TRANSLATION DEPARTMENT
(DAWAT-E-ISLAMI)

هفتيوار رسالو

پيدل هلڻ جا فائدا

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

ڪتاب پڙهڻ جي دعا

ديني ڪتاب يا اسلامي سبق پڙهڻ ڪان پهريان هيٺ ڏنل دعا پڙهي ڇڏيو اِنْ شَآءَاللّٰه جيڪو ڪجهه پڙهندا ياد رهندو، دعا هي آهي:

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

ترجمو: اي الله عَزَّوَجَلَّ اسان تي علم ۽ حڪمت جا دروازا کولي ڇڏ ۽ اسان تي پنهنجي رحمت نازل فرماءِ! اي عظمت ۽ بزرگي وارا!

(مستطرف ج ۱ ص ۴۰ دار الفكر بيروت)

طالب غم
مدينہ
بقيع
و
مغفرت

(نوٽ: اول آخر هڪ هڪ ڀيرو درود شريف پڙهي ڇڏيو)

رسالي جو نالو: پيدل هلڻ جا فائدا

ڇاپو پهريون: ربيع الثاني 1448هـ، اڪتوبر 2026ع

تعداد:

ڇاپيندڙ: مڪتبة المدينہ عالمي مدني مرڪز فيضانِ مدينہ بابُ المدينہ ڪراچي

مدني التجا: ڪنهن کي بہ هي ڪتاب ڇاپڻ جي اجازت ناهي

ڪتاب خريد ڪندڙ توجهہ فرمائن

ڪتاب جي ڇپائي ۾ ڪا وڏي خرابي هجي يا صفحا گهٽ هجن يا بائنڊنگ ۾ اڳتي پوئتي ٿي ويا هجن تہ مڪتبة المدينہ سان رابطو فرمايو.

پيدل هلڻ جا فائدا

پيشڪش

اسلامڪ ريسرچ سينٽر المدينة العلميه (دعوت اسلامي)

ترجمو

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوت اسلامي)

هن رسالي جو آسان سنڌي زبان ۾ ترجمي ڪرڻ جي وس آهر ڪوشش ڪئي آهي. جيڪڏهن ترجمي يا ڪمپوزنگ ۾ ڪٿي ڪا ڪمي بيشي نظر اچي ته ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ کي آگاهه ڪري ثواب جا حقدار بڻجو.

رابطي جي لاءِ:

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوت اسلامي) عالمي مدني مرڪز فيضان مدينه محله سوداگران پراڻي سبزي منڊي باب المدينه ڪراچي

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Ext. 7213

Email: translation@dawateislami.net

فهرست

پيدل هلڻ جا فائدا 1
دُرودِ پاڪ جي برڪت 1
400 گهوڙي سوارن سان پيدل مقابلو ڪرڻ وارا (واقعو) 1
پيدل هلندڙن ۾ سڀ کان بهتر 2
دين ۾ پيدل هلڻ جي اهميت 3
عجيب انسان 4
نئين ٽيڪنالاجي، سٺي يا خراب؟ 4
روزانو 45 منٽ پيدل هلو 6
پيدل هلڻ جو بهترين طريقو 6
نبي ڪريم صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جي هلڻ جو مبارڪ انداز 7
هلڻ جا 3 بهترين وقت 7
واڪ ڪرڻ انمول نعمت آهي 8
روزانو 7 هزار کان 10 هزار قدم 8
پيدل هلڻ سان شوگر ڪنٽرول ٿي وئي 9
پيدل هلڻ سان شوگر، ڪوليسٽرول ۽ فيٽي ليور ۾ سڌارو 10
هلڪي ڦلڪي ورزش (Exercise) 12
پيدل هلڻ ۽ ورزش ڪرڻ ۾ سٺي نيت 12
60 ورهين جو سمارٽ شخص 13
ڊگهو ساهه کڻڻ (DEEP BREATHING) 13
ڊگهو ساهه (DEEP BREATHING) کڻڻ جو طريقو 14
پاسِ انفاس (ورد) 15
کاڌو هضم ڪرڻ جو نبوي طريقو 16
کائڻ کان پوءِ سمهڻ ڪهڙو آهي؟ 17
کاڌو گهٽ ته عبادت ۾ گهٽي! 17
ايمان ڪسيندڙ بيماري 18

كائي فوراً سمهڻ جا طبي نقصان 19
اسلام ۾ صحت جي اهميت 20
تندرستي هزار نعمت آهي 20
پيدل هلڻ يا جسماني سرگرميءَ جا 5 موقعا 21
دل جي تڪليف جو نالو ٻڌي ڪاوڙجي پيو! (واقعو) 24
اندو پراڻوءِ پيٽ جو سور (واقعو) 25
مسجد ۾ پيدل اچڻ وڃڻ جي فضيلت 25
پري ڪان مسجد اچڻ لاءِ گهر نہ ورتائون 26
نمازِ جمعہ لاءِ پيدل هلڻ جي ترغيب 28
پيدل حج جو ثواب 28
هر قدم تي ست ڪروڙ نيڪيون 29
پيدل حج ڪندڙ حاجيءَ سان ملائڪ ڳلي ملندا آهن 29
والدين لاءِ انمول نصيحتون 29
نيڪيءَ جي دعوت لاءِ پيدل وڃڻ بابت اعليٰ حضرت رحمۃ اللہ علیہ جو فتوٰي
.... 30

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی خَاتَمِ النَّبِیّٖن ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط

پيدل هلڻ جا فائدا

دُعاءِ عطار: اي الله پاڪ! جيڪو بہ ھي رسالو ”پيدل هلڻ جا فائدا“ پڙهي يا ٻڌي وٺي، ان کي عبادت تي قُوت حاصل ڪرڻ جي نيت سان سُني صحت رکڻ وارن ڪمن جي توفيق عنايت فرماءِ ۽ سندس ماءُ پيءُ سميت بي حساب مغفرت فرماءِ.

اٰمِیْن بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

دُرودِ پاڪ جي برڪت

باوضو ھي درودِ پاڪ: ”اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَآئِھَا وَعَافِیَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَآئِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَآئِھَا وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ“ پاڻ لکي يا ڪنھن کان لکرائي مريض کي پاڻيءَ ۾ ڳاري پياريو. شفا حاصل ٿيڻ تائين ھي عمل لڳاتار ڪندا رھو، بِاِذْنِ الله (يعني الله پاڪ جي حڪم سان) موت کانسواءِ ھر مرض ۾ فائديمند آھي. (مَدَنی پنْج سُورہ،ص116، 117 ملتقطاً)

دُرودِ پاک تُو ہر دم پڑھا کر
سبھی اَمراض کی اِس سے دوا کر

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

400 گھوڙي سوارن سان پيدل مقابلو ڪرڻ وارا (واقعو)

مديني پاڪ کان تقريباً چار پنج ميلن جي فاصلي تي ھڪ وسندي ھئي جنھن جو نالو ”غابہ“ ھو. اتي الله پاڪ جي پياري ۽ آخري نبي، مڪي مدني محمدِ عربي صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم جن جا ڪجھ اُٺ چرندا ھئا. 400

ڌاڙيل (Robbers) گهوڙن تي سوار ٿي آيا ۽ رسولِ ڪريم صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جن جي اُٺن کي چارينڌڙ صحابيءِ رَضِیَ اللّٰہُ عَنۡہُ کي شهيد ڪري سمورا اُٺ ڪاهي هليا ويا. صحابيءِ رسول حضرتِ سَلَمَہ بن اَڪْوَع رضی اللہ عنہ ان وقت تير ڪمان ڪٽي پيدل ڪيڏانهن وڃي رهيا هئا، ان وقت سندن مبارڪ عمر تقريباً 12 سال هئي. اوچتو سندن نظر انهن ڌاڙيلن تي پئي. پاڻ رَضِیَ اللّٰہُ عَنۡہُ جي باري ۾ مشهور هو ته ايترو تيز ڊوڙندا هئا جو ڊوڙندڙ گهوڙي کي به پڪڙي وٺندا هئا، جڏهن ته گهوڙو ڪين پڪڙي نه سگهندو هو. پاڻ رضی اللہ عنہ تير اندازيءَ ۾ به گهٽو مشهور هئا. پاڻ رضی اللہ عنہ هڪ ٽڪريءَ تي چڙهي مديني منوره ڏانهن منهن ڪري اُٺن جي لٽجي وڃڻ جو اعلان ڪيو، ۽ پوءِ پاڻ ئي تير ڪمان مان ڪيدي انهن ڌاڙيلن پٺيان ڊوڙي پيا، تان جو انهن جي ويجهو پهچي اهڙي تيزيءَ سان تير وسائڻ شروع ڪيائون جو ڌاڙيل سمجهڻ لڳا ته اسان جي پٺيان تمام گهڻا ماڻهو لڳي ويا آهن. جڏهن به ڪو ڌاڙيل پوئتي ايندو هو ته پاڻ وڻ جي اوٽ ۾ لِڪي گهوڙي کي تير هڻندا هئا، جنهن سبب گهوڙو زخمي ٿي پوندو هو ۽ سوار سمجهندو هو ته جيڪڏهن گهوڙو ڪِري پيو ته مان به پڪڙجي پوندس. حضرت سَلمہ رَضِیَ اللّٰہُ عَنۡہُ فرمائن ٿا: اهي اڳيان ڀڄندا رهيا ۽ مان پٺيان پيڇو ڪندو رهيس، تان جو حضور صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جا جيترا اُٺ انهن لٽيا هئا، اهي سڀ جا سڀ مون واپس وٺي ورتا.“

(مسلم،ص 772 تا 775، حديث:4678 مفہوماً و ملخصاً)

پيدل هلندڙن ۾ سڀ کان بهتر

حضرتِ سَلَمَہ بن عَمرو بن اَڪْوَع رَضِیَ اللّٰہُ عَنۡہُ جو اصل نالو ”سِنان بن عبدالله“ آهي، ۽ سندن مشهور ڪنيت ”ابو اياس“ آهي. نبي ڪريم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جن انهن جي باري ۾ فرمايو: خَيۡرُ رَجَّالَتِنَا سَلَمَةُ بۡنُ الۡاَكۡوَع يعني: اسان جي پيدل هلندڙن ۾ سڀ کان بهترين سلمہ بن اڪوع آهي.“ (اسد الغابہ، 494/2)

حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن هڪ ئي جلسي ۾ حضرت سلمہ بن اڪوع (رضی اللہ عنہ) ڪان ٽي ڀيرا بيعت ورتي. (مسلم، ص 772، حديث:4678)

اعليٰ حضرت امامِ اهلِ سنت احمد رضا خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه فرمائن ٿا: ”**هنن ٽي بيعت جي تاڪيد ۾ راز اهو هو ته هو هميشه پيدل الله جي راهه ۾ وڙهندا هئا.**“ (ملفوظاتِ اعلیٰ حضرت ،ص229 بتغيرِ قليلِ) پاڻ رضی اللہ عنہ جي وفات 74 هجريءَ ۾ تقريباً 80 سالن جي ڄمار ۾ مديني پاڪ ۾ ٿي. (اسد الغابہ ، 495/2) الله ربُّ العزت جي انهن تي رحمت هجي ۽ انهن جي صدقي اسان جي بي حساب مغفرت ٿئي.

اٰمِيْن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

صحابيءِ رسول حضرتِ سلمہ بن اڪوع رَضِيَ اللهُ عَنْهُ جي پاڪيزه زندگي (Blessed life) جرئت، بهادري ۽ وفاداريءَ جو هڪ بي مثال بيان آهي. الله پاڪ اسان کي به سندن نقشِ قدم تي هلڻ جي توفيق عطا فرمائي. سندن هڪ نمايان خوبي اها به بيان ٿيل آهي ته پاڻ تمام تيز هلندا هئا، ۽ نبي پاڪ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جن جي مبارڪ زبان مان کين پيدل هلندڙن مان ”سڀ کان پلو“ هجڻ جو لقب عطا ٿيو. (اسد الغابہ،494/2)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب   صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

دين ۾ پيدل هلڻ جي اهميت

پيارا پيارا اسلامي ڀائرو! عبادت لاءِ قُوت حاصل ڪرڻ ۽ چُستي (Energy) سان دين جا ڪم سرانجام ڏيڻ لاءِ سٺي صحت جو هجڻ لازمي آهي ۽ تندرست رهڻ لاءِ پيدل هلڻ نهايت ئي فائديمند آهي ڇوته ماڻهن کي نيڪ نمازي بڻائڻ، نيڪيءَ جي دعوت ۾ پيچ ڏُکَ ڪرڻ ۽ گهر گهر، دڪان دڪان، گهٽيءَ گهٽيءَ ”مسجد ڀريو تحريڪ“ جاري

رکڻ لاءِ پيدل هلڻ جي عادت هجڻ گهرجي. الله نہ ڪري جيڪڏهن پيدل هلڻ جي عادت صفا نہ رهي ۽ هر ننڍي وڏي ڪم لاءِ رڳو بائيڪ يا ڪار تي ئي وڃڻ جي صورت رهي تہ پوءِ نيڪيءَ جي دعوت جي ڪيترن ئي عظيم ڪمن کان محرومي ٿي سگهي ٿي.

عجيب انسان

پيارا پيارا اسلامي ڀائرو! انسان بہ ڪيڏو نہ عجيب آهي! پهريان ڪمائڻ لاءِ ڊوڙ ڊڪ ڪري ٿو، پوءِ جڏهن رات ڏينهن هڪ ڪري سنو خاصو بئنڪ بيلنس ناهي وٺي ٿو تہ اڪثر پنهنجي صحت خراب ڪري ويهي ٿو. هاڻي اها ئي رقم، جيڪا رات ڏينهن پگهر وهائي گڏ ڪئي هئائين، اها پنهنجي صحت بحال ڪرڻ تي خرچ ڪري ٿو! جيڪڏهن شروع کان ئي پاڻ کي رزقِ حلال جي جُستجو ۾ بقدرِ ڪفايت مصروف رکڻ سان گڏوگڏ عبادات مثال طور نماز، روزي وغيره فرائضن ۽ واجبن جي پابندي ۽ ڪجھ نہ ڪجھ ورزش يا پيدل هلڻ جي عادت بڻائي وٺي، تہ مال ڪمائڻ سان گڏ صحت بہ سٺي رهي سگهي ٿي.

نئين ٽيڪنالاجي، سٺي يا خراب؟

هاڻوڪي دور ۾ فاسٽ فوڊ، ترپل ڪاڻ ۽ ڪولڊ ڊرنڪس جي وڌندڙ استعمال سبب بيمارين ۾ بي انتها واڌارو ٿي رهيو آهي. نئين ٽيڪنالاجيءَ جي ڪري جسماني سرگرمي (Physical activity) پڻ تمام گهٽي گهٽجي وئي آهي. سائنسي ايجادن جتي ڪيترائي ڪم آسان بڻايا آهن، اتي ڪيترين ئي عادتن بہ بدلائي ڇڏيون آهن. اڳي ماڻهو ڪجھ نہ ڪجھ ڪم هلي ڦري ڪري وٺندا هئا، پر هاڻي پکن، گهر جي بتين (Lights) ۽ دروازن تائين سينسر لڳي ويا آهن، جنهن ڪري

سيئي ڪم آٽو سسٽم (خودڪار نظام) هيٺ ويهي ويهي ريموٽ ڪنٽرول سان ٿي وڃن ٿا. خبر ناهي سياڻي هلي مصنوعي ذهانت (AI) ۽ روبوٽس (Robots) انساني سرگرمين کي ڪيتري قدر پنهنجي ذمي ڪٽي انسان کي جسماني طور تي سست ۽ ناڪاره بڻائڻ جي ڪوشش ڪندا. اَلامان وَالحفیظ

اڳي زماني ۾ ماڻهو اُٺن، گهوڙن تي يا وري پيدل سفر ڪندا هئا، جنهن سبب هڪ شهر يا ملڪ کان ٻئي شهر يا ملڪ پهچڻ ۾ ڪيترائي ڏينهن، بلڪ مهينا لڳي ويندا هئا، جڏهن ته اڄ مهينن جو سفر ڏينهن ۾ ۽ ڏينهن جو سفر ڪلاڪن ۾ طئي ٿي وڃي ٿو. اڳي ماڻهو پنهنجن هٿن سان محنت مشقت جا ڪم ڪندا هئا، جنهن سان پوڙهائپ ۾ به سندن صحت خوب هوندي هئي. اڄ به وڏي عُمر جا اهي ماڻهو جيڪي محنت ۽ مشقت جا ڪم ڪن ٿا، يا اهي پوڙها جيڪي ڳوٺن، ٻهراڙين ۽ جبلن وغيره تي رهن ٿا، انهن جي صحت ۽ طاقت شهرن ۾ رهندڙ نوجوانن کي به شرمائي ٿي ڇڏي. ڇو ته هاڻي ٽيڪنالاجيءَ جو دور آهي، اسان جي ڪيترن ئي نوجوانن لاءِ محنت ۽ پورهئي جو ڪم ڪرڻ ته پري جي ڳالهه، ٿورڙي فاصلي تي به وڃڻو هجي ته پيدل وڃڻ جي بدران بائيڪ کي ڪِڪ هڻي هليا ويندا آهن. سائيڪل وري به ڪجهه غنيمت هئي جو پيدل هلائڻ سان جنگهن جي ڪجهه نه ڪجهه ورزش ٿي پوندي هئي، پر ڪار ڪيترن ئي ماڻهن کي بيڪار ڪري ڇڏيو آهي. افسوس! اڄ به قدم پيدل نٿو هليو وڃي. نتيجي طور، گهڻي دير ويهي رهڻ سان موٽاپو ۽ طرح طرح جون ٻيون بيماريون نهايت تيزيءَ سان عام ٿينديون پيون وڃن.

اهڙين حالتن ۾ روزانو واڪ (Walk) ۽ ورزش جو معمول بڻائڻ انتهائي ضروري آهي. عاشقانِ رسول جي خيرخواهيءَ جهڙين سنين سنين نيتن سان پيدل هلڻ جو صحيح طريقو ۽ ان جا طبي فائدا پيش ڪجن ٿا. عبادت تي قوت ماڻڻ ۽ رزقِ حلال ڪمائڻ وغيره جهڙين نيڪ نيتن سان انهن تي عمل ڪريو ۽ دين توڙي دنيا جا نيڪ ۽ جائز ڪم سهڻي طريقي سان انجام ڏيو.

روزانو 45 منٽ پيدل هلو

اميرِ اهلِ سنت، حضرتِ علامہ مولانا محمد الياس عطار قادري دامت برڪاتهم العاليہ لکن ٿا: ذهني دٻاءُ ۽ اعصابي ڇڪتاڻ گهٽائڻ لاءِ ذهني ورزش کان علاوه روزانو مُنو ڪلاڪ (45 منٽ) لاڳيتو پيدل هلڻ گهرجي. درود شريف پڙهندا وڃو ۽ مسلسل هلندا رهو. هلڻ ۾ اها ڪوشش فرمايو تہ پيرن جي پَنجن تي ٿورو وزن پوندو رهي.

(خود کشی کا علاج، ص72،71)

(البت ڪجھ ماڻهن لاءِ Heel-to-Toe walk (يعني کُڙيءَ کان آڱرين تائين پير رکي هلڻ) بهتر هوندو آهي. گوڏن، چيلھ يا پيرن جي تڪليف وارا مريض پنهنجي ڊاڪٽر سان ضرور مشورو ڪري وٺن).

پيدل هلڻ جو بهترين طريقو

پيدل هلڻ جو بهترين طريقو هي آهي تہ شروعات ۾ 15 منٽ: آهستي آهستي هلو تہ جيئن جسم آهستہ آهستہ هلڻ لاءِ تيار ٿي وڃي. طب جي ٻوليءَ ۾ ان عمل کي ”وارم اَپ“ Warm Up (يعني جسم کي آهستہ آهستہ گرمائڻ) چيو ويندو آهي. ان کان پوءِ 15 منٽ تيز هلو، هن سان دل جي ڌڙڪڻ ۽ رت جي گردش ۾ توازن سان واڌارو ايندو آهي. آخري 15 منٽ وري رفتار گهٽ ڪري جسم کي نارمل حالت ۾

آٽيو، جنهن کي ”ڪُول ڊائون“ Cool Down (يعني جسم کي ٿڌو ڪرڻ) چيو ويندو آهي. هن ترتيب سان ورزش ڪرڻ سان عضون تي غير ضروري دٻاءُ ناهي پوندو ۽ جسم آهستہ آهستہ پرسڪون (Relax) ٿي ويندو آهي. البت، اهڙا بزرگ جن جي عمر 60 سالن کان مٿي آهي، اهي جيڪڏهن روزانو 25 کان 30 منٽ عام رفتار سان پيدل هلن تہ انهن لاءِ ايترو هلڻ ئي ڪافي ۽ مفيد آهي. ٿي سگهي تہ واڪنگ (Walking) لاءِ مخصوص جوتا وغيره پايو، جو تہ ان سبب ٿڪاوٽ گهٽ محسوس ٿيندي آهي.

نبي ڪريم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم جي هلڻ جو مبارڪ انداز

الله پاڪ جا پيارا پيارا آخري نبي، مڪي مدني محمد عربي صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن هن طرح هلندا هئا ڄڻ تہ مٿان کان هيٺ تشريف آڻي رهيا هجن، ۽ قدم مبارڪ اڳتي جهڪائي رکندا هئا. پاڻ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم وقار ۽ سڪون سان هلندا هئا، قدم ويجها ويجها رکندا هئا ۽ سندن هلڻ ۾ وڏائي ۽ تڪبر وارو انداز بلڪل نہ هوندو هو. (ا لشمائل المحمدیہ ،ص87) ڪاش! اسان جو هلڻ، ڦرڻ، ڪائڻ، پيئڻ، اٿڻ ۽ ويهڻ سڀ پياري آقا جي سنت مطابق ٿي وڃي.

تِری سنّتوں پہ چل کر مِری روح جب نکل کر
چلے تُو گلے لگانا مدنی مدینے والے
(وسائلِ بخشش،ص428)

هلڻ جا 3 بهترين وقت

(1) پيدل هلڻ لاءِ سڀ کان بهتر وقت (changing time Oxygen) فجر کان پوءِ آهي، جو تہ ان وقت ماحول گاڏين جي دونهين، مٽيءَ دزيءَ کان پاڪ ۽ فضا انتهائي خوشگوار هوندي آهي (2) عصر جي نماز کان پوءِ وارو وقت بہ واڪ لاءِ ڏاڍو فائديمند آهي. (3) رات جو ڪاڌو ڪائڻ

ڪان بعد ڪجهه دير پيدل هلو (پلي 10 ڪان 15 منٽ ئي چو نہ هجي) چو تہ رات جو کاڌو کائي فوراً سمهي پوڻ صحت لاءِ سخت نقصانڪار ثابت ٿي سگهي ٿو. کائڻ شرط ئي تِيز تيز هلڻ مناسب نہ آهي، بلڪ کاڌي کائڻ کان 15 کان 20 منٽ ترسي پوءِ واڪ ڪريو تہ جيئن معدو غذا کي هضم ڪرڻ جي عمل ۾ مصروف ٿي سگهي. جيڪڏهن هن هلڪي ڇهل قدميءَ جي مستقل عادت وجهي ڇڏجي تہ ڪيترين ئي بيمارين جي خطرن کان بچاءَ سان گڏوگڏ رات جو پرسڪون ننڊ نصيب ٿيندي.

واڪ ڪرڻ انمول نعمت آهي

شوگر (Diabetes)، هاءِ ڪوليسٽرول (High Cholesterol) ۽ فيٽي ليور (Fatty Liver) دراصل اسان جي سُست ۽ آرام طلب طرزِ زندگيءَ مان جنم وٺندڙ بيماريون آهن، ۽ انهن جو بهترين علاج دوائن کان وڌيڪ ڇهل قدميءَ (Walking) ۾ لڪيل آهي. انهن بيمارين ۾ مبتلا ماڻهن لاءِ پيدل هلڻ ڪنهن انمول نعمت کان گهٽ ناهي. جيڪڏهن پابنديءَ سان روزانو واڪ جي عادت بنائي وجهي تہ ٿوري ئي عرصي ۾ انهن بيمارين جي سطح ۾ گهٽتائي اچي سگهي ٿي. هڪ تحقيق موجب، جيڪڏهن ڪو انسان روزانو تقريباً 7 هزار قدم (Steps) هلي تہ ان سان ڪيترين ئي بيمارين جو خطرو واضح طور گهٽجي ويندو آهي.

روزانو 7 هزار کان 10 هزار قدم

ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن (WHO) موجب روزانو 7 هزار کان 10 هزار قدم صحت لاءِ بهترين آهن. 7 هزار قدم يعني تقريباً سوا پنج ڪلوميٽر هلڻ هڪ صحتمند ماڻهوءَ لاءِ تمام سٺو هدف (ٽارگيٽ) آهي. جيڪڏهن ڪو شخص معتدل رفتار سان هلي تہ 7 هزار قدم پورا

ڪرڻ ۾ تقريباً 55 کان 70 منٽ لڳي سگهن ٿا، البت رفتار ۽ قدمن جي ڊيگهه مطابق وقت گهٽ يا وڌ بہ ٿي سگهي ٿو.

هڪ تحقيقي رپورٽ موجب، روزانو 5 هزار کان 7 هزار قدم هلندڙ ماڻهوءَ ۾ ڪينسر جو خطرو تقريباً 37 سيڪڙو، ڊيمينشيا (دماغي ڪمزوري) جو خطرو 38 سيڪڙو، دل جي بيمارين جو خطرو 25 سيڪڙو ۽ ٽائپ 2 ذيابيطس (شوگر) جو خطرو 14 سيڪڙو تائين گهٽجي سگهي ٿو. (1)

هڪ ريسرچ ۾ تقريباً 96 هزار ماڻهن جي ڊيٽا کي ڏٺو ويو، جنهن مان معلوم ٿيو تہ روزانو 5 هزار قدم هلڻ سان ڊپريشن جون علامتون گهٽجي وينديون آهن، جڏهن تہ 7 هزار قدم هلڻ سان ڊپريشن جو خطرو تقريباً 42 سيڪڙو گهٽجي سگهي ٿو، ڇو تہ هلڻ سبب دماغ اندر خوشيءَ جا هارمون (Dopamine) پيدا ٿيندا آهن. (2)

هانگ ڪانگ جي هڪ وڏي تحقيق ۾ بيان ڪيو ويو آهي تہ جيڪي ماڻهو تيز رفتاريءَ سان هلندا آهن، انهن ۾ ڦڦڙن جي ڪينسر جو خطرو تقريباً 50 سيڪڙو تائين گهٽ ڏٺو ويو آهي، ۽ هي ريسرچ تقريباً 4 لک ماڻهن جي تجربي سان ثابت ٿيل آهي. (3)

پيدل هلڻ سان شوگر ڪنٽرول ٿي وئي.

آمريڪا ۾ رهندڙ هڪ شخص جي شوگر خطرناڪ حد تائين وڌي وئي، جنهن ڪري کيس اسپتال داخل ڪيو ويو. پوءِ جڏهن ڊاڪٽرن

(1)... www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750.walking-7-000-steps-day

(2)... www.verywellhealth.com/walking-cuts-depression-risk-8765835

(3)...www.med.hku.hk/en/news/press/20250915-hkumed-study-finds-that-fast-walking-can-reduce-lung-cancer-risk-by-50

جي مشوري سان هن روزانو پنڌ هلڻ سميت پنهنجي زندگيءَ جو انداز تبديل ڪيو، ته سندس 20 ڪلو وزن گهٽ ٿي ويو ۽ دوائن کان تقريباً جان ڇٽي ويس.

يوڪي جي رهواسيءَ ڪي ننڍي عمر ۾ ئي ٽائيپ 2 شوگر ٿي وئي ۽ سندس وزن تقريباً 120 ڪلو تائين پهچي چڪو هو. هن روزانو 10 هزار قدم هلڻ جو پڪو معمول ناهي ورتو. نتيجي ۾ سندس وزن گهٽجي 79 ڪلو ٿي ويو، نه رڳو اهو بلڪ شوگر به ڪنٽرول ۾ اچي وئي ۽ دوائن جي مقدار به گهٽجي وئي.

پيدل هلڻ سان شوگر، ڪوليسٽرول ۽ فيٽي ليور ۾ سڌارو

الله پاڪ جي عطا ڪيل صحت جهڙي نعمت جي سنڀال جو هڪ سڀ کان بهتر ۽ سستو ذريعو صبح يا شام جي هي 45 منٽن جي واڪ آهي. پيدل هلڻ دوران جسم جا پٺا رت ۾ موجود اضافي شوگر کي توانائيءَ طور استعمال ڪندا آهن، جنهن سان شوگر ليول گهٽجڻ سان گڏ انسولين جي حسّاسيت (Insulin Sensitivity) بهتر ٿيندي آهي. اهڙيءَ ريت باقاعده واڪ سٺي ڪوليسٽرول (HDL) کي وڌائيندي آهي ۽ خراب ڪوليسٽرول (LDL) کي گهٽائڻ جو سبب بڻجندي آهي. جنهن سبب رڳن اندر جميل چربي پگهرجي ويندي آهي ۽ خصوصاً جگر جي چوڌاري جميل چربي آهستي آهستي توانائيءَ ۾ تبديل ٿيڻ لڳندي آهي، نتيجي طور فيٽي ليور جي مريضن کي نمايان سڌارو ملي ٿو ۽ هارٽ اٽيڪ توڙي فالج (Stroke) جي خطري کان ڪافي حد تائين بچاءُ ٿي وڃي ٿو.

مُستقل هلڻ جي عادت سان رت ۾ شوگر جي مقدار معتدل (Balance)

رهندي آهي ۽ جسم ۾ قدرتي انسولين جو نظام بهتر ٿيندو آهي. ٽرائي گليسرائيڊز (Triglycerides) گهٽ ٿيندا آهن. پنڊ ڪندو رهڻ سان هڏين جي سگهه (Bone Density) برقرار رهندي آهي، سَنڌن ۾ قدرتي سٽيپ (Synovial Fluid) ٺهندو آهي ۽ چيلهه توڙي ڄنگهن جا پنا طاقتور ٿيندا آهن. ميٽابولزم (Metabolism) تيز ٿيڻ سبب ڪيلوريز (Calories) سڙنديون آهن، جنهن جي ڪري وزن قابو ۾ رهندو ۽ موٽاپي واري آفت کان حفاظت ٿي سگهي ٿي.

صبح جي سير دوران سج جي شعاعن مان وٽامن ڊي جذب ٿئي ٿو جيڪو هڏين جي مضبوطيءَ لاءِ ضروري آهي جيڪو هڏين جي مضبوطيءَ لاءِ انتهائي ضروري آهي. سرسبز باغن يا گُلن ۽ تازي هوا ۾ گهمڻ سان ڦڦڙن کي تازگي ملي ٿي ۽ جسم ۾ آءِ جي اي (IgA) نالي حفاظتي اينٽي باڊي (Antibody) جي سطح وڌي وڃي ٿي، جيڪا بيمارين خلاف قوتِ مدافعت (Immunity) کي طاقت ڏئي ٿي.

جيڪڏهن شوگر، ڪوليسٽرول يا فيٽي ليور جا مريض پنهنجي تازي ليبارٽري رپورٽ کي سامهون رکي اڄ کان ئي روزانو 45 منٽ واڪ شروع ڪن ۽ ٽن کان ڇهن مهينن کان پوءِ ٻيهر ٽيسٽ ڪرائين، ته الله پاڪ جي رحمت سان رپورٽن ۾ واضح فرق سامهون ايندو، اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْكَرِيْم! هي هڪ مفت، محفوظ ۽ انتهائي ڪارائتو علاج آهي جنهن جو ڪو بہ سائڊ ايفيڪٽ (يعني نقصان) ناهي، اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْكَرِيْم! پر ان لاءِ تجربو شرط آهي.

هلڪي ڦلڪي ورزش (Exercise)

حضور حافظِ ملّت حضرتِ علامہ مولانا شاھ عبدالعزيز محدث مراد آبادي رَحۡمَۃُاللّٰہِ عَلَیۡہ فرمائن ٿا: جسم جي قوت لاءِ ورزش ۽ روح جي قوت لاءِ تهجد ضروري آهي. (سوانح حافظِ ملّت، ص 76) صبح يا شام خالي پيٽ واڪ (چھل قدمي) دوران ٻانهن کي مناسب نموني لوڏڻ بہ بيحد مفيد آهي. هن سان سَنڌن جي چرپر بهتر ٿئي ٿي، سور ۾ گهٽتائي اچي ٿي ۽ ڪلهن ۾ هلڪائي پيدا ٿئي ٿي، گڏوگڏ هن عمل سان ساهہ جي نظام کي بہ طاقت ملي ٿي. ورزش بيمارين کان بچائي ٿي ۽ صحت جون بهارون ڪٽي اچي ٿي. نبي ڪريم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن جي عاليشان فرمان: خَيْرُالنَّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النَّاس يعني: ”ماڻهن مان بهتر اهو آهي جيڪو ماڻهن کي فائدو پهچائي. (شعب الايمان، 6/ 117 حديث: 7658) تي عمل ڪندي مشورو آهي تہ ڪنهن سني فزيوٿراپسٽ کان پنهنجي جسماني ڪيفيت مطابق هلڪي ڦلڪي ورزش پڇي سمجهي وٺو ۽ پوءِ وقتاً فوقتاً ڪندا رهو، اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْكَرِيْم! طبي لحاظ کان بيحد مفيد لهندؤ.

پيدل هلڻ ۽ ورزش ڪرڻ ۾ سٺي نيت

اميرِ اهلِ سنت دامت برکاتهم العاليه هڪ وائيس ميسيج (Voice Message) ذريعي پيدل هلڻ جي هڪ تمام سهڻي نيت بيان فرمائي تہ: ”مان ان ڪري پيدل هلڻ جي عادت ناهي رهيو آهيان تہ جيئن الله پاڪ جي ٻاجھہ سان حج ۽ عمري جي سعادت ملڻ جي صورت ۾ طواف ۽ سَعيءَ ۾ ۽ رهائش (يعني هوٽل وغيره) تان مسجدين ڪريمين (يعني مسجدِ حرام شريف ۽ مسجدِ نبوي شريف) تائين، جيڪي گهٽو ڪري ڪيئي ميل پري هجڻ جي سبب پيدل هلڻ جو شرف ملندو آهي، تنهنڪري مان ان جي اڳواٽ مشق ڪري رهيو آهيان.“ ان ڪانسواءِ شرعي ۽

رواجي حدن اندر رهندي ورزش مهل هي نيت ڪريو ته مان هن جسماني طاقت ذريعي عبادت تي قوت حاصل ڪندس.

(مدنی مذاکرہ: 22صفرشریف1439ھ)

60 ورهين جو سمارٽ شخص

ڪجهه عرصو اڳ راقم الحروف (ابو محمد طاهر عطاري عُفي عنه) کي هڪ وڏي عمر وارو بزرگ مليو، جن جي عمر تقريباً 60 سال هئي. ڳالهه ٻولهه دوران هنن ٻڌايو ته: ”مان روزانو اهڙي ورزش ڪندو آهيان جو اها جيڪڏهن 80 ورهين جو شخص به ڪري ته هو آسانيءَ سان هلڻ سان گڏ ڊوڙي به سگهي ٿو.“ پوءِ جڏهن هنن بزرگن مون کي ڪجهه ورزشون عملي طور ڪري ڏيکاريون ته مان حيران ٿي ويس ته 60 سالن جي ڄمار ۾ به سندن جسم نهايت لچڪدار (Flexible) هو ۽ هو پنهنجا هٿ پير نهايت آسانيءَ سان گهمائي مختلف ورزشون ڪري رهيا هئا.

جن ماڻهن جو جوانيءَ کان ورزش جو معمول ناهي هوندو، انهن کي شروعات ۾ ڏکيائي يا سور ٿي سگهي ٿو، پر جڏهن عادت پئجي ويندي آهي ته جسم لچڪ ڪائي هڪ حد تائين مڙي به ويندو آهي، جيئن ان بزرگ جو بدن پوڙهائپ ۾ به ربڙ وانگر اَپ ۽ ڊائون ٿي رهيو هو. ياد رکو! جسم کي جيتري به جائز حد تائين چرپر ملندي اوترو ئي فائدو ٿيندو.

ڊگهو ساهه کڻڻ (DEEP BREATHING)

پيارا پيارا اسلامي ڀائرو! شايد گهڻن ماڻهن کي درست نموني ساهه کڻڻ به نٿو اچي. عام حالتن ۾ اسان ساهه کڻڻ لاءِ ڦڦڙن جو رڳو ٽيون حصو (One-third) استعمال ڪندا آهيون، جڏهن ته ڊگهي ساهه واري مشق ۾ سمورا ڦڦڙ مڪمل طور ڪم ڪندا آهن. صبح سوير

صاف ستري هوا ۾ ڊيپ بريدنگ (Deep Breathing) پڻ ڪرڻ ڪپي، ڇو ته ان جا به بيشمار طبي فائدا آهن. Deep Breathing مان مراد آهي: ڊگهو ساهه کڻڻ، جنهن ۾ ڦڦڙن کي پوريءَ ريت هوا سان ڀري پوءِ آهستي آهستي ٻاهر ڪڍيو ويندو آهي. عالمي ادارو صحت (WHO) به تصديق ڪئي آهي ته ساهه کڻڻ جي مشق ذهني صحت لاءِ انتهائي لازمي آهي. (American Lung Association) مڪمل ساهه کڻڻ جي فائدن مان هڪ فائدو هي به آهي ته عام معمول ۾ ان طرح ساهه نه کڻڻ سبب ڦڦڙن جي هيٺين حصي ۾ هوا نه وڃڻ ڪري جراثيم پيدا ٿي ويندا آهن، جيڪي آهستي آهستي ڦڦڙن کي نقصان پهچائي سگهن ٿا. الله پاڪ جي شان ته ڏسو جو ڦڦڙن جي هيٺين حصي ۾ موجود جراثيمن مان نجات صرف پورو ساهه کڻڻ يعني قدرتي هوا جي برڪت سان ملي وڃي ٿي. بهرحال صاف ۽ کليل فضا ۾ گهرا ساهه کڻڻ جي مشق (Practice) ڪندا رهو، ڊگها ۽ گهرا ساهه کڻڻ سان ڦڦڙن جي ڪارڪردگي بهتر ٿئي ٿي، جسم اندر آڪسيجن جي مقدار وڌي ٿي ۽ ذهني سڪون حاصل ٿئي ٿو. هيءَ مشق دل ۽ اعصاب ٻنهي لاءِ تمام مفيد اثرات رکندي آهي.

ڊگهو ساهه (DEEP BREATHING) کڻڻ جو طريقو

هن جو آسان طريقو هي آهي ته نڪ ذريعي آهستي ۽ ڊگهو ساهه اندر ڇڪيو ساهه کڻڻ وقت پيٽ ٻاهر جي طرف نڪري. (جيڪڏهن آساني هجي ته) 3 کان 5 سيڪنڊ ساهه کي روڪي رکو ان کان پوءِ وات يا نڪ جي ذريعي آهستي آهستي ساهه ٻاهر ڪڍو، روزانو واڪ جي دوران هي عمل ڪلاڪ ۾ 12 ڀيرا ورجايو. اِنْ شَآءَاللّٰهُ الْكَرِيْم! ذهني

دَباءُ، بيچيني، ڏپ ۽ گھبراهٽ ۾ نمايان گھٽتائي ايندي، دل جي ڌڙڪڻ ۽ بلڊ پريشر کي نارمل رکڻ ۾ مدد ملندي، ڦڦڙن ۽ دماغ جي صلاحيت سڌرڻ سان گڏوگڏ جسم کي وڌيڪ آڪسيجن ملندي.

اهم نوٽ: جيڪڏهن ڪنهن کي دمه، COPD يعني ڦڦڙن جو دائمي عارضو، دل جي سخت بيماري يا ساهه جي ڪا خاص تڪليف هجي ته اها ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر سان لازمي صلاح ڪري وٺي.

پاسِ انفاس (ورد)

حڪيم الامت حضرت مفتي احمد يار خان نعيمي رَحۡمَۃُاللہِعَلَيۡه لکن ٿا: بعض عارفين (يعني الله پاڪ جي سڃاڻپ رکڻ وارا بزرگانِ دين رَحۡمَۃُاللہِعَلَيۡهِم) پاسِ انفاس ڪندا آهن، يعني ذڪرُ الله انهن جي ساهه ۾ جاري ٿي ويندو آهي.. (مِراٰۃ المناجيح، 485/7)

ان جو طريقو هي آهي ته الله پاڪ جي ذڪر سان گڏ گهرو ساهه کڻڻ، ساهه اندر کڻڻ مهل ”الله“ ۽ ٻاهر ڪڍڻ مهل ”هُو“ چوڻ صوفياءِ ڪرام رحمۃاللہعليهم جو معمول رهيو آهي، جيڪو جسم ۽ روح ٻنهي لاءِ فائديمند آهي. شهزادهءِ اعليٰ حضرت حجۃُ الاسلام حضرت علامہ مولانا حامد رضا خان رحمۃاللہعليه ڇا ته خوب فرمايو آهي:

يااِلٰہی دِکھا ہم کو وہ دن بھی تُو
آبِ زَم زَم سے کر کے حَرَم میں وضو
باادب شوق سے بیٹھ کے قِبلہ رُو
مِل کے ہم سب کہیں یک زباں ہُو بَہو

اَللّٰہُ اَللّٰہُ اَللّٰہُ اَللّٰہُ

(بیاضِ پاک،ص12)

صَلُّوۡا عَلَی الۡحَبِیۡب صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

ڪاڌو هضم ڪرڻ جو نبوي طريقو

الله پاڪ جي پياري ۽ آخري نبي، مڪي مدني محمدِ عربي صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن فرمايو: مَنْ شَبِعَ وَنَامَ قَسَا قَلْبُهُ يعني: "جيڪو ڍؤ ڪري ڪائي پوءِ سمهي پوي ته ان جي دل سخت ٿي ويندي آهي. (احياء العلوم،105/3)

هڪ ٻئي حديثِ پاڪ ۾ سرورِ ڪائنات صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جن جو ارشاد مبارڪ آهي: اَذِيْبُوْا طَعَامَكُمْ بِالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَاتَنَامُوْا عَلَيْهِ فَتَقْسُوَ قُلُوْبُكُم يعني: پنهنجي ڪاڌي کي ذڪر ۽ نماز ذريعي هضم ڪريو ۽ ڪاڌو ڪائي سمهي نه پئو جو ان سان توهان جون دليون سخت ٿي ونديون.

(معجم اوسط،404/3، حديث: 4952)

شرحِ حديث: حضرت علامہ عبدالرؤف مُناوي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه هن حديث پاڪ جي شرح لکندي فرمائن ٿا: هن مان مراد اهو ڪاڌو آهي جيڪو اوهان منجهند يا رات جو ڪاڌو هجي. ڪائڻ ڪان بعد الله پاڪ جو ذڪر ڪريو ۽ نماز ادا ڪريو، چو ته ڪاڌي ڪان پوءِ ذڪر ۽ نماز پڙهڻ سان جسم جي اندر هڪ حرارت (يعني گرمي) پيدا ٿئي ٿي، جڏهن اها "حرارتِ غريزي" (يعني جسم جي قدرتي گرمي) پڙڪندي آهي ته اها ڪاڌي کي هضم ڪرڻ ۽ ان کي معدي مان هيٺ لاهڻ ۾ مدد ڏيندي آهي ۽ (ياد رکو) جيڪا شيءِ معدي تي بار بڻجندي آهي، اها دل تي ان ڪان به وڌيڪ بار بڻجندي، ۽ (ياد رکو) جيڪا شيءِ معدي تي وزن بڻجندي آهي، اها دل تي ان ڪان به وڌيڪ بار بڻجي ويندي آهي. ڪائڻ ڪان فورن بعد نه سمهو، يعني جيستائين ڪاڌو معدي جي مٿئين حصي مان هضم ٿي هيٺ نه لهي تيستائين آرام نه ڪريو، نه ته اوهان جون دليون سخت ٿي ونديون ۽ انهن تي ڪاراڻ ۽ زنگ چڙهي ويندو ۽

دل ۾ جيتري وڏيڪ سختي ايندي، الله پاڪ کان دوري به اوتري ئي وڌي ويندي. (التيسير ، 135/1)

کھانے کی زِیادَت ہے تو سونے کی بھی کثرت — اور خندۂ بے جا کی بھی خَصلَت نہیں جاتی
دن رات مسلسل ہے گناہوں کا تَسَلسُل — کچھ تم ہی کرو نا یہ نُحُوست نہیں جاتی
(وسائلِ بخشش،ص382)

ڪائڻ کان پوءِ سمهڻ ڪهڙو آهي؟

امام محمد بن محمد غزالي رحمۃ اللہ علیہ لکن ٿا: بهتر اهو آهي ته انسان پيٽ ڀريل هجڻ جي حالت ۾ نه سمهي، بلڪ ان کي گهرجي ته نماز پڙهي يا ويهي الله پاڪ جو ذڪر ڪري ته اهو ان جي نعمت (يعني کاڌي) تي شڪر ادا ڪرڻ سان وڏيڪ ويجهو آهي. کاڌو کائڻ کان پوءِ گهٽ ۾ گهٽ چار رڪعتون نماز پڙهڻ گهرجن. (احياءالعلوم،118/3) هڪ ٻئي هنڌ فرمائن ٿا: هر ڪم جي شروعات ڪندي الله پاڪ جي نالي سان برڪت حاصل ڪرڻ گهرجي. الله پاڪ جا ڪجھ نيڪ ٻانها جڏهن به ڪجھ کائيندا يا پاڻي پيئندا هئا ته ٻه رڪعتون نماز پڙهندا هئا. اهڙيءَ ريت ڪين جڏهن به ڪو معاملو پيش ايندو هو ته ٻه رڪعتون پڙهي ونندا هئا. (احياءالعلوم،277/1) الله ربُ العزت جي انهن جي مٿان رحمت هجي ۽ انهن جي صدقي اسان جي بي حساب مغفرت ٿئي.

اٰمِیۡن بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ

کاڌو گهٽو ته عبادت به گهٽي!

حضرت سفيان ثوري رحمۃ اللہ علیہ جڏهن رات جو پيٽ ڀري کائيندا هئا ته رات جاڳي عبادت ڪندا هئا، ۽ جڏهن ڏينهن جو پيٽ ڀري کائيندا هئا ته ان کان پوءِ نماز پڙهندا هئا ۽ ذڪر ۾ لڳي ويندا هئا، ۽ ڪڏهن (عاجزي ڪندي) فرمائيندا هئا: ”گڏھ کي پيٽ ڀري کارايو ته پوءِ ان کان ڪم ونندي (يعني عبادت ڪرائيندي) ٿڪائي به ڇڏيو. (احياءالعلوم،118/3)

الله رب العزت جي انهن تي رحمت هجي ۽ سندن صدقي اسان جي بي حساب مغفرت ٿئي. اٰمِيۡن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صلَّی اللهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

ايمان کسيندڙ بيماري

پيارا پيارا اسلامي ڀائرو! هڪ سچي مسلمان لاءِ پنهنجي پياري آخري نبي صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جو هي ننڍڙو فرمان: ”ڪاڏو ڪائي نه سمهو“(معجم اوسط،404/3، حديث: 4952مختصراً) ڪافي آهي پوءِ ان تي اها وڏي وعيد به بيان ٿي ته هن عمل سان دل سخت ٿي ويندي آهي. ياد رکو! دل جي سختي ڪا معمولي بيماري ناهي بلڪ اها هڪ انتهائي خطرناڪ روحاني بيماري آهي. قساوتِ قلب (دل جي سختيءَ) جي ڪري نصيحت اثر ناهي ڪندي، نفس کي گناهه ڪرڻ جو شوق وڌي ويندو آهي، گناهه ڪان پوءِ ڪا شرمساري ناهي رهندي ۽ توبهه ڏانهن به ڌيان ناهي ويندو. دل سخت هجڻ جي ڪري عبادت ۾ دل ناهي لڳندي، هيءَ بيماري نيڪ ڪم ڪرڻ بلڪ نيڪيءَ جي ڳالهه ٻڌڻ کان به محروم ڪري ڇڏيندي آهي. ڪيترين ئي جسماني بيمارين انسان جي رڳو جان وڃنديون آهن، پر دل جي سختي اهڙو مرض آهي جيڪو ايمان به ضايع ڪري سگهي ٿو! قرآنِ ڪريم ۾ دل جي سختيءَ جي برائي هن ريت بيان ٿي آهي:

فَوَيۡلٌ لِّلۡقٰسِيَةِ قُلُوۡبُهُمۡ مِّنۡ ذِكۡرِ اللّٰهِ ؕ

ترجمو ڪنزُ العرفان: پوءِ تباهي آهي انهن لاءِ جن جون دليون الله جي ياد کان سخت ٿي ويون آهن .(سيپارو: 23، الزمر: 22)

مجھے دیجئے اَشکبار آنکھ آقا
یہ دل سخت، پتّھر سے بھی ہو گیا ہے
(وسائل بخشش، ص442)

کائي فوراً سمهڻ جا طبي نقصان

الله پاڪ جي پياري آخري نبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم اَج کان چوڏهن پندرنهن سئو سال پهريان ۽ وري صدين اڳ بزرگانِ دين رَحْمَةُاللهِ عَلَيْهِم جن کائي فوراً سمهڻ بابت جيڪي نقصان ارشاد فرمايا هئا، اج غير مسلم سائنسدان ۽ ڊاڪٽر بہ پنهنجي تحقيقات ۾ ان ڳالهہ جي مکمل تائيد ڪري رهيا آهن. جيئن طبي ماهرن جو چوڻ آهي تہ: ”کائڻ کان فوري طور ليٽڻ سان معدي جو تيزاب مٿي ايندو آهي جنهن ڪري ايسڊ ريفلڪس (Acid Reflux) يا سيني جو ساڙو چوندا آهن. هيءَ هڪ مستقل بيماري بڻجي سگهي ٿي. رات جو سمهڻ مهل جسماني چرپر رڪجي ويندي آهي، جنهن سبب کاڌو چربيءَ ۾ بدلجي جسم ۾ گڏ ٿيڻ لڳندو آهي. سمهڻ کان اڳ بلڊ شوگر وڌي ويندو آهي ۽ انسولين جو نظام متاثر ٿيندو آهي، جيڪو اڳتي هلي شوگر جو سبب بڻجي سگهي ٿو. رات جو ماني کائڻ کان فوراً بعد سمهڻ وارن ۾ دل جي دوري (Heart Attack) ۽ فالج جو خطرو وڌي ويندو آهي. هاضمي جو عمل جاري رهڻ سبب ننڊ اڻپوري ۽ ڪچي رهندي آهي ۽ صبح جو ٿڪاوٽ محسوس ٿيندي آهي. رات جو جگر جسم جي اندروني صفائيءَ جو ڪم ڪندو آهي، پر جيڪڏهن اهو ان وقت کاڌو هضم ڪرڻ ۾ رڌل هوندو تہ صفائيءَ وارو قدرتي ڪم متاثر ٿيندو. تنهنڪري، کاڌو هضم ڪرڻ کانسواءِ سمهڻ سان انسان پيٽ جي تڪليفن، وزن وڌڻ، شوگر جي خطري، دل جي بيمارين ۽ جگر تي بار جهڙين آفتن ۾ ڦاسي سگهي ٿو.“

جو ہیں بیمار صحّت کے طالب
ان پہ فرما کرم ربِّ غالب
تُجھ سے رحم و کرم کی دُعا ہے
یاخدا تجھ سے میری دُعا ہے
(وسائلِ بخشش،ص137،136)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب
صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

اسلام ۾ صحت جي اهميت

الله پاڪ جي پياري آخري نبي صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن جو فرمان آهي: اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَّ اَحَبُّ اِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ترجمو: ”طاقتور مؤمن الله پاڪ وٽ ڪمزور مؤمن کان وڌيڪ پلو ۽ پسنديده آهي. (مسلم، ص1098،حديث: 6774)

شرحِ حديث: امام قاضي عياض رحمۃ اللہ علیہ فرمائن ٿا: طاقتور مؤمن ۽ ڪمزور مؤمن ايمان جي اعتبار کان ڀلائيءَ ۾ برابر آهن، پر الله پاڪ جنت ۾ بنهي جا درجا الڳ الڳ رکيا آهن ۽ ڪين هڪٻئي مٿان بلنديون بخشيون آهن. طاقتور مؤمن اهو شخص آهي جيڪو مالي لحاظ کان بہ سگهارو هجي ۽ الله پاڪ جي راهہ ۾ ڪليل دل سان خرچ ڪندڙ هجي. (اكمال المعلم، 157/8) امام شرف الدين نووي رحمۃ اللہ علیہ فرمائن ٿا: قوي (طاقتور) مؤمن اهو آهي جيڪو نيڪيءَ جو حڪم ڏيڻ ۽ برائيءَ کان روڪڻ ۾ تمام گهڻي ڪوشش ڪندو آهي، انهن سيني ڪمن ۾ پهچندڙ تڪليفن تي صبر ڪندو آهي، ۽ روزي، نماز، ذڪر و اذڪار ۽ سيني عبادتن ۾ مڪمل چستيءَ ۽ رغبت سان پابندي اختيار ڪندو آهي. (شرح مسلم للنووی، جز:16، 8 /215)

تندرستي هزار نعمت آهي

پيارا پيارا اسلامي ڀائرو! الله پاڪ جي عظيم نعمتن مان صحت ۽ تندرستي تمام وڏي نعمت آهي. پروردگار اسان کي جيڪو هي جسم ۽ عضوا عطا ڪيا آهن، اهي ان جي مقدس امانت آهن. قيامت جي ڏينهن انهن عضون بابت پڇا ڳاڇا ڪئي ويندي تہ انهن کي ڪهڙي ڪم ۾ استعمال ڪيوَ؟ (تفسير صراط الجنان ،پ15،بنی اسرائيل، تحت الآية:36)

جيڪڏهن انهن عضون کي رضاءِ اِلاهي ماڻڻ لاءِ الله جي عبادت ۾ لڳايو هوندو تہ بي پناهہ ثواب نصيب ٿيندو. صحت جو قدر معلوم

ڪرٽو هجي ته هڪ ڀيرو اسپتال جو چڪر لڳائي ڏسو، تڏهن احساس ٿيندو ته مشينن ڪانسواءِ نڪ مان ڪجندڙ هي ساهه ڪيڏي وڏي دولت آهي! ڪنهن ڊائلسس (Dialysis) سينٽر جو رخ ڪري ڏسو، تڏهن سمجهه ايندي ته پاڻي وات مان لنگهي بنا ڪنهن تڪليف جي قدرتي طور خارج ٿيڻ ڪيڏي وڏي نعمت آهي! پيرن ۽ ٽنگن جو قدر پڇڻو هجي ته وهيل چيئر تي بيوس وينل ڪنهن لاچار مريض کي ڏسو، تڏهن معلوم ٿيندو ته پنهنجن ئي پيرن تي هلڻ ڪيڏو عظيم احسان آهي! مطلب ته شوگر ۽ بلڊ پريشر جي مريضن کي ڏسڻ سان ئي خبر پوندي آهي ته سٺي صحت ڪيڏي بي بها نعمت آهي. ان ڪري چيو ويو آهي ته: "تندرستي هزار نعمت آهي." هن نعمت جي حفاظت لاءِ باقاعده هلڪي ڦلڪي ورزش يا چهل قدمي (Walking) جو روزانو پڪو معمول ٺاهيو ۽ دين جي خدمت توڙي پياري مصطفيٰ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جون مبارڪ سنتون عام ڪرڻ جو جذبو پيدا ڪريو. سرڪار مفتيءِ اعظم هند رحمة الله عليه عاجزي ڪندي پنهنجي هڪ ڪلام ۾ پاڻ کي مخاطب ٿي فرمائن ٿا، جيڪو دراصل اسان سڀني لاءِ بهترين درس ۽ سبق آهي:

رِیاضت کے یہی دن ہیں بُڑھاپے میں کہاں ہمّت
جو کچھ کرنا ہے اب کرلو ابھی نُوری جَواں تم ہو

(سامانِ بخشش، ص160)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيب   صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

پيدل هلڻ يا جسماني سرگرميءَ جا 5 موقعا

انسان جڏهن ڪنهن ڪم ڪي ڪرڻ جو پڪو ارادو ڪري ڪوشش ڪندو آهي ته الله پاڪ ان لاءِ رستا کولي ڇڏيندو آهي. جيڪڏهن اوهان

بہ پنھنجي صحت بھتر بنائڻ چاھيو ٿا تہ روزانو واڪ لاءِ ھڪ خاص وقت مقرر ڪري ڪنھن پُر اَمن ۽ وڻندڙ ماحول ۾ چھل قدمي ڪريو. ٿي سگھي تہ پنھنجي روزاني جي ڪمن کي اھڙيءَ ريت ورھايو جنھن ۾ جسماني سرگرمي (Physical Activity) بہ شامل ھجي. پنھنجا روزمره جا ڪجھ ڪم پيدل ڪرڻ شروع ڪريو. الله نہ ڪري ھر ڪم فون تي، واٽس ايپ تي يا ويھي ويھي ريموٽ سان ڪرڻ جي عادت جسم کي بي جان (ناڪاره) بڻائي سگھي ٿي. پنھنجي جسم کي ڪجھ نہ ڪجھ حرڪت ڏيو، ھلندا ڦرندا رھو، ڇو تہ ھر وقت ويٺي رھڻ سان ڪاھل ٿيڻ سان گڏوگڏ موٽاپو بہ اچي سگھي ٿو، جيڪو اڳتي ھلي بيمارين جو گھر بڻجي ويندو آھي. جسماني سرگرميءَ جا ڪجھ اھڙا موقعا بيان ڪيا وڃن ٿا، جن کي ڪرڻ جو ذھن ناھي ورتو وڃي تہ ان بھاني ڪجھ نہ ڪجھ ايڪٽوٽي (سرگرمي) ٿي ويندي.

(1) آفيس ۾ ڪم ڪرڻ وارن کي گھرجي تہ پاڻي، لائٽون آن ۽ آف ڪرڻ جا بٽڻ، پرنٽر، اسڪينر وغيره پنھنجي ٽيبل جي ايترو ويجھو نه رکن جو انھن ڪمن لاءِ اٿڻو ئي نہ پوي، بلڪ اھي شيون ڪجھ فاصلي تي رکن تہ جيئن پاڻي پيئڻ، لائٽ کولڻ يا بند ڪرڻ، پرنٽ وٺڻ يا پيپر اسڪين ڪرڻ جي صورت ۾ ڪجھ ھلڻ ڦرڻ جو موقعو ملي وڃي. تنھن ڪانسواءِ ڪمپيوٽر تي لڳاتار ڪم ڪندڙن لاءِ نظر جي بھتريءَ خاطر بہ اھو ضروري آھي تہ ھر اڌ يا ھڪ ڪلاڪ ڪان پوءِ ڪجھ سيڪنڊن لاءِ پنھنجي نظر اسڪرين تان ھٽائي پري نھارين تہ جيئن اکين کي بہ ڪجھ سڪون (Comfort) ملي.

(2) گهر جو سامان پيدل وڃي اچڻ جي عادت بڻايو: گهر جون ضروري شيون (جهڙوڪ: راشن، گوشت، کير، ڀاڄي، دوا وغيره) آڻڻ لاءِ گهر جي ويجهن دڪانن تائين پاڻ پيدل وڃي سامان آڻڻ جي عادت بڻايو.

(3) لفٽ جي بدران ڏاڪڻ استعمال ڪريو: گهر يا آفيس جتي به لفٽ هجي، اتي لفٽ جي جاءِ تي ڏاڪڻين تان چڙهڻ لهڻ جي عادت اختيار ڪريو. چند ماڙيون ڏاڪڻين تان چڙهڻ ۽ لهڻ بهترين جسماني ورزش آهي، جيڪا دل، ڦڦڙن ۽ ٽنگن جي پنن کي مضبوط بڻائڻ ۾ وڏي مدد ڪري ٿي، بلڪ ڪڏهن ڪڏهن ڏاڪڻ چڙهڻ جا فائدا عام واڪ کان به وڌيڪ ثابت ٿيندا آهن.

(4) Talk Time کي Walk Time بڻايو: فون تي ڳالهائڻ يا واٽس ايپ چيڪ ڪري جواب ڏيڻ مهل ويهڻ جي بدران ڪمري يا صحن ۾ چهل قدمي ڪريو، اهڙيءَ ريت ڳالهه به ٿي ويندي ۽ واڪ به ٿي پوندي. پر موبائل هلائڻ ايترا به محو نه ٿي وڃو جو ڪنهن کڏ ۾ وڃي ڪِرو يا ٿُڏو لڳي وڃي يا سامهون ايندڙ ڪنهن سان وڃي ٽڪرائجو!

(5) **ڪجهه نه ڪجهه ڪم هٿن سان ڪرڻ جي عادت بڻايو:** توڙي جو گهر ۾ ريموٽ سان پنکو هلائي ۽ بند ڪري سگهجي ٿو، پر ڪڏهن ڪڏهن پاڻ اُٿي سوئچ بند ڪرڻ سنو آهي. گهر ۾ موجود اسلامي ڀينرن کي گهرجي ته سيئي گهريلو ڪم نوڪرياڻين (ماسين) کان ڪرائڻ بدران پاڻ پنهنجن هٿن سان ڪجهه ڪم ڪرڻ جي عادت وجهن، گهر جي صفائي سترائي يا ٿانوَن ۽ فرش وغيره جي ڌوئڻ سان هٿن جي سٺي خاصي ورزش ٿي ويندي آهي. ڪنهن ڇا ته خوب چيو آهي:

بے کار مباش کچھ کیا کر — کپڑے ہی اُدھیڑ کر سیا کر

شعر جو مطلب: ماڻهوءَ کي بيڪار نہ ويهڻ گهرجي، ڪجھ نہ ڪجھ ڪندو رهي. سنڌي ٻوليءَ ۾ مشهور چوڻي آهي: ”حرڪت ۾ برڪت آهي.“ اميرِ اهلِ سنت دامت برڪاتهم العاليہ جو بيان ڪيل هڪ دلچسپ واقعو پڙهو:

دل جي تڪليف جو نالو ٻڌي ڪاوڙجي پيو! (واقعو)

طب (ميڊيڪل) جي هڪ ڪتاب ۾ لکيل هو تہ هڪ پيرسن بزرگ هٿ ۾ صافي ڪٽي گهر جون شيون اگهي مٿي چنڊي رهيو هو. ڪنهن پڇيس: بابا جي! اوهان هي ڪم ڪيترن سالن کان ڪري رهيا آهيو؟ بزرگ چيو: ڪيئي سالن کان. پڇڻ واري وري چيو: بابا جي! ڇا اوهان کي ڪڏهن زندگيءَ ۾ دل جي ڪا تڪليف ٿي آهي؟ اهو عجيب سوال ٻڌي بزرگ کي سخت ڪاوڙ اچي وئي ۽ وڏي آواز ۾ وراڻيائين: ڀلا مون کي دل جي تڪليف ڇو ٿيندي؟

جنهن اهو ڪتاب لکيو هيو، تنهن هي واقعو لکڻ کان پوءِ وضاحت ڪئي تہ: اهو پوڙهو ماڻهو ڇو تہ محنت ڪندو ۽ هٿ هلائيندو رهندو هو، ان ڪري سندس هٿن جي ورزش ٿيندي رهندي هئي، هن طرح رڳن ۾ رت رڪجندو ناهي ۽ ائين دل جي تڪليف (هارٽ پرابلم) کان حفاظت ٿيندي آهي. (مدنی مذاکرہ: 18رمضان1437)

بهادر شاهہ ظفر جو مشهور شعر آهي:

محنت سے ہے عظمت کہ زمانے میں نگیں کو بے کاوشِ سینہ نہ کبھی ناموری دی

شعر جو مطلب: دنيا ۾ عزت، عظمت ۽ ناموري صرف محنت سان ئي نصيب ٿئي ٿي. جنهن نموني قيمتي موتي يا هيرو بہ تراش خَراش

۽ محنت کان پوءِ ئي قيمتي بڻبو آهي، ائين ئي انسان بہ مسلسل ڪوشش ۽ محنت ذريعي ڪاميابي ۽ ناموري حاصل ڪندو آهي.

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

انڊو پراٺوءِ پيٽ جو سور (واقعو)

هڪ حڪيم صاحب وٽ هڪ نوجوان آيو ۽ پيٽ جي سور جي شڪايت ڪيائين. حڪيم صاحب پڇيس: "صبح ناشتي ۾ ڇا کاڌو هو؟ هن جواب ڏنو: انڊو ۽ پراٺو. حڪيم صاحب فرمايو: اهو کاڌو تہ سخت محنت مشقت ڪرڻ وارن، خاص ڪري هارين جو آهي، جيڪي سڄو ڏينهن ٻنين ۾ ڪم ڪندا ۽ سخت جسماني محنت ڪندا آهن. پر توهان اها ڳري غذا کائي وري آرام سان ليٽيل رهيا، ايتري تائين جو هتي بہ سواريءَ تي چڙهي آيا آهيو، هاڻي پيٽ ۾ سور نہ پوي تہ ٻيو ڇا ٿئي!

هيءُ واقعو صرف هڪ نوجوان جو ناهي، بلڪ تي سگهي ٿو تہ اسان مان ڪيترن ئي ماڻهن جي نمائندگي ڪندو هجي. اڳي جڏهن ماڻهو پيدل هلندا هئا، گهوڙن ۽ اٺن تي سفر ڪندا هئا تہ انهن سوارين سان پورو جسم حرڪت ۾ رهندو هو، جڻ خودبخود جسماني ورزش ٿيندي رهندي هئي. جڏهن تہ اڄڪلهہ اسان جون گهڻيون بيماريون رڳو آرام طلبيءَ جو نتيجو آهن.

مسجد ۾ پيدل اچڻ وڃڻ جي فضيلت

گهر کان نماز لاءِ مسجد ويندي بائيڪ يا ڪار تي چڙهڻ جي بدران پيدل وڃو، پلي مسجد ڪجهہ فاصلي تي ئي ڇو نہ هجي، هي تمام وڏي ثواب جو عمل آهي. راهِ خدا ۾ جيترا قدم هلندؤ، هر هڪ قدم جي بدلي

هڪ نيڪي لکبي ۽ هڪ گناهه معاف ڪيو ويندو. (مسلم،ص261، حديث: 1506مختصراً)

ان بهاني ڪجهه واڪ بہ ٿي پوندي، بلڪ مسجد ڏانهن ويندي ننڍا ننڍا قدم کڻو تہ جيئن قدمن جو تعداد وڌي ۽ نيڪيون بہ وڌيڪ حاصل ٿين جيئن تہ جليل القدر صحابي حضرت زيد بن ثابت رضی اللہ عنه فرمائن ٿا: مان الله پاڪ جي پياري نبي صَلَّی اللہُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جن سان گڏ نماز پڙهڻ وڃي رهيو هيس. سرڪار صَلَّی اللہُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم درميانہ قدم کڻي هلندا هئا. هڪ ڀيري نبي ڪريم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم مون کان پڇيو: ڇا توکي خبر آهي تہ مان درميانہ قدم ڇو کڻي رهيو آهيان؟ مون عرض ڪيو: الله پاڪ ۽ ان جا رسول صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم ئي بهتر ڄاڻن ٿا. پاڻ فرمايائون: مان درميانہ ان ڪري کڻان ٿو تہ جيئن نماز جي طلب ۾ وڌ کان وڌ قدم هلي سگهان. (مجمع الزوائد، 151/2، حديث:2092)

پري کان مسجد اچڻ لاءِ گهر نہ ورتائون

حضرت عبدالله بن عباس رضی اللہ عنهمافرمائن ٿا: انصار صحابہءِ ڪرام رضی اللہ عنهمجا گهر مسجد نبوي شريف کان ڪجهہ پري هئا. انهن مسجد نبويءَ جي بلڪل ويجهو رهائش اختيار ڪرڻ جو ارادو ڪيو تہ هيءَ آيتِ مبارڪہ نازل ٿي:

وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَاٰثَارَهُمْ ؕ

ترجموڪنزُ العرفان: ۽ اسان لکي رهيا آهيون جيڪو انهن اڳيان موڪليو ۽ (جيڪي) انهن جا نشان (پٺيان رهجي ويا).

(سيپارو، 22 يٰس: 12) (ابن ماجه، 432/1، حديث: 785)

هڪ روايت ۾ آهي تہ نبي ڪريم صَلَّی اللہُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم کين ارشاد فرمايو: مون تائين اها خبر پهتي آهي تہ توهان مسجد جي ويجهو منتقل ٿيڻ

جو ارادو رکو ٿا؟ انهن عرض ڪيو: جي ها يارسول الله صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم! ته پاڻ سڳورن صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم ٻيهر فرمايو: پنهنجن ئي گهرن ۾ رهو، ڇو ته اوهان جي هر قدم تي نيڪيون لکيون وڃن ٿيون. قبيلي بَنُو سلمہ جي صحابهءِ ڪرام رضی اللہ عنہم جو چوڻ آهي ته: (رسولِ ڪريم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن جي مبارڪ زبان مان ثواب جي اها عظيم خوشخبري ٻڌي اسان کي ايتري خوشي ٿي) جو جيڪڏهن اسان پنهنجا گهر تبديل ڪريون ها ته اسان کي اهڙي خوشي ڪڏهن به حاصل نه ٿئي ها! (مسلم، ص262، حديث:1519)

حضرت مفتي احمد يار خان رحمۃ اللہ علیہ لکن ٿا: اوهان جي نامهءِ اعمال ۾ ثواب خاطر (قدم لکيا ويندا آهن) ڇو ته مسجد ڏانهن ڪڄندڙ هر قدم عبادت آهي. يا وري اوهان جي ان مشقت جو ذڪر حديثن جي ڪتابن ۽ عالمن جي تصنيفن ۾ لکيو ويندو، واعظين ان تي بيان ڪندا ۽ اوهان جو واقعو ٻڌي جيڪي به ماڻهو پري کان مسجدن ۾ ايندا، انهن سڀني جو ثواب به اوهان کي ملندو رهندو. ياد رهي ته گهر جو مسجد کان پري هجڻ پرهيزگار مؤمن لاءِ باعثِ ثواب آهي، ڇو ته هو جماعت خاطر پري کان ايندو، پر غافلن لاءِ ثواب کان محرومي بڻجندو جو هو پري هجڻ کي عذر بڻائي جماعت ڇڏي گهر ۾ ئي پڙهي وٺندا.

(مرأۃ المناجیح ، 434/1)

عطا ہو شوق مولیٰ مسجد میں آنے جانے کا
خدایا ذوق دے قرآن پڑھنے کا پڑھانے کا

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب
صَلَّی اللہُ عَلٰی مُحَمَّد

نمازِ جمعہ لاءِ پيدل هلڻ جي ترغيب

پيارا پيارا اسلامي ڀائرو! ڪيترين ئي عبادتن ۾ سواريءَ جي جاءِ تي پيدل هلڻ جي ترغيب ۽ فضيلت وڏيڪ آهي. جيئن جنازي نماز ۾ شرڪت ڪندڙ ڪنهن عذر (مجبوريءَ) سبب تہ سواري تي چڙهي سگهي ٿو، پر بنا عذر جي پيدل وڃڻ افضل آهي. اهڙيءَ ريت نمازِ جمعہ جي ادائيگيءَ لاءِ بہ مسجد ۾ پنڌ اچڻ جو ثواب تمام وڏو آهي.

فرمانِ آخري نبي صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم: جيڪو جمعي جي ڏينهن جلدي ۽ پيدل اچي، سوار نہ ٿئي ۽ امام جي ويجهو ويهي ۽ ڌيان سان ٻڌي ۽ ڪا بيهودگي (فضول ڪم) نہ ڪري، تہ ان کي هر قدم جي بدلي سڄي سال جي عمل، روزن ۽ شب بيدارين جو ثواب ملندو.

(مسند امام احمد، 465/5، حديث: 16173)

مفتي احمد يار خان رحمۃ اللہ علیہ حديث پاڪ جي هن جملي "پيدل اچي، سوار نہ ٿئي" جي شرح لکندي فرمائن ٿا: تہ جيئن هر قدم تي نيڪيون ملن. عيد جي ڏينهن بہ عيدگاهہ تي پيدل وڃڻ بهتر آهي. عيدگاهہ پيدل وڃڻ ۽ ايندي ويندي رستو مٽائڻ پياري آقا جي سنت آهي.

(مرأۃ المناجيح، 2/ 337)

پيدل حج جو ثواب

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرمائن ٿا: جنهن شخص پيدل حج ڪيو، ايتري تائين جو پيدل ئي موٽيو، تہ سندس هر هڪ قدم جي عيوض حرم پاڪ جي نيڪين مان ست سئو (700) نيڪيون لکيون وينديون آهن ۽ حرم شريف جي هر هڪ نيڪي ٻاهر جي هڪ لک نيڪين جي برابر آهي. (مستدرڪ، 114/2، حديث:1735)

هر قدم تي ست ڪروڙ نيڪيون

منهنجا آقا اعليٰ حضرت امام احمد رضا خان رَحۡمَةُاللهِعَلَيۡه فرمائن ٿا: تي سگهي تہ (مڪي شريف کان منيٰ ۽ عرفات وغيره) پيدل وڃو، چوتہ جيستائين واپس مڪي پاڪ موٽي ايندؤ، اوهان جي هر قدم تي ست ڪروڙ نيڪيون لکيون وينديون. اهي نيڪيون تقريباً انهتر ڪرب چاليھ ارب تين ٿيون! ۽ الله پاڪ جو فضل پنهنجي نبي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جي صدقي ۾ هن امت تي بي انتها ۽ اڻ ڪٿ آهي. (فتاوىٰ رضويه، 746/10)

اميرِ اهلِ سنت دامت برکاتهم العاليه فرمائن ٿا: هاڻي چو تہ مڪي شريف کان منيٰ شريف تائين جبلن ۾ سرنگهون (Tunnels) کڊيون ويون آهن ۽ پيدل هلندڙن لاءِ رستو مختصر ۽ آسان ٿي چڪو آهي، تنهنڪري ان حساب سان نيڪين جي تعداد ۾ بہ فرق واقع ٿيندو.

وَاللهُ وَرَسُوۡلُهٗ اَعۡلَم عَزَّوَجَلَّ وَ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

پيدل حج ڪندڙ حاجيءَ سان ملائڪ ڀَڪي ملندا آهن.

فرمانِ مصطفيٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم: جڏهن حاجي سوار ٿي ايندا آهن تہ ملائڪ ساڻن مصافحو ڪندا (يعني هٿ ملائيندا) آهن، ۽ جيڪي پيدل هلي ايندا آهن ملائڪ انهن سان ڀَڪي ملندا آهن. (اتحاف السادہ ، 465/4)

حج کا شَرَف ہو پھر عطا یاربِّ مصطفےٰ
میٹھا مدینہ پھر دِکھا یاربِّ مصطفےٰ

(وسائلِ بخشش،ص 133)

والدين لاءِ انمول نصيحتون

حجة الاسلام امام محمد بن محمد غزالي رحمۃ اللہ علیہ ٻارن کي صحتمند ۽ تندرست رکڻ بابت والدين کي فرمائن ٿا: ٻارن کي ڏينهن جو سمهڻ کان روڪيو، چو تہ ڏينهن جو سمهڻ ٻارن جي لاءِ سُستي جو سبب آهي، ها، البت رات جو سمهڻ کان نہ روڪيو. ٻارن کي تمام گهڻي نرم بستري تي سمهڻ کان منع ڪريو تہ جيئن سندن عضون

۾ سختي رهي ۽ ٻارن جي جسم کي گهڻو ٿلهو نہ ٿيڻ ڏيو، نہ تہ هو گهڻو کائڻ پيئڻ کان رڪجي نہ سگهندا، بلڪ ٻارن کي ننڊ، لباس ۽ کاڌي پيتي جي معاملي ۾ سادگيءَ جي عادت وجهو. ٻارن کي ڪو بہ ڪم لڪي ڪرڻ کان روڪيو، ڇوتہ جن ڪمن کي هو خراب سمجهندا آهن، اهي ئي لِڪي ڪندا آهن، جڏهن والدين کين ائين لِڪي ڪم ڪرڻ کان روڪيندا تہ ٻار سياڻي ڪنهن جي سامهون بہ بد اخلاقي نہ ڪندا. ٻارن کي ڏينهن جي ڪنهن نہ ڪنهن وقت ۾ پيدل هلڻ ۽ ورزش جي عادت وجهو تہ جيئن انهن تي ڪاهلي غالب نہ ٿئي. ٻارن کي هدايت ڪريو تہ پنهنجي جسم جي (لڪائڻ وارن) حصن کي ڪنهن جي اڳيان ظاهر نہ ڪن. انهن کي پنهنجن دوستن کان ڪا بہ شيءِ گهرڻ کان منع ڪيو، جيڪڏهن هو مالدار آهن تہ ٻارن کي سمجهايو تہ وڏائي ڏيڻ ۾ آهي نہ کي وٺڻ ۾ جڏهن تہ گهرڻ ۾ ذلت ۽ خواري آهي ۽ جيڪڏهن هو غريب آهي تہ ان کي سمجهايو تہ لالچ ڪرڻ ۽ هٿ ٽنگڻ ذلت ۽ رسوائي جو سبب آهي ۽ ڪتي جي عادت هوندي آهي هُو گِره جي انتظار ۽ لالچ ۾ پڇ لوڏيندو رهندو آهي.

(احياءالعلوم ، 90/3)

نيڪيءَ جي دعوت لاءِ پيدل وڃڻ بابت اعليٰ حضرت رحمة الله عليه جو فتويٰ

فتاويٰ رضويه، جلد 5، صفحي 117 تان هڪ فتويٰ جي سوال ۽ جواب کي مختصر ۽ آسان نموني سان پيش ڪجي ٿو: منهنجي آقا اعليٰ حضرت رحمة الله عليه کان سوال ٿيو تہ: ڪجھ غريب ۽ مسڪين مسلمان جيڪي نماز جي دعوت ڏيڻ لاءِ شهر کان ٻاهر پيدل ۽ سخت اُس، اُڃ جي تڪليف ۾، بنا ڪنهن ذاتي مفاد جي فقط الله پاڪ جي رضا خاطر آڌي رات جو اتي روانا ٿيا ۽ ٻئي ڏينهن موٽيا، سندن ان

نيڪيءَ جي دعوت سان تقريباً هڪ سئو مسلمان نماز پڙهڻ لاءِ تيار ٿي ويا، هاڻي انهن لاءِ ڇا اجر آهي؟ تہ جيئن آئنده لاءِ مزيد همت وڌي.

اعليٰ حضرت رحمۃاللہ علیہ جواب ارشاد فرمايو: انهن ماڻهن لاءِ سندن نيڪ نيت تي تمام وڏو ثواب آهي. نبيِ ڪريم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم جن جو فرمان آهي: اللّٰہ پاڪ تنهنجي هٿان هڪ شخص کي بہ هدايت نصيب فرمائي ڇڏي تہ اهو عمل تنهنجي لاءِ سڄي روءِ زمين جي بادشاهي ملڻ کان بہ پلو آهي. (جامع صغير، ص 444، حديث :7219)

نيڪيءَ جي دعوت ڏيڻ لاءِ ايندي ويندي سندن جيترا بہ قدم کڄندا، هر قدم تي ڏهہ ڏهہ نيڪيون لکيون وينديون. ان کان پوءِ اعليٰ حضرت هيءَ آيتِ مبارڪ تلاوت فرمائي:

وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَ اٰثَارَهُمْ ؕ

ترجمو ڪنزُ العرفان: ۽ اسان لکي رهيا آهيون جيڪو (عمل) انهن اڳيان موڪليو ۽ انهن جي پويان ڇڏيل نشانن کي.

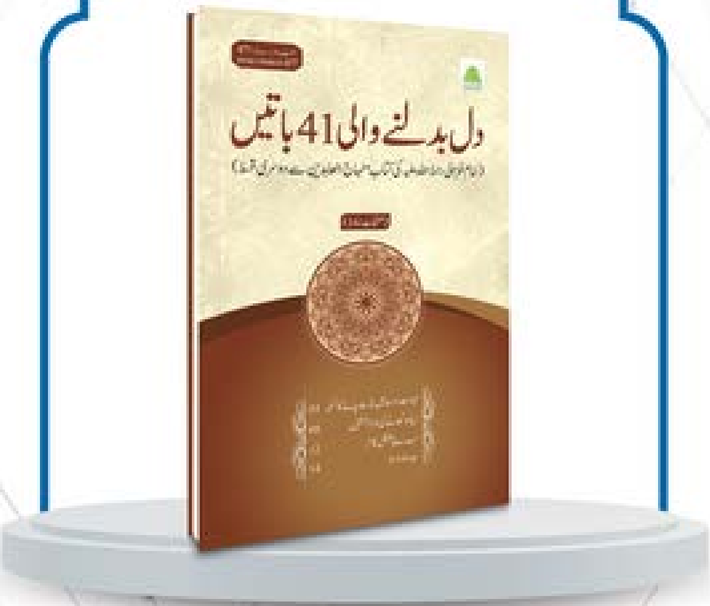
(سيپارو: 22، يٰس: 12)

مجھے تم ایسی دو ہمّت آقا
دُوں سب کو نیکی کی دعوت آقا
بنادو مجھ کو بھی نیک خَصلت
نبیِ رحمت شفیعِ اُمّت

(وسائلِ بخشش،ص215)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيب
صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

ايندڙ هفتي جو رسالو



فيضانِ مدينه، محلو سوداگران، پراڻي سبزي منڊي ڪراچي

UAN +92 21 111 25 26 92 0313-1139278

www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net

feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net