

نبیؐ کی حکمتیں نیند کی حکمت اور فوائد

صفین میں براہم بن عاذبؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ جب سونے کیلئے بستر پر جانے لگو تو غازکے وضو کی طرح وضو کر لو۔ پھر اپنے دائیں طرف لیٹ کر یہ دعا پڑھو۔ **اللَّهُمَّ اسَلِّمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَ.....** ان کلمات کو اپنا آخری کلمہ بنا لو۔ اگر تم اس رات مر گئے تو تمہاری موت دین ربانی پر ہوگی۔

(طب نبوی بخاری)
صفحہ 326

حکمت!

دانشوران کا بیان ہے کہ دائیں کروٹ سونے کی حکمت یہ ہے کہ سونے والے کو گہری نیند نہ آئے۔ اس لیے کہ دل بائیں جانب جھکا رہتا ہے۔ جب کوئی دائیں کروٹ سوتا ہے تو دل اپنے مقام بائیں جانب کا طالب ہوتا ہے اور اسی وجہ سے سونے والے کو گہری نیند سے روک لیتا ہے جبکہ اس کے برعکس، اگر بائیں کروٹ سونے تو اس حالت میں دل اپنی اصلی جگہ پر ہی رہ جائے گا۔ اور اس سے سونے والے کو نہایت سکون ملے گا۔ اور اس سے گہری نیند آئے گی۔ جس سے وہ اپنے دینی اور دنیاوی کاموں کی نگرانی نہ کر پائے گا۔

نیند کے دو بڑے فوائد -

- 1- نیند سے دو بڑے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔
- 1- نیند سے جسم کو سکون و راحت ملتی ہے۔
- 2- دوسرا یہ کہ نیند سے غذا بیضم ہو جاتی ہے۔ غذا جوں ہی بیضم ہوتی ہے۔ تو انسان کا جسم (سونے والا) کفرتہ اھوتا ہے اور قدرتی طور پر چادر کی ضرورت ہوتی ہے۔
- بہترین نیند **دائیں کروٹ** سونا ہے اور بہترین نیند **بیتھو کے بل** سونا ہے۔

نبیؐ کا گزر ایک شخص کے پاس سے ہوا جو مسجد میں منہ کے بل سویا ہوا تھا۔ آپؐ نے پیر سے اسے کھٹوٹا دیا اور فرمایا کھڑے ہو جاؤ یا بیٹھو جاؤ۔ اسلئے کہ یہ جہنمیوں کے سونے کا انداز ہے۔

(طب نبوی صفحہ 323)
سنن ابن ماجہ

