

نوم

Sleep

নিদ্রা

নিদ্রা আল্লাহর এক বিশেষ নেয়ামত। বিভিন্ন পর্যায়ের নিদ্রা বুঝাতে পবিত্র কোরআন মজীদে ৬টি শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে।

প্রশান্তির তন্দ্রা	نُعَاسٌ
রাতের বিশ্রাম / ঘুম	هُجُوعٌ
গভীর ঘুম	رُقُودٌ

নিদ্রা	نَوْمٌ
বিশ্রাম	سُبَاتٌ
তন্দ্রা	سِنَةٌ

আল্লাহ নিদ্রার সময় মানুষের আত্মা নিয়ে নেন। যার মৃত্যুর সময় হয় নি তার আত্মা ফেরত দেয়া হয়।

উপরের ৬টি শব্দ সম্বলিত ২২টি আয়াত ও ওফাত সংক্রান্ত ২টি আয়াত নিয়েই এই পুস্তক।

Sleep is a bounty from Allah. 6 words are used in Quran to explain different stages of sleep.

Drowsiness	نُعَاسٌ
Nightly sleep	هُجُوعٌ
Deep sleep	رُقُودٌ

Sleep	نَوْمٌ
Rest	سُبَاتٌ
Slumber	سِنَةٌ

Allah gathers (take away) souls at the time of death of man and those who die not during sleep.

This book contain 22 verses of these words and 2 verses of تَوَفَّى (gathering of soul).

Benefits of Sleep**Mark Stibich PhD mentions-**

1. Sleep keeps your Heart healthy.
2. Sleep may help prevent Cancer.
3. Sleep reduces Stress.
4. Sleep reduces Inflammation.
5. Sleep makes you more alert.
6. Sleep Improves your Memory.
7. Sleep may help you lose weight.
8. Napping makes you smarter.
9. Sleep may reduce your risk of depression.
10. Sleep help the body repair itself.

নিদ্রার উপকারিতা**মার্ক ইস্টবিখ পি এইচ ডি এর মতে-**

- ১। হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে।
- ২। ক্যান্সার প্রতিরোধে ভূমিকা রাখতে পারে।
- ৩। ধকল কমায়।
- ৪। শরীর ফোলা থেকে রক্ষা করে।
- ৫। অধিক সতর্কতা সৃষ্টি করতে সাহায্য করে।
- ৬। স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক।
- ৭। ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- ৮। অল্প নিদ্রা চটপটে (স্মার্ট) বানাতে সহায়তা করে।

৯। বিসন্নতা কমাতে সাহায্য করে।

১০। শরীরের ক্ষতি পুরনে সহায়ক হয়।

تَوَفَّى

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

And it is He who takes your souls by night and knows what you have committed by day. Then He revives you therein that a specified term may be fulfilled. Then to Him will be your return; then He will inform you about what you used to do. Al-An 'am 6: 60

তিনিই রাত্রিকালে তোমাদের মৃত্যু ঘটান এবং দিবসে তোমরা যাহা কর তাহা তিনি জানেন। অতঃপর দিবসে তোমাদেরকে তিনি পুনর্জাগরিত করেন যাহাতে নির্ধারিত কাল পূর্ণ হয়। অতঃপর তাঁহার দিকেই তোমাদের প্রত্যাবর্তন। অনন্তর তোমরা যাহা কর সে সম্বন্ধে তোমাদেরকে তিনি অবহিত করিবেন। আল আনআম ৬ঃ ৬০

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Allah takes the souls at the time of their death, and those that do not die [He takes] during their sleep. Then He keeps those for which He has decreed death and releases the others for a specified term. Indeed in that are signs for a people who give thought. Az-Zumar 39: 42

আলাহুই প্রাণ হরণ করেন জীবসমূহের তাহাদের মৃত্যুর সময় এবং যাহাদের মৃত্যু আসে নাই তাহাদের প্রাণও নিদ্রার সময়। অতঃপর তিনি যাহার জন্য মৃত্যুর সিদ্ধান্ত করেন তাহার প্রাণ তিনি রাখিয়া দেন এবং অপরগুলি ফিরাইয়া দেন, এক নির্দিষ্ট সময়ের জন্য। ইহাতে অবশ্যই নিদর্শন রহিয়াছে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্য। আয যুমার ৩৯ঃ ৪২

Hadith

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

সমস্ত প্রশংসা আলাহ্‌র যিনি আমাদেরকে মৃত্যুর পর জীবন দান করেছেন। তাঁর কাছেই আমাদের প্রত্যাবর্তন।

All praises to Allah who has given us life after death. To Him is our return.

এ দোয়াটি ঘুম থেকে ওঠার পর রাসুল (সাঃ) পাঠ করতেন।

Prophet (pbuh) used to recite this dua after getting up from sleep.

نَوْمٌ

إِذْ يُرِيكَهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَّفَشِلْتُمْ وَلَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (٨: ٤٣)

[Remember, O Muhammad], when Allah showed them to you in your dream as few; and if He had shown them to you as many, you [believers] would have lost courage and would have disputed in the matter [of whether to fight], but Allah saved [you from that]. Indeed, He is knowing of that within the breasts. Al-Anfal 8: 43

স্মরণ কর, আলাহ্‌ তোমাকে স্বপ্নে দেখাইয়াছিলেন যে, তাহারা সংখ্যায় অল্প; যদি তোমাকে দেখাইতেন, তাহারা সংখ্যায় অধিক তবে তোমরা সাহস হারাইতে এবং যুদ্ধ বিষয়ে নিজেদেও মধ্যে বিরোধ সৃষ্টি করিতে। কিন্তু আলাহ্‌ তোমাদেরকে রক্ষা করিয়াছিলেন এবং অন্তরে যাহা আছে সে সম্বন্ধে তিনি বিশেষভাবে অবহিত। আল আনফাল ৮ঃ ৪৩

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

And of His signs is your sleep by night and day and your seeking of His bounty. Indeed in that are signs for a people who listen. Ar-Rum 30: 23

আর তাঁহার নিদর্শনাবলীর মধ্যে রহিয়াছে রাত্রিতে ও দিবাভাগে তোমাদের নিদ্রা এবং তোমাদের অন্বেষণ তাঁহার অনুগ্রহ হইতে । ইহাতে অবশ্যই বহু নিদর্শন রহিয়াছে শ্রবণকারী সম্প্রদায়ের জন্য । আর রুম ৩০ঃ ২৩

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئِيْ اِنِّيْ اَرَى فِي الْمَنَامِ اَنِّيْ اُذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ
يَا بَتِّ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِيْ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ مِنَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٠٢﴾

And when he reached with him [the age of] exertion, he said, "O my son, indeed I have seen in a dream that I [must] sacrifice you, so see what you think." He said, "O my father, do as you are commanded. You will find me, if Allah wills, of the steadfast." As-Saffat 37: 102

অতঃপর সে যখন তাহার পিতার সঙ্গে কাজ করিবার মত বয়সে উপনীত হইল তখন ইবরাহীম বলিল, ‘বৎস! আমি স্বপেড়ব দেখি যে, তোমাকে আমি যবেহ করিতেছি, এখন তোমার অভিমত কি বল ?’ সে বলিল, ‘হে আমার পিতা! আপনি যাহা আদিষ্ট হইয়াছেন তাহাই করুন । আলাহুর ইচ্ছায় আপনি আমাকে ধৈর্যশীল পাইবেন ।’ আস সাফফাত ৩৭ঃ ১০২

اللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَنفُسَ حِيْنَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضٰى عَلَيْهَا
الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْاٰخَرٰى اِلٰى اَجَلٍ مُّسَمًّى اِنَّ فِيْ ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُوْنَ ﴿٤٢﴾

Allah takes the souls at the time of their death, and those that do not die [He takes] during their sleep. Then He keeps those for which He has

decreed death and releases the others for a specified term. Indeed in that are signs for a people who give thought. Az-Zumar 39: 42

আলাহ্‌ই প্রাণ হরণ করেন জীবসমূহের তাহাদের মৃত্যুর সময় এবং যাহাদের মৃত্যু আসে নাই তাহাদের প্রাণও নিদ্রার সময়। অতঃপর তিনি যাহার জন্য মৃত্যুর সিদ্ধান্ত করেন তাহার প্রাণ তিনি রাখিয়া দেন এবং অপরগুলি ফিরাইয়া দেন, এক নির্দিষ্ট সময়ের জন্য। ইহাতে অবশ্যই নিদর্শন রহিয়াছে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্য। আয যুমার ৩৯ঃ ৪২

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

Allah - there is no deity except Him, the Ever-Living, the Sustainer of [all] existence. Neither drowsiness overtakes Him nor sleep. To Him belongs whatever is in the heavens and whatever is on the earth. Who is it that can intercede with Him except by His permission? He knows what is [presently] before them and what will be after them, and they encompass not a thing of His knowledge except for what He wills. His Kursi extends over the heavens and the earth, and their preservation tires Him not. And He is the Most High, the Most Great. Al-Baqarah 2: 255

আলাহ্‌ তিনি ব্যতীত কোন ইলাহ্‌ নাই। তিনি চিরজীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁহাকে তন্দ্রা অথবা নিদ্রা স্পর্শ করে না। আকাশ ও পৃথিবীতে যাহা কিছু আছে সমস্ত তাঁহারই। কে সে, যে তাঁহার অনুমতি ব্যতীত তাঁহার নিকট সুপারিশ করিবে? তাহাদের সম্মুখে ও পশ্চাতে যাহা কিছু আছে তাহা তিনি অবগত। যাহা তিনি ইচ্ছা করেন তদ্ব্যতীত তাঁহার জ্ঞানের কিছুই তাহারা আয়ত্ত করিতে পারে না। তাঁহার 'কুরসী' আকাশ ও পৃথিবীময় পরিব্যাপ্ত; ইহাদের রক্ষণাবেক্ষণ তাঁহাকে ক্লান্ত করে না; আর তিনি মহান, শ্রেষ্ঠ। আল বাকারা ২ঃ ২৫৫

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

And it is He who has made the night for you as clothing and sleep [a means for] rest and has made the day a resurrection. Al-Furqan 25: 47

এবং তিনিই তোমাদের জন্য রাত্রিকে করিয়াছেন আবরণস্বরূপ, বিশ্রামের জন্য তোমাদের দিয়াছেন নিদ্রা এবং সমুখানের জন্য দিয়াছেন দিবস । আল ফুরকান ২৫ঃ ৪৭

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

And made your sleep [a means for] rest. An-Naba 78: 9

তোমাদের নিদ্রাকে করিয়াছি বিশ্রাম, আন নাবা ৭৮ঃ ৯

أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ ﴿٩٧﴾

Then, did the people of the cities feel secure from Our punishment coming to them at night while they were asleep? Al-A'raf 7: 97

তবে কি জনপদের অধিবাসীবৃন্দ ভয় রাখে না যে, আমার শাস্তি তাহাদের উপর আসিবে রাত্রিতে যখন তাহারা থাকিবে নিদ্রামগড়ব ? আল আরাফ ৭ঃ ৯৭

فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ ﴿١٩﴾

So there came upon the garden an affliction from your Lord while they were asleep. Al-Qalam 68: 19

অতঃপর তোমার প্রতিপালকের নিকট হইতে এক বিপর্যয় হানা দিল সেই উদ্যানে, যখন উহারা ছিল নিদ্রিত । আল কালাম ৬৮ঃ ১৯

سُبَّات

وَسْأَلُهُمْ عَنِ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ حَاضِرَةَ الْبَحْرِ إِذْ يَعْدُونَ فِي السَّبَّاتِ إِذْ تَأْتِيهِمْ
حِيتَانُهُمْ يَوْمَ سَبْتِهِمْ شُرَّعًا وَيَوْمَ لَا يَسْبِتُونَ لَا تَأْتِيهِمْ كَذَلِكَ نَبْلُوهُمْ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ
(١٦٣)

And ask them about the town that was by the sea - when they transgressed in [the matter of] the Sabbath - when their fish came to them openly on their Sabbath day, and the day they had no Sabbath they did not come to them. Thus did We give them trial because they were defiantly disobedient. Al-A'raf 7: 163

তাহাদেরকে সমুদ্রতীরবর্তী জনপদবাসীদের সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা কর, তাহারা শনিবারের সীমালংঘন করিত; শনিবার উদ্‌যাপনের দিন মাছ পানিতে ভাসিয়া তাহাদের নিকট আসিত। কিন্তু যেদিন তাহারা শনিবার উদ্‌যাপন করিত না সেদিন উহারা তাহাদের নিকট আসিত না। এইভাবে আমি তাহাদেরকে পরীক্ষা করিয়াছিলাম, যেহেতু তাহারা সত্য ত্যাগ করিত।
আল আরাফ ৭ঃ ১৬৩

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَّاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (٤٧)

And it is He who has made the night for you as clothing and sleep [a means for] rest and has made the day a resurrection. Al-Furqan 25: 47

এবং তিনিই তোমাদের জন্য রাত্রিকে করিয়াছেন আবরণস্বরূপ, বিশ্রামের জন্য তোমাদের দিয়াছেন নিদ্রা এবং সমুখানের জন্য দিয়াছেন দিবস। আল ফুরকান ২৫ঃ ৪৭

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَّاتًا (٩)

And made your sleep [a means for] rest. An-Naba 78: 9

তোমাদের নিদ্রাকে করিয়াছি বিশ্রাম, আন নাবা ৭৮ঃ ৯

وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَوْا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ ﴿٦٥﴾

And you had already known about those who transgressed among you concerning the sabbath, and We said to them, "Be apes, despised." Al-Baqarah 2: 65

তোমাদের মধ্যে যাহারা শনিবার সম্পর্কে সীমালংঘন করিয়াছিল তাহাদেরকে তোমরা নিশ্চিতভাবে জান। আমি তাহাদের বলিয়াছিলাম, 'তোমরা ঘৃণিত বানর হও।' আল বাকারাহ ২ঃ ৬৫

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ آمِنُوا بِمَا نَزَّلْنَا مُصَدِّقًا لِّمَا مَعَكُمْ مِّن قَبْلِ أَنْ نَطْمِسَ وُجُوهَ فَنَرُدَّهَا عَلَىٰ أَدْبَارِهَا أَوْ نَلْعَنَهُمْ كَمَا لَعَنَّا أَصْحَابَ السَّبْتِ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا ﴿٤٧﴾

O you who were given the Scripture, believe in what We have sent down [to Muhammad], confirming that which is with you, before We obliterate faces and turn them toward their backs or curse them as We cursed the sabbath-breakers. And ever is the decree of Allah accomplished. An-Nisa 4: 47

ওহে ! যাহাদেরকে কিতাব দেওয়া হইয়াছে, তোমাদের নিকট যাহা আছে তাহার প্রত্যায়নকারীরূপে আমি যাহা অবতীর্ণ করিয়াছি তাহাতে তোমরা ঈমান আন, আমি মুখমণ্ডলসমূহ বিকৃত করিয়া অতঃপর সেইগুলিকে পিছনের দিকে ফিরাইয়া দেওয়ার পূর্বে অথবা আস্হাবুস সাব্বতকে যেরূপ লা'নত করিয়াছিলাম সেইরূপ তাহাদেরকে লা'নত করিবার পূর্বে। আল্লাহ্র আদেশ কার্যকরী হইয়াই থাকে। আন নিসা ৪ঃ ৪৭

وَرَفَعْنَا فَوْقَهُمُ الطُّورَ بِمِيثَاقِهِمْ وَقُلْنَا لَهُمْ ادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُلْنَا لَهُمْ لَا تَعْدُوا فِي السَّبْتِ وَأَخَذْنَا مِنْهُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا ﴿١٥٤﴾

And We raised over them the mount for [refusal of] their covenant; and We said to them, "Enter the gate bowing humbly", and We said to them, "Do not transgress on the Sabbath", and We took from them a solemn covenant. An-Nisa 4: 154

তাহাদের অঙ্গীকারের জন্য 'তূর' পর্বতকে আমি তাহাদের উর্ধ্বে উত্তোলন করিয়াছিলাম এবং তাহাদেরকে বলিয়াছিলাম, 'নতশিরে দ্বার দিয়া প্রবেশ কর।' তাহাদেরকে আরও বলিয়াছিলাম, 'শনিবার সম্পর্কে' সীমালংঘন করিও না, এবং তাহাদের নিকট হইতে দৃঢ় অঙ্গীকার লইয়াছিলাম। আন নিসা ৪ঃ ১৫৪

وَسْأَلُهُمْ عَنِ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ حَاضِرَةَ الْبَحْرِ إِذْ يَعْدُونَ فِي السَّبْتِ إِذْ تَأْتِيهِمْ حِيتَانُهُمْ يَوْمَ سَبْتِهِمْ شُرَّعًا وَيَوْمَ لَا يَسْبِتُونَ لَا تَأْتِيهِمْ كَذَلِكَ نَبْلُوهُمْ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ ﴿١٦٣﴾

And ask them about the town that was by the sea - when they transgressed in [the matter of] the Sabbath - when their fish came to them openly on their Sabbath day, and the day they had no Sabbath they did not come to them. Thus did We give them trial because they were defiantly disobedient. Al-A'raf 7: 163

তাহাদেরকে সমুদ্রতীরবর্তী জনপদবাসীদের সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা কর, তাহারা শনিবারের সীমালংঘন করিত; শনিবার উদ্‌যাপনের দিন মাছ পানিতে ভাসিয়া তাহাদের নিকট আসিত। কিন্তু যেদিন তাহারা শনিবার উদ্‌যাপন করিত না সেদিন উহারা তাহাদের নিকট আসিত না। এইভাবে আমি তাহাদেরকে পরীক্ষা করিয়াছিলাম, যেহেতু তাহারা সত্য ত্যাগ করিত। আল আরাফ ৭ঃ ১৬৩

إِنَّمَا جُعِلَ السَّبْتُ عَلَى الَّذِينَ اخْتَلَفُوا فِيهِ وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَحْكُمُ بَيْنَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ﴿١٢٤﴾

The Sabbath was only appointed for those who differed over it. And indeed, your Lord will judge between them on the Day of Resurrection concerning that over which they used to differ. An-Nahl 16: 124

শনিবার পালন তো কেবল তাহাদের জন্য বাধ্যতামূলক করা হইয়াছিল, যাহারা এ সম্বন্ধে মতভেদ করিত। যে বিষয়ে উহারা মতভেদ করিত তোমার প্রতিপালক তো অবশ্যই কিয়ামতের দিন সে বিষয়ে উহাদের বিচার-মীমাংসা করিয়া দিবেন। আন নাহল ১৬ঃ ১২৪

سِنَّةٌ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

Allah - there is no deity except Him, the Ever-Living, the Sustainer of [all] existence. Neither drowsiness overtakes Him nor sleep. To Him belongs whatever is in the heavens and whatever is on the earth. Who is it that can intercede with Him except by His permission? He knows what is [presently] before them and what will be after them, and they encompass not a thing of His knowledge except for what He wills. His Kursi extends over the heavens and the earth, and their preservation tires Him not. And He is the Most High, the Most Great. Al-Baqarah 2: 255

আলাহ্ তিনি ব্যতীত কোন ইলাহ্ নাই। তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁহাকে তন্দ্রা অথবা নিদ্রা স্পর্শ করে না। আকাশ ও পৃথিবীতে যাহা কিছু আছে সমস্ত তাঁহারই। কে সে, যে তাঁহার অনুমতি ব্যতীত তাঁহার নিকট সুপারিশ করিবে? তাহাদের সম্মুখে ও পশ্চাতে যাহা কিছু আছে তাহা তিনি অবগত। যাহা তিনি ইচ্ছা করেন তদ্ব্যতীত তাঁহার জ্ঞানের কিছুই তাহারা আয়ত্ত করিতে পারে না। তাঁহার 'কুরসী' আকাশ ও পৃথিবীময় পরিব্যাপ্ত; ইহাদের রক্ষণাবেক্ষণ তাঁহাকে ক্লান্ত করে না; আর তিনি মহান, শ্রেষ্ঠ। আল বাকারাহ ২৫৫

نُعَاسٌ

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (١٥٤)

Then after distress, He sent down upon you security [in the form of] drowsiness, overcoming a faction of you, while another faction worried about themselves, thinking of Allah other than the truth - the thought of ignorance, saying, "Is there anything for us [to have done] in this matter?" Say, "Indeed, the matter belongs completely to Allah." They conceal within themselves what they will not reveal to you. They say, "If there was anything we could have done in the matter, some of us would not have been killed right here." Say, "Even if you had been inside your houses, those decreed to be killed would have come out to their death beds." [It was] so that Allah might test what is in your breasts and purify

what is in your hearts. And Allah is knowing of that within the breasts. Ali-Imran 3: 154

অতঃপর দুঃখের পর তিনি তোমাদেরকে প্রদান করিলেন প্রশান্তি তন্দ্রারূপে, যাহা তোমাদেও একদলকে আচ্ছন্নড়ব করিয়াছিল। এবং একদল জাহিলী যুগের অজ্ঞের ন্যায় আলাহ্ সম্বন্ধে অবাস্তব ধারণা করিয়া নিজেদেরকে উদ্বিগড়ব করিয়াছিল এই বলিয়া যে, ‘আমাদের কি কোন অধিকার আছে?’ বল, ‘সমস্ত বিষয় আলাহ্‌রই ইখ্‌তিয়ার।’ যাহা তাহারা তোমার নিকট প্রকাশ করে না, তাহারা তাহাদের অন্তরে উহা গোপন রাখে, আর বলে, ‘এই ব্যাপারে আমাদেও কোন অধিকার থাকিলে আমরা এই স্থানে নিহত হইতাম না।’ বল, ‘যদি তোমরা তোমাদের গৃহে অবস্থান করিতে তবুও নিহত হওয়া যাহাদের জন্য অবধারিত ছিল তাহারা নিজেদের মৃত্যুস্থানে বাহির হইত। ইহা এইজন্য যে, আলাহ্ তোমাদের অন্তরে যাহা আছে তাহা পরীক্ষা করেন এবং তোমাদের অন্তরে যাহা আছে তাহা পরিশোধন করেন। অন্তরে যাহা আছে আলাহ্ সে সম্পর্কে বিশেষভাবে অবহিত। আলি ইমরান ৩ঃ ১৫৪

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النَّعَاسَ أَمْنَةً مِّنْهُ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجَزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

[Remember] when He overwhelmed you with drowsiness [giving] security from Him and sent down upon you from the sky, rain by which to purify you and remove from you the evil [suggestions] of Satan and to make steadfast your hearts and plant firmly thereby your feet. Al-Anfal 8: 11

স্মরণ কর, তিনি তাঁহার পক্ষ হইতে স্বস্তির জন্য তোমাদেরকে তন্দ্রায় আচ্ছন্নড়ব করেন এবং আকাশ হইতে তোমাদের উপর বারি বর্ষণ করেন উহা দ্বারা তোমাদেরকে পবিত্র করিবার জন্য, তোমাদের মধ্য হইতে শয়তানের কুমন্ত্রণা অপসারণের জন্য, তোমাদের হৃদয় দৃঢ় করিবার জন্য এবং তোমাদের পা স্থির রাখিবার জন্য। আল আনফাল ৮ঃ ১১

هُجُوع

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾

They used to sleep but little of the night, Az-Zariyat 51: 17

তাহারা রাত্রির সামান্য অংশই অতিবাহিত করিত নিদ্রায়, আয যারিয়াত ৫১ঃ ১৭

رُقُود

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعبًا ﴿١٨﴾

And you would think them awake, while they were asleep. And We turned them to the right and to the left, while their dog stretched his forelegs at the entrance. If you had looked at them, you would have turned from them in flight and been filled by them with terror. Al-Kahf 18: 18

তুমি মনে করিতে উহারা জাগ্রত, কিন্তু উহারা ছিল নিদ্রিত। আমি উহাদেরকে পার্শ্ব পরিবর্তন করাইতাম ডান দিকে ও বাম দিকে এবং উহাদের কুকুর ছিল সম্মুখের পা দুইটি গুহাদ্বাণ্ডে প্রসারিত করিয়া। তাকাইয়া উহাদেরকে দেখিলে তুমি পিছন ফিরিয়া পলায়ন করিতে ও উহাদেও ভয়ে আতংকগ্রস্ত হইয়া পড়িতে; আল কাহফ ১৮ঃ ১৮

قَالُوا يَوَيْلَنَا مَن بَعَثَنَا مِن مَّرْقَدِنَا هَذَا مَا وَعَدَ الرَّحْمَنُ وَصَدَقَ الْمُرْسَلُونَ ﴿٥٢﴾

They will say, "O woe to us! Who has raised us up from our sleeping place?" [The reply will be], "This is what the Most Merciful had promised, and the messengers told the truth." Ya-Sin 36: 52

উহারা বলিবে, ‘হায় ! দুৰ্ভোগ আমাদের ! কে আমাদেরকে আমাদের নিদ্রাস্থল হইতে উঠাইল? দয়াময় আল্লাহ্ তো ইহারই প্রতিশ্রুতি দিয়াছিলেন এবং রাসুলগন সত্যই বলিয়াছিলেন । ইয়াসিন ৩৬ঃ ৫২

