நித்திரையின் ஒழுங்குகள்

அல்லாஹ் எங்களுக்குப் பல அருட்கொடைகளைத் தந்துள்ளான். முஸ்லிம்களாகிய நாம் அல்லாஹ் விரும்பும் வகையிலேயே அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறான அருட்கொடைகளுள் நித்திரையும் ஒன்று. எனவே, நித்திரையின் ஒழுங்குகள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

அல்லாஹ் அல்குர்ஆனில் "நாமே உங்களுடையை நித்திரையை (உங்களுக்கு) ஓய்வாக ஆக்கினோம். மேலும், நாமே இரவை (உங்களுக்கு)ப் போர்வையாக ஆக்கினோம்" (78:9.10) என்று கூறியுள்ளான். அல்லாஹ் இரவை உடலுக்கு ஓய்வாக ஆக்கியுள்ளான். இரவை நித்திரைக்குரிய காலமாகவும் ஆக்கியுள்ளான். எனவே, உரிய வேளையில் நித்திரைக்குச் சென்றுவிட வேண்டும். விழித்திருந்து உடலை வருத்தக்கூடாது.

நித்திரை செய்வதற்கு இஸ்லாம் சில ஒழுங்குகளைச் சொல்லித் தந்துள்ளது. அந்த ஒழுங்குகளைப் பின்பற்றியே நாம் நித்திரை செய்ய வேண்டும். அப்போது அது ஓர் இபாதத்தாக மாறுகின்றது. நபி(ஸல்) அவர்கள், நித்திரைக்குச் செல்லுமுன் வுழூச் செய்து கொள்ளுமாறு கூறியுள்ளார்கள். ஆதலால், நாமும் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் வுழூச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

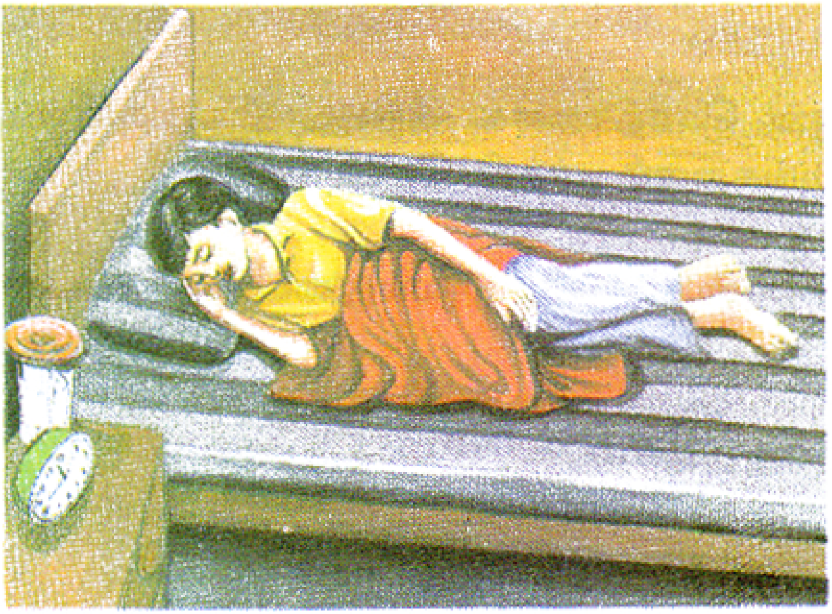
படுக்கையை எப்பொழுதும் சுத்தமாகவும், நேர்த்தியாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். படுக்கையில் சாய்வதற்கு முன்னர் படுக்கை விரிப்பை உதறிப் போட வேண்டும். பின்னர் படுக்கையில் அமர்ந்து அல்

3. S. P. C. 120284

இஃலாஸ், அல் பலக், அந் நாஸ் ஆகிய ஸூராக்களை ஓதிக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் "ஸுப்ஹானல்லாஹ்" என்று 33 தடவையும் "அல்ஹம்துலில்லாஹ்" என்று 33 தடவையும் "அல்லாஹு அக்பர்" என்று 34 தடவையும் ஆயத்துல்குர்ஸியை ஒருமுறையும் ஓதிக் கொள்வது நல்லது. பின்னர் கிப்லாவை முன்னோக்கியவாறு வலது கையில் கன்னத்தை வைத்து படுக்கையில் சாய்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வேளை:

اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰ

"அல்லாஹும்ம பிஸ்மிக அமு(த்)து வஅஹ்யா" என்ற துஆவை ஓதிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நபி(ஸல்) அவர்கள் படுக்கை ஒழுங்குகள் பற்றி எமக்குச் சொல்லித் தந்துள்ளார்கள்.



நித்திரையை விட்டு எழுந்ததும்,

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَحْيَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ

என்ற துஆவை ஓதிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் படுக்கையை ஒழுங்குபடுத்தி அழகாக வைப்பதும் சிறந்த பண்பாகும். ஆகவே,நாம் இஸ்லாம் காட்டும் வழிமுறையில் நித்திரையின் ஒழுங்குகளைப் பேணி நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யவோம்.

அல்லாஹ் தந்த அருள் நித்திரை.   அதனை அளவாக அனுபவிப்போம்.

பயிற்சி

பின்வரும் சொற்களைக் கீறிட்ட இடங்களில் வைத்து வாக்கியங்களைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

அல்இிஹ்லாஸ், விரிப்பை, வலதுகையில், ஓய்வாக, வுழூ

1. அல்லாஹ் நித்திரையை உடலுக்கு .... ஆக்கியுள்ளான்.

2. நித்திரைக்குச் செல்லும் முன் .... செய்து கொள்வது நல்லது.

3. படுக்கைக்குச் சென்றதும் ஸூரா .... அல்பலக், அந்நாஸ் ஆகியவற்றை ஓதிக் கொள்ள வேண்டும்.

4. படுக்கையில் சாய்வதற்கு முன் படுக்கை .... உதறிப் போட வேண்டும்.

5. படுக்கும்போது .... கன்னத்தை வைத்த வாறு படுக்கையில் சாய்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.