

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

بعض لوگوں کو اٹا سونے کی عادت ہوتی ہے، کیا اس طرح سونا درست ہے؟

الجواب بعون الوهاب بشرط صحیحہ السؤال

و علیکم السلام ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

الحمد للہ، والصلاة والسلام علی رسول اللہ، أما بعد

: دائیں پہلو پر لیٹنا مسنون ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم بھی یہی ہے۔ براء بن عازب فرماتے ہیں: مجھے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

: جب ٹولپنے سونے کی جگہ پر آئے تو نماز کا سا وضو کر لے، پھر دائیں کروٹ پر لیٹ اور یوں دعا کر

: اللهم آسئمت وبھی ائیک وفوضت امری ائیک وأبجأت ظہری ائیک رغیہ وربیہ ائیک لالمجا ولا منجا منک الا ائیک اللهم امننت بکتا ائیک الذی أنزلت ونبیک الذی أرسلت (بخاری، الوضوء، فضل من بات علی الوضوء، ح)

اللہ! آپ کے ثواب کے شوق میں اور آپ کے عذاب کے ڈر سے میں نے اپنے آپ کو آپ کے سپرد کیا اور اپنا کام آپ کو سونپ دیا اور اپنی پشت کو آپ کے حوالے کر دیا، آپ سے بھاگ کر کہیں پناہ اور ٹھکانا نہیں مگر آپ کے ہی پاس۔ یا اللہ! میں آپ کی کتاب (قرآن) پر ایمان لایا جسے آپ نے اتارا اور آپ کے نبی پر جسے آپ نے بھیجا۔

: ایک اور حدیث میں ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم جب سونے لکھتے تو اپنا دایاں ہاتھ اپنے رخسار کے نیچے رکھتے اور پھر یہ دعائیں بار پڑھتے

(اللهم قتی عذابک یوم تبعث عبادک) (الوداؤد، الادب، ما یقال عند النوم، ح: 5045، ترمذی، ح: 3398، مسند احمد، 382/5)

اللہ! مجھے اس دن کے عذاب سے بچالینا جس دن ٹولپنے بندوں کو (آخری زندگی کے لیے) اٹھائے گا۔

: ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

: جب کوئی تم میں سے اپنے بستر پر جائے تو اپنے تہنہ کا ایک کونہ بچڑ کر بستر کو جھاڑے اور بسم اللہ کہے، اس لیے کہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے بعد اس کے بستر پر کونسی چیز آئی۔ پھر جب لیٹنے لگے تو دائیں کروٹ پر لیٹے اور کہے:

(سجائک ربی بک وضعت جعبی وبک ارفغان اسکت نفسی فاغفر لہما وان ارسلنا فاغفر لہما بما تحفظہ بہ عبادک الصالحین) (مسلم، الذکر والدعاء والتوبہ والاستغفار، الدعاء عند النوم، ح: 1427)

پاک ہے تو میرے رب! تیرا نام لے کر میں کروٹ زمین پر رکھتا ہوں اور تیرے نام سے اٹھاؤں گا۔ اگر تو میری جان روک لے تو اسے بخش دے اور اگر چھوڑ دے (بدن میں آنے کے لیے) تو اس کی حفاظت کرنا جس سے تو حفاظت کرتا ہے اپنے نیک بندوں کی۔

: مذکورہ بالا احادیث سے معلوم ہوا کہ انسان کو سوتے وقت دائیں پہلو پر لیٹنا چاہیے۔ چت لیٹنا بھی جائز ہے، چنانچہ حدیث نبوی سے

(ولا توضع احدی رجلیک علی الاخری اذا استلقیت) (مسلم، اللباس والزینہ، النھی عن اشتغال السماء، ح: 2099)

”جب تو چت لیٹتا ہے تو اپنا ایک پاؤں دوسرے پاؤں پر مت رکھ۔“

اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر گھٹنا کھڑا کر کے ایک پاؤں پر دوسرا پاؤں رکھا جائے تو اس سے ستر کھلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے ایسا کرنا منع کیا گیا ہے۔ البتہ اگر ایک پاؤں دوسرے پر اس طرح رکھ لیا جائے کہ ستر کھلنے کا امکان نہ ہو تو کوئی حرج نہیں۔

: پہلو تبدیل بھی کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

(اذا رامی احدکم رویا یحکرمہا فلیصق عن یسارہ ولیتعوذ باللہ من الشیطان المثلثا وتقول عن جنبہ الذی کان علیہ) (الوداؤد، الادب، ما جاء فی الروایا، ح: 5022)

”جب تم میں سے کوئی برا خواب دیکھے تو اپنی بائیں طرف تھو کے اور تین بار شیطان سے اللہ کی پناہ مانگے، اور جس پہلو پر تھا اس سے پھر کر دوسری کروٹ لے لے۔“

: ایک حدیث کے مطابق پہلو پہلے وقت درج ذیل دعا پڑھنا مسنون ہے

: ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم جب رات کو پہلو پہلے تو یہ کلمات کہتے

(لا الہ الا اللہ الواحد القہار رب السموات والارض وما بینہما العزیز الغفار) (صحیح الجامع 213/4، السنن الکبریٰ للنسائی، عمل الیوم واللیلۃ، ح: 10634)

”اللہ کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں وہ اکیلا زبردست ہے۔ آسمانوں، زمین اور ان کے درمیان والی چیزوں کا رب، جو غلطی والا اور بہت بخشنے والا ہے۔“

: مذکورہ بالا صورتوں میں سے کوئی بھی صورت اختیار کی جاسکتی ہے مگر اٹنا لینا منع ہے۔ ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک آدمی کو پیٹ کے بل لیٹے ہوئے دیکھا تو فرمایا

(ان ہذہ ضعیفۃ لا یحبہا اللہ) (ترمذی، الادب، ما جاء فی کراہیۃ الاضطجاع۔۔ ح: 2768)

”لیٹنے کا یہ انداز ایسا ہے کہ اللہ اسے پسند نہیں کرتا۔“

: ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ فرماتے ہیں:

: نبی صلی اللہ علیہ وسلم میرے پاس سے گزرے جبکہ میں پیٹ کے بل لیٹا ہوا تھا تو آپ نے مجھے اپنے پاؤں سے پھومتے ہوئے فرمایا

(یا بنیدب انما ہذہ ضعیفۃ اہل النار) (ابن ماجہ، الادب، النبی عن الاضطجاع۔۔ ح: 3724)

”بنیدب! لیٹنے کا یہ انداز جہنمیوں کا ہے۔“

لہذا جن لوگوں کو اٹنا لیٹنے کی عادت ہے انہیں چاہیے کہ اپنی اس عادت کو بدلنے کی کوشش کریں تاکہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی سے بچ سکیں۔ نیز ہمیں چاہئے کہ اپنے بچوں کی تربیت بھی اسی کے مطابق کریں تاکہ بری عادات بچوں میں منتقل نہ ہوں۔

ہذا ما عندی واللہ اعلم بالصواب

فتاویٰ افکار اسلامی

اسلامی آداب و اخلاق، صفحہ: 617

محدث فتویٰ

