

ઊંઘ

S L E E P

વાંચકો માટે ખાસ નોંધ :

- આ કિતાબ સંપૂર્ણ નથી.
- કિતાબમાં સમયાંતરે વિષય સંબંધિત નવું લખાણ અને વિગતો ઉમેરાતી રહે છે.
- કિતાબમાં સુધારા-વધારા અને ઉમેરણકાર્ય ચાલુ છે.
- તેથી આ કિતાબને એક વાર વાંચી લીધા પછી સંતોષ ન માની લેશો અને નવી અપડેટ્ડ (સુધારા-વધારા અને ઉમેરણ સાથેની) કિતાબનો દર મહિને નિયમિત અભ્યાસ અને વાંચન કરવાનું ભૂલશો નહિં.
- કિતાબની તાજેતરની / લેટેસ્ટ [LATEST] આવૃત્તિ જાણવા માટે દરેક પેજના ફુટરમાં કિતાબના નામની બાજુમાં આપેલી તારીખ જોઈ લેવા વિનંતી.

બિસ્મીલ્લાહિ રહમાનિ રહીમ
અનુક્રમશિકા

ક્રમ પ્રકરણ

પેજ

૧. ઊંઘ
૨. સવારની ઊંઘ એટલે રોજીમાં ઘટાડો
૩. વધારે ઊંઘના નુકસાન
૪. ઓછી ઊંઘના ફાયદા અને ફઝીલત
૫. સૂવાનો સમય
૬. સૂવાની જગ્યા
૭. સૂવાની રીત
૮. રાત્રે સૂતા પહેલાં...
૯. સૂતા પહેલાં પઢવાની દોઆ, ઝીક્ર અને તિલાવત
૧૦. વહેલા ઊઠી શકાતું નથી, શું કરવું ?
૧૧. ઊંઘ આવતી નથી !
૧૨. વહેલી સવારે...
૧૩. ઊંઘ અને મૌત
૧૪. ઊંઘમાં ડરી જવું
૧૫. રાત્રે ઉજાગરા કરવા, નકામા કાર્યો માટે જાગવું
૧૬. ઊંઘ નશો છે
૧૭. કેલુલહ (બપોરની જરામાત્ર ઊંઘ)
૧૮. ઊંઘના પ્રકાર
૧૯. ક્યારેક ઊંઘ ઈબાદત કરતા બહેતર હોય છે!
૨૦. રોઝેદારની ઊંઘ
૨૧. કુરઆનમાં ઊંઘનો ઉલ્લેખ

૨૨. રાત્રે જાગવાના લાભદાયક પ્રસંગો
૨૩. રેફરન્સીઝ (સંદર્ભ પુસ્તકોના નામ)

અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે:

અલ્લાહ તેઓના મૃત્યુ સમયે (તેમના શરીરમાંથી) નફસોને ખેંચી લે છે, અને જેઓનો મૃત્યુ સમય આવ્યો નથી તેમના નફસ તેમની ઊંઘની હાલતમાં ખેંચી લે છે, પછી જેમના મૃત્યુનો હુકમ (નિશ્ચિત) કરી ચૂક્યો છે, તેમના નફસને રોકી રાખે છે અને બાકીના (નફસ)ને એક ચોકકસ સમય માટે (તેમના શરીરમાં) પાછા ફેરવી દે છે. ખરેખર જેઓ વિચાર કરનારા છે, તેમના માટે આમાં નિશાનીઓ રહેલી છે. (સૂરે જુમર, આયત નંબર – ૪૨)

આવો, આપણે આયતુલ્લાહ નાસીર મકારીમ શિરાઝી સાહેબના માર્ગદર્શન અને દેખરેખ હેઠળ તૈયાર કરવામાં આવેલી કુરઆને કરીમની તફસીર, જે ‘તફસીરે નમૂના’ ના નામથી પ્રખ્યાત છે, તેની ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧૧, પેજ નંબર ૧૧૨ ઉપર આપવામાં આવેલ ઉપરોક્ત આયત (સૂરે જુમર : ૪૨)ની તફસીરનો ભાવાનુવાદ અને સારાંશ જાણીએ :

- ✓ ઊંઘ મૌતની બહેન છે. તે મૌતનું એક કમજોર સ્વરૂપ છે, કારણ કે ઊંઘ દરમિયાન રૂહનો શરીર સાથેનો સંબંધ બહુ ઓછો બાકી રહે છે. ઊંઘ દરમિયાન રૂહ અને શરીર વચ્ચેના મોટાભાગના સંબંધો કપાઈ જાય છે.
- ✓ ઈન્સાન શરીર અને રૂહનું મિશ્ર સ્વરૂપ છે. રૂહ બિનભૌતિક સ્વરૂપ ધરાવે છે, જેનો શરીર સાથેનો સંબંધ ઈન્સાન માટે નૂર અને જીંદગીનું કારણ બને છે.
- ✓ મૃત્યુ સમયે અલ્લાહ ઈન્સાનની રૂહ અને શરીર વચ્ચેના સંબંધને કાપી નાખે છે અને રૂહને ‘આલમે અરવાહ’ તરફ લઈ જાય છે.
- ✓ ઊંઘ સમયે પણ અલ્લાહ ઈન્સાનની રૂહને ખેંચી લે છે, પરંતુ એવી રીતે નહિ કે સંપૂર્ણપણે સંબંધ અને જોડાણ કપાઈ જાય.
- ✓ આમ, રૂહ ઈન્સાન માટે ત્રણ જુદી-જુદી પરિસ્થિતિ ધરાવે છે :
 1. જાગતી વખતે : જાગતી વખતે રૂહ અને શરીર વચ્ચેનો સંબંધ જળવાઈ રહે છે
 2. ઊંઘ સમયે : ઊંઘ દરમિયાન તે સંબંધ મોટેભાગે કપાઈ જાય છે અને ઈન્સાન અર્ધમૃત જેવો બની જાય છે
 3. મૌત સમયે : મૌત સમયે તે સંબંધ સંપૂર્ણપણે કપાઈ જાય છે.
- ✓ ઊંઘ મૌતનું કમજોર સ્વરૂપ છે અને મૃત્યુ ઊંઘનું આદર્શ ઉદાહરણ છે.
- ✓ ઊંઘ રૂહની વાસ્તવિકતાની દલીલ છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે સ્વપ્ન અને તેમાં પણ સાચા સ્વપ્નની સાથે હોય, ત્યારે તે વધારે સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. (કારણ કે સ્વપ્ન દરમિયાન ઈન્સાનનું શરીર પથારી ઉપર હોય છે, પરંતુ તેની રૂહ બીજે ક્યાંક હોવાનું અનુભવાય છે, આજ કારણે સ્વપ્ન દરમિયાન ઈન્સાન દૂર-દૂરના સ્થળે પહોંચી ગયો હોય તેમ અનુભવે છે.)
- ✓ ઈન્સાન આખી રાત ઊંઘ દરમિયાન મૌતના પ્રવેશદ્વારે ઉભો હોય છે. જો ઈન્સાન આ સત્ય હકીકત ઉપર વિચાર કરે, તો આ બાબત તેના માટે ‘ગફલતની ઊંઘ’ માંથી જાગૃત થઈ જવા માટે પૂરતી છે.
- ✓ ખરેખર ! વિચાર કરનારાઓ માટે ‘ઊંઘ’ માં પણ નિશાનીઓ રહેલી છે.

ઈમામ ઝૈનુલ આબેદીન (અ. સ.) ફરમાવે છે:

વખાણ છે તે મઅબુદ માટે જેણે રાતને પોશાક બનાવ્યો તેમજ ઊંઘને આરામ (આપનાર) બનાવી અને દિવસને આજુ-બાજુ ફેલાઈ જઈ (રોઝી મેળવવા)નો સમય બનાવ્યો. સાચી પ્રસંશા તારા જ માટે છે કે તે મને મારી ખ્વાબગાહ (ઊંઘ)માંથી જગાડ્યો. જો તું ચાહતે તો તે ઊંઘને હંમેશા કાયમ રહેવા દેત !

(સહીફ એ કામેલા, બુઘવારે પઢવાની દોઆ)

ઊંઘ અલ્લાહની અનમોલ નેઅમત છે, જેને તેણે પોતાના બંદાઓના આરામ અને રાહત માટે બનાવી છે. ઊંઘ પછી ઈન્સાન જાગે છે, ત્યારે રૂહ શરીરના પ્રત્યેક અંગ માટે પુનઃપ્રાપ્ય બને છે, જે મૃત્યુ પછી ફરી સજીવન થવા સાથે સામ્યતા ધરાવતી રોજંદા જીવનની ઘટના છે. જે અલ્લાહ ઈન્સાનને દરરોજ સવારે ઊંઘમાંથી એટલે કે ટૂંકી મૌતમાંથી જાગૃત કરે છે તે જ શક્તિશાળી અલ્લાહ તેને મૃત્યુ પછી એટલે કે લાંબી મૌત પછી ફરી ઉભો કરશે. ઈન્સાન માટે દરરોજ સવારે ટૂંકી મૌતમાંથી જાગીને પોતાના કાર્યોનો હિસાબ કરી લેવો હિતાવહ છે, જેથી કરીને મૌતની લાંબી ઊંઘમાંથી ઉઠ્યા પછી કબ્રમાં હિસાબ આપવો તેના માટે સરળ બની જાય.

વખાણને પાત્ર છે અલ્લાહ જેણે અસ્લાબે કહફને ત્રણસો વર્ષ સુવડાવી રાખ્યા, છતાં કાળ (સમય)ની અસર તેઓના શરીર ઉપર થવા ન દીધી !

વખાણને પાત્ર છે અલ્લાહ, જેણે ઓઝૈર પયગમ્બરને સો વર્ષની લાંબી ઊંઘ પછી ઉઠાડ્યા અને તેમને દેખાડ્યું કે તેમનો એક જ દિવસમાં બગડી જનારો ખોરાક વર્ષો પછી પણ તાજો જ હતો અને તેમની સવારી સડીને માટી બની ચૂકી હતી, જ્યારે કે તેઓ પોતે તેજ હાલતમાં અને તેજ વયમાં બાકી હતા !

વખાણને પાત્ર છે અલ્લાહ, જેણે હિજરતની રાત્રે પોતાના વહાલા રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)ના બિસ્તર પર તેમની જગ્યાએ સૂવરાવવાના કામ માટે પણ પોતાના વહી અમીરૂલ મોઅમેનીન અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.)ને જ પસંદ કર્યા !

ખરેખર, વખાણને પાત્ર છે અલ્લાહ, જેને ક્યારેય ઝોફું (ઝોલું) કે ઊંઘ આવતી નથી !

ઝોલા ઊંઘ માટે પૂર્વભૂમિકા તૈયાર કરે છે. તે ઊંઘની પ્રસ્તાવના સમાન છે. ઝોલા દરમિયાન આંખની પાપણોનું મિલન થાય છે, અને પછી ઈન્સાન ફ્રમશ: ગાઢ નિંદ્રામાં સરી પડે છે. ઊંઘ તેને પકડી પાડે છે અને તેની ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી લે છે. ઊંઘ દરમિયાન તે દુન્યવી જીવનથી બેખબર અને અજાણ બની જાય છે. ઊંઘ દરમિયાન તેના કેટલાક ભાગો અને સંવેદના કામ કરતા બંધ થઈ જાય છે. ઊંઘ એક શક્તિશાળી સ્વરૂપ છે, જે ઈન્સાનને મજબૂતીથી પકડી લે છે અને તેને કૈદી બનાવી લે છે. ઊંઘ સમયે બળવાન અને શક્તિશાળી ઈન્સાન પણ જે હાલતમાં સરી પડે છે, તે નિહાળીને ઈબરત (બોધપાઠ અને નસીહત)ની લાગણી અનુભવાય છે.

ઊંઘ આવી જાય છે, ત્યારે શરીરના આવેગો શાંત પડી જાય છે, અવયવો નિષ્ક્રીય બને છે, શરીરના મહત્વપૂર્ણ ભાગો કામ કરતા અટકી જાય છે અને બાકીના અંગોનો કાર્યવેગ ધીમો પડી જાય છે. માત્ર તે અંગો, જેનું ગતિશીલ રહેવું જીવન ટકાવી રાખવા માટે અનિવાર્ય છે, ઊંઘ દરમિયાન અત્યંત નરમાશથી પોતાના કામમાં વ્યસ્ત રહે છે, જેમ કે હૃદયના ધબકારા, શ્વાસની આવન-જાવન અને મગજના કેટલાક તંતુઓ વગેરે. શરીરના અંગોને નવી તાજગી અને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે તે માટેની આ પ્રાકૃતિક દેહરચના અને શારીરિક બંધારણ છે, જે અલ્લાહ તરફથી ઈન્સાનને મળેલી અમૂલ્ય ભેટ છે.

ઊંઘ શરીરની રગો માટે રાહતનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. સમયસર અને સપ્રમાણ ઊંઘ લેવાથી શરીરની શક્તિ અગાઉની જેમ જ પોતાનું મૂળ સ્થાન ગ્રહણ કરે છે, શરીરને તાજગી અને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ વપરાઈ ગયેલી શક્તિ ફરીથી પાછી મળે છે. રાતની પૂરતી ઊંઘ થાકને દૂર કરે છે, તન અને મનને પ્રફુલ્લિત બનાવે છે, આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે અને કાર્યોને નવી શરૂઆત આપે છે.

ઊંઘ ઈન્સાનના સ્વાસ્થ અને સલામતી માટે અત્યંત જરૂરી પરીબળ છે. ઘણી બિમારીઓના અસરકારક ઉપાય તરીકે દર્દીને ગાઢ નિંદ્રામાં સૂવડાવી દેવામાં આવે છે, જેથી કરીને તેની રોગ પ્રતિકારાત્મક શક્તિમાં વધારો થઈ જાય. માનસશાસ્ત્રના નિષ્ણાંતો અને માનસિક રોગોનો ઈલાજ કરનારા ડોક્ટરો દર્દીની ઊંઘને સામાન્ય અને નિયમિત બનાવવાના પ્રયાસ કરે છે, કારણ કે તે સિવાય માનસિક સ્થિરતા અને સંતુલન શક્ય નથી. જે વ્યક્તિ કુદરતી રીતે સામાન્ય ઊંઘ લઈ શકતી નથી, તે સુસ્તી, આળસ, નિરાશા, ચીડીયાપણુ, ગુસ્સો, ઉદાસી, ગમ અને રંજ અનુભવે છે. સપ્રમાણ ઊંઘની મજા માણનાર વ્યક્તિ જાગે છે, ત્યારે અનહદ ખુશી, આનંદ અને તાજગી અનુભવે છે. આરામદાયક એક ઊંઘ પછી કરવામાં આવતો અભ્યાસ કે સંશોધનકાર્ય અત્યંત અસરકારક નીવડે છે. પૂરતી ઊંઘ પછી શારીરિક અને માનસિક શ્રમ આનંદ આપનાર અને ઉત્સાહ વધારનાર બને છે.

ઊંઘ નશાનો એક પ્રકાર છે, જેમાં ઈન્સાનને પોતાની પણ ખબર રહેતી નથી. તે વજુને બાતિલ કરી દેનારા પરિબળોમાંથી એક છે. ઊંઘની હાલત ઈન્સાન માટે નિયમિતપણે ઉભી થાય છે, તેમછતાં ઊંઘના રહસ્યો હજુ સુધી સંપૂર્ણપણે ઉકેલી શકાયા નથી, ત્યાં સુધી કે એ વાત પણ સમજી શકાતી નથી કે તે કઈ બાબત છે જેના કારણે ચોકકસ સમયે શરીરના કેટલાક ભાગોનો કાર્યવેગ મંદ પડી જાય છે, ઝોલાની શરૂઆત થાય છે, આંખોની પાંપણ ભેગી થવા લાગે છે અને શરીર આરામ અને રાહતની માંગણી કરે છે. ટૂંકમાં એટલું જરૂર કહી શકાય કે ઊંઘ ઈન્સાનની જીંદગીમાં આવતો એક વિસ્મયકારક ફેરફાર છે, જે માનવશરીરમાં આકાર પામે છે અને તેમાં અનેક આશ્ચર્યજનક બાબતો રહેલી છે, જે તેના ખાલિકની હિકમતોને જાહેર કરે છે.

અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :

અલ્લાહ કે જેણે તમારા માટે રાત બનાવી, કે જેથી તમે તેમાં સુકુન (આરામ) મેળવો અને દિવસને પ્રકાશિત બનાવ્યો. બેશક અલ્લાહ લોકો ઉપર મહાન ફઝલ વાળો છે, પરંતુ મોટાભાગના લોકો શુક્ર કરતા નથી (આભાર માનતા નથી). (સૂરે મોઅમીન, ૪૦ : ૬૧)

ઊંઘ અને રાત પરસ્પર (એકબીજા સાથે) મહત્વપૂર્ણ સંબંધ ધરાવે છે, કારણ કે ઊંઘ માટે કુદરતી સમય રાતનો છે. રાહત અને આરામ સાથેની ગાઢ નિંદ્રા માણવા માટે અંધકાર જરૂરી પરિબળોમાંથી છે. અંધકાર રાહત, આરામ અને નિરાંતનું વાતાવરણ પૂરું પાડે છે. દિવસના પ્રકાશમાં ઊંઘ આરામદાયક અને સાનુકૂળ નથી લાગતી. વાતાવરણ જેટલું અંધકારમય હોય છે, ઊંઘ તેટલી જ ગાઢ અને આરામદાયક બને છે. આજ કારણ છે કે ઈન્સાન ઉપરાંત વૃક્ષો અને પ્રાણીઓ જેવી મખ્લૂક પણ રાત્રિ દરમિયાન ઊંઘમાં વ્યસ્ત હોય છે. ખરેખર, જો અલ્લાહ દિવસને ક્યામત સુધી લંબાવી દે, તો અલ્લાહ સિવાય બીજુ કોણ છે, જે આપણા માટે રાતને લઈ આવે, જેમાં આપણે સુકુન અને આરામ મેળવીએ !?!

રાતના બીજા પણ કેટલાક અંગત ફાયદાઓ છે, જેમ કે રાતની અંતિમ ક્ષણો અલ્લાહની બારગાહમાં અંગત વાતચીત, ઈબાદત, સ્વઘડતર, ભૂલ સુધારણા અને નફસની કેળવણી માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય છે. વધુમાં, જો રાત ન પડે

અને સૂર્યપ્રકાશ સતત આવતો રહે, તો વૃક્ષો, વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ બળીને રાખ થઈ જાય અને તેમનું મહત્વ બાકી ન રહે.

અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલા 'ફાલેકુલ ઈસ્બાહ' છે, જે રાતના અંધકારમય પર્દાને ચીરીને 'સુબ્હ' ને પ્રકાશિત કરે છે.

અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :

'ફાલેકુલ ઈસ્બાહ', અને તેણે રાતને આરામ (સુકુન) માટે અને સૂર્ય તથા ચંદ્રને ગણતરી (હિસાબ) માટે બનાવ્યા. તે અઝીઝ (અને) અલીમની 'તકદીર' છે. (સૂરે અન્આમ, ૬ : ૮૭)

- તકદીર : નિર્માણ, અલ્લાહે નક્કી કરેલી બાબતો

તે અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલાની હિકમત સાથેની સુવ્યવસ્થા અને નિર્માણ છે, જેના કારણે રાત પસાર થયા પછી વહેલી સવારે પ્રકાશ અચાનક અને સંપૂર્ણપણે નથી આવી જતો. તેજ રીતે દિવસ પૂરો થયા પછી સાંજના સમયે અંધકાર એકી સાથે અને અચાનક છવાઈ નથી જતો. વહેલી સવારે અને સાંજે પ્રકાશ અને અંધકાર ક્રમશઃ ધીમે-ધીમે એકબીજાનું સ્થાન ગ્રહણ કરે છે, જેના કારણે માનવજીવનમાં વિક્ષેપ નથી પડતો. પ્રકાશ અને અંધકારનો ફેલાવો તથા પ્રસારણ મંદ ગતિએ આગળ વધે છે, જેના કારણે મખ્લૂક તેના આગમન અને વિદાય માટે તૈયાર રહે છે.

આપણે ઘણી વખત અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે રાત્રિના સમયે પાવરકાપના લીધે અચાનક વીજળી ગુલ થઈ જાય છે, ત્યારે અચાનક અને સર્વત્ર અંધારૂ થઈ જવાના કારણે આપણે મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જઈએ છીએ. થોડા સમય પછી જ્યારે અચાનક વીજળી આવે છે, ત્યારે પણ અચાનક પ્રકાશ આવવાના લીધે આપણે એક અલગ પ્રકારની તકલીફ અનુભવીએ છીએ. આપણી આંખો અચાનક આવી પડેલા પ્રકાશને કારણે અંજાઈ જાય છે. જો આવું વારંવાર બને, તો આંખો માટે નુકસાનનું કારણ બને છે. 'સુબ્હને રૌશન કરનાર' 'ફાલેકુલ ઈસ્બાહ' અલ્લાહે ઈન્સાનને ખલેલ ન પડે, તે માટે અંધકાર અને પ્રકાશના આગમન અને વિદાયની શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થાનું નિર્માણ કર્યું છે, જે માનવજગત માટે એક કિંમતી તોહફો છે.

ઊંઘ સ્વાભાવિક અને પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે. પૂરતા પ્રમાણમાં ઊંઘ લેવાથી શરીરનો થાક દૂર થાય છે અને ફરીથી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી મળે છે. પરંતુ એ વાતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે વધારે ઊંઘ ઈન્સાનના શરીર માટે અને ખાસ કરીને તેની રૂહ માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. અલ્લાહ વધારે પડતી ઊંઘ અને આહારને પસંદ નથી કરતો.

અલ્લામા મજલીસી (અ. ર.) પોતાની અમૂલ્ય કિતાબ 'તહઝીબુલ ઈસ્લામ' માં લખે છે કે :

ચાર ચીજો એવી છે જેનો થોડો હિસ્સો પણ બહુ વધારે હોય છે:

“ આગ, ઊંઘ, બિમારી અને દુશ્મની ” (તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૪)

ઈસ્લામે દરેક કામની એક ચોકકસ રીત અને પદ્ધતિ બતાવી છે જેનું અનુસરણ કરવાથી ઈન્સાન દુનિયા અને આખેરતના ફાયદા મેળવી શકે છે. ઈન્સાન માટે ભલાઈ એમાંજ રહેલી છે કે તે અલ્લાહે બતાવેલા માર્ગ ઉપર ચાલે અને તેણે જે સમયે જે કામ કરવાનો આદેશ આપેલ છે તે મુજબ જ તેને બજાવી લાવે. અલ્લાહે રાતને સૂવા માટે અને દિવસને કામકાજ માટે બનાવ્યા છે. દિવસભરના શ્રમ પછી ઊંઘવાનો કુદરતી સમય રાતનો છે. દિવસની ઊંઘ ઈન્સાન માટે હાનિકારક છે. હઝરતે લુકમાન (અ. સ.)ને અલ્લાહે હિકમત અતા કરી હતી, તેનું એક કારણ એ પણ હતું કે હઝરત લુકમાન (અ. સ.) કદીપણ દિવસે સૂતા ન હતાં.

આધુનિક તબીબી સંશોધન મુજબ સવારે મોડા ઉઠનારી વ્યક્તિ કબજિયાત અને શરદીના રોગથી પીડાતી હોય છે. મોડા ઉઠવાના કારણે તેના ચહેરા ઉપર આળસ અને સુસ્તીના ચિહ્નો નજરે પડે છે. તેના કાર્યો મંદગતિએ ચાલતા હોય છે. તેના સ્વભાવમાં ચીડિયાપણું આવે છે. સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું એ કુદરતી ફ્રમ છે. ઊંઘ, આહાર અને જાતીય વ્યવહારો જેટલા વધારીએ તેટલા વધે, માટે તેનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ જ આરોગ્ય માટે લાભદાયક રહે છે.

અનુભવોથી સાબિત થયેલી વાત છે કે જે ઈન્સાન સવારે ઉઠવામાં મોડું કરે છે અથવા ઉઠીને સૂઈ જાય છે તેના દરેક કાર્યોમાં વિલંબ થાય છે, તેની રોઝીમાં સરળતા બાકી નથી રહેતી, તેના કાર્યો વિખેરાયેલા, અવ્યવસ્થિત અને ગૂંચવાડાભર્યા (complicated) બને છે, કાર્યભાર વધતો જાય છે અને રાત્રે મોડે સુધી કામ કરવા છતાં કાર્યો પૂર્ણતા સુધી પહોંચી શકતા નથી.

સવારની ઊંઘ સમયની બરકત ઈનવી લે છે, સવારના કામ સાંજ ઉપર ઠેલાય છે અને કેટલાક કાર્યો બીજા દિવસ ઉપર મુલતવી રહે છે. કેટલાક અગત્યના કાર્યો જેવા કે નખ કાપવા, બાલ-દાઢી સેટ કરાવવા, મૂછો કતરવી, બગલ અને ડૂંટી નીચેના વાળ સાફ કરવા વગેરે દિવસો સુધી ઠેલાયા કરે છે. દુનિયા અને આખેરતની સફળતા મેળવવા ઈચ્છનાર દરેક વ્યક્તિએ એ વાતને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે ઊંઘ, આહાર અને જાતીય વ્યવહાર ઈન્સાનના જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વની અને ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. જો તે આ ત્રણેય બાબતોમાં બેદરકાર રહેશે, તો રોગોથી ઘેરાઈ જવાના કારણે તેના માટે આ જીંદગીની નેઅમત કડવી બની જશે.

સવારની ઊંઘ વેપારી માટે :

- ✓ દુકાન કે ઓફિસનું કામ સવારે મોડું શરૂ થાય છે અથવા નોકરોના ભરોસે ચાલે છે.
- ✓ સમયની અનિયમિતતાના કારણે સવારના ગ્રાહકો બીજી તરફ વળી જાય છે, પરિણામે હરીફ વેપારી આગળ નીકળી જાય છે
- ✓ નોકરો પણ મોડા આવે છે. તેમની પાસે સમયપાલન કરાવી શકાતું નથી.
- ✓ મોટાભાગના કાર્યો નોકરોના ભરોસે ચાલે છે, જેમાં સફળતા નહિવત હોય છે.
- ✓ શેઠ / માલિક (Boss) ઘરે સૂતા હોય છે, નોકરો ઓફિસે / દુકાને સૂતા હોય છે.
- ✓ વેપાર સંચાલન (Business Management) ખામીભર્યું અને અવ્યવસ્થિત બને છે.
- ✓ આર્થિક વ્યવહારો ખામીભર્યા બને છે, માલિકની ગેરહાજરીમાં થયેલા સવારના હિસાબોમાં ગોટાળા / ભ્રષ્ટાચાર થાય છે.

સવારની ઊંઘ નોકરીયાત / કર્મચારી માટે :

- ✓ ઓફિસે જવામાં મોડું થશે તેની ચિંતામાં ટોઈલેટ, બ્રશ, વગ્ન, નમાઝ, નાશ્તો, સ્નાન વગેરે જેવા રોજીંદા કાર્યો અત્યંત ઝડપથી અને ફટાફટ આટોપવા પડે છે.
- ✓ આમ છતાં ઓફિસે સમયસર પહોંચી શકાતું નથી.
- ✓ મોડું થવાના કારણે દરરોજ સવારે શેઠ / માલિક / ઉપરી અધિકારી (Boss) નો ઠપકો સાંભળવો પડે છે. માલિકના કડવા બોલ તેમજ ચહેરાના પ્રતિકૂળ અને તંગ હાવભાવને બરદાશ્ત કરવા પડે છે.
- ✓ સવારે કામ મોડું શરૂ થાય છે અને કામનો બોજ વધી જાય છે તેથી રાત્રે મોડે સુધી રોકાવું પડે છે.

સવારની ઊંઘ મેનેજર / સંચાલક / વ્યવસ્થાપક / સત્તાધીશ માટે :

- ✓ નોકરો અને સત્તાક્ષેત્ર હેઠળ આવતા માણસો ઉપર અંકુશ બાકી રહેતો નથી.
- ✓ દુશ્મનો અને નીચલા સ્તરના લોકો સંચાલકની ઊંઘનો ભરપૂર ફાયદો ઉપાડે છે અને સંચાલન વ્યવસ્થામાં વિક્ષેપ ઉભો કરે છે.
- ✓ ઊંઘના કારણે આંખો બંધ હોવાથી મેનેજર / સંચાલક પોતાના કાર્ય વિસ્તાર (Region) ઉપર નજર રાખી શકતો નથી.
- ✓ સંચાલકને મૂંઝવતી સમસ્યાઓ અને નવા-નવા પ્રશ્નો ઉભા કરવામાં આવે છે, શાસનકાળ ઊંઘમાં પસાર થાય છે.
- ✓ વહીવટી કાર્યોમાં વિલંબ થાય છે. પ્રજા / માણસોમાં અસંતોષ અને અન્યાયની લાગણી પેદા થાય છે.
- ✓ શાસક ઊંઘમાં હોય છે, ત્યારે હલકા અને ઉતરતી કક્ષાના લોકો બેફામ બને છે, સામાન્ય લોકો ઉપર ઝુલ્મ કરે છે, બળવો કરે છે, વિરોધનો વંટોળ ઉભો કરે છે, અને ક્યારેક સત્તાને ઉથલાવી મારે છે.

સવારની ઊંઘ વિદ્યાર્થી માટે :

- ✓ સ્કૂલ / કોલેજ / ટ્યુશન માં સમયસર પહોંચી શકાતું નથી.
- ✓ સ્કૂલ બસ / રિક્ષા ઉપડી જાય છે.
- ✓ હોમવર્ક માટે સમય તંગ પડે છે, હોમવર્કનો સમય ઊંઘમાં ખર્ચાઈ જાય છે.
- ✓ શિક્ષકનો ઠપકો સાંભળવો પડે છે.
- ✓ રીઝલ્ટ સાફ નથી આવતું.
- ✓ યાદશક્તિ અને ભરપૂર ક્ષમતા છતાં પાછળ રહી જવાય છે.
- ✓ અભ્યાસ, સંશોધન અને ઈલ્મપ્રાપ્તિ માટે શ્રેષ્ઠ સમય સવારનો છે, જે ઊંઘ પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે.
- ✓ ભણવાની ઉંમર (વય) ઊંઘમાં વેડફાઈ જાય છે.
- ✓ ઈલ્મથી વંચિત રહેવું પડે છે.
- ✓ ઉચ્ચ ડીગ્રી કે લાયકાત પ્રાપ્ત કરી શકાતા નથી.
- ✓ સમય વિતી ગયા પછી અફસોસ થાય છે કે સૂવાના બદલે અભ્યાસ કર્યો હોત, તો સાફ હોત.

વિદ્યાર્થીઓ અને ઈલ્મના ક્ષેત્રમાં કાર્યરત વ્યક્તિઓએ ઊંઘ બાબતે ખૂબ જ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે, કારણ કે વધારે ઊંઘ અને આહાર ઈલ્મ પ્રાપ્તિના માર્ગમાં અવરોધક અને અડચણરૂપ બને છે. જો ઊંઘ ઉપર કાબુ મેળવવામાં ન આવે, તો ઈલ્મ પ્રાપ્ત કરવા માટે રાત્રે અથવા વહેલી સવારે સમય ફાળવી શકાતો નથી.

‘મદીનતુલ ઈલ્મ’ હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)એ જેમને ‘બાબે મદીનતુલ ઈલ્મ’ કહયા છે, તે ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :

શરીરના આરામ અને રાહતની સાથે ઈલ્મ મેળવી શકાતું નથી.

(તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૧૫૧, પેજ-૩૪૫, હદીસ: ૮૬)

જે તાલીમની કડવાશ ઉપર સબ્ર નથી કરી શકતો, તે અજ્ઞાનતાના અપમાન ઉપર બાકી રહે છે.

(તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ: ૧૫૧, પેજ-૩૪૬, હદીસ: ૧૦૦)

કામકાજથી પરવારીને ઈન્સાન રાત્રે ઘરે પાછો ફરે છે, ત્યારે મનોરંજન અને ફ્રેશ થવાના બહાને ટીવીની સ્વીચ ઓન કરે છે. તેના આ કામમાં તેની પત્નિ અને બાળકો પણ જોડાય છે. એક પછી એક ટીવીના કાર્યક્રમો

આગળ વધતા જાય છે અને કુટુંબના એક પછી એક સભ્યની આંખો ઉપર ઊંઘ કાબુ મેળવી લે છે. ટીવીના કાર્યક્રમો જોવામાં મશગુલ ઈન્સાન મોડી રાત્રે ચાલુ ટીવીએ જ સૂઈ જાય છે. મોડી રાત્રે સૂવાની ટેવને કારણે અવારનવાર સુબ્હની નમાઝ કઝા થઈ જાય છે અથવા ક્યારેક ફટાફટ છેલ્લી ક્ષણોમાં બે રકઅત નમાઝ પઢી તરત જ સુંવાળી અને નરમ પથારી ઉપર ઊંઘને ગળે લગાડી લેવાનું પસંદ કરે છે.

મનાઈ કરેલા ચલચિત્રો (ફીલ્મો) અને સંગીતના કાર્યક્રમોને ટીવી ઉપર નિહાળ્યા પછી ઈન્સાનને કઈ રીતે ઊંઘ આવી જાય છે, જ્યારે કે મૌત તેની શોધમાં છે ?! શા માટે તે મૌતથી બેદરકાર છે જ્યારે કે મૌત પોતે તેનાથી બેદરકાર નથી !? રાત્રે ટીવી જોવામાં મશગુલ થઈ સૂઈ જતો ઈન્સાન ધારે તો વઝુ કરી અલ્લાહના ઝીક્રમાં વ્યસ્ત રહીને પણ સૂઈ શકે છે. આમ કરવાથી તે આખી રાત જાગી ઈબાદત કરવાનો સવાબ અને વળતર પણ મેળવી શકે છે. વધુમાં તેમ કરવાથી રાત્રે આવનારી બલાઓ—બિમારીઓ અને ખરાબ સ્વપ્નો વગેરેથી પણ પોતાને સુરક્ષિત રાખી શકે છે !

અલ્લાહ ઈન્સાનને સમયની મૂલ્યવાન નેઅમત આપીને ચકાસતો હોય છે કે તેનો બંદો સમયનો ઉપયોગ કયા કામમાં કરે છે, પરંતુ ઈન્સાનનો ખુલ્લો દુશ્મન શૈતાન તેને એવા વ્યર્થ કામોમાં લગાડી દે છે જેનાથી તેને કોઈપણ પ્રકારનો ફાયદો મળતો નથી. શૈતાન ઈન્સાનને પોતાની હારનો એહસાસ પણ થવા દેતો નથી અને તેને અલ્લાહની ઈબાદતથી વંચિત રાખી સફળ થયાનો આનંદ માણે છે.

પરોઢીયા (સુબ્હસાદીક)ના સમયે જ્યારે અલ્લાહ પોતાના ફઝલ, રહેમત, નેઅમત, બરકત, આફેયત, રિઝક અને માફીને તેના બંદાઓ વચ્ચે વહેંચતો હોય છે, ત્યારે ઈન્સાન બેદરકાર બનીને ‘ગફલતની ઊંઘ’ માં મસ્ત હોય છે. ખરેખર દુનિયા પરસ્ત લોકો એવા મુસાફરોની જેમ છે જેમને આખેરતની તરફ લઈ જવામાં આવી રહ્યા હોય છે, પરંતુ તેઓ ઊંઘમાં હોય છે !

ઈમામ સજજાદ(અ. સ.) અબુ હમ્ઝા સુમાલીને ફરમાવે છે:

સૂર્ય ઉગે તે પહેલાંના સમયે સૂવું નહિં. આ સમયે સૂવું હું તમારા માટે ક્યારેય પસંદ નથી કરતો, કારણ કે અલ્લાહ તઆલા આ સમયે બંદાઓની રોઝી વહેંચે છે અને જે આ સમયે સૂતો હોય છે, તે રોઝીથી વંચિત રહી જાય છે. (તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ, પેજ ૨૨૫, લેખક: અલ્લામા મજલીસી અ. ર.)

ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે:

અલ્લાહના રસૂલ મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)એ સુબ્હની નમાઝ પછી પોતાના સહાબીઓને પૂછ્યું:

ફલાણા—ફલાણા વ્યકિતઓ (સુબ્હની) નમાઝમાં હાજર હતા ?!

સહાબીઓએ જવાબમાં ફરમાવ્યું કે તેઓ નમાઝ પઢવા આવ્યા ન હતા.

અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું:

શું તેઓ આવ્યા ન હતા ?! યાદ રાખો ! મુનાફીક ઈન્સાન માટે બીજી કોઈ નમાઝ અદા કરવી અઘરી અને મુશ્કેલ નથી સિવાય કે આ (સુબ્હની) નમાઝ અને ઈશાની નમાઝ !

(મુનાફીક : દિલ અને ઝબાનમાં તફાવત ધરાવનાર, દંભી, ધાર્મિક હોવાનો દેખાવ કરનાર)

(સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં ૪૯૯, લેખક : શૈખ સદૂક અ. ર.)

સુબ્હસાદીક (પરોઢીયા)ના સમયે આંખોમાંથી નિકળતા આંસુઓ વડે જેના માટે પણ દોઆ કરવામાં આવે છે તેની ઉપર અલ્લાહના ક્રોધની વર્ષા શાંત પડી જાય છે. આ એવો સમય છે જ્યારે અલ્લાહની માફી અને બક્ષીસના દરવાજા ખુલ્લા હોય છે, ફરીશ્તાઓની આવન—જાવન અત્યંત વધારે હોય છે અને શૈતાનનો કાબુ અત્યંત ઓછો

હોય છે. દોઆઓ ઝડપથી સ્વીકારવામાં આવે છે. આજ કારણ છે કે નમાઝે શબની અદાયગી માટે રાતનો અંતિમ હિસ્સો, જે સુબહસાદીકની સાથે જોડાયેલો હોય છે, તેને પસંદગી અને શ્રેષ્ઠતા આપવામાં આવી છે.

સુબહસાદીક (પરોઢીયા)થી સૂર્યોદય સુધીના બરકતવાળા સમયે વાતાવરણ જન્નતની હવા અને ખુશ્બુથી મહેંકી ઉઠે છે, જન્નતના દરવાજા ખુલ્લા હોય છે, રીઝકને વહેંચવામાં આવી રહ્યું હોય છે અને દોઆઓ અલ્લાહની બારગાહમાં સ્વીકાર્ય બને છે. આજ કારણે નમાઝે સુબહ પછી પઢવાની દોઆઓ, ઝીફ્ર, તિલાવત અને મુનાજાત એટલે કે 'તઅકીબાતે સુબહ' અત્યંત વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પરંતુ, આવા કિંમતી સમયે ઈન્સાન પોતાના શરીર ઉપર ચાદર ઢાંકીને પોતાના અંગોને આરામ આપવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરે છે. ખરેખર, ખુશનસીબ છે તે ઈન્સાન જે આ કિંમતી સમયનો ફાયદો ઉપાડીને અલ્લાહની અઢળક વહેંચણી મેળવવા હકદાર બની જાય છે !

વહેલી સવારે કુદરતનું વાતાવરણ અને આપણું મન બંને શાંત, સાત્વિક અને પ્રસન્ન હોય છે. અલ્લાહના અમુક હોશિયાર અને ચાલાક બંદાઓ આ સોનેરી તકને ઝડપી લે છે. તેઓ અલ્લાહની ઈબાદત માટે ઊંઘની મીઠાશનો ત્યાગ કરી પરોઢિયાના સમયે જ્યારે બધા અર્ધમૃત બની સૂતા હોય છે, અલ્લાહની મોહબ્બતમાં ઉભા થઈ જાય છે. ખરેખર ! અલ્લાહના એ બંદાઓ જેઓ પોતાની વહાલી ઊંઘ ઉપર કાબુ મેળવીને વહેલી સવારે અલ્લાહના હુકમની અદાયગી માટે ઉભા થઈ જાય છે તેમજ સુબહની નમાઝ પછી સૂઈ જવાને બદલે તઅકીબાત, ઈલ્મ પ્રાપ્તિ તથા હલાલ રોઝીની શોધ જેવા નેક કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહે છે, તેઓ અલ્લાહની રાહમાં યુધ્ધ કરનારા બહાદુર સૈનિકો સમાન છે, કારણ કે તેઓ દરરોજ સવારે ઝોલા અને ઊંઘ સામે યુધ્ધ કરીને 'જેહાદે અકબર' માં ભાગ લેતા હોય છે. અલ્લાહ આવા બંદાઓને પસંદ કરે છે અને તેમની ઉપર પોતાની નેઅમતોની વૃષ્ટિ વરસાવે છે. વહેલી સવારે ઉઠવા માટે ઉપાડેલી તકલીફોના બદલામાં અલ્લાહ તેઓના દુન્યવી કાર્યોને આસાન બનાવી દે છે.

મોઅમીન પોતાના દરેક કામોને આયોજનબદ્ધ અને સુવ્યવસ્થિત રીતે અંજામ આપે છે. તેની રાત-દિવસની ઘડીઓ અલ્લાહની ઈતાઅતમાં પસાર થતી હોય છે. આજ કારણ છે કે સાચો મોઅમીન અલ્લાહની મદદથી એવા કામોને પણ સરળતાથી અંજામ આપી શકતો હોય છે, જે કામ અન્ય લોકોની નજરમાં ખૂબ જ અઘરું અને અશક્યની નજદીક હોય છે. તે આળસ અને બેદરકારીને જડમૂળથી ઉખાડીને ફેંકી દે છે, તેની ઊંઘ બહુ જ ઓછી હોય છે એટલે કે તે રાત્રે સૂવે છે અને રાત્રે જ જાગી જાય છે અને તે માત્ર ઈબાદતની શકિત મેળવવા પૂરતો જ આહાર લેતો હોય છે. તે હંમેશા યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહે છે. નકામી વાતો અને નકામા કાર્યોથી દૂર રહી પોતાના સમયપત્રક (schedule) ને કુરઆન અને એહલેબૈત(અ.સ.)ના આદેશ મુજબ શિસ્તબદ્ધ અને સમયપાલક રાખે છે. આ રીતે તે બીજા લોકોની સરખામણીએ દુનિયા અને આખેરતની સફળતાના એવા શિખરોને પણ સર કરી જાય છે, જ્યાં સુધી પહોંચવું બીજા લોકો માટે એક સ્વપ્ન સમાન હોય છે.

સુબહની ફઝીલત અને બરકતવાળી બે રકઅત નમાઝ તેના અંતિમ સમયે કઝા થાય તે પહેલાં ફટાફટ પઢી સૂઈ જવું ઈન્સાન માટે એક પ્રકારની ફકીરી, તંગદસ્તી અને બદનસીબી છે, કારણ કે તેમ કરવાથી ઘણી બધી નેઅમતો, ફઝલ (કૃપા), રહેમત, બરકત, આફેયત (સલામતી) અને રિઝકથી વંચિત રહી જવાય છે તેમજ અલ્લાહની અઢળક વહેંચણીને જરાક એવી ઊંઘના બદલામાં ગુમાવવી પડે છે. ઉપરાંત, થોડી એવી ઊંઘ અને આરામની લાલચમાં મહત્વપૂર્ણ ઈબાદત નમાઝનું માન જળવાતું નથી.

ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે :

જે નમાઝની તૈયારી તેના સમય પહેલાં નથી કરતો, તે નમાઝનું સન્માન નથી જાળવતો.

ઈસ્લામના દરેક આદેશમાં એક પ્રકારનું સમતોલપણું અને મધ્યમમાર્ગ જોવા મળે છે. જે રીતે વધારે સૂવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે તેજ રીતે વધારે પ્રમાણમાં જાગવા અને ઉજાગરા કરવાની પણ મનાઈ કરવામાં આવી છે. અલ્લામા મજલીસી (અ. ર.) મૂલ્યવાન કિતાબ તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નંબર - ૨૫૫ માં લખે છે: “ જે મુબારક રાત્રિઓમાં ‘શબ બેદારી’ કરવાની (જાગવાની) ફઝીલત વર્ણવવામાં આવી છે તે સિવાય અન્ય રાત્રિઓ દરમિયાન આખી રાત જાગવું અણગમતું અને ઘૃણાજનક (મકરૂહ) કાર્ય છે ”

વધુમાં રાત્રિ દરમિયાન કરવામાં આવતા વ્યવસાયોની પણ ટીકા કરવામાં આવી છે. જેમ કે આખી રાત કામ કરતો કારીગર કે ફેક્ટરીમાં રાતપાળી કરતા મજૂરો વગેરે. વર્તમાન સમયમાં કોલ સેન્ટર, હોટેલ, હોસ્પિટલ અને તેની જેવા આત્યાધુનિક રાત્રિવ્યવસાયો સાથે સંકળાયેલા કર્મચારીઓ મગરીબના સમયથી સુબહસાદીકના સમય સુધી કામમાં રોકાયેલા રહે છે. પરીણામસ્વરૂપે તેમને ઊંઘથી વંચિત રહેવા ઉપરાંત દીનના મહત્વના સ્તંભ નમાઝની અદાયગીને પણ જતી કરવી પડે છે. આ પ્રકારના કર્મચારીઓ પોતાના વ્યવસાય માટે આખી રાત જાગીને અને નમાઝને તર્ક કરીને અલ્લાહની નારાઝગી અને તેના પ્રકોપ માટે હકદાર બને છે કારણ કે અન્ય અંગોની જેમ ઈન્સાનની આંખો પણ તેની ઉપર કેટલાક હકો ધરાવે છે. લાંબો સમય જાગવાથી અને ઉજાગરા કરવાથી આંખનો હક વેડફાઈ જાય છે.

માલ મેળવવાની લાલચમાં વધારે પ્રમાણમાં ભાગદોડ કરવાથી કામના અતિભારે બોજ અને તાણ (tension) હેઠળ રહેવું પડે છે. વધુમાં, આંખોના હકને વેડફીને ઊંઘની નેઅમત અને મીઠાશને જતી કરવી પડે છે અને રાત્રે મોડે સુધી કામમાં વ્યસ્ત રહેવું પડે છે. થોડા એવા માલની લાલચમાં રાતની મીઠી ઊંઘ અને આરામને જતો કરી દેવો એક વિચિત્ર પ્રકારની ફકીરી અને અક્કલના ઓછા હોવાનો પુરાવો છે.

ઈન્સાનની ઉંમર (વય)નો ૧/૩ ભાગ ઊંઘમાં પસાર થાય છે, કારણ કે સામાન્ય રીતે તે ચોવીસ કલાકમાં ૬ થી ૮ કલાક અને ક્યારેક ૧૦ કલાકની ઊંઘ લેતો હોય છે. વૈજ્ઞાનિક સર્વેક્ષણ મુજબ વર્તમાન સમયમાં ઉતરતી કક્ષાના ખોરાક, અનિયમિત સમયપત્રક અને પ્રદૂષણયુક્ત વાતાવરણને કારણે આધુનિક માનવી સરેરાશ સાંઈઠ (૬૦) વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી રહ્યો છે, જેમાં વીસ (૨૦) વર્ષનો સમયગાળો ફક્ત ઊંઘ પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે. શું અકકલમંદ ઈન્સાન માટે યોગ્ય છે કે તે બાકીના ચાલીસ (૪૦) વર્ષ અને તે પણ નકકી નથી કે પૂરા થશે જ, કારણ કે મૌત તે પહેલાં પણ આવી શકે છે, તેને ભૌતિક સંપત્તિ મેળવવાની દોડધામમાં વેડફી નાખે ?!

નવાઈ પમાડનારી બાબત તો એ છે કે ધારો કે જો કોઈ ઈન્સાનનું આયુષ્ય સાંઈઠ (૬૦) વર્ષનું હોય, તો તે શરૂઆતના પંદર (૧૫) વર્ષ બાળવયમાં અને અંતિમ પંદર (૧૫) વર્ષ વૃધ્ધાવસ્થામાં પસાર કરે છે, જેમાં તે અત્યંત અશક્ત, બિમારીઓથી ઘેરાયેલો, દવાઓથી ટેવાયેલો અને બીજાનો મોહતાજ હોય છે. બાકીના ત્રીસ (૩૦) વર્ષમાં દસ (૧૦) વર્ષ ઊંઘમાં પસાર થાય છે. શું તેના માટે યોગ્ય છે કે તે બાકીના વીસ (૨૦) વર્ષને પણ ‘ગફલતની ઊંઘ’ માં જ પસાર કરી નાખે ?!?!

લાંબા સમય સુધી જાગતા રહેવું અથવા ઊંઘ ન આવવી એ બંને બાબતો માનવશરીર માટે અત્યંત નુકસાનકારક અને પીડાદાયક છે. વધુ પડતા ઉજાગરા અને અનિદ્રા ઈન્સાનને બેચેન કરી મૂકે છે, બિમારીઓને ખેંચી લાવે છે અને ક્યારેક મૌતનું કારણ પણ બની જાય છે, આજ કારણે જ્યારે કોઈ ઉપર સખ્તી કરવામાં આવે છે, ત્યારે પીડાદાયક ઉપાય તરીકે તેને ઊંઘવા ન દેવાનું શસ્ત્ર વાપરવામાં આવે છે, જેના લીધે તેના શરીરની

પ્રતિકારાત્મક શક્તિ નબળી પડી જાય છે. વધુ પડતી લોન (કર્ઝ) ધરાવનાર વ્યક્તિની ઉંમર (વય) ઘટી જવાનું એક કારણ એ પણ છે કે લોનના હપ્તાની ચૂકવણીની ચિંતા તેની ઊંઘને ઓછી કરી નાખે છે, જે ક્રમશઃ તેને મૌતની નજદીક લાવીને મૂકી દે છે.

નવાઈ પમાડનારી બાબત એ પણ છે કે જ્યારે કોઈ આકસ્મિક ઘટના બને છે, ત્યારે ઈન્સાનની ઊંઘ ઓછી થઈ જાય છે અને મોટે ભાગે તે જાગતો રહે છે. ઊંઘની સામે પ્રતિકાર કરવાની શારીરિક શક્તિ થોડા સમય માટે વધી જાય છે તેમજ ઊંઘની લાગણી અને વેગમાં ઘટાડો થાય છે. પરંતુ, તે આકસ્મિક ઘટનાની અસર ઓછી થયા પછી જ્યારે સ્થિતિ સામાન્ય અને પૂર્વવત બની જાય છે, ત્યારે શરીર પણ ઊંઘને પહેલાંની જેમ જ ચાહવા લાગે છે.

ગૈબતના વર્તમાન સમયમાં મોટા શહેરોમાં અને નગરોમાં ‘સેટરડે નાઈટ’ વિચારસરણી (concept) નું ચલણ મોટાપાયે જોવા મળે છે. ‘સેટરડે નાઈટ’ વિચારસરણી (concept) એટલે રવિવારે રજા હોવાથી શનિવારની રાત્રે મનોરંજન, નકામા કાર્યો, રમત-ગમત અને ગુનાહોમાં વ્યસ્ત રહેવું અને રવિવારનો દિવસ ઊંઘવામાં પસાર કરવો. આજ કારણે શનિવારની રાત્રે નાઈટ ક્લબો, ખાણીપીણીના સ્થળો, કાફે, રિસોર્ટ, હોટલો, સિનેમાગૃહો, પાર્ટી સ્પોટ, વોટર પાર્ક, ફાર્મ હાઉસ અને ફરવાના સ્થળોએ જનમેદનીનો ભારે ઘસારો જોવા મળે છે. ઉપરાંત કર્મચારીઓ – નોકરીયાત વર્ગ અને વિદ્યાર્થીઓ પણ રવિવાર એટલે ‘રજાનો અને કામ ન કરવાનો દિવસ’ એમ માની સવારે મોડા ઉઠવાનું પસંદ કરતા હોય છે. દુનિયાની ચાર દિવસની ચાંદની અને તેની ચમક-દમકને મેળવી લેવા માંગતો ઈન્સાન છેવટે પોતાના અનિયમિત સમયપત્રક અને ગુનાહોના કારણે અનેકવિધ બિમારીઓમાં ઘેરાઈ જતો હોય છે. વિચિત્ર અને રંગબેરંગી મિજાજમાં કરવામાં આવતી અલ્લાહની નાફરમાનીના કારણે ઈન્સાન કલ્પનામાં પણ ન આવી શકે તેવી બલાઓ, બિમારીઓ અને આફતોમાં ઘેરાયેલો જોવા મળે છે ! ગ્રામ્યવિસ્તાર, જ્યાં શહેરની સરખામણીએ લોકો રાત્રિ દરમિયાન વહેલા સૂઈ જાય છે અને સવારે વહેલા ઉઠી જાય છે, તેઓ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત જીવન પસાર કરતા જોઈ શકાય છે.

વહેલી સવારે સૂર્યના કિરણો ધરતી ઉપર પડે છે, ત્યારે અર્ધમૃત બની ગયેલી સૃષ્ટિમાં એક નવી જીંદગીનો પ્રારંભ થાય છે. મખ્લૂકમાં એક નવીન પ્રકારનો ઉમંગ અને જોશ પેદા થાય છે. પક્ષીઓનો કલરવ ગુંજવા લાગે છે. વૃક્ષો અને વનસ્પતિમાં સૂર્યપ્રકાશને કારણે વૃદ્ધિ, વિકાસ અને ખોરાક બનાવવાની ક્રિયા વેગવંતી બને છે. લોકો ઘંઘા-રોજગારમાં વ્યસ્ત બને છે. સૂર્યની પહેલી કિરણ આશાની અનેક કિરણો સાથે લઈને ધરતીના પ્રાંગણને ચૂમે છે અને એક નવા દિવસની શરૂઆત થાય છે. દિવસભરની દોડભાગ પછી સૂર્ય ઢળતાની સાથે જ ધીમે-ધીમે ખામોશીની ગુંજ સંભળાવા લાગે છે, પક્ષીઓ પોતાના માળા તરફ રવાના થાય છે, માનવીની દોડભાગ મંદ બને છે, બજારો અને માર્ગો એકલતા અનુભવવા લાગે છે. ધીમે-ધીમે સાંજની ખામોશીનો અવાજ રાતની નિરવ શાંતિમાં ફેરવાઈ જાય છે અને દરેક મખ્લૂક ઊંઘ અને આરામ તરફ આગળ વધે છે. રાતનો પરદો ફક્ત ઈન્સાનો ઉપર જ નહિં, પણ ધરતી પર રહેલી સમગ્ર મખ્લૂક ઉપર પોશાકની જેમ સુરક્ષાકવચ બનીને છવાઈ જાય છે. ખરેખર, રાત અને દિવસની બનાવટ અલ્લાહની રહેમતમાંથી છે. ઊંડાણપૂર્વક વિચારીએ તો જણાઈ આવશે કે રાત – દિવસની આવન જાવન, તે દરમિયાન થતા ફેરફારો તથા ઊંઘ અને જાગૃતિ દરમિયાન બનતી ઘટનાઓમાં ઘણી નિશાનીઓ રહેલી છે.

અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :

તે કે જેણે તમારા માટે રાત બનાવી કે તેમાં તમે સુકુન (આરામ અને રાહત) મેળવો તેમજ દિવસને પ્રકાશ આપનાર બનાવ્યો. બેશક તેમાં ચોકકસપણે એ કૌમ માટે નિશાનીઓ રહેલી છે જેઓ સાંભળે છે. (સૂરે યુનુસ, ૧૦ : ૬૭)

૨. સવારની ઊંઘ એટલે રોઝીમાં ઘટાડો

૧. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે:

સવાર (સુબહ)ના સમયે સૂવું મનહુસ (નુકસાનકારક) છે, તેનાથી રોઝી ઓછી થાય છે, રંગ પીળો (ફીકો) પડી જાય છે અને ચહેરો બદસૂરત થઈ બદલાઈ જાય છે. આ સમયે સૂઈ જવું એટલા માટે મનહુસ (નુકસાનકારક) છે કે અલ્લાહ તઆલા સુબહસાદીક (પરોઢિયા)થી સૂર્ય ઉગે તે સમય દરમિયાન રોઝીની વહેંચણી કરે છે. ખબરદાર ! આ સમયે કદી સૂવું નહિં. ઈસરાઈલના વંશજો (બની ઈસરાઈલ) માટે શેકેલી મુરઘી (ફ્રાઈડ ચીકન) અને અન્ય એક વાનગી (તરન્જબીન) આજ સમયે આવતી હતી. જે આ સમયે સૂઈ રહેતો, તેને આ હિસ્સો મળતો ન હતો.

૨. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે:

સૂર્યોદય (સૂર્ય ઉગે તે) પહેલાંના સમયે અને નમાઝે ઈશા પહેલાં સૂવાથી ગરીબી (ફકીરી)માં વધારો થાય છે.

૩. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) ફરમાવે છે:

દિવસના પ્રથમ ભાગ (સવાર)માં સૂવું અજ્ઞાનતા અને ફક્ (તંગી) છે, મધ્યભાગમાં સૂવું એટલે કે કેલુલહ (બપોરનો જરાક એવો આરામ) નેઅમત છે, અસ્ર (સાંજ) ના સમયે સૂવું મુખાઈ છે તથા મગરીબ અને ઈશાની વચ્ચે સૂવું રીઝકથી વંચિત કરનારી બાબત છે.

૪. ઈમામ સજજાદ(અ.સ.) અબુ હમ્ઝા સુમાલીને ફરમાવે છે:

સૂર્ય ઉગે તે પહેલાંના સમયે સૂવું નહિં. આ સમયે સૂવું હું તમારા માટે ક્યારેય પસંદ નથી કરતો, કારણ કે અલ્લાહ તઆલા આ સમયે બંદાઓની રોઝી વહેંચે છે અને જે આ સમયે સૂતો હોય છે, તે રોઝીથી વંચિત રહી જાય છે.

૫. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબમાં ફરમાવે છે :

ફલ મુક્સેમાતે અમ્રા

પછી તે ફરીશ્તાઓની કસમ, જેઓ કાર્યો (અમ્ર)ની વહેંચણી કરનારા છે. (સૂરે ઝારેયાત, આયત નંબર ૪)

ઈમામ અલી રઝા (અ.સ.)એ ઉપરોક્ત આયત સમજાવતા ફરમાવ્યું :

(અહિં) તેનો અર્થ (એ) ફરીશ્તાઓ છે, જેઓ તુલુએ ફજ્ર (સુબહ સાદીક) અને સૂર્યોદય વચ્ચે રોઝીની વહેંચણી કરે છે, તેથી જે આ સમયે સૂતો રહ્યો, સમજી લેજો કે તે રિઝક (રોઝી)થી સૂઈ રહ્યો (રોઝીથી વંચિત રહ્યો) !

૩. વધારે 'ઊંઘ' ના નુકસાન

૧. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
ઊંઘ કેટલી ખરાબ ચીજ છે, જે ટૂંકી ઉંમરને ઘટાડે છે અને વધારે સવાબનો અંત લાવે છે.
૨. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે રાત્રે બહુ વધારે સુવે છે તે એવા અમલને ખોઈ બેસે છે જેની ભરપાઈ / પુરતી દિવસે કરી શકાતી નથી.
૩. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
ખરાબ થાય સૂવાવાળાનું ! તે કેટલા નુકસાનમાં છે ! તેણે પોતાની ઉંમર (વય) તો ઘટાડી જ નાખી, એટલું જ નહીં પણ તેના સવાબ અને વળતર પણ ઓછા થઈ ગયા !
૪. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
વધારે ખોરાક અને વધારે ઊંઘ નફસને ખરાબ કરી નાખે છે અને નુકસાનનું કારણ બને છે.
૫. ઈમામ હસન અસ્કરી (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે વધારે ઊંઘશે, તે પરેશાન / હેરાન કરનારા સ્વપ્ન જોશે.
૬. ઈમામ મુસા કાઝીમ (અ. સ.) ફરમાવે છે:
તમારી આંખો માટે વધારે સૂવાની આદત ન પાડો કારણ કે અલ્લાહનો આભાર માનવામાં આંખ જેટલું ઓછું શરીરનું બીજું કોઈ અંગ નથી.
૭. મેઅરાજમાં અલ્લાહ તઆલાએ પોતાના પયગમ્બર (સ. અ. વ.)ને જે વાતો કહી તેમાં આ પણ છે :
દુનિયાનો બંદો એ છે જેનું ખાવું, હસવું, ઊંઘવું અને ગુસ્સો વધારે હોય છે અને તે ઓછો ખુશ હોય છે. તે જેની સાથે બુરાઈ કરે છે, તેને માફ નથી કરતો અને જે માફી માગે છે, તેની (માફી) સ્વીકારતો નથી.
૮. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
ખરેખર અલ્લાહ વધારે સૂઈ રહેનાર અને મોટેભાગે નવરા (બેકાર) બેસી રહેનારને દુશ્મન રાખે છે.
૯. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે પોતાના અને બીજાના અસ્તિત્વને જાળવી રાખવા માગતો હોય, તેણે ઊંઘ ઓછી રાખવી, વહેલી સવારે ઉઠવું અને સ્ત્રીઓની સંગત અને તેઓ સાથે હળવું – મળવું મર્યાદીત રાખવું જોઈએ.
૧૦. અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:
સુલૈમાન પયગમ્બરના માનનીય માતા તેમને કહેતા:
રાત્રે વધારે સૂવું નહિં, કારણ કે રાત્રે વધારે સૂઈ રહેનાર વ્યક્તિ કયામતના દિવસે ફકીર હશે.
૧૧. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે:
હઝરત મુસા (અ. સ.)એ અલ્લાહ તઆલાને વિનંતી-આજીજી (મુનાજાત) કરી:
પરવરદિગાર ! તું તારા બંદાઓમાં સૌથી વધારે દુશ્મન કોને રાખે છે ?!
અલ્લાહ તઆલાએ ફરમાવ્યું:
જે સાંજથી સવાર સુધી મુદ્દાઓની જેમ પડ્યો રહે છે અને દિવસને વ્યર્થ અને નકામી વાતોમાં પસાર કરી નાખે છે.
૧૨. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે :
એક મલક (ફરિશ્તા)ને નિયુક્ત કરવામાં આવ્યો છે, જે અવાજ આપીને કહે છે કે જે શખ્સ નમાઝ પઢ્યા વિના અડધી રાત સુધી સૂઈ જાય, તો અલ્લાહ તેને ઊંઘ નસીબ ન કરે !

૧૩. અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
દુનિયા પરસ્ત લોકો એવા મુસાફરોની જેમ છે જેમને (આખેરતની તરફ) લઈ જવામાં આવી રહ્યા હોય અને તેઓ સૂતા હોય.
૧૪. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
સૌથી પહેલી ચીજો, જેના વડે અલ્લાહની નાફરમાની કરવામાં આવી, તે છ (૬) છે :
1. દુનિયાની મોહબ્બત
 2. સત્તાની મોહબ્બત
 3. ખોરાકની મોહબ્બત
 4. સ્ત્રીની મોહબ્બત
 5. ઊંઘની મોહબ્બત
 6. સુખ-સમૃદ્ધિની મોહબ્બત
૧૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
અલ્લાહને બે ચીજો સૌથી વધારે નાપસંદ (અણગમતી) છે:
- વધારે ઊંઘ
 - વધારે નવરા (બેકાર) રહેવું
૧૬. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
વધારે સૂવાથી દુનિયા અને આખેરતની ખૂબી હાથમાંથી જતી રહે છે.

૪. ઓછી 'ઊંઘ' ના ફાયદા અને ફઝીલત

૧. હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :
જે અલ્લાહની યાદ અને તેની પ્રશંસા વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, અને જેનું ખાવું-પીવું અને સૂવું ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે, ફરિશ્તાઓ તેમના માટે આતુર હોય છે.
૨. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જ્યારે અલ્લાહ સુબ્હાનહુ કોઈ બંદાની સુધારણાનો ઈરાદો કરે છે, તો તેને ઓછી વાત, ઓછો ખોરાક અને ઓછી ઉંઘનું 'ઈલ્હામ' કરે છે.
 - ઈલ્હામ : અલ્લાહ તરફથી દિલમાં ઉદભવેલી વાત કે વિચાર, આંતરિક પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન
૩. ઈમામ અલી નકી (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જાગતા રહેવા પછી ઊંઘ ખૂબ જ સારી (મીઠી) લાગે છે, અને ભૂખ્યા રહેવું જમવાની મજા (આનંદ) વધારે છે.
૪. હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :
ત્રણ કાર્યો એવા છે જેને અલ્લાહ પસંદ કરે છે :
 - ✓ ઓછું બોલવું
 - ✓ ઓછું સૂવું
 - ✓ ઓછું ખાવુંત્રણ કામ એવા છે જેને અલ્લાહ પસંદ કરતો નથી :
 - ✓ વધારે બોલવું
 - ✓ વધારે સૂવું
 - ✓ વધારે ખાવું
૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે:
કયામતના દિવસે બધી આંખો રડતી હશે સિવાય કે ત્રણ આંખો :
 - ✓ અલ્લાહના ડરથી રડનાર આંખો
 - ✓ અલ્લાહ માટે જાગનાર આંખો
 - ✓ મનાઈ કરેલી ચીજો જોવાથી દૂર રહેનાર આંખો
૬. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલાની યાદમાં આંખોનું જાગતા રહેવું શ્રેષ્ઠ ઈબાદત છે.
૭. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
બેશક મુત્તકીઓ જન્નતોમાં અને નેઅમતોમાં હશે.
જે કાંઈ તેઓના પરવરદીગારે તેઓને આપશે તેને (ખુશીથી) લેતા હશે. (કારણ કે) બેશક તે અગાઉ તેઓ એહસાન (નેકી અને ભલાઈ) કરનારા હતાં.
તેઓ રાતના બહુ થોડું ઊંઘતા હતાં.

अने सेडर (सुब्सॉडीक / परोढीया)ना सभये तेओ ईस्तिग़र कर्या करता हतां.

अने तेओना भावमां 'साईल' अने 'महडूह'नो हक रहेतो हतो.

૧. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.)એ તેમના ગુલામને કોઈ કામ માટે મોકલ્યો. તેને આવતાં વાર લાગી એટલે ઈમામ (અ.સ.) પોતે તેને શોધવા નીકળ્યા, તો જોયું કે તે સૂઈ રહ્યો છે. આપ(અ.સ.) તેની પાસે બેસી ગયા અને તેના ઉઠવાની રાહ જોવા લાગ્યા. જ્યારે તે ઉઠ્યો, તો આપ(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું:
તું દિવસે પણ સૂવો છો અને રાત્રે પણ ?!?! રાત તમારા આરામ માટે છે અને દિવસ કામ કરવા માટે છે.
૨. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે :
કેટલીક બાબતો ફક્ (તંગી – ગરીબી) પેદા કરે છે અને કેટલીક બાબતો તવંગરી (માલદારી) લઈ આવે છે.
ફક્ (તંગી – ગરીબી) ને પેદા કરનારી આ સોળ (૧૬) ચીજો છે:
 1. કરોળિયાના જાળા ઘરમાં રહેવા દેવા.
 2. બાથરૂમ (સ્નાનગૃહ)માં પેશાબ કરવું.
 3. જનાબતની હાલતમાં કંઈ ખાવું – પીવું.
 4. વાંસની લાકડીથી ખિલાલ કરવો. (દાંતમાં ભરાઈ ગયેલો કચરો કાઢવો)
 5. ઉભા-ઉભા માથું ઓળવું.
 6. ઝાડું વાળીને કચરો ઘરમાં જ રહેવા દેવો.
 7. જૂઠી કસમ ખાવી.
 8. ઝીના (વ્યભિચાર) કરવો.
 9. લાલચ જાહેર કરવી.
 10. મગરીબ અને ઈશાના સમય દરમિયાન સૂવું .
 11. સુબહસાદીક (પરોઢિયા)ના સમયથી લઈને સૂર્ય ઉગે ત્યાં સુધીના સમય દરમિયાન સૂવું.
 12. વધારે પ્રમાણમાં જૂઠું બોલવું.
 13. રાગ વાળા ગીતો સાંભળવા.
 14. રાત્રે માંગવા આવનારને આપ્યા વિના પાછો ફેરવી દેવો.
 15. અંદાજા (હિસાબ)થી વધારે ખર્ચ કરવો.
 16. સગા-સંબંધીઓ સાથે ખરાબ વ્યવહાર રાખવો.
તવંગરી લાવનારી-માલ વધારનારી આ સત્તર (૧૭) ચીજો છે:
 1. ઝોહર અને અસ્રની નમાઝ મેળવીને પઢવી.
 2. મગરીબ અને ઈશાની નમાઝ એક સાથે પઢવી.
 3. સુબહ અને અસ્રની નમાઝ પછી 'તઅકીબાત' પઢવી
 4. સગા-સંબંધીઓની સાથે નેક વ્યવહાર રાખવો.
 5. ઘરના આંગણામાં ઝાડું વાળવું.
 6. પોતાનો માલ ઈમાની ભાઈઓ સાથે વહેંચીને ખાવો.
 7. વહેલી સવારે રોઝી માટે નીકળવું.

8. બહુ જ વધારે ઈસ્તિગફાર કરવો.
9. લોકોના માલમાં ખયાનત (ગોલમાલ) ન કરવી.
10. સાચી વાત કહેવી.
11. અઝાન આપનારના શબ્દોને દોહરાવવા.
12. ટોઈલેટ (લેટરીન – જાજરૂ)માં વાતો ન કરવી.
13. દુનિયા મેળવવામાં લાલચ ન કરવી.
14. જે શખ્સ મારફત કોઈ નેઅમત મળતી હોય, તેનો આભાર માનવો.
15. જમતાં પહેલાં હાથ ધોઈ લેવા.
16. દસ્તરખાન (સુફરા) ઉપર પડી ગયેલા કણ, દાણા, ટુકડા અને રેસા ઉપાડી (વીણી) ખાઈ જવા.
17. દરરોજ ત્રીસ વખત ‘સુબ્હાનલ્લાહ’ કહેવું કારણ કે જે શખ્સ તેને પઢશે, અલ્લાહ તેને સીત્તેર પ્રકારની બલાઓથી બચાવી લેશે, જેમાંની નાનામાં નાની ચીજ ફફૂ (ગરીબી, તંગી) છે.

✓ ‘તઅકીબાત’ એટલે નમાઝ પછી પઢવામાં આવતી દોઆઓ, તિલાવત અને અલ્લાહનો ઝિક્ર

૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

અય મુફ્ઝઝલ ! તમે એ કાર્યો વિષે વિચારો કે જે ઈન્સાન માટે બનાવવામાં આવ્યા છે, જેમ કે સ્વાદ અને ઊંઘ....! જો ઈન્સાન પોતાના શરીરના આરામ અને રાહત માટે તથા શરીરના અંગોને એકત્ર કરવાના હેતુ માટે પોતાની મરજી મુજબ ઊંઘવા લાગેત, તો આ બાબત તેના માટે બોજારૂપ અને અસહ્ય બની જાત અને (ઊંઘ) તેની ઉપર કાબુ મેળવી લેત અને આ કારણે તેનું શરીર કમજોર અને નિર્બળ થઈ જાત.

૪. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

ત્રણ આદતો એવી છે કે તે જે કોઈ શખ્સમાં હશે, અલ્લાહ તઆલા તેને દુશ્મન રાખશે :

1. રાત્રે જાગ્યા વિના દિવસે સૂવું
2. અયોગ્ય સ્થાને હસવું
3. પેટ ભરેલું હોવા છતા ખાવું.

૫. અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:

ઘરતી ત્રણ કારણે અલ્લાહની બારગાહમાં ફરિયાદ કરે છે:

1. નાજાએઝ ખૂન જે તેની ઉપર પાડવામાં આવે છે
2. વ્યભિચાર પછી કરવામાં આવતું ગુસ્લનું પાણી જે જમીન ઉપર પડે છે
3. એ વ્યક્તિ જે (સુબ્હ સાદીકના સમયથી) સૂર્ય ઉગે તે પહેલાં સૂતો હોય છે

૬. અલ્લાહના રસૂલ મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)એ નીચેના કાર્યોની મનાઈ ફરમાવી છે :

- ખોટા સ્વપ્નો રચી – ઘડી કાઢવા
- મુરઘા (કૂકડા)ને ગાળ આપવી, કારણ કે તે નમાઝના સમયે જગાડે છે

૭. હઝરત રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.) જ્યારે ગરમીના કારણે બહાર સૂવાની શરૂઆત કરતા હતાં, તો ગુરૂવારે નીકળતા હતાં અને હવા ઠંડી થઈ જતી ત્યારે (શિયાળો શરૂ થાય ત્યારે) અંદર સૂવાની શરૂઆત કરતા, તો શુક્રવારથી આરંભ કરતા હતાં.

૬. સૂવાની જગ્યા

૧. અલ્લાહના રસૂલ મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)એ ત્રણ પ્રકારના લોકો ઉપર લઅનત કરી છે :

✓ એકલા ખાનાર

✓ એકલા મુસાફરી કરનાર

✓ મકાનમાં એકલા સૂનાર

એકલા સૂનાર માટે પાગલ થઈ જવાનો ભય રહેલો છે.

૨. અલ્લાહના રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)એ એવી અગાસી ઉપર સૂવાની મનાઈ ફરમાવી છે જેની (ચાર) દિવાલો ન હોય અને એમ પણ ફરમાવ્યું છે કે જે શખ્સ એવી અગાસી ઉપર સૂઈ જાય જેને ચાર દિવાલો ન હોય, તો તે અલ્લાહના રક્ષણથી બહાર છે.

૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે:

અગાસી ઉપર એકલા સૂવું અથવા એવી અગાસી ઉપર સૂવું જેને દીવાલો ન હોય એ અણગમતું અને ઘૃણાજનક (મકરૂહ) છે. પૂરૂષો અને સ્ત્રીઓ બંને માટે આ હુકમ એકસમાન છે.

લોકોએ પૂછ્યું: અય રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)ના પુત્ર ! જો અગાસીની ત્રણ બાજુ દીવાલ હોય, તો પૂરતું છે ?!

આપ(અ. સ.)એ ફરમાવ્યું: નહિં ! ચારે તરફ દીવાલ હોવી જોઈએ.

(રીવાયતો મુજબ અગાસીની દીવાલની ઉચાઈ ઓછામાં ઓછી સવા ગઝ એટલે કે અંદાજે ત્રણ ફૂટ અથવા બે ગઝ એટલે કે અંદાજે સાડા ચાર ફૂટ હોવી જોઈએ)

૪. અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :

સૂતી વખતે તમારી પથારી ખંખેરી લો. જો તેમાં કોઈ નુકસાન પહોંચાડનાર જાનવર / જંતુ ઘુસી ગયું હશે, તો નીકળી જશે અને તમે નુકસાન (ઈજા)થી બચી જશો.

૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

ઈન્સાનને એક બિસ્તરની પોતાના માટે, એક પોતાની પત્નિ માટે અને એક બિસ્તરની મહેમાન માટે જરૂરિયાત હોય છે, તેનાથી વધારે શૈતાનનો માલ છે.

૬. યાદ રાખવું જોઈએ કે ઊંઘમાં અને જાગતી વખતે સૂર્યની તરફ મોંઢું (ચહેરો) રાખીને લાંબા થવું કે બેસવું મકરૂહ છે.

અમીરૂલ મોઅમેનીન અલી (અ. સ.) ફરમાવે છે :

જે શખ્સ તડકામાં બેઠો હોય, તેણે સૂર્યની તરફ પીઠ ફેરવી લેવી, કારણ કે સૂર્યની તરફ મોંઢું (ચહેરો) રાખીને બેસવાથી ઘણી બધી આંતરિક બિમારીઓ પેદા થઈ જાય છે.

અન્ય એક હદીસમાં છે કે સૂર્યની તરફ મોંઢું (ચહેરો) ન રાખો, કારણ કે તેના લીધે....

- તાવ જોશમાં આવે છે. (તાવ ઉછાળો મારે છે)
- ચહેરાનો રંગ બદલાઈ જાય છે

- કપડાં જૂના થઈ જાય છે
- આંતરિક બિમારીઓ પેદા થાય છે

૭. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

કોઈપણ પ્રકારના અવરોધ કે અંતર વિના બે સ્ત્રીઓનું એક જ ચાદર નીચે સૂવું જાએઝ નથી (છુટ નથી), અને જો તેઓ એમ કરે, તો તેમને અટકાવવામાં આવે અને રોકવા છતાં તેણી બંને તે રીતે (સાથે) સુવે, તો તેણી બંનેને શરીરતના નિયમ મુજબ કોડા ફટકારવામાં આવે, અને ફરી જો આવું કૃત્ય કરે, તો ફરી વખત શરીરતના નિયમ મુજબ કોડા ફટકારવામાં આવે, અને આમ છતાં જો તેઓ દુર ન રહે, તો ત્રીજી વખતે તેઓને કતલ કરી નાખવામાં આવે.

૮. આયતુલ્લાહ સૈયદ અલી હુસૈની સીસ્તાની સાહેબની તવઝીહુલ મસાઈલ, મસઅલા નંબર : ૯૨૩ મજબૂરીની હાલત સિવાય મસ્જીદમાં સૂવું મકરૂહ છે,.....

૯. હઝરત રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :

ત્રણ કાર્યો એવા છે કે તેના કરનાર માટે એવો ભય રહેલો છે કે તે પાગલ થઈ જાય !

1. કબ્રસ્તાનમાં લેટરીન (જાજરૂ) જવું
2. એક મોજુ પહેરીને રસ્તા ઉપર ચાલવું
3. મકાનમાં એકલા સૂવું

૭. સૂવાની રીત

૧. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે:
કોઈ શપ્સે ઉઘા ન સૂવું જોઈએ. જો કોઈને ઉઘા સૂતેલા જુઓ તો તેને જગાડો અને તેને ઉઘા કઢીપણ ન સૂવા દો. જ્યારે કોઈ શપ્સ સૂવા ઈચ્છતો હોય, તો તેણે જમણો હાથ જમણા ગાલ નીચે રાખી દેવો કારણ કે તેને ખબર નથી હોતી કે તે જીવતો ઉઠશે કે નહીં !
૨. અલ્લાહના રસૂલ (સ.અ.વ.) ફરમાવે છે :
..... પછી ઈસા (અ.સ.) ત્યાંથી બીજા એક શહેરમાં ગયા. ત્યાંના લોકોના દાંત પડી ગયા હતા અને ચહેરા સોજી ગયા હતા. લોકોએ ઈસા (અ.સ.)ને આ બાબતે ફરિયાદ કરી.
ઈસા (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું :
જ્યારે તમે લોકો સૂવો છો, તો દાંત ઉપર દાંત દબાવીને સૂવો છો. આ રીતે (સૂવાથી) જે શ્વાસ અંદર જાય છે તેને બહાર નીકળવાનો માર્ગ નથી મળતો અને તે દાંતના મૂળને નબળા અને ખરાબ કરી દે છે. તેથી તમે દાંતને એકબીજા ઉપર દબાવીને ન સૂતા.
તે લોકોએ એ પ્રમાણે આદત કેળવી લીધી અને તેમની ખરાબીઓની સુ ધારણા થઈ ગઈ.
૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :
જો તમે કોઈને ઉઘા પડીને સૂતેલો જુઓ, તો તેને જગાડી દો.
૪. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.)એ સલમાન ફારસી(ર.અ.) અને અબુઝર ગફફારી(ર.અ.)ને ફરમાવ્યું:
આંખો દુઃખતી હોય, તેવા સમયે ડાબા પડખે સૂવાથી અને ખજૂર (ખારેક) ખાવાથી દૂર રહેવું.

૮. રાત્રે સૂતા પહેલાં...

૧. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :

ઈન્સાનના શરીરમાં 'ઈશા' નામની એક નસ છે. જે શખ્સ રાત્રે કંઈ જમતો નથી, તેના માટે આ નસ 'સુબહ' સુધી બદદોઆ કરતી રહે છે કે :

“અલ્લાહ તને એવી રીતે ભૂખ્યો રાખે, જેવી રીતે તે મને રાખી અને અલ્લાહ તને એવી રીતે તરસ્યો રાખે જેવી રીતે તે મને તરસી રાખી.”

આથી, જરૂરી છે કે રાતનું ભોજન તર્ક ન કરવું, ભલે પછી રોટલીનો એક ટુકડો અને પાણીનો એક ઘૂંટ જ કેમ ન હોય.

૨. અલ્લાહના રસૂલ (સ.અ.વ.) ફરમાવે છે :

રાત્રે સૂતી વખતે ચીરાગ (મીણબત્તી / દીવો / આગ) ઓલવી નાખો, એવું ન થાય કે ઉદર બત્તીને ખેંચી જાય (પાડી નાખે) અને ઘરમાં આગ લાગી જાય !

[રાત્રે વીજકાપ હોય ત્યારે તેમજ ગ્રામ્ય અને અવિકસીત વિસ્તારો, જ્યાં વીજળીની સુવિધા પ્રાપ્ય નથી, ત્યાંના લોકો માટે વધારે લાગુ પડે છે.]

૩. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે:

સૂતા પહેલાં કુદરતી હાજતે (પા'ખાના / ટોઈલેટ / બાથરૂમ) માં જરૂર જઈ આવવું અને પછી સૂવું.

૪. અલ્લાહના રસૂલ (સ.અ.વ.) ફરમાવે છે:

સૂતી વખતે હાથ ખોરાકવાળા અને ચીકણા ન હોવા જોઈએ નહીંતર શયતાન તમારી ઉપર કાબુ મેળવી લેશે તેમજ જો આવો શખ્સ પાગલ થઈ જાય, તો તેના માટે તે પોતે જ દોષિત ગણાશે. સૂતી વખતે તમારા બાળકોના હાથ—મોં ધોવરાવી લો નહીંતર શૈતાન તેઓના હાથ અને મોંઢાને સૂંદ્રશે અને તેઓ ડરી જશે.

૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે:

જે શખ્સ વઝુ કરીને સૂવા માટે લાંબો થાય, તેનું બિસ્તર મસ્જિદ સમાન છે. જો સૂતા પછી યાદ આવે કે વઝુ કર્યું નથી, તો પથારી ઉપર તયમ્મુમ કરી લેવું કારણ કે વઝુ અથવા તયમ્મુમની સાથે પથારી ઉપર અલ્લાહને યાદ કરતાં સૂવું નમાઝ પઢવા સમાન ગણાશે.

૬. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે :

મુસલમાને જનાબતની હાલતમાં સૂવું ન જોઈએ તેમજ વઝુ કર્યા વગર સૂવું પણ યોગ્ય નથી, જો ગુસ્લ કે વઝુ માટે પાણી ન હોય, તો પાક માટી ઉપર તયમ્મુમ કરી લેવું કારણ કે ઊંઘ દરમિયાન મોઅમીનની રૂહ આસ્માન ઉપર જાય છે અને અલ્લાહ તઆલા તરફથી તેને સ્વીકૃતિનો દરજજો પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ તેની ઉપર રહેમત અને બરકત ઉતરે છે. હવે જો તેને મૌત આવી ગઈ, તો ત્યાં જ તેને રહેમતની નજદીક જગ્યા

મળી જાય છે, અથવા (જો જીવતો રહે તો) તેના અમીન ફરીશ્તાઓની ઓળખ તે મોઅમીનને તેના શરીર તરફ પાછી ફેરવી દે છે.

૭. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

ચાર ચીજો (જોવા)થી ચહેરા ઉપર રોનક આવે છે :

1. ખૂબસૂરત ચહેરો

2. વહેતું પાણી

3. હરીયાળો વિસ્તાર (greenery)

જાગતી વખતે આ (ઉપરોક્ત) ત્રણ ચીજો જોવાથી અને સૂતી વખતે

4. સૂરમો લગાવવાથી

૮. એક દિવસ અલ્લાહના રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)એ પોતાના સહાબીઓને ફરમાવ્યું :

✓ તમારામાંથી એવું કોણ છે, જે આખું વર્ષ સતત રોઝા રાખે છે?

જનાબે સલમાને ફારસી (અ. ર.)એ જણાવ્યું :

યા રસૂલુલ્લાહ (સ. અ. વ.) ! હું છું !

✓ પછી આપ (સ. અ. વ.)એ પૂછ્યું :

તમારામાં એવું કોણ છે જે આખી રાત જાગી ઈબાદત કરે છે?

જનાબે સલમાને ફારસી (અ. ર.)એ જણાવ્યું :

યા રસૂલુલ્લાહ (સ. અ. વ.) ! હું છું !

✓ પછી આપ(સ. અ. વ.) એ સહાબીઓને સંબોધન કરતા પૂછ્યું:

તમારામાંથી એવું કોણ છે જે દરરોજ એક કુરઆન પૂરું કરે છે ?

જનાબે સલમાને ફારસી (અ. ર.)એ જણાવ્યું :

યા રસૂલુલ્લાહ (સ. અ. વ.) ! હું પૂરું કરું છું !

આ સાંભળીને ઉમર બીન ખત્તાબ (લ. અ.)ને ગુસ્સો આવ્યો અને તે પોતાના મિત્રને કહેવા લાગ્યા કે ફારસી (અ. ર.) આપણા કુરૈશના લોકો ઉપર ગર્વ કરવા ચાહે છે અને જૂઠું બોલે છે. ઘણીવાર મેં જોયું છે કે રોઝો રાખ્યો નથી હોતો, અને ઘણી રાત્રે એવું બને છે કે સૂતા હોય છે અને ઘણા દિવસો એવા પસાર થયા છે, જેમાં કુરઆન પઢતા જોયા નથી.

રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)એ તે સાંભળી ફરમાવ્યું :

સલમાને ફારસી (અ. ર.)નું દ્રષ્ટાંત હઝરતે લુકમાન (અ. સ.) જેવું છે, જેને શંકા હોય તે પોતે પૂછી લે, તેઓ જવાબ આપશે.

ઉમર બીન ખત્તાબે (તે વિષે) તરત જ પ્રશ્ન કર્યો.

જનાબે સલમાને ફારસી (અ. ર.)એ જવાબમાં ફરમાવ્યું :

✓ હું દર મહિને ત્રણ રોઝા રાખું છું. અલ્લાહ તઆલા ફરમાવે છે કે દરેક નેકીનો દસ ગણો સવાબ મળે છે, તેથી મારા ત્રણ રોઝા ત્રીસ રોઝા સમાન છે. બલ્કે, હું તો તેથી પણ વધારે રોઝા રાખું છું, કારણ કે શાઅબાનના આખા મહીનાના રોઝા રાખું છું અને માહે રમઝાન સાથે જોડી દઉં છું.

- ✓ સૂતી વખતે વઝુ કરી લઉં છું અને હું રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.) પાસેથી સાંભળી ચૂક્યો છું કે જે શખ્સ વઝુ કરીને સૂઈ જશે, તેને એવો જ સવાબ મળશે, જાણે આખી રાત જાગીને ઈબાદત કરી હોય.
- ✓ હું દરરોજ ત્રણ વખત સૂરે અહદ (કુલ હો વલ્લાહનો સૂરો) પઢી લઉં છું, અને તે વિષે રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.) પાસેથી સાંભળ્યું છે કે આપ (સ. અ. વ.)એ અમીરૂલ મોઅમેનીન અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.)ને ફરમાવ્યું :
યા અલી (અ. સ.) ! તમારી મિસાલ મારી ઉમ્મતમાં એજ છે, જે સૂરે કુલ હો વલ્લાહો અહદની કુરઆનમાં છે. એટલે કે જે શખ્સ સૂરે અહદ એક વખત પઢે છે, તેને ૧/૩ ભાગ કુરઆન પૂર્ણ કરવાનો સવાબ મળે છે અને જે બે વખત સૂરે અહદ પઢે છે, તેને ૨/૩ કુરઆન પૂર્ણ કરવાનો સવાબ મળે છે અને જે ત્રણ વખત સૂરે અહદ પઢે છે, તેને આખુ કુરઆન પૂર્ણ કરવાનો સવાબ મળે છે. એજ રીતે અય અલી (અ. સ.)! જે તમને ઝબાનથી દોસ્ત રાખે છે, તેનું ૧/૩ ઈમાન પૂર્ણ છે. અને જે તમને ઝબાનથી અને દિલથી પણ દોસ્ત રાખે છે, તેનું ૨/૩ ઈમાન પૂર્ણ છે અને જે તમારો ઝબાનથી અને દિલથી દોસ્ત છે અને હાથ વડે તમારી મદદ પણ કરે છે, તેનું ઈમાન સંપૂર્ણ અને કામીલ છે....
- ૯. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
રાત્રે સૂતી વખતે સૂરમો લગાવવાથી આંખોમાંથી પાણી નીકળતું બંધ થઈ જશે.
- ૧૦. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું :
અલ્લાહ તઆલાનું ફરમાન છે :
જે પોતે જમીને સંતૃપ્ત થઈને સૂઈ જાય, પરંતુ તેની નજીક કોઈ મોઅમીન ભૂખ્યો હોય, તો તે મારી પર ઈમાન નથી લાવ્યો.
- ૧૧. હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :
જે વઝુની સાથે સુવે છે, જો તેને રાત્રે મૌત આવી જાય છે, તો પછી તે અલ્લાહની નજદીક શહીદ છે.
- ૧૨. ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.)એ ઈમામ હસન (અ. સ.)ને ફરમાવ્યું :
શું તમે ચાહો છો કે હું તમને એવી ચાર ખાસિયતો જણાવું, જેની અદાયગી વડે તમને ડોકટરો / તબીબોનું કોઈ કામ ન પડે ? (તમે ડોકટરોથી બેનિયાઝ / મુક્ત થઈ જાવ ?)
ઈમામ હસન (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું : જરૂર, અય અમીરૂલ મોઅમેનીન (અ. સ.) !
ઈમામ અલી (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :
✓ જ્યાં સુધી વધારે પ્રમાણમાં ભુખ ન લાગે, જમવું નહિં
✓ ભૂખ બાકી હોય, ત્યારે જ જમવાનું બંધ કરી દેવું
✓ ઘીમે ઘીમે ચાવવું
✓ સૂતા પહેલાં બયતુલ ખલા (કુદરતી હાજતે) જરૂર જઈ આવવું
- ૧૩. ઈમામ અલી રઝા (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સની આંખનો જોવાની શક્તિ કમજોર પડી ગઈ હોય, તેના માટે જરૂરી છે કે સૂતી વખતે ચાર ' સલાઈઆ' જમણી આંખમાં અને ત્રણ 'સલાઈઆ' ડાબી આંખમાં લગાવ્યા કરે.

- સલાઈઆ : સૂરમો લગાવવાની પાતળી સળી, જે એલ્યુમિનિયમ કે સીસા વગેરેની હોય છે. તે સૂરમાદાની / સૂરમાની બોટલ સાથે જ આવે છે.
 - ચાર સલાઈઆ : ચાર વખત સળી વડે સૂરમો લગાવવો
 - ત્રણ સલાઈઆ : ત્રણ વખત સળી વડે સૂરમો લગાવવો
૧૪. નીચે મુજબના કાર્યો માટે વુઝુ મુસ્તહબ છે :

- નમાઝે મથ્યત માટે
- કબ્રસ્તાનમાં મોઅમીનોની કબ્રોની ઝિયારત માટે
- મસ્જિદમાં દાખલ થવા માટે
- ઈમામો (અ. મુ. સ.)ના હરમમાં દાખલ થવા માટે
- કુરઆને મજીદ પાસે રાખવા માટે
- કુરઆને મજીદની તિલાવત માટે
- કુરઆને મજીદ લખવા માટે
- કુરઆને મજીદના હાસિયાને અડવા માટે
- સૂતા પહેલા
- વઝુ કર્યુ હોય તેના માટે ફરી વાર દરેક નમાઝ માટે નવેસરથી વુઝુ કરવું

૧૫. જનાબતવાળા (જુનુબ) માટે નવ કાર્યો મકરૂહ છે :

- ખાવું અને પીવું, પણ અગર કોઈ હાથોને ઘોઈને તેમજ કોગળા કરીને ખાય કે પીવે તો મકરૂહ નથી. અને ફક્ત હાથોને ઘોઈને ખાય કે પીવે તો કરાહત ઓછી છે. (૧,૨)
- વાજીબ સજદાવાળી આયતો સિવાય સાત આયતોથી વધુ તિલાવત કરવી. (૩)
- કુરઆને મજીદની જીલ્દ, હાંસિયા કે છપાઈ વચ્ચેની ખાલી જગ્યાને અડવી. (૪)
- કુરઆને મજીદ પાસે રાખવું. (૫)
- ગુસ્લ કર્યા વિના સૂઈ રહેવું, પણ અગર વઝુ કરી લે અથવા પાણી ન હોવાને કારણે ગુસ્લને બદલે તયમ્મુમ કરે, તો મકરૂહ નથી. (૬)
- મહેંદી વગેરેથી બાલ-દાઢી વગેરેને ખિઝાબ કરવું, રંગવું. (૭)
- શરીર ઉપર તેલ ચોપડવું. (૮)
- ઉઘની હાલતમાં મની (વીર્ય) બહાર આવે તેને ‘એહતેલામ’ કહેવાય છે. ‘એહતેલામ’ બાદ ગુસ્લ પહેલા સ્ત્રી-સંભોગ મકરૂહ છે. (૯)

૯. સૂતા પહેલાં પઢવાની દોઆ, ઝીક્ર અને તિલાવત

૧. ઈમામ અલી રઝા (અ. સ.) ફરમાવે છે:
જે કોઈ સૂતા પહેલાં 'આયતુલ કુરસી'ની તિલાવત કરે, તો તે લકવાથી સુરક્ષિત રહેશે અને જો તે દરેક નમાઝ પછી તેની તિલાવત કરે, તો કોઈ ઝેર (વિષ) તેને નુકસાન નહિં પહોંચાડે.
 ૨. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
સૂતા પહેલાં સૂરે કાફેરૂન અને સૂરે અહદ પઢો, કારણ કે સૂરે કાફેરૂનનો વિષય શિર્કથી નફરત છે અને સૂરે અહદનો વિષય તૌહીદને જાહેર કરવું છે.
 ૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ સૂતા પહેલાં સૂરે યાસીનની તિલાવત કરે, તો અલ્લાહ તઆલા એક હજાર (૧૦૦૦) ફરીશ્તાને નિયુક્ત કરશે, જેઓ શૈતાનની બદી અને દરેક પ્રકારની બલાથી તેનું રક્ષણ કરશે.
 ૪. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ દરરોજ રાત્રે સૂતા પહેલાં સૂરે વાકેઆની તિલાવત કરશે, કયામતના દિવસે તેનો ચહેરો ચૌદમી રાતના ચાંદની જેમ પ્રકાશિત હશે.
 ૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
પથારી ઉપર સૂઈ જાવ, ત્યારે પઢો :
 - ✓ તસ્બીહે જનાબે ફાતેમા ઝહરા (સ. અ.)
 - ✓ આયતુલ કુરસી
 - ✓ સૂરે ફલક અને સૂરે નાસ
 - ✓ સૂરે સાફફાતની શરૂઆતની દસ આયતો અને છેલ્લી દસ આયતો
 ૬. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ સૂતા પહેલાં સો (૧૦૦) વખત 'લા ઈલાહ ઈલ્લાહ' પઢે, તો અલ્લાહ તઆલા બેહિશ્તમાં તેના માટે એક મકાન બનાવશે અને જે શખ્સ સો (૧૦૦) વખત 'ઈસ્તિગ્ફાર' પઢે, તેના ગુનાહો એવી રીતે ખરી પડશે, જે રીતે વૃક્ષના પાંદડા ખરી પડે છે.
 ૭. હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા(સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ સૂતી વખતે સૂરે તકાસૂરની તિલાવત કરશે, તે કબ્રના અઝાબથી સુરક્ષિત રહેશે.
 ૮. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ સૂતી વખતે અગિયાર (૧૧) વખત સૂરે ઈન્ના અન્જલનાની તિલાવત કરશે, અલ્લાહ તઆલા તેના માટે અગિયાર ફરિશ્તા નિયુક્ત કરશે, જેઓ સવાર સુધી તેને શૈતાનની બદીથી બચાવશે.
 ૯. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ સૂતી વખતે સો (૧૦૦) વખત સૂરે કુલ હો વલ્લાહ પઢે, તેના પચાસ (૫૦) વર્ષના ગુનાહો માફ કરી દેવામાં આવશે.
- નોંધ :** રિવાયતમાં સૂતી વખતે પઢવાની દોઆ, ઝીક્ર અને તિલાવતનું વર્ણન ખૂબ જ વધારે જોવા મળે છે, તેથી આ પ્રકરણમાં નમૂનારૂપે અમુક જ બાબતો પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે :

૧૦. વહેલા ઉઠી શકાતુ નથી, શું કરવું ?

૧. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :

ખુદાનો જે કોઈ બંદો સૂતી વખતે સૂરે કહફની છેલ્લી આયત (આયત નંબર ૧૧૦) ની તિલાવત કરશે, તો તે જે સમયે ઉઠવા ચાહશે, તેજ સમયે ઉઠી જશે.

૨. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) ફરમાવે છે:

જે શખ્સ રાત્રીના કોઈ સમયે ઉઠી ઈબાદત કરવાનો ઈરાદો કરે અને જો તેનો આ ઈરાદો સાચો હોય, તો અલ્લાહ તઆલા બે ફરીશ્તાઓને મોકલે છે, જે તેના નકકી કરેલા ચોકકસ સમયે તેને (ઉઠવાનો) સંકેત આપી દે છે.

૩. ઈમામ મુસા કાઝીમ (અ.સ.) ફરમાવે છે:

શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં ખુજલી આવવી, વધારે ઊંઘ આવવી, માથું દુઃખવું તેમજ અળાઈ (જીણી ફોડકી) થવી લોહીના વધારે હોવાની નિશાનીઓ છે.



૧૧. ઊંઘ આવતી નથી !

૧. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે:

પાંચ પ્રકારના વ્યક્તિઓને ઊંઘ નથી આવતી:

૧. જે કોઈને કતલ કરવાનો ઈરાદો ધરાવતો હોય

૨. જેની પાસે વધારે માલ હોય પણ તેને કોઈની ઉપર વિશ્વાસ ન હોય અને તે માલ લૂંટાઈ જશે તેવો ડર હોય

૩. જેણે લોકોને ઘણી બધી ખોટી વાતો કહી હોય તેમજ લોકો ઉપર ઘણા આક્ષેપો કર્યા હોય

૪. જેની પાસે માંગણી – ઉઘરાણી – પ્રશ્નો કરનારા ઘણા બધા હોય અને તેની પાસે ચૂકવણી – જવાબ માટે પૂરતા પ્રમાણમાં (વ્યવસ્થા) ન હોય

૫. જે કોઈના પ્રેમમાં હોય અને તેના છીનવાઈ જવાનો ડર હોય

૨. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે :

જે શખ્સ ઊંઘમાં ડરતો હોય અથવા ઊંઘ ન આવવાના કારણે પરેશાન હોય, તો આ (નીચે આપેલી) આયત પઢવી

બિસ્મીલ્લા હિર રહમા નિર રહીમ

ફ ઝરબના અલા આઝાનેહીમ ફીલ કહફે સેનીન અદદન સુમ્મ બઅસના હુમ લે નઅલમ અય્યુલ હિઝબયને અહસા લેમા લબેસૂ અમદા

જો બાળક વધારે રડતું હોય, તો તેની ઉપર પણ આજ આયત પઢવી.

૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :

જેને ઊંઘ ન આવતી હોય, તેણે આ દોઆ પઢવી :

સુબ્હાનલ્લાહે ઝીશશઅને દાએમીસ્સુલ્તાને કુલ્લ યવમીન હોવ ફી શઅનીન

૪. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) ફરમાવે છે :

નિયુક્ત ફરિશ્તો નીદા આપે છે કે જે અડધી રાત સુધી નમાઝે ઈશા પઢયા વગર સૂઈ જાય, તો અલ્લાહ તેની આંખોને ઊંઘ નસીબ નહિં કરે.

૫. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ.સ.) ફરમાવે છે :

ઈન્સાન દીકરાની મૌત ઉપર સૂઈ શકે છે પરંતુ તે ઝુલ્મ ઉપર નથી સૂઈ શકતો.

૬. ઈમામ અલી રઝા (અ.સ.) ફરમાવે છે :

આઠ ચીજો અસ્તિત્વમાં આવતી નથી, સિવાય કે અલ્લાહની કઝા અને કદ્ર :

- ઉઘ
- બેદારી (જાગૃતાવસ્થા)
- તાકત
- કમજોરી
- તંદુરસ્તી
- બિમારી
- મૌત
- હયાત (જીંદગી)

✓ કઝા અને કઢ્ર : અલ્લાહનો હુકમ અને તેનું નિર્માણ, અલ્લાહની ઈચ્છા અને તેનો નિર્ણય

૧૨. વહેલી સવારે...

૧. અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :

સૌથી શ્રેષ્ઠ જેહાદ એ છે કે જ્યારે કોઈ શખ્સ સૂઈને ઉઠે, તો તેના દિલમાં કોઈ ઉપર ઝુલ્મ કરવાનો ઈરાદો ન હોય.

૨. ઈમામ મુસા કાઝીમ (અ. સ.)એ એક વેપારીને ફરમાવ્યું :

તું વહેલી સવારે એ ચીજની તરફ જા કે જે તારા માટે ઈઝતનું કારણ છે, એટલે કે બજારમાં.

૩. ‘દોઆએ સબાહ’, નમાઝે સુબ્હ પછી પઢવાની ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.)ની પ્રખ્યાત દોઆ છે. ‘સબાહ’ શબ્દ સુબ્હ (સવાર)ની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. નમાઝે સુબ્હની તઅકીબાતમાંથી એક એવી અસરકારક અને મહત્વપૂર્ણ દોઆ, જેમાં બંદો વહેલી સવારે પોતાના રબ પાસે દીન અને દુનિયાની માંગણીઓ કરે છે. દોઆએ સબાહના કેટલાક વાક્યો આ મુજબ છે :

અય અલ્લાહ ! અમારા માટે રહેમત અને સફળતાની યાવીઓ વડે સુબ્હના દરવાજાને ખોલી નાખ.....

બસ અય અલ્લાહ ! મારી આ (આજની) સવારને હિદાયતની રોશની તેમજ દીન અને દુનિયાની સલામતી બનાવીને મારી તરફ નાઝીલ કર.

અને આ (આજની આવનારી) રાતને દુશ્મનોના પ્રપંચ સામે ઢાલ અને હલાક કરી દેનારી ઈચ્છાઓ સામે રક્ષક બનાવી દે.....

અને તે તારા લુત્ફ વડે સુબ્હને જાહેર કરી અને તેજ તારા કરમ વડે અંધારી રાત્રિઓને રોશન બનાવી અને તેજ સખત પત્થરોમાંથી મીઠા અને ખારા પાણીના ઝરણા વહેતા કર્યા, અને તે આકાશમાંથી વરસતુ મીઠું પાણી નાઝીલ કર્યું, અને તે સૂર્ય અને ચંદ્રને ઈન્સાનો માટે પ્રકાશિત દિપક બનાવ્યા..

૪. ઈમામ ઝૈનુલ આબેદીન (અ. સ.)ને પૂછવામાં આવ્યું :

આપ (અ. સ.)એ કેવી હાલતમાં ‘સુબ્હ’ (સવાર) કરી ?

આપ (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :

મેં એવી હાલતમાં ‘સુબ્હ’ (સવાર) કરી કે આઠ પ્રકારની ચીજો મારી પાસે માંગણી કરી રહી હતી :

૧. અલ્લાહ તઆલા : ફરજોની (અદાયગીની)
૨. નબી (સ. અ. વ.) : સુન્નતની (અદાયગીની)
૩. પરિવારના સભ્યો : ખોરાક અને ખર્ચાની
૪. નફસ : ખ્વાહીશાત(ઈચ્છા)ની પૂર્તિની
૫. શૈતાન : અલ્લાહની નાફરમાનીની
૬. બે ફરીશ્તા : સાચા અમલની
૭. મલેકુલ મૌત : રૂહની
૮. કબ્ર : શરીરની.....

૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :
તૌરાતમાં છે કે જે શખ્સ દુનિયા બાબતને ગમગીન થઈને ‘સુબ્હ’ કરશે, તે પોતાના રબ ઉપર નારાઝગીની સાથે ‘સુબ્હ’ કરશે.
૬. ઈમામ અલી રઝા (અ.સ.) ફરમાવે છે :
જે શખ્સ એવી હાલતમાં ‘સુબ્હ’ કરે, કે તેને મુસલમાનોના કાર્યોની કોઈ પરવા (ચિંતા) ન હોય, તે મુસલમાન નથી.
૭. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :
મોઅમીન માટે યોગ્ય નથી કે સવારના સમયે કંઈ ખાધા વિના ઘરની બહાર નીકળે, કારણ કે સવારના સમયે ખાઈને નીકળવું ઈઝતમાં વધારો થવાનું કારણ છે.
૮. અલ્લાહના રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ (સ.અ.વ.) ફરમાવે છે:
જ્યારે આદમ (અ.સ.)ના ફરઝંદ સવારે જાગે છે, ત્યારે તેમના શરીરના અંગો પણ જાગી જાય છે અને તેઓ બધા ‘ઝબાન (જીભ)’ ની સમક્ષ હાજર થઈને કહે છે :
અમારા માટે અલ્લાહનો ખૌફ રાખજે, કારણ કે જો તુ સીધી અને મક્કમ રહીશ, તો અમે પણ સીધા (સલામત) રહીશું અને જો તુ આડી થઈશ, તો અમે પણ સખ્તીમાં સપડાઈ જઈશું.
૯. અલ્લાહના રસૂલ (સ.અ.વ.) ફરમાવે છે:
જે શખ્સ સુબ્હસાદીક (પરોઢિયા)થી સૂર્ય ઉગે ત્યાં સુધી પોતાની નમાઝની જગ્યાએ બેસી રહે, અલ્લાહ તેને જહન્નમની આગથી બચાવી લેશે.
૧૦. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) ફરમાવે છે :
...સહરી (સુબ્હ)ના સમયે વઝુ પહેલાં મિસ્વાક (બ્રશ કરવું) સુન્નત છે.
૧૧. રાવિ કહે છે કે મેં ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.)ને પૂછ્યું:
સુબ્હની નમાઝનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો છે ?
ઈમામ (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું :
“ તુલુએ ફજ્ર ” (ફજ્રનો પ્રારંભ, સુબ્હ સાદીકનો સમય)
અલ્લાહ તઆલા ફરમાવે છે :
ઈન્ન કુરઆનલ ફજરે કાન મશહુદા
સવાર અને સાંજના ફરિશ્તા નમાઝે ફજ્ર (સુબ્હની નમાઝ)ને નિહાળે છે.
જે શખ્સ “ તુલુએ ફજ્ર ” ના સમયે નમાઝ પઢશે, તો તે નમાઝ બે વખત લખવામાં આવશે, એક વખત રાતના ફરિશ્તા અને એક વખત દિવસના ફરિશ્તા (તેને) લખશે.
૧૨. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) રસૂલેખુદા (સ.અ.વ.)થી રિવાયત કરતા ફરમાવે છે :
અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલાએ ફરમાવ્યું :
અય આદમ (અ.સ.)ની ઔલાદ ! સુબ્હ અને અસ્રની નમાઝ પછી એક—એક કલ્લાક મારો ઝીક્ર કર, જેથી હું તારી મહત્વપૂર્ણ માંગણીઓની પૂર્તિ કરું.
૧૩. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) ફરમાવે છે :

અલ્લાહ તઆલા મોઅમીનોની દરેક દોઆને પસંદ કરે છે. હું તમને સહરીથી તુલુએ શમ્સ (સુબ્હ સાદીકથી સૂર્ય ઉગવાના સમય) સુધી દોઆ (કરવાની) નસીહત કરું છું કારણ કે આ સમય દરમિયાન આસમાનના દરવાજા ખોલી નાખવામાં આવે છે, રહમતની હવા ચાલે છે, રોઝી વહેંચવામાં આવે છે અને મોટી-મોટી માંગણીઓ પૂરી થાય છે.

૧૪. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે :

રોઝી મુકરર, નિશ્ચિત અને વહેંચાયેલી છે, અને અલ્લાહ તરફથી 'ફઝલ' પણ છે (જેની વહેંચણી કરવામાં નથી આવી), તે (ફઝલ)ને તે (અલ્લાહ) ફજ્ર (સુબ્હસાદીક)ની શરૂઆતથી સૂર્ય ઉગે તે સમય દરમિયાન વહેંચે છે.

અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલા ફરમાવે છે :

...વ અસ્મલુલ્લાહ મીન ફઝલેહી (સૂરે નિસા : ૩૨)

(ઉપરોક્ત) આયત આજ બાબત સંબંધિત છે.

પછી ઈમામ (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :

ફજ્ર (સુબ્હ સાદીક)ની શરૂઆતથી અલ્લાહનો ઝીક્ર કરવો ઘરતીના પટ ઉપર રોઝી મેળવવા કરતા વધારે બહેતર છે.

૧૫. લોકોએ ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.)ને પૂછ્યું :

અમે સાંભળ્યું છે કે સુબ્હની નમાઝ પછીથી સૂર્ય ઉગે ત્યાં સુધી 'તઅકીબાત' પઢવી એ રોઝી વધારવા માટે એક શહેરથી બીજા શહેર ફરવા કરતા બહેતર છે !?!?

ઈમામ (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :

શું તમે ઈચ્છો છો કે હું તમને એવી ચીજ જણાવું, જે તેનાથી પણ વધારે ફાયદો પહોંચાડે ?!

તેઓએ કહ્યું : હા, અય રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)ના ફરઝંદ!

ઈમામ (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :

દર શુક્રવારે નખ કાપવા / કપાવવા તેમજ મૂછો કતરવી / કપાવવી અને જો નખ બહુ મોટા ન હોય, તો થોડા ઘસી લેવા.

૧૬. રસૂલેખુદા હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા(સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:

દોઆ માંગવાનો શ્રેષ્ઠ સમય 'સેહર' નો (સમય) છે.

✓ સેહર : સૂર્ય ઉગે તે પહેલાંનો સુબ્હનો સમય

૧૭. રસૂલેખુદા હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા(સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:

કાગડા પાસેથી ત્રણ બાબતો શીખો :

1. છુપાઈને સંભોગ કરવો
2. વહેલી સવારે રોઝીની તલાશમાં નીકળવું

૩. દુશ્મનોથી અત્યંત સાવચેત રહેવું

૧૮. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

સવારનો પ્રારંભ સદકા વડે કરો, તેનાથી દિવસની નહૂસત દૂર થાય છે. તેજ રીતે રાતનો પ્રારંભ પણ સદકા વડે કરો, તેનાથી રાતની નહૂસત દૂર થાય છે.

૧૯. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે :

જે શખ્સના હાથમાં અકીકની વીટી હોય અને તે વહેલી સવારે જાગીને તરત જ કોઈ તરફ નજર કરે તે પહેલા વીટીનો નગીનો પોતાની હથેળીની તરફ ફેરવીને તેની તરફ નજર કરે અને સૂરે ઈન્ના અન્જલ્નાહ તેમજ નીચે આપેલી દોઆ પઢે, તો પરવરદીગારે આલમ તેને તમામ બલાઓથી સુરક્ષિત રાખશે, પછી તે આકાશમાંથી ઉતરવાની હોય કે જમીનમાંથી ઉપર આવવાની હોય કે જમીનમાં સમાઈ જવાની હોય કે જમીનમાંથી બહાર નીકળવાની હોય, અને તે શખ્સ સાંજ સુધી ખુદા અને ખુદાના દોસ્તોના રક્ષણ અને મદદમાં રહેશે :

“આમન્તો બિલ્લાહે વહદહુ લા શરીક લહુ વ કફરતો બીલ જીબ્તે વ ત્તાગુતે વ આમન્તો બેસીરે આલે મોહમ્મદીન વ અલાનેયતેહીમ વ ઝાહેરેહીમ વ બાતેનેહીમ વ અવ્વલેહીમ વ આખેરેહીમ”

૧. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે:

લુકમાન(અ. સ.)એ પોતાના પુત્રને નસીહત કરતા ફરમાવ્યું:

દીકરા ! જો તને મૃત્યુ બાબત કોઈ શંકા હોય, તો ઊંઘને તારાથી અલગ કરી લે. તું તેમ કરી શકતો નથી. જો તને મૃત્યુ પછી જીવંત થવા બાબતે શક હોય, તો ઊંઘ પછી જાગી જવાના પ્રસંગને તારાથી અલગ કરી લે. તુ ક્યારેય તે કરી શકીશ નહિં. જ્યારે તું આ બન્ને હાલતો ઉપર વિચાર કરીશ, તો સમજાઈ જશે કે તારો જીવ બીજાના કાબુમાં છે, ઊંઘની હાલત મૃત્યુ છે અને તેમાંથી જાગવું મૃત્યુ પછી ઉઠવા સમાન છે.

૨. અબુ બસીરે ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.)ને પૂછ્યું :

એક પૂરૂષ કે સ્ત્રી અહીં સૂતા હોય છે, અને તે (સ્વપ્નમાં) જુએ છે કે તે (પોતે) મક્કા અથવા બીજા કોઈ શહેરમાં છે. તો શું તેમની રૂહ તેમના શરીરમાંથી નિકળી ચૂકી હોય છે?!

ઈમામ (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :

અબુ બસીર ! એ વાત નથી ! કારણ કે જ્યારે રૂહ શરીરમાંથી નિકળી જાય છે, તો પછી પલટીને પરત આવતી નથી. તેનો દાખલો એ સૂર્ય જેવો છે, જે આકાશની મધ્યમાં હોય છે પણ તેના કિરણો દુનિયાભરમાં ફેલાયેલા હોય છે.

૩. ઈમામ મુસા કાઝીમ (અ. સ.)એ ફરમાવ્યું :

જ્યારે ઈન્સાન સૂઈ જાય છે, તો તેના શરીરમાં 'રૂહે હયવાની' બાકી રહે છે અને 'રૂહે અકલ' બહાર નીકળી જાય છે.

૪. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :

ઊંઘ તકલીફમાંથી રાહત અને મૌતની હમશકલ છે.

૫. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :

બેશક શરીર છ હાલતોમાંથી પસાર થાય છે :

૧. તંદુરસ્તી

૨. બિમારી

૩. મૌત

૪. જીંદગી

૫. ઊંઘ

૬. જાગૃતિ (જાગવું)

રૂહ બાબતે પણ આવું જ છે :

✓ ઈસ્મ તેની જીંદગી છે

✓ જહાલત તેની મૌત છે

✓ શંકા તેની બિમારી છે

- ✓ યકીન તેની તંદુરસ્તી છે
- ✓ બેદરકારી તેની ઊંઘ છે
- ✓ સલામતી તેની જાગૃતાવસ્થા છે.

૬. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે:

અને તે (અલ્લાહ) એજ છે જે રાત્રે (ઊંઘમાં) રૂહ લઈ લે છે અને દિવસે જે કાર્યો તમે કરી ચૂક્યા છો તેને પણ જાણે છે. પછી તે તમને તે (ઊંઘ)માંથી ઉઠાડી ઉભા કરે છે કે (જેથી જીંદગીનો) નક્કી કરેલો સમય પૂરો થવા પામે. પછી તેની જ સમક્ષ પાછા ફરવાનું છે. પછી જે કાંઈ તમે કર્યા કરતાં હતાં તેનાથી તે તમને વાકેફ કરી દેશે.

૭. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :

અલ્લાહ તબારક વ તઆલાએ રૂહને પેદા કરી અને તેના માટે એક હાકીમ (બાદશાહ) નિયુક્ત કર્યો. તે બાદશાહ નફસ છે. જ્યારે ઈન્સાન સૂઈ જાય છે, ત્યારે રૂહ બહાર નીકળી જાય છે અને તેનો બાદશાહ (નફસ) ત્યાં જ હાજર રહે છે. તેની પાસેથી ફરિશ્તા અથવા જાન્નાતોના સમૂહ પસાર થાય છે. બસ, સાચા સ્વપ્ન ફરિશ્તા તરફથી હોય છે અને જૂઠા સ્વપ્ન જાન્નાત તરફથી હોય છે.

૮. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે :

જ્યારે બંદો સૂઈ જાય છે, ત્યારે તેમની રૂહો આસમાન તરફ નીકળી પડે છે. રૂહો આસમાનમાં જે કાંઈ જુએ છે, તે સત્ય હોય છે અને જે કાંઈ હવામાં જુએ છે, તે ઉડતા અને પરેશાન કરનારા સ્વપ્ન હોય છે.

૯. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :

લોકો ઉંઘમાં છે, જ્યારે મૌત આવશે, ત્યારે જાગશે.

૧૪. ઊંઘમાં ડરી જવું

૧. એક શપ્સે ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.)ની ખિદમતમાં આવીને ફરીયાદ કરી કે એક સ્ત્રી તેને સ્વપ્નમાં આવીને ડરાવે છે.
ઈમામ (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું: એવું બને કે તું ઝકાતની ચૂકવણી ન કરતો હોય !
તેણે કહ્યું: અય રસૂલેખુદા (સ.અ.વ.)ના ફરજંદ ! હું તો નિયમિતપણે ઝકાતની ચૂકવણી કરું છું.
ઈમામ (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું:
તે (ઝકાત) યોગ્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચતી નહિં હોય !
ત્યાર પછી તે શપ્સે ઝકાતની રકમ યોગ્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડી આપવા ઈમામ (અ.સ.)ને આપી દીધી અને આ સાથે જ તેની ડરી જવાની તકલીફ પણ દૂર થઈ ગઈ.
૨. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ.સ.) ફરમાવે છે:
જે શપ્સ ઊંઘમાં ડરી જતો હોય, તેણે સૂવાના સમયે મઉઝતખ્ન (સૂરે ફલક અને સૂરે નાસ) તથા આયતુલ કુરસી પઢી લેવી.
૩. એક શપ્સે ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.)ને ફરીયાદ કરી કે તેની દીકરી ઊંઘમાં ડરી જાય છે. ક્યારેક તો એવું થાય છે કે તેના શરીરના અંગો શિથિલ અને ઢીલા બની જાય છે. લોકોનું કહેવું છે કે આવું જીનના હાવી થઈ જવાથી થાય છે.
ઈમામ (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું: તેને 'ફસ્દ' કરાવી લો તેમજ સૂવાની ભાજી (કે જે સુગંધિત હોય છે) તેના રસને મધમાં પકાવો અને ત્રણ દિવસ સુધી પીવરાવો.
ઈમામ (અ.સ.)ના આ હુકમ પર અમલ કરવાથી તેની દીકરીએ બિમારીમાંથી રાહત મેળવી.
('ફસ્દ' એટલે તબીબી હેતુ માટે ખરાબ અને અશુદ્ધ લોહીને રક્તવાહીની / લોહીની નસમાંથી વહેવડાવી દેવું)
૪. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :
જો તમને ઊંઘમાં વિર્યસ્ખલન (એહતેલામ) થઈ જવાનો ડર હોય, તો સૂતી વખતે આ મુજબ કહેવું :
અલ્લાહુમ્મ ઈન્ની અઉઝોબેક મેનલ એહતેલામ વ મિન સૂઈલ અહલામ વ મિન અન યતલાએબ બી શશયતાન ફી યકઝલતે વલ મોનામે
અય અલ્લાહ ! બેશક હું તારી પનાહ (રક્ષણ) ચાહું છું વિર્યસ્ખલનથી, ખરાબ સ્વપ્નથી અને તે કાર્યથી જેમાં ઊંઘ દરમિયાન અને જાગતી વખતે શૈતાન મારી સાથે કોઈ અટકચાળા (રમત) કરે.
૫. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :
જે શપ્સને મકાન અથવા ઉજજડ સ્થળે એકલા સૂવું પડે, તો તેણે આ દોઆ પઢવી જોઈએ :
અલ્લાહુમ્મ આનિસ વહશતી વ અએની અલા વહદતી
૬. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :
જ્યારે બંદો અલ્લાહની નાફરમાની માટે તૈયાર થાય છે અને ખુદા તેની ભલાઈ ચાહતો હોય છે, ત્યારે તેને ઊંઘમાં એવી ચીજો દેખાડે છે, જે તેને ઢંઢોળી નાખે છે (હયમચાવી નાખે છે), જેના કારણે તે શપ્સ તે નાફરમાનીથી બચી જાય છે.

૧૫. રાત્રે ઉજાગરા કરવા,
નકામા કાર્યો માટે જાગવું

૧. હઝરત ઈસા(અ.સ.) ફરમાવે છે :

અલ્લાહ સુબ્હાનહુ વ તઆલાએ રાતને ત્રણ કાર્યો / હેતુઓ માટે અને દિવસને સાત હેતુઓ / કાર્યો માટે બનાવ્યા છે. જે કોઈ પણ રાત અને દિવસને તેના નકકી કરેલા કાર્યો વિના પસાર કરે છે તેના માટે આ રાત અને દિવસ કયામતના દિવસે તેની વિરૂધ્ધ હશે.

અલ્લાહ તઆલાએ રાતને ત્રણ હેતુઓ માટે બનાવી છે :

1. મહેનત અને પરિશ્રમના કારણે થાકી ગયેલા શરીરના અંગોના આરામ માટે

2. દિવસે કરેલા ગુનાહોની માફી માગવા અને ફરીથી તે ગુનાહો તરફ પાછા ન ફરવા માટે

3. સહનશીલ / ધૈર્યવાનની જેમ આજ્ઞાકિત બનીને (અલ્લાહ સમક્ષ) ઉભા રહેવા

આમ, રાતના એક ભાગમાં સૂવું, બીજા ભાગમાં (ઈસ્તિગ્ફાર માટે) ઉભા થવું અને ત્રીજા ભાગમાં વિનમ્રતાની સાથે અલ્લાહની સમક્ષ હાજર રહેવું જોઈએ. બસ આજ કાર્યો માટે રાતને પેદા કરવામાં આવી છે.

૨. અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:

ત્રણ કામો સિવાય અન્ય કોઈ કામ માટે જાગતા રહેવું / જાગવું યોગ્ય નથી:

1. નમાઝે શબની અદાયગી માટે

2. કુરઆનની તિલાવત અને ઈલ્મપ્રાપ્તિ માટે

3. તે દુલ્હન માટે જેને તેના પતિના ઘરે મોકલવામાં આવી રહી હોય (લગ્નની પ્રથમ રાત્રિએ)

૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ.સ.) ફરમાવે છે :

જે શખ્સ માલ કમાવવાના હેતુથી આખી રાત જાગતો રહે અને પૂરતી ઊંઘ ન લે, તો તે કમાણી તેના માટે હરામ છે.

૪. અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:

ઈશાની નમાઝ પછી (વ્યર્થ) વાતો કરવી અને નકામી સભાઓ-બેઠકો-મીટીંગો યોજવી અણગમતું અને ધૃણાજનક (મકરૂહ) કાર્ય છે.

[ઈશાની નમાઝ પછી મજલીસે હુસૈન અ.સ., ઈલ્મપ્રાપ્તિ અને અઝાદારી જેવા ઈબાદતના કામોમાં વ્યસ્ત રહેવું અલ્લાહની ખુશનુદીનું કારણ બને છે. ઈશાની નમાઝ પછી પોતાની મંડળી, ટોળકી, ગ્રુપ અને મિત્રવર્તુળની સાથે નકામી બેઠકો યોજવી, વ્યર્થ ચર્ચામાં પ્રવૃત્ત રહેવું, વિવાદાસ્પદ મુદ્દાઓનું પૃથ્થકરણ અને પોસ્ટમોર્ટમ કરવું, ટીવી જોવું, કેરમ – વીડીયોગેમ, રાત્રિ ટુર્નામેન્ટ, રાત્રે રમાતી શેરી ક્રિકેટ વગેરે વ્યર્થ કાર્યોમાં સમય પસાર કરવો ઈન્સાનને અલ્લાહથી વિમુખ બનાવી દે છે અને ગુનાહો તરફ ખેંચી જાય છે. આ પ્રકારના નિરર્થક કામો અંજામ આપવામાં કોઈપણ પ્રકારની ભલાઈ રહેલી નથી. આવા કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત રહેવાને બદલે વજુ કરી અલ્લાહના ઝીક્રની સાથે સૂઈ જવું દુનિયા અને આખેરતની ભલાઈ માટે વધારે

સલાહભર્યું અને હિતાવહ છે. ઈમામે ઝમાના (અ.સ.)ની ગૈબતના વર્તમાન સમયમાં મોડી રાત સુધી નકામી ચર્ચામાં વ્યસ્ત રહી સુબહની નમાઝ સમયસર અદા ન કરવી સામાન્ય વાત બની ગઈ છે. જગતના ખૂણેખૂણામાં ગુનાહો સર્વત્ર અને વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાઈ ગયા હોવાથી દુનિયા અને આખેરતની સુધારણા માટે ઈશાની નમાઝ પછી અલ્લાહના ઝીક્રની સાથે સૂઈ જવામાં જ ઈન્સાનની ભલાઈ રહેલી છે]

૫. અલ્લાહના રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:

અડધી રાત પછી માત્ર બે (પ્રકારના) વ્યક્તિએ જાગવું જોઈએ: (૧) નમાઝી (૨) મુસાફર (પ્રવાસી)

૧. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે:

નશો ચાર પ્રકારનો છે:

૧. શરાબનો નશો
૨. માલ—સંપત્તિનો નશો
૩. ઊંઘનો નશો
૪. સત્તા / હોદ્દાનો નશો

૨. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે:

શૈતાન પાસે એક સૂરમો (આંખમાં લગાડવાની ચીજ) છે જેને તે લોકોની આંખોમાં લગાડી દે છે, તેની પાસે એક ચાટવાની ચીજ છે જેને તે (લોકોને) ચટાડી દે છે અને એક સૂંઘવાની ચીજ છે જેને તે (લોકોને) સૂંઘાડી દે છે.

- ✓ તે સૂરમો ઊંઘ છે,
- ✓ ચાટવાની ચીજ જૂઠ છે
- ✓ સૂંઘવાની ચીજ અભિમાન, ગર્વ અને ઘમંડ છે.

૧૭. કૈલુલહ (બપોરની જરામાત્ર ઊંઘ)

૧. એક શખ્સે અલ્લાહના રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.)ની ખિદમતમાં આવીને કહ્યું:
પહેલાં મારી યાદશક્તિ ખૂબ જ સારી હતી પરંતુ હવે હું બહુ ભૂલી જવા લાગ્યો છું.
આપ (સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું:
તું પહેલાં કૈલુલહ (બપોરનો જરાક એવો આરામ) કરતો હતો તે હવે નથી કરતો ???!
તેણે કહ્યું: હા !! અય અલ્લાહના રસૂલ (સ. અ. વ.) !
આપ (સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું: ફરીથી કૈલુલહ શરૂ કરી દે!
તેણે સલાહ મુજબ અનુસરણ કર્યું અને ફરીથી યાદશક્તિ પાછી આવી ગઈ.
૨. રિવાયતમાં છે કે “કૈલુલહ કરો, કારણ કે શૈતાન કૈલુલહ નથી કરતો, અને કૈલુલહ રાત્રે જાગી ઈબાદત કરવામાં ખૂબ મદદરૂપ બને છે.”

૧૮. ઊંઘના પ્રકાર

૧. ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે:
સૂવાના ચાર પ્રકાર છે:
 ૧. પયગમ્બર જ્યારે સૂવે છે, તો તેમની આંખો બંધ થતી નથી. તેઓ અલ્લાહ તરફથી આવતી વહીની રાહ જોતા હોય છે.
 ૨. મોઅમીનો જ્યારે સૂવે છે, તો કીબ્લાની તરફ જમણા પડખે સૂવે છે.
 ૩. દુનિયાના સત્તાધીશો, રાજાઓ અને રાજકુમારો ડાબા પડખે સૂવે છે જેથી કરીને જે કાંઈ તેઓ ખાઈ ચૂક્યા છે તે હજમ થઈ સમતળ બની જાય.
 ૪. શૈતાન, શૈતાનના ભાઈઓ અને પાગલ લોકો ઉંઘા સૂવે છે.

૧૯. ક્યારેક ઊંઘ ઈબાદત કરતા બહેતર હોય છે!

૧. ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
યકીન અને મઅરેફતની સાથે સૂઈ જવું એ શકની હાલતમાં નમાઝ પઢવા કરતા બહેતર છે.
૨. ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
કેટલાય એવા રોઝા રાખનારા છે જેમને ભૂખ અને તરસ સિવાય કાંઈ જ નથી મળતું અને કેટલાય એવા રાત્રે ઈબાદત કરનારા છે જેમને તેના બદલામાં માત્ર જાગરણ / રતિજગા અને થાક જ મળે છે. હોશિયાર મઅરેફત ધરાવનારાઓની ઊંઘ અને તેઓના ઈફતાર (જમવું) કેટલા સારા છે !!
૩. ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
ઘણા ભાગદોડ કરવાવાળા બેઠા હોય છે, ઘણા જાગવાવાળા સૂતા હોય છે.
૪. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
અને લોકોમાંથી (કોઈ) એવા (પણ) છે, જે અલ્લાહની ખુશી સંપાદન કરવા (માટે) પોતાનો જીવ (નફસ) પણ વેચી નાખે છે, અને અલ્લાહ બંદાઓ પ્રત્યે માયાળુ છે.
[હિજરતની રાત હઝરત અલી (અ. સ.)એ પયગમ્બર (સ. અ. વ.)ના બિસ્તર ઉપર સૂઈને પસાર કરી. ઈતિહાસમાં તે રાત 'લયલતુલ મુબીત' તરીકે પ્રખ્યાત છે. આ (ઉપરોક્ત) આયત અલી અ. સ. ની શાનમાં નાઝીલ થઈ છે. આપ (અ. સ.) તે સમયે રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)ના બિસ્તર ઉપર સૂઈ રહ્યા હતા]
૫. હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે :
પરીણિત વ્યક્તિ જે ઊંઘમાં (સુતી) હોય છે, તે અલ્લાહની નજદીક એવા રોઝેદાર – નમાઝી કરતા બહેતર છે, જે
અપરીણિત હોય છે.

૨૦. રોઝેદારની ઊંઘ

૧. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું :

રોઝેદાર અલ્લાહની ઈબાદતમાં હોય છે, ભલે ને પછી તે પથારી ઉપર સૂતો કેમ ન રહે ! અલબત, તે ત્યાં સુધી જ ઈબાદતમાં રહે છે, જ્યાં સુધી કોઈ મુસલમાનની ગીબત ન કરી લે.

૨. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

રસૂલેખુદા (સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું :

રોઝેદારની ઊંઘ ઈબાદત અને (તેનો) શ્વાસ તસ્બીહ છે.

૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :

રોઝેદારની ઊંઘ ઈબાદત, ખામોશી તસ્બીહ, અમલ કબૂલ અને દોઆ સ્વીકાર્ય છે.

૧. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
અને તમારું રાત્રે અને દિવસે ઊંઘવું તથા તેના ફઝલ (કૃપા) વડે રોઝીનું ચાહવું, એ પણ તેની નિશાનીઓમાંથી છે. બેશક સાંભળનારાઓ માટે એમાં ચોકકસપણે નિશાનીઓ રહેલી છે.
૨. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
શું તેઓ નથી જોતા કે અમે રાતને એટલા માટે બનાવી છે કે તે દરમિયાન તેઓ આરામ કરે અને દિવસને પ્રકાશિત બનાવ્યો ? ખરેખર એમાં પણ ઈમાનવાળા માટે નિશાનીઓ રહેલી છે.
૩. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
અને તે એજ છે જેણે રાતને તમારા માટે લિબાસ બનાવી છે અને ઊંઘને (તમારા માટે) રાહત અને દિવસને ફરીથી ઉઠવા-બેસવા માટે બનાવ્યો છે.
૪. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
અને શું તમારી ઊંઘને થાક દુર કરનારી નથી બનાવી ??
અને અમે રાતને લિબાસ (પોશાક) નથી બનાવી ??
અને અમે દિવસને રોઝી મેળવવા માટે નથી બનાવ્યો ??
૫. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
(અય રસુલ !) તુ કહે કે જો અલ્લાહ ક્યામતના દિવસ સુધી તમારા માટે સતત દિવસ જ રહેવા દે, તો અલ્લાહ સિવાય બીજો કયો મઅબુદ છે જે તમારા માટે રાતને લઈ આવે જેમાં તમે આરામ કરો ??? શું તમે આ નથી જોતા ?
અને તેણે જ પોતાના ફઝલથી તમારા માટે રાત અને દિવસ બનાવ્યા છે કે જેથી રાતે તમે આરામ કરો અને દિવસે તેની કૃપા (રોઝી) મેળવો, અને એ માટે કે તમે તેનો આભાર માનતા રહો.
૬. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :
અલ્લાહ સિવાય કોઈ ઈબાદતને લાયક નથી, તે સજીવન અને રક્ષણ કરનાર છે, તેને ઝોકુ કે ઊંઘ આવતી નથી.....
૭. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે:
અને તે (અલ્લાહ) એજ છે જે રાત્રે (ઊંઘમાં) રૂહ લઈ લે છે અને દિવસે જે કાર્યો તમે કરી ચૂક્યા છો તેને પણ જાણે છે. પછી તે તમને તે (ઊંઘ)માંથી ઉઠાડી ઉભા કરે છે કે (જેથી જીંદગીનો) નક્કી કરેલો સમય પૂરો

થવા પામે. પછી તેની જ સમક્ષ પાછા ફરવાનું છે. પછી જે કાંઈ તમે કર્યા કરતાં હતા તેનાથી તે તમને વાકેફ કરી દેશે.

૮. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :

સુબ્હને રૌશન કરનાર, અને તેણે રાત્રિને રાહત બનાવી અને સૂર્ય તથા ચંદ્રને ગણતરી (માટે) બનાવ્યા, તે અઝીઝ અને અલીમની નિર્માણ વ્યવસ્થા છે.

૯. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે :

શું શહેરવાસીઓ આ (વાત)થી નિર્ભય થઈ ગયા છે કે અમારો અઝાબ તેમને રાત્રિમાં પકડી લે, એવી સ્થિતિમાં કે તેઓ નિંદ્રાધીન (ઊંઘમાં) હોય ?!

૧૦. અલ્લાહ તઆલા પોતાની કિતાબ કુરઆનમાં ફરમાવે છે:

અલ્લાહ તેઓના મૃત્યુ સમયે (તેમના શરીરમાંથી) નફસોને ખેંચી લે છે, અને જેઓનો મૃત્યુ સમય આવ્યો નથી તેમના નફસ તેમની 'ઊંઘ' ની હાલતમાં ખેંચી લે છે, પછી જેમના મૃત્યુનો હુકમ (નિશ્ચિત) કરી ચૂક્યો છે, તેમના નફસને રોકી રાખે છે અને બાકીના (નફસ)ને એક ચોક્કસ સમય માટે (શરીરમાં) પાછા ફેરવી દે છે. ખરેખર જેઓ વિચાર કરનારા છે તેમના માટે આમાં નિશાનીઓ રહેલી છે.

૨૨. રાત્રે જાગવાના લાભદાયક પ્રસંગો

૧. અલ્લાહના રસૂલ હઝરત મોહમ્મદ (સ. અ. વ.) ફરમાવે છે:
જે શખ્સ ઈદની રાત અને પંદરમી શાબાનની રાત (ઈબાદતમાં) જાગીને પસાર કરે, તેનું દિલ તે દિવસે નહિં મરે, જ્યારે બીજા દિલ મરી જશે.
૨. ઈમામ અલી ઈબને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
મને એ ખૂબ પસંદ છે કે ઈન્સાન વર્ષમાં આ ચાર રાત્રિઓ દરમિયાન પોતાને અન્ય કામકાજથી દૂર રાખી (જાગતો રહે):
 - ઈદુલ ફિત્રની રાત (માહે રમઝાન પછીની ઈદ)
 - ઈદુલ અઝહાની રાત (ઈદે કુરબાન)
 - પંદરમી શાબાનની રાત
 - પહેલી રજબની રાત
૩. ઈમામ અલી રઝા (અ. સ.) ફરમાવે છે :
અમીરુલ મોઅમેનીન (અ. સ.) આ ત્રણ રાત્રિઓ દરમિયાન બિલકુલ સૂતા ન હતા :
 - માહે રમઝાનની ત્રેવીસમી રાત
 - ઈદુલ ફિત્રની રાત (માહે રમઝાન પછીની ઈદ)
 - પંદરમી શાબાનની રાતઆ ત્રણ રાત્રિઓ દરમિયાન રોઝી, ઉમર (વય) તેમજ વર્ષભરના બનાવોની વહેંચણી કરવામાં આવે છે.
અલ્લાહુમ્મ સલ્લે અલા મોહમ્મદીવ વ આલે મોહમ્મદ

૨. સવારની ઊંઘ એટલે રોઝીમાં ઘટાડો

૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. (એ) તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
(બી) મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નં : ૨૮૫, હદીસ નં : ૧૪૪૨, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૪. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૫. મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર: ૨૮૬, હદીસ નંબર : ૧૪૫૦, શૈખ સદુક (અ. ર.)

૩. વધારે 'ઊંઘ' ના નુકસાન

૧. તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ : ૪૮૭, હદીસ:૩
૨. તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ : ૪૮૭, હદીસ:૪
૩. તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ ૪૮૭, હદીસ : ૬
૪. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ - ૧, હદીસ નં. ૫૮૪
તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ ૪૮૭, હદીસ : ૭
૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪, પેજ નં. ૬૧, હદીસ-૬૭૬૬
૬. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૫,
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૭. બિહારુલ અનવાર, ભાગ-૭૭, પેજ નં. ૨૪
૮. બિહારુલ અનવાર, ભાગ-૬૯, પેજ નં. ૧૮૦
૯. બિહારુલ અનવાર, ભાગ-૬૨, પેજ નં. ૨૬૨
૧૦. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૪
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૧૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૧૨. મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર : ૧૨૨, હદીસ નંબર : ૬૬૪, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૧૩. નહજુલ બલાગાહ, હિકમત-૬૪
૧૪. બિહારુલ અનવાર, ભાગ-૭૩, પેજ નં. ૬૦
૧૫. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૧૬. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૪. ઓછી 'ઊંઘ' ના ફાયદા અને ફઝીલત

૧. તંબીહુલ ખવાતીર, પેજ નં. ૩૫૬
૨. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૭૧૭, હદીસ : ૧૭૫૮૫
૩. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૧, પેજ નં. ૧૮૯, હદીસ-૬૨૧
૪. તંબીહુલ ખવાતીર, પેજ નં. ૩૬૧
૫. સવાબુલ અમાલ વ ઈકાબુલ અમાલ, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૬. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪, પેજ નં. ૮૩૪, હદીસ-૮૯૬૦
૭. સૂરે ઝારીયાત, આયત નંબર : ૧૫ થી ૧૯

૫. સૂવાનો સમય

૧. શર્હ રિસાલતુલ હુકુક
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૫૮૯

- લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. બિહારી અનવાર, ભાગ-૩, પેજ નં. ૭૯
૪. (એ) તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૬૨
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
- (બી) મીઝાનુલ હિકમત, ભાગ-૪, પે ૯૩૪, હદીસ-૮૯૬૦
૫. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૬. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ: ૫૯૨, ૫૯૩, ૫૯૪, ૫૯૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૭. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ: ૪૯૦

૬. સૂવાની જગ્યા

૧. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૯
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૯
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૯
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૪. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૫. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૪૭૪
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૬. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૭. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, લે: શૈખ સદુક (અ. ર.)
પેજ નંબર ૫૭૭, પ્રકરણ : લવાતની સજા, હદીસ : ૧૩,
૮. આયતુલ્લાહ સૈયદ અલી હુસૈની સીસ્તાની સાહેબની
તવજીહુલ મસાઈલ, મસઅલા નંબર : ૯૨૩
૯. તહજીબુલ ઈસ્લામ, પેજ નં. ૩૧

૭. સૂવાની રીત

૧. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. હયાતુલ કોલુબ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧, પેજ નં. ૭૬૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર: ૨૮૫, હદીસ નંબર : ૧૪૪૩, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૪. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૩૦૭
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૮. રાત્રે સૂતા પહેલાં...

૧. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૬૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૪૮૮
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૪. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૫. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૭
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૬. તહજીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૭
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૭. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૫૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૮. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૮
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૯. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ : ૪૯,
પ્રકરણ : સુરમો લગાવવાનો સવાબ, હદીસ : ૩
૧૦. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ:૫૩૯,
પ્રકરણ : ભુખ્યો મોઅમીન હોવા છતાં સંતૃપ્ત થઈને ખાવું, હદીસ : ૨
૧૧. મીઝાનુલ હિકમત, હદીસ-૨૦૯૩૩
૧૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૬૮
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૫, પેજ : ૭૭૮, હદીસ : ૧૧૧૪૬
૧૩. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ, પેજ નં. ૫૦
૧૪. તવઝીહુલ મસાઈલ, મસઅલો : ૩૨૮, આયતુલ્લાહ સિસ્તાની સાહેબ
૧૫. તવઝીહુલ મસાઈલ, મસઅલો : ૩૬૨, આયતુલ્લાહ સીસ્તાની સાહેબ

૯. સૂતા પહેલાં પઢવાની દોઆ, ઝીક્ર અને તિલાવત

૧. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ : ૨૨૩,
પ્રકરણ : દરેક નમાઝ પછી અને સુતી વખતે આયતુલ કુરશી પઢવાનો સવાબ, હદીસ : ૧, લેખક : શૈખ સદુક (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૧
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૨
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૪. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૨
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૫. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૩
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૬. (એ) તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
(બી) સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ, પેજ : ૧૩,
પ્રકરણ:સો વખત લા એલાહ ઈલ્લલ્લાહ કહેવાનો સવાબ, હદીસ: ૨
૭. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૮. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૯. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૪
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૧૦. વહેલા ઉઠી શકાતુ નથી, શું કરવું ?

૧. મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર : ૨૬૩, હદીસ નંબર : ૧૩૫૬, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૪૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૭૮
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૧૧. ઊંઘ આવતી નથી !

૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૩
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૭
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૩. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૪૦
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૪. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, લે : શૈખ સદુક (અ. ર.), ઉર્દુ,
પે:૪૮૯, પ્રકરણ : અઘી રાત સુધી નમાઝે ઈશા ન પઢવાની સજા, હદીસ : ૧
૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૫, પેજ : ૮૫૫, હદીસ : ૧૧૪૦૧
૬. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૩૧૨, હદીસ : ૧૬૪૯૭

૧૨. વહેલી સવારે...

૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૪૧૧
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૫૨૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. દોઆએ સબાહ, નમાઝે સુબ્હ પછી પઢવાની ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.)એ તાલીમ ફરમાવેલી દોઆ, જેનો ઉલ્લેખ મફતીહુલ જ્જાનન વગેરે દોઆઓની કિતાબોમાં મળે છે.
૪. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૫, પેજ નં. ૩૭૭
૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૫, પેજ નં. ૩૭૯, હદીસ-૧૦૦૧
૬. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૫, પેજ નં. ૩૭૯, હદીસ-૧૦૦૪
૭. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૬૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૮. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૮, પેજ નં. ૭૯૪, હદીસ-૭૮૭૨
૯. (એ) તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
(બી) મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર: ૨૮૬, હદીસ નંબર : ૧૪૫૨, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૧૦. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪, પેજ નં. ૯૬૭, હદીસ-૯૦૭૩
૧૧. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ,
પેજ : ૭૯, પ્રકરણ : અવ્વલ સમયે નમાઝે સુબ્હ પઢવાનો સવાબ, હદીસ : ૧
૧૨. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ,
પેજ : ૯૯, પ્રકરણ : તઅકીબાતે નમાઝનો સવાબ, હદીસ : ૩
૧૩. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ:૩૪૫,
પ્રકરણ : સહરીના સમયે દોઆનો સવાબ, હદીસ : ૧
૧૪. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪, પેજ નં. ૨૨૯, હદીસ-૭૧૮૦
૧૫. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૧૮૫, ૧૮૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૧૬. રૂહુલ હયાત (અયનુલ હયાત), ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નંબર ૪૮૪
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૧૭. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૧૩૫
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૧૮. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૫, પેજ નં. ૪૯૯, હદીસ-૧૦૪૨૯
૧૯. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ, પેજ નં. ૪૭

૧૩. ઊંઘ અને મૌત

૧. (એ) હયાતુલ કોલુબ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧, પેજ નં. ૫૮૮
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
(બી) મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૭,
પેજ નં. ૮૦, હદીસ-૧૪૪૩૭
૨. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૩૫૬, હદીસ-૭૫૦૫
૩. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૩૫૬, હદીસ-૭૫૦૬
૪. તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ : ૪૮૭, હદીસ:૮

૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૩૫૫, હદીસ-૭૫૦૪
૬. સૂરે અન્-આમ, આયત નંબર : ૬૦
૭. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નં. ૫૬ થી ૬૨, હદીસ-૬૭૫૪
૮. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નં. ૫૬ થી ૬૨, હદીસ-૬૭૫૫
૯. તજલ્લીયાતે હિકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૦૦, મૌત, હદીસ : ૧૬

૧૪. ઊંઘમાં ડરી જવું

૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૯
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૭
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૩. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૯
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૪. મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર: ૨૬૪, હદીસ નંબર : ૧૩૫૮, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૫. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૯
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૬. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪, પેજ નં. ૬૧, હદીસ-૬૭૬૩

૧૫. રાત્રે ઉજાગરા કરવા, નકામા કાર્યો માટે જાગવું

૧. બિહારૂલ અનવાર, ભાગ-૫૫, પેજ નં. ૨૦૭
૨. (એ) તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૩
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
(બી) મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૯૩૩ થી ૯૪૦, હદીસ-૮૯૭૧
૩. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૫૩૩
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૪. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૩
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૯૩૩ થી ૯૪૦, હદીસ-૮૯૭૨

૧૬. ઊંઘ નશો છે

૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૪
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
૨. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૫૪
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૧૭. કૈલુલહ (બપોરની જરામાત્ર ઊંઘ)

૧. (એ) તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)
(બી) મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નંબર: ૨૮૫, હદીસ નંબર: ૧૪૪૫, શૈખ સદુક (અ. ર.)
૨. (એ) મન લા યહઝરોહુલ ફકીહ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, ભાગ-૧,
પેજ નં : ૨૮૫, હદીસ નં : ૧૪૪૮, શૈખ સદુક (અ. ર.)
(બી) તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૨૬
લેખક : અલ્લામા મોહમ્મદ બાકીર મજલીસી (અ. ર.)

૧૮. ઊંઘના પ્રકાર

૧. તહઝીબુલ ઈસ્લામ, ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ નં. ૨૩૦

૧૯. ક્યારેક ઊંઘ ઈબાદત કરતા બહેતર હોય છે !

૧. તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ : ૪૮૭, હદીસ:૧
૨. તજલ્લીયાતે હીકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૨૧૧, પેજ : ૪૮૭, હદીસ: ૨
૩. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૯૩૩ થી ૯૪૦, હદીસ-૮૯૬૮
૪. સૂરે બકરહ, આયત નંબર ૨૦૭
૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૪૭૯, હદીસ-૭૮૧૨

૨૦. રોઝેદારની ઊંઘ

૧. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ,
ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ : ૧૦૯, પ્રકરણ : રોઝેદારનો સવાબ, હદીસ : ૧
૨. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ,
ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ:૧૦૯, પ્રકરણ : રોઝેદારનો સવાબ, હદીસ : ૨
૩. સવાબુલ અઅમાલ વ ઈકાબુલ અઅમાલ,
ઉર્દુ આવૃત્તિ, પેજ:૧૧૧, પ્રકરણ : રોઝેદારનો સવાબ, હદીસ : ૩

૨૧. કુરઆનમાં 'ઊંઘ' નો ઉલ્લેખ

૧. સૂરે રૂમ, આયત નંબર : ૨૩
૨. સૂરે નમ્લ, આયત નંબર : ૮૬
૩. સૂરે ફુરકાન, આયત નંબર : ૪૭
૪. સૂરે નબઅ, આયત નંબર : ૯, ૧૦, ૧૧
૫. સૂરે કસસ, આયત નંબર : ૭૨, ૭૩
૬. સૂરે બકરહ, આયત નંબર : ૨૫૫
૭. સૂરે અન્આમ, આયત નંબર : ૬૦
૮. સૂરે અન્આમ, આયત નંબર : ૯૬
૯. સૂરે અઅરાફ, આયત નંબર : ૯૭
૧૦. સૂરે સુમર, આયત નંબર : ૪૨

૨૨. રાત્રે જાગવાના લાભદાયક પ્રસંગો

૧. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૯૩૩ થી ૯૪૦, હદીસ-૮૯૭૩
૨. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૯૩૩ થી ૯૪૦, હદીસ-૮૯૭૪
૩. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ-૪,
પેજ નંબર ૯૩૩ થી ૯૪૦, હદીસ-૮૯૭૫

અલ્લાહુમ્મ સલ્લે અલા મોહમ્મદીવ વ આલે મોહમ્મદ