

தூங்கும் முன் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் நமக்கு கற்றுத்தந்த ஸுன்னாக்கள்

- இஷா தொழுகைக்குப் பின் தேவையில்லை என்றால் விரைவாக தூங்குதல்
- தூங்குவதற்கு முன்பாக உளு செய்தல்.
- தனது படுக்கையை உதறிக்கொள்தல்.
- பின்னர், தனது இரு உள்ளங்கைகளை ஒன்றிணைத்து அதில் சிறிதளவு உமிழ்நீரை துப்புதல்.
- பின்னர், அதிலே குல்ஹுவல்லாஹு அஹத், குல்அஹ்து பிரப்பில் ஃபலக் மற்றும் குல் அஹ்து பிரப்பின்னாஸ் ஆகிய சூராக்களை ஒதுதல்,
- பின்னர், அக்கையால் தலை, முகம், தன்னுடைய உடலில் முடிந்த பகுதிகளை தடவுதல்.
- இதேப் போன்று மூன்று முறை செய்தல்.

ஆதாரம்: ஸஹீஹுல் புகாரி: 568,247,6320,5017.

2- ஒரு தடவை ஆயதால் குர்ஸி ஒதுதல்

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 مِنْ عِلْمِهِ
إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

ஆதாரம்: ஸஹீஹுல் புகாரி: 2311.

3 ஒரு தடவை சுரூ பகராவின் கடைசி இரு

வசனங்களை ஒதுதல்

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ
وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ
الْمَصِيرُ (285) لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286).

ஆதாரம்: ஸஹீஹ் முஸ்லிம்: 807

இப்பொல் கத்தாப் இஸ்லாமிய அழைப்பு மையம், பஹ்ரைன்.

4

வலது பக்கம் ஒருக்களித்தும் படுத்து பின்னர்,
பின்வரும் துஆவை ஒதுதல்

بِسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنِيَّ وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكَتَ
نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظُهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ
عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

ஆதாரம்: ஸஹீஹூல் புகாரி: 6320.

5 பிறகு பின்வரும் தூய்வை ஒதுதல்

اللَّهُمَّ أَسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ،
وَأَلْبَسْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ
وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي
أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

ஆதாரம்: ஸஹீஹூல் புகாரி: 6311.

6 ஸுஹ்ஹானல்லாஹ் 33 தடவை,
அஹ்ஹம்துலில்லாஹ் 33 தடவை, அல்லாஹ்
அக்யர் 34 தடவை ஒதுவார்.

ஆதாரம்: ஸஹீஹுல் புகாரி: 5362.

7 பிறகு:

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

பொருள்: உன்பெயரால், அல்லாஹ்வே! நான் மரணிகின்றேன். மேலும், உயிர்
பெறுகின்றேன். ஆதாரம்: ஸஹீஹுல் புகாரி: 6324.