



روضۃ الخطباء

റാദതുൽ മുതബായ്, മുതുബ നോട്ട്

ഉറക്കം ഇസ്ലാമിക മദ്യാദകൾ



17/12/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത അനുഗ്രഹങ്ങൾ അള്ളാഹു നമുക്ക് ചെയ്തു തന്നിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ അധികമാളുകളും അതിൽ അശ്രദ്ധരാണ്.

ഉറക്കം വലിയൊരു അനുഗ്രഹമാണ്.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾ (النبا)

ശരാശരി മനുഷ്യായുസ്സിന്റെ മൂന്നിലൊന്നോളം ഒരാൾ ഉറങ്ങുന്നു.

ഉറക്കമെന്ന വിശ്രമം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ.

മനുഷ്യന്റെ മാനസികാവസ്ഥ തന്നെ തകിടം മറിയും.

എന്നും രാത്രി മാത്രമോ അല്ലെങ്കിൽ പകൽ മാത്രമോ ആയി നിലനിന്നാൽ എന്തായിരിക്കും അവസ്ഥ!! ചിന്തിക്കൂ!

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ ﴿٧١﴾ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٧٢﴾ (القصص)

മനുഷ്യൻ മരണാനന്തരം ഉയർത്തേണ്ടുന്നെൽപ്പിക്കപ്പെടും എന്നതിനുള്ള തെളിവുകളടയാണു് ഉറക്കം.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ (الزمر)

രാത്രിയിലെ വഹാത്

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثْكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٦٠﴾ (انعام)

അല്ലാഹുവിന്റെ റസൂൽ പറഞ്ഞു :

"النوم أخو الموت ولا ينام أهل الجنة" رواه الطبراني، صحيح

ഉറക്കം മരണത്തിന്റെ സഹോദരനാണ്. സ്വർഗ്ഗവാസികളാവട്ടെ ഉറങ്ങുകയില്ല

- ക്ഷീണം, അദ്ധ്വാനം രോഗം etc... ഉള്ളവർക്കാണ് ഉറക്കം ആവശ്യമുള്ളത്. അതൊന്നും സ്വർഗ്ഗത്തിൽ ഇല്ല.



- സ്വർഗീയ ജീവിതം പൂർണ്ണമാണ്. അവിടത്തെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ സ്ഥായി ആണ്. ഉറക്കമാകട്ടെ ആസ്വാദനങ്ങൾ ഇല്ലാതെ സമയം നഷ്ടപ്പെടുത്തും.
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് അനേകം ഇസ്ലാമിക മര്യാദകൾ ഉണ്ട്.
- കഴിവതും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അവ ഉണ്ടാകാൻ പരിശ്രമിക്കുക.

❖ ഉറങ്ങുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട പ്രധാന മര്യാദകൾ

1. വൃദു എടുക്കുക

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ
അൽബറാഇബ്നു അസിബിൽ (റ) നിന്ന് നിവേദനം. നബി(സ്വ) പറഞ്ഞു: താങ്കൾ താങ്കളുടെ വിരിപ്പിലേക്ക് (ഉറങ്ങുന്നതിനായി) ചെല്ലുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചാൽ നമസ്കാരത്തിന് വൃദു ചെയ്യുന്നതുപോലെ വൃദു ചെയ്യുക.(ബുഖാരി)

- ശക്തമായ തണുപ്പുള്ളപ്പോൾ പോലും നബി (സ്വ) വൃദു എടുത്ത് ഉറങ്ങാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു.
- ഉറങ്ങുമ്പോൾ വൃദു എടുക്കുന്നതിലൂടെ മലക്കിന്റെ പ്രാർത്ഥന അവന് ലഭിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു.

عَنِ ابْنِ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ بَاتَ طَاهِرًا بَاتَ فِي شِعَارِهِ مَلَكٌ، فَلَمْ يَسْتَيْقِظْ إِلَّا قَالَ الْمَلَكُ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فُلَانٍ، فَإِنَّهُ بَاتَ طَاهِرًا
നബി(സ്വ)പറഞ്ഞു: 'ആരെങ്കിലും ശുദ്ധിയോടുകൂടി രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽ അവന്റെ അടിവസ്ത്രത്തിൽ ഒരു മലക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കും. അവൻ ഉറക്കം ഉണർന്നാൽ മലക്ക് ഇപ്രകാരം പറയും: അല്ലാഹുവേ നിന്റെ ഇന്ന അടിമക്ക് നീ പാപമോചനം നൽകേണമേ, കാരണം അവൻ ശുദ്ധിയുള്ളവനായിട്ടാണ് രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടിയത്. (സ്വഹീഹ് ഇബ്നു ഹിബ്ബാൻ)

2. വിരിപ്പ് കടയുക

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمْ فِرَاشَهُ فَلْيَنْفُضْهُ بِصَنِفَةٍ ثَوْبَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ

നബി (സ്വ) പറഞ്ഞു: നിങ്ങളിലൊരാൾ തന്റെ വിരിപ്പിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അത് മൂന്ന് പ്രാവശ്യം കടയട്ടെ. (ബുഖാരി)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ



ആയിശ (റ) വിൽ നിന്ന് നിവേദനം: നബി (സ) പറഞ്ഞു : ‘നിങ്ങളാരെങ്കിലും (ഉറങ്ങാനായി) തന്റെ വിരിപ്പിലേക്ക് ചെന്നാൽ വിരിപ്പിന്റെ ഉൾവശം പിടിച്ച് കൂടയട്ടേ. കാരണം അവൻ (എഴുന്നേറ്റ ശേഷം) എന്താണതിൽ വന്നുകൂടിയിരിക്കുന്നതെന്ന് അറിയില്ലല്ലോ (ബുഖാരി)

❖ **ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പായി ഓതേണ്ട സൂറത്തുകൾ**

1. സൂറത്തുൽ ഇഖ്ലാസും മുഅവ്വിദതെയും പാരായണം ചെയ്യുക

വിരിപ്പിലേക്ക് വന്നാൽ ഇരു കൈപ്പടങ്ങളും ചേർത്തുവെച്ച് അവയിൽ ഊതുക. ശേഷം ഈ സൂറത്തുകൾ ഓതി, ഇരു കൈകൾ കൊണ്ടും ശരീരത്തിൽ സാധ്യമായിടത്തെല്ലാം തടവുകയും ചെയ്യുക.

عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَىٰ إِلَىٰ فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} {وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} {وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} ثُمَّ يَمَسُّحُ بِهِمَا مَا

اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَىٰ رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ

തീർച്ചയായും നബി (സ) എല്ലാ രാത്രിയിലും വിരിപ്പിൽ ലേക്ക് വന്നാൽ ഇരു കൈപ്പടങ്ങളും ചേർത്തു വയ്ക്കുകയും ശേഷം അവയിൽ ഊതുകയും അവ രണ്ടിലും സൂറത്തുൽ ഇഖ്ലാസും സൂറത്തുൽ ഫലഖും സൂറത്തുനാസ് ഓതുകയും പിന്നീട് ഇരുകൈകൾ കൊണ്ടും ശരീരത്തിൽ സാധ്യമായി ഇടത്തെ എല്ലാം തടവുകയും ചെയ്യും. തല മുഖം ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നും അത് ആരംഭിക്കും. ഇപ്രകാരം മൂന്നു പ്രാവശ്യം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു. (ബുഖാരി)

2. ആയത്തുൽ കുർസിയ്

فَقَالَ إِذَا أُوْتِيَ إِلَىٰ فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ لَن يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَفْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّىٰ تُصْبِحَ. فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ

‘നീ നിന്റെ ശയ്യയിലേക്ക് അണഞ്ഞാൽ ആയത്തുൽ കുർസിയ് ഓതുക. അല്ലാഹുവിൽ നിന്നുള്ള ഒരു സംരക്ഷകൻ നിന്റെ മേൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. പ്രഭാതമാകുന്നത് വരെ പിശാച് നിന്നോട് അടുക്കുകയില്ല.’ അപ്പോൾ നബി(സ) പറഞ്ഞു:‘വ്യാജം പറയുന്നവനായിരിക്കെ അവൻ താങ്കളോട് സത്യം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവൻ ശൈത്യാൻ ആകുന്നു.’ (ബുഖാരി)

3. സൂറതുൽ ബഖറയുടെ അവസാന ആയത്തുകൾ

عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَرَأَ هَاتَيْنِ الْآيَتَيْنِ مِنَ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَاهُ



അബൂമുസ്‌ഊദിൽ(റ) നിന്ന് നിവേദനം: നബി(സ) പറഞ്ഞു: ആരെങ്കിലും രാത്രിയിൽ (ഉറങ്ങാൻ വേണ്ടി തന്റെ വിരിപ്പിലെത്തിയാൽ) സുറത്തുൽ ബഖറയിലെ അവസാനത്തെ രണ്ട് ആയത്തുകൾ പാരായണം ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ അത് അവന് മതിയാകുന്നതാണ്. (മുസ്‌ലിം)

4. സുറതുൽ കാഫിറുൻ ഓതുക

عَنْ فَرَوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي شَيْئًا أَقُولُهُ إِذَا أَوَيْتُ إِلَى فِرَاشِي قَالَ ” اقْرَأْ: (قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ) فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكَ
ഫർവത് ഇബ്നു നൗഫൽ (റ) നബി(സ)യുടെ അടുത്തുചെന്ന് പറഞ്ഞു: ഞാൻ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ എന്ത് ചൊല്ലണമെന്ന് എനിക്ക് പഠിപ്പിച്ച് തന്നാലും. നബി (സ) പറഞ്ഞു: നീ സുറത്തുൽ കാഫിറുൻ ഓതുക. അത് ശിർക്കിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാണ്. (സുനനുത്തിർമുദി)

عَنْ فَرَوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِتَوْفَلٍ : اقْرَأْ { قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ }
ثُمَّ نَمَّ عَلَى خَاتِمَتِهَا فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكَ

നബി(സ) അരുളി: ഒരാൾ വൃൽ യാ അയ്യഹൽ കാഫിറുൻ...പാരായണം ചെയ്തു അത് മുഴുവനാകുമ്പോൾ ഉറങ്ങിയാൽ, അപ്പോൾ അയാൾ (ഉറങ്ങുന്നത്) അല്ലാഹുവിനുള്ള ആരാധനയിലും മറ്റും പങ്ക് ആരോപിക്കുന്ന ശിർക്കിൽ നിന്നും മുക്തനായിട്ട് (മോക്ഷ മാർഗ്ഗത്തിൽ) ആയിരിക്കും. (അബൂദാവൂദ്)

5. സുറത്തുസ്സജദയും സുറത്തുൽ മുൽകും

عَنْ جَابِرٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ {الم، تَنْزِيلُ الْكِتَابِ لَا رَيْبَ فِيهِ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ} : وَ {تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ}
ജാബിറിൽ(റ) നിന്നും നിവേദനം.അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു:നബി(സ) സുറത്തുസ്സജദയും സുറത്തുൽ മുൽകും പാരായണം ചെയ്യാതെ നബി ഉറങ്ങാറുണ്ടായിരുന്നില്ല. (സുനനുത്തിർമുദി)

6. ഇസ്‌റാഉം സുറതുസ്സമറും

عَنْ عَائِشَةَ كَانَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَنَامُ عَلَى فِرَاشِهِ حَتَّى يَقْرَأَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَالزُّمَرَ
ആയിശ(റ) പറഞ്ഞു: നബി (സ) സുറത്തുൽ ഇസ്‌റാഉം സുറതുസ്സമറും പാരായണം ചെയ്യാതെ തന്റെ വിരിപ്പിൽ ഉറങ്ങാറില്ലായിരുന്നു. (സുനനുത്തിർമുദി)

❖ ദികറുകൾ, ദുആകൾ

✓ بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا



✓ بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

✓ اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

✓ اللَّهُمَّ أَسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

- ദിക്കുകൾ ചൊല്ലുക. - الحمد لله - الله أكبر
അതിനാൽ നമ്മുടെ ഉറക്കം നബി (സ) യുടെ ചര്യയനുസരിച്ചുവെട്ടെ.

-
- വൃത്തുബ നോട്ടുകൾ ലഭിക്കാൻ (+917034743343) എന്ന നമ്പർ സേവ് ചെയ്തു പേരും സ്ഥലവും ചേർത്തു വാട്സാപ്പ് മെസേജ് അയക്കുക.
 - വൃത്തുബ ഗ്രൂപ്പിൽ ചേരാൻ ഈ ലിങ്ക് ഉപയോഗിക്കുക:
<https://chat.whatsapp.com/KRPAkhhXmwCAn5sHVJSfVA>
 - ഇതു വരെയുള്ള എല്ലാ വൃത്തുബകളും ലഭിക്കാൻ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.
<https://sufaraulislam.com/index>