

0 0 0000000000000000 . – (Insomnia) 0 0

சராசரியாக ஒரு மனிதன் ஒரு நாளகைக்கு எட்டு மணி நேரங்கள் தடுங்க வணைட்டும் என்று மருத்துவ உலகம் சிபாரிசு செய்வதாக லண்டன் பி.பி.சி இணையதள செய்திக் குறிப்பு தெரிவிக்கின்றது.

ஆனால் எம்மில் சிலருக்கு எவ்வளவு தான் புரண்டு படுத்தாலும் தடுக்கம் வராமல் இருப்பதுண்டு. அதே நேரத்தில் தடுக்கத்தலை தாமாகவே இல்லாமல் செய்வதுமுண்டு. உதாரணமாக இரவு நேரத்தில் நாம் விளித்திருப்பதைக் கடுறலாம்.

மடலையில் சூரக்கும் Serotin என்ற சூரப்பியின் அளவு குறையும் போதே தடுக்கமின்மை ஏற்படுகின்றது. இதுவொரு நோயல்ல. ஆனால் இதுவொரு நோயின் அறிகுறியாகும். இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பாரிய அளவில் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

தடுக்கமின்மையினால் மனிதனுக்குள் சூமார் 80 வகையான பிரச்சினைகள் உருவாகக்கூடுகின்றன என்றும், முறையான தடுக்கமின்மையினால் மனிதனின் உடல் செயல்பாடுகள் கடுமையான பாதிப்புக்குள்ளாகும் என்றும், மரபணுவில் பாரிய மாற்றத்தையும் உண்டாக்கக்கூகின்றது என்றும் ஐக்கிய இராச்சியத்தின் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளார்கள். (மாலமலர், பி.பி.சி)

தடுக்கமின்மையினால் உயிரணுக்கள் (விந்துணுக்கள்) குறைகின்றது. என்று மருத்துவ உலகம் வாதிக்கின்றது. குறைந்த தடுக்கத்தலை உடையவர்களுக்கு இல்லறத்தில் நாட்டமில்லாமல் போவதுடன், நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைந்து மன அழுத்தமும் ஏற்படுகின்றது என்று தெரிவிக்கின்றார்கள். (தினமலர், பி.பி.சி)

0 0 00000000000000000000 000000000000 , 00000000000000 0 0 0

பெருகி வரும் இணையதள பாவனை.

தஃகமின் மகைகான மிக முக்கிய காரணம் இணையதளத்திற்கு மனிதன் அடமையாகிவிட்டான் என்பதேயாகும். அதிலும் குறிப்பாக சமீப காலங்களில் தனது காலத்தை கழிப்பதுதான். பொன்னான தஃகத்தே ஒதுக்கி வதைத்துக் கொண்டு இரவு முழுதும் மலேதிகமான வணக்கத்தை நிறைவேற்றுவதே மார்க்கத்தில் வரம்பு மீறிய செயலாக கருதப்படுகின்றது. ஆனால் இன்று மார்கம் தரிந்தவர்கள் கட்ட தன் உடம்பை கவனிக்காமலும், தன் மனவியின் உணர்வுகளை புரியாமலும் இணையதளங்களில் தங்கள் நேரத்தைக் கழித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

இது மார்க்கத்தில் மிகவும் வருக்கத்தக்க செயலாக கருதப்படுகின்றது.

அப்துல்லாஹ் பின் அம்ர் பின் ஆஸ் ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் கஃறியதாவது:

என்னிடம் அல்லாஹ் வின் தஃதர் ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள், "அப்துல்லாஹ் வஃ! நீ பகல் எல்லாம் நோன்பு நோற்று இரவெல்லாம் நின்று வணங்குதாகக் களே விப்பட்டனே! (உண்மையானா?)" என்று கேட்டார்கள்.

நான், "ஆம் (உண்மையான) அல்லாஹ் வின் தஃதரே!" என்று சொன்னேன்.

நபி ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள், "அவ்வாறு செய்யாதே! (சில நாள்) நோன்பு நோற்றுக்கொள். (சில நாள்) நோன்பை விட்டு விடு! (இரவில் சிறிது நேரம்) நின்று வணங்கு! (சிறிது நேரம்) உறங்கு! உன் உடலுக்கென (நீ செய்ய வேண்டிய) கடமைகள் உனக்கு உண்டு. உன்னுடைய கண்ணுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளும் உனக்கு உண்டு. உன் மனவிக் குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளும் உனக்கு உண்டு" என்று சொன்னார்கள். (புகாரி – 5199)

000000 000000 000000000000 0000000000 0000 0000000000.

அல்லாஹ் வின் தஃதர் ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் இரவின் ஆரம்ப நேரத்தில் தான் உறங்குவார்கள்.

அஸ்வத் பின் யஸீத் ரஹ்மதுல்லாஹி அலஹி அவர்கள் கஹியதாவது:

நான் ஆயிஷா ரளியல்லாஹு அன்ஹா அவர்களிடம், "நபி ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்களின் இரவாத் தொழுகை எவ்வாறு இருந்தது?" என்று கேட்டேன்.

அதற்கு அவர்கள், "இரவின் ஆரம்பப் பகுதியில் நபி ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் உறங்குவார்கள். இரவின் இறுதிப் பகுதியில் எழுந்து தொழுவார்கள். பிறகு தமது படுக்கைக்குத் திரும்புவார்கள். மூலத்தின் தொழுகை அறிவிப்பு (பாங்கு) சொன்னதும் விரைவாக எழுந்து குளிக்க வண்டிய அவசியம் இருந்தால் குளிப்பார்கள். இல்லாவிட்டால் அங்கசுத்தி (உள) செய்துவிட்டு (தொழுகைக்காகப்) புறப்பட்டாவிடுவார்கள்" என்று பதிலளித்தார்கள். (புகாரி – 1146)

ஆயிஷா ரளியல்லாஹு அன்ஹா அவர்கள் தன்கணவர் முஹம்மது ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் உறங்கும் நேரத்தை அறிந்தே வதைத் திருந்தார்கள். இன்று பெரும்பாலானவர்களின் மனவியர்கள் தம்கணவர்கள் தங்குகின்றார்களா? விழித்திருக்கின்றார்களா? என்பது கட்ட தரையாத நிலையில் இருக்கின்றார்கள். இதனால் அவர்களின் குடும்ப வாழ்வில் நிறைய சிக்கல்களும், சங்கடங்களும் ஏற்படுகின்றன.

நன்மகைக்காக விழித்திருக்கின்றார்களோ இல்லையோ, வீணான காரியங்களில் ஈடுபடுவதற்கு மனிதன் தனது பொன்னான இரவ நேரத்தை வீணடிக்கின்றான். அல்லாஹ்வின் தூதர்கள் இதனை வன்மையாக கண்டிக்கின்றார்கள்.

அபுபர்ஸா (நள்ளாபின் உபதை) ரளியல்லாஹு அன்ஹா அவர்கள் கஹியதாவது:

அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் இஷாத் தொழுகைக்கு முன்னர் உறங்குவதையும் இஷாத் தொழுகைக்குப்பின் (உறங்காமல் வீணாக) பசீக்கொண்டிருப்பதையும் வெறுப்பவர்களாக இருந்தார்கள். (புகாரி – 568)

ஆரம்ப நேரத்தில் உறங்குவதுதான் சிறந்தது என மருத்துவ உலகமும் இன்று இஸ்லாத்தின் செய்தியை உறுதிப்படுத்துகின்றது.

நியாயர்க்கிலுள்ள கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் துறை மருத்துவப் பேராசிரியர் ஜேம்ஸ் காங்விஸ்க் தலைமையிலான ஆய்வுக்குழு, மொத்தம் 15,659 வளரிளம் பருவ மாணவ மாணவியரிடம் ஆய்வு மறையக் கொண்டது. இரவில் சீக்கிரமாகவே தடுங்குவதால் போதுமான அளவில் தடுங்கமுடிகிறது. இதனால் மன அழுத்தத்துக்கு முக்கிய காரணியாக இருக்கும் தடுக்கமின்மை பிரச்சனை நீங்குவதோடு, மன அழுத்த பாதிப்பில் இருந்து வகுவாக பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் வழிவகைகப்படுகிறது என ஆய்வு முடிவுகள் பரிந்துரைக்கின்றன.

நள்ளிரவு அல்லது 12 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு படுக்கைக்கு செல்பவர்களுக்கு இரவு பத்து மணி அல்லது அதற்கு முன்பு உறங்கச் செல்பவர்களைக் காட்டிலும் 24 சதவீதத்துக்கும் அதிகமான மன அழுத்தமும், அதன் விளைவாக 20 சதவீதத்துக்கும் அதிகமாக தற்கொலை எண்ணமும் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உண்டு என்று எச்சரிக்கிறது, அந்த ஆய்வு. (source: <http://youthful.vikatan.com/youth>)

0000 0000000000.

எம்மில் பலர் படுக்கை அறக்கூள் கட்ட கவலையுடனேயே நுழைகின்றோம். பகலில் நிகழ்ந்த மனத்தாக்கங்களுக்கு இரவில் வாடி வருந்துகின்றோம். இதனால் அன்றிரவு முழுதும் தடுக்கமின்மையால் தவிக்கின்றோம்.

மருத்துவ உலகம் இதற்கு ஒரு தீர்வை சொல்கின்றது. அதாவது தடுக்கம் வராதவர்கள் தடுக்க செல்லும் போது அவர்களின் மன நிலையை மாற்ற வேண்டும் என்று சொல்கின்றது.

நபியவர்கள் கட்ட இதற்கு தெளிவானதொரு வழிகாட்டலை தந்துள்ளார்கள். தடுங்குவதற்கு செல்லும் போது ஓவ்வொரு மனிதனும் நபியவர்கள் கற்றுத் தந்த பிரார்த்தனைகளை ஓதும் போது அவர்களின் மன நிலை இறைவனின் பக்கமும், மரண சிந்தனையின் பக்கமும் சென்று விடுகின்றது. இப்படியொரு மனிதன் தனது சிந்தனையை இறை நினையின் பக்கம் கொண்டு செல்லும் போது தடுக்கம் தானாக ஏற்படுவதற்கான சிந்தனை மாற்றம் அங்கு நடப்பெறுகின்றது.

உதாரணமாக தடுங்குவதற்கு முன்பு ஓதுவதற்காக பல பிரார்த்தனைகளை கற்றுத் தந்த

இறதைத் துதர் அவர்கள் இப்படியொரு பிரார்த்தனையும் கற்றுத் தருகின்றார்கள். இப்பிரார்த்தனை மனிதனை இறை சிந்தனையின் பால் இட்டுச் செல்லக் கட்டியதாகும்.

பராஉபின் ஆஸிப் ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் கற்றியதாகும்:

என்னிடம் நபி ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் கற்றினார்கள்: நீ உன் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது தொழுகைக்காக உளபுச் செய்து போன்றோர் உளபுச் செய்து கொள். பிறகு உன் வலப் பாகத்தின் மீது சாய்ந்து படுத்துக்கொள். பிறகு இறைவா! உன்னிடம் நான் என்னை ஒப்படைத்தேன். எனது காரியத்தை உன் பொறுப்பில் விட்டுவிட்டேன். என மறுபுகை உன்னளவில் சார்ந்திருக்கச் செய்தேன்.

உன் மீதுள்ள ஆவலிலும் அச்சத்திலும் தான் (இவற்றை நான் செய்தேன்). உன்னை விட்டும் தப்பிச் செல்லவும் உன்னை விட்டும் ஒதுங்கிவிடவும் உன்னிடம் தவிர வேறு போக்கிடமில்லை. நீ இறக்கியருளிய உனது வதேத்தை நான் நம்பினேன்.

நீ அனுப்பிய உன் "நபியை நான் நம்பினேன்." என்று பிரார்த்தித்துக்கொள்! (இவ்வாறு நீ பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு உறங்கி) அந்த இரவில் நீ இறந்துவிட்டால் நீ இயற்கை நெறியில் (இஸ்லாத்தின் தபய வழியில்) ஆகிவிடுகிறாய். இந்த தப்பிரார்த்தனையை உன் (இரவின்) கட்சிப் பச்சைக்காக ஆக்கிக்கொள்! (புகாரி – 247)

0000000000 0000 0000000 00000000 ?

சிலர் துங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது தன்னை அமுக்குப் படு அமுக்கியதாக பயந்து விளித்துக்கொள்வதுடன், அன்றிரவு முழுவதும் மனம் குழம்பி தடுக்கத்தகட்டுத்துக்கொள்கின்றார்கள். தடுக்கத்தின் போது மலலை ஓய்வு அடக்கின்றது என்பது முற்றிலும் உண்மையல்ல.

தடுக்கத்தின் போது மலலையானது ஏனைய உறுப்புகள் ஓழுக்காக இயங்குகின்றதா? என்று சரிபார்த்துக்கொள்கின்றது. அந்த வகையில் தான் காலத்தடுக்க, கையைத் தடுக்க என்ற சில கட்டளைகளை மலலைகை, கால் போன்ற உறுப்புகளுக்கு பிரப்பிக்கின்றது.

சில சமயங்களில் அக்கட்டளை செயல் வடிவம் பிறை வாய்ப்பிருந்தும் எம்மால் கை, கால்களை தடுக்க முடியாமல் அல்லது திருப்பக் கட்ட முடியாமல் போயிருக்கலாம். இந்நேரம் நமது செயல்பாடுகள் அற்றுப் போவதினால் தான்கை, கால்களையாரோ கட்டிப் போட்டதைப் போல் தோன்றுமே தவிர அமுக்குப் பவே வந்துவிட்டதென்று அர்த்தமல்ல.

000000000000 000000000000 0000000000 !

பகல் முழுவதும் ஓடியாடித் திரிந்த களைப்பினால் பெரும்பாலானவர்கள் கட்டிலைப் பார்த்ததும் மல்லாக்க விழுந்து தடுங்க முற்படுகின்றார்கள். ஆனால் இது அவர்களுக்குரிய ஆரோக்கியமான தடுக்கத்தையெடுத்துத் தராது. தடுக்கமின்மையினால் அவதியுறுபவர்களுக்கு தடுங்கச் சிலைவதற்கு முன்பாக குளித்து சூத்தமாகுமாறு நவீன மருத்துவம் அறிவுரை வழங்குகின்றது. (source: www.OneIndia)

மருத்துவ உலகம் இன்றைக்கு வழங்கும் அறிவுரைகளை 1400 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இஸ்லாம் வழங்கிவிட்டது.

பராஉபின் ஆஸிப் ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் கஹியதாவது:

என்னிடம் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கஹினார்கள்: நீ உன் படுக்கைக்குச் சிலைலும் போது தொழுகைக்காக உள சயெவது போன்று உள சயெத்து கொள். (புகாரி – 247)

ஆகவே நாம் தடுங்கச் சிலைலும் முன்பு நம்மை சூத்தம் சயெத்து கொள்வது சிறந்த தடுக்கத்தையெடுத்துத் தரும்.

000000000000 0000 0000000000 . – **Counting Sleep.**

தடுக்கமின்மையினால் அவதிபட்டுபவர்களுக்கு **Counting Sleep** செய்யுமாறு அதாவது தடுங்குவதற்கு முன் இலக்கங்களை எண்ணுமாறு மருத்துவர்கள் ஆலோசனை வழங்குகின்றார்கள். இன்றைக்கு உலகில் பலபாகங்களிலும் நடமாற்றத்தில் உள்ள ஒரு மருத்துவசெயல்பாடாக இது மாறியிருக்கின்றது. உதாரணமாக இங்கிலாந்தை சேர்ந்த மக்கள் தடுக்கச் செல்லும் போது சூமார் **37** நிமிடங்கள் வரை எண்ணுவதற்கு நேரத்தை செலவு செய்கின்றார்கள் என்று ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. (Amarkalam.com)

இன்றைக்கு மருத்துவ உலகம் சொல்லும் செய்தியை இஸ்லாமியர்கள் **1400** வருடங்களாகவே நடமாற்றப்படுத்தி வருகின்றார்கள்.

நபிஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் கஹினார்கள் : நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது, "அல்லாஹு அக்பர் – அல்லாஹு பெரியவன்" என்று முப்பத்து நான்கு முறையும், "அல்லஹு துலில்லாஹு – புகழனதையும் அல்லாஹு விறகே" என்று முப்பத்து மீன்று முறையும், "சூபஹானல்லாஹு – அல்லாஹு குறைகளிலிருந்து தடுக்கியமையானவன்" என்று முப்பத்து மீன்று முறையும் சொல்லுங்கள் (புகாரி – 3113) (நீண்ட ஹதீஸின் ஒரு பகுதி)

தடுக்கச் செல்லும் முன்பு இலக்கங்களை எண்ணுவதினால் விரும்பு தடுக்கம் மாத் திரம் ஏற்படும். ஆனால் இஸ்லாம் சொல்வதைப் போல் சூபஹானல்லாஹு, அல்லஹு துலில்லாஹு, அல்லாஹு அக்பர் என்று சொல்லும் போது எண்ணிய வகையில் தடுக்கமும் ஏற்படும். அதே நேரம் இறைவனிடம் நன்மையும் கிடக்கும். என்பதை நாம் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

00000 00000000000000 000000000000 ?

தடுக்கத்ததை தடும் பலர் தடுக்க மாத் திரகைகளுக்கு அபிமயைகின்றார்கள். அனதத்து தடுக்க மாத் திரகைகும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கஹியவயை! தடுக்க மாத் திரயின் உபயோகம் வறே விதமான பல நோய்களுக்கும் நம்மை ஆளக்கிவிடக் கஹியதாகும். ஆனால் இஸ்லாம் சொல்வதைப் போல் நமது வாழ்வை நாம் மாற்றி அமதத்து, தடுங்குவதற்கு முன்னர் நபியவர்கள் காட்டிய வழிமுறைகளை பின்பற்றும் போது நிம்மதியான, ஆரோக்கியமான தடுக்கத்ததை நாம் நம் வாழ்வில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

source: <http://rasminmisc.com/insomnia-and-islam/>