بے شک دین آسان ہے جو شخص دین کے معاملے میں سختی اختیار کرے گا، اس پر دین غالب آ جائے گا چنانچے اپنے عمل میں راستگی اختیار کرو اور جہاں تک ممکن ہو میانے روی برتو

ابو ہریرے رضی اللے عنے سے روایت ہے کے اللے کے نبی صلی اللے علیے و سلم نے فرمایا : "بے شک دین آسان ہے جو شخص دین کے معاملے میں سختی اختیار کرے گا، اس پر دین غالب آ جائے گا چنانچے اپنے عمل میں راستگی اختیار کرو اور جہاں تک ممکن ہو میانے روی برتو اور خوش ہو جاؤ، اور صبح و شام اور کسی قدر رات میں (عبادت کے ذریعے) مدد حاصل کرو"

[صحيح] [رواه البخاري]

اللے کے نبی صلی اللے علیے و سلم نے بتایا کے مذہب اسلام کی بنیاد تمام معاملات میں آسانی اور سہولت فراہم کرنے پر رکھی گئی ہے یے آسانی اور سہولت اس وقت کہیں زیادے فراہم کی گئی ہے، جب عجز و حاجت موجود ہو سچ تو یے ہے کے دینی اعمال میں تعمق اور ترک رفق کا انجام عجز اور انقطاع عمل کی صورت ہی میں ظاہر ہوتا ہے اس کے بعد رسول صلی اللے علیے و سلم نے میانے روی کی ترغیب دیے بندے نے تو شرعی احکام کی بجا آوری میں کوتاہی سے کام لے اور نے اپنے اوپر ایسی چیزیں لادے، جنھیں اٹھانے کی طاقت نے رکھتا ہو اگر کامل ترین پر عمل نے کر سکے، تو اس سے قریب ترین پر عمل کرے اس کے بعد اللے کے رسول صلی اللے علیے و سلم نے ایسے شخص کو بڑے اجر و ثواب کی خوش خبری دی ہے، جو کامل ترین پر عمل نے کر پانے کی وجے سے تھوڑا سا عمل ہی کرتا ہو، لیکن اس میں تسلسل ہو کیوں کے عدم استطاعت میں اگر بندے کا عمل دخل نے ہو، تو اس سے اس کے اجر و ثواب میں کمی نہیں آتی پھر چوں کے دنیا سفر کی جگے اور آخرت کی گزرگاے ہے، اس لیے اللے کے رسول صلی اللے علیے و سلم نے تین نشاط آمیز اوقات میں تسلسل کے ساتھ عبادت کے ذریعے مدد حاصل کرنے کا حکم دیا ہے یے تین اوقات اس طرح ہیں: 1- الغدو : دن کے پہلے حصے میں چلنا دن کے پہلے حصے سے مراد فجر کی نماز سے لے کر سورج نکلنے کے درمیان کا وقت ہے 2- الروحے : زوال کے بعد چلنا 3- دلجے : پوری رات یا رات کے کچھ حصے میں چلنا چوں کے رات میں کام کرنا دن میں کام کرنے کے مقابلے میں کہیں زیادے مشکل ہوتا ہے، اس لیے "وشيءٍ من الدلجة" کہے کر اس کے کچھ حصے میں کام کرنے کا حکم دیا ہے

http://www.sunnah.global/hadeeth/ur/show/5795