12. ప్రశాంతంగా నిద్రపోయే మరియు మేల్కొనే విధానం

మానవునికి అల్లాహ్ ప్రసాదించిన ముఖ్యమైన అనుగ్రహాలలో నిదుర ఒక గొప్ప అనుగ్రహం. ఒక వ్యక్తి కష్టపడి అలసిపోయినప్పుడు నిద్ర ద్వారానే సుఖాన్ని పొందుతాడు. పగలంతా శ్రమపడి అలసిపోయి, శరీరమంతా నొప్పులకు, బాధలకు గురికాబడినప్పుడు చక్కగా నిదుర పట్టితే చాలు ఆ బాధలన్నీ చిటికెలో మాయం అవుపోతాయి. తరువాత తిరిగి అతను నూతన ఉత్తేజాన్ని మరియు నూతన శక్తిని పొందుతాడు.

అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు :

(وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) "ఇంకా ఆయన సూచనలలో రాత్రివేళ, పగటివేళ మీరు నిద్ర పోవటం, మీరు ఆయన కృపను అన్వేషించటం కూడా ఉన్నాయి. వినేవారికి ఇందులో అనేక సూచనలున్నాయి."[1]

కొంతమంది ప్రజలు నిద్ర లేదంటూ బాధపడేవారు కూడా ఉన్నారు. ఇంకా కొంత మంది ప్రజలు నిద్ర పట్టడం లేదంటు మందులు తీసుకుంటారు. మరి కొందరయితే మత్తు పానీయాలు తీసుకొని నిద్రకు అలవాటు పడ్డారు. మరి కొంత మంది ప్రజలకు నిద్ర అనేది అసలు పట్టనే పట్టదు. అలాంటప్పుడు వారు అనేక విధాలుగా మానసిక రోగాలకు గురికాబడి వివిధమైన బాధలు పడుతుంటారు. అలా నిదురలేని కారణంగా అనేక సమస్యలకు గురికాబడి మానసికంగా కుమిలి పోతుంటారు. చివరికి కొంత మంది ఆత్మహత్యలు కూడా చేసుకుంటున్నారు.

మనిషికి నిదుర ఎలా పట్టుతుంది అంటే, ఆ విషయాన్ని అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు:

(اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).

"అల్లాహ్‌యే ఆత్మలను వాటి మరణ సమయంలో స్వాధీనం చేసుకుంటాడు.

https://teluguislam.net

మరణంరాని ఆత్మలను కూడా వాటి నిద్రావస్థలో ఆయన వశపరచుకుంటున్నాడు. మరియు మరణ ఉత్తర్వులు ఖరారైన వారి ఆత్మలను ఆపుకుంటాడు. ఇతర ఆత్మలను ఒక నిర్ణీత గడువు వరకు వదలిపెడుతున్నాడు. చింతన చేసేవారి కోసం ఇందులో ఎన్నో సూచనలున్నాయి."[2]

మరొక చోట అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు :

﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُمْ بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَى أَجَلٌ مُسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾.

"ఆయనే రాత్రి పూట మీ ఆత్మలను స్వాధీనం చేసుకుంటాడు. పగటి పూట మీరు చేసేదంతా ఆయనకు తెలుసు. మళ్ళీ ఆయన నిర్ధారిత సమయాన్ని పూర్తి చేయటానికి మిమ్మల్ని అందులో మేల్కొలుపుతాడు. ఆ తర్వాత మీరంతా ఆయన వైపునకే మరలిపోవలసి ఉన్నది. ఆ తరువాత మీరు చేస్తూ ఉండిన కర్మలన్నింటినీ ఆయన మీకు తెలుపుతాడు."[3]

నిద్రను 'వఫాతే అస్గర్' (చిన్న తరహా మరణం) గానూ, మృత్యువును 'వఫాతే అక్బర్' (పెద్ద తరహా మరణం)గానూ వ్యవహరిస్తారు. కనుక అల్లాహ్ మనిషిని చిన్నపాటి మరణావస్థ నుంచి మేల్కొలిపి జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తాడు. ఈ జీవన్మరణాలు మనిషిని మృత్యువు కబళించే వరకూ అనుదినం వస్తూనే ఉంటాయి. మరణానంతర జీవితంపై సంశయంలో పడివున్న ప్రబుద్ధులకు పైన ఇవ్వబడిన ఈ అమూల్యమైన ఆయతులు ఒక గుణపాఠం వంటివి.

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: ﴿إِنَّ اللَّهَ قَبَضَ أَرْوَاحَكُمْ حِينَ شَاءَ وَرَدَّهَا عَلَيْكُمْ حِينَ شَاءَ﴾. "నిశ్చయంగా అల్లాహ్ అనుకున్నప్పుడు మీ ఆత్మలను తీసుకుంటాడు, ఆయన అనుకున్నప్పుడు తిరిగి మీ ఆత్మలను శరీరాలలోకి పంపుతాడు."[4]

నిద్రసమయం

హజ్రత్ ఆయిషా (రజియల్లాహు అన్హా) కథనం ప్రకారం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు:

﴿إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسُبُّ نَفْسَهُ﴾.

"మీలో ఎవరికయినా నమాజులో కునుకుపాటు వస్తే, నిద్ర దూరమైనదాకా పడుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే, మీలో ఎవరయినా కునుకుపాట్ల మధ్య నమాజ్ చేస్తే అతను (అల్లాహ్‌ను) క్షమాపణలు వేడుకునే బదులు తన్ను తాను తిట్టుకునే ప్రమాదముంటుంది."[5]

హజ్రత్ అబూ బర్జా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం : ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇషా నమాజుకు ముందు పడుకోవటాన్ని, ఇషా నమాజు తర్వాత కబుర్లు చెప్పుకోవటాన్ని అసహ్యించుకొనేవారు.[6]

హజ్రత్ ఇబ్ను మస్‌వూద్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, రాత్రి (ఫజర్ నమాజ్) చేయకుండా తెల్లవారే దాకా పడుకున్న వ్యక్తి గురించి ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ముందు ప్రస్తావించగా విన్నాను.

(ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ فِي أُذُنَيْهِ أَوْ قَالَ فِي أُذُنِهِ) "అలాంటి వ్యక్తి చెవిలో లేక చెవుల్లో షైతాన్ మూత్రం చేస్తాడు" అని అన్నారు.[7]

(عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ).

హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజి) కథనం ప్రకారం ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు:

"మీలో ఎవరయిననా పడుకొని ఉన్నప్పుడు షైతాన్ అతని ముచ్చిలి గుంటపై మూడు ముళ్ళు వేస్తాడు. ప్రతి ముడి మీద 'ఇంకా చాలా రాత్రి ఉంది. హాయిగా నిద్రపో' అంటూ మంత్రించి ఊదుతాడు. అలాంటప్పుడు మనిషి గనక నిద్రలేచి అల్లాహ్‌ను స్మరిస్తే (ఆ ముడులలో) ఒక ముడి ఊడిపోతుంది. ఆ తర్వాత అతను వుజూ కూడా చేస్తే రెండో ముడి ఊడి పోతుంది. ఆ తర్వాత అతను నమాజు చేసు కుంటే ముళ్ళన్నీ ఊడిపోతాయి. దాంతో తెల్లవారుజామున నిద్రలేచేటప్పుడు అతను ఎంతో హుషారుగా నూతనోత్సాహంతో లేస్తాడు. లేకపోతే నిర్వేద మనసుతో, బద్ధకంగా లేస్తాడు."[8]

https://teluguislam.net

హజ్రత్ సఖ్ర్ బిన్ వదాఅ గామిది సహాబీ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రకారం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) :

(اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَأَثْرَى وَكَثُرَ مَالُهُ).

"ఓ అల్లాహ్! నా అనుచర సమాజానికి వేకువజాములో శుభాన్ని ప్రసాదించు' అని ప్రార్థించారు. ఆయన ఏదయినా సైనిక పటాలాన్ని గాని లేదా దళాన్ని గాని పంపినప్పుడు వారిని వేకువ జామునే పంపేవారు."[9]

★ ఇషా నమాజుకు ముందు నిద్రపోరాదని చెప్పటంలోని మర్మం ఏమిటంటే, దాని వల్ల మనిషి నిద్ర మైకం చేత ఇషా నమాజుకు ఎగనామం పెట్టే ప్రమాదముంది. అందుకే ఇషా నమాజుకు ముందు నిద్రపోరాదని బోధించబడింది.

★ ఇషా నమాజు తర్వాత కబుర్లు చెప్పుకోవటాన్ని ఎందుకు వారించడం జరిగిందంటే, కబుర్లలో మునిగి రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోతే తహజ్జుద్, ఫజ్ర్ నమాజులకు మెలకువరాదు. ఆ విధంగా అనవసరంగా పాపంలో పడినట్లవుతుంది.

★ మనిషి నమాజు చేయకుండా నిద్రపోతే షైతాన్ ఆ వ్యక్తిపై ఏ విధంగా ప్రభావం వేస్తాడన్న విషయాన్ని తెలియజేయబడింది. ఫజ్ర్ నమాజు చేయని కారణంగానే షైతాన్ మనిషిని లోబరచుకునే అవకాశం దొరుకుతుంది. ఫలితంగా మనిషిని దైవదాస్యం నుండి, దైవ విధేయత నుండి ఆపటంలో విజయాన్ని సాధిస్తాడు.

★ ఒక వ్యక్తి ఫజ్ర్ నమాజు తరువాత ఏ పని మొదలుపెట్టినా అది లాభదాయకంగానూ, శుభకరంగానూ ఉంటుందని బోధపడుతోంది. వేకువజాము సమయంలో మనుషులు తాజాగా, హుషారుగా ఉంటారు. పని చేసే ఓపిక వారిలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకనే ఆ సమయంలో చేసే పనులు అన్నీ చాలా తొందరగా పూర్తవుతాయి.

నిద్రపోక మునుపు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

ఇస్లాం ధర్మంలో నిద్ర పోవుట కొరకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన నియమాలున్నాయి. వాటిని పాటిస్తే నిద్ర కూడా చక్కగా వస్తుంది. నిద్రలో భయపడడం, నిద్రలో ఉలిక్కి పడడం వంటి ఆందోళనకరమైన విషయాల నుండి రక్షించబడతారు. అలాగే నిద్ర నియమాలను పాటించడం వల్ల మనిషికి పుణ్యాలు కూడా లభిస్తాయి.

1. కంచె గోడ లేని ఇంటి మిద్దె (ఇంటి కప్పు)పై నిద్ర పోకూడదు

హజ్రత్ అలీ బిన్ షైబాన్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా హెచ్చరించారు:

(عَلَى ظَهْرِ بَيْتٍ لَيْسَ لَهُ حِجَارٌ فَقَدْ بَرِئَتْ مِنْهُ الذِّمَّةُ) 'కంచె గోడ (చేపట్టు గోడ) లేని ఇంటి మిద్దెపై నిద్ర పోయిన వారికి అల్లాహ్ వైపు నుండి రక్షణ హామీ లేదు."[10]

2. సాయంత్రం మీ పిల్లలను ఇంటి బయటకు వదలకండి. ఇంటి దీపాలు ఆర్పేయండి. (పొయ్యి, గ్యాసు, హీటర్లు, బత్తీలు మొదలగు నిప్పు రాజేసే వస్తువులన్నిటినీ ఆర్పిన తరువాత నిద్రపోవాలి.)

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రకారం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రబోధించారు :

(أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ وَأَحْسِبُهُ قَالَ وَلَوْ بِعُودٍ تَعْرُضُهُ عَلَيْهِ).

"పాత్రల్ని మూసి ఉంచండి. త్రాగబడే (కుండల్ని, కూజాల్ని, పాత్రల్ని) కప్పి ఉంచండి. తలుపులు మూసి వేయండి. సాయంకాలం (మగ్రిబ్ సమయాన) పిల్లలను ఇంటి బయటకు వదలకండి. ఎందుకంటే, ఆ సమయంలో జిన్నులు (షైతాన్లు) సంచరిస్తుంటాయి. మరియు వారి ప్రభావం (పిల్లలపై) ఉంటుంది. నిద్రపోక ముందు దీపాలు ఆర్పేయండి. ఎందుకంటే, నిప్పు రవ్వలు కూడా ఇంటిని, ఇంట్లోని ఉన్నవారిని సమేతంగా కాల్చేయగలవు.[11]

https://teluguislam.net

3. బిస్మిల్లాహ్ అని ఇంటి తలుపు మూసి వేయాలి

తినే, త్రాగే వస్తువులపై బిస్మిల్లాహ్ అని మూత వేయాలి.

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రకారం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రబోధించారు. "పాత్రల్ని మూసి ఉంచండి. దీపాలు ఆర్పేయండి. ఎందుకంటే షైతాను బిగించబడి ఉన్న కూజాల్ని, మూయబడి ఉన్న తలుపుల్ని తెరువలేడు. మీ వద్ద మూయటానికి ఏమీ లభించకపోతే దానికి అడ్డంగా **'బిస్మిల్లాహ్'** అని ఒక చెక్కముక్క అయినా ఉంచండి....[11]

4. బోర్లా నిద్దురపోకూడదు

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఒకసారి ఇలా తెలియ జేశారు: "బోర్లా పడి పడుకుంటే అల్లాహ్ ఆగ్రహిస్తాడు." మరొక ఉల్లేఖనం ప్రకారం "నిశ్చయంగా బోర్లా పడి పడుకోవడం నరకవాసుల చేష్టలు."[13]

5. హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రకారం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "మనిషి తన భార్యను పడక మీదకు పిలవగా ఆమె నిరాకరించినందుకు అతను ఆమె మీద అలిగిన స్థితిలో రాత్రి గడిపితే తెల్లవారే వరకూ దైవదూతలు ఆమెను శపిస్తూ ఉంటారు."[14]

6. పది సంవత్సరములు దాటిన పిల్లల పడకలు వేరు చెయ్యాలి

హజ్రత్ అమ్ర్ బిన్ షుఐబ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "మీ పిల్లల వయస్సు ఏడు సంవత్సరములు దాటితే వీరిని నమాజు ఆచరించమని ఆజ్ఞాపించండి. పది సంవత్సరాల తరువాత (కూడా వారు నమాజు పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే) వారిని కొట్టండి. మరియు వారి (పది సంవత్సరాలు దాటితే) పడకలను వేరు చేయండి."[15]

పడకపై చేరుకున్నప్పుడు :

1. పుణ్యప్రదమైన నిద్ర : ఒక వ్యక్తి నిద్ర పోవటం కారణంగా నూతన శక్తి

తిరిగి ప్రాప్తమవుతుంది. అల్లాహ్ ఆరాధనలు చేయటానికి అనుకూలంగా ఉంటుం దనీ చిత్తశుద్ధితో నిద్రపోతే, ఆ నిద్ర సమయం వ్యర్థం కాకుండా అతనికి పుణ్యాలు ప్రాప్తిస్తాయి.

హజ్రత్ ముఆజ్ బిన్ జబల్ (రజియల్లాహు అన్హు) గారు తన నిద్రను పుణ్యకార్యంగా భావించేవారు. ఎలాగైతే 'ఖియాముల్ లైల్' నమాజ్‌ను పుణ్య కార్యంగా భావిస్తారో. ఆయన ఇలా అనేవారు. **"ఫ అహ్‌తసిబు నౌమతీ కమా అహ్‌తసిబు ఖౌమతీ"** (నేను నా నిద్రను పుణ్యకార్యంగా భావిస్తాను, ఎలాగైతే నేను నా నమాజును పుణ్యకార్యంగా భావిస్తానో.)[16]

2. హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రకారం ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రబోధించారు.

(إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ).

"మీరు లేనప్పుడు మీ పడకల మీద ఏమొచ్చి చేరిందో మీకు తెలియదు. కనుక మీలో ఎవరయినా పడక మీద మేను వాల్చినప్పుడు ముందుగా తన లుంగీ లోపలి భాగంతో సహా పడకను దులుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఈ విధంగా ప్రార్థిం చాలి. **"బిస్మిక రబ్బీ వజఅ్‌తు జమ్బీ, వ బిక అర్ఫవుహు, ఇన్ అమ్‌సక్త నఫ్సీ ఫర్ హమ్‌హా, వ ఇన్ అర్‌సల్తహా ఫహ్ ఫజ్‌హా బిమా తహ్ఫజు బిహి ఇబాదకస్ సాలిహీన్."**[17]

3. హజ్రత్ ఆయిషా (రజియల్లాహు అన్హా) కథనం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) పడక మీదకు (నిద్ర పోవటానికి) వెళ్ళినప్పుడు ముఅవ్వజాత్‌లు (**ఖుల్ హుల్లాహు అహద్-ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్-ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిన్నాస్**) పఠించి అరచేతుల్లో ఊదుకుని ఆ అరచేతులతో శరీరాన్ని స్పృశించుకునేవారు.[18]

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ప్రతి రోజూ రాత్రి (నిద్ర పోవటానికి) పడక మీదకు చేరుకున్నప్పుడు అరచేతులు కలిపి అందులో ఊదేవారు.

తర్వాత అరచేతుల్లోనే **"ఖుల్ హువల్లాహ్ అహద్-ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్-ఖుల్ అవూజు బిరబ్బిన్నాస్"** సూరాలు పఠించి వాటితో వీలైనంత వరకు శరీరాన్ని స్పృశించుకునేవారు. ముందు తల, ముఖం, శరీర ఉదర భాగం నుండి స్పృశించటం మొదలుపెట్టేవారు. ఈ విధంగా మూడు సార్లు చేసేవారు.[19]

4. నిద్రపోక మునుపు వుజూ చేసుకుని కుడి ప్రక్కకు తిరిగి నిద్ర పోవాలి. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు. "నీవు నిద్ర పోదలచినప్పుడు నమాజు కోసం చేసే విధంగా వుజూ చెయ్యి, ఆ తరువాత (పడకపై) కుడి వైపునకు తిరిగి పడుకో" అని అన్నారు.[20]

5. కుడి చేతిని కుడి చెంప క్రింద పెట్టుకొని నిద్రపోవాలి. హజ్రత్ హఫ్సా (రజియల్లాహు అన్హా) గారు ఇలా తెలియజేశారు. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) నిద్ర పోదలుచుకున్నప్పుడు కుడి చేతిని కుడి చెంప క్రింద పెట్టుకొని ఇలా వేడుకునేవారు.

"అల్లాహుమ్మ ఖినీ అజాబక యౌమ తుబ్అసు ఇబాదక."

(ఓ అల్లాహ్! నీవు నీ దాసుల్ని తిరిగి బ్రతికించి లేపిన రోజున నన్ను నీ శిక్ష నుండి కాపాడు)[21]

నిద్ర కొరకు పఠించబడే కొన్ని దుఆలు

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "ఏ వ్యక్తి అయినా అల్లాహ్‌ను స్మరించనటువంటి స్థలములో పడుకుంటాడో ఆ స్థలము అతనికి అల్లాహ్ తరఫున నష్టాన్ని పొందుటకు కారణమవుతుంది.'[22]

1. **"బిస్మిక అల్లాహుమ్మ అమూతు వ అహ్యా'.**'[23]
2. **"అల్ హమ్దు లిల్లాహిల్లజీ అత్అమనా వ సఖానా వ కఫానా వ ఆవానా, ఫకమ్ మిమ్మన్ లా కాఫియ లహూ వలా మఅ్వియ."**[24]
3. **"అల్లాహుమ్మ రబ్బస్ సమావాతి వ రబ్బల్ అర్ది వ రబ్బల్ అర్షిల్ అజీమ్, రబ్బనా వ రబ్బ కుల్ల షైయిన్, ఫాలిఖల్ హబ్బి వన్ నవా, వ మున్జిలిత్ తౌరాతి వల్ ఇన్‌జీలి వల్ ఫుర్ఖాని, అవూజు బిక మిన్ షర్రి కుల్లి షైయిన్ అన్త ఆఖిజున్ బినాసియతిహీ. అల్లహుమ్మ అన్తల్ అవ్వలు ఫలైస ఖబ్లక**

షైవున్, వఅన్తల్ ఆఖిరు ఫలైస బాదక షైవున్, వ అన్తల్ బాతిను ఫలైస దూనక షైవున్, ఇఖ్జీ అన్నద్ దైన వ అగ్నినా మినల్ ఫఖ్రి."[25]

4. **"అల్లాహుమ్మ ఫాతిరస్ సమావాతి వల్ అర్జ్, ఆలిమిల్ గైబి వష్షహాదతి, రబ్బ కుల్లషైయిన్ వ మలీకహు. అష్హదు అల్లా ఇలాహ ఇల్లా అన్త అవూజు బిక మిన్ షర్రి నఫ్సీ వ షర్రి షైతాని వ షిర్కిహీ."[26]**

5. **"అల్లాహుమ్మ అస్లమ్తు వజ్హీ ఇలైక వ ఫవజ్తు అమ్రీ ఇలైక వ అల్ జత్తుజహ్రీ ఇలైక, రగబతన్, వ రహ్బతన్ ఇలైక, లా మల్జఅ వలా మన్జా మిన్క ఇల్లా ఇలైక. అల్లాహుమ్మ ఆమన్తు బికితాబికల్లజీ అన్జల్త, వ బినబియ్యి కల్లజీ అర్సల్త."**

నీవు ఈ దుఆ పఠించి నిద్రపోయినప్పుడు రాత్రికి రాత్రే మరణం సంభవిస్తే, అప్పుడు నీవు సహజత్వం (ఇస్లాం ధర్మం) పై మరణించినట్లుగా పరిగణించబడ తావు. ఒకవేళ తెల్లవారిన తరువాత బ్రతికి ఉంటే అప్పుడు కూడా నీకు శుభం కలుగుతుంది.[27]

★ సూరతుల్ బఖర చివరి రెండు ఆయతులను పఠించాలి. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "ఎవరైతే రాత్రి పూట సూరతుల్ బఖరలోని చివరి రెండు ఆయతులు పఠిస్తే వారికి ఆ రాత్రంతా ఆ రెండు ఆయతులే చాలు."[28]

★ "చాలు" అంటే, ఆ రాత్రి జరగబోయే అవాంఛనీయ సంఘటనల నుండి రక్షణ పొందటానికి ఆ రెండు ఆయతులు చాలు" అని అర్థం అని కొంతమంది అన్నారు.

★ మరికొంత మంది : "ఆ రాత్రంతా నమాజ్ చేసినంత పుణ్యం లభించటానికి ఆ రెండు ఆయతులు పఠిస్తే చాలు" అని అభిప్రాయపడ్డారు.

(హదీసు కిరణాలు)

★ ఆయతుల్ కుర్సీ పఠించాలి. దీనిని పఠిస్తే, "అల్లాహ్ తరఫు నుండి ఒక పర్య వేక్షకుడు నియమించబడతాడు. తెల్లవారే వరకు షైతాన్ మీ దరిదాపులకు కూడా రాడు."[29]

★ సూరతుల్ కాఫిరూన్ పఠించాలి. ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) హజ్రత్ నౌఫల్ గారికి ఇలా తెలియజేశారు: నీవు “ఖుల్ యా అయ్యుహల్ కాఫిరూన్” సూరాను పఠించి నిద్రపో. అది షిర్క్ నుండి విముక్తినిస్తుంది.”[30]

★ అల్లాహు అక్బర్ 34 సార్లు, **సుబ్హానల్లాహ్** 33 సార్లు, **అల్‌హమ్దు లిల్లాహ్** 33 సార్లు పఠించాలి.
ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) హజ్రత్ అలీ మరియు హజ్రత్ ఫాతిమా (రజియల్లాహు అన్హు) గారికి ఇలా తెలియజేశారు: “అవి (ఆ పదాలను పఠించే ఘనత) మీ ఇద్దరి వద్ద బానిస (ఉండడం) కంటే మేలైనది.”[31]

నిద్ర నుండి మేల్కొనే విధానం మరియు దుఆలు

(اسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدَيْهِ ثُمَّ قَرَأَ الْعَشْرَ الْآيَاتِ الْخَوَاتِمَ مِنْ سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ).

1. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) : “నిద్ర నుండి మేల్కొని, కూర్చొని తమ రెండు చేతులతో ముఖముపై ఉన్న నిద్రను రుద్దుకొని దూరం చేసేవారు. తరువాత సూరతు ‘ఆలి ఇమ్రాన్’ చివరి పది ఆయతులు పఠించేవారు.”[32]
2. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) నిద్ర నుండి మేల్కొన్నప్పుడు మిస్వాక్‌తో నోటిని బాగా తోమి శుభ్రం చేసుకునేవారు.[33]
3. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) (పడక) వద్ద నీటి పాత్రను మరియు మిస్వాక్‌ను ఉంచేవారు. ఆయనకు మెలకువ వస్తే మల, మూత్రాల అవసరాలను తీర్చుకొని ఆ తరువాత మిస్వాక్ చేసేవారు.
(అబూదావూద్ : 56)
4. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) వద్ద మిస్వాక్ లేకుంటే నిద్రపోయేవారు కాదు. ఆయన నిద్ర నుండి మేల్కొంటే మిస్వాక్ చేయడం ఆరంభించేవారు.[34]
5. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) నిద్ర నుండి మెలకువ వస్తే, కాలకృత్యాలు తీర్చుకుంటే, ముఖము మరియు చేతులు కడుక్కొని ఆ తరువాత నిద్రపోయేవారు.[35]

6. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "ఎవరైతే నిద్ర నుండి మేల్కొంటే వారు వుజూ చేసేటప్పుడు మూడుసార్లు ముక్కులోకి నీళ్ళను ఎక్కించుకొని బాగా చీదాలి. ఎందుకంటే, షైతాన్ అతని ముక్కు రంధ్రాలలో రాత్రిని గడుపుతాడు."[36]

7. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "ఎవరైనా నిద్ర నుండి మేల్కొంటే నీళ్ళ పాత్రలో చేతులను ముంచక మునుపు తమ చేతులను కడుక్కోవాలి. ఎందుకంటే, నిద్రావస్థలో మీ చేతులు ఎలా నిద్రించాయో మీకు తెలియదుగా!"[37]

★ మీ చేతులు ఎలా నిద్రించాయో అంటే, నిద్ర మైకంలో మనిషి చేతులు మర్మాంగాలను తాకే అవకాశం ఉంటుంది. లేదా దురద కారణంగా శరీరాన్ని గోక్కోవటం కూడా జరుగుతుంది. అందుకని నిద్ర నుండి మేల్కొని చేతులు కడుక్కొని ఆ తరువాత నీళ్ళ పాత్ర నుండి నీటిని తీసుకుని ఇతర పనులు కూడా చేసుకోవాలి.

8. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: ఎవరైతే నిద్ర నుండి మేల్కొని: **"లా ఇలాహ ఇల్లల్లాహు వహ్దహులా షరీక లహు, లహుల్ ముల్కు వలహుల్ హమ్దు వహువ అలా కుల్లి షైయిన్ ఖదీర్, అల్‌హమ్దు లిల్లాహి వసుబ్హానల్లాహి వలా ఇలాహ ఇల్లల్లాహు, అల్లాహు అక్బర్ వలా హౌలా వలా ఖువ్వత ఇల్లా బిల్లాహి" తరువాత "అల్లాహుమ్మగ్ ఫిర్లీ"** అంటే, లేక దుఆ చేస్తే– అతని దుఆ అంగీకరించబడు తుంది. ఆ తరువాత అతను వుజూ చేసి నమాజు చేస్తే, అతని నమాజు స్వీకరించబడు తుంది.[38]

9. **"అల్ హమ్దులిల్లాహిల్లజీ అహ్యానా బాదమా అమాతనా వ ఇలైహిన్ నూషూర్"**[39]

10. నిద్రలో భయపడి లేక బిత్తరపోయి నిద్ర నుండి మెలకువ వస్తే **"అవూజు బికలిమాతిల్లాహిత్ తామ్మాతి మిన్ గజబిహీ, ఇఖాబిహీ, వ షర్రి ఇబాదిహీ, మిన్ హమజాతిష్ షయాతీని వ అయ్ యహ్జురూన్"** అని చదవండి.[40]

కలలు కంటే ?

కలలో మనిషి భయంకరమైన, బాధాకరమైన, సంతోషకరమైన, ఉత్సాహకర మైన దృశ్యాలెన్నో చూస్తుంటాడు. కొన్నిసార్లు భవిష్యత్తులో జరగబోయే సంఘటనలు ముందుగానే కలలోకి రావటంలోనూ ఆశ్చర్యం లేదు. ప్రవక్తలకు వచ్చే కలలు నిజమయ్యేవి మరియు దైవ ప్రవక్తలకు కలల ఆధారంగా ఆదేశాలు కూడా ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఇకపోతే సామాన్య ప్రజలకు దైవభీతి గల ప్రజలకు వచ్చే కలలు నిజము కావచ్చు లేదా నిజం కాకపోవచ్చు. కలలో చూసినట్టుగా జరగనూవచ్చు మరియు అలా జరగకపోవచ్చును.

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: ప్రళయం సమీపించే కాలంలో విశ్వాసికి వచ్చే కలలు సాధారణంగా అసత్యమైనవి కాజాలవు. ప్రవక్త పదవి (నబువ్వత్)లోని నలభై ఆరు భాగాలలో విశ్వాసికి వచ్చే కల కూడా ఒకటి. [41]

మరొక ఉల్లేఖనం ప్రకారం, "మీలో కలల విషయంలో అందరికన్నా సత్య వంతుడయినవాడే మాట్లాలోనూ అందరికన్నా సత్యవంతుడై ఉంటాడు."[42]

హజ్రత్ అబూ సయీద్ అల్ ఖుద్రీ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) చెప్తుండగా తాను విన్నానని ఇలా తెలియ జేశారు: "మీకు సంతోషకరమైన (మంచి) కలలు అల్లాహ్ తరఫు నుండి వస్తాయి. కనుక అలాంటి కలలు వచ్చినప్పుడు అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి. ఆ కల గురించి ఇతరులతో చెప్పుకోవాలి." వేరొక ఉల్లేఖనంలో, "తను ఇష్టపడే వారికి మాత్రమే చెప్పుకోవాలి." అని ఉంది. [43]

మీలో ఎవరయినా కలలో అవాంఛనీయమైన విషయమేదయినా చూస్తే, అది షైతాన్ తరఫు నుండి వచ్చిందని గ్రహించాలి. కనుక అతను వాటి కీడు నుండి శరణు వేడుకోవాలి. దాని గురించి ఎవరితోనూ చెప్పుకోకూడదు. ఆ కల వల్ల అతనికి ఎలాంటి నష్టం జరగదు. [44]

హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "నన్ను స్వప్నావస్థలో చూసిన వాడు త్వరలోనే (ప్రళయ దినాన) జాగృతావస్థలో కూడా నన్ను చూస్తాడు. లేక

అతను నన్ను జాగృతావస్థలో చూసినట్లు చూస్తాడు. ఎందుకంటే, షైతాన్ నా రూపంలో (కలలోకి) రాలేడు."[45]

చెడు కలలు కంటే ?

1. మూడుసార్లు ఎడమ వైపునకు ఉమ్మివేయాలి.
2. 'తఅవుజ్' (అవూజు బిల్లాహి మినష్షైతా నిర్రజీమ్) అని చదవాలి.
3. కలలో కన్న చెడు కల నుండి అల్లాహ్ శరణు కోరాలి.
4. నిద్రించి ఉన్న ప్రక్కను వదలి తిరిగి వేరే ప్రక్కపై పడుకోవాలి.
5. ఎవరితోనూ ఆ కల గురించి చెప్పకూడదు.
6. అల్లాహ్ చిత్తమైతే ఆ చెడు కల ప్రభావం మనపై పడదు.
7. నిద్ర నుండి మేల్కొని రెండు రకాతుల నమాజు చేయడం మరింత మేలైనది.
8. కలలో బిత్తరపోయి లేచినప్పుడు ఇలా పఠించాలి
   "అవూజు బికలిమాతిల్లాహిత్ తామ్మాతి మిన్ గజబిహీ వ షర్రి ఇబాదిహీ వ మిన్ హమజాతిష్ షయాతీని వ అయ్ యహ్జురూన్."[46]

అబద్ధపు కలలు చెప్పుకోవటం

కొంతమంది ప్రజలు కలలు కనకపోయినా కన్నట్లు అబద్ధపు కలలను ప్రచారం చేస్తుంటారు. వాటి కారణంగా అమాయక ప్రజలను వివిధ రకాలుగా మోసగిస్తుంటారు. అలా అబద్ధపు కలలు ప్రచారం చేసుకోవటం కూడా మహా పాపమే అవుతుంది.

హజ్రత్ ఇబ్ను ఉమర్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం ప్రకారం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు "అన్నిటికంటే పెద్ద అబద్ధమేమిటంటే మనిషి కలలో చూడని దాన్ని చూశానని చెప్పటం."[47]

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు: "ఎవరయితే తాను చూడని కల గురించి చూశానని అబద్ధం చెప్పాడో అతన్ని (ప్రళయ దినాన) రెండు బార్లి గింజల మధ్య ముడి వేయమని ఆజ్ఞాపించటం జరుగు తుంది. కాని అతను ఎన్నటికీ ఆ పని చేయలేడు."[47]

---

1. *(సూరతుర్ రూమ్ : 23)*
2. *(సూరతుజ్ జుమర్ : 42)*

https://teluguislam.net

3. *(అల్ అన్ఆమ్ : 60)*
4. *(సహీహ్ బుఖారీ : 560)*
5. *(సహీహ్ బుఖారీ : 205, సహీహ్ ముస్లిం : 1309)*
6. *(సహీహ్ బుఖారీ : 353, సహీహ్ ముస్లిం : 1026)*
7. *(సహీహ్ బుఖారీ : 3030, సహీహ్ ముస్లిం : 1293)*
8. *(సహీహ్ బుఖారీ : 1074, సహీహ్ ముస్లిం : 1295)*
9. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 2606)*
10. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 5041)*
11. *(సహీహ్ బుఖారీ : 5193)*
12. *(సహీహ్ ముస్లిం : 3756)*
13. *(సహీహ్ తిర్మిజీ : 2768, సహీహ్ ఇబ్నుమాజా : 3724)*
14. *(సహీహ్ బుఖారీ : 2998, సహీహ్ ముస్లిం : 2596)*
15. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 495)*
16. *(సహీహ్ బుఖారీ : 3996)*
17. *(సహీహ్ బుఖారీ : 5845, సహీహ్ ముస్లిం : 4889)*
18. *(సహీహ్ బుఖారీ : 5307)*
19. *(సహీహ్ బుఖారీ : 4630)*
20. *(సహీహ్ బుఖారీ : 239, సహీహ్ ముస్లిం : 4884)*
21. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 5059)*
22. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 5059)*
23. *(సహీహ్ బుఖారీ : 5849, సహీహ్ ముస్లిం : 4886)*
24. *(సహీహ్ ముస్లిం : 4890)*
25. *(ముస్తద్రక్ లిల్ హాకిమ్ :2002, సహీహ్ కలిముత్ తయ్యిబ్ లిల్ అల్బానీ : 41)*
26. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 5067)*
27. *(సహీహ్ బుఖారీ : 239, సహీహ్ ముస్లిం : 4884)*
28. *(సహీహ్ బుఖారీ : 3707, సహీహ్ ముస్లిం : 1340)*
29. *(సహీహ్ బుఖారీ : 3033)*

30. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 5055)*
31. *(సహీహ్ బుఖారీ : 3429, సహీహ్ ముస్లిం : 3906)*
32. *(సహీహ్ బుఖారీ : 4205)*
33. *(సహీహ్ బుఖారీ : 238, సహీహ్ ముస్లిం : 374)*
34. *(ముస్నద్ అహ్మద్ : 5707, సిల్‌సిలతుస్ సహీహా : 2111)*
35. *(సహీహ్ బుఖారీ : 5841, సహీహ్ ముస్లిం : 459)*
36. *(సహీహ్ బుఖారీ : 3052)*
37. *(సహీహ్ బుఖారీ : 157)*
38. *(సహీహ్ బుఖారీ : 1086)*
39. *(సహీహ్ బుఖారీ : 5837, సహీహ్ ముస్లిం : 4886)*
40. *(సహీహ్ తిర్మిజీ : 3528)*
41. *(సహీహ్ బుఖారీ : 6499, సహీహ్ ముస్లిం : 4200)*
42. *(సహీహ్ ముస్లిం : 4200)*
43. *(సహీహ్ బుఖారీ : 6470, సహీహ్ ముస్లిం : 4197)*
44. *(సహీహ్ బుఖారీ : 6470, సహీహ్ ముస్లిం : 4197)*
45. *(సహీహ్ బుఖారీ : 6478, సహీహ్ ముస్లిం : 4206)*
46. *(సహీహ్ అబూదావూద్ : 3893)*
47. *(సహీహ్ బుఖారీ : 6521)*
48. *(సహీహ్ బుఖారీ : 6520)*