

PRINCIPLES TO MAINTAIN PHYSICAL FITNESS IN ISLAM

QUTAB NISAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان : اسلام میں جسمانی فٹنس کو برقرار
رکھنے کے اصول

IJSER

Abstract

Human life has two aspects one of them is spiritual , which is related to the soul and the other is physical, which is concerned with human body. Both should be fit to maintain human health. Physical fitness of the body is also necessary for human soul . Because, if the body is healthy ,Man will get spiritual bliss Worshiping Allah in an excellent manner And he will be able to follow completely manner/the way of worship ordered by Allah.

Therefore , the holly prophet (PBUH)told that Allah liked the strong believer more an compared to weak believer.

Islam has set many rules to maintain human health i.e. rules for eating food, taking rest, sports activities and exercise. If man follows these rules, he will not only be physical fit but also spiritually strong by which man will lead a healthy life Resultantly , the society will be a healthy society.

In this article we shall discuss those Islamic principles which are extremely essential to maintain human health.

IJSER

قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

”الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی و رضیت لکم الإسلام دینا“ (1)

ترجمہ: آج میں نے تمہارے لیے تمہارے دین کو کامل کر دیا اور تم پر اپنی نعمت تمام کر دی اور تمہارے لیے اسلام کے دین ہونے پر رضامند ہو گیا۔

یہ امت مسلمہ پر اللہ کی نعمت ہے کہ اس نے ان کے لیے ان کے دین کو پایہ تکمیل تک پہنچا دیا اس کے بعد نا کسی نبی کی اور نہ کسی دین کی ضرورت ہے۔ (2)

یعنی دین اسلام ہی انسان کے لیے مکمل ضابطہ حیات فراہم کرتا ہے۔ اب اس کے احکامات میں کوئی تبدیلی نہیں کی جا سکتی اور نا ہی کوئی نئی چیز اس میں داخل کی جا سکتی ہے بحیثیت مسلمان ہم کو کامیاب زندگی کے لیے ان احکامات پر پوری زندگی عمل کرنا ہے دین اسلام کا ماخذ قرآن مجید ہے جب کہ سنت نبوی ﷺ اس کا عملی نمونہ ہے۔ دین اسلام ہی وہ واحد دین ہے جو انسان کی زندگی کے ہر لمحہ ہر پہلو چاہے سماجی ہو معاشی ہو سیاسی ہو تعلیمی ہو یا انسان کی صحت کے متعلق ہو راہنمائی فراہم کرتا ہے۔ جس کا عملی نمونہ سیرت نبوی ﷺ ہمارے سامنے موجود ہے۔

اسلام دین فطرت ہے یہ فقط روحانیت کا سرچشمہ اور آخرت سنوارنے کا وسیلہ نہیں بلکہ یہ ہماری مادی زندگی کے لیے ایک بہترین عملی اور مکمل ضابطہ حیات ہے اس پر عمل پیرا ہونے کی بدولت نہ صرف مادی، معاشی، سیاسی، اخلاقی، اور روحانی عروج حاصل کیا جا سکتا ہے بلکہ صحت و توانائی کے حصول کو بھی ممکن بنایا جا سکتا ہے۔ اسلام کا مطمع نظر متوازن شخصیت کے حامل افراد مرد مومن پیدا کرنا اور ایک قابل رشک معاشرے کا قیام ہے۔ (3)

اس مقصد کے لیے اسلام نے مکمل ضابطہ اخلاق مرتب کیا ہے اور ایسا معاشرہ جس میں انسان صحت مند توانا، مضبوط اعصاب کا مالک قوت برداشت رکھنے والا، بیماریوں سے پاک گندگی سے پاک صاف ستھرا ظاہری اور باطنی طور پر پاک ہو۔ جسمانی تعلیم انسان شروع دن سے ساتھ ہے اس کی تمام سرگرمیوں فطرت انسانی کے مطابق ہیں۔ جن کو اختیار کر کے انسان کو نہ صرف روحانی سکون حاصل ہوتا ہے بلکہ جسمانی بالیدگی بھی حاصل ہوتی ہے۔ اسلامی تعلیم کی طرح تعلیم جسمانی کا مقصد بھی انسان کی مکمل شخصیت کے حامل افراد اور ایک مثالی ماحول کا قیام ہے۔ انسان کی جامع شخصیت کی تعمیر اور کامیاب زندگی گزارنے کے سلسلہ میں اسلامی تعلیمات اور جسمانی تعلیم کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

(3) صحت و

(2) ابن کثیر، ص، 29

(1) المائدہ: 3

جسمانی تعلیم، ص، 187

مشہور قول ہے۔

اَلْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْاَدْيَانِ وَعِلْمُ الْاَبْدَانِ

علم دو ہی ہیں ایک دین کا علم دوسرا جسم کا علم (1)

کامیاب زندگی گزارنے کے سلسلے میں صحت و تند رستی کو مرکزی حیثیت حاصل ہے جب کی اسے برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا، ورزش و کھیل، صفائی و پاکیزگی، نید و آرام اہم کردار ادا کرتے ہیں اور یہ تمام امور اسلامی تعلیمات اور عبادات کے ساتھ ساتھ صحت و جسمانی کے اصولوں میں موجود ہیں انہی پہلوؤں کے حوالے سے قرآن و سنت کی روشنی میں اسلام اور جسمانی تعلیم کے باہمی تعلق کو واضح کیا جائے گا۔

جسمانی فٹنس

انسان جسم اور روح کا مرکب ہے اسکی مثال کمپیوٹر کے ہارڈویئر اور سافٹ ویئر کی مانند ہے اگر کمپیوٹر کے ہارڈویئر میں کوئی خرابی آ جائے تو اس کا سافٹ ویئر کام نہیں کرتا اسی طرح سافٹ ویئر کی خرابی ہارڈویئر کو کام سے روک دیتی ہے۔ سافٹ ویئر انسان کی روح اور ہارڈویئر ہمارا جسم ہے۔ انسانی صحت کے لیے ان دونوں کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ اس بارے میں اسلام سے بہتر کوئی علم فراہم نہیں کر سکتا جو روح اور جسم کی صحت کے بارے میں تعلیمات دے۔

جسمانی فٹنس کے عناصر چھ ہیں 1. طاقت 2. قوت 3. برداشت 4. لچک 5. پھرتی 6. توازن

جس شخص میں مندرجہ بالا عناصر موجود ہو نگے اس کو ہم مکمل فٹ کہتے ہیں۔

زندگی یہ نہیں کہ وہ بہت لمبی ہو بلکہ اہم یہ بات ہے کہ جس قدر ہو صحت مند اور تندرستی والی ہو۔ اس بارے میں ٹیپو سلطان نے کیا خوب کہا ہے

”شیر کی ایک دن کی زندگی گیٹر کی سو سالہ زندگی سے بہتر ہے“

اسلیے اسی زندگی جس کی آرزو ہر کسی کو ہو وہ مکمل فٹنس کے بغیر ممکن نہیں چنانچہ زندگی کو بہتر سے بہتر انداز میں گزارنے کی صلاحیت فٹنس کہلاتی ہے۔ (2)

اسلام نے اس حوالے سے بہت اہم تعلیمات دی ہے جس کی وجہ سے ہم جسم کو مکمل فٹ بنا سکتے ہیں اور اس کو برقرار بھی رکھ سکتے ہیں کیونکہ صرف اسلام ہی وہ دین ہے جس کی تعلیمات میں وہ اصول ہیں جو اس کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ مثلاً انسان کی خوراک کتنی ہو، جسم کو طاقت ور

(1) طب الصادق، ص، 07 (2) صحت و جسمانی تعلیم، ص 97،

بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے، صفائی اور پاکیزگی کیوں ضروری ہے، انسان کے لیے نقصان دہ (حرام) اشیا سے کیوں پرہیز کرنا چاہیے۔ ان سوالوں کے جواب ہم کو صرف اسلام ہی دے سکتا ہے۔

صحت

جسمانی فٹنس کے لیے سب سے اہم چیز صحت ہے اگر صحت خراب ہو تو فٹنس بھی ٹھیک نہیں رہ سکتی کیونکہ صحت پر ہی اس کا دارو مدار ہوتا ہے دوسرے الفاظ میں صحت ہی فٹنس ہے۔

آج کے دور میں انسان کو بہت سے مسائل کا سامنا ہے اس میں سب سے بڑا مسئلہ صحت اور تندرستی کا ہے۔ صحت اور تندرستی اللہ کی دی ہوئی نعمت ہے

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ قیامت کے دن بندے سے سب سے پہلے جس نعمت کے بارے میں سوال ہو گا وہ جسمانی صحت اور ٹھنڈا پانی ہے۔ (1)

حضور اکرم ﷺ نے حضرت ابوبکرؓ اور حضرت بلالؓ کی صحت کے لیے دعا فرمائی۔ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ اے اللہ جس طرح تو نے مکہ کو ہمارے لیے محبوب کیا ہے اس طرح

مدینہ کو ای طرح محبوب فرما یا اس سے زیادہ محبوب کر دی اور مدینہ کو صحت کی جگہ بنا دے اور ہمارے صاع اور مد میں برکت کر دے۔ (2)

صحت کی اہمیت کا اندازہ حضور اکرم ﷺ کی اس حدیث سے لگایا جا سکتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے ایک آدمی نے حضور اکرم ﷺ سے عرض کیا کہ کون سا صدقہ ثواب کے لحاظ سے بڑا ہے آپ ﷺ نے فرمایا صدقہ دو جب تم تند رست (صحت مند) ہو۔ (3)

اگر انسان صحت مند اور تندرست ہو گا تو اللہ کی تمام نعمتوں سے بھرپور استفادہ حاصل کر سکتا ہے جبکہ بیماری کی حالت میں ایسا نہیں کر سکتا اس حوالے سے اسلام نے وہ اصول واضح کر دے ہیں جن پر کار بند ہو کر انسان اپنے آپ کو صحت مند اور طاقتور بنا سکتا ہے۔

اگر ہم اسلام کے حفظان صحت کے اصولوں (متوازن غذا، صفائی، ورزش، بیماریوں سے بچاؤ) کو اپنائے تو نہ صرف انسانی صحت برقرار رہتی ہے بلکہ جسمانی فٹنس بھی بحال رہتی ہے۔

(1) ترمذی، باب تفسیر، ص 559 (2) مسلم، ج 2، کتاب الحج، ص 177 (3) بخاری، ج 1، باب الزکوٰۃ، ص 573

خوراک

خوراک اور ایسی خوراک جو متوان ہو صحت میں سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے متوان غذا سے مراد ایسی خوراک جو انسان کی نشوونما طاقت و توانائی بقائے حیات جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت اور جسمانی نظاموں کو درست رکھے اس میں چھ اجزا شامل ہیں 1. لحمیات 2. نشاستہ 3. چکنائی 4. نمکیات 5. حیاتین 6. پانی (1)

کھانا پینا انسان کی بنیادی ضرورت ہے یہ کیسے ممکن ہے کہ اسلام نے اس حوالے سے کوئی راہنما اصول نہ دیا ہو

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

اور کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ نکلو (2)

اس آیت میں طب اور صحت کے تمام اصول شامل ہیں۔ رشید کا ایک نصرانی ماہر طب تھا اس نے علی بن حسن بن واقد کو کہا کہ تمہاری کتاب یعنی قرآن میں علم طب کے متعلق کچھ نہیں ہے حالانکہ علم کی دو اقسام ہیں علم الابدان اور علم الادیان علی بن حسن بن واقد نے کہا اللہ تعالیٰ نے پوری طب کو اپنی اس نصف آیت میں جمع فرما دیا ہے۔ (3)

حضور اکرم ﷺ نے خوراک کے سلسلہ میں بھرپور ہدایات فرمائی ہیں آپ ﷺ کھانے کے تمام طریقے جو بتائے حفظان صحت کے سنہری اصول ہیں مثلاً

1. آپ ﷺ سادہ، نرم، زود ہضم، مرغوب غذا کھاتے۔

2. جب تک کھانے کی اشتہا نہ ہوتی کبھی نہ کھاتے اور ابھی اشتہا باقی ہوتا کہ کھانا ختم کر دیتے۔

3. کھانے کے بعد چہل قدمی کرتے۔

4. تکیہ لگا کر کھانا کھانا پسند نہ کرتے۔

5. آٹھ دن مسلسل ایک ہی قسم کی غذا نہیں کھاتے تھے۔

6. گرم اور سرد اور دیگر متضاد اثر والی غذائیں معدہ میں جمع نہیں فرماتے تھے۔

(1) علم الابدان وتعلیم الصحت، ص، 170 (2) الاعراف: 31 (3) تفسیر مظہری، ج 3، ص، 392،

7. کھانا کھانے میں عجلت سے کام نہیں لیتے تھے۔

آپ ﷺ نے ان تمام اشیا سے منع فرما دیا جو انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں مثلاً شراب، سور، خون وغیرہ

اس کے علاوہ وہ چیزیں جو انسانی صحت کے لیے بھر پور فائدہ مند ہیں ان کا ذکر بار بار قران میں آیا ہے مثلاً شہد، زیتون، مختلف پھل وغیرہ

شہد کے بارے ارشاد باری تعالیٰ ہے

فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ

اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔ (1)

ڈاکٹر پی اے ولین نے سویزر لینڈ کے سینی ٹوریم اور کینیڈا کے سائنسدانوں نے کھلاڑیوں پر تجربات سے یہ بات ثابت کی ہے کہ سہد وافر مقدار میں خون پیدا کرتا ہے، جسم کو چست توانا بنانے وزن کو بڑھانے، شکل و صورت اور رنگت میں نکھار لانے کا باعث بنتا ہے۔ یہ بے حد زود بضم ہے لہذا نظام انہضام پر بوجھ ڈالے بغیر حراروں کا بہترین سر چشمہ ہے یہ تھکاوٹ کو بہت جلد دور کرتا ہے۔ (صحت و جسمانی تعلیم وحید مغل ص 191)

اسی طرح زیتون کے بارے حدیث میں ہے

زیتون کا پھل کھاو اور تیل استعمال کرو کیونکہ یہ ایک پاک اور مبارک درخت ہے (2)

جنوبی اور شمالی اٹلی میں لوگ دل کے دوروں کا شکار نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی ایک بڑی وجہ زیتون کے تیل کا استعمال ہے۔

ورزش

اسلام میں پاک اور با مقصد ورزش کو جائز قرار دیا ہے ورزش وہ عمل ہے جس کی وجہ سے انسان کی جسمانی فٹنس پیدا ہوتی ہے بلکہ قائم بھی رہتی ہے۔

اگر ہم اسلامی عبادات پر غور کریں اکثر عبادات جسمانی ورزش کی قسموں میں شمار ہوتی ہیں جسے نماز کی تمام حرکات و سکنات جن میں قیام، رکوع، سجدہ، تشدد وغیرہ شامل ہیں ان سے جسم کے تمام حصے حرکت کرتے ہیں۔ روزہ بھی حفظان صحت کے اصولوں ورزش کے اصولوں میں اہم

(1) النحل: 49 (2) ترمذی، ابواب الطعام، ص، 877

کردار ادا کرتا ہے اسی طرح حج کو اگر ایک ورزش کی تربیت گاہ کہا جائے تو بے جا نہ ہو گا اس کے تمام ارکان کی ادائیگی میں جسمانی مشقت کرنا پڑتی ہے۔

جسے طواف، صفا، مروہ کی سعی، ووقوف عرفہ پھر مزدلفہ پھر منیٰ کو جانا یہ سب ایسی جسمانی ورزشیں ہیں جن سے جسم کو طاقت ملتی ہے یہ ورزشیں جسم کو تقویت کے ساتھ اللہ کے قرب کا ذریعہ بھی ہے۔

ورزش سے جسمانی اعضا مضبوط اور جسم طاقتور ہوتا ہے حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ کمزور مومن کے مقابلے میں طاقتور مومن اللہ کے نزدیک زیادہ محبوب ہے۔ (1)

اس حدیث میں جسمانی قوت کے ساتھ ہمت، حوصلہ شخصیت اور ارادہ بھی مراد ہے، ورزش کا ایک طریقہ کھیل کود بھی ہے اسلام ان تمام کھیلوں کی اجازت دیتا ہے جس میں جسمانی اور غیر جسمانی قوت کے حصول کی دعوت بھی دی ہے

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
يُوفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

(اے مسلمانو!) تم جس قدر استطاعت رکھتے ہو ان (کفار) کے لئے قوت و طاقت اور بندھے ہوئے گھوڑے تیار رکھو۔ تاکہ تم اس (جنگی تیاری) سے خدا کے دشمن اور اپنے دشمن کو اور ان کھلے دشمنوں کے علاوہ دوسرے لوگوں (منافقوں) کو خوفزدہ کر سکو۔ جن کو تم نہیں جانتے البتہ اللہ ان کو جانتا ہے اور تم جو کچھ اللہ کی راہ (جہاد) میں خرچ کرو گے تمہیں اس کا پورا پورا اجر و ثواب عطا کیا جائے گا اور تمہارے ساتھ کسی طرح ظلم نہیں کیا جائے گا۔ (2)

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ خبردار آگاہ رہو تیر اندازی قوت ہے آپ نے یہ جملہ تین بار فرمایا (3)

(1) مسلم، باب القدر، ج 3، ص 472، حدیث 6716، (2) انفال: 60 (3) تفسیر طبری، ج 10، ص 37

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلَكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

اور انہیں ان کے نبی نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے طالوت کو تمہارا بادشاہ بنا دیا ہے تو کہنے لگے بھلا اس کی ہم پر حکومت کیسے ہوسکتی ہے؟ اس سے تو بہت زیادہ حقدار بادشاہت کے ہم ہیں، اس کو تو مالی کشادگی بھی نہیں دی گئی۔ نبی نے فرمایا سنو، اللہ تعالیٰ نے اسی کو تم پر برگزیدہ کیا ہے اور اسے علمی اور جسمانی برتری بھی عطا فرمائی ہے بات یہ ہے کہ اللہ جسے چاہے اپنا ملک دے، اللہ تعالیٰ کشادگی والا اور علم والا ہے (1)

جب یہود نے اپنے نبی سے کہا کہ ایک بادشاہ بنا دو تو انہوں نے طالوت کا نام لیا جو ایک سپاہی تھا وہ شاہی خاندان سے تعلق نہیں رکھتا تھا اس وجہ سے انہوں نے یہ بات ماننے سے انکار کر دیا۔ اس پر نبی نے فرمایا یہ اللہ کا حکم ہے کیونکہ اس کو اللہ نے جسم اور علم میں تم سے زیادہ کشادگی عطا کی ہے۔ (2)

اسلامی عبادات میں جہاد بھی ایک عبادت ہے جس میں دشمن سے مقابلہ ہوتا ہے اگر ہم دشمن سے طاقت ور نہیں ہو گے تو اس سے آسانی سے شکست کھا جائے گے اس حوالے سے ورزش بہت اہمیت کی حامل ہے اس کی وجہ سے ایک مومن مجاہد بن کے میدان جنگ میں شامل ہوتا ہے اور اپنا بہادری کے جوہر دیکھتا ہے اسلام نے ان کھیلوں کو پسند کیا ہے جو بیک وقت جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں ان میں مندرجہ ذیل کھیلوں کو اسلام میں پسند کیا گیا۔

تیراندازی:

نبی کریم ﷺ اپنے صحابہ کو مختلف ورزشی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کی ترغیب دیتے تھے، آپ فرماتے تھے: "تیر اندازی کرو میں تمہارے ساتھ ہوں" (3)

اور ایک جگہ ارشاد ہے: "سنو! طاقت تیراندازی ہے، سنو! طاقت تیراندازی ہے، سنو! طاقت تیراندازی ہے۔" (4)

آپ ﷺ نے خود بھی صحابہ کے ساتھ کھیلوں اور ورزشی سرگرمیوں میں حصہ لیا، یہی وجہ ہے کہ اس زمانے میں تیراندازی میں کئی صحابہ کو شہرت حاصل ہوئی، جن میں عم رسول اللہ ﷺ حضرت حمزہ اور حضرت عدی بن حاتم رضی اللہ عنہم کے نام سرفہرست ہیں۔

(1) البقرہ: 247 (2) تفسیر ابن کثیر، ج 1، ص 437 (3) صحیح بخاری، کتاب الجہار، حدیث نمبر: 2899

(4) مسلم کتاب الامارۃ حدیث 4918

گھڑ سواری

آپ ﷺ نے گھڑ سواری کی بھی ترغیب دی ، صحیحین میں وارد ہے کہ آپ ﷺ نے گھوڑوں کے درمیان مقابلہ کروایا اور جیتنے والے کو انعام سے نوازا۔

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے ، انہوں نے کہا کہ نبی ﷺ نے تیار شدہ گھوڑوں کی دوڑ مقام حفیاء سے ثنیۃ الوداع تک کرائی تھی اور جو گھوڑے تیار شدہ نہیں تھے ان کی دوڑ ثنیۃ الوداع سے مسجد بنو زریق تک کرائی تھی۔ حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما نے کہا: میں بھی گھڑ دوڑ کے مقابلے میں حصہ لینے والوں میں سے تھا۔ (راوی حدیث) حضرت سفیان کہتے ہیں کہ حفیاء سے ثنیۃ الوداع کا فاصلہ پانچ یا چھ میل تھا اور ثنیۃ الوداع سے مسجد بنو زریق صرف ایک میل کے فاصلے پر ہے۔ (1)

تیراکی:

مکہ و مدینہ اور اس کے مضافات میں سمندر اور نہر نہ ہونے کے باوجود آپ ﷺ نے اپنے صحابہ کو تیراکی کی ترغیب دی۔ تیراکی ایک ایسا واحد کھیل ہے جو جسم کی ورزش کے لیے کھیلوں میں سب سے زیادہ مفید ہے۔ تیراکی سے جسم کے تمام اعضاء کو تقویت حاصل ہوتی ہے ، اور اعصاب میں بالیدگی ہوتی ہے ، نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے: رسول کریم ﷺ کا ارشاد ہے: اللہ تعالیٰ کی یاد سے تعلق نہ رکھنے والی ہر چیز لہو و لعاب ہے ، سوائے چار چیزوں کے: (۱) آدمی کا اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنا (۲) اپنے گھوڑے سدھانا (۳) دونشانوں کے درمیان پیدل دوڑنا (۴) اور تیراکی سیکھنا سکھانا۔ (2)

نیزہ بازی:

نیزہ زنی اور بھالا چلانا ایک مستحسن کھیل ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ اللہ کی قسم میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا آپ میرے حجرے کے دروازہ پر کھڑے ہو گئے۔ جب کہ کچھ حبشی نیزوں کے ساتھ مسجد کے باہر صحن میں نیزوں سے کھیل رہے تھے۔ رسول اللہ ﷺ مجھے اپنی چادر سے چھپا رہے تھے اور میں آپ کے کان اور کندھوں کے درمیان حبشیوں کو کھیلتے دیکھ رہی تھی۔ (3)

(1) بخاری ، کتاب الجہاد ، حدیث 132 (2) کنز العمال ج ، 15، ص، 106 الجامع الصغیر ج، 5، ص، 23

(3) بخاری ، کتاب الصلوۃ ، حدیث: 438

چہل قدمی:

نبی ﷺ ورزش کے طور پر چہل قدمی بھی کیا کرتے تھے، حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کی چہل قدمی کے وصف کو بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی ﷺ سے زیادہ تیز چہل قدمی کرتے ہوئے کسی کو نہیں دیکھا، ایسا لگتا تھا کہ زمین آپ کے لیے سمیٹ دی گئی ہو، اور جب ہم آپ ﷺ کے ہمراہ چلتے تو خوب مشقت اٹھانی پڑتی تھی، جبکہ آپ ﷺ پر چلنے میں مشقت کے اثرات دکھائی نہیں دیتے تھے۔ (1)

آپ ﷺ نے مکہ سے طائف کا تقریباً 110 کلو میٹر کا فاصلہ پیدل طے کیا تھا۔

دوڑ اور ریس:

صحابہ کرامؓ عام طور پر دوڑ لگایا کرتے تھے اور ان میں آپس میں دوڑ کا مقابلہ بھی ہوا کرتا تھا۔ بلال بن سعدؓ کہتے ہیں کہ میں نے صحابہ کرام کو دیکھا ہے کہ وہ نشانوں کے درمیان دوڑتے تھے اور بعض بعض سے دل لگی کرتے تھے، ہنستے تھے، ہاں! جب رات آتی، تو عبادت میں مشغول ہوجاتے تھے۔ (2)

پیدل دوڑ میں مثالی شہرت رکھنے والے صحابی حضرت سلمہ بن الاکوعؓ کہتے ہیں: کہ ہم ایک سفر میں چلے جا رہے تھے، ہمارے ساتھ ایک انصاری نوجوان بھی تھا، جو پیدل دوڑ میں کبھی کسی سے مات نہ کھاتا تھا، وہ راستہ میں کہنے لگا، بے کونی؟ جو مدینہ تک مجھ سے دوڑ میں مقابلہ کرے، بے کونی دوڑ لگانے والا؟ سب نے اس سے کہا: تم نہ کسی شریف کی عزت کرتے ہو اور نہ کسی شریف آدمی سے ڈرتے ہو۔ وہ پلٹ کر کہنے لگا ہاں! رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے علاوہ مجھے کسی کی پرواہ نہیں۔ میں نے یہ معاملہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں رکھتے ہوئے عرض کیا: میرے ماں باپ آپ پر قربان یا رسول اللہ ﷺ! مجھے اجازت دیجیے کہ میں ان سے دوڑ لگاؤں۔ آپ نے فرمایا ٹھیک ہے، اگر تم چاہو؛ چنانچہ میں نے ان سے مدینہ تک دوڑ لگائی اور جیت گیا۔ (3)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ کا بیان ہے کہ حضرت عمر فاروقؓ اور زبیر بن العوامؓ میں دوڑ کا مقابلہ ہوا۔ حضرت زبیر آگے نکل گئے، تو فرمایا: رب کعبہ کی قسم میں جیت گیا۔ پھر کچھ عرصہ بعد دوبارہ دوڑ کا مقابلہ ہوا، تو حضرت فاروقؓ آگے نکل گئے، تو انہوں نے وہی جملہ دہرایا: رب کعبہ کی قسم میں جیت گیا۔ (4)

(1) ترمذی، باب مناقب، حدیث: 1582 (2) شرح السنہ مشکوٰۃ، ص، 407 (3) مسلم، کتاب الجہاد، حدیث: 4654

(4) کنز العمال، ج، 15، ص، 224

کُشتی اور کبڈی:

اس کھیل میں ورزش کا بھرپور سامان ہے۔ اگر ستر کی رعایت اور انہماک کے بغیر کھیلا جائے، تو جائز ہوگا؛ بلکہ نیک مقصد کے لیے مستحسن قرار دیا جائے گا۔ عرب کا ایک مشہور پہلوان رُکبانہ نے رسول اللہ ﷺ سے کشتی ٹھیرانی، تو آپ نے اس کو کشتی میں بچھاڑ دیا۔ (1)

مذکورہ تمام کھیل چوں کہ احادیث و آثار سے ثابت ہیں؛ اس لیے ان کے جواز؛ بلکہ استحباب میں کوئی کلام نہیں ہو سکتا، اور کبڈی کا حکم بھی کشتی کی طرح ہے۔

الغرض دین اسلام میں اسپورٹس اور ورزش کو بے پناہ اہمیت حاصل ہے اور اس کے ذریعے طاقت و قوت کے حصول پر زور دیا گیا ہے، آپ ﷺ نے افراد امت میں صحت و جسمانی قوت کے حصول کے لیے مذکورہ کھیلوں کو ایک ذریعہ سمجھا، تاکہ امت؛ صحت اور جسمانی قوت کے ذریعے اپنا دفاع کرسکے اور اپنے آپ کی حفاظت کرسکے۔

صفائی:

موجودہ دور میں تیز رفتار زندگی، نئی نئی ایجادات اور قدرتی وسائل کے حد سے بڑھے ہوئے استعمال نے ماحول اور فضا دونوں کو آلودہ کر دیا ہے، جس کے نتیجے میں صفائی اور صحت کے نہ صرف بے شمار مسائل سامنے آ رہے ہیں بلکہ مختلف بیماریاں بھی پیدا ہو رہی ہیں۔ اسی وجہ سے لوگوں میں صفائی ستھرائی کی اہمیت کا احساس بڑھ گیا ہے، قبل از اسلام ہر مذہب و ملت میں پاکیزگی، طہارت، نہانے دھونے، خوشبو لگانے اور صاف ستھرا لباس پہننے کا رواج تھا۔ ان کی نسبت اصول و ہدایات تھیں لیکن انکا عمومی رنگ تھا۔ اسلام نے حفظانِ صحت کے اصولوں کو بالکل نئے اور مفید اصول و قواعد کے ساتھ ملا کر پیش کیا۔ بالکل ابتدائی زمانہ اسلام میں حضرت محمدؐ کو اللہ تعالیٰ نے تاکید حکم دیا۔

ارشادِ ربانی ہے

و ربک فکبر۔ و ثیابک فطہرو۔ الرجز فاهجر (2)

اور اپنے رب کی بڑائی کا اعلان کرو، اپنے کپڑے پاک رکھو اور گندگی سے دور رکھو۔ ہم لوگ اس سے غافل ہیں جب کہ اسلامی نظامِ زندگی میں صفائی ستھرائی کو اہم مقام حاصل ہے۔ اسلام نے انسانوں سے یہی مطالبہ کیا ہے کہ ان کی پوری زندگی پاک و صاف ہونی چاہیے۔

(1) ابوداؤد باب للباس، حدیث: 678 (2) المدثر: 3،5

ارشاد باری تعالیٰ ہے

ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين (1)

اللہ تعالیٰ ان لوگوں کو پسند کرتا ہے، جو توبہ کا رویہ اختیار کریں اور خوب پاکیزہ رہیں۔

ایک حدیث میں طہارت و نظافت پر نبی کریم ﷺ نے فرمایا

الطهور شطر الايمان (2)

”پاکی نصف ایمان ہے“
قرآن و حدیث نے طہارت و نظافت پر کتنا زور دیا ہے، اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس کے بغیر عبادت کرنے سے روک دیا گیا اور کہا کہ عبادت پاکی کی حالت میں اور پاک جگہ ہی کی جاسکتی ہے۔

و عهدنا الی ابراہیم و اسمعیل ان طهرا بیٹی للطائفین و العکفین و الرکع السجود(3)

اور ہم نے ابراہیم اور اسمعیل کو تاکید کی تھی کہ میرے اس گھر کو طواف ، اعتکاف اور سجدہ ” کرنے والوں کے لیے پاک رکھو“۔

اسلام نے صفائی جو اصول پیش کئے ہیں ان پر عمل کر کے فائدہ اُٹھایا جاسکتا ہے جبکہ ان کی خلاف ورزی کرنے اور ان سے غفلت برتنے کی صورت میں صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے اور انسان کو مختلف بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔ اسلام سر سے لیے کر پاؤں کی انگلیوں تک انسان کے صاف لباس ، گھر ، محلہ سب کی صفائی ستھرائی کی تعلیم دیتا ہے۔

نماز سے پہلے وضو کرنا بھی صفائی میں شامل ہے اسی طرح غسل کرنا بھی فرض قرار دیا آپ ﷺ نے فرمایا ہر بال کے نیچے جنابت ہوتی ہے لہذا بالوں کو دھوؤ اور جسم کو صاف کرو (4)

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ہم لوگوں کے لیے چالیس دن کی مدت مونچھوں کے کترنے، ناخن کاٹنے، ناف کے بال اور بغل کے بال صاف کرنے کی فرمائی۔ (5)

(1) البقرة: 222 (2) مسلم، باب الوضو، حدیث: 439 (3) البقرة: 125 (4) ترمذی ، باب الطہارت

، حدیث: 102

(5) النسائی ، باب الطہارة ، حدیث: 14

اس طرح مسواک کا حکم دیا

میری امت پر یہ بڑا بوجھ ہو گا ورنہ میں نماز کی طرح پانچوں وقت مسواک کرنا فرض قرار ’ (1) دیتا۔

مسواک کرنے سے نا صرف دانت صاف ہوتے ہیں بلکہ ، مسوڑھوں، تالو اور گلے کی صفائی بھی ہو جاتی ہے،

اسلام نے جسم کے ساتھ ساتھ لباس کی صفائی پر بھی زور دیا

جابر بن عبد اللہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے تو ایک آدمی کو دیکھا اس کے کپڑے میل کچیلے تھے فرمایا اسے کوئی ایسی چیز میسر نہیں جس سے یہ اپنے کپڑوں کو دھو سکے۔ (2)

اسی طرح کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صاف کرنے کا حکم ہے

حضرت ابن عباس سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کوئی آدمی کھانا کھائے وہ اپنا ہاتھ صاف نہ کرے جب تک اسے چاٹنا لے۔ (3)

کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صاف کر کے تولیہ یا کپڑے سے صاف کرنے سے منع کیا گیا کیونکہ کپڑے یا تولیے میں ہاتھ صاف کرنے سے ان کے اندر موجود جراثیم ہاتھوں کو لگ سکتے ہیں اس لیے ان کو ہوا میں ہی خشک کرنا چاہیے۔

اسی لئے اسلام صفائی کو اولین ترجیح دیتا ہے اور یہی وہ بنیادی سبب ہے جس کی حضور پاکؐ نے بہت تاکید فرمائی ہے۔ پھر اس بات کا ایک اور اہم پہلو یہ بھی ہے کہ گندگی بیماریوں کو جنم دیتی ہے اور ایک صاف ستھرا معاشرہ زیادہ بہتر طور پر بیماریوں سے محفوظ اور صحت مند رہ سکتا ہے۔ اسلام کو تو وہی معاشرہ مطلوب ہے جو برائیوں، بیماریوں اور ہر طرح کی کمزریوں سے پاک ہو۔

آرام اور سکون:

انسانی جسم کے لیے آرام اور سکون کی بہت اہمیت ہے کیونکہ اگر جسم کو پورا آرام اور سکون نا ملے تو انسان کی صحت خراب ہو سکتی ہے اس لیے اسلام نے اس بارے میں تعلیمات بھی دی ہیں۔

(1) ترمذی، ابواب اطہار، حدیث: 20 (2) ابوداؤد، باب اللباس، حدیث: 4047 (3) مسلم، کتاب الاشربة، حدیث: 5193

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے مجھے تین باتوں کی وصیت فرمائی جن کو میں کبھی نہیں چھوڑتا ہوں 1۔ چاشت کی دو رکعتیں 2۔ ہر مہینے میں تین دن کے روزے 3۔ وتر پڑھ کر سونا (1)

عبداللہ بن عمر کہتے ہیں: ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تم سمجھتے ہو کہ مجھے خبر " نہیں ہوتی حالانکہ میں جانتا ہوں کہ تم رات بھر قیام کرتے ہو اور دن میں روزہ رکھتے ہو۔ تو عبداللہ بن عمر نے کہا: ہاں میں ایسا کرتا ہوں۔ تو آپ نے فرمایا: تم ایسا کرتے ہو تو یاد رکھو کہ تمہاری آنکھیں اندر دھنس جائیں گی جسم کمزور ہو جائے گا جبکہ تمہیں خیال رکھنا چاہیے کہ تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے۔ اور تمہارے گھر والوں کا بھی۔ اس لیے روزے رکھو تو وقفہ بھی کرو۔ رات میں قیام کرو تو سویا بھی کرو۔ (2)

"قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے

(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا. (3)

"اللہ کسی پر اس کی طاقت سے زیادہ ذمہ داری نہیں ڈالتا۔" جسم کے حقوق ادا نہ کرنے سے جو نتیجہ نکلے گا اس کی طرف رسول اللہ ﷺ نے اشارہ فرمایا ہے کہ آنکھیں اندر دھنس جائیں گی اور جسم کمزور پڑ جائے گا۔ اس کمزوری اور لاغری سے، وہ آدمی جو قیام و صیام میں صبح و شام مشغول رہتا تھا، ہو سکتا ہے کہ پھر رمضان کے روزے رکھنے کے بھی قابل نہ رہے۔ اور وہ جو رات بھر قیام کیا کرتا تھا ہو سکتا ہے کہ پھر فرض نمازوں کا ادا کرنا بھی اس کے لیے مشکل ٹھہرے۔ جو آدمی اس طریقے کو اختیار کرتا ہے، اس کا حال اس شخص کا سا ہے، جس نے سونے کے انڈے حاصل کرنے کے لیے مرغی ذبح کر دی ہو، اور پھر مرغی سے بھی محروم ہو گیا ہو۔ ایسے اعمال دنیا والوں کی نظر میں بھی احمقانہ ہوتے ہیں اور خدا کے ہاں بھی کچھ زیادہ اجر نہیں رکھتے۔ کیونکہ ایسا کرنے والوں کا اپنے عمل پر دوام بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی دل کی حضوری ہوتی ہے، جبکہ اللہ کے ہاں سب سے زیادہ پسندیدہ عمل وہ ہوتا ہے۔ جس پر آدمی کا ہمیشہ عمل رہے۔ خواہ یہ عمل کتنا ہی حقیر کیوں نہ ہو

دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر سونا بہت مفید ہے۔ خاص کر موسم گرما میں رسول اکرم ﷺ کا معمول تھا کہ آپ دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر قیلولہ فرماتے۔

(1) ابوداؤد، باب نماز، حدیث: 1428 (2) بخاری، کتاب التجدد، حدیث: 1081 (3) البقرہ: 286

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا سحری کے کھانے سے دن کے روزے میں اور دوپہر کو سو کر تہجد کی نماز میں مدد حاصل کرو۔ (1)

اسلام نے ایسی چیزوں کے استعمال سے منع کر دیا جن کی وجہ سے انسانی صحت کو نقصان ہو سکتا ہے۔ جسے شراب، مردار، خون اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتا ہے

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْ قُودَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَ أَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ-

“تم پر مردار حرام کیا گیا اور خون اور خنزیر کا گوشت اور جس پر اللہ کے سوا کسی اور کا نام پکارا گیا ہو جو گلا گھٹنے سے مرا ہو جسے چھڑی یا لاٹھی ماری جائے اور وہ مر جائے جو بلندی سے گر کر مر جائے جو دوسرے جانور کے سینگ مارنے سے مر جائے جسکو درندوں نے پھاڑ کھایا ہو ہاں اگر اسے ذبح کر لو تو حرام نہیں اور جسے آستانوں پر ذبح کیا گیا ہو قرعہ کے تیروں کے ذریعے فال گیری کرنا یہ سب گناہ ہیں (2)

مردار سے مراد وہ حیوان یا پرندہ ہے جسے شرعی طریقے سے ذبح نہ کیا گیا ہو۔ بلکہ طبعی موت مرا ہو اس کی حرمت کی مصلحت بالکل واضح ہے جو جانور طبعی موت مرتا ہے اس کا خون اس کے گوشت کے اندر رہ جاتا ہے۔ جس وجہ سے وہ نجس اور گندہ ہو جاتا ہے۔ اور طبع سلیم مردار کا گوشت کھانے سے نفرت کرتی ہے۔ اس کے علاوہ مردار کا گوشت کھانے میں ضرر کا بھی اندیشہ ہے۔ ممکن ہے اس کی موت کسی خطر ناک بیماری کی وجہ سے ہوئی ہو۔

اسی طرح خون کو حرام قرار دیا کیونکہ موجودہ دور میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ خون پینا انسانی صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ یہ بات سائنس نے بھی ثابت کر دی ہے۔ سائنسی تحقیق کے مطابق خون دو اہم اجزاء خلیاتی حصے اور آب دموی جس کو پلازما کہتے ہیں پر مشتمل ہوتا ہے۔ پلازما کے اندر 91 تا 92 فیصد پانی اور 8 تا 9 فیصد جامد اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

(1) ابن ماجہ، کتاب الصیام، حدیث: 1694 (2) المائدہ ، 05 : 3

خون کے جامد اجزاء :

جب ہم ان جامد اجزاء کا مطالعہ کرتے ہیں تو اس میں مزید دو اجزاء نامیاتی اور غیر نامیاتی مادوں کی ایک لمبی فہرست ہمارے سامنے آ جاتی ہے۔ البتہ جب ہم نامیاتی مادے کا مطالعہ کرتے ہیں تو عقل حیران ہو جاتی ہے۔ کہ اس میں کیسے خطرناک اجزاء شامل ہیں جن میں کثیر مقدار میں یوریا، یورک ایسڈ، زینتھین، کریٹسینین، امونیا اور امینو ایسڈ وغیرہ (1)

کیا کوئی طبع سلیم ان نائٹروجن مرکبات یوریا، یورک ایسڈ، زینتھین، کریٹسینین، امونیا اور امینو ایسڈ کو کھانا پسند کرنے گا۔ جب یہ بات ثابت ہو گی کہ خون کا زیادہ تر حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے تو کیا کوئی تازہ اور لذت آمیز پانی چھوڑ کر اس گندے اور نجس خون کو استعمال کرے گا۔

خون کی مثال ایک فضلہ کی سی ہے کیونکہ اس کا نصف حصہ کاربن کی موجودگی میں ڈی اوگ زی نیٹیٹ ہو جاتا ہے۔ جو پھر بدن کے اندر ایک میکانیہ کے تحت قابل استعمال ہو جاتا ہے کاربن ڈائی آکسائیڈ ہمارے جسم کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے اسے کیوں استعمال کیا جائے اس کے علاوہ خون کے اندر مختلف جراثیم ہر وقت تیرتے رہتے ہیں جو متعدد بیماریوں کا باعث بنتے

ہیں اس کے علاوہ خون کو منجمد ہونے سے بچانے کے لیے خون میں فائرن موجود ہوتی ہے اگر اس کو الگ کر دیا جائے تو بچا ہوا خون ڈیفی برینیٹڈ خون کہلاتا ہے۔ اس میں 9/10 حصہ ہیمو گلوبن اور 1/10 حصہ گلو بیلین ہوتی ہے اگر یہ دونوں اجزاء انسانی معدہ میں چلے جائیں تو یہ نہ ہضم ہونے والی خوراک میں تبدیل ہو کر یوں ہی معدہ میں پڑے رہتے ہیں جس سے انسانی صحت پر مضر اثرات پڑتے ہیں۔ (2)

شراب نہ صرف برائیوں بلکہ بیماریوں کی وجہ بھی بنتی ہے جس میں سے چند خطر ناک بیماریاں حادومزمن، تلیف کبد، ورم، حلقوم حنجرہ اور منہ کا کینسر ہو سکتا ہے مغربی ممالک کے دو پروفیسروں ڈاکٹر ہوارڈ ہیگرڈ اور ای۔ایم جنیک نے الکحلزم کے مطالعہ اور تحقیق کے بعد یہ بات سامنے لائے کہ شراب نہ صرف انسانی زندگی کے نقصان کا باعث بنتی ہے بلکہ اس کی وجہ سے قومی آمدنی کا بھی نقصان ہوتا ہے۔ شراب کی وجہ سے مغربی ممالک کو ہر سال اربوں ڈالر کا نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے اب یہ ممالک اپنی تحقیق شراب کی انسدادی طبی تدابیر اور دواؤں کی دریافت کی طرف موڑ رہے ہیں تا کہ اس نقصان سے بچا جا سکے۔ (2)

Understanding Medical Physiology P.P.45-90(1) (2) تذکیرہ حیوانات (قرآن کریم میں) ، ص، 72، 80، 206

حضرت جابرؓ اور حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا “ جس چیز کی زیادہ مقدار نشہ کرے اس کی کم مقدار بھی حرام ہے ” (1)

رسول اللہ ﷺ نے شراب کے بارے ایک اور جگہ فرمایا “ ہر نشہ آور چیز خمر ہے اور تمام نشہ آور چیزیں حرام ہیں ” (2)

حضرت انس سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے شراب کے متعلق دس آدمیوں پر لعنت کی ہے۔
1۔نچوڑنے والا - 2۔نچڑوانے والا - 3۔لانے والا - 4۔اٹھانے والا - 5۔جس کے لیے لے جانی جا رہی ہے۔ 6۔پلانے والا - 7۔بیچنے والا - 8۔اس کی قیمت کھانے والا - 9۔خریدنے والا - 10۔جس کے لیے خریدی جائے۔ (3)

اسی طرح حضرت عمرؓ نے خطبہ جمعہ میں فرمایا “ خمر سے مراد ہر وہ چیز ہے جو عقل کو ڈھانپ لے ” (4)

لہذا اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ کوئی بھی چیز جو عقل کو ڈھانپے اور نشہ کرے وہ حرام ہے جسے آج کل بہت سی نشہ آور اشیاء پائی جاتیں ہیں جن کو کچھ لوگ حرام اس لیے تصور نہیں کرتے کہ ان کا ذکر نہیں ہوا صرف شراب کا ذکر ہے۔ ان اشیاء میں شراب، ہیروئن، چرس، افیون، نشہ آور دوائیں، اسے مشروب جن میں نشہ ہو الغرض وہ تمام اشیاء اس میں شامل ہیں جو خمر کی تعریف میں آتی ہیں

اسی طرح سستی اور کاہلی بھی انسان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اس لیے اسلام اس کو پسند نہیں کرتا اس سے بھی منع فرما دیا گیا ۔

وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالِيٍّ

کہ منافق جب نماز کے لیے کھڑے ہوتے ہیں تو سستی کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں (5) پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم جس چیز سے سخت نفرت کرتے تھے وہ کاہلی اور سستی ہے۔ کیونکہ اس کی وجہ سے انسان کسی فریضہ کو انجام نہیں دیتا ہے، مثال کے طور پر کسی عبادت کو انجام دینا بھول جاتا ہے، اس صورت میں وہ گناہ کا مرتکب نہیں ہوا ہے۔ لیکن بعض اوقات توجہ دینے کے لحاظ سے فریضہ کے بارے میں سستی سے کام لیتا ہے، یہ خصوصیت ایک مومن کے لئے شائستہ نہیں ہے۔ مومن سے یہ توقع نہیں ہے کہ توجہ کے لحاظ سے فرائض کے بارے میں کوتاہی کرے۔ نماز کے وقت اور اذان کی آواز سننے سے کو تابی کرے اور نماز جماعت میں شرکت نہ کرے، یہ بے توجہی مومن کے لئے مناسب نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں ہے اس کی یہ سستی اور کاہلی واجب فرائض کی ادائیگی میں مشکلات پیدا کرتی ہے۔

(1) سنن ابن ماجہ، کتاب الاشریۃ : 2736 (2) صحیح مسلم، کتاب الاشریۃ : 2003 (3) جامع ترمذی، کتاب البیوع : 1304

(4) بخاری، کتاب الاشریۃ : 5588 (5) النساء، 142

آنحضرتؐ کاہلی اور بے کاری سے پناہ مانگتے تھے اس کے بارے آپؐ نے فرمایا خدایا سستی کاہلی بے کاری عاجزی اور بدحالی سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ (1) مسلمانوں کو کام کرنے کا شوق دلاتے اور ان کے اندر سے سستی اور کاہلی کو ختم کرنے کے لیے ارشاد نبی کریمؐ ہے عبادت کے ستر (70) حصے ہیں اور اس کا بہترین حصہ حلال روزی کمانا ہے۔ (2)

(1) الجامع الصغير، ج 1، ص، 58 (2) اصول الكافي، ج 5، ص، 78

حاصل بحث:

آپ نے سنا ہو گا جان ہے تو جہان ہے۔

کسی بھی قوم کی ترقی اور خوشحالی کے لیے افراد کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ انسانی صحت ہمیشہ سے انسان کی انتہائی توجہ کا مرکز رہی ہے اس سلسلے میں اسلام انسان کی رہنمائی کرتا ہے۔ اسلام ایک آفاقی دین ہے جس نے پوری انسانیت کے لیے مکمل ضابطہ حیات فراہم کرتا ہے۔ اسلام قید اور رہبانیت کی زندگی کی نا صرف مذمت کرتا ہے بلکہ بھرپور معاشرتی زندگی گزارنے کا حکم دیتا ہے۔ اس زندگی کو گزارنے کے لیے انسان کا جسمانی طور پر فٹ ہونا بہت ضروری ہے۔

انسانی پیدائش کا مقصد اللہ کی عبادت ہے اور اس مقصد کی تکمیل کے لیے انسان کا مکمل طور پر فٹ ہونا ضروری ہے تاکہ وہ حقوق اللہ اور حقوق العباد ادا کر سکے، اسلام میں عبادات کو اہم مقام حاصل ہے ان کی پوری طرح ادائیگی بھی وہ شخص کر سکتا ہے جو صحت مند اور تندرست ہو۔ چاہے نماز ہو، روزہ ہو، حج ہو یا زکوٰۃ ہر ایک کے لیے صحت کا ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ زکوٰۃ بھی وہ ادا کرے گا جو محنت کر کے دولت کمائے گا اور اس کے لیے صحت مند اور تندرست ہونا ضروری ہے اور جہاد جس کو اسلام کی کوہان قرار دیا گیا اور اس فرض کی ادائیگی کے لیے مومن کا اعصابی طور پر مضبوط ہونا بہت اہم ہے کیونکہ میدان جنگ میں کامیابی وہ حاصل کرتا ہے جن کے حوصلہ اور جسم مضبوط ہوتا ہے۔ اسی لیے اللہ کو ہاں جسمانی لحاظ سے کمزور کے مقابلے طاقتور مومن زیادہ پسند ہے۔ اور صحت اور تندرستی کا شمار اللہ کی بڑی نعمتوں میں ہوتا ہے۔

اسلام کاہلی اور سستی کو نا پسند کرتا ہے چاہے وہ عبادات میں ہو یا عملی زندگی میں۔ اس کے لیے پاک بامقصد کھیل ورزش جو انسانی جسم میں پھرتی اور طاقت کا ذریعہ بنتے ہیں ان کو جائز قرار دیا ہے۔ اور ان کے حصول کی ترغیب بھی دی ہے۔

اسلام نے ان تمام کاموں اور اشیا سے رک جانے کا حکم دیا ہے جو انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اور ان افعال پر عمل کرنے کا حکم دیا جو انسان کی صحت اور تندرستی کے لیے فائدہ مند ہیں اس حوالے سے ہم سیرت النبی ﷺ کا مطالعہ کر سکتے ہیں جو ہر انسان کے لیے بہترین نمونہ ہے۔ اسلام مضبوط اور صحت مند زندگی گزارنے کی تعلیم دیتا ہے اور اس کے لیے وہ انسانی کی ظاہری اور باطنی دونوں پہلوؤں سے رہنمائی کرتا ہے۔ ظاہری سے مراد جسمانی یعنی جسم کو مضبوط کرنے کے لیے ورزش و غیرہ اور باطنی پہلو کی مضبوطی کے لیے ذکر الہی ضروری ہے۔

مصادر

- (01) القرآن الحکیم
- (02) ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید بن عبد اللہ، سنن ابن ماجہ (مترجم مولانا عبد الحکیم خاں اختر)، فرید بک ڈپو، لاہور، 1990۔
- (03) ابن کثیر، عماد الدین، تفسیر ابن کثیر، (مترجم پیر محمد کرم شاہ)، ضیاء القرآن پبلیکیشنز، لاہور، 2004۔
- (04) ابو داؤد، حافظ سلیمان بن الاشعث بن اسحاق بن بشیر، سنن ابو داؤد، (مترجم مولانا عبد الحکیم خاں اختر)، فرید بک ڈپو، لاہور، 2002۔
- (05) التبریزی، ولی الدین، مشکوٰۃ المصابیح، (مترجم مولانا محمد صادق خلیل) مکتبہ محمدیہ، چیچہ وطنی، 2000۔
- (06) الکلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، (مترجم سید ظفر حسن) ظفر شمیم پبلی کیشنز، کراچی، 2002۔
- (07) بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح بخاری، (مترجم مولانا عبد الحکیم خاں اختر)، فرید بک ڈپو، لاہور، 1981۔
- (08) پانی پتی، ثناء اللہ، تفسیر مظہری، (مترجم پیر محمد کرم شاہ)، ضیاء القرآن پبلی کیشنز، لاہور، 2002۔
- (09) ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورہ، جامع ترمذی، (مترجم محمد محی الدین جہا نگیر)، شبیر برادز پبلیکیشنز، لاہور، 2001۔ (10) تہرانی، اقای نصیر الدین، طب الصادق، الحسن گروپ، مسقط، عمان، 2005۔
- (11) حشمت، ایوب، علم الابدان و تعلیم الصحت، شریف سنز، لاہور، 2002۔
- (12) حسام الدین، علا الدین علی متقی، کنز العمال، دار الاشاعت، کراچی، 2009۔

- (13) سیوطی، جلال الدین، جامع الصغیر، مؤسسة الریان، بیروت، لبنان، 1995.
- (14) طبری، محمد بن جریر، جامع البیان فی تفسیر القرآن، دار احیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 1995.
- (15) گوهر علی، میر، ڈاکٹر، تذکیرہ، حیوانات (قرآن کریم میں)، مرکزی مکتبہ اسلامی، دہلی، 1998.
- (16) مسلم، ابو الحسین مسلم بن الحجاج، الجامع الصحیح مسلم، (مترجم علامہ غلام رسول سعیدی) فرید بک ڈپو، لاہور، 1995.
- (17) مغل، عبدالوہید، صحت و جسمانی تعلیم، علمی بک ہاوس، لاہور، 2007.
- (18) نسائی، عبدالرحمان احمد بن شعیب، سنن نسائی، (مترجم دوست محمد شاکر، محمد عبدالستار)، فرید بک ڈپو، لاہور، 2011.

R.L. Bijlani, Understanding medical physiology, Jaypee Brothers ، 2005 . (19)

Delhi

IJSER