ইসলামী জীবন-ধারা

বিভাগ/অধ্যায়ঃ শয়ন ও নিদ্রার আদব

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ আবদুল হামীদ ফাইযী

শয়ন ও নিদ্রা

নিদ্রা আল্লাহর দেওয়া মানুষের জন্য একটি বড় নিয়ামত। মহান আল্লাহ বলেন,

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

অর্থাৎ, তোমাদের নিদ্রা দিয়েছি বিশ্রামের জন্য। (সূরা নাবাঃ ৯ আয়াত)

মহান আল্লাহর অসংখ্য নিদর্শনের মধ্যে নিদ্রা অন্যতম নিদর্শন। মহান আল্লাহ বলেন,

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

অর্থাৎ, তাঁর নিদর্শনাবলীর মধ্যে এক নিদর্শন হল, রাত্রে ও দিবাভাগে তোমাদের নিদ্রা এবং আল্লাহর অনুগ্রহ অন্বেষণ। (সূরা রূম ২৩ আয়াত)

ঘুমের এই স্বাদ ঘুমের আগে, পরে এবং ঘুমন্ত অবস্থায় অনুভূত হয়। ঘুমের মাঝেই মানুষ তার কর্মশক্তি পুনরায় নতুন ও সতেজভাবে ফিরিয়ে পায়।

ঘুম হল মৃত্যুর ভাই। তাই ঘুমের আগে এমন কিছু পালনীয় আদব আছে, যা পালন করলে মানুষ নিরাপদে রাত্রিযাপন করতে পারে। সেই সকল আদব নিম্নরূপঃ

Source — https://www.hadithbd.com/books/link/?id=8063

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন