ਦੋ ਨੇਮਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਵਕਤ (ਫ਼ਰਾਗ਼)»।

ਇਬਨ ਅੱਬਾਸ ਰਜ਼ੀਅੱਲਾਹੁ ਅੰਹੁਮਾ ਤੋਂ ਰਿਵਾਇਤ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਸੂਲੁੱਲਾਹ ਸੱਲੱਲਾਹੁ
ਅਲੈਹਿ ਵਸੱਲਮ ਨੇ ਫਰਮਾਇਆ: «ਦੋ ਨੇਮਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ
ਹਨ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਵਕਤ (ਫ਼ਰਾਗ਼)»। [صحيح] [رواه البخاري]

ਨਬੀ ਕਰੀਮ ਸੱਲੱਲਾਹੁ ਅਲੈਹਿ ਵਸੱਲਮ ਨੇ ਇਨਸਾਨ 'ਤੇ ਅੱਲਾਹ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਨੇਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਾਹੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਘਾਟੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਪਰ ਉਹ ਆਲਸ ਕਰਕੇ ਇਬਾਦਤ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਇਹੀ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅੱਲਾਹ ਦੀ ਇਤਾਅਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨਿਆ ਆਖਰਤ ਦੀ ਖੇਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਥੇ ਹੀ ਉਹ ਤਿਜਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਫਾ ਆਖਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਸ਼ਗੂਲੀਆਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੀਮਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

http://www.sunnah.global/hadeeth/pa/show/5449