المقربون
تعلیم وتبلیغ
2

Read & Download

سونے اور بیدار ہوتے وقت کے اذکار

تالیف
حافظ عبدالوہاب
شیخ الحدیث: جامعہ محمدیہ، ملکے کلاں، سیالکوٹ
امام وخطیب: مسجد الجامع القدس، گوہد پور، سیالکوٹ

دار المقربون
DARULMUQARRABOON
سعد گرافکس
0323-4162260

بسم اللہ الرحمن الرحیم

سوتے وقت کے اذکار:

1......حذیفہ بن یمان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب سونے کا ارادہ کرتے تو یہ دعا پڑھتے:

اَللّٰھُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا ۔ (جامع ترمذی:3417)

''اے اللہ! تیرے ہی نام کے ساتھ میں مرتا اور زندہ ہوتا ہوں''۔

2......ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی شخص اپنے بستر کی طرف آئے تو اسے اپنی چادر کے دامن سے جھاڑ لے، کیونکہ اسے کیا معلوم اس کے بعد اس کے بستر پر کیا چیز آ گئی ہے، پھر وہ یہ دعا پڑھے۔ (صحیح بخاری:6320)

بِاسْمِكَ رَبِّیْ وَضَعْتُ جَنْبِیْ وَبِكَ اَرْفَعُهٗ اِنْ اَمْسَكْتَ نَفْسِیْ فَارْحَمْهَا وَاِنْ اَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهٖ عِبَادَكَ الصَّالِحِیْنَ۔

''اے میرے رب! تیرے ہی نام کے ساتھ میں نے اپنا پہلو رکھا اور تیرے ہی نام کے ساتھ اسے اٹھاؤں گا، لہٰذا اگر تو میری روح روک لے تو اس پر رحم کرنا اور اگر تو اسے چھوڑ دے تو اس کی ایسے حفاظت کرنا جیسے تو اپنے صالح (نیک) بندوں کی حفاظت کرتا ہے''۔

3......ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی شخص اپنے بستر پر لیٹنا چاہے تو اپنے تہبند کا اندرونی حصہ لے کر اس سے اپنے بستر کو جھاڑے، پھر بسم اللہ کہے، کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے بعد اس کے بستر پر کون آیا؟ پھر جب لیٹنا چاہے تو اپنی دائیں کروٹ لیٹے اور یہ دعا پڑھے:

سُبْحَانَكَ اللّٰھُمَّ رَبِّیْ ، بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِیْ ، وَبِكَ اَرْفَعُهٗ ، اِنْ اَمْسَكْتَ نَفْسِیْ ، فَاغْفِرْ لَهَا ، وَاِنْ اَرْسَلْتَهَا ، فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهٖ عِبَادَكَ الصَّالِحِیْنَ ۔ (صحیح مسلم:2714۔64)

''پاک ہے تو اے اللہ میرے رب! تیری توفیق سے میں نے اپنا پہلو رکھا، تیری توفیق سے اسے اٹھاؤں گا، اگر تو میری روح روک لے تو اسے معاف کر دینا اور اگر تو اسے چھوڑ دے تو اس کی ایسے حفاظت کرنا جیسے تو اپنے صالح (نیک) بندوں کی حفاظت کرتا ہے''۔

4......انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب اپنے بستر پر لیٹتے تو یہ دعا پڑھا کرتے تھے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْٓ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَاٰوَانَا ، فَكَمْ مِّمَّنْ لَّا كَافِیَ لَهٗ وَلَا مُؤْوِیَ ۔ (صحیح مسلم:2715۔64)

''ہر قسم کی تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں کھلایا اور پلایا اور ہمیں کافی ہو گیا اور ہمیں ٹھکانا دیا، جب کہ کتنے ایسے لوگ ہیں جن کو نہ کوئی کفایت کرنے والا ہے اور نہ کوئی ٹھکانہ دینے والا ہے''۔

5......ابوازہر انماری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب رات کو سونے لگتے تو یہ دعا پڑھتے:

بِسْمِ اللّٰهِ وَضَعْتُ جَنْبِيْ، اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ ذَنْبِيْ، وَأَخْسِئْ شَيْطَانِيْ، وَفُكَّ رِهَانِيْ، وَاجْعَلْنِيْ فِي النَّدِيِّ الْأَعْلٰى۔ (سنن ابوداؤد:5054)

''اللہ کے نام سے میں نے اپنا پہلو رکھ دیا۔ اے اللہ! میرے گناہ بخش دے، میرے شیطان کو دفع (دور) کر دے، میرے نفس کو (آگ سے) آزاد کر دے اور مجھے اعلیٰ وافضل مجلس والوں میں بنا دے۔ (فرشتوں، انبیاء اور صالحین کا ہم نشین بنا دے)''۔

6......رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سوتے وقت اپنا دایاں ہاتھ اپنے دائیں رخسار کے نیچے رکھ کر یہ دعا پڑھا کرتے تھے:

اَللّٰهُمَّ قِنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ۔ (سنن ابوداؤد:5045)

''اے اللہ! مجھے اس دن اپنے عذاب سے بچانا جس دن تو اپنے بندوں کو اٹھائے گا''۔

7......انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس شخص نے بستر پر لیٹ کر یہ دعا پڑھی، تو اس نے تمام مخلوقات کی بیان کردہ اللہ کی تعریفات کہہ ڈالیں:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَفَانِيْ وَآوَانِيْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ أَطْعَمَنِيْ وَسَقَانِيْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ مَنَّ عَلَيَّ فَأَفْضَلَ، اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ أَنْ تُنَجِّيَنِيْ مِنَ النَّارِ۔ (المستدرک علی الصحیحین للحاکم:2001)

''ہر قسم کی تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے کفایت کیا اور ٹھکانہ دیا، ہر قسم کی تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے کھلایا اور پلایا، ہر قسم کی تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے مجھ پر احسان وفضل کیا، اے اللہ! میں تجھ سے تیری عزت کے واسطے سے سوال کرتا ہوں کہ مجھے آگ سے نجات دے دے''۔

8......نبی صلی اللہ علیہ وسلم جب اپنے بستر پر تشریف لاتے، تو یہ دعا پڑھا کرتے تھے۔ (سنن ابوداؤد:5051)

اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوَاتِ، وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوٰى، مُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيْلِ وَالْقُرْآنِ، أَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِيْ شَرٍّ، أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهٖ، أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ، اِقْضِ عَنِّي الدَّيْنَ، وَأَغْنِنِيْ مِنَ الْفَقْرِ۔

''اے اللہ! آسمانوں کے رب، زمین کے رب اور ہر چیز کے رب! اے دانے اور گٹھلی کو پھاڑنے والے اور تورات وانجیل اور قرآن کو نازل کرنے والے! میں تجھ سے ہر اس شر والی چیز کے شر سے پناہ مانگتا ہوں جس کی

پیشانی کو تو پکڑے ہوئے ہے، تو پہلے ہے تجھ سے پہلے کوئی چیز نہیں اور تو آخری ہے تیرے بعد کوئی چیز نہیں اور تو ظاہر ہے تجھ سے اوپر کوئی چیز نہیں اور تو باطن ہے تجھ سے آگے کوئی چیز نہیں، میرا قرض ادا کردے اور مجھے فقر و محتاجی سے بے نیاز کردے۔"

9...... براء بن عازب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے نصیحت کی کہ جب تم اپنے بستر پر آؤ تو نماز کے وضو کی طرح وضو کرو، پھر اپنی دائیں جانب لیٹو، سونے لگو تو سب سے آخر میں یہ دعا پڑھ لیا کرو، اگر تم فوت ہو گئے تو فطرتِ اسلام پر فوت ہوگے۔ (صحیح بخاری:6311)

اَللّٰهُمَّ اَسْلَمْتُ نَفْسِيْ اِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ اَمْرِيْ اِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِيَ اِلَيْكَ، وَاَلْجَاْتُ ظَهْرِيْ اِلَيْكَ، رَغْبَةً وَّرَهْبَةً اِلَيْكَ، لَا مَلْجَاَ وَلَا مَنْجَاَ مِنْكَ اِلَّآ اِلَيْكَ، اٰمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْٓ اَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِيْٓ اَرْسَلْتَ۔

"اے اللہ! میں نے اپنے نفس کو تیرے تابع کر دیا اور اپنا معاملہ تجھے سونپ دیا اور میں نے اپنا چہرہ تیری طرف متوجہ کیا اور اپنی پشت تیری طرف جھکائی، تیری طرف رغبت کرتے ہوئے اور تجھ سے ڈرتے ہوئے، تیرے سوا نہ کوئی پناہ گاہ ہے اور نہ کوئی جائے نجات، میں تیری اس کتاب پر ایمان لایا جسے تو نے نازل کیا اور تیرے اس نبی پر جسے تو نے مبعوث فرمایا"۔

10...... رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے علی رضی اللہ عنہ اور فاطمہ رضی اللہ عنہا کو فرمایا: کیا میں تمھیں وہ چیز نہ بتاؤں جو تمھارے لیے ایک خادم سے بہتر ہے؟ جب بستر پر لیٹنے لگو، تو 33 مرتبہ **سُبْحَانَ اللّٰهِ**، 33 مرتبہ **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** اور 34 مرتبہ **اَللّٰهُ اَكْبَرُ** پڑھ لیا کرو، یہ تمھارے لیے ایک خادم سے بہتر ہے۔ (صحیح بخاری:6318)

دوسری حدیث کے مطابق سوتے وقت یہ ذکر کرنے سے ایک ہزار نیکیاں ملتی ہیں۔ (سنن ابوداود:5065)

11...... رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ابوبکر رضی اللہ عنہ کو سوتے وقت یہ دعا پڑھنے کی وصیت فرمائی۔ (جامع ترمذی:3392)

اَللّٰهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَّمَلِيْكَهٗ، اَشْهَدُ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهٖ۔

"اے اللہ! اے غائب و حاضر کو جاننے والے! اے آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے! اے ہر چیز کے رب اور مالک! میں گواہی دیتا ہوں کہ تیرے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، میں اپنے نفس کی برائی، شیطان کی برائی اور اس کی شراکت سے تیری پناہ چاہتا ہوں"۔

12...... رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سوتے وقت اس دعا کو پڑھنے کا حکم دیا کرتے تھے۔ (صحیح مسلم:2713۔61)

اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوَاتِ وَرَبَّ الْاَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوٰى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْاِنْجِيْلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهٖ، اَللّٰهُمَّ أَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ، اِقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ۔

”اے اللہ! آسمانوں کے رب، زمین کے رب اور عظیم عرش کے رب! اے ہمارے اور ہر چیز کے رب! اے دانے اور گٹھلی کو پھاڑنے والے اور تورات وانجیل اور فرقان (قرآن) کو نازل کرنے والے! میں تجھ سے ہر اس چیز کے شر سے پناہ مانگتا ہوں جس کی پیشانی کو تو پکڑے ہوئے ہے، اے اللہ! تو پہلے ہے تجھ سے پہلے کوئی چیز نہیں اور تو آخری ہے تیرے بعد کوئی چیز نہیں اور تو ظاہر ہے تجھ سے اوپر کوئی چیز نہیں اور تو باطن ہے تجھ سے آگے کوئی چیز نہیں، ہمارا قرض ادا کر دے اور ہمیں فقر سے بے نیاز کر دے“۔

13......سوتے وقت آیۃ الکرسی پڑھنے سے ایک محافظ مقرر ہو جاتا ہے اور صبح تک شیطان قریب نہیں آتا۔ (صحیح بخاری:5010)

﴿اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَيُّ الْقَيُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّ لَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِي الْاَرْضِ ؕ مَنْ ذَا الَّذِيْ يَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ؕ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَ مَا خَلْفَهُمْ ۚ وَ لَا يُحِيْطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖٓ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضَ ۚ وَ لَا يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَ هُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ﴾۔

”اللہ (وہ ہے کہ) اس کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، زندہ ہے، ہر چیز کو قائم رکھنے والا ہے، نہ اسے کچھ اونگھ پکڑتی ہے اور نہ کوئی نیند، اسی کا ہے جو کچھ آسمانوں میں اور جو کچھ زمین میں ہے، کون ہے وہ جو اس کے پاس اس کی اجازت کے بغیر سفارش کرے، جانتا ہے جو کچھ ان کے سامنے اور جو ان کے پیچھے ہے اور وہ اس کے علم میں سے کسی چیز کا احاطہ نہیں کرتے مگر جتنا وہ چاہے۔ اس کی کرسی آسمانوں اور زمین کو سمائے ہوئے ہے اور اسے ان دونوں کی حفاظت نہیں تھکاتی اور وہی سب سے بلند، عظمت والا ہے“۔ (سورۃ البقرۃ،255:2)

14......ابو مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص رات کے وقت سورۂ بقرہ کی آخری دو (2) آیتیں پڑھے گا، وہ اسے کافی ہو جائیں گی۔ (صحیح بخاری:5009)

﴿اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَ الْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَ مَلٰٓئِكَتِهٖ

وَ كُتُبِهٖ وَ رُسُلِهٖ ۣ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ اَحَدٍ مِّنۡ رُّسُلِهٖ ۣ وَ قَالُوۡا سَمِعۡنَا وَ اَطَعۡنَا ٭ غُفۡرَانَكَ رَبَّنَا وَ اِلَيۡكَ الۡمَصِيۡرُ ○ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفۡسًا اِلَّا وُسۡعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَ عَلَيۡهَا مَا اكۡتَسَبَتۡ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَاۤ اِنۡ نَّسِيۡنَاۤ اَوۡ اَخۡطَاۡنَا ۚ رَبَّنَا وَ لَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَاۤ اِصۡرًا كَمَا حَمَلۡتَهٗ عَلَى الَّذِيۡنَ مِنۡ قَبۡلِنَا ۚ رَبَّنَا وَ لَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَ اعۡفُ عَنَّا ٝ وَ اغۡفِرۡ لَنَا ٝ وَ ارۡحَمۡنَا ٝ اَنۡتَ مَوۡلٰٮنَا فَانۡصُرۡنَا عَلَى الۡقَوۡمِ الۡكٰفِرِيۡنَ ۔ (سورۃ البقرۃ، 2:285، 286)

’’یہ رسول اس پر ایمان لایا جو اس کے رب کی جانب سے اس کی طرف نازل کیا گیا اور سب مومن بھی، ہر ایک اللہ اور اس کے فرشتوں اور اس کی کتابوں اور اس کے رسولوں پر ایمان لایا، ہم اس کے رسولوں میں سے کسی ایک کے درمیان فرق نہیں کرتے۔ اور انھوں نے کہا ہم نے سنا اور ہم نے اطاعت کی، تیری بخشش مانگتے ہیں اے ہمارے رب! اور تیری ہی طرف لوٹ کر جانا ہے۔ اللہ کسی جان کو تکلیف نہیں دیتا مگر اس کی گنجائش کے مطابق، اسی کے لیے ہے جو اس نے (نیکی) کمائی اور اسی پر ہے جو اس نے (گناہ) کمایا، اے ہمارے رب! ہم سے مؤاخذہ نہ کر اگر ہم بھول جائیں یا خطا کر جائیں، اے ہمارے رب! اور ہم پر کوئی بھاری بوجھ نہ ڈال، جیسے تو نے اسے ان لوگوں پر ڈالا جو ہم سے پہلے تھے، اے ہمارے رب! اور ہم سے وہ چیز نہ اٹھوا جس (کے اٹھانے) کی ہم میں طاقت نہ ہو اور ہم سے درگزر کر اور ہمیں بخش دے اور ہم پر رحم کر، تو ہی ہمارا مالک ہے، سو کافر لوگوں کے مقابلے میں ہماری مدد فرما‘‘۔

15...... نبی ﷺ کا معمول تھا کہ سورۂ زمر اور سورۂ بنی اسرائیل پڑھے بغیر نہیں سوتے تھے۔ (جامع ترمذی: 3405)

16...... نبی ﷺ کا معمول تھا کہ سورۂ سجدہ اور سورۂ ملک پڑھے بغیر نہیں سوتے تھے۔ (جامع ترمذی: 3404)

17...... نبی ﷺ نے نوفل رضی اللہ عنہ کو نصیحت کی تھی کہ سوتے وقت سورۂ قُلۡ يٰۤاَيُّهَا الۡكٰفِرُوۡنَ کی تلاوت کر کے سویا کرو، کیونکہ یہ سورت شرک سے بری کرنے والی ہے۔ (سنن ابوداؤد: 5055)

18...... رات سونے سے پہلے کم از کم ایک مرتبہ سورۂ اخلاص یعنی قُلۡ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ کی تلاوت کر لینی چاہیے، ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، انھوں نے کہا: نبی ﷺ نے صحابہ سے فرمایا: کیا تم میں سے کسی کے لیے یہ ممکن نہیں کہ قرآن کا ایک تہائی حصہ ایک رات میں پڑھا کرے؟ صحابہ رضی اللہ عنہم کو یہ عمل بہت مشکل معلوم ہوا، انھوں نے عرض کی: اللہ کے رسول! ہم میں سے کون اس کی طاقت رکھتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اَللّٰهُ الۡوَاحِدُ الصَّمَدُ یعنی سورۂ اخلاص قرآنِ مجید کا ایک تہائی حصہ ہے۔ (صحیح بخاری: 5015)

19...... اُم المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی ﷺ ہر رات جب اپنے بستر پر آتے، تو اپنی دونوں ہتھیلیاں

ملاتے اور ان میں قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ، قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ کی تلاوت کر کے پھونکتے، پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اپنے جسم سے جہاں تک ممکن ہوتا پھیرتے، دونوں ہاتھوں کو سر، چہرے اور جسم کے اگلے حصے سے شروع کرتے اور یہ عمل تین مرتبہ کرتے تھے۔ (صحیح بخاری:5017)

20......عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما نے ایک شخص کو سوتے وقت یہ دعا پڑھنے کا حکم دیا تو انہیں اس شخص نے کہا: کیا آپ نے یہ دعا عمر رضی اللہ عنہ سے سنی ہے؟ فرمانے لگے: عمر رضی اللہ عنہ سے بہتر یعنی رسول اللہ ﷺ سے سنی ہے:

اَللّٰهُمَّ (اِنَّكَ) خَلَقْتَ نَفْسِيْ وَاَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، اِنْ اَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَاِنْ اَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَسْئَلُكَ الْعَافِيَةَ۔

''اے اللہ! (بے شک تو نے) میری جان کو پیدا کیا اور تو ہی اسے فوت کرے گا، تیرے لیے ہی اس کا مرنا اور جینا ہے، اگر تو اسے زندہ رکھے تو اس کی حفاظت فرما اور اگر تو اسے مار دے تو اسے بخش دے، اے اللہ! یقیناً میں تجھ سے عافیت کا سوال کرتا ہوں''۔ (صحیح مسلم:2712۔60؛ مسند احمد:5502)

نیند اور خواب کے متعلق ضروری باتیں:

*......رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی نیند میں گھبرا جائے تو وہ یہ دعا پڑھ لے، اسے یہ گھبراہٹ و پریشانی نقصان نہیں پہنچائے گی۔ (جامع ترمذی:3528)

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّآمَّاتِ مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنِ۔

''میں اللہ کے مکمل کلمات کے ذریعے سے پناہ مانگتا ہوں، اس کی ناراضگی سے، اس کی سزا سے، اس کے بندوں کی بُرائی سے اور شیطانوں کے وسوسہ ڈالنے سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس آئیں''۔

*......رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص رات کو اچانک بیدار ہو جائے اور یہ دعا پڑھ کر کہے: اے اللہ! مجھے معاف فرما دے، یا دعا کرے تو اس کی دعا قبول ہو گی اور اگر وضو کر کے نماز پڑھے تو اس کی نماز قبول ہو گی:

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، سُبْحَانَ اللّٰهِ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ، وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَاللّٰهُ اَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ۔

''اللہ کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، وہ تنہا ہے اس کا کوئی شریک نہیں، اس کی مکمل بادشاہت ہے، اس کے لیے ہر قسم کی تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر مکمل قادر ہے، اللہ پاک ہے ہر قسم کی تعریف اللہ کے لیے ہے، اللہ کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، اللہ سب سے بڑا ہے اور برائی سے بچنے کی ہمت ہے نہ نیکی کرنے کی طاقت، مگر اس اللہ ہی کی توفیق کے ساتھ جو بہت بلند اور بہت عظمت والا ہے''۔ (سنن ابن ماجہ:3878)

نیند سے بیدار ہوتے وقت کے اذکار:

نیند سے بیدار ہونے کے بعد ذکر اور وضو کرنا چاہیے: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ نبی ﷺ سے بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی شخص اپنی نیند سے بیدار ہو تو وہ وضو کرتے ہوئے تین مرتبہ ناک کو جھاڑے، کیونکہ شیطان اس کے ناک کے نرم حصے میں رات گزارتا ہے۔ (صحیح بخاری:3295)

1......حذیفہ بن یمان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب نیند سے بیدار ہوتے، تو یہ دعا پڑھتے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْٓ اَحْيَا نَفْسِيْ بَعْدَ مَآ اَمَاتَهَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ۔

"تمام تعریفیں اس اللہ ہی کے لیے ہیں جس نے میری ذات کو زندگی بخشی اسے مارنے کے بعد اور اسی کی طرف اٹھ کر جانا ہے"۔ (جامع ترمذی:3417)

2......نبی ﷺ کا معمول تھا کہ جب نیند سے بیدار ہوتے، تو یہ دعا پڑھتے۔ (صحیح بخاری:6312)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْٓ اَحْيَانَا بَعْدَ مَآ اَمَاتَنَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ۔

"ہر قسم کی تعریف اللہ ہی کے لیے ہے جس نے ہمیں مارنے کے بعد زندہ کیا اور اسی کی طرف اٹھ کر جانا ہے"۔

3......رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو یہ دعا پڑھے۔ (جامع ترمذی:3401)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ عَافَانِيْ فِيْ جَسَدِيْ وَرَدَّ عَلَيَّ رُوْحِيْ وَاَذِنَ لِيْ بِذِكْرِهٖ۔

"ہر قسم کی تعریف اللہ ہی کے لیے ہے، جس نے مجھے میرے جسم میں عافیت دی اور مجھے میری روح لوٹائی اور مجھے اپنی یاد کی اجازت دی"۔

4......رسول اللہ ﷺ رات کو نیند سے بیدار ہو کر تہجد شروع کرنے سے پہلے دس (10) مرتبہ **اَللّٰهُ اَكْبَرُ** کہتے، دس (10) مرتبہ **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** کہتے، دس (10) مرتبہ **سُبْحَانَ اللّٰهِ** کہتے، دس (10) مرتبہ **لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ** کہتے، دس (10) مرتبہ **اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ** کہتے اور اس کے بعد یہ دعا پڑھتے۔ (سنن نسائی:1617)

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَاهْدِنِيْ، وَارْزُقْنِيْ وَعَافِنِيْ، أَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ ضِيْقِ الْمَقَامِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ۔

"اے اللہ! میری مغفرت فرما، مجھے ہدایت دے، مجھے رزق عطا فرما، مجھے عافیت عطا فرما، میں اللہ سے قیامت کے دن کھڑے ہونے کی تنگی سے پناہ طلب کرتا ہوں"۔

5......رسول اللہ ﷺ نے بیدار ہو کر سورۂ آل عمران کی آخری دس آیات کی تلاوت فرمائی۔ (صحیح بخاری:4570)