بعض الوسائل المعينة على الاستيقاظ لصلاة الفجر

 -الإخلاص لله تعالى وصدق النية والعزيمة عند النوم على القيام لصلاة الفجر .

-التبكير في النوم : ففي الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يكره النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها.

-الحرص على الطهارة وقراءة الأذكار التي قبل النوم ، فإنها تعين على القيام لصلاة الفجر ، والنوم على الجانب الأيمن.

- ذكر الله تعالى عند الاستيقاظ مباشرة ، قال صلى الله عليه وسلم : ( يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب مكان كل عقدة عليك ليل طويل فارقد فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضأ انحلت عقدة فإن صلى انحلت عقدة فأصبح نشيطا طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلان ) متفق عليه

-لا بد من الاستعانة على القيام للصلاة بالأهل والصالحين ، والتواصي في ذلك ، وهذا داخل بلا ريب في قوله تعالى : ( وتعاونوا على البر والتقوى ) .

- أن يدعو العبد ربه أن يوفقه للاستيقاظ لأداء صلاة الفجر مع الجماعة ؛ فإن الدعاء من أعظم أسباب التوفيق .

- استخدام وسائل التنبيه ، ومنها الساعة المنبهة .

-نضح الماء في وجه النائم ، كما جاء في الحديث ( رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت فإن أبت نضح في وجهها الماء رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه الماء)صححه الألباني

 -عدم الانفراد في النوم ، فلقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يبيت الرجل وحده رواه الإمام أحمد وصححه الألباني . ولعل من حكم هذا النهي أنه قد يغلبه النوم فلا يكون عنده من يوقظه للصلاة .

-الهمة عند الاستيقاظ ، بحيث يهب من أول مرة ، ولا يجعل القيام على مراحل .

-إيقاد السراج عند الاستيقاظ ، وفي عصرنا الحاضر إضاءة المصابيح الكهربائية ، فإن لها تأثيرا في طرد النعاس بنورها .

-أن يستعين بالقيلولة في النهار ، فإنها تعينه ، وتجعل نومه في الليل معتدلا ومتوازنا .

 -ألا ينام بعد العصر ، ولا بعد المغرب ، لأن هاتين النومتين تسببان التأخر في النوم ، ومن تأخر نومه تعسر استيقاظه .

الإسلام سؤال وجواب ( مختصرا )