# هدي النبي ﷺ

## للحفظ والوقاية من الشرور والأمراض والأوبئة

## துன்பங்கள், நோய்கள், தொற்று நோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான நபி (ஸல்) அவர்களின் வழிகாட்டல்கள்

باللغة التاميلية

إعداد

**د. ناجي بن إبراهيم العرفج**

وفقه الله

ترجمة

**جمعية الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة**

# துன்பங்கள், நோய்கள், தொற்று நோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான நபி (ஸல்) அவர்களின் வழிகாட்டல்கள்

இஸ்லாத்தின் தூதர், இறுதி நபி முஹம்மத் (ஸல்) அவர்கள் தமக்குக் கிடைத்த மகத்தான இறைச் செய்தியாகிய அல்குர்ஆன் மற்றும் ஹதீஸின் அடிப்படையில், தடுப்பு நடவடிக்கைகள் என தற்போது பெரிதும் வரவேற்கப்படும் முறையை எமக்கு 14 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே கற்றுத் தந்துள்ளார்கள். நேர்வழி, அருள், மக்களுக்கான ஒளி, நோய் நிவாரணம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய நூலே அல்குர்ஆன் ஆகும். இது எமக்கு சந்தோசத்தையும், மன நிம்மதியையும் தருவதோடு, தீங்குகள், பயம், நோய்நொடிகள், COVID – 19 கொரோனா வைரஸ் போன்ற தொற்று நோய்கள் என அனைத்திலிருந்தும் பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.

ஒருவர் நோய்நொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்று சந்தோசமாக இருக்க விரும்பினால், அவர் முதலில் அனைத்தையும் படைத்த வல்ல இறைவன் அல்லாஹ் ஒருவனை மாத்திரம் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். எவ்வித இணையுமற்ற அவனை மாத்திரமே வணங்கி, அவனிடமே தனது தேவைகள் அனைத்தையும் முறையிட வேண்டும். அல்லாஹ்வின் கையிலே இப்பிரபஞ்சத்திற்கான கட்டளைகளும், பலமும், இவ்வுலகின் ஆட்சி அதிகாரங்களும் இருக்கின்றன. அவனே அனைத்தையும் செய்வதற்கு சக்தி பெற்றவன். தீங்குகளிலிருந்து பாதுகாப்பளிப்பதும், நோய்களிலிருந்து எமக்கு நிவாரணம் அளிப்பதும் அவனே. இப்றாஹிம் அலை அவர்கள் தன் சமூகத்தாரிடம் அல்லாஹ்வைப் பற்றி பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள், "நான் நோயுற்றால், அவனே என்னைக் குணப்படுத்துகிறான்" (அல்குர்ஆன் 26:80). நபி (ஸல்) அவர்களுக்கு கட்டளையாக அல்லாஹ் பின்வருமாறு கூறுகிறான், "அல்லாஹ் எமக்கு விதித்ததைத் தவிர வேறு எதுவும் எம்மைப் பிடிக்காது. அவனே எங்கள் பாதுகாவலன். அல்லாஹ்வின் மீதே நம்பிக்கையாளர்கள் முழுமையாகப் பொறுப்புச் சாட்டட்டும் என (நபியே) நீர் கூறுவீராக" (அல்குர்ஆன் 09:51).

இவ் உறுதியான இறைநம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நாம் எமது உண்மையான ஏகத்துவக் கொள்கையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நன்மை, தீமை, உணவு, வாழ்வு என அனைத்தையும் தன் வசம் வைத்துள்ள அல்லாஹ்வின் மீது எமது அனைத்து விடயங்களையும் முழுமையாக பொறுப்புச் சாட்ட வேண்டும்.

அல்லாஹ்வின் மீது பொறுப்புச்சாட்டுவதுடன் மாத்திரம் நின்று விடாது அதற்கான காரண காரியங்களிலும் ஈடுபட வேண்டுமென நபி (ஸல்) அவர்கள் எமக்கு கற்றுத் தந்துள்ளார்கள். தீங்குகள், நோய்கள், தொற்று நோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறும் தற்காப்பு நடவடிக்கைகளில்

ஈடுபடுமாறு எம்மை ஊக்குவித்துள்ளார்கள். அதையும் மீறி நோய் ஏற்பட்டால் அதற்கான மருத்துவத்தை செய்து, சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளுமாறும் ஏவியுள்ளார்கள்.

தற்போதைய வைத்திய உலகில் தொற்று நோய்கள் பரவும் போது சுகாதார நடவடிக்கைக்காக செய்யுமாறு கூறியுள்ளவற்றை நபி (ஸல்) அவர்கள் எமக்கான வாழ்கைப் பாடமாக அவற்றைக் கற்றுத் தந்துள்ளார்கள். இதற்காக வணக்க வழிபாடுகளுக்கும், ஐநேரத் தொழுகைகளுக்கும் தயாராகுவதற்கு சுத்தத்தை வழியுறுத்தியுள்ளார்கள். அதற்காக எமக்கு ஒரு நாளில் ஐந்து முறை வுழூ செய்யுமாறு கட்டளையிட்டுள்ளார்கள். வுழூ என்பது குறிப்பிட்ட சில உறுப்புக்களைக் கழுவிக் கொள்வதைக் குறிக்கும். இதன் போது இரு கைகளை மணிக்கட்டு வரை கழுவி, வாயிலும், நாசிக்குள்ளும் நீர் விட்டு அதை சுத்தம் செய்து, முகம், முழங்கை வரை இரு கைகள் ஆகிய இரு உறுப்புக்களையும் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சிறு தண்ணீர் கொண்டு தலை முடியையும், இரு காதுகளையும் தடவிக்கொள்ள வேண்டும். இறுதியாக கரண்டை வரை இரு கால்களைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு தொடர்ந்து இவ்வாறு ஐந்து முறை செய்யும் போது எமது உடலின் நுழைய இருக்கும் வைரஸ்கள், நுண்ணுயிர்கள் என அனைத்தும் ஒழித்துக் கட்டப்படும். அவ்வாறே இருமல், தும்மல் ஏற்படும் போது வாயை மூடிக் கொள்ளுமாறும் எமக்கு நபியவர்கள் ஏவியுள்ளார்கள்.

உலக சுகாதார நிறுவனமும், வைத்தியர்களும், வைத்தியசாலைகளும், உத்தியோகப்பூர்வ மருத்துவ நிறுவனங்களும் உறுதிப்படுத்திக் கூறியுள்ள ஆரோக்கிய வழிகாட்டல்கள், தற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள், சுகாதார ஆலோசனைகள், தனிநபர் சுகாதாரம், கைகழுவும் திட்டம் என அனைத்தும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே நபி (ஸல்) அவர்களின் வழிகாட்டலில் உள்ளவைகளாகும்.

தொற்று நோயை வெற்றிகொள்வதற்கான சுகாதாரம், தனிமைப்படுத்தல் போன்றவை நபியவர்களின் வழிகாட்டலில் உள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்தும் விதத்தில் பின்வரும் கேள்வியும், அதற்கான பதிலும் இடம்பெற்றுள்ளது. அமெரிக்க அறிஞரான பேராசிரியர் கெரிக் கான்சிடைன் என்பவர் சமீபத்தில் நியூஸ்வீக் சஞ்சிகையில் வெளியிட்ட தனது சிறப்புக் கட்டுரையில் பின்வரும் கேள்வியைக் கேட்டுள்ளார்:

“தொற்றுநோயின் போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளுக்காக சிறந்த சுகாதார வழிகாட்டல்களையும், தனிமைப்படுத்தும் முறையையும் பரிந்துரைத்தவர் யார் என்று தெரியுமா?”

இதுவே அக்கேள்வி. அதற்கான பதிலையும் அவரே குறிப்பிடுகிறார்.

“1400 வருடங்களுக்கு முன்னர் இருந்த இஸ்லாத்தின் தூதுவர் முஹம்மத் என்பவர் தான்”.

இதற்கு ஆதாராமாக பேராசிரியர் பின்வரும் ஹதீஸ்களைக் குறிப்பிடுகிறார்:

“ஓர் ஊரில் கொள்ளை நோய் பரவியிருப்பதாக நீங்கள் கேள்விப்பட்டால் அந்த ஊருக்கு நீங்களாகச் செல்லாதீர்கள். நீங்கள் ஓர் ஊரில் இருக்கும்போது அங்கு கொள்ளைநோய் பரவினால் அதிலிருந்து வெருண்டோடுவதற்காக (அவ்வூரைவிட்டு) வெளியேறாதீர்கள்”.

*(அறிவிப்பவர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு அப்பாஸ் (ரழி), நூல்: புஹாரி 5729).*

“வியாதி பிடித்த ஒட்டகத்தை ஆரோக்கியமான ஒட்டகத்திடம் கொண்டு செல்லாதீர்கள்”.

*(அறிவிப்பவர்: ஸுஹைப் அர்ரூமீ (ரழி), நூல்: முஸ்லிம் 6115).*

“சுத்தம் இறைவிசுவாசத்தின் பாதியாகும்”.

*(அறிவிப்பவர்: அபூமாலிக் அல்அஷ்அரீ (ரழி), நூல்: முஸ்லிம் (அறிவிப்பவர்: ஸுஹைப் அர்ரூமீ (ரழி), நூல்: முஸ்லிம் 223).*

நபி (ஸல்) அவர்கள் சிகிச்சை பெறுமாறு கட்டளையிட்டுள்ளதையும் பேராசிரியர் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

கிராமப்புற அரபிகள் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, ‘நாம் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா?’ எனக் கேட்டனர். அதற்கு நபியவர்கள், “ஆம் அல்லாஹ்வின் அடியார்களே! சிகிச்சை செய்துகொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக நோய்க்கான நிவாரணமோ மருந்தோ இல்லாமல் அல்லாஹ் ஒரு நோயையும் இறக்குவதில்லை. ஒரு நோயைத் தவிர” என்றார்கள். அப்போது அவர்கள் ‘அது என்ன’ எனக் கேட்டனர். அதற்கு நபியவர்கள் “வயோதிபம்” என்றார்கள்.

*(அறிவிப்பவர்: உஸாமா இப்னு ஷைத் (ரழி), நூல்: திர்மிதி2038, அபூதாவுத்3855).*

பின்வருபவை சரியான ஹதீஸ்களில் இடம்பெற்ற நபி (ஸல்) அவர்கள் கற்றுத் தந்த சில துஆக்களாகும். இவை ஒரு இறைவிசுவாசியை பாதுகாக்கவும், அல்லாஹ்வின் மீதான அவனின் நம்பிக்கையை வலுப்படுத்தும் முகமாகவும் அமைந்த ஆண்மீகம் சார்ந்த பாதுகாப்பு நடவடிக்கையாகும். படைப்பாளனாகிய அல்லாஹ்வின் பக்கம் மீண்டு, அவன் மீது மாத்திரமே தனது பரிசுத்த நம்பிக்கையை வைத்து, அதை உறுதிப்படுத்தி, அல்லாஹ்வின் விதியில் உறுதியான நம்பிக்கை வைப்பதற்கு இவை ஓர் இறைவிசுவாசிக்கு பெரிதும் துணையாய் இருக்கும். ஏனெனில் ஆரோக்கியம், நிவாரணம், பாதுகாப்பு போன்றவை அல்லாஹ்வின் கையில் உள்ளவைகளாகும். அதன் பின்னரே நாம் பௌதீக காரண காரியங்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

## துஆ எண் 01

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“யார் ஸூரா பகராவின் இறுதி இரு வசனங்களையும் ஓரிரவில் ஓதுகின்றாரோ அது அவருக்குப் போதுமானதாகும்”. (அறிவிப்பவர்: அபூமஸ்ஊத் (ரழி), நூல்: புஹாரி 5009, முஸ்லிம் 808).

## துஆ எண் 02

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“சூறா இஹ்லாஸ், சூறா அல்ஃபலக், சூறா அந்நாஸ் ஆகிய மூன்று அத்தியாயங்களையும் காலை, மாலையில் 3 தடவைகள் ஓதுவது அனைத்துத் தீங்குகளுக்கும் போதுமான பாதுகாப்பாகும்” (அறிவிப்பவர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு ஹுபைப் (ரழி), நூல்: அபூதாவூத் 5082, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 4406).

## துஆ எண் 03

நபி (ஸல்) அவர்கள் ஆயதுல் குர்ஸியின் சிறப்பு பற்றி அதிக ஹதீஸ்களில் கூறியுள்ளார்கள். அதில் ஒன்றே பின்வரும் ஹதீஸாகும்.

அபூ ஹுரைரா (ரழி) அவர்கள் கூறினார்கள் : “ஷைத்தான் என்னிடம், நீ தூங்கச் சென்றால்,

اللّٰهُ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَىُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ لَهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِىْ يَشْفَعُ عِنْدَهٗۤ اِلَّا بِاِذْنِهٖ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ‌ۚ وَلَا يُحِيْطُوْنَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ‌ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ‌ۚ وَلَا يَـــُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا‌ۚ وَ هُوَ الْعَلِىُّ الْعَظِيْمُ

"அல்லாஹூ லாஇலாஹ இல்லா ஹூவல் ஹய்யுல் கய்யூம் லா தஃஹுதுஹு ஸினத்துவ்வலா நவ்ம் லஹு மாபிஃஸ் ஸமாவாதி வமாபில் அர்லி மன்தல்லதி யஷ்பஃஉ இன்தஹு இல்லா பி இத்னிஹி யஃலமு மாபயின அய்தீஹிம் வமா கல்பஹும் வலா யுஹீதூன பிஷய்இம்மின் இல்மிஹி இல்லா பிமா ஷாஅ வஸிஅ குர்ஸிய்யுஹுஸ் ஸமாவாதி வல்அர்ல வலா யஊதுஹு ஹிப்லுஹுமா வஹுவல் அலிய்யுல் அழீம"

பொருள்: அல்லாஹ்வைத் தவிர வணக்கத்திற்குரியவன் வேறு யாருமில்லை. அவன் என்றென்றும் உயிருடன் இருப்பவன். அவனுக்கு சிறு உறக்கமோ, ஆழ்ந்த உறக்கமோ ஏற்படாது. வானங்களில் உள்ளவையும்,

பூமியில் உள்ளவையும் அவனுக்கே உரியன. அவன் அனுமதித்தால் தவிர அவனிடம் யார் தான் பரிந்து பேச முடியும்? அவர்களுக்கு முன்னேயும் பின்னேயும் உள்ளதை அவன் அறிகிறான். அவன் அறிந்திருப்பவற்றில் எதையும் அவர்களால் அறிய முடியாது, அவன் நாடியதைத் தவிர. அவனது ஆசனம் வானங்களையும், பூமியையும் உள்ளடக்கும். அவ்விரண்டையும் காப்பது அவனுக்குச் சிரமமானதன்று அவன் உயர்ந்தவன், மகத்துவமிக்கவன்.

எனும் ஆயதுல் குர்ஸியை முழுமையாக ஓது, அல்லாஹ்விடமிருந்து உனக்கொரு காவலாளி இருந்து கொண்டே இருப்பார். காலை வரை ஷைத்தான் உன்னை நெருங்கவே மாட்டான்'' என்று கூறினான். (அறிவிப்பவர்: அபூஹுரைரா (ரழி), நூல்: புஹாரி 2311).

## துஆ எண் 04

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

''யார் தினமும் காலை, மாலையில்

بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

''பிஸ்மில்லாஹில்லதீ லா யழுர்ரு மஅஸ்மிஹீ ஷைஉன் ஃபில் அர்ழி வலா ஃபிஸ்ஸமாஇ, வஹுவஸ் ஸமீஉல் அழீம்''

பொருள்: அல்லாஹ்வின் திருப்பெயர் கொண்டு (ஆரம்பிக்கின்றேன்). அவனுடைய பெயருடன் இப்பூமியிலும், வானிலும் எப்பொருளும் தீங்கிழைத்திட முடியாது. அவன் எல்லாவற்றையும் கேட்பவன், பார்ப்பவன்.

என்று 3 தடவை ஓதுவாரோ அவருக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாது''.

(அறிவிப்பவர்: உஸ்மான் இப்னு அஃப்பான் (ரழி), நூல்: திர்மிதி 3388, இப்னு மாஜாஃ 3869).

## துஆ எண் 05

நபி (ஸல்) அவர்கள் பின்வரும் துஆவை தினமும் காலை, மாலையில் ஓதி வருவதை விடவே மாட்டார்கள் :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي ، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي ، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي ، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي ، وَمِنْ فَوْقِي ، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

*அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் ஆஃபியத ஃபித்துன்யா வல் ஆஹிரா, அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் அஃப்வ வல் ஆஃபியத பீ தீனீ வதுன்யாய வஅஹ்லீ வமாலீ, அல்லாஹும்மஸ்துர் அவ்ராதீ, வஆமின் ரௌஆதீ, அல்லுஹம்மஹ்பழ்னீ மின் பைனி யதய்ய, வமின் ஹல்பீ, வஅன் யமீனீ, வஅன் ஷிமாலீ, வமின் பௌகீ, வஅஊது பிஅழமதிக அன் உஃக்தால மின் தஹ்தீ.*

பொருள்: இறைவா! நான் உன்னிடம் ஈருலக ஆரோக்கியத்தையும் கேட்கிறேன். இறைவா! நான் உன்னிடம் எனது மார்க்கம், இவ்வுலக வாழ்வு, குடும்பம், உடமை அனைத்திலும் மன்னிப்பையும், ஆரோக்கியத்தையும் கேட்கின்றேன். இறைவா! என்னுடைய குறைகளை மறைப்பாயாக. எனது அச்சங்களை நீக்குவாயாக. இறைவா! எனக்கு முன்பிருந்தும், பின்பிருந்தும், வலது, இடது புறங்களிலிருந்தும், மேலிருந்தும் என்னைப் பாதுகாப்பாயாக. கீழே இருந்தும் எதிர்பாராத விதமாக தாக்கப்படுவதிலிருந்து உனது கண்ணியத்தைக் கொண்டு நான் பாதுகாப்புத் தேடுகிறேன்.

(அறிவிப்பவர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு உமர் (ரழி), நூல்: அபூதாவூத் 5074, ஸஹீஹ் இப்னு ஹிப்பான் 961).

இந்த துஆவை ஓதுபவருக்கு எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் பாதுகாப்பு கிடைப்பது நிச்சயமாகும்.

## துஆ எண் 06

நபி (ஸல்) அவர்கள்,

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُذَامِ،وَمِنَ سَيِّئِ الأَسْقَامِ"

*“அல்லாஹும்ம இன்னீ அஊது பிக மினல் பரஸி வல்ஜுனூனி வல்ஜுதாமி, வமின் ஸய்யிஇல் அஸ்காம்”*

பொருள்: இறைவா! வெண்குஷ்டம், பைத்தியம், தொழுநோய் மற்றும் கொடிய நோய்களை விட்டும் உன்னிடம் பாதுகாவல் தேடுகிறேன்.

எனும் தூஆவை ஓதக் கூடியவராக இருந்தார்கள்.

(அறிவிப்பவர்: அனஸ் இப்னு மாலிக் (ரழி), நூல்: அபூதாவூத் 1554, அஹ்மத் 13027, நஸஈ 5493).

இது உளவியல் ரீதியான நோய்கள், உடல் ரீதியான நோய்கள், தொற்று நோய்கள், கடந்த கால, தற்கால, எதிர்கால நோய்கள் போன்ற அனைத்திலிருந்தும் பாதுகாப்புத் தரும் ஓர் முழுமையான துஆவாகும்.

## துஆ எண் 07

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“வீட்டிலிருந்து வெளியேறும் போது,

بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

*"பிஸ்மில்லாஹி தவக்கல்து அலல்லாஹி லா ஹவ்ல வலா குவ்வத இல்லா பில்லாஹ்"*

பொருள்: அல்லாஹ்வின் பெயரால் அவன் மீது பொறுப்புச் சாட்டியவனாக (வெளியேறுகிறேன்). நன்மை செய்ய சக்தியோ பாவத்திலிருந்து மீள்தலோ அல்லாஹ்வைக் கொண்டே தவிர நடைபெற மாட்டாது.

என்று கூறினால் அச்சந்தர்ப்பத்தில், "உனக்கு நேர்வழி கிடைத்துவிட்டது. (அல்லாஹ்) உனக்கு போதுமானவனாகிவிட்டான், நீ பாதுகாப்புப் பெற்றுவிட்டாய்" என்று கூறப்படும். ஷைத்தான் அவரை விட்டும் தூரமாகிவிடுகின்றான். இந்த ஷைத்தானைப் பார்த்து வேறு ஒரு ஷைத்தான், ‘நேர்வழி பெற்ற, அல்லாஹ்வை போதுமாக்கிக் கொண்ட, அவனின் பாதுகாப்பைப் பெற்ற மனிதரிடத்தில் எவ்வாறு உன்னால் இருக்க முடியும்?!’ எனக் கூறுவான்.

(அறிவிப்பவர்: அனஸ் இப்னு மாலிக் (ரழி), நூல்: திர்மிதீ 3426, அபூதாவுத் 5095).

## துஆ எண் 08

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“யார் ஒவ்வொரு ஃபஜ்ர் தொழுகைக்குப் பின்னரும் தன் இருப்பில் இருந்தவாறே,

لا إلَهَ إلَّا اللَّهُ ، وحدَهُ لا شريكَ لَهُ، لَهُ الملكُ ولَهُ الحمدُ ، يُحيي ويُميتُ وَهوَ على كلِّ شيءٍ قديرٌ

லா இலாஹ இல்லல்லாஹு வஹ்தஹு லா ஷரீக லஹு லஹுல் முல்கு வலஹுல் ஹம்து யுஹ்யீ வயுமீது வஹுவ அலா குல்லி ஷைஇன் கதீர்

பொருள்: வணங்கப்படுபவன் அல்லாஹ்வைத் தவிர (வேறு) இறைவன் இல்லை. அவன் தனித்தவன். அவனுக்கு இணையில்லை. அவனுக்கே ஆட்சி உரியது. அவனுக்கே எல்லா புகழும் உரியது. அவனே அனைத்தையும் உயிர் பெறச் செய்கிறான், மரணத்தையும் ஏற்படுத்துகிறான். அவனே ஒவ்வொரு பொருளின் மீதும் மிக்க ஆற்றலுடையவன்.

என பத்து தடவை கூறுவாரோ அல்லாஹ் அவருக்கு பத்து நன்மைகளை எழுதி, பத்து பாவங்களை அழித்து, பத்து படித்தரங்களை உயர்த்திவிடுகிறான். அவரின் அன்றைய நாள் சூழ்ச்சிகளிலிருந்தும், ஷைத்தானிலிருந்தும் பாதுகாப்பு பெறுவார். இணைவைத்தலைத் தவிர வேறு எந்த பாவமும் அவரிடமிருந்து அன்றைய நாளில் பொருட்படுத்தப்படாது”.

(அறிவிப்பவர்: அபூதர் அல்கிஃபாரி (ரழி), நூல்: திர்மிதி 3474).

## துஆ எண் 09

நபி (ஸல்) அவர்கள் தங்களின் படுக்கைக்கு (உறங்கச்) சென்றால் ஒவ்வோர் இரவிலும் தம் உள்ளங்கைகளை இணைத்து, அதில் 'குல் ஹுவல்லாஹு அஹத்', 'குல் அஊது பிரப்பில் ஃபலக்', ' குல் அஊது பிரப்பின்னாஸ்' ஆகிய (112, 113, 114) அத்தியாயங்களை ஓதி ஊதிக்கொள்வார்கள். பிறகு தம் இரண்டு கைகளால் (அவை எட்டும் அளவிற்கு) தம் உடலில் இயன்ற வரையில் தடவிக் கொள்வார்கள். முதலில் தலையில் ஆரம்பித்து, பிறகு முகம், பிறகு தம் உடலின் முற்பகுதியில் கைகளால் தடவிக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்வார்கள்.

(அறிவிப்பவர்: ஆஇஷா (ரழி), நூல்: புஹாரி 5017).

குணப்படுத்தல் முறையில் மேலும் சில வழிகாட்டல்களை நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறிய செய்திகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

## வழிகாட்டல் 01

நபித்தோழர்களில் சிலர் ஒரு பயணத்தில் சென்றிருந்தபோது, ஓர் அரபிக் குலத்தினரிடம் தங்கினார்கள். அப்போது அக்குலத்தாரின் தலைவனை தேள் கொட்டிவிட்டது. நபித்தோழர் ஒருவர், தேள் கொட்டப்பட்டவர் மீது (இலேசாகத் துப்பி) ஊதி, 'அல்ஹம்துலில்லாஹி ரப்பில் ஆலமீன்..' என (சூறதுல் பாதிஹாவை) ஓதலானார். உடனே பாதிக்கப்பட்டவர், கட்டுகளிலிருந்து அவிழ்த்து விடப்பட்டவர் போல் நடக்க ஆரம்பித்தார். வேதனையின் அறிகுறியே அவரிடம் தென்படவில்லை! நபி (ஸல்) அவர்களிடம் நபித்தோழர்கள் வந்து நடந்ததைக் கூறினார்கள். அப்போது நபி (ஸல்) அவர்கள் "அது (சூறதுல் பாதிஹா) ஓதிப் பார்க்கத் தக்கது என்று உமக்கு எப்படித் தெரியும்?" என்று கேட்டுவிட்டு, அதை அங்கீகரித்தார்கள். -ஹதீஸின் சுருக்கம்-.

(அறிவிப்பவர்: அபூஸஈத் அல்ஹுத்ரி (ரழி), நூல்: புஹாரி 2276, முஸ்லிம் 2201).

## வழிகாட்டல் 02

‘ஒரு முறை உஸ்மான் இப்னு அபுல் ஆஸ் (ரழி) அவர்கள் நபியவர்களிடம் தனது உடலில் உணரும் வலியைப் பற்றிக் கூறினார்கள். அதற்கு நபியவர்கள், “உனது உடம்பில் உனக்கு வலிக்கும் இடத்தில் உன் கையை வைத்து,

بسم الله

*பிஸ்மில்லாஹ்*

பொருள்: அல்லாஹ்வின் பெயரால்

என மூன்று முறை கூறிவிட்டு,

أَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

*அஊது பிஇஸ்ஸதில்லாஹி வகுத்ரதிஹி மின் ஷர்ரி மா அஜிது வஉஹாதிரு*

பொருள்: நான் உணர்கிற, பயப்படுகின்ற தீங்கிலிருந்து அல்லாஹ்வின் கண்ணியத்தினாலும், அவனின் ஆற்றலினாலும் பாதுகாவல் தேடுகிறேன்.

என ஏழு தடவை கூறு” எனக் கூறினார்கள். நானும் அவ்வாறு செய்தேன். எனக்கு ஏற்பட்டதை அல்லாஹ் நீக்கிவிட்டான்’ எனக் கூறினார்கள்.

(அறிவிப்பவர்: நாஃபிஃ இப்னு ஜுபைர் (ரழி), நூல்: முஸ்லிம் 2202).

## வழிகாட்டல் 03

ஒரு மனிதர் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, ‘அல்லாஹ்வின் தூதரே! நேற்றிரவு ஓர் தேள் என்னைக் கொட்டிவிட்டது’ எனக் கூறினார். அதற்கு அல்லாஹ்வின் தூதர் அவர்கள்,

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

*"அஊது பி கலிமாத்தில் லாஹித் தாம்மாத்தி மின் ஷர்ரி மா ஹலக்"*

பொருள்: அல்லாஹ்வின் பரிபூரணமான வார்த்தைகளைக் கொண்டு அவன் படைத்த அனைத்துப் படைப்புக்களின் தீமையை விட்டும் நான் பாதுகாவல் தேடுகின்றேன்.

என மாலை நேரத்தில் நீ கூறியிருந்தால் உனக்கு எவ்வித தீங்கும் ஏற்பட்டிருக்காது" எனக் கூறினார்கள்.

(அறிவிப்பவர்: அபூஹுரைரா (ரழி), நூல்: முஸ்லிம் 2709).

## வழிகாட்டல் 04

நபி (ஸல்) அவர்கள் தம் துணைவியார் ஒருவருக்காக (நோயிலிருந்து) பாதுகாப்புக் கோரிவந்தார்கள். தம் வலக் கரத்தால் (வலியுண்டான இடத்தைப் பரிவுடன்) வருடிக் கொடுத்து,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ البَاسَ، اشْفِهِ وأَنْتَ الشَّافِي، لا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لا يُغَادِرُ سَقَمًا

'அல்லாஹும்ம ரப்பன்னாஸ்! அத்ஹிபில் பஃஸ், வஷ்ஃபிஹி. வ அன்த்தஷ் ஷாஃபி லா ஷிஃபாஅ இல்லா ஷிஃபாஉக. ஷிஃபாஅன் லா யுஃகாதிரு சகமன்'

(பொருள்: இறைவா! மக்களை இரட்சிப்பவனே! துன்பத்தைப் போக்கி இவருக்குக் குணமளித்திடுவாயாக! நீயே குணமளிப்பவன். உன் நிவாரணத்தைத் தவிர வேறு நிவாரணமில்லை. நோய் அறவே இல்லாதவாறு குணமளிப்பாயாக!)

என்று பிரார்த்தித்தார்கள்.

(அறிவிப்பவர்: ஆஇஷா (ரழி), நூல்: புஹாரி 5743).

## வழிகாட்டல் 05

நானும் ஸாபித் இப்னு அஸ்லம் அல்புனானீ (ரஹ்) அவர்களும் அனஸ் இப்னு மாலிக் (ரழி) அவர்களிடம் சென்றோம். ஸாபித் (ரஹ்) 'அபூ ஹம்ஸாவே! நான் நோய் வாய்ப்பட்டுள்ளேன்' என்று சொல்ல, அனஸ் (ரழி), 'இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் எதனால் ஓதிப்பார்த்தார்களோ அதனால் உங்களுக்கும் நான் ஓதிப் பார்க்கட்டுமா?' என்று கேட்டார்கள். ஸாபித் (ரஹ்), 'சரி (அவ்வாறே ஓதிப்பாருங்கள்)' என்று சொல்ல, அனஸ் (ரழி),

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، مُذْهِبَ البَاسِ، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ، شِفَاءً لا يُغَادِرُ سَقَمًا
'அல்லாஹும்ம ரப்பன்னாஸ்! முத்ஹிபல் பஃஸி, இஷ்ஃபி அன்த்தஷ் ஷாஃபீ, லா ஷாஃபிய இல்லா அன்த்த, ஷிஃபா அன் லா யுஃகாதிரு சகமன்'

(பொருள்: இறைவா! மக்களை இரட்சிப்பவனே! துன்பத்தைப் போக்குபவனே! குணமளிப்பாயாக! நீயே குணமளிப்பவன். உன்னைத் தவிர குணமளிப்பவர் வேறு எவருமில்லை. அறவே நோய் இல்லாதவாறு குணமளிப்பாயாக.)

என்று கூறி ஓதிப் பார்த்தார்கள்.

(அறிவிப்பவர்: அனஸ் இப்னு மாலிக் (ரழி), நூல்: புஹாரி 5742).

## முடிவுரை

உண்மையான இறை விசுவாசி படைப்பாளனாகிய அல்லாஹ் ஒருவனை மாத்திரமே உறுதியாக நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். அவனே அனைத்து தீங்குகள், நோய்கள், தொற்றுநோய்கள் என அனைத்திலிருந்தும் எம்மைப் பாதுகாக்கிறான். அவன் மீதே முழுமையாக தனது அனைத்து விடயங்களையும் பொறுப்புச் சாட்டி, அவனிடம் முழுமையாக சரணடைந்து, பாவமன்னிப்புக் கோர வேண்டும். அவனிடம் உள்ளச்சத்துடன் பிரார்த்தனை புரிய வேண்டும். எத்தகைய துன்பம் தமக்கு நேரிட்டாலும் உள மகிழ்வும், சாந்தியும், பாதுகாப்பும் ஒருவருக்குக் கிடைக்க வேண்டுமாக இருந்தால் அவன் இறக்கிய வஹியாகிய அல்குர்ஆனையும், அதனைக் கொண்டு வந்த நபி (ஸல்) அவர்களையும் சரியாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அல்லாஹ் கூறுகிறான், “உமக்கு முன்னரும் பல சமூகங்களுக்கு நிச்சயமாக நாம் தூதர்களை அனுப்பினோம். அச்சமூகத்தவர்கள் அடிபணியும் பொருட்டு வறுமையாலும் துன்பத்தாலும் அவர்களை நாம் பிடித்தோம்” (அல்குர்ஆன் 06:42).

மேலும், “நீங்கள் உங்கள் இரட்சகனிடம் பாவமன்னிப்புக் கோரி, பின்னர் அவனிடமே மீளுங்கள். நிச்சயமாக எனது இரட்சகன் நிகரற்ற அன்புடையவனும் மிக்க நேசிப்பவனுமாவான் (என்றும் கூறினார்)” (அல்குர்ஆன் 11:90).

மேலும், “நம்பிக்கையாளர்களே நீங்கள் வெற்றிபெறும் பொருட்டு நீங்கள் அனைவரும் அல்லாஹ்விடம் பாவமன்னிப்பு கோருங்கள்” (அல்குர்ஆன் 24:31).

இறைவா! எங்களையும், எங்கள் தோழர்களையும், முஸ்லிம்களையும், உலக மக்கள் அனைவரையும் அனைத்து கஷ்டங்களிலிருந்தும், தொற்று நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பாயாக!

Rabwah

جمعية الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة

هاتف: ٠١١٤٤٥٤٩٠٠ - للتواصل: ٠٥٦٩٣٧٤٩٨٦

OFFICERABWAH