লা-তাহযান [হতাশ হবেন না]

বিভাগ/অধ্যায়ঃ লা-তাহযান - অনুচ্ছেদ সূচি

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আয়িদ আল করনী

১২৬. নির্ঘুম রাত

রাতে যদি আপনার ঘুম না আসে আর আপনি (বিছানায় শুয়ে শুয়ে) এ পাশ ওপাশ করেন বা গড়াগড়ি দিতে থাকেন তবে নিম্নোক্ত আমলগুলো করুন :

১. আল্লাহকে স্মরণ করুন : নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর বাতলানো দোয়ার মাধ্যমে অথবা কুরআনের আয়াতের মাধ্যমে আল্লাহকে স্মরণ করুন-

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

জেনে রাখ! আল্লাহর জিকিরের মাঝেই আত্মা প্রশান্তি লাভ করে।" (১৩-সূরা রাআদ: আয়াত ২৮)

২. নিরুপায় না হলে দিনে ঘুমাবেন না : আল্লাহ তায়ালা বলেন-

“আর আমি দিনকে জীবিকার জন্য সৃষ্টি করেছি।” (৭৮-সূরা আন নাবা : আয়াত-১১)

৩. ঘুম না আসা পর্যন্ত লেখা-পড়া করুন :

“এবং বল, হে আমার প্রভু! আমার ইলেম বৃদ্ধি করুন।” (২০-সূরা ত্বাহা: আয়াত-১১৪)

৪. দিনে কঠোর পরিশ্রম করুন : “এবং তিনি দিনকে সমুত্থানের (জাগ্রত) জন্য সৃষ্টি করেছেন।” (২৫-সূরা আল ফুরকান: আয়াত-৪৭)

৫. কফি বা চায়ের মতো কোন (হালাল) উত্তেজক খাদ্য গ্রহণ করুন। [বি.দ্র. একান্ত প্রয়োজন না হলে উত্তেজক দ্রব্য (খাদ্য বা ঔষধ বা প্রসাধনী ইত্যাদি) ব্যবহার করা (গ্রহণ করা) উচিৎ নয়- তা হালাল হলেও না। কেননা, উত্তেজক দ্রব্য বিপরীত ক্রিয়ায় (রিঅ্যাকশনে) অবসাদ সৃষ্টি করে। -অনুবাদক]

Source — https://www.hadithbd.com/books/link/?id=7635

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন