जब तक चुस्ती बाक़ी रहे, नमाज़ पढ़ो और चुस्ती खत्म हो जाए, तो सो जाओ।

अनस बिन मालिक (रज़ियल्लाहु अन्हु) फरमाते हैं कि एक बार नबी (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) मस्जिद में दाख़िल हुए, तो देखा कि दो स्तंभ के बीच एक रस्सी लटक रही है। आपने फरमाया : "यह रस्सी कैसी है?" लोगों ने कहा कि यह रस्सी ज़ैनब (रज़ियल्लाहु अन्हा) के द्वारा लटकाई हुई है। जब वह नमाज़ में खड़ी-खड़ी थक जाती हैं, तो इससे लटक जाती हैं । नबी (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) ने फरमाया : "इसे खोल दो। जब तक चुस्ती बाक़ी रहे, नमाज़ पढ़ो और चुस्ती खत्म हो जाए, तो सो जाओ।" [सह़ीह़] [इसे बुख़ारी एवं मुस्लिम ने रिवायत किया है।]

http://www.sunnah.global/hadeeth/hi/show/5828