سونے جاگنے کے آداب

06010023

سونے کے آداب	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
نماز عشاء ادا کی اور غیر ضروری باتوں سے پرہیز کیا																					
ہلکا کھانا کھایا اور تھوڑی چہل قدمی کی تاکہ رات کی نیند آسان ہو																					
جلد سوئے تاکہ تہجد اور فجر کے وقت اٹھنا آسان ہو																					
آگ / ہیٹر بند کیا																					
سونے سے قبل بسم اللہ پڑھ کر دروازے بند کیے																					
سونے سے قبل وضو کیا																					
وضو کا پانی اور مسواک تیار کی																					
سرمہ لگایا																					
روشنی بجھائی																					
سونے سے پہلے تہجد اور فجر کی نماز ادا کرنے کا ارادہ کیا																					
اپنے دن کا محاسبہ کیا اور دل کو ہلکا کیا																					
بسم اللہ پڑھ کر تین بار بستر جھاڑ کر سوئے																					
دائیں کروٹ پر سونے کا اہتمام کیا																					
دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھ کر سوئے																					
پیٹ کے بل یعنی الٹا لیٹنے سے پرہیز کیا																					
منہ لپیٹ کر سونے سے پرہیز کیا																					
اپنے سونے اور جاگنے کے اوقات مقرر کیے اور اعتدال اختیار کیا																					
یہ تمام کام نبی ﷺ کی اتباع کی نیت سے اور خوشی سے کیے																					
سونے کے اذکار																					
تسبیحات فاطمہ																					
آیۃ الکرسی																					
سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات																					
سورۃ الکافرون، سورہ الاخلاص اور معوذتین																					
سورۃ الملک اور سورۃ السجدہ																					
نیند نہ آنے تک ذکر کیا																					
رات کو پہلو بدلتے وقت دعا پڑھی																					
رات آنکھ کھلنے پر دعا کی																					
برا خواب دیکھنے پر بائیں طرف تھکارا																					
نیند میں ڈر جانے پر دعا کی																					