

جسمانی تربیت کا اسلامی تصور: ایک تجزیاتی مطالعہ

Islamic concept of physical training : An Analytical Study

1-Dr.MonazzaHayat

Assistant Professor, Islamiat
Department Baha ud Deen Zakaria
University of Punjab, Multan

Email:munazzahayat@gmail.com

2- Khurram sheraz

Ph.D Research Scholar, Islamic studies
department Abdul wali Khan University
of Mardan (AWKUM)

Email:sherikhan26@gmail.com

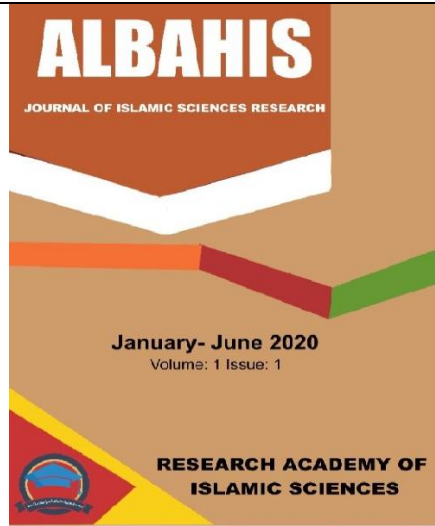
To cite this article:

Dr. Monazza Hayat , Khurram Sheraz ,(2020). urdu

جسمانی تربیت کا اسلامی تصور: ایک تجزیاتی مطالعہ

Islamic concept of physical training : An Analytical Study

Albahis: Journal of Islamic Sciences Research, 1(2), 1–13. Retrieved from
<https://brjrs.com/index.php/brjrs/article/view/14>




Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International (CC BY-NC-SA 4.0)

OPEN  ACCESS



جسمانی تربیت کا اسلامی تصور: ایک تجزیاتی مطالعہ

Islamic concept of physical training : An Analytical Study

منزہ حیات

خرم شیراز

Abstract

The relationship between the mind and the body is very deep, although the mind is superior but is always affected by the energy of the body. Islam trains a person on such a basis that he can stay strong and energetic as well as face the difficulties of war by being armed, overcoming difficult obstacles on the battlefield. The main purpose of physical training is to develop physical strengths as well as to develop mental abilities. Physical training helps to control emotions, empathy, honesty, tolerance, discipline, character building, and building a balanced personality. Participating in physical training activities not only removes the hesitation of the individual but also removes the fear and anxiety as well as develops leadership skills. Islam has used long journeys as a means of physical training for soldiers walked for miles. Worship is an effective means of physical training. When a Muslim performs Prayers, fasting and Hajj, then he receives physical training. In this article the objectives of physical training, the source of physical training, the ingredients of food and physical strength are discussed.

Key Words: Physical Training , Islam, An Analytical Study.

کلیدی الفاظ: جسمانی تربیت، اسلام ایک تجزیاتی مطالعہ

تعارف

ذہن اور بدن کا باہمی رشتہ بہت گہرا ہوتا ہے گو ذہن فوقیت رکھتا ہے مگر بدن کی توانائی سے ہر دم متاثر ہوتا ہے۔ یہ ایک مسلم اصول ہے کہ جسمانی تندرستی، توانائی اور مستعدی، جنگی بصیرت اور قوت فیصلہ کو تقویت عطا کرتی ہے نیز فنون جنگ جسمانی تندرستی کے مرہون منت ہوتے ہیں۔ اسلام انسان کی جسمانی تربیت ایسی بنیادوں پر کرتا ہے کہ وہ مضبوط و توانا رہنے کے ساتھ ساتھ ہتھیار بند رہ کر جنگ کی صعوبتوں کا مقابلہ کر سکے، میدان جنگ میں کٹھن رکاوٹوں کو عبور کر سکے، بھوک، تھکاوٹ، اور نیند کی قلت کو برداشت کر سکے، ہتھیاروں کے استعمال میں طاق ہو اور نستی لڑائی میں بھی ماہر ہو۔ ہتھیاروں کا استعمال اور دو پد لڑائی ہر دو، مضبوط اور توانا جسم کی متقاضی ہیں۔ زیر نظر مقالہ میں جسمانی تربیت، جسمانی تربیت کے مقاصد، جسمانی

تربیت کے ذرائع، عبادات جسمانی تربیت کا ذریعہ، اجزائے خوراک اور جسمانی قوت پر بات کی گئی ہے۔ نبی پاک ﷺ نے جسمانی قوت کو قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا: المؤمن القوی خیر و احب الی اللہ من المؤمن الضعیف و فی کل خیر¹

”تو مند مومن اللہ کے ہاں کمزور مومن کے مقابلے میں بہتر اور پسندیدہ ہوتا ہے البتہ بھلائی دونوں میں ہوتی ہے“ اسلام سے قبل عسکری تربیت کا کوئی باقاعدہ شعبہ نہیں تھا مگر خاندانی سطح پر لوگ اپنی اور قبیلے کی حفاظت کے لیے جسمانی تربیت بھی حاصل کرتے تھے اور تیر اندازی اور تیغ زنی کی مشقیں بھی کیا کرتے تھے۔ جسمانی تربیت کے میدان میں کشتی ایک معروف اور مقبول کھیل بھی تھا اور دشمنوں کے مقابلے میں عسکری تربیت کا اہم ذریعہ بھی۔ عرب کے بڑے بڑے میلوں میں جہاں ایک طرف شعر و سخن کے مقابلے ہوتے وہاں دوسری طرف پہلوانوں کے درمیان پنجہ آزمائی کے مناظر بھی دیکھنے میں آتے تھے۔ خود رسول اللہ ﷺ کا ایک پہلوان کے مقابلے میں کشتی کرنے کا واقعہ حدیث و سیرت کی کتابوں میں ان الفاظ میں ملتا ہے:- ان رکانہ صارع النبی علیہ وسلم فصرعہ النبی² ”یہ کہ رکانہ نے نبی سے کشتی کی اور نبی کریم ﷺ نے اسے پچھاڑ دیا“ اس واقعہ کی تفصیل یہ ہے کہ رکانہ بن عبد یزید قریش میں سب سے قوی ہیکل اور طاقتور سمجھا جاتا تھا ایک روز وہ رسول اللہ ﷺ کے پاس مکہ مکرمہ کی کسی پہاڑی گھاٹی میں جا پہنچا۔ اسے دیکھ کر آپ ﷺ نے فرمایا ”اے رکانہ! کیا تم خدا کا خوف اور وہ بات نہیں قبول کرو گے جس کی میں تمہیں دعوت دیتا ہوں؟“ آپ کی زبان مبارک سے یہ سن کر رکانہ بولا میں اس وقت تک ایسا نہیں کروں گا جب تک یہ ثابت نہ ہو جائے کہ آپ کی بات سچ ہے، رکانہ سے یہ سن کر آپ ﷺ نے فرمایا اگر تمہیں اس کا ثبوت مل جائے تو؟ یعنی میں تمہیں پچھاڑ دوں تو؟ رکانہ نے کہا ایسا کر کے دکھائیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ”تم میرے قریب آؤ“ جب وہ آپ ﷺ کے سامنے آیا تو آپ ﷺ نے اسے اٹھا کر زمین پر ایسا پڑکا کہ وہ سانس لینا بھول گیا، پھر وہ کھڑا ہو کر بولا ایک بار پھر کشتی لڑیں آپ ﷺ نے دوبارہ اس کو اپنی گرفت میں لے لیا اس نے لاکھ زور لگایا مگر اپنی جگہ سے ہل بھی نہ سکا۔ آپ نے اسے اٹھا کر دوبارہ ایسا پڑکا کہ چاروں شانے چت زمین پر گر پڑا اور آپ اس کی چھاتی پر بیٹھ گئے جب آپ ﷺ نے اسے چھوڑا تو اٹھ کر بولا یہ تو بڑی عجیب بات ہے اس نے یہ واقعہ جا کر قریش کو سنایا اور آپ ﷺ کی خدمت میں آکر کلمہ پڑھا اور اسلام میں داخل ہو گیا۔³ رسول اللہ ﷺ کے علاوہ آپ کے تمام اصحاب بھی جسمانی لحاظ سے انتہائی تو مند تھے۔⁴

1 مسلم بن حجاج ابوالحسین، القشیری الصحیح، کراچی، قدیمی کتب خانہ مقابل آرام باغ، کتاب القدر، باب الایمان بالقدر والاذعان له

2 ترمذی السنن محمد بن عیسیٰ، کراچی، میر محمد کتب خانہ مرکز علم و ادب آرام باغ، کتاب الباس، باب العمائم علی القلائس

3 ابن کثیر، ابوالفراء، محمد بن اسماعیل، تفسیر القرآن العظیم، مصر، مطبوعہ مصطفیٰ محمد، 1937، 3: 104

4 بخاری، محمد بن اسماعیل، ابوعبداللہ، الجامع الصحیح، کراچی، قدیمی کتب خانہ مقابل آرام باغ، کتاب الحج والعمرة

علامہ ابن کثیر ذکر طالوت میں جسمانی تربیت کی اہمیت بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں: ”طالوت کو علم و جسم کے کمالات کے علاوہ فنون جنگ میں بھی ملکہ حاصل تھا بنی اسرائیل نے ناچار اسے بادشاہ اسی لیے تسلیم کیا تھا کہ وہ جانتے تھے کہ طالوت کی حربی صلاحیتوں اور قابلیت ہی کی بدولت وہ دشمن پر غلبہ حاصل کر سکتے ہیں بعد میں جب انہوں نے اپنے دشمنوں سے لڑائیوں کے مواقع پر دیکھا کہ طالوت کا سفید چہرہ دشمن کے مقابل جا کر سرخ ہو جاتا ہے تو انہیں اس کے زیر کمان رہ کر اپنے دشمنوں پر کامل فتح کا یقین ہو گیا تھا“⁵

جسم کی دیکھ بھال اور بدنی ورزشوں کے لیے اسلام تفصیلی ہدایات دیتا ہے۔ گھڑ سواری، تیر اندازی اور دوڑ کے مقابلے اسی منہاج تربیت کا حصہ ہیں۔ ان سرگرمیوں کا مقصد یہ ہے کہ جسم مستعد رہے، اسے تقویت پہنچے اور یہ محنت کرنے اور تکالیف سہنے کا عادی بن جائے۔ اس معیار کے حصول کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ انسان اپنی زندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہو سکے اس لیے کہ کمزور و ناتواں جسم زندگی کے کیف و سرور سے کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ مزید برآں کشاکش حیات کے لیے لامحالہ ایک مضبوط و توانا جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔⁶

نبی اکرم ﷺ کا جسمانی ورزشوں میں دل چسپی کا یہ عالم تھا کہ آپ گھر کے اندر بھی حضرت عائشہ کے ساتھ دوڑ کا مقابلہ کیا کرتے تھے۔ ابتدائی ایام میں حضرت عائشہ آپ سے آگے نکل جاتیں مگر بعد میں جب ان کا جسم بھاری ہو گیا تو رسول اللہ ﷺ ان سے مقابلے جیت جاتے۔⁷ اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنے کی ہدایت دیتے ہوئے نبی کریم ﷺ صحابہ کرام کو کثرت عبادت سے منع فرمایا کرتے تھے۔⁸ رمضان المبارک کے دوران جن فوجی مہمات کی تشکیل کی جاتی تھی ان میں صحابہ کرام اگر روزہ رکھتے تو آپ ﷺ انہیں افطار کا حکم دیتے تھے۔ غزوہ بدر اور فتح مکہ ایسی مہمات کی بڑی بڑی مثالیں ہیں

9-

⁵ ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم، 2: 344

⁶ محمد قطب، اسلام کا نظام تربیت، لاہور، اسلامک پبلی کیشنز لمیٹڈ، 1998، ص 171

⁷ ابن ماجہ، محمد بن یزید ابو عبد اللہ، السنن، کراچی، نور محمد کارخانہ تجارت کتب، ۱۳۸۱ھ، باب حسن معاشرت النساء

⁸ بخاری، الصحیح، کتاب الصوم، باب من الظلل علیہ واشتد الحر

⁹ ایضاً، باب غزوة بدر، باب غزوة الفتح

الف - جسمانی تربیت کے مقاصد

جسمانی تربیت کے مقاصد درج ذیل ہیں:-

1- جسمانی اہلیت

جسمانی تربیت کا سب سے پہلا اور بنیادی مقصد فرد کی جسمانی اہلیت میں اضافہ کرنا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی خوش و خرم طریقے سے گزار سکے۔ جسمانی موزونیت سے مراد جسم کی وہ صلاحیت ہے جس کو بروئے کار لاکر ایک فرد زیادہ سے زیادہ موثر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں جسمانی موزونیت اس کیفیت کا نام ہے جس میں ایک فرد کم سے کم وقت میں کسی طرح کی تھکاوٹ یا تائو محسوس کئے بغیر زیادہ سے زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے اور پھر بھی اس میں اتنی قوت باقی ہو کہ وہ کسی ناگہانی صورتحال کا مقابلہ کر سکے۔ جسمانی اہلیت سے معمولات زندگی بہ حسن و خوبی ادا ہوتے ہیں۔ جسمانی ترقی کے ساتھ طاقت رفتار، مستعدی، قوت برداشت، توازن، کمک، باہمی ربط، جسمانی کنٹرول کی ترقی، جسمانی تربیت کی مرہون منت ہے۔ مناسب جسمانی اہلیت اور استعداد کے بغیر نہ صرف یہ کہ انسان بھرپور، خوشگوار، موثر زندگی نہیں گزار سکتا بلکہ اسے اپنی ضرورت کے لیے بھی دوسروں کا دست نگر رہنا پڑتا ہے۔ زندگی میں موجودہ مشکلات اور مصائب کا مقابلہ کرنے کے لیے کسی شخص میں موزوں جسمانی استعداد کا ہونا ضروری ہے چنانچہ کسی بھی شعبہ زندگی میں مناسب اہلیت کے بغیر بہتر کارکردگی کا تصور ناممکن ہے۔

جسمانی تربیت کی سرگرمیاں فرد کی ذہنی صلاحیتوں کو بہترین انداز میں پروان چڑھاتی ہیں۔ جسمانی تربیت کا اہم مقصد جسمانی قوتوں کو پروان چڑھانے کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا ہے۔ جسمانی تربیت کی حرکات ذہنی نشوونما کا ذریعہ ہیں جس سے فرد میں قوت مشاہدہ، جستجو، تجسس پسندی کی عادات پیدا ہوتی ہیں۔ حرکت جسمانی تربیت کی بنیاد ہے جس کا تعلق انسانی نشوونما سے بھی ہے۔ حرکت کی وجہ سے معاشی، معاشرتی اور جسمانی نشوونما میں توازن قائم رہتا ہے۔ جسم کے مختلف اعضا کی فطری حالت کو بدلیں تو حرکت واقع ہوتی ہے ترقی خواہ ذہنی، جسمانی یا معاشی ہو حرکت کی مرہون منت ہے۔ ترقی درحقیقت مسلسل محنت، جدوجہد اور حرکت کی متقاضی ہے۔ طبعی لحاظ سے جسم برداری کا انحصار عضلات کی ہم آہنگی اور حسن توازن ہے۔ یہ حرکاتی مہارتیں جسمانی اہلیت اور فرصت کے درست استعمال میں بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔ بنیادی حرکاتی مہارتیں جسم اور قامت کو پروان چڑھانے اور شخصیت کو اجاگر کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہیں۔ جسمانی مہارتوں میں ترقی ہونے سے اعصاب اور عضلات میں ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے کیونکہ جب تک اعصاب و عضلات میں مکمل طور پر ہم آہنگی نہ ہو کسی بھی مہارت پر عبور حاصل نہیں کیا جاسکتا۔

2- کردار کی تشکیل

جسمانی تربیت کا ایک مقصد خاص طور پر نوجوان نسل کی کردار کی تشکیل کرنا ہے۔ جسمانی تربیت یہ ضمانت فراہم کرتی ہے کہ جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے فرد میں ہمدردی، فیاضی، راست گوئی، مستقل مزاجی، فرض شناسی، خوش مزاجی، تحمل مزاجی، قانون پر چلنے، انصاف پسندی، جذبات پر کنٹرول، سماجی شعور اور سپورٹس مین شپ جیسے جذبات فروغ پاتے ہیں۔ یہ وہ خصائص ہیں جو اعلیٰ کردار کی بنیاد فراہم کرتے ہیں جس کی بدولت فرد معاشرے میں خوشگوار، کامیاب اور با مقصد زندگی گزارنے کے قابل ہوتے ہیں۔ جسمانی تربیت مختلف جسمانی سرگرمیوں کا مجموعہ ہے جس کے ذریعے بچوں کی متوازن نشوونما، خود اعتمادی اور ان کی شخصیت سنوارنے میں مدد ملتی ہے۔

جسمانی تربیت کی سرگرمیوں کے ذریعے فرد کی تفریحی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ تفریح ایک مثبت سرگرمی ہے جو فرصت کے اوقات میں اپنی پسند اور خوشی سے کی جاتی ہے اور اسے ذاتی ماحول میں خوشگوار تبدیلی رونما ہوتی ہے اگر انسان کو تفریح کے مواقع میسر نہ ہوں تو جسم اور دماغ دونوں تھک جاتے ہیں اس سے جہاں اس کی صحت پر اثر پڑتا ہے وہاں اس کی استعداد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ جسمانی تربیت میں تفریح کے مختلف ذرائع مثلاً سپورٹس، نمائش، موسیقی، ڈرامہ، خیمہ زنی، باغبانی، مصوری اور سیر و سیاحت شامل ہیں۔

3- گھریلو اور سماجی زندگی میں بہتری

جسمانی تربیت کی سرگرمیوں کے ذریعے انسان اپنی گھریلو اور سماجی زندگی میں انقلاب برپا کر دیتا ہے۔ جسمانی تربیت فرد میں سماجی، اخلاقی، دوسروں کے حقوق کا احترام، ملنساری، قوت برداشت، اصولوں کی پابندی، دیانتداری، استقلال اور جیت بیاہر کی صورت میں اعتدال جیسی خوبیاں پیدا کرتی ہے۔ یہ انسان کی متوازن شخصیت کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے جس سے فرد کی گھریلو اور سماجی زندگی بہتر ہوتی ہے اور وہ معاشرے میں پر اعتماد زندگی گزارتا ہے۔ جسمانی تربیت کی سرگرمیوں میں فرصت کے اوقات کے استعمال کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس سے فرد اپنی پسند اور عمر کے مطابق سرگرمیوں کو اپنا کر خوشی کا احساس، سکون اور ذہنی مسرت حاصل کرتا ہے۔ بلکہ ذہنی انتشار، احساس کمتری، تھکاوٹ کے احساس سے چھٹکارا اور فرد کی کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کرتی ہے۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں ایسے مواقع مہیا کرتی ہے جس سے اپنے فارغ وقت کا بہتر استعمال کرتا ہے، اس سے اس کی پوشیدہ ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔

4- اچھے شہری کے اوصاف

جسمانی تربیت کا مقصد فرد میں اچھے شہری کے اوصاف پیدا کرنا ہے۔ جسمانی تربیت سے جذبات پر قابو پانے، ہمدردی، دیانتداری، رواداری، حقوق کا احترام، نظم و ضبط، ایثار و قربانی، قانون کی پابندی، کردار کی تشکیل، اور متوازن شخصیت پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جسمانی تربیت کی سرگرمیوں کے ذریعے جذباتی پختگی پیدا ہوتی ہے اور معاشرے میں صحت مند شہری

کی حیثیت سے اپنا کردار ادا کرنے کی صفت پیدا ہوتی ہے۔ جسمانی تربیت کا مقصد فرد کی شخصیت کی نشوونما ان خطوط پر کرنا ہے جس کی بدولت وہ جسمانی طور پر مضبوط، ذہنی لحاظ سے چوکس، ہوشیار، جذباتی لحاظ سے صحت مند اور سماجی لحاظ سے قابل قبول اور قابل فخر شہری بن سکے۔ جسمانی تربیت کی سرگرمیاں اور منظم پروگرام مفید اور نئے تجربات سے روشناس کراتے ہیں۔ کھیل کے ذریعے مختلف نسل کے لوگوں، ممالک اور مختلف معاشروں میں رابطہ قائم ہوتا ہے۔ اس سے صحت مند مقابلہ، باہمی تعاون، تعلقات اور فرد کی ذہنی تربیت اور مفید تجربات حاصل ہوتے ہیں جس سے آئندہ زندگی خوشگوار اور با مقصد بنتی ہے۔ جسمانی تربیت کی سرگرمیوں سے کام کرنے کے جذبے کو تقویت ملتی ہے۔ یہ فرد کو چوکس، ہوشیار، صاف ستھر اور پر امن رہنے پر اسکتی ہے تاکہ فرد کوئی کام احسن طریقے سے سرانجام دے سکے۔ جسمانی سرگرمیاں محنت یا مشقت کے پہلوؤں کو بھی متاثر کرتی ہیں لہذا فرد اپنی اس محنت کی عادت کے بل بوتے پر بہتر روزگار حاصل کرنے اور معیار زندگی بلند کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

کھیل کے میدان جمہوری اشتراک عمل کی پہلی تربیت گاہ ہیں۔ کھیل سے انسانی حقوق و فرائض، ذمہ داری کے فرائض، اصول و ضوابط، پابندی وقت، مل جل کر کام کرنے کا جذبہ، ایثار، خلوص اور ایمانداری جیسی اقدار سیکھتا ہے۔ جس سے فرد میں جمہوری اشتراک عمل کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو معاشرے کے لیے بے حد مفید اور بہتر ہیں۔ کھیلیں جذبات کو کنٹرول کرنے اور اچھے اخلاق کو اپنانے کی عملی تربیت گاہ ہیں۔ جسمانی تربیت، رواداری، قوت برداشت، راست گوئی جیسے جذبے کو جنم دیتی ہے۔ جس کی بدولت معاشرتی زندگی میں یہ انسانیت کی بہتر طور پر خدمت کر سکتا ہے اور دوسروں کی مدد، بردباری، دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنا، اتحاد، جذبہ تعاون اور یک جہتی اشتراک عمل جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں جس سے خوشگوار گھر، بلو، معاشرتی اور قومی زندگی پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

5- قائدانہ صلاحیتوں کو اجاگر کرنا

جسمانی تربیت کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے فرد کی نہ صرف جھجک دور ہوتی ہے بلکہ ان میں خوف و ہراس دور ہونے کے ساتھ ساتھ قائدانہ صلاحیتیں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یہ فرد کو اپنی پوری صلاحیتیں استعمال کرنے اور جوہر دکھانے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ جھجک اور خوف و ہراس زندگی میں ترقی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹیں ہیں ان کے دور ہونے سے فرد کی صلاحیتوں میں مزید نکھار آتا ہے۔ اس سے فرد میں آگے بڑھنے کا شوق، لگن، مستقل مزاجی، حوصلہ، ہمت، خود اعتمادی، تحقیق کا شوق اور قائدانہ صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔ جسمانی تربیت کے مندرجہ بالا مقاصد کا بغور مطالعہ کرنے کے بعد ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ جسمانی تربیت فرد کی ذہنی، جسمانی، حرکاتی، اور معاشرتی نشوونما کے حصول میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

ب - جسمانی تربیت کے ذرائع

اسلام نے عساکر کی جسمانی تربیت کے لیے لمبے سفروں کو ایک ذریعے کے طور پر استعمال کیا ہے۔ قرآن پاک میں مذکور گزشتہ انبیاء کے واقعات سے پتہ چلتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے ماننے والوں کو دشمن کے مقابلے کی تیاری کے لیے کئی کئی سو میل تک پیدل چلایا۔ بھوک اور پیاس میں مبتلا کر کے انہیں سخت کوشی کا عادی بنایا چنانچہ یہ لوگ ان مراحل سے گزر کر اپنے دشمنوں کے مقابلے میں فتح یاب ہوئے۔ بنی اسرائیل کو حضرت موسیٰ نے فرعون کی غلامی سے نکلانے اور عمالقہ (جبارین) کے مقابلہ تک لانے کے لیے دشت و صحرا سے گزارا۔ اسی جسمانی تربیت کے دوران یہ قوم حضرت موسیٰ کی قیادت سے ہوتی ہوئے حضرت یوشع تک پہنچی۔ پھر بنی اسرائیل کے اسی ہزار کے لشکر نے عسکری سرگرمیوں کا آغاز کیا۔ انہی میں سے ایک قلیل تعداد نے طاوت کے ہمراہ دریائے اردن کو عبور کیا، یہ وہی دریا ہے جس سے انہیں پانی پینے سے منع کیا گیا تھا۔ بہر حال اس سارے سفر کے بعد جو لوگ جاوت کے مقابلے میں آئے ان کی تعداد صرف تین سو تیرہ رہ گئی تھی جو درحقیقت ایک امتحان میں کامیاب ہو کر آنے والے مومنین صالحین کا گروہ تھا۔ یہ وہ لوگ جسمانی اور روحانی طور پر اس قدر مضبوط ہو گئے کہ اپنے سے کئی گنا بڑے لشکر کو شکست دینے میں کامیاب ہوئے۔¹⁰

قرآن پاک نے درج ذیل الفاظ میں اس حقیقت کو بیان کیا ہے: **كَم مِّن فُجُورَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئْتَهُ كَثِيرَةً بَأْذِنِ اللَّهِ**¹¹

”بارہا ایسا ہوا کہ ایک قلیل گروہ اللہ کے حکم سے ایک بڑے گروہ پر غالب آیا“

امت مسلمہ کی جسمانی تربیت کے لیے بھی سفر کئے گئے غزوات و سرایا میں غزوہ خندق کے علاوہ ہر موقع پر مسلمانوں کو قریب و دور کے سفر کرنے پڑے۔ ان میں سب سے لمبا سفر غزوہ تبوک کا سفر تھا جس کی مسافت تقریباً سات سو کلومیٹر تھی۔ آنا جانا چودہ سو کلومیٹر سفر انتہائی پر مشقت تھا۔ اس مشقت اور تکلیف کی ہر آدمی میں ہمت نہ تھی۔ منافقین تو مسلمانوں کے سامنے موسم کی شدت اور سفر کی تکالیف کا بار بار تذکرہ کیا تا کہ مسلمان نبی کریم ﷺ کے ساتھ جنگ کے لیے نہ نکل سکیں۔ قرآن پاک میں منافقین کے اس رویے کو درج ذیل الفاظ میں بیان کیا گیا ہے: **فَرِحَ الْخَلْفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ**¹²

¹⁰ مودودی، ابوالاعلیٰ، تنہیم القرآن، لاہور، ادارہ ترجمان القرآن، 34

¹¹ القرآن، البقرہ 2: 249

¹² القرآن، التوبہ 81

”جو لوگ پیچھے رہ گئے وہ رسول اللہ کے خلاف بیٹھ رہنے سے خوش ہوئے اور اس بات کو ناپسند کیا کہ اللہ کی راہ میں اپنے مال اور جان سے جہاد کریں اور کہنے لگے تم گرمی میں کوچ نہ کرو (اے نبی) آپ کہہ دیں کہ جہنم کی گرمی شدید تر ہے اگر یہ لوگ سمجھیں تو“

اللہ کی راہ میں سفر کرنا چونکہ ایک مشقت طلب امر ہے لہذا جن لوگوں کے دلوں میں ایمان کی حرارت نہیں ہوتی وہ اسے ایک عذاب سمجھتے ہیں اور مختلف بہانے تراش کر اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ مومنین کو حکم دیتا ہے کہ صورت حال کیسی ہی کیوں نہ ہو انہیں اپنے گھروں کو چھوڑنا ہی ہو گا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: **انفروا خفافاً وثقلاً وجاهدوا باموالکم وانفسکم فی سبیل اللہ ذالکم خیر لکم ان کنتم تعلمون**¹³

”تم سبک بار اور گراں بار ہو (یعنی مال و اسباب تھوڑا رکھتے ہو یا بہت، گھروں سے) نکل آؤ اور اللہ کے راستے میں مال اور جان سے لڑو۔ یہی تمہارے حق میں بہتر ہے بشرطیکہ تم سمجھو“

نبی کریم ﷺ فوجی مہمات کے دوران پیدل سفر کرنے کو ترجیح دیا کرتے تھے۔ غزوہ بدر کے سفر میں آپ ﷺ کے ساتھ حضرت علی اور حضرت ابو لہبہ اوٹنی پر شریک سفر تھے، دونوں نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا کہ آپ سوار ہو جائیں ہم پیدل چلیں گے مگر آپ ﷺ نے فرمایا:-

انی لست بأغنی عن الاجر منکمما ولا انتما باقوی علی المثنی منی¹⁴

”نہ ہی تو میں اجر و ثواب میں تم دونوں کے مقابلے میں بے نیاز ہوں اور نہ ہی تم دونوں پیدل چلنے میں مجھ سے زیادہ طاقتور ہو“ حالانکہ اس وقت رسول اللہ کی عمر مبارک پچپن برس اور حضرت علی کی عمر صرف تیس برس تھی۔ قائدین عساکر کے لیے یہ ایک نمونہ اور میدان جنگ میں اپنے ماتحتوں کے ساتھ سلوک کی ایک مثال ہے۔ اس کے علاوہ غزوہ و معزہ الجندل اور طائف وغیرہ کی طرف رات دن پیدل کئے گئے۔ سفر اسلامی فوج کی جسمانی تربیت اور حصول قوت برداشت کی بہترین ذریعہ ثابت ہوئے۔

ج - عبادات جسمانی تربیت کا موثر ذریعہ

کسی انسان کا اپنی پوری زندگی اللہ کی رضا اور اس کی منشاء کے مطابق گزارنا اور وہ تمام امور جن میں اللہ کی رضا ہو ان پر عمل کرنا اور ایسے امور سے بچنا جو اللہ کی ناراضگی کا باعث بنتے ہوں عبادت کہلاتا ہے۔ دراصل تقرب الی اللہ کے لیے جن تقاضوں کو پورا کرنا ضروری ہوتا ہے وہ عبادات کے ذریعے ہی پورے ہوتے ہیں۔ اسلامی عبادات میں نماز، روزہ اور حج کی ادائیگی کے علاوہ جہاد فی سبیل اللہ اور اللہ تعالیٰ کا ذکر ایسے اعمال ہیں جن کے ذریعے براہ راست انسان کی جسمانی تربیت ہوتی ہے اور یہ تربیت میدان

¹³ القرآن، التوبہ 41

¹⁴ حاکم، امام نیشاپوری، مستدرک علی الصحیحین، بیروت، دارالکتب العلمیہ، 1990، کتاب الجہاد، حدیث نمبر 2453

عمل میں انسان کو ثابت قدم رکھتی ہے۔ نماز، روزہ اور حج مشقت طلب امور ہیں لہذا مسلمان جب ان عبادت کو ادا کرتا ہے تو اس کی جسمانی تربیت ہوتی ہے، وہ مشقتیں جھیلنے کا عادی بن جاتا ہے۔ چنانچہ میدان قتال میں جب اسے مشکلات کا سامنا ہوتا ہے تو ان مشکلات پر قابو پانے کے لیے صبر کا ہتھیار استعمال کرتا ہے جو اس نے عبادت کی انجام دہی میں حاصل کیا ہوتا ہے۔

1- نماز اور جسمانی تربیت

عبادات میں سب سے عام اور اہم عبادت نماز ہے۔ نماز دراصل ایک شعوری انضباط کا نام ہے جس سے انسان ایک متعین وقت میں معین عمل کا عادی ہو جاتا ہے۔ نماز کی پابندی کرنے سے انسان وقت کے کچھ حصے میں سنجیدگی اختیار کرنے کا عادی بن جاتا ہے۔ مزید برآں نماز انسان کو طہارت و پاکیزگی کا عادی بناتی ہے جس سے نفس کو اندرونی طور پر خواہشات پر کنٹرول کرنے کی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔ نماز کے لیے وضو اور غسل کرنا جسمانی طہارت کا ایک بڑا ذریعہ ہے اور طہارت سے انسان کے جسم میں مستعدی اور طبیعت میں شگفتگی پیدا ہوتی ہے۔ مومن نماز کی ادائیگی سے پہلے پاکیزگی حاصل کرتا ہے۔ اس عمل سے اسے دوران عبادت سکون حاصل ہوتا ہے اور وہ کامل دماغی انہماک کے ساتھ اللہ کی بارگاہ میں کھڑا ہوتا ہے۔ نماز میں قیام، رکوع و سجود، قعود و سلام وغیرہ کے تمام مراحل میں انسانی جسم کی ورزش ہوتی ہے اور یہ تمام اعمال انسانی جسم کے تمام حصوں کو مختلف حرکات دے کر انہیں صحت مند بناتے ہیں۔ نماز کے ذریعے اعصابی نظام میں توانائی اور سرعت پیدا ہوتی ہے اس حقیقت سے کسی کو انکار نہیں کہ نماز بہت سے بیماریوں کو انسانی جسم سے دور رکھتی ہے۔ عسکری تربیت کے تمام مراحل میں انسانی جسم کے تمام حصے استعمال ہوتے ہیں۔ لہذا نماز ان مراحل کی تیاری کے لیے بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ مسلمان چونکہ بچپن ہی سے اس عمل کو شعوری یا غیر شعوری طور پر انجام دیتا ہے لہذا دوسروں کی نسبت ایک مسلمان جسمانی طور پر زیادہ توانا، مستعد اور حاضر دماغ ہوتا ہے۔ یہ خصوصیت بڑی سطح پر جا کر اسے فوری اور درست فیصلے کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے میدان جنگ میں مومنین کی جسمانی تربیت کے لیے نماز کی باجماعت ادائیگی کا حکم دے کر اور ادائیگی کا طریقہ بتا کر امت مسلمہ کے ہر آنے والے فرد کی تربیت کا بندوبست کر دیا ہے اور یہ ایسی نماز ہے جسے صرف فوجی ہی ادا کرتے ہیں۔ اس ضمن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

وإذا كنت فيهم فأقمت لهم الصلوة فلتقم طائفة منهم معك وليأخذوا أسلحتهم فإذا سجدوا فليكونوا من وراءكم ولتأت طائفة أخرى لم يصلوا فليصلوا معك وليأخذوا أذرهم وأسلحتهم وذا الذين كفروا لو تغفلون عن أسلحتكم وأمتعتكم فيبيلون عليكم ميلة واحدة¹⁵

”اور (اے پیغمبر) جب تم ان (مجاہدین کے لشکر) میں ہو اور ان کو نماز پڑھانے لگو تو چاہیے کہ ان کی ایک جماعت مسلح ہو کر تمہارے ساتھ کھڑی رہے جب وہ سجدہ کر چکیں تو پورے ہو جائیں پھر دوسری جماعت جس نے نماز نہیں پڑھی آئے اور ہوشیار

اور مسلح ہو کر تمہارے ساتھ نماز ادا کرے کافر اس گھات میں ہیں کہ تم ذرا اپنے ہتھیاروں اور سامان سے غافل ہو جاؤ کہ تم پر یکبارگی حملہ کر دیں“

درج بالا آیت میں جس نماز کا ذکر آیا ہے اسے نماز خوف کہا جاتا ہے غزوہ ذات الرقاع کے موقع پر رسول اللہ ﷺ نے لشکر اسلامی کو خوف کی نماز پڑھائی اور قائدین عساکر کو ان حالات میں نماز پڑھنے اور پڑھانے کی تربیت دی۔¹⁶ اسلام نے اپنے پیروکاروں کو یہ بھی تربیت دی ہے کہ اگر میدان جنگ میں حالات ناموافق ہوں اور دشمن کی تعداد بھی کثیر ہو تو کھڑے کھڑے اور سوار کی حالت میں بھی نماز پڑھی جاسکتی ہے۔¹⁷ اسی طرح اگر دشمن تعاقب میں ہو یا دشمن کا تعاقب کیا جا رہا ہو تب بھی سوار ہو کر اشارہ سے نماز پڑھنا جائز ہے لیکن نماز کسی حالت میں بھی چھوڑی نہیں جاسکتی یہ اللہ سے رابطے کا ذریعہ ہے لہذا مسلمان کا اپنے رب سے رابطہ قائم رکھنا فرض ہے۔

نماز اور جہاد فی سبیل اللہ میں یہ مناسبت ہے کہ مجاہد نماز میں صف بندی اور نظم و ضبط کی تربیت حاصل کرتا ہے جو اسے میدان قتال میں منظم رہنے میں مدد دیتی ہے۔ میدان قتال کی یہ تنظیم اور صف بندی اللہ تعالیٰ کو انتہائی محبوب ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:۔ ان اللہ یحب الذین یقاتلون فی سبیلہ صفاً کأہم بنیان مروض¹⁸ ”بے شک اللہ تعالیٰ ان لوگوں کو پسند کرتا ہے جو اس کی راہ میں یوں صفیں باندھ کر لڑتے ہیں گو یا سیمہ پلائی ہوئی دیوار“ رسول مقبول ﷺ کا ارشاد ہے کہ تین آدمی ایسے ہیں جنہیں دیکھ کر اللہ تعالیٰ تبسم فرماتا ہے ایک وہ آدمی جو رات کے وقت نماز میں قیام کرتا ہے دوسرے وہ لوگ جو نماز کے لیے صفیں بناتے ہیں، تیسرے وہ لوگ جو دشمن کے مقابلے میں صف آراء ہوتے ہیں۔¹⁹

2- روزہ اور جسمانی تربیت

روزہ بھی ایک ایسی عبادت ہے جو جسمانی بیماریوں کو دور کر کے جسم انسانی کو توانائی بخشتے ہیں۔ روزہ سال بھر میں ایک ماہ کا غیر معمولی نظام تربیت ہے جو آدمی کو تقریباً سات سو بیس گھنٹے تک اپنے مضبوط ڈسپلن کے شکنجے میں کسے رکھتا ہے تاکہ روزانہ کی تربیت سے جو خرابیاں رہ گئی ہوں وہ دور ہو جائیں۔ معین اوقات کے علاوہ کھانے پینے اور دیگر ضروریات سے پرہیز کر کے انسان نظم و ضبط کا عادی بن جاتا ہے۔ رمضان کی پہلی تاریخ سے یہ عمل ایک ماہ کے لئے شروع ہوتا ہے۔ یعنی پورے تیس دن

¹⁶ بخاری، الصحیح، کتاب الصلوٰۃ، باب صلوٰۃ الخوف

¹⁷ ایضاً، باب صلوٰۃ الخوف، رجالاً رباناً

¹⁸ القرآن، الصف 4

¹⁹ ابن ابی شیبہ، ابو بکر عبداللہ بن محمد، المصنف، کراچی، ادارہ القرآن العلوم الاسلامیہ، کتاب الجہاد، باب ما ذکر فی فضل الجہاد والبعث

انسان شدید ترین ڈسپلن کے تحت رہتا ہے۔ روزے کی وجہ سے انسان اخلاقی و جسمانی تربیت حاصل کرتا ہے۔ روزہ ایک انسان کو اس قابل بناتا ہے کہ جسمانی تربیت کے دوران یا میدان جنگ میں وہ خندہ پیشانی سے مشکلات کا مقابلہ کر سکے۔ جس طرح حد سے زیادہ فاقہ اور بھوک انسان کے جسم کو کمزور کر دیتی ہے اسی طرح حد سے زیادہ کھانا انسان کے جسم کو مختلف امراض اور بیماریوں کا نشانہ بنا دیتا ہے۔ طب کے تجربے اور مشاہدے یہ ثابت کرتے ہیں کہ اکثر حالتوں میں انسان کا بھوکا رہنا اس کی صحت کے لیے ضروری ہے، یہ ایک قسم کا جبری جسمانی علاج ہے۔ انسان کی جسمانی، دماغی اور روحانی یکسوئی اور صفائی کے لیے مناسب فاقہ بہترین علاج ہے۔

3- حج اور جسمانی تربیت

حج جسمانی تربیت کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ طواف کعبہ، صفا و مروہ کے درمیان سعی، منیٰ اور عرفات کے میدانوں میں قیام وغیرہ، مشقت طلب امور ہیں۔ صحت مند اور توانا انسان ہی ان امور کو باسانی ادا کر سکتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے عمرۃ القضاء کے موقع پر طواف کے دوران رمل اور اصطباح کر کے دشمنوں کو یہ احساس دلایا تھا کہ مسلمان جسمانی لحاظ سے مضبوط اور توانا ہیں۔ آپ ﷺ نے اس موقع پر فرمایا:

رحم الله امرءا راهم اليوم من نفسه قوة²⁰ "اللہ اپنے اس بندے پر رحم فرمائے جو آج ان کے روبرو اپنی قوت کی نمائش کرے"

حضرت عبداللہ بن عباس فرماتے ہیں کہ اسی موقع پر نبی کریم ﷺ نے ہمیں حکم دیا: ارملوا لیبری المشرکون قوتہم²¹ "اکڑا کر چلو تاکہ مشرکین مسلمانوں کی قوت دیکھ لیں" ابن عباس کہتے ہیں مشرکین کو وہ تعیقان پر کھڑے ہو کر ہمیں دیکھتے تھے۔ حجۃ الوداع کے موقع پر بھی آپ ﷺ نے ایسا ہی کیا جس کی وجہ سے قیامت تک آنے والے حاجیوں کے لیے یہ مسنون عمل بن گیا۔²² صفا و مروہ کی پہاڑیوں کے درمیان سعی اور میلین اخضرین کے بیچ دوڑنا بھی مجاہدین اسلام کی جسمانی تربیت کا ایک موثر ذریعہ ہے۔²³

د - اجزائے خوراک اور جسمانی قوت

دین اسلام، مجاہدنی سبیل اللہ کی جسمانی قوت کا اس حد تک خیال رکھتا ہے کہ اس کی خوراک کے اجزاء میں ایسی چیز کو شامل نہیں کرتا جو جسمانی صحت کو نقصان پہنچائے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک قرآنی آیت کے ذریعے اس نے شراب کو رجس من عمل

²⁰ بخاری، الصحیح، کتاب المغازی، باب عمرۃ القضاء

²¹ ایضاً، کتاب الحج

²² ایضاً

²³ ایضاً

الشیطن²⁴ کہہ کر اس سے دور رہنے کا حکم دیا اگرچہ یہ حکم صرف مجاہد کے لیے نہیں بلکہ ہر مسلمان کے لیے ہے۔ لیکن مجاہد اگر اس برائی میں مبتلا ہو جائے تو ایک طرف اس کی صحت پر برے اثرات سے وہ اپنے فرائض کی ادائیگی سے معذور ہو گا جب کہ دوسری طرف اس کے مفسدات کی وجہ سے دشمن اس سے کئی رازا گلواسکتا ہے جس سے پوری قوم کسی بڑے نقصان میں مبتلا ہو سکتی ہے۔

شراب انسانی جسم پر جو مضر اثرات ڈالتی ہے اس کی وجہ سے افواج اسلام کے جسم و عقل بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ چنانچہ دشمنان اسلام اسے مسلمانوں کی عسکری قوت کے خلاف ایک آلے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ حکماء اور مفسرین قرآن کے بقول شراب معدے کے فعل کو فاسد کرتی ہے۔ بھوک مٹا دیتی ہے، چہرے کی ہیئت بگاڑ دیتی ہے اور انسان کے پیٹ کو بڑھا دیتی ہے۔ شرابی شخص جسمانی اور ذہنی قوت کے اعتبار سے سٹھپائے ہوئے بوڑھوں کی طرح ہو جاتا ہے۔ شراب جگر اور گردوں کو خراب کرتی ہے، قوت عاقلہ کو ضعیف کر دیتی ہے جس کا اثر ہوش میں آنے کے بعد بھی رہتا ہے۔ نہ اس سے خون بنتا ہے، نہ ہی بدن میں طاقت آتی ہے البتہ اس سے خون میں ہیجان پیدا ہوتا ہے جو بعض اوقات موت کا سبب بن جاتا ہے۔ شراب کا ایک مفسدہ یہ بھی ہے کہ مدہوشی کے عالم میں بعض اوقات آدمی اپنا پوشیدہ راز بھی اگل دیتا ہے جس سے عسکری مصالح تباہ و برباد ہو جاتے ہیں۔²⁵

علامہ طنطاوی نے اپنی کتاب ”الجواہر“ میں شراب کے مفسدات کے بارے میں ایک فرانسیسی محقق کی کتاب ”خواطر و سوانح فی الاسلام“ کا ایک اقتباس نقل کیا ہے جو درج ذیل ہے: ”بہت زیادہ مہلک ہتھیار جس سے اہل مشرق کی تیغ کئی کی گئی اور وہ دودھاری تلوار جس سے مسلمانوں کو قتل کیا گیا یہ شراب تھی ہم نے الجواہر کے لوگوں کے خلاف یہ ہتھیار آزمایا لیکن ان کی اسلامی شریعت ہمارے راستہ میں رکاوٹ بن کر کھڑی ہو گئی، وہ ہمارے اس ہتھیار سے متاثر نہیں ہوئے اور نتیجہ یہ نکلا کہ ان کی نسل بڑھتی ہی چلی گئی۔ یہ لوگ اگر ہمارے اس تحفہ کو قبول کر لیتے جیسے ان کے ایک منافق قبیلے نے قبول کیا ہے تو یہ بھی ہمارے سامنے ذلیل و خوار ہو جاتے۔ آج جن لوگوں کے گھروں میں ہماری شراب کے دور چل رہے ہیں وہ ہمارے سامنے اتنے حقیر و ذلیل ہو گئے ہیں کہ سر نہیں اٹھا سکتے۔²⁶ لہذا اسلام نے انسان کی جسمانی تربیت کو مد نظر رکھتے ہوئے شراب اور اس جیسی تمام نشہ آور اشیاء حرام قرار دی ہیں تاکہ ایک انسان، تندرست و توانا زندگی گزار سکے۔

²⁴ القرآن، المائدہ 91

²⁵ شفیع، مفتی محمد، معارف القرآن، کراچی، ادارۃ المعارف، 1986، 1: 528

²⁶ ایضاً، ص 530

مناجح تحقیق

زیر نظر مقالہ سے اخذ کردہ مناجح تحقیق درج ذیل ہیں۔

- 1- جسم کی دیکھ بھال اور بدنی ورزشوں کے لیے اسلام تفصیلی ہدایات دیتا ہے۔ گھڑ سواری، تیر اندازی اور دوڑ کے مقابلے اسی منہاج تربیت کا حصہ ہیں۔
- 2- جسمانی تربیت کا بنیادی مقصد فرد کی جسمانی اہلیت میں اضافہ کرنا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی خوش و خرم طریقے سے گزار سکے۔
- 3- جسمانی تربیت کا اہم مقصد جسمانی قوتوں کو پروان چڑھانے کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا ہے۔
- 4- جسمانی تربیت کی سرگرمیوں کے ذریعے فرد کی تفریحی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 5- جسمانی تربیت سے جذبات پر قابو پانے، ہمدردی، دیانتداری، رواداری، حقوق کا احترام، نظم و ضبط، ایثار و قربانی، قانون کی پابندی، کردار کی تشکیل، اور متوازن شخصیت پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- 6- جسمانی تربیت کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے فرد کی نہ صرف بھجک دور ہوتی ہے بلکہ ان میں خوف و ہراس دور ہونے کے ساتھ ساتھ قائدانہ صلاحیتیں بھی پیدا ہوتی ہیں۔
- 7- اسلام نے عساکر کی جسمانی تربیت کے لیے لمبے سفروں کو ایک ذریعے کے طور پر استعمال کیا ہے۔ قرآن پاک میں مذکور گزشتہ انبیاء کے واقعات سے پتہ چلتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے ماننے والوں کو دشمن کے مقابلے کی تیاری کے لیے کئی کئی سو میل تک پیدل چلایا۔
- 8- عبادات جسمانی تربیت کا موثر ذریعہ ہیں۔ نماز، روزہ اور حج مشقت طلب امور ہیں لہذا مسلمان جب ان عبادات کو ادا کرتا ہے تو اس کی جسمانی تربیت ہوتی ہے۔
- 9- دین اسلام، مجاہد فی سبیل اللہ کی جسمانی قوت کا اس حد تک خیال رکھتا ہے کہ اس کی خوراک کے اجزاء میں ایسی کی چیز کو شامل نہیں کرتا جو جسمانی صحت کو نقصان پہنچائے۔
- 10- اسلام انسان کی جسمانی تربیت ایسی بنیادوں پر کرتا ہے کہ وہ توانا رہنے کے ساتھ ساتھ ہتھیار بند رہ کر جنگ کی مشکلات کا مقابلہ کر سکے۔



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)