

## رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنے کا حکم

دارالافتاء اہلسنت (دعوت اسلامی)

سوال

کیا رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا سنت ہے اور ایک قدم کی کتنی مقدار ہے؟

جواب

اس عمل کے سنت ہونے کی صراحت کتب حدیث میں نہیں ملی، لہذا بغیر ثبوت اسے سنت نہیں کہا جاسکتا۔ البتہ! بعض بزرگوں نے اطباء کے حوالے سے لکھا ہے کہ رات کے کھانے کے بعد کچھ چہل قدمی کرنی چاہیے، اگرچہ سو قدم ہی ہو۔ اور بعض متاخرین نے چالیس قدم کو مستحسن (اچھا) کہا ہے۔ ایک قدم کی مقدار عام حالت میں جس طرح چلا جاتا ہے، اسی کے مطابق ہوتی ہے۔

احیاء العلوم میں ہے :

”قال الحجاج لبعض الأطباء: صف لي صفة آخذ بها ولا أعدوها، قال: لا تنكح من النساء إلا فتاة، ولا تأكل من اللحم إلا فتياً، ولا تأكل المطبوخ حتى يتم نضجه، ولا تشرب دواء إلا من علة، ولا تأكل من الفاكهة إلا نضيجاً، ولا تأكلن طعاماً إلا أجدت مضغه، وكل ما أحببت من الطعام، ولا تشربن عليه، فإذا شربت فلا تأكلن عليه شيئاً، ولا تحبس الغائط والبول، وإذا أكلت بالنهار فتم، وإذا أكلت بالليل فامش قبل أن تنام، ولو مائة خطوة. وفي معناه قول العرب: تغد تتمد، تعش تمش، يعني: تتمد“

ترجمہ: حجاج نے ایک طبیب سے کہا کہ مجھے کوئی ایسی چیز بتائیں جسے میں اختیار کروں اور اس سے تجاوز نہ کروں۔ طبیب نے کہا: جو ان عورت سے نکاح کرو، جو ان جانور کا گوشت کھاؤ، کسی چیز کو اس وقت تک نہ کھاؤ جب تک وہ اچھی طرح پک نہ جائے، بغیر بیماری کے دوانہ پیو، پھل خوب پکا ہوا کھاؤ، کھانا اچھی طرح چبا کر کھاؤ، اپنی پسند کا کھانا کھاؤ، کھانے کے بعد پانی نہ پیو اور جب پانی پیو تو اس پر کچھ نہ کھاؤ، پیشاب پاخانہ نہ روکو، دن میں کھاؤ تو سوجاؤ اور رات کو کھانے کے بعد کچھ چہل قدمی کر لو اگرچہ 100 قدم ہی ہو۔ عربوں کے مقولے: ”تَغَدَّ تَمَدَّ تَعَشَّ تَمَشَّ“ یعنی دن کا کھانا کھا کر سوجاؤ اور شام کا کھانا کھا کر کچھ دیر چل لو کا یہی مطلب ہے۔ (احیاء علوم الدین، ج 2، ص 19، دار المعرفۃ، بیروت)

اس کی شرح میں علامہ محمد بن محمد حسینی زبیدی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں :

”واستحسن بعض المتأخرين الاقتصار على أربعين خطوة“

ترجمہ: اور بعض متاخرین نے چالیس قدم چلنے پر اکتفاء کرنے کو مستحسن قرار دیا ہے۔ (اتحاف السادة المتقين بشرح إحياء علوم الدین، ج 5، ص 269، بیروت)

وَاللَّهُ أَعْلَمُ عَزَّ وَجَلَّ وَرَسُولُهُ أَعْلَمَ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

مجیب: مولانا جمیل احمد غوری عطاری مدنی

فتویٰ نمبر: Web-2359

تاریخ اجراء: 29 ذوالحجہ الحرام 1446ھ / 26 جون 2025ء



## *Dar-ul-Ifta Ahlesunnat (Dawat-e-Islami)*



[www.fatwaqa.com](http://www.fatwaqa.com)



[daruliftaahlesunnat](https://www.facebook.com/daruliftaahlesunnat)



[DaruliftaAhlesunnat](https://www.youtube.com/DaruliftaAhlesunnat)



[Dar-ul-ifta AhleSunnat](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.daruliftaahlesunnat)



[feedback@daruliftaahlesunnat.net](mailto:feedback@daruliftaahlesunnat.net)