سونے جاگنے کے

آداب و اذکار

قرآن و سنت کی روشنی میں

تالیف

فرحت ہاشمی

eBook

سونے جاگنے کے

آداب واذکار

قرآن وسنت کی روشنی میں

تالیف

فرحت ہاشمی

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کتاب ------------ سونے جاگنے کے آداب واذکار

تالیف ------------ ڈاکٹر فرحت ہاشمی

ناشر ------------ الھدیٰ پبلی کیشنز، اسلام آباد

ایڈیشن ------------ اوّل

ISBN ------------ 978-969-8665-54-8

تعداد ------------ 50ہزار

تاریخ اشاعت ------------ 17 جنوری 2014ء

قیمت ------------

ملنے کے پتے

اسلام آباد: 7-اے کے بروہی روڈ، H-11/4 اسلام آباد، پاکستان

فون: +92-51-4866130-1 +92-51-4866125-9

Email: salesoffice.isb@alhudapk.com

www.alhudapk.com www.farhathashmi.com

کراچی: 30-اے سندھی مسلم کوآپریٹو ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی، پاکستان

فون: +92-21-34169557 +92-21-34169588

کینیڈا: 5671 McAdam Rd, Mississauga Ontario, L4Z IN9 Canada

Ph:(905)-624-2030 (647)-869-6679

www.alhudainstitute.ca

امریکہ: PO Box 2256, Keller, TX 762 44

Ph: (817)-285-9450 (480)-234-8918

Email: alhudaonlinebooks@ymail.com

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

فَسُبۡحٰنَ اللّٰهِ حِيۡنَ تُمۡسُوۡنَ وَحِيۡنَ تُصۡبِحُوۡنَ ٥

پس تسبیح کرو اللہ کی جب تم شام کرتے ہو اور جب تم صبح کرتے ہو

(الروم:17)

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
1	ابتدائیہ	1
2	نیند کی حکمت	2
3	نیند و بیداری کے اوقات	3
4	سونے کے آداب	4
5	سونے سے قبل اللہ کا ذکر	12
6	سوتے وقت کے مسنون اذکار	13
7	رات کے اوقات میں اللہ کا ذکر	23
8	بے خوابی کا علاج	26
9	جاگنے کے آداب	27
10	قیام اللیل	31
11	تہجد کے لیے نبی ﷺ کا سونا جاگنا	35
12	فجر کے وقت کی اہمیت	40
13	قیلولہ	42
14	رات کو سونے کے اذکار	44
15	جاگنے کے اذکار	58

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ابتدائیہ

انسانوں کی رہنمائی کے لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید نازل فرمایا اور نبی کریم ﷺ کو ہمارے لیے بہترین عملی نمونہ بنایا۔ ان کی اطاعت کو اپنی اطاعت قرار دیا اور ان کی اتباع پر اپنی محبت اور بخشش کا وعدہ کیا۔ اگر ہم زندگی کے تمام امور میں نبی کریم ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں کے مطابق عمل کریں تو ہماری ساری زندگی عبادت بن سکتی ہے۔

سونا اور جاگنا ہماری ضرورت ہے لیکن اگر ہمارا یہ عمل سنت کے مطابق ہو جائے تو عبادت ہے لہٰذا ہم سب کو اس بات کا اہتمام کرنا چاہیے کہ اس معاملے میں بھی نبی کریم ﷺ کی سنتوں کی پیروی کریں۔ اسی جذبے کے تحت یہ کتاب لکھی گئی ہے اور اس میں نبی ﷺ کے سونے اور جاگنے سے متعلق احادیث اور اذکار جمع کیے گئے ہیں تاکہ ہم سب ان کو اپنی زندگی کا معمول بنا سکیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں نبی کریم ﷺ کی سنتوں کو زندہ کرنے والا اور ان پر عمل کرنے والا بنا دے۔ آمین

دعا گو

فرحت ہاشمی

17 جنوری 2014ء

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نیند کی حکمت

نیند انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔تندرست وتوانا جسم، یکسو ذہن اور خوش باش زندگی کے لیے مناسب نیند لینا ضروری ہے۔اللہ تعالیٰ نے نیند کو آرام کا ذریعہ قرار دیتے ہوئے فرمایا: وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا o وَ جَعَلْنَا الَّيْلَ لِبَاسًا o وَ جَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا o (النبا: 9-11) ’’اور ہم نے تمہاری نیند کو باعثِ آرام بنایا اور ہم نے رات کو لباس بنایا اور دن کو روزی کمانے کا ذریعہ بنایا۔‘‘

دن بھر کی مصروفیت اور تھکاوٹ کے بعد نیند انسان کو سکون اور راحت بخشتی ہے۔ارشاد باری تعالیٰ ہے: وَمِنْ رَّحْمَتِهٖ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوْا فِيْهِ وَلِتَبْتَغُوْا مِنْ فَضْلِهٖ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ (القصص: 73) ’’اور اس کی رحمت میں سے ہے کہ اس نے تمہارے لیے رات اور دن بنائے تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو اور تاکہ تم اس کا فضل تلاش کرو اور تاکہ تم شکر ادا کرو۔‘‘

نیند اللہ کی نشانیوں میں سے ایک قابل ذکر نشانی ہے۔اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَ مِنْ اٰيٰتِهٖ مَنَامُكُمْ بِالَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَآؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهٖ ؕ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُوْنَ (الروم: 23) ’’اور تمہارا رات اور دن میں سونا اور اُس کے فضل کو تلاش کرنا اس کی نشانیوں میں سے ہے بے شک اس میں سننے والوں کے لیے بہت سی نشانیاں ہیں۔‘‘

نیند انسان کو اس قابل بنادیتی ہے کہ انسان تازہ دم ہو کر دن بھر اپنے کام کاج احسن طریقے سے انجام دے اور اللہ کا شکر کرے۔شکر گزاری کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان ہر موقع پر اللہ تعالیٰ کو یاد رکھے اور اس کی رضا کے مطابق اپنے صبح وشام بسر کرے۔

نیند و بیداری کے اوقات

سونے جاگنے کے اوقات کو باقاعدہ منظّم کرنے کی ضرورت ہے۔اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے اندر ایک ایسا خودکار نظام (Biological Clock) سیٹ کیا ہوا ہے جو دن رات کے آگے پیچھے چلنے کے ساتھ ساتھ کام کرتا ہے۔مثلاً بہت چھوٹے بچے فجر کے وقت جاگ جاتے ہیں یہ اور بات ہے کہ انہیں دودھ پلا کر اور تھپک کر دوبارہ سلا دیا جاتا ہے۔اسی طرح اندھیرا چھاتے ہی انسان کے اعصاب سست ہونے لگتے ہیں، تھکن کا احساس غالب آنے لگتا ہے اور لیٹنے کو دل چاہتا ہے۔ارشاد باری تعالیٰ ہے۔هُوَ الَّذِيْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِتَسْكُنُوْا فِيْهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ؕ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُوْنَ (یونس:67) ” وہی ذات ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو اور دن کو روشن بنادیا، بے شک اس میں ان لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو سنتے ہیں۔‘‘

• وَهُوَ الَّذِيْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا وَّالنَّوْمَ سُبَاتًا وَّ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُوْرًا (الفرقان:47)
’’اور وہی ذات ہے جس نے تمہارے لیے رات کو لباس اور نیند کو آرام اور دن کو اٹھنے کا وقت بنایا ہے۔‘‘

• اَللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَنْفُسَ حِيْنَ مَوْتِهَا وَالَّتِيْ لَمْ تَمُتْ فِيْ مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِيْ قَضٰى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْاُخْرٰٓى اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ؕ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ (الزمر:42) ’’اللہ ہی ہے جو موت کے وقت روحیں قبض کر لیتا ہے اور جو نہ مرا ہو اس کی روح نیند کی حالت میں (قبض کر لیتا ہے) پھر جس کی موت کا فیصلہ ہو چکا ہو اس کی روح کو روک لیتا ہے اور دوسری روحیں ایک مقررہ وقت تک کے لیے واپس بھیج دیتا ہے، بے شک اس میں غور و فکر کرنے والے لوگوں کے لیے بہت سی نشانیاں ہیں۔‘‘

• خوّات بن جبیرؓ کہا کرتے تھے: نَوْمُ اَوَّلِ النَّهَارِ خُرْقٌ، وَاَوْسَطُهٗ خُلُقٌ، وَآخِرُهٗ حُمْقٌ (الادب المفرد للبخاری: 1242) ’’دن کے اوّل میں سونا جہالت، وسط میں سونا پسندیدہ عادت ہے اور آخر میں (عصر کے بعد) سونا حماقت ہے۔‘‘

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سونے کے آداب

نمازعشاءادا کرنا

عشاء کی نماز ادا کر کے سوئیں اس سے قبل نہ خود سوئیں نہ گھر والوں کو سونے دیں کیونکہ نبی ﷺ نے اس کو ناپسند فرمایا ہے۔حدیث میں آتا ہے۔سیدنا ابو برزہؓ روایت کرتے ہیں: اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ کَانَ یَکْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ (صحیح البخاری: 568) ”رسول اللہ ﷺ نماز عشاء سے پہلے سونے کو ناپسند کرتے تھے۔“

نماز وتر کا اہتمام کرنا

وتر رات کی آخری نماز ہے۔تہجد کے لیے بیدار نہ ہونے کا اندیشہ ہو تو وتر پڑھ کر سوئیں۔

سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ خَافَ اَنْ لَّا یَقُوْمَ مِنْ آخِرِ اللَّیْلِ فَلْیُوْتِرْ اَوَّلَهُ (صحیح مسلم:1766) ”جسے اندیشہ ہو کہ وہ رات کے آخری حصے میں نہیں اٹھ سکے گا تو وہ رات کے پہلے حصے میں ہی نماز وتر پڑھ لے۔“

جلد جاگنے کے لیے جلد سونا

صبح جلد جاگنے کے لیے نماز عشاء کے بعد سونے میں تاخیر نہ کریں اور غیر ضروری باتوں سے پرہیز کریں۔عشاء کی نماز کے بعد ذکر الٰہی، علمی گفتگو، دینی مذاکرہ یا گھر والوں سے ضروری بات کے لیے جاگا جا سکتا ہے۔سیدنا ابو برزہؓ روایت کرتے ہیں: اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ کَانَ یَکْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِیْثَ بَعْدَهَا (صحیح البخاری: 568) ”رسول اللہ ﷺ نماز عشاء سے پہلے سونا اور نماز کے بعد باتیں کرنا ناپسند فرماتے تھے۔“

سونے جاگنے میں اعتدال اختیار کرنا

سونے جاگنے میں اعتدال اختیار کرنا ضروری ہے تاکہ عبادت بھی اچھی طرح ہو سکے اور جسم کو آرام بھی مل سکے۔ساری رات جاگنا یا رات کو دیر تک جاگتے رہنا دین و دنیا دونوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

• عبداللہ بن عمروؓ کہتے ہیں کہ: دَخَلَ عَلَیَّ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ فَقَالَ اَلَمْ اُخْبَرْ اَنَّکَ تَقُوْمُ اللَّیْلَ وَتَصُوْمُ النَّهَارَ؟ قُلْتُ بَلٰی قَالَ فَلَا تَفْعَلْ قُمْ وَنَمْ وَصُمْ وَاَفْطِرْ فَاِنَّ لِجَسَدِکَ عَلَیْکَ حَقًّا (صحیح البخاری: 6134) ”رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف لائے اور فرمایا: کیا میں درست خبر دیا گیا ہوں کہ تم رات بھر عبادت کرتے ہو اور دن میں روزہ رکھتے ہو؟ میں نے کہا کہ جی ہاں۔آپ ﷺ نے فرمایا: ایسا نہ کرو، قیام بھی کرو، سویا بھی کرو، روزے بھی رکھو اور روزے کے بغیر بھی رہو کیونکہ بے شک تمہارے جسم کا تم پر حق ہے۔“

نبی ﷺ نے سلمان فارسیؓ اور ابو درداءؓ میں بھائی چارہ کرایا۔ایک مرتبہ سلمانؓ، ابو درداءؓ سے ملاقات کے لیے گئے۔جب رات ہوئی تو ابو درداءؓ عبادت کے لیے اٹھے، سلمانؓ نے کہا: ابھی سو جاؤ۔تھوڑی دیر کے بعد ابو درداءؓ پھر عبادت کے لیے اٹھے، تو سلمانؓ نے کہا: ابھی سو جاؤ۔پھر جب رات کا آخری حصہ ہوا تو سلمانؓ نے کہا: اب اٹھ جاؤ۔چنانچہ دونوں نے نماز پڑھی۔اس کے بعد سلمانؓ نے کہا: تمہارے رب کا تم پر حق ہے، تمہارے نفس کا تم پر حق ہے، تمہاری بیوی کا تم پر حق ہے، تو ہر حق والے کو اس کا حق دو۔پھر وہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور اس بات کا تذکرہ کیا تو نبی ﷺ نے فرمایا: سلمان نے سچ کہا۔“ (صحیح البخاری:1968)

بغیر منڈیر کی چھت پر نہ سونا

تازہ ہوا والی جگہ پر سونا صحت کے لیے بہترین ہے۔اس مقصد کے لیے اگر کھلی چھت پر سونا ہو تو اس کے گرد چار دیواری کا ہونا ضروری ہے۔

• سیدنا علی بن شیبانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ بَاتَ عَلٰی ظَهْرِ بَیْتٍ لَیْسَ عَلَیْهِ حِجَارٌ فَقَدْ بَرِئَتْ مِنْهُ الذِّمَّةُ (سنن أبی داؤد:5041) ”جو شخص ایسی چھت پر سوئے جس کے گرد کوئی منڈیر نہ ہو تو اس کا ذمہ اٹھ گیا۔“

بعض لوگوں کو نیند میں چلنے کی عادت ہوتی ہے۔بغیر منڈیر کی چھت پر سونے سے انہیں نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بسم اللہ پڑھ کر دروازے بند کرنا

سونے سے قبل گھر کے دروازے بند کرتے وقت بسم اللہ پڑھیں۔

- سیدنا جابر بن عبداللہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اَغْلِقُوْا الْاَ بْوَابَ وَاذْكُرُوْا اسْمَ اللّٰهِ فَاِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا** (صحیح مسلم: 5250) ”دروازوں کو بند کرلیا کرو اور اللہ کا نام لے لیا کرو کیونکہ شیطان بند دروازے نہیں کھول سکتا۔“

آگ بجھا دینا

سونے سے پہلے گیس اور بجلی کے آلات احتیاط سے بند کردیں۔

- سیدنا سالم اپنے والدؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **لَا تَتْرُكُوْا النَّارَ فِىْ بُيُوْتِكُمْ حِيْنَ تَنَامُوْنَ** (صحیح البخاری: 6293) ”جس وقت تم سو رہے ہوتے ہو تو اپنے گھروں میں آگ کو جلتا ہوا نہ چھوڑو۔“
- سیدنا ابو موسیٰ اشعریؓ نے بیان کیا کہ مدینہ منورہ میں ایک گھر رات کے وقت جل گیا۔ رسول اللہ ﷺ کو اس کے متعلق بتایا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: **اِنَّ هٰذِهِ النَّارَ اِنَّمَا هِىَ عَدُوٌّ لَكُمْ فَاِذَا نِمْتُمْ فَاَطْفِئُوْهَا عَنْكُمْ** (صحیح البخاری: 6294) ”بے شک یہ آگ تمہاری دشمن ہے اس لیے جب تم سونے لگو تو اسے بجھا دیا کرو۔“
- سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اَطْفِئُوْا الْمَصَابِيْحَ عِنْدَ الرُّقَادِ فَاِنَّ الْفُوَيْسِقَةَ رُبَّمَا اجْتَرَّتِ الْفَتِيْلَةَ فَاَحْرَقَتْ اَهْلَ الْبَيْتِ** (صحیح البخاری: 3316) ”رات کے وقت چراغ بجھا دیا کرو کیونکہ کبھی کبھی چوہیا چراغ کی بتی لے جاتی ہے اور گھر والوں کو جلا دیتی ہے۔“
- ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ ایک بار ایک چوہیا چراغ کی بتی گھسیٹتی ہوئی لے آئی اور رسول اللہ ﷺ کے سامنے اس چٹائی پر ڈال دی جس پر آپ ﷺ تشریف فرما تھے اور ایک درہم کے برابر جگہ جل گئی۔ تو آپ نے فرمایا: **اِذَا نِمْتُمْ فَاَطْفِئُوْا سُرُجَكُمْ فَاِنَّ الشَّيْطَانَ يَدُلُّ مِثْلَ هٰذِهِ

عَلٰى هٰذَا فَتَحْرِقَكُمْ** (سنن أبی داؤد: 5247) ”جب تم سونے لگو تو اپنے چراغ بجھا دیا کرو۔ بلاشبہ شیطان اس جیسی مخلوق کو اس قسم کا کام سجھا دیتا ہے اور تمہارے گھروں میں آگ لگا دیتا ہے۔“

برتن ڈھانکنا

کھانے پینے کے برتن ڈھانک دیں یا اوندھے کرکے رکھیں۔

- سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: **غَطُّوْا الْاِنَاءَ ، وَاَوْكُوْا السِّقَاءَ ، وَاَغْلِقُوْا الْبَابَ ، وَاَطْفِئُوْا السِّرَاجَ ، فَاِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا ، وَلَا يَكْشِفُ اِنَاءً ، فَاِنْ لَّمْ يَجِدْ اَحَدُكُمْ اِلَّا اَنْ يَعْرُضَ عَلٰى اِنَائِهِ عُوْدًا وَيَذْكُرُ اسْمَ اللّٰهِ فَلْيَفْعَلْ** (صحیح مسلم: 5246) ”برتنوں کو ڈھانپ دیا کرو، مشکیزے کا منہ باندھ دیا کرو، دروازے بند کر دیا کرو اور چراغ بجھا دیا کرو۔ اس لیے کہ شیطان بندھے ہوئے مشکیزے کو، بند دروازے کو اور (ڈھکے ہوئے) برتن کو نہیں کھولتا۔ پھر اگر تم میں سے کسی کو کوئی چیز نہ ملے تو وہ برتن پر اس کی چوڑائی میں صرف ایک لکڑی ہی رکھ دے اور اللہ تعالیٰ کا نام لے لے تو اسے ایسا ہی کرنا چاہیے۔“
- سیدنا جابر بن عبداللہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **غَطُّوْا الْاِنَاءَ وَاَوْكُوا السِّقَاءَ، فَاِنَّ فِى السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيْهَا وَبَاءٌ ،لَا يَمُرُّ بِاِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ اَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ اِلَّا نَزَلَ فِيْهِ مِنْ ذٰلِكَ الْوَبَاءِ** (صحیح مسلم: 5255) ”برتن ڈھانپ دو اور مشک کا منہ بند کردو۔ بے شک سال میں ایک رات ایسی ہوتی ہے جس میں وبا اترتی ہے پھر وہ وبا جس برتن یا مشکیزے کے پاس سے گزرتی ہے جو ڈھکا ہوا نہ ہو تو اس میں سما جاتی ہے۔“

وضو کا پانی اور مسواک تیار کر کے سونا

سونے سے قبل جائزہ لے لیں کہ صبح وضو اور طہارت کے لیے ٹینکی میں کافی پانی موجود ہے۔

- سیدنا سعد بن ہشام سے روایت ہے کہ سیدہ عائشہؓ نے رسول اللہ ﷺ کے وتر کے متعلق بیان کرتے ہوئے بتایا: **كُنَّا نُعِدُّ لَهٗ سِوَاكَهٗ وَطَهُوْرَهٗ** (صحیح مسلم: 1739) ”ہم آپ ﷺ کے لیے

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

مسواک اور وضو کا پانی تیار کر کے رکھ دیتے تھے۔“

• سیدنا ابن عمرؓ سے مروی ہے: ”نبی ﷺ کے پاس سوتے وقت بھی مسواک ہوتی تھی اور جب آپ ﷺ بیدار ہوتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے۔“ (مسند ابی یعلی الموصلی، ج:10، 5749)

باوضو سونا

بستر پر جانے سے پہلے وضو کر لیں۔

• رسول اللہ ﷺ نے سیدنا براء بن عازبؓ کو نصیحت کی: **اِذَا اَتَيْتَ مَضْجَعَکَ فَتَوَضَّأْ وُضُوْءَکَ لِلصَّلَاةِ** (صحیح البخاری: 247) ”جب تم اپنے بستر پر جانے لگو تو اسی طرح وضو کر لیا کرو جس طرح تم نماز کے لیے وضو کرتے ہو۔“

• سیدنا ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **مَنْ بَاتَ طَاهِرًا بَاتَ فِيْ شِعَارِهِ مَلَکٌ، لَا يَسْتَيْقِظُ سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ، اِلَّا قَالَ الْمَلِکُ: اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِکَ فُلَانٍ، فَاِنَّهُ بَاتَ طَاهِرًا** (شعب الایمان، ج:3، 2780) ”جو شخص رات کو باوضو سوتا ہے، اُس کے بستر میں فرشتہ رات گزارتا ہے۔ جب وہ رات کی کسی گھڑی میں بیدار ہوتا ہے تو فرشتہ کہتا ہے: اے اللہ! اپنے فلاں بندے کو معاف کر دے کیونکہ وہ باوضو سویا ہے۔“

ہاتھ دھو کر سونا

اگر کسی وجہ سے وضو نہ کر سکیں تو ہاتھ ضرور دھو لیں۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **مَنْ نَامَ وَفِيْ يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَاَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُوْمَنَّ اِلَّا نَفْسَهُ** (سنن أبی داؤد: 3852) ”جو شخص اس حال میں سو گیا کہ اس کے ہاتھ پر چکنائی لگی رہ گئی اور اس نے اسے نہیں دھویا اور پھر اسے کچھ ہو گیا تو وہ سوائے اپنے آپ کے کسی کو ملامت نہ کرے۔“

سرمہ لگانا

سرمہ آنکھوں کی خوبصورتی، روشنی اور صفائی کا بہترین ذریعہ ہے اُسے لگانے کا اہتمام کریں۔

• سیدنا جابرؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے سنا: **عَلَيْکُمْ بِالْاِثْمِدِ عِنْدَ النَّوْمِ فَاِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعَرَ** (سنن ابن ماجه: 3496) ”سوتے وقت اثمد سرمہ لگانا ضروری سمجھ لو کیونکہ یہ نظر کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔“

• سیدنا ابن عباسؓ سے مروی ہے: **کَانَ لِرَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ مُکْحُلَةٌ يَکْتَحِلُ بِهَا عِنْدَ النَّوْمِ ثَلَاثًا فِيْ کُلِّ عَيْنٍ** (سنن الترمذی: 2048) ”رسول اللہ ﷺ کے پاس ایک سرمہ دانی تھی جس سے آپ ﷺ سوتے وقت ہر آنکھ میں تین سلائی سرمہ لگایا کرتے تھے۔“

بستر جھاڑنا

لیٹنے سے پہلے تین مرتبہ بستر جھاڑ کر درست کر لیں اور بسم اللہ پڑھیں۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اِذَا اَوٰى اَحَدُکُمْ اِلٰى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ اِزَارِهِ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسَمِّ اللّٰهَ فَاِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلٰى فِرَاشِهِ** (صحیح مسلم: 6892) ”جب تم میں سے کوئی اپنے بستر پر جائے تو اپنے تہ بند کا کونا پکڑے اور اس سے اپنا بستر جھاڑ لے اور بسم اللہ پڑھے کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے بعد اس کے بستر پر کون آیا تھا۔“

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اِذَا جَاءَ اَحَدُکُمْ اِلٰى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْهُ بِصَنِفَةِ ثَوْبِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ** (صحیح البخاری: 7393) ”جب تم میں سے کوئی شخص اپنے بستر پر جانے لگے تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے کپڑے کے کنارے سے اسے تین مرتبہ جھاڑ لے۔“

چراغ بجھانا

سونے سے قبل گھر کی روشنیاں بجھا دیں۔ روشنی میں سونا مضر صحت بھی ہے۔

• سیدنا جابرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اَطْفِئُوا الْمَصَابِيْحَ بِاللَّيْلِ اِذَا رَقَدْتُمْ** (صحیح البخاری: 6296) ”رات کو جب سونے لگو تو چراغ بجھا دیا کرو۔“

© AL HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

دائیں کروٹ پر لیٹنا

دائیں کروٹ پر سوئیں اگر سوتے میں کروٹ بدل بھی جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔

• رسول اللہ ﷺ نے سیدنا براء بن عازبؓ کو نصیحت کی: **اِذَا اَتَیْتَ مَضْجَعَکَ فَتَوَضَّأْ وُضُوْءَکَ لِلصَّلَاۃِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلٰی شِقِّکَ الْاَیْمَنِ** (صحیح البخاری : 247) ''جب تم اپنے بستر پر آؤ تو نماز جیسا وضو کرو پھر اپنے دائیں پہلو پر لیٹا کرو۔''

• سیدنا ابوقتادہؓ روایت کرتے ہیں: **کَانَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ اِذَا کَانَ فِیْ سَفَرٍ فَعَرَّسَ بِلَیْلٍ، اِضْطَجَعَ عَلٰی یَمِیْنِہٖ وَاِذَا عَرَّسَ قُبَیْلَ الصُّبْحِ، نَصَبَ ذِرَاعَہٗ، وَوَضَعَ رَأْسَہٗ عَلٰی کَفِّہٖ** (صحیح مسلم:1565) ''رسول اللہ ﷺ دوران سفر جب رات میں پڑاؤ ڈالتے تو اپنی دائیں کروٹ لیٹا کرتے اور صبح سے کچھ پہلے پڑاؤ ڈالتے تو بازو کو کہنی کے بل کھڑا کر کے ہتھیلی پر اپنا چہرہ رکھا کرتے۔'' (تاکہ نماز کے وقت کہیں نیند گہری نہ ہو جائے)۔

دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھنا

سوتے وقت دائیں کروٹ لیٹ کر دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھیں۔

• سیدہ حفصہؓ زوجۂ نبی ﷺ کہتی ہیں کہ نبی ﷺ جب سونے کا ارادہ فرماتے تو اپنا دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھ لیتے پھر تین مرتبہ فرماتے: **اَللّٰھُمَّ قِنِیْ عَذَابَکَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَکَ** (سنن أبی داؤد: 5045) ''اے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچا لینا جس دن تو اپنے بندوں کو اٹھائے گا۔''

• سیدنا حذیفہؓ نے فرمایا: **کَانَ النَّبِیُّ ﷺ اِذَا اَخَذَ مَضْجَعَہٗ مِنَ اللَّیْلِ وَضَعَ یَدَہٗ تَحْتَ خَدِّہٖ** (صحیح البخاری:6314) ''نبی ﷺ جب رات کو اپنے بستر پر لیٹتے تو اپنا ہاتھ رخسار کے نیچے رکھتے۔''

پیٹ کے بل نہ لیٹنا

رات یا دن میں کسی بھی وقت پیٹ کے بل نہ لیٹیں۔

• سیدنا ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک شخص کو پیٹ کے بل لیٹے ہوئے دیکھا تو فرمایا: **اِنَّ ھٰذِہٖ ضِجْعَۃٌ لَا یُحِبُّھَا اللّٰہُ** (سنن الترمذی: 2768) ''بے شک اس طرح پیٹ کے بل لیٹنا اللہ تعالیٰ کو پسند نہیں۔''

• سیدنا ابوذرؓ سے روایت ہے کہ میں پیٹ کے بل لیٹا ہوا تھا، نبی ﷺ میرے پاس سے گزرے، مجھے قدم مبارک سے ٹھوکا دیا اور فرمایا: **یَا جُنَیْدِبُ! اِنَّمَا ھٰذِہٖ ضِجْعَۃُ اَھْلِ النَّارِ** (سنن ابن ماجہ:3724) '' اے پیارے جندب! بے شک یہ اہل جہنم کے لیٹنے کا انداز ہے۔''

تہجد کی نیت کر کے سونا

تہجد کی نیت کر کے سوئیں۔

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **مَنْ اَتٰی فِرَاشَہٗ وَھُوَ یَنْوِیْ اَنْ یَّقُوْمَ ،یُصَلِّیْ مِنَ اللَّیْلِ فَغَلَبَتْہُ عَیْنَاہُ حَتّٰی اَصْبَحَ ،کُتِبَ لَہٗ مَا نَوٰی وَکَانَ نَوْمُہٗ صَدَقَۃً عَلَیْہِ مِنْ رَّبِّہٖ عَزَّوَجَلَّ** (سنن النسائی : 1788) ''جو کوئی اس نیت سے اپنے بستر پر آئے کہ رات کو تہجد کے لیے اٹھے گا اور پھر اس پر نیند غالب آ جائے یہاں تک کہ صبح ہو جائے تو اُسے اُس کا اجر مل جائے گا جس کی اس نے نیت کی تھی اور اس کے رب عزوجل کی طرف سے اس کی نیند اس کے لیے صدقہ ہو جائے گی۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سونے سے قبل اللہ کا ذکر کرنا

• سیدنا ابوہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا مِنْ رَجُلٍ اَوٰی اِلٰی فِرَاشِهٖ فَلَمْ يَذْكُرِ اللّٰهَ اِلَّا كَانَ عَلَيْهِ تِرَةً (مسند أحمد، ج:15، 9583) ''جو شخص اپنے بستر پر آئے لیکن اللہ کا ذکر نہ کرے تو یہ اس کے لیے باعث حسرت ہوگا۔''

• سیدنا ابن مسعودؓ کہتے ہیں: اَلنَّوْمُ عِنْدَ الذِّكْرِ مِنَ الشَّيْطَانِ اِنْ شِئْتُمْ فَجَرِّبُوْا اِذَا اَخَذَ اَحَدُكُمْ مَضْجَعَهٗ، وَاَرَادَ اَنْ يَّنَامَ فَلْيَذْكُرِ اللّٰهَ عَزَّ وَجَلَّ (الادب المفرد للبخاری:1208) ''اللہ کے ذکر کے وقت نیند آ جانا شیطان کی طرف سے ہے اگر تم چاہو تو تجربہ کر کے دیکھ لو اور جب تم میں سے کوئی بستر پر آئے اور سونے کا ارادہ کرے تو اُسے چاہیے کہ اللہ عزوجل کا ذکر کرے۔''

• سیدنا معاذ بن جبلؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيْتُ عَلٰی ذِكْرٍ طَاهِرًا فَيَتَعَارُّ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللّٰهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اِلَّا اَعْطَاهُ اِيَّاهُ (سنن أبی داؤد:5042) ''جو مسلمان باوضو ہو کر اللہ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائے اور پھر رات کے کسی حصے میں اس کی آنکھ کھل جائے اور وہ اللہ سے دنیا و آخرت کی خیر مانگے تو وہ اسے عنایت فرما دے گا۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سوتے وقت کے مسنون اذکار

سورۃ البقرۃ کی آخری دو آیات

• سیدنا ابومسعود بدریؓ نبی ﷺ سے روایت کرتے ہیں: ''سورۃ البقرۃ کی آخری دو آیتیں، جو کوئی ان کو رات کو پڑھ لے وہ اس کو کافی ہو جاتی ہیں۔'' (صحیح البخاری:4008)

• سیدنا نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ''اللہ تعالیٰ نے آسمان و زمین پیدا کرنے سے دو ہزار برس پہلے ایک کتاب لکھی۔ اس کتاب میں سے دو آیات اتاریں جن کے ساتھ سورۃ البقرۃ کو ختم کیا۔ جس گھر میں تین رات یہ آیات پڑھی جائیں شیطان اس گھر کے قریب نہیں آتا۔'' (سنن الترمذی:2882)

اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَالْمُؤْمِنُوْنَ... فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۝

سورۃ الکافرون

• سیدنا فروہ بن نوفلؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے نوفلؓ سے فرمایا: ''قُلْ يٰٓاَيُّهَا الْكٰفِرُوْنَ پڑھو اور اسی پر بات چیت ختم کر کے سو جاؤ، بے شک اس میں شرک سے براءت کا اظہار ہے۔'' (سنن أبی داؤد:5055)

سورۃ الاخلاص

• سیدنا ابودرداءؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''کیا تم اس سے عاجز ہو کہ ہر رات ایک تہائی قرآن پڑھ لو؟ صحابہؓ نے عرض کیا کہ ایک تہائی قرآن کس طرح پڑھیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ایک تہائی قرآن کے برابر ہے۔'' (صحیح مسلم:1886)

سورۃ الاخلاص اور معوذتین

• سیدہ عائشہؓ روایت کرتی ہیں: ''نبی ﷺ جب اپنے بستر پر آرام فرماتے تو روزانہ رات کو اپنے دونوں ہاتھوں کو ملا کر ان پر قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ، قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

النَّاسِ پڑھ کر پھونک مارتے پھر دونوں ہاتھ اپنے تمام جسم پر پھیرتے جہاں تک ممکن ہوتا۔ پہلے اپنے سر اور چہرے پر پھیرتے اور سامنے کے بدن پر اور یہ عمل آپ تین مرتبہ کرتے تھے۔''

(صحیح البخاری: 5017)

• سیدنا معاذ بن عبداللہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: ''ہم ایک بارش والی اور سخت اندھیری رات میں نکلے۔ ہم رسول اللہ ﷺ کو ڈھونڈ رہے تھے کہ وہ ہمیں نماز پڑھائیں۔ چنانچہ ہم نے آپ ﷺ کو پالیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: کہو، تو میں کچھ نہ بولا۔ آپ ﷺ نے پھر فرمایا: کہو، تو بھی میں کچھ نہ بولا۔ آپ ﷺ نے پھر فرمایا: کہو، تو میں نے عرض کیا۔ اے اللہ کے رسول ﷺ! میں کیا کہوں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: کہو (قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ) اور معوذتین (الفلق ، الناس) صبح اور شام تین تین بار یہ کہہ لو تو یہ ہر چیز سے تمہاری کفایت کریں گی۔'' (سنن أبي داؤد: 5082)

• سیدنا عقبہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''تم نہیں دیکھتے کہ آج کی رات ایسی آیات اتاری گئی ہیں کہ ان کی مثل کبھی نہیں دیکھی گئیں اور وہ قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ہیں۔'' (صحیح مسلم:1891)

آیۃ الکرسی

آیۃ الکرسی قرآن مجید کی سب سے عظیم آیت ہے۔

• سیدنا محمد بن ابی بن کعبؓ اپنے والدؓ سے روایت کرتے ہیں: ''ان کے کھجوروں کے کھلیان تھے۔ وہ اس میں کمی دیکھتے تو ایک رات انہوں نے چور کو پکڑ لیا۔ وہ جانور سے مشابہ ایک نوعمر لڑکا تھا۔ انہوں نے اس کو سلام کیا تو اس نے جواب دیا۔ انہوں نے کہا: تم کون ہو؟ جن یا انسان، اس نے کہا میں جن ہوں۔ انہوں نے کہا اپنا ہاتھ میری طرف بڑھاؤ تو اس نے اپنا ہاتھ بڑھایا۔ اس کا ہاتھ کتے کے ہاتھ کی طرح تھا اور اس کے بال کتے کے بال کی طرح تھے۔ انہوں نے پوچھا کیا اس طرح جنوں کی تخلیق ہوتی ہے؟ اس نے کہا: جن یہ جانتے ہیں کہ جنوں میں مجھ سے زیادہ شدید اور کوئی نہیں ہے۔ انہوں نے کہا: تم میرے پاس کیوں آئے ہو؟ اس نے کہا، ہمیں خبر ملی ہے

کہ تم صدقہ کرنا بہت پسند کرتے ہو تو ہم تمہارے کھانے میں سے اپنا حصہ لینے آئے ہیں۔ انہوں نے کہا: کیا چیز تم سے بچا سکتی ہے؟ اس نے کہا: وہ آیت جو سورۃ البقرۃ میں ہے: اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَيُّ الْقَيُّوْمُ (البقرۃ: 255) جو کوئی اسے رات کو پڑھے گا وہ صبح تک ہم سے پناہ میں رہے گا اور جو صبح اسے پڑھے گا وہ رات تک ہم سے پناہ میں رہے گا۔ پھر جب صبح کو انہوں نے اس بات کا ذکر نبی ﷺ سے کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: اس خبیث نے سچ کہا ہے۔''

(المعجم الكبير للطبراني، ج: 1، 541)

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے: ''مجھے رسول اللہ ﷺ نے صدقۂ فطر کی حفاظت کے لیے مقرر فرمایا تو ایک شخص آیا اور اس نے غلے سے لپیں بھر بھر کر نکالنا شروع کر دیا۔ میں نے اس کو پکڑ لیا اور کہا: میں تجھے ہر صورت میں رسول اللہ ﷺ کے پاس لے جاؤں گا۔ وہ کہنے لگا: میں محتاج آدمی ہوں، بال بچے دار ہوں اور سخت ضرورت مند ہوں۔ چنانچہ میں نے اسے چھوڑ دیا۔ صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا: ابو ہریرہ! گزشتہ رات تمہارے قیدی کا کیا بنا؟ میں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس نے اپنی شدید حاجت کا اظہار کیا اور بال بچوں کا شکوہ کیا، میں نے اس پر رحم کیا اور اسے پھر چھوڑ دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: خبردار رہنا، اس نے جھوٹ بولا ہے وہ پھر آئے گا۔ مجھے آپ ﷺ کے فرمان کی وجہ سے یقین تھا کہ وہ ضرور آئے گا۔ چنانچہ میں اس کی گھات میں بیٹھ گیا۔ وہ آیا اور غلے میں سے لپیں بھرنے لگا۔ میں نے اسے پکڑ لیا اور کہا: اب تو میں تمہیں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ضرور لے کر جاؤں گا۔ اس نے کہا: مجھے چھوڑ دو میں غریب ہوں، عیال دار ہوں، آئندہ نہیں آؤں گا۔ میں نے رحم کھاتے ہوئے اسے پھر چھوڑ دیا۔ صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا: اے ابو ہریرہ! تمہارے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس نے اپنی شدید ضرورت کا شکوہ کیا اور عیال داری کا واسطہ دیا، مجھے رحم آ گیا، لہٰذا میں نے اسے پھر چھوڑ دیا۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: خبردار رہنا، اس نے تجھ سے جھوٹ بولا ہے وہ پھر آئے گا۔ چنانچہ میں تیسری بار اس کی گھات میں بیٹھ گیا۔ وہ آیا اور پھر

© ALHUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

غلے کے لپ بھرنے لگا۔ میں نے اسے پکڑ لیا اور کہا: یہ تیسری بار ہے اب میں تمہیں ضرور رسول اللہ ﷺ کے پاس لے کر جاؤں گا۔ ہر بار تم وعدہ کرتے ہو کہ نہیں آؤں گا لیکن پھر آ جاتے ہو۔ اس نے کہا: اچھا میں تمہیں ایسے کلمات بتاتا ہوں جن سے اللہ تجھے فائدہ دے گا لیکن اس کے بدلے مجھے چھوڑ دو۔ (میں نے پوچھا) وہ کیا کلمات ہیں؟ اس نے کہا: جب تم اپنے بستر پر آؤ تو آیت الکرسی پڑھ لیا کرو۔ ایک فرشتہ ساری رات تمہاری حفاظت کرے گا اور صبح تک شیطان تمہارے پاس نہیں آئے گا۔ میں نے اسے پھر چھوڑ دیا۔ صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے دریافت کیا: ابو ہریرہ! کل رات تیرے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس نے کہا: میں تجھے ایسے کلمات سکھاتا ہوں جن سے اللہ تجھے نفع پہنچائے گا۔ چنانچہ اس کے بتانے پر میں نے اسے چھوڑ دیا۔ آپ ﷺ نے دریافت کیا: وہ کیا کلمات ہیں؟ میں نے عرض کیا: اس نے بتایا کہ جب تم اپنے بستر پر آؤ تو اول سے آخر تک آیت الکرسی پڑھ لو، اللہ کی طرف سے ایک فرشتہ رات بھر تیری حفاظت کرے گا اور شیطان بھی تمہارے قریب نہ آئے گا۔ صحابہ کرامؓ خیر و بھلائی کے بہت حریص تھے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: ہاں! اس نے تجھ سے سچی بات کہی لیکن وہ خود جھوٹا ہے۔ تجھے معلوم ہے تین راتوں سے تیرے پاس کون آ رہا تھا؟ سیدنا ابو ہریرہؓ نے عرض کیا: نہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: وہ شیطان تھا۔" (صحیح البخاری:2311)

سورۃ السجدۃ اور سورۃ الملک

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے: "نبی کریم ﷺ اس وقت تک نہ سوتے تھے جب تک سورۃ الم تنزیل (السجدۃ) نہ پڑھ لیتے۔" (سنن الترمذی:3404)

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے: "رسول اللہ ﷺ اس وقت تک نہ سوتے تھے جب تک الم تنزیل (السجدۃ) اور تبارک الذی بیدہ الملک نہ پڑھ لیتے۔" (سنن الترمذی:2892)

سورۃ الزمر اور سورۃ بنی اسرائیل

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: "نبی کریم ﷺ سوتے نہیں تھے جب تک الزمر اور بنی

اسرائیل نہیں پڑھ لیتے تھے۔" (سنن الترمذی:3405)

تسبیحات فاطمہؓ

تسبیحات فاطمہ ہر طرح کی تھکاوٹ کا علاج ہیں۔

• سیدنا علیؓ سے روایت ہے: "سیدہ فاطمہؓ کے ہاتھوں میں چکی پیسنے کی وجہ سے تکلیف ہو گئی تو وہ اس کی شکایت لے کر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں کیونکہ انہیں معلوم ہوا تھا کہ آپ ﷺ کے پاس کچھ غلام آئے ہیں۔ لیکن ان کی ملاقات آپ ﷺ سے نہ ہو سکی۔ پھر سیدہ فاطمہؓ نے سیدہ عائشہؓ سے اس بات کا ذکر کیا۔ آپ ﷺ جب گھر تشریف لائے تو سیدہ عائشہؓ نے اس کا تذکرہ کیا۔ سیدنا علیؓ بیان کرتے ہیں کہ پھر آپ ﷺ ہمارے یہاں تشریف لائے۔ ہم اس وقت اپنے بستروں پر لیٹ چکے تھے۔ ہم نے اٹھنا چاہا تو آپ ﷺ نے فرمایا: تم دونوں لیٹے رہو۔ پھر آپ ﷺ میرے اور فاطمہ کے درمیان بیٹھ گئے۔ میں نے آپ ﷺ کے قدموں کی ٹھنڈک اپنے پیٹ پر محسوس کی۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا: تم دونوں نے جو چیز مجھ سے مانگی ہے کیا میں اس سے بہتر ایک بات نہ بتاؤں؟ جب تم اپنے بستر پر لیٹ جاؤ تو تینتیس (33) مرتبہ **سبحان اللہ**، تینتیس (33) مرتبہ **الحمد للہ** اور چونتیس (34) مرتبہ **اللہ اکبر** کہا کرو۔ یہ تمہارے لیے خادم سے بہتر ہے۔" (صحیح البخاری:5361)

مسنون دعائیں

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جو شخص اپنے بستر پر جانے لگے تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے کپڑے کے کنارے سے اسے تین مرتبہ جھاڑ لے پھر یہ دعا پڑھے:

بِاسْمِكَ رَبِّيْ وَضَعْتُ جَنْبِيْ وَبِكَ اَرْفَعُهٗ، اِنْ اَمْسَكْتَ نَفْسِيْ فَاغْفِرْ لَهَا وَاِنْ اَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهٖ عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ" (صحیح البخاری:7393)

" اے میرے رب! تیرا نام لے کر میں اپنا پہلو رکھتا ہوں اور تیرے نام ہی کے ساتھ اس کو اٹھاتا

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ہوں۔ اگر تو میری جان کو روک لے تو اسے بخش دینا اور اگر اسے واپس بھیج دے تو اس کی حفاظت فرمانا جس طرح تو اپنے نیک بندوں کی حفاظت فرماتا ہے۔''

• سیدنا انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب اپنے بستر پر جاتے تو فرماتے: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا فَكَمْ مِّمَّنْ لَّا كَافِیَ لَهُ وَلَا مُؤْوِیَ** (صحیح مسلم:6894) ''اللہ کا شکر ہے جس نے ہمیں کھلایا اور پلایا اور ہماری کفایت کی اور ہمیں ٹھکانہ دیا کتنے ہی ایسے لوگ ہیں جن کے لیے نہ کوئی کفایت ہے نہ ٹھکانہ۔''

• سیدنا زہیر انماری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جب نبی ﷺ اپنے بستر پر آتے تو فرماتے: **اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِیْ ذَنْبِیْ وَاخْسَأْ شَیْطَانِیْ وَفُكَّ رِهَانِیْ وَثَقِّلْ مِیْزَانِیْ وَاجْعَلْنِیْ فِی النَّدِیِّ الْاَعْلٰی** (المستدرك على الصحيحين للحاكم، ج: 2، 2026) ''اے اللہ! میرے گناہ بخش دے، میرے شیطان کو دفع کر دے، میرے نفس کو (آگ سے) آزاد کر دے، میرے میزان کو بھاری کر دے اور مجھے اعلیٰ مجلس والوں میں شامل کر دے۔''

• سیدنا براء بن عازب رضی اللہ عنہ نے بیان کیا: ''نبی ﷺ نے ایک صحابی کو وصیت کی: جب تم بستر پر جانے لگو تو یہ دعا پڑھا کرو پھر اگر تم فوت ہو گئے تو فطرت (اسلام) پر فوت ہو گے: **اَللّٰهُمَّ اَسْلَمْتُ نَفْسِیْ اِلَیْكَ وَفَوَّضْتُ اَمْرِیْ اِلَیْكَ وَ وَجَّهْتُ وَجْهِیْ اِلَیْكَ وَاَلْجَأْتُ ظَهْرِیْ اِلَیْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً اِلَیْكَ لَامَلْجَأَ وَ لَامَنْجَامِنْكَ اِلَّا اِلَیْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِیْ اَنْزَلْتَ وَنَبِیِّكَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ** (صحيح البخاري:6313) ''اے اللہ! میں نے اپنی جان تیرے سپرد کی اور اپنا معاملہ تجھے سونپا اور خود کو تیری طرف متوجہ کیا اور اپنی پشت تیری پناہ میں دی تجھ سے امید اور تیرے خوف کے ساتھ، تیرے سوا کوئی جائے پناہ اور نجات نہیں، میں ایمان لایا تیری کتاب پر جو تو نے نازل کی اور تیرے نبی ﷺ پر جس کو تو نے بھیجا۔''

• سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جس نے اپنے بستر پر لیٹتے ہوئے یہ دعا پڑھی تو اس نے ساری مخلوق کی بیان کردہ اللہ تعالیٰ کی تعریفیں کہہ ڈالیں: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ كَفَانِیْ وَ آوَانِیْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ أَطْعَمَنِیْ وَ سَقَانِیْ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ مَنَّ عَلَیَّ فَاَفْضَلَ، اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ أَنْ تُنَجِّیَنِیْ مِنَ النَّارِ** (المستدرك على الصحيحين للحاكم، ج: 2، 2045) ''تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے کھلایا اور پلایا، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا۔ اے اللہ! میں تجھ سے تیری عزت کے واسطے سے سوال کرتا ہوں کہ تو مجھے آگ سے نجات دے دے۔''

• سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب بستر پر تشریف لاتے تو فرماتے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ كَفَانِیْ وَآوَانِیْ وَاَطْعَمَنِیْ وَسَقَانِیْ وَالَّذِیْ مَنَّ عَلَیَّ فَاَفْضَلَ وَالَّذِیْ اَعْطَانِیْ فَاَجْزَلَ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰی كُلِّ حَالٍ، اَللّٰهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَیْءٍ وَّمَلِیْكَهُ وَاِلٰهَ كُلِّ شَیْءٍ اَعُوْذُبِكَ مِنَ النَّارِ (سنن أبي داؤد:5058)

'' تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، مجھے کھلایا اور پلایا اور وہ ذات جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا، جس نے مجھے دیا اور بہت خوب دیا۔ ہر حال میں اللہ ہی کی تعریف ہے۔ اے اللہ! اے ہر چیز کے پالنے والے اور اس کے مالک! اے ہر چیز کے معبود! میں آگ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔''

• سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے: '' ایک مرتبہ سیدنا ابوبکر رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! مجھے کوئی ایسی دعا سکھا دیجئے جو میں صبح و شام اور بستر پر لیٹتے وقت پڑھ لیا کروں، نبی ﷺ نے یہ دعا سکھائی: **اَللّٰهُمَّ عَالِمَ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَیْءٍ وَمَلِیْكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا أَنْتَ أَعُوْذُبِكَ مِنْ**

شَرِّ نَفْسِیْ وَشَرِّ الشَّیْطَانِ وَشِرْکِهٖ (مسند أحمد، ج:1، 51) ''اے اللہ! اے ظاہر اور پوشیدہ سب کچھ جاننے والے، آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے، ہر چیز کے رب اور اس کے مالک! میں اس بات کی گواہی دیتا ہوں کہ تیرے علاوہ کوئی معبود نہیں، میں اپنی ذات کے شر، شیطان کے شر اور اس کے شرک سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔''

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ''جو شخص اپنے بستر پر جا کر یہ دعا پڑھے تو اس کے سارے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں اگرچہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَحْدَهٗ لَا شَرِیْکَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْکُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ، سُبْحَانَ اللّٰهِ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ، وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَاللّٰهُ اَکْبَرُ (صحیح ابن حبان، ج: 12، 5528) ''اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔ اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ پاک ہے اللہ اور سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔''

• سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے: ''رسول اللہ ﷺ جب رات کو بستر پر لیٹتے تو اپنا ہاتھ رخسار کے نیچے رکھتے اور کہتے: اَللّٰهُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا (صحیح البخاری: 6314) ''اے اللہ! تیرے نام کے ساتھ میں مرتا ہوں اور زندہ ہوتا ہوں۔''

• سیدہ حفصہؓ زوجہ نبی ﷺ کہتی ہیں: ''نبی ﷺ جب سونے کا ارادہ فرماتے تو اپنا دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھ لیتے پھر تین مرتبہ فرماتے: اَللّٰهُمَّ قِنِیْ عَذَابَکَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَکَ (سنن أبی داؤد: 5045) ''اے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچا لینا جس دن تو اپنے بندوں کو اٹھائے گا۔''

• سیدنا سہیلؒ سے روایت ہے: ''جب ہم میں سے کوئی سونے لگتا تو ابو صالحؒ کہتے کہ اپنی داہنی کروٹ پر سوؤ اور یہ دعا پڑھو: اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوَاتِ وَرَبَّ الْاَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ کُلِّ شَیْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوٰی وَمُنْزِلَ التَّوْرٰةِ وَالْاِنْجِیْلِ وَالْفُرْقَانِ، اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ کُلِّ شَیْءٍ اَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِیَتِهٖ، اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَیْسَ قَبْلَکَ شَیْءٌ وَاَنْتَ الْآخِرُ فَلَیْسَ بَعْدَکَ شَیْءٌ وَاَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَیْسَ فَوْقَکَ شَیْءٌ وَاَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَیْسَ دُوْنَکَ شَیْءٌ، اِقْضِ عَنَّا الدَّیْنَ وَاَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ (صحیح مسلم: 6889) ''اے اللہ! آسمانوں اور زمین کے رب اور عرش عظیم کے رب، اے ہمارے رب اور ہر چیز کے رب، دانے اور گٹھلی کے پھاڑنے والے، توراۃ، انجیل اور فرقان (قرآن) نازل کرنے والے! میں ہر چیز کے شر سے تیری پناہ مانگتا ہوں تو ہی اس کو پیشانی سے پکڑنے والا ہے، اے اللہ! تو ہی اوّل ہے پس تجھ سے پہلے کوئی نہیں اور تو ہی آخر ہے پس تیرے بعد کوئی نہیں اور تو ہی ظاہر ہے پس تجھ سے اوپر کوئی نہیں اور تو ہی باطن ہے پس تیرے سوا کوئی نہیں، ہم سے قرض ادا کروا دے اور ہمیں محتاجی سے مالدار کر دے۔''

• سیدنا عبداللہ بن عمرؓ نے ایک شخص کو سوتے وقت یہ پڑھنے کو کہا: اَللّٰهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِیْ وَاَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَکَ مَمَاتُهَا وَمَحْیَاهَا، اِنْ اَحْیَیْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَاِنْ اَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْاَلُکَ الْعَافِیَةَ (صحیح مسلم: 6888) ''اے اللہ! تو نے میری جان کو پیدا کیا اور تو ہی اس کو فوت کرے گا، تیرے لیے ہی اس کا مرنا اور اس کا جینا ہے۔ اگر تو اسے زندہ رکھے تو اس کی حفاظت کرنا اور اگر تو اسے موت دے تو اس کو بخش دینا، اے اللہ! بے شک میں تجھ سے عافیت طلب کرتا ہوں۔''

نیند آنے تک ذکر کرنا

• سیدنا ربیعہ بن کعب اسلمیؓ بیان کرتے ہیں کہ میں دن کے وقت نبی ﷺ کی خدمت کیا کرتا تھا

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

اور جب رات ہوجاتی تو میں آپ ﷺ کے دروازے پر جا کر رات گزارتا تو میں آپ ﷺ (کو ذکر کرتے ہوئے) سنتا کہ آپ ﷺ سُبْحَانَ اللّٰهِ، سُبْحَانَ اللّٰهِ، سُبْحَانَ رَبِّیْ "پاک ہے اللہ، پاک ہے اللہ پاک ہے میرا رب" پڑھتے رہتے تھے یہاں تک کہ میں اکتا جاتا یا مجھ پر نیند کا غلبہ آ جاتا اور میں سو جاتا۔" (صحیح الترغیب والترھیب، ج:1، 388)

رات کے اوقات میں اللہ کا ذکر کرنا

رات کو بھوک کی وجہ سے پہلو بدلتے وقت

• سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب رات کو بھوک کی شدت کی وجہ سے پہلو بدلتے تو فرماتے: لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ رَبُّ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا الْعَزِيْزُ الْغَفَّارُ (صحیح ابن حبان، ج:12، 5530) "اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ وہ اکیلا، زبردست ہے۔ آسمانوں، زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے ان کا رب ہے۔ وہ بہت عزت والا اور بہت بخشنے والا ہے۔"

دورانِ نیند آنکھ کھلنے پر

• سیدنا ربیعہ بن کعب اسلمی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: "میں رسول اللہ ﷺ کے حجرے کے پاس سویا کرتا تھا۔ چنانچہ جب آپ ﷺ رات کو اٹھتے تو خاصی دیر تک پہلے سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ (پاک ہے اللہ جو تمام جہانوں کا رب ہے) اور پھر سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ (پاک ہے اللہ اور اسی کی تعریف ہے) پڑھتے۔" (سنن النسائی: 1619)

• سیدنا عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جو رات کے وقت آنکھ کھلنے اور جاگنے پر یہ کلمات کہے: لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَسُبْحَانَ اللّٰهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ پھر کہے اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ یا کوئی دعا کرے تو دعا قبول ہوگی اور اگر بستر سے اٹھ کر وضو کرے اور نماز پڑھ لے تو اس کی نماز مقبول ہوگی۔" (صحیح البخاری: 1154) "اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں۔ اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ سب تعریفیں اللہ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کے لیے ہیں اور اللہ تعالیٰ (ہر عیب سے) پاک ہے، اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں، اللہ سب سے بڑا ہے اور اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ اے اللہ! مجھے بخش دے۔''

برا خواب دیکھنے پر

• سیدنا ابوسلمہؒ روایت کرتے ہیں ''میں بعض خواب ایسے دیکھتا تھا جو مجھے بیمار کر دیتے تھے۔ پھر میں سیدنا ابوقتادہؓ سے ملا۔ انہوں نے کہا: میرا بھی یہی حال تھا یہاں تک کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ہر اچھا خواب اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتا ہے سو جب تم میں سے کوئی اچھا خواب دیکھے تو اسے اپنے دوست کے علاوہ اور کسی سے بیان نہ کرے اور جب برا خواب دیکھے تو بائیں طرف تین بار تھتکار دے اور یہ کہہ کر اللہ کی پناہ چاہے۔ **اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنْ شَرِّ الشَّیْطَانِ وَ شَرِّھَا** (میں شیطان اور اس (خواب) کے شر سے اللہ کی پناہ چاہتا ہوں) اور کسی سے بیان نہ کرے تو وہ (خواب) اس کو نقصان نہ دے گا۔'' (صحیح مسلم:5903)

نیند میں ڈر جانے پر

• سیدنا عمرو بن شعیبؒ اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جب تم میں سے کوئی نیند میں ڈر جائے تو کہے: **اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِہٖ وَ عِقَابِہٖ وَ شَرِّ عِبَادِہٖ وَ مِنْ ھَمَزَاتِ الشَّیَاطِیْنِ وَاَنْ یَّحْضُرُوْنِ** تو وہ (خواب) اس کو نقصان نہ دے گا۔'' (سنن الترمذی:3528) ''میں اللہ کے تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں اس کے غضب اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کے شر سے اور شیطانوں کے وسوسوں سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس حاضر ہوں۔''

• سیدنا خالد بن ولیدؓ روایت کرتے ہیں کہ میں رات کو (نیند میں) گھبرا جایا کرتا تھا۔ پھر میں نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو میں نے عرض کی: میں رات کو ڈر جاتا ہوں تو میں اپنی تلوار اٹھا

لیتا ہوں اور جو چیز سامنے آتی ہے میں اسے تلوار سے مار ڈالتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا میں تمہیں وہ کلمات نہ سکھاؤں جو روح الامین (جبریل) نے مجھے سکھائے۔ میں نے کہا: کیوں نہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کہو **اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ الَّتِیْ لَا یُجَاوِزُھُنَّ بَرٌّ وَ لَا فَاجِرٌ مِّنْ شَرِّ مَا یَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا یَعْرُجُ فِیْھَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّیْلِ وَالنَّھَارِ وَمِنْ کُلِّ طَارِقٍ اِلَّا طَارِقًا یَّطْرُقُ بِخَیْرٍ یَّا رَحْمَانُ** تو انہوں نے ایسا ہی کہا تو ان سے (ڈر) چلا گیا۔ (المعجم الأوسط للطبرانی، ج: 6، 5411) ''میں اللہ تعالیٰ کے ان تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں جن سے آگے نہ کوئی نیک اور نہ ہی کوئی برا شخص بڑھ سکتا ہے۔ ہر اس چیز کے شر سے جو آسمان سے اترتی ہے اور جو اس میں چڑھتی ہے اور رات اور دن کے فتنوں کے شر سے اور رات کو آنے والے کے شر سے سوائے اس کے جو خیر کے ساتھ آئے، اے رحم فرمانے والے!۔''

تکلیف اور دشمن سے حفاظت کے لیے

• سیدنا عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جو رات میں تکلیف اور مشقت اٹھانے سے گھبرائے اور دشمن کے لڑنے سے ڈرے تو وہ بکثرت یہ کلمات کہے: **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ** '' (شعب الایمان: 607) ''پاک ہے اللہ اور تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔''

بے خوابی کا علاج

کسی وجہ سے نیند نہ آئے تو:

☆ ایک پیالی گرم دودھ میں روغن بادام ایک چائے کا چمچ ڈال کر پی لیں۔

☆ چائے، کافی، کولا، چاکلیٹ وغیرہ سونے سے قبل نہ لیں۔

☆ ذہن کو پرسکون رکھنے والا کوئی کام کریں جیسے کتاب پڑھنا، تسبیحات، دعائیں کرنا۔

• سیدنا ربیعہ بن کعبؓ بیان کرتے ہیں: ”میں دن کے وقت نبی ﷺ کی خدمت کیا کرتا اور جب رات ہو جاتی تو میں آپ ﷺ کے دروازے پر رات گزارتا اور آپ ﷺ کو ذکر کرتے ہوئے سنتا۔ آپ ﷺ سُبْحَانَ اللّٰهِ، سُبْحَانَ اللّٰهِ، سُبْحَانَ رَبِّیْ پڑھتے رہتے یہاں تک کہ میں اکتا جاتا یا مجھ پر نیند کا غلبہ آتا اور میں سو جاتا۔“ (صحیح الترغیب والترهیب، ج:1، 388)

☆ بستر پر لیٹے لیٹے ہی ہلکی ورزش کریں یا جسم کو کچھ دیر (Stretch) کریں اور لمبے سانس لیں۔

☆ خاموشی، اندھیرا، خوشبو، مناسب تکیہ، پاؤں کا مساج، گرمیوں میں ٹھنڈے پانی کا اور سردیوں میں گرم پانی کا غسل وغیرہ بھی بے خوابی کا علاج ہیں۔

☆ کھانے کے فوراً بعد سونے سے پرہیز کریں۔ کوشش کریں کہ رات کا کھانا مغرب اور عشاء کی نمازوں کے درمیان کھانے کی عادت بن جائے۔ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کریں۔

☆ پرسکون نیند کا ایک نسخہ یہ بھی ہے کہ دن بھر جو نعمتیں نصیب ہوئیں انہیں یاد کر کے خوش ہوں اور رب العالمین کا شکر ادا کریں پھر سوچیں کہ دن بھر ایسے کون سے کام کیے جن پر آپ مطمئن نہیں اور ان پر استغفار کر کے اپنی اصلاح کا ارادہ کریں۔ یہ سوچتے سوچتے آپ پر نیند غالب آ جائے گی۔

☆ جس نے آپ کا دل دکھایا ہو اسے معاف کر دیں اور اللہ تعالیٰ سے اس کی ہدایت اور مغفرت کی دعا کریں۔ ایسا کرنے سے آپ ہلکے پھلکے ہو جائیں گے اور بہترین نیند آئے گی۔

جاگنے کے آداب

علی الصبح جاگنے کی تدابیر

☆ دوپہر کو قیلولہ کرنا۔

☆ مضبوط پختہ ارادہ کر کے سونا کہ اتنے بجے اٹھنا ہے۔

☆ الارم لگا کر سونا۔

☆ رات کو جلد سونا۔

☆ جاگتے ہی کمرے میں روشنی کر دینا۔ پنکھا، اے سی یا ہیٹر بند کر دینا۔ کمبل / چادر تہہ کر دینا۔

☆ نیند سے طبیعت زیادہ بوجھل ہو رہی ہو تو چہرے پر پانی چھڑکنا۔

چہرے سے نیند کے آثار مٹانا

• سیدنا ابن عباسؓ سے روایت ہے: اِسْتَيْقَظَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ (صحیح مسلم:1789) ”رسول اللہ ﷺ نیند سے بیدار ہوئے اور نیند کے آثار کو ختم کرنے کے لیے چہرے پر اپنا ہاتھ پھیرنے لگے۔“

بیدار ہونے پر اللہ کا ذکر کرنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلٰى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ عَلٰى مَكَانِ كُلِّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيْلٌ فَارْقُدْ فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللّٰهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلّٰى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيْطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيْثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ (صحیح البخاری:1142) ”شیطان تم میں سے ہر ایک کی گدی پر جب وہ سو جاتا ہے تو تین گرہیں لگا دیتا ہے۔ ہر گرہ پر پھونک مارتا ہے کہ ابھی رات بڑی لمبی ہے، سوئے رہو۔ تو جب کوئی بیدار ہوتا ہے اور اللہ کا ذکر کرتا ہے تو ایک گرہ کھل جاتی ہے اور جب وضو کرتا ہے تو اس کی

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

(دوسری) گرہ کھل جاتی ہے اور جب وہ نماز پڑھتا ہے تو (تیسری) گرہ بھی کھل جاتی ہے۔ پھر وہ صبح ہشاش بشاش، خوش مزاج اٹھتا ہے ورنہ اس کی صبح نفس کی خباثت اور سستی کے ساتھ ہوتی ہے۔''

• سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے: ''رسول اللہ ﷺ جب جاگتے تو فرماتے : **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَحْيَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ** (صحیح البخاری : 6314) ''تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں مرنے (سونے) کے بعد دوبارہ زندگی دی اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔''

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جب تم میں سے کوئی جاگے تو یہ کہے: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ عَافَانِيْ فِيْ جَسَدِيْ وَرَدَّ عَلَيَّ رُوْحِيْ وَ اَذِنَ لِيْ بِذِكْرِهٖ** (سنن الترمذی : 3401) ''سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میرے جسم کو عافیت دی اور مجھ پر میری روح لوٹائی اور مجھے اپنے ذکر کی توفیق دی۔''

آلِ عمران کی آخری دس آیات پڑھنا

بیدار ہونے کے بعد آنکھیں ملیں اور سورۂ آلِ عمران کی آخری دس آیات تلاوت کریں۔

• سیدنا عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے: ''انہوں نے نبی ﷺ کی زوجہ اور اپنی خالہ سیدہ میمونہؓ کے گھر میں رات گزاری۔ میں تکیہ کے عرض کی طرف لیٹ گیا اور رسول اللہ ﷺ اور آپ ﷺ کی اہلیہ نے تکیہ کی لمبائی کی طرف آرام فرمایا۔ رسول اللہ ﷺ سوتے رہے اور جب آدھی رات گزر گئی یا اس سے کچھ پہلے یا کچھ بعد تو آپ ﷺ بیدار ہوئے اور اپنے ہاتھوں سے اپنی نیند دور کرنے کے لیے آنکھیں ملنے لگے۔ پھر آپ ﷺ نے سورۂ آلِ عمران کی آخری دس آیات تلاوت فرمائیں۔'' (صحیح البخاری : 183) **اِنَّ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ...** (آل عمران: 190-200)

• سیدنا عبداللہ بن عباسؓ ہی سے روایت ہے: ''ایک دفعہ میں میمونہؓ کے گھر میں رہ گیا (گزشتہ

حدیث ذکر کرنے کے بعد کہتے ہیں) نبی ﷺ کی جو دعا تھی اس میں یہ الفاظ بھی تھے:

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِيْ قَلْبِيْ نُوْرًا وَفِيْ بَصَرِيْ نُوْرًا وَفِيْ سَمْعِيْ نُوْرًا وَعَنْ يَمِيْنِيْ نُوْرًا وَعَنْ يَسَارِيْ نُوْرًا وَ فَوْقِيْ نُوْرًا وَتَحْتِيْ نُوْرًا وَاَمَامِيْ نُوْرًا وَخَلْفِيْ نُوْرًا وَاجْعَلْ لِّيْ نُوْرًا (صحیح البخاری: 6316) ''اے اللہ! ڈال دے میرے دل میں نور، میری آنکھوں میں نور، میرے کانوں میں نور، میرے دائیں نور، میرے بائیں نور، میرے اوپر نور، میرے نیچے نور، میرے آگے نور، میرے پیچھے نور اور بنا دے میرے لیے نور۔''

معوذتین پڑھنا

• سیدنا عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ان سے فرمایا: ''کیا میں تمہیں ایسی دو سورتیں نہ سکھادوں جو ان تمام سورتوں سے بہتر ہیں جنہیں لوگ پڑھتے ہیں؟ میں نے عرض کیا کیوں نہیں اے اللہ کے رسول ﷺ! چنانچہ نبی کریم ﷺ نے مجھے سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پڑھائیں۔ پھر نماز کھڑی ہوئی، نبی ﷺ آگے بڑھے اور نماز میں یہی دونوں سورتیں پڑھیں۔ پھر میرے پاس سے گزرتے ہوئے فرمایا: اے عقبہ! تم کیا سمجھے؟ یہ دونوں سورتیں سوتے وقت بھی پڑھا کرو اور بیدار ہو کر بھی پڑھا کرو۔'' (سنن النسائی: 5439)

جاگنے کے بعد ہاتھ دھو لینا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اِذَا اسْتَيْقَظَ اَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهٖ فَلْيَغْسِلْ يَدَهٗ قَبْلَ اَنْ يُّدْخِلَهَا فِيْ وَضُوْئِهٖ فَاِنَّ اَحَدَكُمْ لَا يَدْرِيْ اَيْنَ بَاتَتْ يَدُهٗ** (صحیح البخاری: 162) ''جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو اپنے ہاتھ کو وضو کے پانی میں ڈالنے سے پہلے دھو لے، کیونکہ تم میں سے کوئی یہ نہیں جانتا کہ رات کو اس کا ہاتھ کہاں رہا ہے۔''

مسواک کرنا

• سیدنا حذیفہؓ فرماتے ہیں: **كَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ اِذَا قَامَ لِيَتَهَجَّدَ يَشُوْصُ فَاهُ**

©AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بِالسِّوَاکِ (صحیح مسلم:593) ”رسول اللہ ﷺ جب تہجد کے لیے اٹھتے تو اپنے منہ میں مسواک کو دائیں سے بائیں ملتے تھے۔“

ناک جھاڑنا

• نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: اِذَا اسْتَيْقَظَ اَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَاِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلٰى خَيَاشِيمِهِ (صحیح مسلم:564) ”جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو تین مرتبہ ناک جھاڑے کیونکہ شیطان اس کی ناک کے بانسے میں رات گزارتا ہے۔“

قیام اللیل

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

اِنَّ نَاشِئَةَ الَّيْلِ هِيَ اَشَدُّ وَطْاً وَّاَقْوَمُ قِيْلًا ○ اِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيْلًا ○ وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ اِلَيْهِ تَبْتِيْلًا ○ (المزمل :6-8) ”بلاشبہ رات کو اٹھنا (نفس کو) کچلنے میں زیادہ سخت اور دعا اور ذکر کے لیے مناسب تر ہے۔ یقیناً تمہیں دن میں بہت مشغولیت رہتی ہے اور اپنے رب کے نام کا ذکر کیا کرو اور سب سے کٹ کر اس کی طرف متوجہ رہو۔“

بہترین نماز

• سیدنا ابوہریرہ ؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ، اَلصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ (صحیح مسلم:2756) ”فرض نماز کے بعد سب سے افضل نماز رات کے درمیان کی نماز ہے۔“

قرب حاصل کرنے کا ذریعہ

• سیدنا عمرو بن عَبَسَہ ؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الرَّبُّ مِنَ الْعَبْدِ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَاِنِ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ مِمَّنْ يَذْكُرُ اللّٰهَ فِي تِلْكَ السَّاعَةِ فَكُنْ (سنن الترمذی: 3579) ”رات کے آخری حصے میں رب اپنے بندے کے بہت زیادہ قریب ہوتا ہے اگر تم اس وقت اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنے والوں میں سے ہو سکو تو ایسا کیا کرو۔“

• سیدنا ابوامامہ ؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”رات کا قیام لازم پکڑو، وہ تم سے پہلے کے نیک لوگوں کا طریقہ ہے اور تمہارے رب کے قرب کا ذریعہ، برائیوں کا کفارہ اور گناہوں سے رکاوٹ ہے۔“ (سنن الترمذی: 3549)

اٹھنے کا بہترین وقت

• ابومسلم ؒ کہتے ہیں کہ میں نے سیدنا ابوذر ؓ سے پوچھا: ”اَیُّ قِيَامِ اللَّيْلِ اَفْضَلُ“ رات کے کس

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حصے میں قیام کرنا افضل ہے؟ ابوذرؓ نے کہا: میں نے بھی رسول اللہ ﷺ سے اسی طرح سوال کیا تھا جس طرح تم نے مجھ سے کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: **جَوْفُ اللَّيْلِ الْغَابِرِ اَوْ نِصْفُ اللَّيْلِ وَقَلِيْلٌ فَاعِلُهُ** (مسند احمد، ج: 35، 21555) ”رات کے پچھلے پہر یا نصف رات میں لیکن ایسا کرنے والے بہت تھوڑے ہیں۔“

قبولیت کا خاص وقت

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”ہمارا مالک اور رب تبارک وتعالیٰ ہر رات کو جس وقت آخری تہائی رات باقی رہ جاتی ہے آسمانِ دنیا کی طرف نزول فرماتا ہے اور ارشاد فرماتا ہے: کون ہے جو مجھ سے دعا کرے اور میں اس کی دعا قبول کروں۔ کون ہے جو مجھ سے مانگے، میں اس کو عطا کروں۔ کون ہے جو مجھ سے بخشش چاہے، میں اس کو بخش دوں۔“
(صحیح البخاری:1145)

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی ﷺ کو یہ فرماتے سنا: **اِنَّ فِیْ اللَّيْلِ لَسَاعَةً لَا يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ يَسْأَلُ اللّٰهَ خَيْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اِلَّا أَعْطَاهُ اِيَّاهُ وَذٰلِكَ كُلَّ لَيْلَةٍ** (صحیح مسلم: 1770) ”رات میں ایک گھڑی ایسی ہے کہ اس وقت جو مسلمان آدمی اللہ تعالیٰ سے دنیا اور آخرت کی بھلائی مانگے گا تو اللہ تعالیٰ اسے ضرور عطا فرما دیں گے اور یہ گھڑی ہر رات میں ہوتی ہے۔“

شکرگزاری کا ذریعہ

• سیدنا مغیرہؓ سے روایت ہے کہ: ”رسول اللہ ﷺ نے قیام کیا یہاں تک کہ آپؐ کے دونوں پاؤں سوج گئے۔ آپ سے عرض کیا گیا کہ اللہ تعالیٰ نے تو آپؐ کی اگلی پچھلی تمام خطائیں معاف کر دی ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”کیا میں شکرگزار بندہ نہ بنوں؟“ (صحیح البخاری:4836)

تہجد کی نیت کا اجر

• سیدنا ابو درداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: **مَنْ اَتٰى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِىْ اَنْ**

يَّقُوْمَ فَيُصَلِّىَ مِنَ اللَّيْلِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنُهُ حَتّٰى يُصْبِحَ كُتِبَ لَهُ مَا نَوٰى وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ (سنن ابن ماجہ: 1344) ”جو اپنے بستر پر اس نیت سے آیا کہ اٹھ کر رات کو نماز پڑھے۔ پھر اس پر نیند کا ایسا غلبہ ہوا کہ سوتے سوتے صبح ہوگئی تو اس کے لیے اس کی نیت کے مطابق (پورا ثواب) لکھا جائے گا اور اس کی نیند اس کے رب کی جانب سے اس پر صدقہ ہوگی۔“

تہجد کے لیے اٹھنے کا اجر

• رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **اِنَّ فِی الْجَنَّةِ لَغُرَفًا يُرٰى بُطُوْنُهَا مِنْ ظُهُوْرِهَا وَظُهُوْرُهَا مِنْ بُطُوْنِهَا فَقَالَ اَعْرَابِیٌّ يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ لِمَنْ هِیَ؟ قَالَ لِمَنْ اَطَابَ الْكَلَامَ وَاَطْعَمَ الطَّعَامَ وَصَلّٰى لِلّٰهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ** (مسند احمد، ج: 2، 1338) ”جنت میں ایسے بالا خانے بھی ہیں جن کا اندرونی حصہ باہر سے نظر آتا ہے اور بیرونی حصہ اندر سے نظر آتا ہے، ایک دیہاتی نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ! یہ کس کے لیے ہیں؟ فرمایا اس شخص کے لیے جو اچھی بات کرے، کھانا کھلائے اور جب لوگ رات کو سو رہے ہوں تو صرف اللہ کے لیے نماز ادا کرے۔“

• نبی کریم ﷺ نے فرمایا: **ثَلَاثَةٌ يُحِبُّهُمُ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ، وَيَضْحَكُ اِلَيْهِمْ، وَيَسْتَبْشِرُ بِهِمْ: اَلَّذِیْ اِذَا انْكَشَفَتْ فِئَةٌ، قَاتَلَ وَرَاءَ هَا بِنَفْسِهٖ لِلّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَاِمَّا اَنْ يُّقْتَلَ، وَاِمَّا اَنْ يَّنْصُرَهُ اللّٰهُ وَيَكْفِيْهِ، فَيَقُوْلُ اللّٰهُ: اُنْظُرُوْا اِلٰى عَبْدِیْ كَيْفَ صَبَرَلِیْ نَفْسَهٗ؟ وَالَّذِیْ لَهٗ امْرَاَةٌ حَسْنَاءُ، وَفِرَاشٌ لَيِّنٌ حَسَنٌ فَيَقُوْمُ مِنَ اللَّيْلِ، فَيَقُوْلُ: يَذَرُ شَهْوَتَهٗ، فَيَذْكُرُنِیْ وَيُنَاجِيْنِیْ، وَلَوْشَاءَ رَقَدَ وَالَّذِیْ يَكُوْنُ فِیْ سَفَرٍ، وَكَانَ مَعَهٗ رَكْبٌ، فَسَهِرُوْا وَنَصَبُوْا ثُمَّ هَجَعُوْا، فَقَامَ مِنَ السَّحَرِ فِیْ سَرَّاءَ وَضَرَّاءَ** (السلسلة الصحيحة:3478) ”اللہ عزوجل تین قسم کے آدمیوں سے محبت کرتا ہے، ان پر ہنستا ہے اور ان سے خوش ہوتا ہے: (۱) وہ آدمی کہ (اس کی) جماعت فرار ہوگئی، لیکن وہ ان کے بعد اللہ عزوجل کے لیے لڑتا رہا، یا قتل ہوگیا یا اللہ تعالیٰ نے اس کی مدد کی اور اسے کافی ہوگیا، اللہ تعالیٰ (ایسے آدمی کے بارے میں) کہتا ہے میرے بندے کی طرف دیکھو، وہ اپنے آپ سے کیسے صبر کروا رہا ہے؟ (۲) وہ آدمی کہ جس کی بیوی خوبصورت ہے

اور اس کے پاس بہترین نرم بستر ہے، لیکن وہ قیام کرنے کے لیے رات کو کھڑا ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کہتا ہے: (میرے بندے نے) اپنی شہوت کو ترک کر دیا ہے اور میرا ذکر کر رہا ہے اور مجھ سے سرگوشی کر رہا ہے، اگر یہ چاہتا تو سو بھی سکتا تھا اور (۳) وہ آدمی جو قافلے سمیت سفر پر ہو، وہ رات کو کچھ حصہ جاگنے (اور چلنے) کی وجہ سے چور چور ہو گئے ہوں اور (بالآخر) سو گئے ہوں لیکن وہ خوشی و ناخوشی میں سحری کے وقت اٹھ کھڑا ہو (اور نماز پڑھنے لگے)۔"

• رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: رَحِمَ اللّٰهُ رَجُلًا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلّٰى وَاَيْقَظَ امْرَاَتَهُ فَاِنْ اَبَتْ نَضَحَ فِيْ وَجْهِهَا الْمَاءَ رَحِمَ اللّٰهُ امْرَاَةً قَامَتْ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّتْ وَاَيْقَظَتْ زَوْجَهَا فَاِنْ اَبٰى نَضَحَتْ فِيْ وَجْهِهِ الْمَاءَ (سنن أبی داؤد:1308) "اللہ تعالیٰ اس بندے پر رحم فرمائے جو رات کو اٹھ کر نماز پڑھتا اور اپنی بیوی کو جگاتا ہے۔ اگر وہ انکار کرے تو اس کے منہ پر پانی کے چھینٹے مارتا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ اس عورت پر رحم فرمائے جو رات کو اٹھ کر نماز پڑھتی ہے اور اپنے شوہر کو جگاتی ہے۔ اگر وہ انکار کرے تو اس کے منہ پر پانی کے چھینٹے مارتی ہے۔"

تہجد کے لیے نبی ﷺ کا سونا جاگنا

• سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: كَانَ يَنَامُ اَوَّلَهُ وَيَقُوْمُ آخِرَهُ فَيُصَلِّيْ (صحیح البخاری:1146) "نبی کریم ﷺ شروع رات میں سوتے اور آخر رات میں بیدار ہو کر تہجد کی نماز پڑھتے۔"

• سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: مَا اَلْفَاهُ السَّحَرُ عِنْدِيْ اِلَّا نَائِمًا تَعْنِي النَّبِيَّ ﷺ. (صحیح البخاری:1133) "جب سحری کا وقت ہوتا تو میں نبی ﷺ کو اپنے پاس سویا ہوا ہی پاتی۔" (یعنی آپ ﷺ تہجد کی نماز پڑھ کر سو جاتے)۔

• سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: اَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ مَيْمُوْنَةَ وَهِيَ خَالَتُهُ فَاضْطَجَعْتُ فِيْ عَرْضِ وِسَادَةٍ وَاضْطَجَعَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ وَاَهْلُهُ فِيْ طُوْلِهَا فَنَامَ حَتَّى انْتَصَفَ اللَّيْلُ اَوْ قَرِيْبًا مِّنْهُ فَاسْتَيْقَظَ .... ثُمَّ اَوْتَرَ ثُمَّ اضْطَجَعَ حَتّٰى جَاءَهُ الْمُؤَذِّنُ فَقَامَ فَصَلّٰى رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ خَرَجَ فَصَلَّى الصُّبْحَ (صحیح البخاری:992) "وہ ایک رات اپنی خالہ میمونہ رضی اللہ عنہا کے یہاں سوئے۔ کہتے ہیں کہ میں تکیہ کے عرض میں لیٹ گیا اور رسول اللہ ﷺ اور آپ کی بیوی لمبائی رخ لیٹے، آپ سو گئے جب آدھی رات گزر گئی یا اس کے لگ بھگ تو آپ بیدار ہوئے ۔۔۔ (تہجد کی نماز پڑھی) پھر ایک رکعت وتر پڑھ کر آپ لیٹ گئے، یہاں تک کہ مؤذن (صبح کی اطلاع دینے) آیا تو آپ نے پھر کھڑے ہو کر دو رکعت سنت نماز پڑھی۔ پھر باہر تشریف لائے اور صبح کی نماز پڑھائی۔"

• سیدنا ابی بن کعب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جب رات کا تہائی حصہ گزر جاتا تو رسول اللہ ﷺ اٹھ کھڑے ہوتے اور فرماتے: يَا اَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللّٰهَ اذْكُرُوا اللّٰهَ جَاءَتِ الرَّاجِفَةُ تَتْبَعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيْهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيْهِ (سنن الترمذی:2457) "اے لوگو! اللہ کو یاد کرو، اللہ کو یاد کرو۔ صور پھونکنے کا وقت آ گیا ہے پھر اس کے بعد دوسری مرتبہ بھی پھونکا جائے گا اور موت اپنے پیش آنے والے حالات کے ساتھ آ پہنچی ہے اور موت اپنے پیش آنے والے حالات کے ساتھ آ پہنچی ہے۔"

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

داؤد علیہ السلام کا سونا جاگنا

• نبی ﷺ نے داؤد علیہ السلام کے بارے میں بتایا: كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُوْمُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ (صحیح البخاری:1131) ''وہ آدھی رات تک سوتے، اس کے بعد تہائی رات نماز پڑھنے میں گزارتے۔ پھر رات کے چھٹے حصے میں بھی سو جاتے۔''

ایمان والوں کا سونا جاگنا

ایمان والوں کے بارے میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: اِنَّ الْمُتَّقِيْنَ فِيْ جَنّٰتٍ وَّعُيُوْنٍ o اٰخِذِيْنَ مَآ اٰتٰهُمْ رَبُّهُمْ اِنَّهُمْ كَانُوْا قَبْلَ ذٰلِكَ مُحْسِنِيْنَ o كَانُوْا قَلِيْلًا مِّنَ الَّيْلِ مَا يَهْجَعُوْنَ o وَبِالْاَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ o (الذاریات:15-18) ''بلاشبہ متقین باغوں اور چشموں میں ہوں گے۔ جو کچھ ان کا رب انہیں دے گا وہ لے رہے ہوں گے، وہ اس دن کے آنے سے پہلے نیکی کرنے والے تھے۔ وہ رات کو کم سویا کرتے تھے۔ اور سحری کے وقت مغفرت طلب کرتے تھے۔''

• تَتَجَافٰى جُنُوْبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُوْنَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَّطَمَعًا وَّمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ يُنْفِقُوْنَ (السجدة:16) ''ان کے پہلو بستروں سے الگ رہتے ہیں۔ وہ اپنے رب کو خوف اور امید کے ساتھ پکارتے ہیں اور جو رزق ہم نے انہیں دیا ہے اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نماز تہجد میں تلاوت اور دعائیں

- سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: ''رسول اللہ ﷺ رات کی نماز میں قراءت کبھی بلند آواز سے اور کبھی آہستہ آواز سے کرتے۔'' (سنن النسائی:1663)

- عاصم بن حمیدؒ فرماتے ہیں: ''میں نے سیدہ عائشہؓ سے سوال کیا کہ رسول اللہ ﷺ اپنا قیام اللیل کس چیز سے شروع کرتے تھے؟ انہوں نے کہا: تم نے مجھ سے وہ بات پوچھی ہے جو تم سے پہلے کسی نے نہیں پوچھی۔ آپ ﷺ جب کھڑے ہوتے تو: [اَللّٰہُ اَکْبَرُ] 10 بار [اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ] 10 بار [سُبْحَانَ اللّٰہِ] 10 بار [لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ] 10 بار [اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ] 10 بار کہتے اور پڑھتے: اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ وَاھْدِنِیْ وَارْزُقْنِیْ وَعَافِنِیْ ''اے اللہ! مجھے بخش دے، مجھے ہدایت دے، مجھے رزق عنایت فرما اور مجھے عافیت عطا فرما اور آپ ﷺ قیامت کے روز (میدان حشر میں) کھڑے ہونے کی تنگی سے پناہ مانگتے تھے۔''

(سنن أبی داؤد :766)

دعائے استفتاح برائے تہجد

- سیدنا ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب رات میں تہجد کے لیے کھڑے ہوتے تو فرماتے: اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ قَیِّمُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِیْھِنَّ وَلَکَ الْحَمْدُ لَکَ مُلْکُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِیْھِنَّ وَلَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُوْرُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَلَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ مَلِکُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَلَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُکَ الْحَقُّ وَلِقَاؤُکَ حَقٌّ وَقَوْلُکَ حَقٌّ وَالْجَنَّۃُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِیُّوْنَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ ﷺ حَقٌّ وَالسَّاعَۃُ حَقٌّ. اَللّٰھُمَّ لَکَ اَسْلَمْتُ وَبِکَ آمَنْتُ وَعَلَیْکَ تَوَکَّلْتُ وَاِلَیْکَ اَنَبْتُ وَبِکَ خَاصَمْتُ وَاِلَیْکَ حَاکَمْتُ فَاغْفِرْلِیْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا اَخَّرْتُ وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ (صحیح البخاری:1120)

''اے اللہ! ہر طرح کی تعریف تیرے ہی لیے ہے، تو آسمانوں اور زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے، ان کا سنبھالنے والا ہے اور تیری ہی تعریف ہے، آسمانوں اور زمین اور ان کے درمیان کی تمام چیزوں پر حکومت تیرے ہی لیے ہے اور تیری ہی تعریف ہے، تو نور ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو بادشاہ ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو سچا ہے اور تیرا وعدہ سچا ہے اور تیری ملاقات برحق ہے اور تیری بات سچی ہے اور جنت برحق ہے اور دوزخ برحق ہے اور تمام پیغمبر سچے ہیں اور محمد ﷺ سچے ہیں اور قیامت برحق ہے۔ اے اللہ! میں تیرا فرمانبردار ہوں اور میں تجھ پر ایمان لایا ہوں اور میں نے تجھ پر بھروسا کیا ہے اور میں تیری ہی طرف رجوع کرتا ہوں اور تیری ہی مدد سے (مخالفین کے ساتھ) جھگڑتا ہوں اور تجھ ہی سے فیصلہ چاہتا ہوں تو میرے اگلے پچھلے، پوشیدہ و ظاہر گناہوں کو معاف فرما دے، تو ہی آگے کرنے والا اور پیچھے رکھنے والا ہے، کوئی معبود نہیں مگر تو ہی۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

فجر کے وقت کی اہمیت

صبح خیز اُمتیوں کے لیے نبی اکرم ﷺ کی دعا

اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لِاُمَّتِیْ فِیْ بُکُوْرِھَا (سنن أبی داؤد: 2606) ''اے اللہ! میری امت کے لیے اس کی صبح میں برکت ڈال دے۔''

فجر کی سنتیں دنیا اور مافیہا سے بہتر

- سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: رَکْعَتَا الْفَجْرِ خَیْرٌ مِّنَ الدُّنْیَا وَمَا فِیْھَا (صحیح مسلم:1688) ''فجر کی دو سنتیں دنیا اور اس کی ہر چیز سے بہتر ہیں۔''

نماز فجر پڑھے بغیر سوئے رہنا

- عبداللہ بن مسعودؓ نے بیان کیا: ذُکِرَ عِنْدَ النَّبِیِّ ﷺ رَجُلٌ فَقِیْلَ مَا زَالَ نَائِمًا حَتّٰی اَصْبَحَ مَا قَامَ اِلَی الصَّلَاۃِ فَقَالَ بَالَ الشَّیْطَانُ فِیْ اُذُنِہٖ (صحیح البخاری:1144) ''نبی ﷺ کے سامنے ایک شخص کا ذکر کیا گیا کہ وہ صبح تک پڑا سوتا رہا اور نماز کے لیے بھی نہیں اٹھا۔ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا: شیطان نے اس کے کان میں پیشاب کر دیا ہے۔''

فجر کی سنتوں کے بعد دائیں پہلو پر لیٹنا

سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے فرماتی ہیں: ''رسول اللہ ﷺ فجر کی سنتیں پڑھنے کے بعد اپنے دائیں پہلو پر لیٹ جایا کرتے تھے۔'' (صحیح البخاری: 1160) (فجر کی سنتیں پڑھنے کے بعد دائیں پہلو پر لیٹ جائیں۔ پھر تھوڑی دیر کے بعد مسجد چلے جائیں)

نماز فجر کے بعد ذکر الٰہی

- سیدنا جابر بن سمرہؓ سے مروی ہے: اَنَّ النَّبِیَّ ﷺ کَانَ اِذَا صَلَّی الْفَجْرَ جَلَسَ فِیْ مُصَلَّاہُ حَتّٰی تَطْلُعَ الشَّمْسُ حَسَنًا (صحیح مسلم:1526) ''نبی کریم ﷺ جب فجر کی نماز ادا کر لیتے تو اپنی جگہ پر بیٹھے رہتے یہاں تک کہ سورج اچھی طرح نکل آتا۔''

- سیدنا انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ صَلَّی الْغَدَاۃَ فِیْ جَمَاعَۃٍ ثُمَّ قَعَدَ یَذْکُرُ اللّٰہَ حَتّٰی تَطْلُعَ الشَّمْسُ ثُمَّ صَلّٰی رَکْعَتَیْنِ: کَانَتْ لَہٗ کَاَجْرِ حَجَّۃٍ وَعُمْرَۃٍ. قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ تَامَّۃٍ تَامَّۃٍ تَامَّۃٍ (سنن الترمذی:586) ''جس نے فجر کی نماز باجماعت ادا کی، پھر سورج طلوع ہونے تک بیٹھا اللہ کو یاد کرتا رہا، پھر دو رکعت نماز ادا کی تو اسے مکمل ایک حج اور ایک عمرے کا ثواب ملے گا۔'' اور رسول اللہ ﷺ نے (تاکید کے لیے لفظ) تَامَّۃٍ (مکمل) تین مرتبہ دہرایا۔
- عمرو بن عبسہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جب بھی سورج چڑھتا ہے اللہ تعالیٰ کی ہر ایک مخلوق اس کی تسبیح بیان کرتی ہے لیکن شیطان اور اولاد آدم میں سے '' أَعْتٰی '' قسم کے لوگ نہیں کرتے۔ میں نے سوال کیا '' أَعْتٰی '' قسم کے لوگوں سے مراد کون لوگ ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: بدترین انسان یا فرمایا اللہ کی مخلوق میں سے بدترین کو '' أَعْتٰی '' کہتے ہیں۔'' (السلسلة الصحيحة : 2224)
- سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا '' مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ بیٹھنا سیدنا اسماعیلؑ کی اولاد میں سے چار غلاموں کو آزاد کرنے سے زیادہ پسند ہے جو نمازِ فجر سے طلوعِ آفتاب تک اللہ کا ذکر کرتے ہیں۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ بیٹھنا چار (غلام) آزاد کرنے سے زیادہ پسند ہے جو نمازِ عصر سے غروبِ آفتاب تک اللہ کا ذکر کریں۔'' (سنن أبی داؤد : 3667)

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

قیلولہ

قیلولہ سے مُراد گہری نیند سونا نہیں بلکہ دوپہر میں ہلکی نیند لینا ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ کا ارشاد ہے: يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لِيَسْتَاْذِنْكُمُ الَّذِيْنَ مَلَكَتْ اَيْمَانُكُمْ وَالَّذِيْنَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلٰثَ مَرّٰتٍ ۭ مِنْ قَبْلِ صَلٰوةِ الْفَجْرِ وَحِيْنَ تَضَعُوْنَ ثِيَابَكُمْ مِّنَ الظَّهِيْرَةِ وَمِنْۢ بَعْدِ صَلٰوةِ الْعِشَاۗءِ ڜ ثَلٰثُ عَوْرٰتٍ لَّكُمْ ۭ (النور:58)

''اے ایمان والو! تم سے تمہاری ملکیت کے غلاموں کو اور جو تم میں سے بلوغت کو نہ پہنچے ہوں، تین وقتوں میں اجازت لینا ضروری ہے۔ نماز فجر سے پہلے اور ظہر کے وقت جب کہ تم اپنے کپڑے (اوپر پہنا جانے والا بھاری لباس، قیلولہ کے لیے) اتار رکھتے ہو اور عشاء کی نماز کے بعد۔ یہ تینوں وقت تمہارے پردے کے ہیں۔''

عربی کا مشہور مقولہ ہے:

تَغَدَّ تَمَدَّ وَلَوْ لُقْمَتَيْنِ، ''دوپہر کا کھانا کھاؤ تو لیٹ جاؤ اگرچہ دو لقمے ہی کھاؤ''

تَعَشَّ تَمَشَّ وَلَوْ قَدَمَيْنِ ''رات کا کھانا کھاؤ تو چہل قدمی کرو اگرچہ دو قدم ہی چلو''

قیلولہ کی اہمیت

• رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: قِيْلُوْا فَاِنَّ الشَّيَاطِيْنَ لَا تَقِيْلُ (السلسلة الصحيحة: 1647)

''قیلولہ کرو کیونکہ شیطان قیلولہ نہیں کرتے۔''

• سیدنا انسؓ کہتے ہیں: اَنَّ اُمَّ سُلَيْمٍ كَانَتْ تَبْسُطُ لِلنَّبِيِّ ﷺ نِطَعًا فَيَقِيْلُ عِنْدَهَا عَلٰى ذٰلِكَ النِّطَعِ (صحيح البخاری: 6281) ''اُمِ سلیم نبی ﷺ کے لیے چمڑے کا بچھونا بچھا دیتی تھیں اور آپ ﷺ ان کے یہاں اسی بچھونے پر قیلولہ فرماتے تھے۔''

سلف صالحین کا طرزِ عمل

• سائب بن یزید کہتے ہیں: كَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ يَمُرُّ بِنَا نِصْفَ النَّهَارِ اَوْ قَرِيْبًا

مِنْهُ فَيَقُوْلُ: قُوْمُوْا فَقِيْلُوْا، فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ (الادب المفرد للبخاری: 1239)

''سیدنا عمرؓ دوپہر یا اس کے قریب ہمارے پاس سے گزرتے تو کہتے: اٹھ جاؤ اور قیلولہ کرو۔ اب جو باقی رہ گیا وہ شیطان کے لیے ہے۔''

• سیدنا عمرؓ سے روایت ہے: ''عبداللہ بن مسعودؓ کے دروازے پر کبھی کبھار قریش کے مرد بیٹھا کرتے تھے۔ جب سایہ ڈھل جاتا تو عمرؓ کہتے: قُوْمُوْا، فَمَا بَقِيَ فَهُوَ لِلشَّيْطَانِ (الادب المفرد للبخاری: 1238) ''اٹھ جاؤ (اور قیلولہ کرو)، اب جو (قیلولہ کرنے سے) باقی رہ گیا ہے وہ شیطان کا حصہ ہے۔ اس کے بعد وہ جس آدمی کے پاس سے بھی گزرتے اس کو اٹھا دیتے۔''

• سیدنا انسؓ فرماتے ہیں: كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ وَ نَقِيْلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ (صحیح البخاری: 905) ''ہم جمعہ جلدی پڑھ لیا کرتے تھے اور جمعہ کے بعد قیلولہ کرتے تھے۔''

• سیدنا انسؓ کہتے ہیں: كَانُوْا يُجَمِّعُوْنَ ثُمَّ يَقِيْلُوْنَ (الادب المفرد للبخاری: 1240) ''وہ لوگ (صحابہ) جمعہ پڑھتے تھے اور پھر قیلولہ کیا کرتے تھے۔''

• عبداللہ بن احمدؒ کہتے ہیں: كَانَ اَبِيْ يَنَامُ نِصْفَ النَّهَارِ شِتَاءً كَانَ اَوْ صَيْفًا لَا يَدَعُهَا وَيَأْخُذُنِيْ بِهَا (كشاف القناع: باب السواك وغيره) ''میرے والد (احمد بن حنبلؒ) نصف نہار کو سویا کرتے تھے۔ سردی ہو یا گرمی وہ کبھی اسے نہیں چھوڑتے تھے اور اس کے لیے مجھے بھی لے جاتے تھے۔''

اہل جنت کا قیلولہ

• اَصْحٰبُ الْجَنَّةِ يَوْمَىِٕذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَّاَحْسَنُ مَقِيْلًا (الفرقان: 24) ''اس دن جنت والے ٹھکانے کے اعتبار سے نہایت بہتر اور دوپہر کو آرام کرنے کے اعتبار سے کہیں اچھے ہوں گے۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رات کو سونے کے اذکار

آیۃ الکرسی

• اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۚ
لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ
وَمَا فِی الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ؕ
یَعْلَمُ مَا بَیْنَ اَیْدِیْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ؕ
وَلَا یُحِیْطُوْنَ بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖٓ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ
وَسِعَ كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ
وَلَا یَئُوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ ۝

(البقرۃ:255)

’’اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ زندہ اور قائم رہنے والا ہے، اسے نہ اونگھ آتی ہے نہ نیند، اسی کے لیے ہے جو آسمانوں اور زمین میں ہے، کون ہے جو اس کی اجازت کے بغیر اس کے سامنے شفاعت کر سکے، وہ جانتا ہے جو ان کے آگے اور پیچھے ہے، اور وہ اس کے علم میں سے کسی چیز کا احاطہ نہیں کر سکتے سوائے اس کے جو وہ چاہے، اس کی کرسی آسمانوں اور زمین تک وسیع ہے اور ان کی حفاظت اسے نہیں تھکاتی اور وہ بہت بلند اور بہت عظمت والا ہے۔‘‘

• اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَیْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَالْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ
اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖ وَكُتُبِهٖ وَرُسُلِهٖ قف لَا نُفَرِّقُ بَیْنَ اَحَدٍ مِّنْ
رُّسُلِهٖ قف وَقَالُوْا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَاِلَیْكَ
الْمَصِیْرُ ۝ لَا یُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ
وَعَلَیْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِیْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَیْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِیْنَ مِنْ
قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وقفه
وَاغْفِرْ لَنَا وقفه وَارْحَمْنَا وقف اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكٰفِرِیْنَ ۝ (286-285)

’’رسول (ﷺ) ایمان لایا اُس پر جو اس کے رب کی طرف سے اس پر نازل کیا گیا اور مومن بھی، سب کے سب ایمان لائے اللہ پر، اس کے فرشتوں پر، اس کی کتابوں پر اور اس کے رسولوں پر۔ (وہ کہتے ہیں) ہم اس کے رسولوں میں سے کسی میں فرق نہیں کرتے اور وہ کہتے ہیں ہم نے سنا اور ہم نے اطاعت کی، اے ہمارے رب! ہم تجھ سے مغفرت طلب کرتے ہیں اور ہمیں تیری ہی طرف لوٹنا ہے۔ اللہ کسی کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا، اسی کے لیے ہے جو اس نے (نیکی) کی اور اسی پر ہے جو اس نے (گناہ) کمایا، اے ہمارے رب! اگر ہم بھول جائیں یا ہم خطا کریں تو ہمیں نہ پکڑنا، اے ہمارے رب! ہم پر وہ بوجھ نہ ڈالنا جیسا کہ تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا، اے ہمارے رب! تو ہم سے وہ بوجھ نہ اٹھوانا جس کے اٹھانے کی طاقت ہم میں نہیں، ہم سے درگزر فرما اور ہمیں بخش دے اور ہم پر رحم فرما، تو ہی ہمارا مولا ہے پس کافر قوم کے مقابلے میں ہماری مدد فرما۔‘‘

سورۃ الکافرون

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

• قُلۡ یٰۤاَیُّهَا الۡکٰفِرُوۡنَ o لَاۤ اَعۡبُدُ مَا تَعۡبُدُوۡنَ o
وَلَاۤ اَنۡتُمۡ عٰبِدُوۡنَ مَاۤ اَعۡبُدُ o وَلَاۤ اَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدۡتُّمۡ o
وَلَاۤ اَنۡتُمۡ عٰبِدُوۡنَ مَاۤ اَعۡبُدُ o لَکُمۡ دِیۡنُکُمۡ وَلِیَ دِیۡنِ o

”کہہ دیجئے کہ اے کافرو! جن کی تم عبادت کرتے ہو میں ان کی عبادت نہیں کرتا اور جس کی میں عبادت کرتا ہوں اس کی تم عبادت نہیں کرتے اور جن کی تم عبادت کرتے ہو ان کی میں عبادت کرنے والا نہیں ہوں اور نہ تم اس کی عبادت کرنے والے ہو جس کی میں عبادت کرتا ہوں۔ تمہارے لیے تمہارا دین اور میرے لیے میرا دین۔“

سورۃ الاخلاص

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

• قُلۡ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ o اَللّٰهُ الصَّمَدُ o لَمۡ یَلِدۡ وَلَمۡ یُوۡلَدۡ o
وَلَمۡ یَکُنۡ لَّهٗ کُفُوًا اَحَدٌ o

”کہہ دیجئے! کہ وہ اللہ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے۔
نہ اس سے کوئی پیدا ہوا اور نہ ہی وہ کسی سے پیدا ہوا، اور نہ ہی کوئی اس کا ہمسر ہے۔“

سورۃ الفلق

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

• قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِ o مِنۡ شَرِّ مَا خَلَقَ o
وَمِنۡ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ o وَمِنۡ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الۡعُقَدِ o
وَمِنۡ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ o

”کہہ دیجئے! میں صبح کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا کی ہے اور اندھیری رات کی تاریکی کے شر سے جب وہ پھیل جائے، اور گرہوں میں پھونکنے والیوں کے شر سے، اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔“

سورۃ الناس

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

• قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ o مَلِکِ النَّاسِ o اِلٰهِ النَّاسِ o
مِنۡ شَرِّ الۡوَسۡوَاسِ الۡخَنَّاسِ o
الَّذِیۡ یُوَسۡوِسُ فِیۡ صُدُوۡرِ النَّاسِ o مِنَ الۡجِنَّةِ وَالنَّاسِ o

”کہہ دیجئے! میں لوگوں کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ لوگوں کے مالک کی۔ لوگوں کے معبود کی۔ وسوسہ ڈالنے والے، بار بار پلٹ کر آنے والے کے شر سے۔ وہ جو لوگوں کے سینوں میں وسوسہ ڈالتا ہے۔ جنوں اور انسانوں میں سے۔“

© AL HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

تسبیحات فاطمہ

• سُبْحَانَ اللّٰہِ (33بار) اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ (33بار)
اَللّٰہُ اَکْبَرُ (34بار)

• سورةالسجدة، سورة الملک

• سورة الزمراورسورة بنی اسرائیل

سوتے وقت کی مسنون دعائیں

• بِاسْمِکَ رَبِّیْ وَضَعْتُ جَنْبِیْ وَبِکَ اَرْفَعُہٗ، اِنْ اَمْسَکْتَ نَفْسِیْ فَاغْفِرْلَھَا، وَاِنْ اَرْسَلْتَھَا فَاحْفَظْھَا بِمَا تَحْفَظُ بِہٖ عِبَادَکَ الصَّالِحِیْنَ

"اے میرے رب! تیرا نام لے کر میں اپنا پہلو رکھتا ہوں اور تیرے نام ہی کے ساتھ اس کو اٹھاتا ہوں۔ اگر تو میری جان کو روک لے تو اسے بخش دینا اور اگر اسے واپس بھیج دے تو اس کی حفاظت فرمانا جس طرح تو اپنے نیک بندوں کی حفاظت فرماتا ہے۔"

• اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَکَفَانَا وَآوَانَا فَکَمْ مِّمَّنْ لَّا کَافِیَ لَہٗ وَلَا مُؤْوِیَ

"اللہ کا شکر ہے جس نے ہمیں کھلایا اور پلایا اور ہماری کفایت کی اور ہمیں ٹھکانہ دیا کتنے ہی ایسے لوگ ہیں جن کے لیے نہ کوئی کفایت ہے نہ ٹھکانہ۔"

• اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ ذَنْبِیْ وَاخْسَأْ شَیْطَانِیْ وَفُکَّ رِھَانِیْ وَثَقِّلْ مِیْزَانِیْ وَاجْعَلْنِیْ فِی النَّدِیِّ الْاَعْلٰی

"اے اللہ! میرے گناہ بخش دے، میرے شیطان کو دفع کردے، میرے نفس کو (آگ سے) آزاد کردے، میرے میزان کو بھاری کردے اور مجھے اعلی مجلس والوں میں شامل کردے۔"

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• اَللّٰهُمَّ اَسْلَمْتُ نَفْسِیْ اِلَیْکَ، وَفَوَّضْتُ اَمْرِیْ اِلَیْکَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِیْ اِلَیْکَ، وَاَلْجَأْتُ ظَهْرِیْ اِلَیْکَ، رَغْبَةً وَّرَهْبَةً اِلَیْکَ، لَامَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْکَ اِلَّا اِلَیْکَ، آمَنْتُ بِکِتَابِکَ الَّذِیْ اَنْزَلْتَ وَنَبِیِّکَ الَّذِیْ اَرْسَلْتَ

''اے اللہ! میں نے اپنی جان تیرے سپرد کی اور اپنا معاملہ تجھے سونپا اور خود کو تیری طرف متوجہ کیا اور اپنی پشت تیری پناہ میں دی تجھ سے امید اور تیرے خوف کے ساتھ، تیرے سوا کوئی جائے پناہ اور نجات نہیں، میں ایمان لایا تیری کتاب پر جو تو نے نازل کی اور تیرے نبی پر جس کو تو نے بھیجا۔''

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ کَفَانِیْ وَآوَانِیْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنِیْ وَسَقَانِیْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ مَنَّ عَلَیَّ فَاَفْضَلَ، اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ بِعِزَّتِکَ اَنْ تُنَجِّیَنِیْ مِنَ النَّارِ

''تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے کھلایا اور پلایا، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا۔ اے اللہ! میں تجھ سے تیری عزت کے واسطے سے سوال کرتا ہوں کہ تو مجھے آگ سے نجات دے دے۔''

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ کَفَانِیْ وَآوَانِیْ، وَاَطْعَمَنِیْ وَسَقَانِیْ،

وَالَّذِیْ مَنَّ عَلَیَّ فَاَفْضَلَ، وَالَّذِیْ اَعْطَانِیْ فَاَجْزَلَ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ، اَللّٰهُمَّ رَبَّ کُلِّ شَیْءٍ وَّمَلِیْکَهٗ وَاِلٰهَ کُلِّ شَیْءٍ، اَعُوْذُ بِکَ مِنَ النَّارِ

''تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، مجھے کھلایا اور پلایا اور وہ ذات جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا، جس نے مجھے دیا اور بہت خوب دیا۔ ہر حال میں اللہ ہی کی تعریف ہے۔ اے اللہ! اے ہر چیز کے پالنے والے اور اس کے مالک! اے ہر چیز کے معبود! میں آگ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔''

• اَللّٰهُمَّ عَالِمَ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ، رَبَّ کُلِّ شَیْءٍ وَّمَلِیْکَهٗ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَشَرِّ الشَّیْطَانِ وَشِرْکِهٖ

''اے اللہ! اے پوشیدہ اور ظاہر سب کچھ جاننے والے، آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے، ہر چیز کے رب اور مالک! میں اس بات کی گواہی دیتا ہوں کہ تیرے علاوہ کوئی معبود نہیں، میں اپنی ذات کے شر، شیطان کے شر اور اس کے شرک سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔''

• لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَحْدَهٗ لَا شَرِیْکَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْکُ، وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ، سُبْحَانَ اللّٰهِ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ، وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَاللّٰهُ اَکْبَرُ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

''اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔ اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ پاک ہے اللہ اور سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔''

- **اَللّٰھُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا**

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

- **اَللّٰھُمَّ قِنِیْ عَذَابَکَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَکَ** (تین بار)

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

- **اَللّٰھُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ وَرَبَّ الْاَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ کُلِّ شَیْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوٰی وَمُنْزِلَ التَّوْرٰۃِ وَالْاِنْجِیْلِ وَالْفُرْقَانِ، اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ کُلِّ شَیْءٍ اَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِیَتِہٖ، اَللّٰھُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَیْسَ قَبْلَکَ شَیْءٌ، وَاَنْتَ الْآخِرُ فَلَیْسَ بَعْدَکَ شَیْءٌ، وَاَنْتَ الظَّاھِرُ فَلَیْسَ فَوْقَکَ شَیْءٌ، وَاَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَیْسَ دُوْنَکَ شَیْءٌ، اِقْضِ عَنَّا الدَّیْنَ وَاَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ**

''اے اللہ! آسمانوں اور زمین کے رب اور عرش عظیم کے رب، اے ہمارے رب اور ہر چیز کے رب، دانے اور گٹھلی کے پھاڑنے والے، توراۃ، انجیل اور فرقان (قرآن) نازل کرنے والے! میں ہر چیز کے شر سے تیری پناہ مانگتا ہوں تو ہی اس کو پیشانی سے پکڑنے والا ہے، اے اللہ! تو ہی اوّل ہے پس تجھ سے پہلے کوئی نہیں اور تو ہی آخر ہے پس تیرے بعد کوئی نہیں اور تو ہی ظاہر ہے پس تجھ سے اوپر کوئی نہیں اور تو ہی باطن ہے پس تیرے سوا کوئی نہیں، ہم سے قرض ادا کروا دے اور ہمیں محتاجی سے مالدار کردے۔''

- **اَللّٰھُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِیْ وَاَنْتَ تَوَفَّاھَا، لَکَ مَمَاتُھَا وَمَحْیَاھَا، اِنْ اَحْیَیْتَھَا فَاحْفَظْھَا وَاِنْ اَمَتَّھَا فَاغْفِرْلَھَا، اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ الْعَافِیَۃَ**

''اے اللہ! تو نے میری جان کو پیدا کیا اور تو ہی اس کو فوت کرے گا، تیرے لیے ہی اس کا مرنا اور اس کا جینا ہے۔ اگر تو اسے زندہ رکھے تو اس کی حفاظت کرنا اور اگر تو اسے موت دے تو اس کو بخش دینا، اے اللہ! بے شک میں تجھ سے عافیت طلب کرتا ہوں۔''

نیند آنے تک ذکر کرنا

سُبْحَانَ اللّٰہِ، سُبْحَانَ اللّٰہِ، سُبْحَانَ رَبِّیْ

''پاک ہے اللہ، پاک ہے اللہ پاک ہے میرا رب۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رات کو بھوک کی وجہ سے پہلو بدلتے وقت

• **لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ رَبُّ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا الْعَزِيْزُ الْغَفَّارُ**

" اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، وہ اکیلا ہے، زبردست ہے، آسمانوں، زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے، ان کا رب ہے، وہ بہت عزت والا اور بہت بخشنے والا ہے۔"

دورانِ نیند آنکھ کھلنے پر

• **سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ، سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ**

''پاک ہے اللہ جو تمام جہانوں کا رب ہے۔ پاک ہے اللہ اور اسی کی تعریف ہے۔''

• **لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰـهُ وَحْدَهٗ لَاشَرِيْكَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَسُبْحَانَ اللّٰـهِ وَلَآ اِلٰـهَ اِلَّااللّٰـهُ وَاللّٰـهُ اَكْبَرُ وَلَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ. اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ**

''اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔ سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اللہ (ہر عیب سے) پاک ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے اور اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ اے اللہ! مجھے بخش دے۔''

برا خواب دیکھنے پر

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَ شَرِّهَا

''میں شیطان اور اس (خواب) کے شر سے اللہ کی پناہ چاہتا ہوں۔''

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نیند میں ڈر جانے پر

• اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنِ

"میں اللہ کے تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں اس کے غضب اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کے شر سے اور شیطانوں کے وسوسوں سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس حاضر ہوں۔"

• اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ الَّتِيْ لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَّ لَا فَاجِرٌ مِّنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيْهَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمِنْ كُلِّ طَارِقٍ اِلَّا طَارِقًا يَّطْرُقُ بِخَيْرٍ يَّا رَحْمَانُ

"میں اللہ تعالیٰ کے ان تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں جن سے آگے نہ کوئی نیک اور نہ ہی کوئی برا شخص بڑھ سکتا ہے، ہر اس چیز کے شر سے جو آسمان سے اترتی ہے اور جو اس میں چڑھتی ہے اور رات اور دن کے فتنوں کے شر سے اور ہر حادثے کے شر سے سوائے اس حادثے کے جو خیر کا باعث ہو، اے رحم فرمانے والے!۔"

تکلیف اور دشمن سے حفاظت کے لیے

• سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ

"پاک ہے اللہ اور تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔"

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

جاگنے کے اذکار

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَحْیَانَا بَعْدَ مَا اَمَا تَنَا وَاِلَیْهِ النُّشُوْرُ

"تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں مرنے (سونے) کے بعد دوبارہ زندگی دی اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔"

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ فِیْ جَسَدِیْ وَرَدَّ عَلَیَّ رُوْحِیْ وَاَذِنَ لِیْ بِذِکْرِهٖ

"سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میرے جسم کو عافیت دی اور مجھ پر میری روح لوٹائی اور مجھے اپنے ذکر کی توفیق دی۔"

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

آلِ عمران (190-200)

• اِنَّ فِیْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاخْتِلَافِ الَّیْلِ
وَالنَّهَارِ لَاٰیٰتٍ لِّاُولِی الْاَلْبَابِ ۝ الَّذِیْنَ یَذْکُرُوْنَ اللّٰهَ قِیَامًا
وَّقُعُوْدًا وَّعَلٰی جُنُوْبِهِمْ وَیَتَفَکَّرُوْنَ فِیْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ
وَالْاَرْضِ ۚ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا ۚ سُبْحٰنَکَ فَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ ۝ رَبَّنَآ اِنَّکَ مَنْ تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ اَخْزَیْتَهٗ ؕ
وَمَا لِلظّٰلِمِیْنَ مِنْ اَنْصَارٍ ۝ رَبَّنَآ اِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِیًا یُّنَادِیْ
لِلْاِیْمَانِ اَنْ اٰمِنُوْا بِرَبِّکُمْ فَاٰمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوْبَنَا وَکَفِّرْ
عَنَّا سَیِّاٰتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْاَبْرَارِ ۝ رَبَّنَا وَاٰتِنَا مَا وَعَدْتَّنَا عَلٰی
رُسُلِکَ وَلَا تُخْزِنَا یَوْمَ الْقِیٰمَةِ ؕ اِنَّکَ لَا تُخْلِفُ الْمِیْعَادَ ۝
فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ اَنِّیْ لَآ اُضِیْعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْکُمْ مِّنْ
ذَکَرٍ اَوْ اُنْثٰی ۚ بَعْضُکُمْ مِّنْۢ بَعْضٍ ۚ فَالَّذِیْنَ هَاجَرُوْا
وَاُخْرِجُوْا مِنْ دِیَارِهِمْ وَاُوْذُوْا فِیْ سَبِیْلِیْ وَقٰتَلُوْا وَقُتِلُوْا
لَاُکَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَیِّاٰتِهِمْ وَلَاُدْخِلَنَّهُمْ جَنّٰتٍ تَجْرِیْ

مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ ۚ ثَوَابًا مِّنْ عِنْدِ اللّٰهِ ؕ وَاللّٰهُ عِنْدَهٗ حُسْنُ
الثَّوَابِ ۝ لَا يَغُرَّنَّكَ تَقَلُّبُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا فِي الْبِلَادِ ۝
مَتَاعٌ قَلِيْلٌ قف ثُمَّ مَاْوٰىهُمْ جَهَنَّمُ ؕ وَبِئْسَ الْمِهَادُ ۝ لٰكِنِ الَّذِيْنَ
اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنّٰتٌ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ
فِيْهَا نُزُلًا مِّنْ عِنْدِ اللّٰهِ ؕ وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ خَيْرٌ لِّلْاَبْرَارِ ۝ وَاِنَّ مِنْ
اَهْلِ الْكِتٰبِ لَمَنْ يُّؤْمِنُ بِاللّٰهِ وَمَآ اُنْزِلَ اِلَيْكُمْ وَمَآ اُنْزِلَ
اِلَيْهِمْ خٰشِعِيْنَ لِلّٰهِ لَا يَشْتَرُوْنَ بِاٰيٰتِ اللّٰهِ ثَمَنًا قَلِيْلًا ؕ
اُولٰٓئِكَ لَهُمْ اَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ اِنَّ اللّٰهَ سَرِيْعُ الْحِسَابِ ۝
يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا قف وَاتَّقُوا
اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ۝

''بے شک آسمانوں اور زمین کی پیدائش اور رات اور دن کے بدل بدل کر آنے جانے میں عقل والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔ جو اللہ کو کھڑے اور بیٹھے اور لیٹے (ہر حال میں) یاد کرتے ہیں اور آسمانوں اور زمین کی پیدائش پر غور کرتے ہیں (وہ کہتے ہیں) کہ اے ہمارے رب! تو نے انہیں بے مقصد پیدا نہیں کیا، تو پاک ہے پس (قیامت کے دن) ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچا لینا۔ اے ہمارے رب! بے شک جسے تو نے آگ میں ڈالا پس اسے تو نے رسوا کیا اور ظالموں کے لیے کوئی مددگار نہیں ہوگا۔ اے ہمارے رب! ہم نے ایک پکارنے والے کو سنا کہ وہ ایمان کے لیے پکار رہا تھا (کہ آؤ) اپنے رب پر ایمان لاؤ تو ہم ایمان لے آئے، اے ہمارے رب!

ہمارے لیے ہمارے گناہ معاف فرما اور ہماری برائیوں کو ہم سے دور کر دے اور ہمیں نیکوں کے ساتھ فوت کر۔ اے ہمارے رب! تو نے جن جن چیزوں کے ہم سے اپنے پیغمبروں کے ذریعے وعدے کئے ہیں وہ ہمیں عطا فرما اور قیامت کے دن ہمیں رسوا نہ کرنا۔ (اس میں) کچھ شک نہیں کہ تو وعدہ خلافی نہیں کرتا۔ تو اُن کے رب نے اُن کی دعا قبول کر لی (اور فرمایا) کہ میں کسی عمل کرنے والے کے عمل کو، مرد ہو یا عورت، ضائع نہیں کرتا۔ تم ایک دوسرے کی جنس سے ہو۔ تو جن لوگوں نے ہجرت کی اور اپنے گھروں سے نکالے گئے اور میری راہ میں ستائے گئے اور لڑے اور قتل کئے گئے، میں ضرور اُن سے ان کی برائیاں دُور کر دوں گا اور انہیں ایسی جنتوں میں داخل کروں گا جن کے نیچے سے نہریں بہہ رہی ہیں (یہ) اللہ کے ہاں سے بدلہ ہے اور اللہ کے ہاں اچھا بدلہ ہے۔ (اے پیغمبر!) کافروں کا شہروں میں چلنا پھرنا تمہیں ہرگز دھوکا نہ دے۔ (یہ دنیا کا) تھوڑا سا فائدہ ہے پھر (آخرت میں) تو اُن کا ٹھکانہ دوزخ ہے اور وہ بُری جگہ ہے۔ لیکن جو لوگ اپنے رب سے ڈرتے رہے اُن کے لیے باغ ہیں جن کے نیچے سے نہریں بہہ رہی ہیں (اور وہ) اُن میں ہمیشہ رہیں گے (یہ) اللہ کے ہاں (اُن کی) مہمانی ہے، اور جو کچھ اللہ کے ہاں ہے وہ نیکی کرنے والوں کے لیے بہت اچھا ہے۔ اور اہلِ کتاب میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو اللہ پر اور اُس (کتاب) پر جو تم پر نازل ہوئی اور اُس پر جو اُن پر نازل ہوئی ایمان رکھتے ہیں اور اللہ کے آگے عاجزی کرتے ہیں اور اللہ کی آیتوں کے بدلے کچھ قیمت نہیں لیتے، یہی لوگ ہیں جن کا صلہ اُن کے رب کے ہاں تیار ہے اور اللہ تعالیٰ جلد حساب لینے والا ہے۔ اے اہلِ ایمان! صبر کرو اور مقابلے میں جمے رہو اور مورچوں میں ڈٹے رہو اور اللہ سے ڈرو تاکہ تم فلاح پاؤ۔''

• اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ فِیْ قَلْبِیْ نُوْرًا وَّفِیْ بَصَرِیْ نُوْرًا وَّفِیْ سَمْعِیْ نُوْرًا وَّعَنْ یَّمِیْنِیْ نُوْرًا وَّعَنْ یَّسَارِیْ نُوْرًا وَّفَوْقِیْ نُوْرًا وَّتَحْتِیْ نُوْرًا وَّاَمَامِیْ نُوْرًا وَّخَلْفِیْ نُوْرًا وَّاجْعَلْ لِّیْ نُوْرًا

”اے اللہ! ڈال دے میرے دل میں نور، میری آنکھوں میں نور، میرے کانوں میں نور، میرے دائیں نور، میرے بائیں نور، میرے اوپر نور، میرے نیچے نور، میرے آگے نور، میرے پیچھے نور اور بنادے میرے لیے نور۔“

سورۃ الفلق

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

• قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِo مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَo وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَo وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الْعُقَدِo وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَo

”کہہ دیجئے! میں صبح کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا کی ہے اور اندھیری رات کی تاریکی کے شر سے جب وہ پھیل جائے اور گرہوں میں پھونکنے والیوں کے شر سے اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔“

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سورۃ الناس

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

• قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ o مَلِکِ النَّاسِo اِلٰـہِ النَّاسِ o مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِo الَّذِیْ یُوَسْوِسُ فِیْ صُدُوْرِ النَّاسِo مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِo

”کہہ دیجئے! میں لوگوں کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ لوگوں کے مالک کی۔ لوگوں کے معبود کی۔ وسوسہ ڈالنے والے، بار بار پلٹ کر آنے والے کے شر سے۔ وہ جو لوگوں کے سینوں میں وسوسہ ڈالتا ہے۔ جنوں اور انسانوں میں سے۔“

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

تہجد کی دعائیں

• اَللّٰهُ اَکْبَرُ 10 بار   اَلْحَمْدُلِلّٰهِ 10 بار   سُبْحَانَ اللّٰهِ 10 بار
لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ 10 بار   اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ 10 بار

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِیْ وَاهْدِنِیْ وَارْزُقْنِیْ وَعَافِنِیْ

"اے اللہ! مجھے بخش دے، مجھے ہدایت دے، مجھے رزق عنایت فرما اور مجھے عافیت عطا فرما"

تہجد کے وقت دعائے استفتاح

• اَللّٰهُمَّ لَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ قَیِّمُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِیْهِنَّ. وَلَکَ الْحَمْدُ لَکَ مُلْکُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِیْهِنَّ، وَلَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُوْرُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ، وَلَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ مَلِکُ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ، وَلَکَ الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُکَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُکَ حَقٌّ، وَقَوْلُکَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِیُّوْنَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ ﷺ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اَللّٰهُمَّ لَکَ اَسْلَمْتُ، وَبِکَ آمَنْتُ، وَعَلَیْکَ تَوَکَّلْتُ، وَاِلَیْکَ اَنَبْتُ، وَبِکَ خَاصَمْتُ، وَاِلَیْکَ حَاکَمْتُ، فَاغْفِرْلِیْ مَاقَدَّمْتُ وَمَا

اَخَّرْتُ، وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ، اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

اے اللہ! ہر طرح کی تعریف تیرے ہی لیے ہے، تو آسمانوں اور زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے، ان کا سنبھالنے والا ہے اور تیری ہی تعریف ہے، آسمانوں اور زمین اور ان کے درمیان کی تمام چیزوں پر حکومت تیرے ہی لیے ہے اور تیری ہی تعریف ہے، تو نور ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو بادشاہ ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو سچا ہے اور تیرا وعدہ سچا ہے اور تیری ملاقات برحق ہے اور تیری بات سچی ہے اور جنت برحق ہے اور دوزخ برحق ہے اور تمام پیغمبر سچے ہیں اور محمد ﷺ سچے ہیں اور قیامت برحق ہے۔ اے اللہ! میں تیرا فرمانبردار ہوں اور میں تجھ پر ایمان لایا ہوں اور میں نے تجھ پر بھروسا کیا ہے اور میں تیری ہی طرف رجوع کرتا ہوں اور تیری ہی مدد سے (مخالفین کے ساتھ) جھگڑتا ہوں اور تجھ ہی سے فیصلہ چاہتا ہوں تو میرے اگلے پچھلے، پوشیدہ وظاہر گناہوں کو معاف فرما دے، تو ہی آگے کرنے والا اور پیچھے رکھنے والا ہے، کوئی معبود نہیں مگر تو ہی۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سونے جاگنے کے آداب واذکار (چیک لسٹ)

نمبر شمار	سونے کے آداب	1	2	3	4	5
1	نماز عشاء اور وتر کا اہتمام					
2	جلد سونا اور غیر ضروری گفتگو سے پرہیز کرنا					
3	بسم اللہ پڑھ کر دروازے بند کرنا					
4	آگ بجھانا۔ برتن ڈھانکنا					
5	وضو کا پانی اور مسواک تیار کرنا					
6	باوضو سونا					
7	سرمہ لگانا					
8	بستر جھاڑنا					
9	روشنی بجھانا					
10	دائیں کروٹ لیٹنا اور دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھنا					
11	پیٹ کے بل نہ لیٹنا					
12	تہجد کی نیت کرنا					
13	سونے سے قبل اللہ کا ذکر کرنا					
	جاگنے کے اذکار					
14	بیدار ہونے پر اللہ کا ذکر کرنا					
15	معوذتین پڑھنا					
16	سو کر اُٹھنے کے فوراً بعد ہاتھ دھونا					
17	مسواک کرنا۔ ناک جھاڑنا					
18	نماز فجر کے بعد ذکرِ الٰہی					
19	قیلولہ کرنا					

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

الھدیٰ ایک نظر میں

الھدیٰ انٹرنیشنل ویلفیئر فاؤنڈیشن پاکستان، قرآن وسنت کی تعلیم اور خدمت خلق کے کاموں میں 1994ء سے کوشاں ہے۔ الحمد للہ آج نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا کے کئی ممالک میں اس کی شاخیں اسی مقصد کے حصول کے لیے سرگرم عمل ہیں۔ فاؤنڈیشن کے تحت درج ذیل شعبہ جات کام کر رہے ہیں۔

شعبۂ تعلیم و تربیت: اس شعبہ کے تحت قرآن وسنت کی تعلیم اور طالبات کی تربیت و کردار سازی کے لیے مختلف دورانیے کے درج ذیل کورسز کروائے جاتے ہیں:

- **تعلیم القرآن:** مکمل قرآن مجید کا لفظی ترجمہ و تفسیر، تجوید، حدیث و سیرت النبی ﷺ اور فقہ العبادات پر مشتمل کورسز ہیں۔
- **ناظرہ تجوید اور تحفیظ القرآن:** قرآن مجید کو درست پڑھنے اور حفظ کے کورسز ہیں۔
- **تعلیم الحدیث:** صحیح بخاری، ریاض الصالحین کے منتخب ابواب اور علوم الحدیث پر مبنی ہیں۔
- **روشنی کا سفر:** یہ کورس کم پڑھی لکھی لڑکیوں کے لیے اسلامی تعلیمات پر مشتمل کورس ہے۔
- **روشنی کی کرن:** ناخواندہ خواتین و لڑکیوں کی تعلیم و تربیت کورس ہے۔
- **ریالٹی چیک:** انگریزی زبان میں ہفتہ وار تعلیمی پروگرام ہے۔
- **منار الاسلام:** بچوں کی دینی تعلیم و تربیت کے لیے ہفتہ وار پروگرام اور ناظرہ قرآن کی تعلیم کے لیے مفتاح القرآن پروگرام ترتیب دیا گیا ہے۔
- **فہم القرآن:** رمضان المبارک میں روزانہ ایک پارہ کے ترجمہ اور فہم پر مبنی پروگرام ہے۔
- **سمر کورسز:** گرمیوں کی چھٹیوں میں ہر شعبۂ زندگی سے تعلق رکھنے والی ہر عمر کی خواتین، لڑکیوں اور بچوں کے لیے مختصر دورانیے کے کورسز پڑھائے جاتے ہیں۔
- الھدیٰ کیمپس اور برانچز میں تدریس کے علاوہ گھر بیٹھے بذریعہ خط و کتابت اور آن لائن تعلیم حاصل کرنے کی سہولت بھی موجود ہے۔

شعبۂ نشر و اشاعت: قرآن وسنت کی تعلیم کو عامۃ الناس تک پہنچانے کے لیے الھدیٰ پبلی کیشنز کے تحت مختلف موضوعات پر کتب، کارڈز، کتابچے اور پمفلٹس چھپوائے جاتے ہیں اور ان کا مختلف زبانوں میں ترجمہ بھی شائع کیا جاتا ہے۔

- قرآن مجید کی قراءت، ترجمہ و تفسیر، حدیث و سیرت النبی ﷺ، مسنون دعاؤں اور روزمرہ زندگی کے مسائل سے متعلق رہنمائی پر مبنی آڈیو کیسٹس (Audio)، سی ڈیز (c.d) اور وی سی ڈیز (v.c.d) تیار کی جاتی ہیں۔ اسی طرح ریڈیو، ٹی وی اور کیبل چینلز پر چلانے کے لیے بھی پروگرام تیار کیے جاتے ہیں۔
- تحریری اور صوتی مواد مندرجہ ذیل ویب سائٹس: **www.farhathashmi.com** **www.alhudapk.com** سے بلا معاوضہ ڈاؤن لوڈ کر کے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

شعبۂ خدمت خلق: کے تحت متعدد معاشرتی خدمات سرانجام دی جا رہی ہیں۔ مثلاً

- ذہین اور مستحق طلبہ کے لیے تعلیمی وظائف
- کچی بستیوں میں تعلیمی اور رفاہی کام
- روزگار کی فراہمی ٹھیلے اور سلائی مشینیں مہیا کر کے
- بیوہ اور نادار خواتین کے لیے ماہانہ وظائف
- میرج بیورو بلا معاوضہ سہولت
- دینی و سماجی رہنمائی
- کفن کی دستیابی
- خاتون کی میت کو غسل دینے کا بندوبست
- رمضان المبارک میں راشن کی فراہمی
- عید الاضحٰی کے موقع پر اجتماعی قربانی
- کنوؤں کی کھدائی کے ذریعے خشک علاقہ جات میں پانی کی فراہمی
- فری میڈیکل کیمپوں کا قیام
- مستحق افراد کے لیے ماہانہ راشن اور کپڑوں کی تقسیم
- قدرتی آفات کے موقع پر ممکنہ ضروری امداد

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION
© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

الہدیٰ پبلی کیشنز

پڑھیے اور پڑھائیے

نمبر شمار	نام کتاب و پمفلٹ	مؤلف	قسم
1	قرآن مجید۔ لفظی ترجمہ (سفید پارہ) (اُردو)	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	کتاب
2	قرآن مجید کی منتخب آیات اور سورتیں (اُردو/انگلش)	الہدیٰ شعبہ تحقیق	〃
3	قرآن مجید کی منتخب سورتیں (اُردو/انگلش)	〃	〃
4	منتخب آیات قرآنیہ (اُردو)	〃	〃
5	قرآن کریم اور اس کے چند مباحث (اُردو)	محمد ادریس زبیر	〃
6	حدیث رسول ﷺ	〃	〃
7	علم حدیث	〃	〃
8	فقہ اسلامی	〃	〃
9	شہر رمضان	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	〃
10	والدین ہماری جنت	〃	〃
11	وایاک نستعین (صبح وشام کے اذکار وحفاظت کی دعائیں) اُردو (4 سائز)	〃	〃
12	قرآنی ومسنون دعائیں (2 سائز)	〃	〃
13	قال رسول اللہ ﷺ	الہدیٰ شعبہ تحقیق	〃
14	حسن اخلاق	〃	〃
15	صدقہ وخیرات	〃	〃
16	رب زدنی علما	〃	〃
17	عربی گرائمر	〃	〃
18	بیوگی کا سفر	ام عثمان	〃
19	میرا جینا میرا مرنا	〃	〃
20	ابوبکر صدیقؓ	یاسمین خاکوانی	〃
21	اسلامی عقائد	زبیدہ عزیز	〃
22	العقیدۃ الواسطیہ	الہدیٰ شعبہ تحقیق	〃
23	فتنوں کے دور میں	الہدیٰ شعبہ تحقیق	کتابچہ
24	حج بیت اللہ	〃	〃
25	محمد ﷺ کے معمولات اور معاملات	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	〃
26	شعبان المعظم	الہدیٰ شعبہ تحقیق	〃
27	رجب اور شبِ معراج	〃	〃
28	صفر کا مہینہ اور بدشگونی	〃	〃
29	آخری سفر کی تیاری (اُردو)	〃	〃
30	زادہ راہ (انگلش/اُردو)	〃	〃

نمبر شمار	نام کتاب و پمفلٹ	مؤلف	قسم
31	سفر کی دعائیں	الہدیٰ شعبہ تحقیق	کتابچہ
32	لبیک عمرہ	〃	〃
33	حج وعمرہ رہنمائی اور دعائیں	〃	نیکلیس
34	تکمیل قرآن کی دعائیں	〃	کتابچہ
35	حسن بصریؒ	〃	〃
36	پردیسی یا مسافر	〃	〃
37	نماز باجماعت کا طریقہ	〃	پمفلٹ
38	تیمم	〃	〃
39	نماز فجر کے لیے کیسے بیدار ہوں؟	〃	〃
40	عشرہ ذوالحجہ اور کرنے کے کام	〃	〃
41	عشرہ ذوالحجہ عید الاضحی اور قربانی	〃	〃
42	نماز استسقاء	〃	〃
43	جمعہ کا دن	〃	〃
44	غسل میت اور کفن پہنانے کا طریقہ	〃	〃
45	درود وسلام۔ الصلاۃ علی النبی ﷺ	〃	〃
46	محرم الحرام	〃	〃
47	عید الفطر	〃	〃
48	اظہار محبت کیسے؟	〃	〃
49	ان حالات میں کیا کریں؟	〃	〃
50	ہم دین کا کام کیوں کریں؟	〃	〃
51	ڈینگی بخار	〃	〃
52	پانی بچائیے	〃	〃
53	لبیک عمرہ	〃	〃
54	مسواک	〃	〃
55	حجامہ	〃	〃
56	ایصال ثواب	〃	〃
57	الھدیٰ ایک نظر میں	〃	〃
	کارڈز/پوسٹرز		〃
58	فہم القرآن میں مددگار دعائیں	الہدیٰ شعبہ تحقیق	کارڈ
59	حصول علم میں مددگار دعائیں	〃	〃

نمبر شمار	کارڈز/پوسٹرز	مؤلف	قسم
60	حفاظت کی دعائیں	الہدیٰ شعبہ تحقیق	〃
61	میت کی بخشش کی دعائیں	〃	〃
62	صالح اولاد کے لیے دعائیں	〃	〃
63	رنج وغم کے ازالہ کی دعائیں	〃	〃
64	رمضان کی دعائیں	〃	〃
65	تقویٰ کے حصول کے لیے دعائیں	〃	〃
66	نماز کے بعد کے مسنون اذکار	〃	〃
67	ذکر الٰہی	〃	〃
68	مقبول دعائیں	〃	〃
69	صبح وشام کے اذکار	〃	〃
70	تہجد کی دعا	〃	〃
71	آیات شفا	〃	〃
72	تکبیرات	〃	〃
73	استغفر اللہ	〃	〃
74	رشتوں کو جوڑیئے	〃	〃
75	استخارہ کب، کیوں اور کیسے؟	〃	〃
76	کھانا کھلانے والے کو دعا	〃	〃
77	محرم الحرام پوسٹرز	〃	پوسٹرز
78	ماہ صفر 10 پوسٹرز	〃	〃
79	احادیث رسول ﷺ پر مبنی 12 پوسٹرز	〃	〃
80	ماہ رمضان اور روزے سے متعلق احادیث 29 پوسٹرز	〃	〃
81	ذوالحجہ کی فضیلت اور کرنے کے کام 22 پوسٹرز	〃	〃
82	دوائے شافی پوسٹرز	〃	〃
83	کھانے پینے کے آداب پوسٹر	〃	〃
84	شدت بھوک کے وقت کی دعا	〃	〃
85	کسی بستی یا شہر میں داخل ہونے کی دعا	〃	〃
86	ہر ماہ میں تین روزے	〃	〃
87	قبول دعا کا موقع	〃	〃
88	آیت الکرسی حفاظت کا ذریعہ	〃	〃
89	دجال کے فتنے سے پناہ مانگنا	〃	〃
90	سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات کی فضیلت	〃	〃

نمبر شمار	کارڈز/پوسٹرز	مؤلف	قسم
91	کامیاب لوگوں کے 8 زریں اصول	الہدیٰ شعبہ تحقیق	پوسٹرز
92	حضرت اسماعیلؑ کی قربانی		〃
93	نماز جنازہ کا طریقہ		〃
94	حالتِ حیض میں قرآن کی تلاوت کی رخصت		〃
95	دعائے استفتاح		〃
96	قومہ کی دعائیں		〃
97	سجدے کی دعائیں		〃
98	رکوع کی دعائیں		〃
99	تشہد ودرود کے بعد کی دعائیں		〃
	بینرز		بینرز
101	محرم الحرام		〃
102	احادیث رسول ﷺ پر مبنی 12 بینرز		〃
103	ماہ رمضان اور روزے سے متعلق احادیث 29 بینرز		〃
104	ذوالحجہ کی فضیلت اور کرنے کے کام 22 بینرز		〃
105	کھانے پینے کے آداب		〃
106	نماز کے بعد کے مسنون اذکار		〃
	کیلنڈر		کیلنڈر
107	مریض کے لیے بشارتیں (کیلنڈر اور بینرز)		〃
108	قرآن کی فضیلت (کیلنڈر اور بینرز)		〃
	اسٹکرز		اسٹکرز
109	مختلف مواقع کی دعائیں		〃
110	بک مارک		〃
	انگلش پروڈکٹس (نام کتاب و پمفلٹ)		
111	Word for Word Translation of the Qur'an (Blue Juz')		Book
112	Selected Ayahs of the Qur'an		〃
113	Selected Ayahs & Surahs of the Qur'an		〃
114	Selected Surahs of the Qur'an		〃
115	Al-Huda Student Guide		〃
116	Reading & Writing book 1		〃
117	Quranic & Masnun Supplications 2 sizes		〃
118	Wa Iyyaka Nastaeen and you alone we ask for help'		〃

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نمبر شمار	انگلش پروڈکٹس (نام کتاب وپمفلٹ)	قسم
119	Qaala Rasul Allah ﷺ	Book
120	Sadqah o Khairaat	
121	Rabbi Zidni Ilma	
122	The Month of Ramadan	Booklet
123	Prophet Muhammad ﷺ A Mercy For Children	״
124	Prayers For Travelling	״
125	Muhammad ﷺ Habits and Dealings	״
126	Supplications for Hajj & Umrah	Pamp
127	Peace & Blessings Upon Prophet Muhammad ﷺ	
128	Friday-A Blessed Day	
129	The Sacred Month of Muharram	
130	Ten Blessed Days of Zul-Hijjah	
131	Ashrah-e-Zul-Hijjah-Things To Do	
132	The Hidden Pearls	
133	New Year	
134	Fasting in Ramadan	
135	True Love	
136	Tayammum	
137	Sorry	card
138	Especially for you	״
139	Get Well Soon	״
140	Supplications for Attaining Taqwa	״
141	Astaghfirullah	״
142	Masnun Supplications After Salah	״
143	Prayers for Attaining Knowledge	״
144	Supplications for Protection	״
145	Remembrance of Allah	״
146	Supplications for Righteous Children	״
147	Supplications for Ramadan	״
148	Supplications for the Forgiveness of the Deceased	״
149	Supplications for sorrow & distress	״
150	Supplications at the time of severe hunger	poster
151	Takbeeraat	״
	ہمارے بچے	کتاب
152	رمضان سے ذوالحجہ	״
153	مسلم ہیروز (رہنمائے اساتذہ)	״
154	میری نماز (رہنمائے اساتذہ)	״
155	مفتاح القرآن نصاب برائے ناظرہ وحفظ	״
156	رمضان سے ذوالحجہ	flash cards
157	مسلم ہیروز	״
158	بچے چھٹیاں کیسے گزاریں	پمفلٹ
159	Ramadan Mubarak(Planner) (2 size)	״
160	Miftah Al Quran(Quranic Recitation)	״
161	Miftah Al Quran(Student's Diary)	״
162	Laylat Al-Qadr activity book	״
	متفرقات	
163	Al-Huda Writing pad (2 sizes)	
164	کفن پیک / گاؤن / سکارف/ یونیفارم	
165	الھدیٰ چٹ پیڈ	
166	مگ، بیگ، گھڑی	
167	Key chain	

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نوٹس

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

مَثَلُ الَّذِی یَذْکُرُ رَبَّہُ وَالَّذِی لَا یَذْکُرُ رَبَّہُ مَثَلُ الْحَیِّ وَالْمَیِّتِ

جو شخص اپنے رب کا ذکر کرے اور جو اپنے رب کا ذکر نہ کرے اس کی مثال زندہ اور مردہ کی سی ہے۔

(صحیح البخاری:6407)

ISBN 978-969-8665-54-8

04010075

پبلی کیشنز
AL-HUDA PUBLICATIONS