

وَمِنْ ذَلِكُمْ أَنْتُمْ أَعْمَدُ بِنَاتٍ لَشَيْءٍ أَنْتُمْ تُبْكَى. أَنْتُمْ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ بَيْنَكُمْ شَيْءٌ وَأَنْتُمْ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَيْنَكُمْ شَيْءٌ وَأَنْتُمْ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكُمْ شَيْءٌ وَأَنْتُمْ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكُمْ شَيْءٌ أَفْضَى عَنَّا الَّذِينَ وَأَعْتَبْنَا مِنَ الْفَقْرِ» ترجمہ: یا اللہ! اے آسمانوں اور زمین کے رب اور عرش عظیم کے رب، اے ہمارے رب اور ہر چیز کے رب، دانے اور گٹھلیوں کو چیر کر اگا دینے والے! تورات، انجیل اور فرقان کو نازل کرنے والے! میں ہر شر والی چیز کے شر سے تیری پناہ میں آتا ہوں جس کی پیشانی تیرے قبضے میں ہے، اے اللہ! تو ہی اول ہے، تجھ سے پہلے کوئی شے نہیں، اے اللہ! تو ہی آخر ہے، تیرے بعد کوئی شے نہیں ہے، تو ہی ظاہر ہے، تیرے اوپر کوئی شے نہیں ہے، تو ہی باطن ہے، تجھ سے خفیہ کوئی شے نہیں ہے، ہماری طرف سے (ہمارا) قرض ادا کر اور ہمیں فقر میں غنا عطا فرما۔ اس حدیث کو صحیح مسلم: (2713) نے روایت کیا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم جس وقت نیند سے بیدار ہوتے تو فرماتے: «**اَللّٰهُمَّ الَّذِيْ اَنْجَاَنَا مِنْ اَمَّاكَا وَالنَّارِ الشَّرُّوْءِ**» ترجمہ: اللہ کے لیے حمد و شکر کہ جس نے ہمیں موت دینے کے بعد زندہ کیا اور اسی کی طرف دوبارہ جی اٹھنا ہے۔ صحیح بخاری: (6312) پھر اس کے بعد مسواک کرتے اور بسا اوقات سورت آل عمران کی آخری دس آیات پڑھتے تھے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم یہ بھی فرماتے : «اللَّهُمَّ كُنْ نُورَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَكُنْ أَنْوَارُ النَّجْمِ وَالْقَمَرِ وَالنُّجُومِ وَالْبُرُوجِ عَنَّا وَالشِّبْوَانِ وَالْحَبَشَةِ وَالسَّنَاءِ عَنْكَ اللَّهُمَّ كُنْ أَسْنَتُهُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ أَتَيْنْتُ وَأَعَصَيْتُ وَإِلَيْكَ عَاكِثٌ فَأَغْفِرْ لِي يَا مُغْفِرُ الْمَثَلِمَاتِ مَا أَسْرَزْتُ وَمَا أَفْعَزْتُ أَنْتَ إِلَهِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» ترجمہ : یا اللہ! تیرے لیے ہی تمام تعریفات ہیں تو ہی آسمانوں وزمین اور ان میں موجودات کا نور ہے۔ اور تیرے لیے ہی ہر طرح کی تعریف ہے تو آسمان اور زمین اور ان میں رہنے والی تمام مخلوق کا سنبھالنے والا ہے۔ اور تو ہی سچا ہے ، تیرا وعدہ سچا ، تیری ملاقات سچی ، جنت سچ ہے ، دوزخ سچ ہے ، انبیاء سچے ہیں ۔ محمد صلی اللہ علیہ وسلم سچے ہیں ، اور قیامت سچ ہے ۔ یا اللہ ! میں تیرا ہی فرماں بردار ہوں اور تجھی پر ایمان رکھتا ہوں ، تجھی پر بھروسہ ہے ، اور تیری ہی طرف رجوع کرتا ہوں ، تیرے ہی عطا کئے ہوئے دلائل کے ذریعہ بحث کرتا ہوں اور تجھی کو فیصل بناتا ہوں ۔ پس جو خطائیں مجھ سے پہلے ہوئیں اور جو بعد میں ہوں گی ان سب کی مغفرت فرما ، خواہ وہ ظاہر ہوئی ہوں یا پوشیدہ ۔ تو ہی میرا معبود برحق ہے ، تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں ہے ۔ صحیح بخاری : (1120)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم رات کے اول حصے میں نیند کرتے تھے اور آخری حصے میں بیدار ہو جاتے تھے، بسا اوقات رات کے پہلے حصے میں بھی مسلمانوں کے اجتماعی مسائل پر گفتگو کے لیے بیدار رہتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی آنکھیں تو سوجاتی تھیں لیکن آپ کا دل نہیں سوتا تھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم جب سوتے تو کوئی بھی آپ کو بیدار نہیں کرتا تھا تا آنکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم خود ہی بیدار ہو جاتے تھے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم اگر رات کے کسی لمحے میں دوران سفر کہیں رکتے تو اپنی دائیں جانب لیٹ جاتے تھے، اور اگر طلوع فجر سے پہلے کہیں پر پڑاؤ کرتے تو امام ترمذی رحمہ اللہ کے مطابق اپنا بازو زمین پر گاڑ کر سر اپنی ہتھیلی پر رکھ لیتے تھے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی نیند معتدل ترین نیند تھی، یہ نیند طبی ماہرین کے مطابق بھی بہترین نیند ہے، ان کا کہنا ہے کہ دن اور رات کی ایک تہائی نیند ہونی چاہیے، یعنی 8 گھنٹے۔

والله اعلم