کھانے کے بعد چالیس قدم چلنا سنت ہے یا نہیں؟

مجیب: مولانا محمد شفیق عطاری مدنی

فتوی نمبر: WAT-3161

تاریخ اجراء: 05ربیع الثانی1446ھ/09اکتوبر2024ء

دارالافتاء اہلسنت

(دعوت اسلامی)

سوال

کیا کھانے کے بعد چالیس قدم چلنا سنت ہے؟ رہنمائی فرمادیں۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلْجَوَابُ بِعَوْنِ الْمَلِکِ الْوَھَّابِ اَللّٰھُمَّ ھِدَایَۃَ الْحَقِّ وَالصَّوَابِ

تلاشِ بسیار کے باوجود ہمیں اس کے سنت ہونے کی صراحت نہیں مل سکی، لہٰذا بغیر ثبوت اسے سنت نہیں کہا جا سکتا۔ البتہ! بعض بزرگوں نے اطباء کے حوالے سے لکھا 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۔

احیاء علوم الدین (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 تشربن دواء إلا من علة، ولا تأكل من الفاكهة إلا نضيجها، 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 فنم، وإذا أكلت بالليل فامش قبل أن تنام، ولو مائة خطوة. وفي معناه قول العرب: تغد تمد، تعش تمش، يعني: تمدد**" 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: جوان عورت سے نکاح کرو، جوان جانور کا گوشت کھاؤ، کسی چیز کو اس وقت تک نہ کھاؤ جب تک وہ اچھی طرح پک نہ جائے، بغیر بیماری کے دوا نہ 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 سو جاؤ اور رات کو کھانے کے بعد کچھ چہل قدمی کر لو اگرچہ 100 قدم ہی**

ہو۔ عربوں کے مقولے: "تَغَدَّ تَمَدَّ تَعش تَمش یعنی دن کا کھانا کھا کر سو جاؤ اور شام کا کھانا کھا کر کچھ دیر چل لو کا یہی مطلب ہے۔(احیاء علوم الدین، ج2، ص19، دار المعرفۃ، بیروت)

اس کی شرح میں 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۔(إتحاف السادۃ المتقين بشرح إحياء علوم الدين، ج5، ص269، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت)

وَاللّٰہُ اَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ وَرَسُوْلُہ اَعْلَم صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

Dar-ul-IftaAhlesunnat (Dawat-e-Islami)
www.daruliftaahlesunnat.net
daruliftaahlesunnat
DaruliftaAhlesunnat
Dar-ul-ifta AhleSunnat
feedback@daruliftaahlesunnat.net