

## جسمانی موزونیت (Physical fitness) کے اسلامی طریقے: عصر حاضر میں ان سے استفادہ کی مختلف صورتیں ISLAMIC METHODS OF PHYSICAL FITNESS AND ITS APPLICATION

\*صائمہ حنیف

ایم فل اسکالر، شعبہ اسلامی فکر و تہذیب، یونیورسٹی آف مینجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی، لاہور

\*\*قدسیہ سمیع

ایسوسی ایٹ ایڈیٹر، تناظر ریسرچ جرنل، انسٹیٹیوٹ آف ریسرچ اینڈ پبلسیشنز، لاہور

\*\*\*ڈاکٹر آفتاب احمد

اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تقابل ادیان، ادارہ تحقیقات اسلامی، بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی، اسلام آباد

### ABSTRACT:

From the human point of view, a person is considered a successful and complete human being who is healthy and able to play an effective role in society. A healthy body is the key to playing a social role. And this process continues from birth to the last breath. Immediately after birth, the doctors weigh the baby, which is a proof that they want to remove all the doubts from their minds that are found in a child's health. Therefore, all the means are used regarding the feeding of the child, similarly, if some parts of the child i.e. hands and feet are not moving properly, it is said to visit the child to a good physiotherapist. Therefore, whether the matter is for one's security or for the defense of the country and the nation, such persons are selected who are physically strong and powerful and for this, different tests of physical fitness are taken in different institutions. It becomes easy to check how physically capable a person is to take the job of protecting the country's borders and entrust him with the important responsibility. This article focuses and explores the religious aspects of the fitness and healthiness for a human being and its methods.

**Keywords:** Physical Fitness, Shariah rules for fitness, Islamic jurisprudence, child health.

تعارف:

دنیاوی اعتبار سے اسی شخص کو کامیاب اور مکمل انسان تصور کیا جاتا ہے جو صحت مند ہو اور معاشرتی طور پر اپنا موثر کردار ادا کرنے کے قابل ہو۔ معاشرتی کردار ادا کرنے کا دارومدار ہی صحت مند جسم کی مرہون منت ہے۔ اور یہ عمل پیدا ہونے سے لے کر آخری سانسوں تک ساتھ چلتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ہی ڈاکٹر حضرات بچے کا تول (Weight) کرتے ہیں جو اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ اپنے دماغ سے وہ تمام شکوک و شبہات زائل کرنا چاہتے ہیں جو ایک بچے میں صحت کے حوالے سے پائیں جائیں تو وہ اپنی زندگی کا سفر زیادہ دیر تک جاری نہیں رکھ سکتا۔ والدین کو فوراً بتا دیا جاتا ہے کہ آپ کے بچے کا وزن عمر کے اعتبار سے کم ہے اور اسے تمام تر طبی سہولیات بروئے کار لاتے ہوئے اس قابل بنانے کی ضرورت ہے جس سے اس کا وزن معمول کے مطابق ہو جائے اور بچہ خطرے سے باہر آجائے۔ لہذا بچے کی خوراک (Feeding) کے حوالے سے تمام تر اسباب بروئے کار لائے جاتے ہیں، ایسے ہی اگر بچے کے کچھ اعضاء یعنی ہاتھ اور پاؤں صحیح طور حرکت نہ کر رہے ہوں تو ڈاکٹر والدین کو بچے کی ماس (massage) تجویز کرتے ہیں اور اگر معاملہ ٹھیک نہ ہوں تو بچے کو کسی اچھے فزیو تھراپسٹ (Physiotherapist) کے پاس دکھانے کا کہا جاتا ہے۔ گویا صحت انسانی زندگی کی ضامن ہے جس کا لحاظ پیدائش سے فوراً بعد سے لے کر تمام عمر رکھا جاتا ہے۔ جس طرح بچے کی نشوونما کے لیے بہترین صحت ضروری ہے، اسی طرح دیگر معاملات جیسا کہ بچے کی کھیل کود کی سرگرمیاں، اس کی تعلیمی سرگرمیاں، اس کی بلوغت کی صلاحیتیں، اس کی دماغی اور فکری رونق آرائیاں، معاشی سرگرمیاں، زندگی کی دوز دھوپ، مصائب کو جھیلنا اور انہیں برداشت کرتے ہوئے زندگی کو رواں دواں رکھنا، کسی کی مدد کرنے کے لیے اپنے آپ کو پیش کرنا، کھیل کود اور سیر و تفریح کی سرگرمیوں میں حصہ لینا، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت، اپنی، اہل و عیال، معاشرے اور آخر کار ملکی و ریاستی سرحدوں کی حفاظت جیسے مراحل بھی صحت کے ساتھ وابستہ اور پیوستہ ہیں، صحت مند جسم کے بغیر مذکورہ بالا چیزوں کا حصول مشکل ہی نہیں ناممکن ہے، چنانچہ معاملہ کسی کی سلامتی کا ہو یا پھر ملک و قوم کے دفاع کا، ایسے افراد کا چننا کیا جاتا ہے جو جسمانی اعتبار سے مضبوط اور طاقتور ہوں اور اس کے لیے مختلف اداروں میں جسمانی مشقت (Physical Fitness) کے مختلف ٹیسٹ لیے جاتے ہیں جس سے یہ جانچا آسان ہو جاتا ہے کہ فلاں شخص اپنے اندر جسمانی اعتبار سے کس قدر صلاحیت رکھتا ہے کہ اس سے ملکی سرحدوں کی حفاظت کا کام لیا جائے اور اسے اہم ذمہ داری سونپی جائے۔

اسلام میں انسانی زندگی اور صحت کا خیال رکھنا مقدس، محترم اور بے حد ضروری قرار دیا گیا ہے، کسی بھی شخص کو اپنی جان سے کھینے، مضر توں میں اپنی جان کو ڈالنے اور اسے کسی بھی طرح سے نشر آور چیزوں سے نقصان پہنچانے کی اجازت نہیں ہے، انفرادی اور اجتماعی طور پر انسانی جان کو نقصان اور ہلاکت میں ڈالنے سے روکا گیا ہے۔ انسانی زندگی اور اس سے متعلقہ امور جس میں صحت و تندرستی کو بنیادی اور مرکزی حیثیت حاصل ہے، اسلام انسانی صحت کو محفوظ بنانے اور اس کی حفاظت کے کلی اور جزوی طور پر طریقے بتاتا اور اس سے متعلق رہنمائی کرتا ہے، دینی معاملات کی حفاظت، ایمان کی حفاظت اور عزت و آبرو کی حفاظت کے بعد اسلام کے پیش نظر کسی کی اہمیت دو وقت ہے تو انسانی جسم اور انسانی بدن کی ہے، قرآن مجید میں جاہا اس بات کا تذکرہ موجود ہے، جس سے شرف انسانی اور حفاظت جسم کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے:

{وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ}¹  
”اور اپنے ہاتھوں ہلاکت میں نہ پڑو۔“

دینی اور دنیاوی خیر سے دور رہنے میں ہلاکت اور بربادی ہے، لہذا دونوں طرح کی خیر کا انسان کو متنی اور خواہشمند ہونا چاہیے، جس سے اس کی دنیا و آخرت دونوں ہی بہتر ہوں۔

ارشاد باری ہے:

{وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ}²  
”انسانی جان کو ہلاک نہ کرو جسے اللہ نے حرام قرار دیا ہے۔“

درج بالا آیات انسانی جان کی حرمت، اس کی بڑھوتری اور نشوونما، اس کے تحفظ، بقاء، اور اس کو ہر طریقے سے محفوظ بنانے کا درس دیتی ہیں۔

اسلام میں ہر اس حرکت اور سرگرمی (Activity) کو تحسین کے نظر سے دیکھا گیا ہے جس میں دینی اور دنیاوی منفعت اور خیر ہو۔ چاہے اس کا تعلق زندگی کے کسی بھی شعبے سے ہو، ہر اس سرگرمی اور حرکت و عمل سے دور رہنے کی تلقین کی گئی ہے جس سے دینی مضرتیں جنم لیں، دنیاوی گھانا اپنی لپیٹ میں لے لے، یا ایسی غیر شائستہ حرکت جس سے لوگ کراہت محسوس کریں، اس سے منع کیا گیا ہے، مثلاً اگر کوئی جسمانی حرکات اور اس کی بڑھوتری کے لیے مثبت چیزوں کو چھوڑ کر منفی چیزیں اختیار کرتا ہے تو کوئی شخص اسے تحسین کی نظر سے نہیں دیکھے گا، جیسا کہ کان اور ناک میں انگلیاں ڈالنا، اتنی زور سے چھیننا جس سے لوگ تکلیف محسوس کریں، کسی کے سامنے ناخن چبانا، ڈکار اور منہ کھول کر بھائی لینا، کسی کے سامنے تھوکانا اور فاسد مادوں کا اخراج کرنا، اکڑ اکڑ کر چلنا، جسم کو گندا رکھنا، منہ سے سیٹیاں بجانا، لوگوں کی طرف دیکھ کر آنکھوں کے اشارے کرنا، پائوں گھیٹ گھیٹ کر چلنا، لوگوں کو ایسی نظروں سے دیکھنا جس سے لوگ کراہت محسوس کریں، غیر ضروری طور پر گھروں میں تانک جھانک کرنا اور لوگوں کا مذاق اڑانا، ان تمام چیزوں کا تعلق غیر شائستہ حرکات سے ہے، جو جسم و بدن سے سرزد ہوتی ہیں، لیکن ہمیشہ سے قابل مذمت اور لائق نفرت سمجھی جاتی رہی ہیں، یقیناً ان حرکات کا تعلق کسی بھی طور سے دینی و دنیاوی فائدے سے نہیں ہے، بلکہ یہ حرکات غیر شائستگی اور چھچھورے پن کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔

اس کے برعکس وہ جسمانی حرکات جس سے جسم کو تقویت ملے، جسم تروتازگی محسوس کرے، انسان کو اپنا فائدہ حاصل ہو، اہل و عیال کا فائدہ ہو، اس کی معاشی تنگی کو دور کرنے میں اس کی صحت مدموعان ثابت ہو، ایسی تمام سرگرمیوں کو اپنانے کی نہ صرف اجازت دی گئی ہے، بلکہ گذشتہ فصل میں طاقت اور عبادت کا خوبصورت توازن بیان کرنا بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ جسمانی توازن و موزونیت (Physical fitness) کی زندگی کے کن کن معاملات میں ضرورت و اہمیت ہے، نیز اسلام نے وہ کون سی سرگرمیاں متعارف کروائی ہیں، جن کے ذریعے جسمانی صحت کو محفوظ اور قائم رکھا جاسکتا ہے، اس فصل میں ان چیزوں کا احاطہ کیا جائے گا۔

اچھی صحت اور جسمانی تندرستی کن چیزوں سے وابستہ ہے، اس کی ملک و معاشرے میں کتنی ضرورت و اہمیت ہے، صحت مند اور طاقتور لوگوں کا قوموں کے عروج اور عزت و وقار میں کس طریقے سے براہ راست تعلق رہا ہے، اس کا ثبوت ہمیں قرآن حکیم اور احادیث سے ملتا ہے، اسلام کی آفاقی اور لازوال حکمتوں کو دل سے تسلیم کر لینے کا نام ہی دینی و دنیاوی فوز و فلاح ہے۔ ڈاکٹر خالد غزنوی اپنی کتاب طب نبوی میں لکھتے ہیں:

”صحت مند زندگی گزارنے کی سب سے آسان ترکیب اسلام کو دل سے قبول کر لینا ہے، کیونکہ یہ ایک مکمل ضابطہ حیات ہے، جس پر عمل کرنے والا ہمیشہ تندرست رہتا ہے، جس نے اپنے جسم اور دانتوں کو دن میں کم از کم پندرہ مرتبہ دھونا ہو اور نپٹے میں ایک مرتبہ نہانا، کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنا ہو، صاف پانی استعمال کرنا ہو، رات کا کھانا جلد اور ضرور کھا کر چہل قدمی کرنے والا کسی شدید بیماری میں مبتلا ہی نہیں ہوتا، مسلمان بسیار خور نہیں ہوتا، اس لیے وہ چکنائی کی زیادتی اور پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے، توانائی کے یہ گر جنہیں آج جدید سائنس اتنی اہمیت دے رہی ہے، ہادی برحق نے چودہ سو سال پہلے بتائے، وہ پہلے طیب تھے جنہوں نے دل کے دورے کی تشخیص کی اور دق کو پلورسی کا باعث قرار دیا، مریض کو بھوکا رکھنے سے منع کیا اور بیماریوں سے بچانوں کے لیے جسم کی اپنی قوت مدافعت کو اہمیت دی...“

نفسیاتی کے مغربی ماہرین کو اسلام میں حلال اور حرام کے مسئلہ پر سخت اعتراض ہے، جب کوئی مسلمان جھنکا یا سور کا گوشت کھانے سے انکار کرتا ہے تو وہ اس عمل کو (Psychological Taboo) سے تعبیر کرتے ہیں، حالانکہ یہ بات علمی نقطہ نظر سے غلط ہے، قرآن مجید نے ”آیہ حرمت“ میں مردار، خون، سور کے گوشت، ان جانوروں کے گوشت سے منع کیا ہے جو بلندی سے گرے ہوں، کھرائے ہوں، لاشی سے مجروح کیے گئے ہوں، یا درندوں نے انہیں پھاڑا ہو، یہ تمام گوشت انسانی صحت کے لیے مضر ہیں، سور کو وہ تمام بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں جو انسانوں کو ہوتی ہیں، اسے دل کے دورے سے ہیضہ تک ہوتا ہے، اس لیے یہ دوسروں میں بیماریاں پھیلانے اور اپنے کھانے والوں کو بیمار کرنے کے استعداد دوسرے جانوروں سے زیادہ رکھتا ہے، اس کا گوشت کھانے والے خون کی نالیوں اور جوڑوں کی بیماریوں میں دوسروں کی نسبت زیادہ مبتلا ہوتے ہیں، نبی ﷺ نے گندگی کھانے والے حلال جانور کے گوشت اور دودھ کو بھی حرام کیا ہے، یہ بھی خالص صحت کا مسئلہ ہے اور مسلمانوں کو اس رہبری پر بجا طور فخر کرنے کا حق حاصل ہے۔“³

¹ البقرہ، ۲: ۱۹۵

² الاسراء، ۱۷: ۳۳

³ غزنوی، ڈاکٹر خالد، ”طب نبوی اور جدید سائنس“، الفیصل تاجران۔ لاہور، ج: ۱، ص: ۹۸

حفظانِ صحت کے اصولوں پر دنیائے عالم کے مسلم اطباء کی گہری نظر رہی ہے، اور انسانیت کے وجود میں آنے کے بعد سے لے کر اب تک مختلف طریقوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج کا سلسلہ جاری رہا ہے، فطری طریقہ علاج صدیوں پرانا ہے اور اس کے اصول و قواعد، اطباء اور حفظانِ صحت کے اصول وضع کرنے والوں نے متعارف کرائے ہیں، جن پر عمل پیرا ہونے سے انسانی صحت اور تندرستی قائم رہتی ہے، سلطان بشیر محمود اس حوالے سے لکھتے ہیں:

اسلام میں اچھی صحت کا دارومدار مندرجہ ذیل اصولوں پر ہے:

- ۱- کھانا تب کھائیں جب بھوک لگی ہو، کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب کہ ابھی کھانے کی خواہش باقی ہو۔
  - ۲- بسیار خوری سے بچیں اور کھانے میں سادگی اختیار کریں۔
  - ۳- غذا میں اس بات کا لحاظ رکھیں کہ جس بہتات میں اللہ تعالیٰ نے کھانے کی کوئی چیز پیدا کی ہے اسی بہتات سے اسے کھایا جیائے۔
  - ۴- ہوا، ہر جگہ سب سے زیادہ ہے اس لیے خوب ہوا کھائیں، لمبے لمبے سانس لیں تاکہ پھیپھڑے پورے کھلیں اور سگریں، ہر سانس زندگی بخش ہے۔
  - ۵- ہوا کے بعد بہتات میں دوسرا درجہ پانی کا ہے، اس لیے اچھی صحت کے لیے وافر مقدار میں صاف ستھرا پانی پیئیں اور خوب دل کھول کر پیئیں، یہی آپ حیات ہے۔ اس میں زندگی ہے، لیکن افسوس! کہ ہم میں اکثر پانی پینے میں بھی بخل کر جاتے ہیں۔
  - ۶- پانی کے بعد تیسرے درجہ رپ دیگر غذائیں ہیں، یہاں بھی یہی اصول کاربند ہے کہ جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں کے رہنے والے وہی چیز زیادہ کھائیں، مثلاً موسمی سبزیاں بہتات میں ہوتی ہیں اس لیے ان کا زیادہ استعمال کریں۔
  - ۷- منڈی کا یہ اصول ہوتا ہے کہ جو چیز کم ہوگی اسی کی قیمت زیادہ ہوگی۔ اسلام کے نزدیک سستی خوراک چھوڑ کر مہنگی کا استعمال اسراف ہے اور صحت کے لیے بھی مضر ہے۔ اس لیے وہ کھائیں جو عام ہے۔ اس کا جیب پر کم بھی بوجھ ہو گا اور روح پر بھی کم بوجھ۔
  - ۸- گلی سڑی، باسی چیزیں اور تمام دیگر اشیاء جو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں انہیں اسلامی نظامِ صحت میں مکروہ کہا گیا ہے۔ اس لیے ان کے کھانے سے پرہیز کریں<sup>4</sup>
- نظامِ فطرت اور ہماری صحت ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، اگر فطرت کے خلاف کوئی بھی عمل کیا جائے تو اس کا نقصان براہِ راست صحت پر پڑتا ہے، یعنی فطرت کی مخالفت میں انسان کی جسمانی، ایمانی، اخلاقی اور روحانی صحت کا نقصان ہے۔ زندگی کی گزر بسر کے لیے معاش کا حصول ہو یا پھر طاقت کا حصول، ہر وہ طریقہ جو غیر فطری اور مصنوعی ہو، وہ شریعت کی نظر میں مردود ہے اور اس میں انسان کا دنیاوی و اخروی خسارہ ہے، یعنی ہر لائیفی کام جس سے نہ دنیا بہتر ہو، دنیا کی منفعت حاصل ہو، اور نہ ہی اس سے آخرت کی کامیابی ہو، اس کام کو شریعت میں مذموم اور متروک سمجھا گیا ہے۔
- قرآن مجید میں باری تعالیٰ کا ارشاد ہے:

{وَ الْغَصْرِ - إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ<sup>5</sup>}

مفتی محمد شفیع معارف القرآن، سورۃ العصر کی تفسیر میں لکھتے ہیں:

”حق تعالیٰ نے ہر انسان کو اس کی عمر کے اوقات عزیز کا بے بہا سرمایہ دے کر ایک تجارت پر لگا دیا ہے کہ وہ عقل و شعور سے کام لے اور اس سرمایہ کو خاص نفع بخش کاموں میں لگائے تو اس کے منافع کی کوئی حد نہیں رہتی اور اگر اس کے خلاف کسی مضرت رساں کام میں لگا دیا تو نفع کی تو کیا امید ہوتی یہ اس المال بھی ضائع ہو جاتا ہے اور صرف اتنا ہی نہیں کہ نفع اور اس المال ہاتھ سے جاتا رہا بلکہ اس پر سینکڑوں جرائم کی سزا عائد ہو جاتی ہے، اور کسی نے اس سرمایہ کو نہ کسی نفع بخش کام میں لگایا نہ مضرت رساں کام میں تو کم از کم یہ خسارہ تو لازمی ہی ہے کہ اس کا نفع اور رأس المال دونوں ضائع ہو گئے، اور یہ کوئی شاعرانہ تمثیل ہی نہیں بلکہ ایک حدیث مرفوعہ سے اس کی تائید بھی ہوتی ہے جس میں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے:

”كُلُّ النَّاسِ يَعْدُو فَبَابِ نَفْسِهِ فَمَعْتَبُهَا أَوْ مَوْبِقُهَا“<sup>6</sup>

”ہر شخص جب صبح اٹھتا ہے تو اپنی جان کا سرمایہ تجارت پر لگا دیتا ہے، پھر کوئی تو اپنے اس سرمایہ کو خسارہ سے آزاد کر لیتا ہے اور کوئی ہلاک کر ڈالتا ہے۔“

خود قرآن کریم نے بھی ایمان و عمل کو انسان کی تجارت کے الفاظ سے تعبیر فرمایا ہے:

{بَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِّنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ<sup>7</sup>}

”اور جب زمانہ عمر انسان کا سرمایہ ہوا اور انسان اُس کا تاجر تو عام حالات میں اس تاجر کا خسارہ میں ہونا اس لیے واضح ہے کہ اس مسکین کا سرمایہ کوئی منجمد چیز نہیں جس کو کچھ دن بیکار بھی رکھا جائے تو اگلے وقت میں کام آجائے بلکہ یہ سیال سرمایہ ہے جو ہر منٹ ہر سیکنڈ بہ رہا ہے۔ اس کی تجارت کرنے والا بڑا بشیار مستعد آدمی چاہیے جو بہت ہوشیاری سے نفع حاصل کر لے، اسی لیے ایک بزرگ کا قول ہے کہ وہ برف بیچنے والے کی دکان پر گئے تو فرمایا کہ اس کی تجارت کو دیکھ کر سورہ ”والعصر“ کی تفسیر سمجھ میں آگئی

<sup>4</sup> بشیر محمود، سلطان، ”اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت اور فطری طریقہ علاج“، مسلم میڈیکل ریسرچ فورم۔ اسلام آباد، ص: ۳۴

<sup>5</sup> العصر، ۱۰۳: ۲۱

<sup>6</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب الطہارۃ، باب فضل الوضوء

<sup>7</sup> الص، ۶۱: ۱۰

کہ یہ ذرا بھی غفلت سے کام لے تو اس کا سرمایہ پانی بن کر ضائع ہو جائے گا۔ اس لیے اس ارشادِ قرآنی میں زمانے کی قسم کھا کر انسان کو اس پر متوجہ کیا ہے کہ خسارے سے بچنے کے لیے جو چار اجزاء سے مرکب نسخہ بتلایا گیا ہے، اس کے استعمال میں ذرا غفلت نہ برتے۔ عمر کے ایک ایک منٹ کی قدر پہچانے اور ان چار کاموں میں اس کو مشغول کر دے۔<sup>8</sup> لہو و لعب اور لالعی چیزوں میں مبتلا ہونا، انہیں زندگی کا منشا و مقصد سمجھ لینا، یقیناً ایک سمجھدار اور قابل انسان ان چیزوں سے خوب آگاہ رہتا ہے۔ مفتی محمد اشرف عثمانی لہو و لعب اور با مقصد کھیل کی نشاندہی ان الفاظ میں کرتے ہیں:

”ایک با مقصد زندگی اور کھیل کود پر مبنی زندگی میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ پہلی زندگی اسلام کا مقصد ہے اور دوسری زندگی اسلام کی نگاہ میں مذموم، پہلی زندگی عقیدہ آخرت کے حامل مومن کامل کی شکل میں اُجاگر نظر آتی ہے اور خلفائے راشدین ز و سلف صالحین n اس کا بہترین نمونہ ہیں اور دوسری زندگی کفار و فجار کا شعار ہے اور غافل اور مقصد سے عاری افراد کی زندگی اس کا نمونہ نظر آتی ہے۔ اسلام ایک با مقصد زندگی گزارنے پر زور دیتا ہے جس میں زندگی کے قیمتی وقت سے پورا فائدہ اٹھایا گیا ہو، اسلام زور دیتا ہے کہ انسان اپنے لحاظ زندگی ایسے کاموں میں صرف کرے جس میں دنیا و آخرت کا فائدہ یقینی ہو، ورنہ کم از کم دنیا و آخرت کا خسارہ نہ ہوتا ہو، اسی لیے قرآن حکیم نے سورۃ المؤمنون میں جہاں کامیاب مومنین کی اعلیٰ صفات ذکر کی ہیں وہاں یہ صفت بھی ذکر کی:

{وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ}<sup>9</sup>

”اور یہ وہ لوگ ہیں جو لغو (یعنی فضول) باتوں سے اعراض کرتے ہیں۔“

اسی طرح سورۃ الفرقان میں اللہ کے خاص بندوں کی صفات ذکر کیں تو ارشاد فرمایا:

{وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا}<sup>10</sup>

”یعنی جب یہ لوگ لغو یعنی فضول باتوں کے پاس سے گزرتے ہیں تو شرافت کے ساتھ گزر جاتے ہیں۔“

ان سب آیات سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام کے نزدیک تکلم اور مثالی مومن کی پہچان ہی یہ ہے کہ وہ لالعی، زائد از کار فضول باتوں سے دور رہتا ہے۔<sup>11</sup> لیکن لہو و لعب اور لغو سے کیا مراد ہے، مختلف شارحین اور مترجمین نے اس کی مختلف انداز میں ترجمانی کی ہے، مثلاً علامہ راغب اصفہانی ”مفردات القرآن“ میں لکھتے

ہیں:

”وَأَلْعَبَ فَلَان: إِذَا كَانَ فَعَلَهُ غَيْرَ قَاصِدٍ بِهِ مَقْصِدًا صَحِيحًا“<sup>12</sup>

”یعنی ایسا کام جو بغیر صحیح مقصد کے کیا جائے، اور لعب کے زمرے میں آتا ہے۔“

اور لہو کی تعریف یوں کی گئی ہے

”اللَّهُو: مَا يَشْغَلُ الْإِنْسَانَ مِمَّا يَعْنِيهِ وَيَهْمُهُ“<sup>13</sup>

ہر وہ چیز جو انسان کو قابل توجہ اور اہم کاموں سے غافل کر دے، لہو کے زمرے میں آتی ہے۔“

اسی طرح ’لغو‘ سے متعلق مفردات القرآن میں یوں تشریح کی گئی ہے:

’اللَّغْوُ‘ کے معنی بے معنی بات کے ہے جو کسی گفتنی شاعر میں نہ ہو یعنی جو سوچ سمجھ کر نہ کی جائے، گویا وہ پرندوں کی آواز کی طرح منہ سے نکال دی جائے۔ ابو عبیدہ رضی اللہ عنہ کا قول ہے کہ اس میں ایک لفظ ’لغوا‘ بھی ہے۔ جیسے ’عَيْبٌ وَعَابٌ‘، شاعر نے کہا ’عَنِ اللَّغَا وَرَفَتْ النَّكْلِمُ‘، ’جو بے ہودہ اور فحش گفتگو سے خاموش ہیں۔‘ اس کا فعل ’لَعِنْتُ تَلْعِي‘ یعنی ’سَمِعَ‘ سے ہے۔ اور کبھی ہر قبیح بات کو لغو کہہ دیا جاتا ہے۔<sup>14</sup> امام قرطبی نے ’تفسیر قرطبی‘ میں اللغو کی تعریف یوں کی ہے:

”وَبُؤُ كُلُّ سَقَطٍ مِنْ قَوْلٍ أَوْ فِعْلٍ، فَيَدْخُلُ فِيهِ الْعَنَاءُ وَاللَّهُوُ وَغَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا قَارِبَهُ“<sup>15</sup>

”یعنی لغو ہر کئی (گھٹیا، لالعی، فضول بات) اور ہر نئے فعل کو کہا جاتا ہے جس میں گانا بجا، راگ رنگ وغیرہ سب بیکار باتیں شامل ہیں۔“

<sup>8</sup> محمد شفیع، مفتی، ”تفسیر معارف القرآن“، ادارہ اسلامیات۔ لاہور، ج: ۸، ص: ۸۱۲، ۸۱۳

<sup>9</sup> المؤمنون، ۲۳: ۳

<sup>10</sup> الفرقان، ۲۵: ۷۲

<sup>11</sup> عثمانی، محمود اشرف، مفتی، ”کھیل اور تفریح کی شرعی حدود“، ادارہ اسلامیات۔ لاہور، ص: ۱۰، ۱۲

<sup>12</sup> راغب اصفہانی، ابوالقاسم الحسین بن محمد، ”المفردات فی غریب القرآن“، دارالعلم، دمشق۔ بیروت، ج: ۱، ص: ۴۱

<sup>13</sup> ایضاً، ج: ۱، ص: ۸۴۱

<sup>14</sup> اصفہانی، امام راغب، ”مفردات القرآن“، مترجم: مولانا محمد عبدہ فیروز پوری، اسلامی اکادمی۔ لاہور، ج: ۲، ص: ۴۰۳

<sup>15</sup> شمس الدین قرطبی، محمد بن احمد بن ابی بکر، ابو عبد اللہ، ”الجامع الاحکام القرآن۔ تفسیر قرطبی“، دارالکتب المصریہ۔ قاہرہ، ج: ۱۳، ص: ۸۰



چنانچہ قرآن میں ہے:

{لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا كِدًّا اِبًّا} <sup>16</sup>

”وہاں نہ بیوہ بات سنیں گے نہ جھوٹ اور خرافات۔“

لیکن کوئی شخص اپنی صحت کے لیے صحت افزاء علاقوں میں جاتا ہے اور صحت مند انہ سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے، تو کیا یہ بھی لہو و لعب میں آئے گا، ہرگز ایسا نہیں، کیونکہ یہاں تو مقصد صحت کو بہتر سے بہتر بنانا اور بیماریوں سے بچنا ہے۔ مفتی اشرف عثمانی لہو و لعب کی توضیح کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

”اس لہو، لعب اور لغو کی ممانعت کا مقصد یہ ہرگز نہیں کہ اسلام میں تفریح کی بھی ممانعت ہے، تفریح ہرگز ممنوع نہیں۔ بلکہ اگر یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ تفریح جس کے ٹھیک ٹھیک معنی فرحت حاصل کرنے اور جسم و روح کو فرحت پہنچانے کے ہیں، وہ اسلام میں نہ صرف جائز بلکہ شرعاً ایک حد تک مستحسن و مطلوب بھی ہیں تاکہ اس تفریح کے ذریعے جسم اور روح کا کسل اور طبعی ملال دور ہو کر دوبارہ طبیعت میں نشاط، چستی، حوصلہ، ہمت اور اُمتگ پیدا ہو اور انسان ایک بار پھر پوری خوشدلی کے ساتھ زندگی کے اعلیٰ مقاصد کی طرف متوجہ ہو سکے۔ ہاں البتہ یہ ضروری ہے کہ وہ تفریح واقعتاً تفریح ہو، یعنی اس سے جسم و روح کو فرحت و مسرت نصیب ہو۔ (لہو، لعب اور لغو حرکت نہ ہو)۔“

ایسی با مقصد تفریح رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام کے اسوۂ حسنہ سے پوری طرح ثابت ہے۔ آپ ﷺ نے نہ صرف اسے جائز قرار دیا ہے بلکہ اعلیٰ مقاصد کے پیش نظر اسے باعث اجر و ثواب سمجھا ہے۔ چنانچہ رسول اللہ ﷺ کی پوری زندگی، مسلسل جدوجہد، علم و عمل، خشیت خداوندی، ذکر و فکر الہی، جہاد و تبلیغ اور حسن عبادت سے آراستہ نظر آتی ہے۔ وہاں آپ ﷺ کے اسوۂ حسنہ میں ہمیں با مقصد کھیل اور وقتاً فوقتاً تفریح کی مثالیں بھی نظر آتی ہیں۔ <sup>17</sup>

اسلام میں کھیلوں کے ذریعے جسم کو چاک و چوبند رکھنے کا جواز:

عید کے دن کچھ حبشی ڈھال اور نیزوں سے کھیل رہے تھے، وہ حضور ﷺ کو دیکھ کر ہچکچائے، جس پر نبی کریم ﷺ نے ان سے فرمایا:

”خُدُوا يَا بَنِي اَرْفِدَةَ حَتَّى تَعْلَمَ النَّبُوءُ وَالنَّصَارَى اَنَّ فِي دِينِنَا فِسْحَةً“ <sup>18</sup>

”اے حبشی بچو! کھیلے رہو تاکہ یہود و نصاریٰ کو معلوم ہو جائے کہ ہمارے دین میں وسعت اور کشادگی ہے۔“

امام جلال الدین سیوطی نے ایک اور حدیث کو ’جامع الصغیر‘ میں نقل کیا ہے، جس میں نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

”الهِوَا وَالْعَبْوَا فَاِنَّی اُكْرَهُ اَنْ يُزَى فِی دِیْنِكُمْ غَلْطَةً“ <sup>19</sup>

”یعنی کھیلنے کودنے رہو کیونکہ میں اس بات کو ناپسند کرتا ہوں کہ تمہارے دین میں سختی نظر آئے۔“

ظاہر ہے اس کھیل کود سے مراد جسم کو طاقتور و توانا بنانا ہے، نہ کہ سست، لاغر اور کمزور کرنا۔

”عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: جَاءَ حَبِشٌ بَزْفُونٍ فِی یَوْمِ عِیدِ فِی الْمَسْجِدِ، فَدَعَا نَبِیَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَوَضَعَتْ رَأْسِی عَلَی مَنْكِبِهِ، فَجَعَلَتْ اَنْظُرُ اِلَی اَعْیَبِهِمْ، حَتَّى كُنْتُ اَنَا الَّتِی اَنْصَرَفْتُ عَنِ النَّظَرِ اِلَيْهِمْ“ <sup>20</sup>

”عائشہ سے روایت ہے، بیان کرتی ہیں کہ کچھ حبشی لوگ عید کے روز آئے اور مسجد میں ایک رقص نما کھیل پیش کیا۔ تب نبی ﷺ نے مجھے بھی بلا لیا۔ میں آپ

کے کندھے پر اپنا سر رکھ کر ان کا کھیل دیکھتی رہی۔ یہاں تک کہ میں نے ہی ان کی طرف سے اپنا دھیان پھیر لیا۔“

”عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: دَخَلَ رَسُولُ اللهِ ﷺ وَعَبْدِي جَارِيتَانِ، تُعْتَبَانِ بِعِنَايِ بُعَاثٍ، فَاضْطَجَعَ عَلَی الْفَرَّاشِ، وَحَوْلَ وَجْهِهِ، فَدَخَلَ أَبُو بَكْرٍ فَانْتَبَهَرَنِي، وَقَالَ: مَرْمَأُ الشَّيْطَانِ عِنْدَ رَسُولِ اللهِ ﷺ؟ فَاقْبَلْ عَلَيْهِ رَسُولُ اللهِ ﷺ، فَقَالَ: دَعَبْتُمَا، فَلَمَّا غَفَلَ غَمَزْتُمَا فَحَرَجْتَا، وَكَانَ يَوْمَ عِیدِ يَلْعَبُ السُّودَانُ بِالذَّرَقِ وَالْجَرَابِ“ <sup>21</sup>

”ام المومنین عائشہ صدیقہ کہتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف فرما ہوئے اور میرے پاس دو (نابالغ) لڑکیاں بعثت کی لڑائی کے گیت گا رہی تھیں تو

آپ ﷺ بھوننے پر لیٹ گئے اور اپنا منہ ان کی طرف سے پھیر لیا۔ پھر سیدنا ابو بکر رضی اللہ عنہ آئے اور مجھے جھڑکا کہ شیطان کی تان (یعنی مڑ) رسول اللہ ﷺ کے پاس؟ اور رسول اللہ ﷺ نے ان کی طرف دیکھا اور فرمایا: ان کو چھوڑ دو (یعنی گانے دو)۔ پھر جب وہ غافل ہو گئے تو میں نے ان دونوں کو اشارہ کیا تو وہ نکل گئیں۔ وہ عید کا دن تھا اور سودانی حبشی ڈھالوں اور نیزوں سے کھیلنے تھے۔“

”عَنْ اَنْسٍ قَالَ: كَانَتْ الْحَبِشَةُ بَزْفُونٍ بَيْنَ رَسُولِ اللهِ ﷺ وَبَزْفُونٍ وَيَقُولُونَ: مُحَمَّدٌ عَبْدٌ صَالِحٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: مَا يَقُولُونَ؟

قَالُوا: يَقُولُونَ: مُحَمَّدٌ عَبْدٌ صَالِحٌ“ <sup>22</sup>

<sup>16</sup> النبأ، ۸: ۳۵

<sup>17</sup> مفتی محمود اشرف، ”کھیل اور تفریح کی شرعی حدود“، لاہور، ص: ۱۲، ۱۳

<sup>18</sup> جلال الدین السیوطی، عبد الرحمن بن ابی بکر، ”صحیح وضعیف الجامع الصغیر و زیادته“، بیروت۔ لبنان، ج: ۱، ص: ۵۵۳۰

<sup>19</sup> ایضاً، ج: ۱، ص: ۵۵۳۱

<sup>20</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب صلاة العیدین، باب الرخصة فی اللعب الذی لا معصية فيه فی أيام العید

<sup>21</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب صلاة العیدین، باب الرخصة فی اللعب...، رقم ۸۹۲/۱۹

”حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں عیسیٰ لوگ رسول اللہ کے سامنے اچھلتے اور رقص کرتے ہوئے گارہے تھے: محمدؐ عبد صالح یعنی محمد خدا کے نیک بندے ہیں، نبی کریم ﷺ نے ان سے پوچھا لوگوں سے پوچھا کہ یہ کیا کہہ رہے ہیں؟ آپ ﷺ کو بتایا گیا کہ کہہ رہے ہیں محمدؐ (ﷺ) اللہ کے نیک بندے۔“

ظاہر ہے کہ اچھل کود، اور نیزوں کے ساتھ اپنی مہارت کا اظہار کرنا طاقتور جسم کے بغیر ممکن نہیں۔ ایک حدیث میں رسول اللہ ﷺ کا یہ ارشاد منقول ہوا ہے:

”رَوْحُوا الْفُلُوبَ سَاعَةً فَسَاعَةً“<sup>23</sup>

”یعنی دلوں کو وقتاً فوقتاً راحت پہنچاتے رہا کرو، یعنی دلوں کو خوش کرتے رہا کرو۔“

حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو منبر پر تشریف فرما کر یہ بیان کرتے ہوئے سنا:

”{وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ} [الأنفال: ۶۰]، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ

الرَّمِيَّ“<sup>24</sup>

”اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: تمہارے بس میں جتنی قوت ہو، اُسے کافروں کے لیے تیار کر کے رکھو،“ بلاشبہ قوت تیر پھینکنا ہے، بے شک قوت تیر پھینکنا ہے، سن لو! قوت

سے مراد تیری اندازی ہے۔“

جس طرح تیر کو پھینکنے میں قوت کو حاصل کرنے کی تاکید کی گئی ہے، اسی طرح اس حکم میں گولی کا پھینکنا، راکٹ، بم، میزائل اور دوسرے جنگی آلات کو نشانہ تک

پہنچانا بھی داخل ہے، اور ان میں سے ہر ایک کی مشق جہاں جسم اور اعصاب کی مضبوطی کا باعث ہے، وہاں اجر و ثواب سے بھی ہمکنار کرتی ہے۔

حافظ عبدالسلام ”رُمِّي“ کی تعریف میں لکھتے ہیں:

”رُمِّي“ کا لفظ اگرچہ تیر اندازی کے معنی میں بھی آتا ہے، مگر اس میں تیر کے ساتھ ساتھ وہ تمام چیزیں آجاتی ہیں جو دور سے پھینکی جاتی ہیں، جیسا کہ اللہ تعالیٰ

کے فرمان: {وَمَا زَيْتٌ إِذْ زَمَيْتُ} [الأنفال: ۱۷] سے مراد مٹی اور سنگریوں کی مٹی پھینکنا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں دور سے مار کرنے والی جو بھی چیز تھی آپ نے جنگ میں استعمال فرمائی، حتیٰ کہ متینق بھی دشمن کے خلاف استعمال فرمائی، جس کے ساتھ دور سے پتھر پھینک کر قلعوں کی دیواریں توڑ دی جاتی تھیں اور ہمیشہ مسلمانوں نے اپنے غلبے کے زمانے میں ہر جدید ہتھیار مثلاً لفظ (پٹرول وغیرہ) کے ہتھیار استعمال کیے۔ بارود کی ایجاد کے بعد بھی ترک خلفاء توپوں کی تیاری سے غافل نہیں رہے۔“

25

مزید لکھتے ہیں:

{وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ}: اس حکم سے سوار فوج کی اہمیت ظاہر ہے۔ ”قُوَّة“ اور ”رِبَاطِ الْخَيْلِ“ میں فوجی گاڑیاں، ٹینک، بکتر بند گاڑیاں، جنگی جہاز،

آبدوزیں، بحری بیڑے، جاسوسی کے آلات اور ادارے، اعلام کے ذرائع، سب آجاتے ہیں، مگر ان سب کے باوجود قیامت تک جنگ اور معاشی معاملات میں گھوڑوں کی ضرورت اور اہمیت کبھی ختم نہیں ہوگی۔ جو کام یہ مبارک جانور سرانجام دے سکتا ہے دنیا کی کوئی چیز نہیں دے سکتی۔ عروہ باریقی اور جریر بن عبداللہ رسول اللہ ﷺ سے بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

”الْخَيْلُ مَعْقُودٌ بِنَوَاصِبِهَا الْخَيْزُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ الْأَجْرُ وَالْغَنِيمَةُ“<sup>26</sup>

”یہ گھوڑے، ان کی پیشانیوں میں قیامت کے دن تک خیر باندھ دی گئی ہے، اجر اور غنیمت کی صورت میں۔“ اس لیے مسلمانوں کو ڈرائیور، پائلٹ، ملاح، بحری مجاہد،

تیراک اور غوطہ خور ہونے کے ساتھ ساتھ گھڑ سوار ہونا بھی لازم ہے۔“<sup>27</sup>

جنگ و حرب کے آلات سے بدنی ورزش اور جسم کو توانا رکھنے سے متعلق مفتی محمد شفیع اپنی تفسیر میں رقمطراز ہیں:

”قُوَّة یعنی مقابلہ کی قوت، جمع کرو، اس میں تمام جنگی سامان اسلحہ سواری وغیرہ بھی داخل ہیں اور اپنے بدن کی ورزش، فنون جنگ کا سیکھنا بھی، قرآن کریم نے اس جگہ

اُس زمانہ کے مروجہ ہتھیاروں کا ذکر نہیں فرمایا بلکہ قوت کا عام لفظ اختیار فرمایا کہ اس طرف بھی اشارہ کر دیا کہ یہ قوت ہر زمانہ اور ہر ملک و مقام کے اعتبار سے مختلف ہو سکتی ہے، اس زمانہ کے اسلحہ تیر، تلوار، نیزے تھے اس کے بعد بدوق توپ کا زمانہ آیا، پھر اب بموں اور راکٹوں کا وقت آگیا۔ لفظ قوت ان سب کو شامل ہے اس لیے آج کے مسلمانوں

<sup>22</sup> محمد بن حنبل بن حلال، ابو عبد اللہ، امام، ”مسند الامام احمد بن حنبل“، مسند انس بن مالک رضی اللہ عنہ،

مؤسسۃ الرسالۃ، بیروت۔ لبنان، ج: ۲۰، رقم: ۱۲۵۴

<sup>23</sup> جلال الدین السيوطي، ”صحیح و ضعیف الجامع الصغیر زیادتہ“، ج: ۱، ص: ۶۸۸۵

<sup>24</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب الامارة، بَابُ فَضْلِ الرَّمِيِّ وَالْحَتِّ عَلَيْهِ، وَدَمَّ مَنْ عَلِمَهُ ثُمَّ نَسِيَهُ

<sup>25</sup> عبد السلام بن محمد، حافظ، ”تفسیر القرآن الکریم“، دارالاندلس۔ لاہور، ج: ۱، ص: ۷۵۸

<sup>26</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب الامارة، باب فضيلة الخيل...

<sup>27</sup> حافظ عبد السلام ”تفسیر القرآن الکریم“، دارالاندلس۔ لاہور، ج: ۱، ص: ۷۵۹

کو بقدر استطاعت ایسی قوت، ٹینک اور لڑاکا طیارے، آب دوز کشتیاں جمع کرنا چاہیے کیونکہ یہ سب اسی قوت کے مفہوم میں داخل ہیں۔ اور اس کے لیے جس علم و فن کو سیکھنے کی ضرورت پڑے وہ سب اگر اس نیت سے ہو کہ اس کے ذریعہ اسلام اور مسلمانوں سے دفاع کا اور کفار کے مقابلہ کا کام لیا جائے گا تو وہ بھی جہاد کے حکم میں ہے۔

لفظ قوت عام ذکر کرنے کے بعد ایک خاص قوت کا صراحتاً بھی ذکر فرما دیا: {وَمِنْ رِّبَاطِ الْخَيْلِ} لفظ رباط مصدری معنی میں بھی استعمال ہوتا ہے اور مربوط کے معنی میں بھی پہلی صورت میں اس کے معنی ہوں گے گھوڑے باندھنا اور دوسری صورت میں بندھے ہوئے گھوڑے۔ حاصل دونوں کا ایک ہی ہے کہ جہاد کی نیت سے گھوڑے پالنا اور ان کو باندھنا یا پلے ہوئے گھوڑوں کو جمع کرنا۔ سامان جنگ میں سے خصوصیت کے ساتھ گھوڑوں کا ذکر اس لیے کر دیا کہ اس زمانہ میں کسی ملک و قوم کے فتح کرنے میں سب سے زیادہ مؤثر و مفید گھوڑے ہی تھے۔ اور آج بھی بہت سے ایسے مقامات ہیں جن کو گھوڑوں کے بغیر فتح نہیں کیا جاسکتا۔ اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ گھوڑوں کی پیشانی میں اللہ تعالیٰ نے برکت رکھ دی ہے۔ صحیح احادیث میں رسول اللہ ﷺ نے سامان جنگ فراہم کرنے اور اس کے استعمال کی مشق کرنے کو بڑی عبادت اور موجب ثواب عظیم قرار دیا ہے۔ تیر بنانے اور چلانے پر بڑے بڑے اجر و ثواب کا وعدہ ہے۔<sup>28</sup>

اسی طرح گھڑ دوڑ، پیدل چلنا اور دوڑ لگانا، تیراکی جیسے کھیلوں سے متعلق کتب صحیحہ سے دلائل ملتے ہیں۔ جس سے جسمانی فٹنس کا پہلو نکلتا ہے اور اس کا جواز فراہم ہوتا ہے۔ فطرت انسان کو بیمار ہوتا نہیں دیکھنا چاہتی، اگر اس پر کسی بیماری کا غلبہ آجاتا ہے تو خوراک اور دیگر ورزشیں (Exercises) انسانی جسم میں اتنی قوت مدافعت پیدا کر دیتی ہیں، جس سے وہ بیماریوں کے خلاف آسانی سے لڑسکتا ہے اور اپنی باقاعدہ صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔ غیر فطری طریقوں سے بنائی گئی صحت کا کوئی بھی طریقہ اور زاویہ باقاعدہ اور پائیدار نہیں ہے بلکہ کچھ دیر کے بعد اس میں تعطل اور بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے، جس سے صحت پر برے اثرات رونما ہوتے ہیں، اور انسان کمزوری اور لاغری کی طرف چلا جاتا ہے۔ اسلام نے کون سی ایسی سرگرمیاں اور فطری اصولوں پر چلتے ہوئے ایسے کھیل اور ورزشیں سکھائی اور بتائی ہیں، جن کے ذریعے انسانی صحت کو چار چاند لگ سکتے ہیں، جسم توانا اور اس میں موزونیت (Fitness) کا دور دورا رہتا ہے۔

#### کتابیات

- اصفہانی، امام راغب، "مفردات القرآن"، مترجم: مولانا محمد عبدہ فیروز پوری، اسلامی اکادمی۔ لاہور
- بشیر محمود، سلطان، "اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج"، مسلم میڈیکل ریسرچ فورم۔ اسلام آباد
- جلال الدین السیوطی، عبد الرحمن بن ابی بکر، "صحیح و ضعیف الجامع الصغیر و زیادۃ"، بیروت۔ لبنان
- حافظ عبد السلام، "تفسیر القرآن الکریم"، دارالاندلس۔ لاہور
- راغب اصفہانی، ابوالقاسم الحسین بن محمد، "المفردات فی غریب القرآن"، دارالقلم، دمشق۔ بیروت
- شمس الدین قرطبی، محمد بن احمد بن ابی بکر، ابو عبد اللہ، "الجامع الاحکام القرآن۔ تفسیر القرطبی"، دارالکتب المصریہ۔ قاہرہ
- عبد السلام بن محمد، حافظ، "تفسیر القرآن الکریم"، دارالاندلس۔ لاہور
- عثمانی، محمود اشرف، مفتی، "کھیل اور تفریح کی شرعی حدود"، ادارہ اسلامیات۔ لاہور
- غزنوی، ڈاکٹر خالد، "طب نبوی اور جدید سائنس"، الفیصل تاجران۔ لاہور
- محمد بن حنبل بن ہلال، ابو عبد اللہ، امام، "مسند الامام احمد بن حنبل"، مسند انس بن مالک رضی اللہ عنہ، مؤسسۃ الرسالہ، بیروت۔ لبنان
- محمد شفیع، مفتی، "تفسیر معارف القرآن"، ادارہ اسلامیات۔ لاہور