Что делать, если преследуют ночные кошмары?

Вопрос:
Я с детства боюсь темноты. Мне уже 26, а все равно страшно спать одной. Страхи усилились после недавнего развода – брак не продлился и месяца. Последние два года меня преследует ужасный сон: постоянно вижу, как какой-то дух пытается меня убить. Этот сон практически не меняется от ночи к ночи. Не знаю, что и делать. Хотелось бы избавиться от страха и этих снов. Дайте, пожалуйста, совет в соответствии с исламом. (Бангладеш)

Ответ:
Именем Всемилостивого и Милосердного Аллаха!

Ассаламу алейкум уа рахматуллахи уа баракатух!

Уважаемая сестра,

искренне сочувствуем и молим Аллаха, чтобы Он дал вам полное выздоровление. Аминь.

В первую очередь, советуем обратиться за профессиональной медицинской помощью. Психотерапия и поведенческая терапия показали свою эффективность в излечении подобных фобий.

Пророк Мухаммад (мир ему и благословение Аллаха) учил мусульман следующей мольбе для избавления от страха:

أعوذ بكلمات ا التامة من غضبه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون

Ау́зу би кялима́тилля́хит-та́мма, мин годобихи́ ва шарри иба́дихь, ва мин хамаза́тищ-ща́ятын, ва ай-яхдуру́н

«Полными словами Аллаха прошу защиты от Его гнева, зла Его рабов, заговоров бесов и их присутствия».1

Произносите эту мольбу, когда испытываете страх.

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) говорил, что плохие сны и кошмары – «от шайтана», и советовал:

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

Поэтому, если кто из вас увидит (во сне) нечто, что ему не нравится, пусть слегка поплюет в левую сторону трижды, а затем попросит защиты от зла этого, и тогда оно не причинит ему вреда.2

Поэтому, увидев страшный сон, слегка поплюйте трижды налево и скажите: «Прощу защиты от зла этого сна», – и тогда вследствие защиты Аллаха никакого вреда вам от этого не будет.

И всегда помните, что ничто не может навредить вам, если вы находитесь под защитой Всевышнего Аллаха. Постоянно молите Аллаха об излечении, а также хорошем здоровье и состоянии.

А Аллах знает лучше.

Уассалам.

Замиль-ур-Рахман

Проверено и одобрено: муфтием ***Ибрагимом Десаи***

Источник: Askimam.org

Примечания:

[1] رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن، كما قال الإمام النووي، كتاب الأذكار، دار المنهاج، ج١ ص٢٢٢

[2] رواه البخاري ومسلم في صحيحيهما

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.