



سوال

(292) پیٹ کے بل لیٹ کر سونا؟

جواب

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

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

الجواب بعون الوهاب بشرط صحة السؤال

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

(اللهم أسلمت وجهی إليك وفوضت أمري إليك وأجأت ظہری إليك رغبة ورہبہ إليك لا ملجأ ولا منجا منك الا إليك اللهم امننت بكتابتك الذی أنزلت وبنیک الذی أرسلت) (بخاری، الوضوء، فضل من بات علی الوضوء، ج:

”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 ہمارا اور آپ کے نبی پر جسے آپ نے بھیجا۔“

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

(اللهم قنی عذابک یوم تبعث عبادک) (البداء، الادب، ما یقال عند النوم، ج: 5045، ترمذی، ج: 3398، مسند احمد، 382/5)

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

ابو ہریرہ 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 تہ بند کا ایک کونہ پکڑ کر بستر کو جھڑے اور بسم اللہ کہے، اس لیے کہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے بعد اس کے بستر پر کونسی چیز آئی۔ پھر جب



لیٹن لگے تو دائیں کروٹ پر لیٹے اور کہے :

(سبحانک ربی بک وضعت جنبی وبک ارفعه ان امسکت نفسی فاغفر لہا وان ارسلتنا فاحفظہا بما تحفظہا 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 ہے :

(ولا توضع احدی رجلک علی الاخری اذا استلقيت) (مسلم، اللباس والزینہ، النہی عن اشتغال الصماء۔۔۔ 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۔ اسی 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 رای احدکم رویا یخرہما فلیبصق عن یسارہ ولیتعوذ باللہ من الشیطان ثلاثا ومتحول عن جنبہ الذی کان علیہ) (البوداد، الادب، ما جاء فی الرؤیا، ح: 5022)

”جب تم میں سے کوئی برا خواب دیکھے تو اپنی بائیں طرف تھوکے 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 بدلتے 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 بدلتے 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 غلبے والا اور بہت بخشنے والا ہے۔“

مذکورہ بالا صورتوں میں سے کوئی بھی صورت اختیار کی جاسکتی ہے مگر اٹا لیٹنا 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 ضجۃ لاسحبہا 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 چھوتے ہوئے فرمایا :

(یا جنید انما ہذہ ضحۃ اہل النار) (ابن ماجہ، الادب، النخی عن الاضطجاع۔۔، ح: 3724)

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

لہذا جن لوگوں کو اٹا 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۔

هذا ما عندي والله أعلم بالصواب

فتاویٰ افکار اسلامی

اسلامی آداب و اخلاق، صفحہ: 617

محدث فتویٰ