



## 21216 - ঘুমের ক্ষেত্রে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের আদর্শ

### প্রশ্ন

আমি জানতে চাই নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কীভাবে ঘুমাতেন? তিনি কি খাটে ঘুমাতেন; নাকি মাটিতে? ঘুমাতো চাইলে তিনি কি নিরিদঘিট কোনে দোয়া পড়তেন?

### প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কখনো বহিনায়, কখনো চামড়ার বহিনায়, কখনো চাটাইতে, কখনো মাটিতে, কখনো চকতিতে, কখনো বালুর মধ্য, আবার কখনো কালো চাদরে ঘুমাতেন।

আব্বাদ ইবনে তামীম বর্ণনা করেন, তিনি তার চাচা থেকে বর্ণনা করেন: আমি আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে মসজিদে এক পা অন্য পায়ের উপর রেখে চিহ্নে হয়ে শুয়ে থাকতে দেখেছি। [হাদীসটি বর্ণনা করেন বুখারী (৪৭৫) ও মুসলিম (২১০০)]।

তাঁর বহিনা ছিল চামড়ার তরৈ, যার ভেতরে ছিল খজুর গাছের আঁশ। তাঁর ছিল পশমের এক মটো চাদর। সটোক দুই ভাঁজ করে তিনি এর উপর ঘুমাতেন।

সারকথা তিনি বহিনায় ঘুমাতেন এবং গায়ের উপর লপে দিয়ে ঢেকে নতিনে। তিনি তাঁর স্ত্রীদেরকে লক্ষ্য করে বলছিলেন: “তোমাদের মধ্যে আয়িশা ছাড়া অন্য কোন স্ত্রীর লপেরে ভেতরে থাকা অবস্থায় আমার কাছে জব্রীল আসেনি।” [বুখারী: (৩৭৭৫)]

তাঁর বালশি ছিল চামড়ার, যার ভেতরেটা খজুর গাছের আঁশে পূর্ণ ছিল। তিনি ঘুমানোর জন্য বহিনায় শুয়ে বলতেন:

**بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا** (উচ্চারণ: বস্মিকাল্লা-হুম্মা আমূতু ওয়া আহ্ইয়া।) (অর্থ: হে আল্লাহ! আপনার নাম স্মরণ করাই আমি মৃত্যুবরণ করি এবং আপনার নাম স্মরণ করাই আমি বেঁচে আছি।) [বুখারী: (৭৩৯৪)]।

তিনি নিজের দুই হাতের তালু একত্র করে তাতে ফুঁ দতিনে। হাতদ্বয়ের মধ্যে ‘কুলহুয়াল্লাহু আহাদ’, ‘কুল আউযু ব-রাব্বিল ফলাক্ব’ এবং ‘কুল আউযু ব-রাব্বিন্নাস’ পড়তেন। এরপর হাতদ্বয় দিয়ে শরীরের যতটুকু সম্ভব হত মুছতেন। মাথা ও চহোরা



থেকে শুরু করতনে এবং শরীরের সামনরে অংশ মুছতনে। এভাবে তনিবার করতনে।

তনি ডান কাতে ঘুমাতনে। ডান হাত ডান গালরে নচিে রাখতনে। তারপর বলতনে: **اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ، يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ** (হে আল্লাহ! আপনি যদেনি আপনার বান্দাদরেককে পুনরায় জীবতি করবনে, সদেনি আমাকে আযাব থেকে রক্ষা করুন।)

তনি বছিানায় যাওয়ার পর পড়তনে: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا، وَأَوَانَا؛ فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ** (সকল প্রশংসা আল্লাহ তায়ালার জন্য, যনি আমাদরেককে আহার করয়িচ্ছেনে, পান করয়িচ্ছেনে, আমাদরে প্রয়াজন পূরণ করছেনে এবং আমাদরেককে আশ্রয় দয়িচ্ছেনে। কারণ এমন বহু লোক আছে, যাদরে কোনেও প্রয়াজন পূরণকারী এবং আশ্রয়দাতা কটে নহে।) ইমাম মুসলমি এটি বর্ণনা করছেনে। তনি আরও বর্ণনা করনে যে, তনি যখন বছিানায় যতেনে তখন পড়তনে:

**اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، مَنزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ.**

(হে আল্লাহ! হে আকাশমণ্ডলি ও যমীনের রব, মহান আরশের রব, আমাদরে রব ও প্রত্যকে বস্তুর রব! হে শস্য-বীজ ও আঁটকিে বদীরণকারী! হে তাওরাত, ইঞ্জিল ও কুরআন অবতীরণকারী! আমি এমন অনষ্টিকারীর অনষ্টি থেকে আপনার কাছে আশ্রয় চাইছি, যার (মাথার) অগ্রভাগ আপনি ধরে রেখেছেন (নয়িন্তরণ করছেন)। হে আল্লাহ! আপনিই প্রথম, আপনার আগে কিছুই নহে। আপনি সর্বশেষে, আপনার পরে কোনেও কিছু নহে। আপনি আয-যাহরি (সব কছুর উপরে) আপনার উপরে কিছুই নহে। আপনি আল-বাতনি (সূক্ষদর্শী) আপনার চয়েে নকিটবর্তী কটে নহে। আপনি আমাদরে সমস্ত ঋণ পরশিোধ করে দনি এবং আমাদরেককে অভাবগ্রস্ততা থেকে মুক্ত করুন।)[মুসলমি: (২৭১৩)]

তনি ঘুম থেকে জগেে ওঠার পর বলতনে:

**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ** (সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যনি (নদিরারূপ) মৃত্যুর পর আমাদরেককে জীবতি করছেনে। আর তাঁর নকিটই সবার পুনরুত্থান।)[বুখারী (৬৩১২) বর্ণনা করছেনে]

এরপর তনি মসিওয়াক করতনে। কখনও কখনও সূরা আল-ইমরানরে শেষে থেকে দশ আয়াত পড়তনে। আল্লাহর বাণী: **إِنَّ فِي ...** **خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ...ض** থেকে সূরার শেষে পর্যন্ত।[আল-ইমরান: ১৯০-২০০]

তনি আরও বলতনে:

**اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قِيَمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ**

أَمَّنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أُنَبِّتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ. فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ، وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ، وَمَا أَعْلَنْتُ  
أَنْتَ إِلَهِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

(হে আল্লাহ! সকল প্রশংসা আপনারই জন্য। আসমানসমূহ, যমীন এবং এ দুটোর মাঝে যা কিছু আছে আপনিই এগুলোর নূর (আলো)। সকল প্রশংসা আপনারই জন্য; আসমানসমূহ, যমীন ও এ দুটির মাঝে যা আছে আপনিই এসবের রক্ষণাবেক্ষণকারী পরচালক। সকল প্রশংসা আপনারই জন্য। আপনিই সত্য, আপনার ওয়াদা সত্য, আপনার সাক্ষাৎ লাভ সত্য, জান্নাত সত্য, জাহান্নাম সত্য, নবীরা সত্য, মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সত্য ও কয়ামত সত্য। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আত্মসমর্পণ করছি, আপনার উপরই ঈমান এনছি, আপনার উপরই ভরসা করছি, আপনার দিকিই প্রত্যাভর্তন করছি, আপনার সাহায্যে বা আপনার জন্যই শত্রুর সাথে বিবাদে লিপ্ত হই, আর আপনার কাছেই বিচার পশে করি। অতএব আমার গুনাহসমূহ ক্ষমা করে দনি; যে গুনাহ আগে করছি, পরে করছি, গোপনে করছি বা প্রকাশ্যে করছি। আপনি আমার উপাস্য। আপনি ছাড়া আর কোনও উপাস্য সত্য নয়।”[বুখারী: (১১২০)]।

তিনি রাতের প্রথমভাগে ঘুমাতনে; আর শেষভাগে নামায আদায় করতেন। কখনও কখনও মুসলিমদের কল্যাণে রাতের প্রথমভাগে জগে থাকতেন। তাঁর দু'চোখ ঘুমাত; কিন্তু অন্তর ঘুমাত না। তিনি ঘুমিয়ে পড়লে অন্যরা তাকে জাগিয়ে তুলত না যতক্ষণ না তিনি নিজি থেকে জগে উঠতেন।

তিনি সফরের মধ্যে রাতের বেলায় বিশ্রাম নেওয়ার জন্য থামলে ডান কাতে শয়ন করতেন। আর ফজরের আগ মুহূর্তে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য থামলে হাতের বাহু দাঁড় করিয়ে হাতের তালুর উপর মাথা রেখে শুয়ে থাকতেন। তরিমযী এমনটা বলছেন।

তাঁর ঘুম ছিল সর্বাধিক পরমিতি। এই ঘুম সবচেয়ে উপকারী ঘুম। চিকিৎসকরা বলেন: এই ঘুম হলো দবানিশার এক তৃতীয়াংশ ঘুমানো; আর তা হলো আট ঘণ্টা।