

## حفظانِ صحت کی اہمیت و فرضیت (سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں)

### Importance of Health Care in the light of Prophetic Seerah

**Dr. Hafsa Nasreen**

Senior Editor

Department of Urdu Encyclopaedia of Islam

University of the Punjab, Lahore

: [dr.hafsa105@gmail.com](mailto:dr.hafsa105@gmail.com)

#### **Abstract:**

This paper describes Islamic concept of health care. Islam sees health in a holistic sense. Health is a bounty, a trust and every Muslim is responsible to take good care of it. A Muslim must keep his body fit on physical and psychological levels. Neglect of one's health is a sin, so one should take care of one's physical, psychological, emotional and spiritual health. This paper describes that: health care is a religious obligation, that in Islamic framework health promotion involves pro-active measures that make health better. Some basics of health care and well being are discussed in this paper in the light of seerat. Author has presented the importance of health care in the light of sayings of Prophet Muhammad pubh and presented some examples of his way of life in regard of health care, also from authentic Islamic sources. This research lead the author to the conclusion (findings) that: To be healthy and strong is a religious obligation for Muslims. They should adopt a healthy lifestyle in terms of diet, activities and routines, sleeping schedule etc. Health is an asset in Islamic perspective so Islam presents a complete framework for an ideal healthy and that it should not be taken for granted.

Key words: Islam perspective, health care, religious obligation, well being

### تعارف:

مصور کائنات کے سجائے اس عالم رنگ و بو میں کوئی چیز بھی عبث تخلیق نہیں کی گئی تاہم سب سے زیادہ با معنی و با مقصد زندگی اشرف المخلوقات کی ہے جسے اللہ تعالیٰ نے اپنا خلیفہ قرار دیتے ہوئے قیام فی الارض کے لیے ضروری تمام اشیاء: اکل و شرب، وسائل و ذرائع، قوت و طاقت، عقل و شعور یعنی جملہ اسباب مہیا فرمائے۔ جنہیں قرآن کریم میں اللہ نے اپنے انعامات قرار دیتے ہوئے بکثرت ذکر فرمایا تاہم ان انعامات کو اپنی جانب سے اپنے خلیفہ کو تفویض کردہ امانت قرار دیا اور اپنے متقی بندوں کی صفات بیان کرتے ہوئے فرمایا:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ<sup>1</sup>

"وہ (تفویض کی گئی) امانتوں اور اپنے وعدوں کی خوب نگہبانی کرتے ہیں۔"

اسی طرح ارشاد رسول اکرم ﷺ ہے: کلکم راع و کلکم مسئول عن رعیتہ۔<sup>2</sup>

مذکورہ بالا آیت و حدیث میں "امانت کی حفاظت" کے لیے راع کا لفظ وارد ہوا جس کے معنی چرواہے، گڈ بان کے ہیں۔ گڈ بان نہایت چوکس اور چوکناہ کر اپنے ریوڑ کی حفاظت کرتا ہے۔ اسے ہانک کر سیدھے راستے اور بات کی صحیح جگہ تک محدود رکھتا ہے۔ منتشر ہونے دیتا ہے نہ بھٹکنے دیتا ہے لہذا لفظ "راع" میں بہت عمق پایا جاتا ہے۔

ایک با مقصد و فعال زندگی گزارنے کے لیے انسان کو عطا کردہ اولین امانت اس کا جسم اور قوی ہیں جو اس کے ذمے عائد تمام فرائض کی ادائیگی کے لیے اساس و بنیاد ہے۔ وہ جسم جو ایک مشین کی مانند روح کو عطا کیا جاتا ہے۔ اسی پر سوار ہو کر اسے تمام مفوضہ وظائف ادا کرنے ہیں گویا جسم روح کی سواری ہے۔ لہذا یہ اولین امانت ہے۔ اس جسم اور اس میں متحرک روح کی حفاظت، بالیدگی، پاکیزگی و نمو شرعاً اس کی ذمہ داری ہے۔ جسے بالعموم درخور اغتناء نہیں گردانا جاتا۔ آنجناب اپنے صحابی سے مخاطب ہیں: یا ابا الدرداء ان لجسدک علیک حقا۔۔۔ فاعط کل ذی حق حقہ۔۔۔<sup>3</sup> "ابو الدرداء

تیرے جسم کا بھی تجھ پر حق ہے۔۔۔ پس ہر حق دار کا حق ادا کر۔۔۔"۔ اسی طرح فرمایا تیرے نفس کا تجھ پر حق ہے۔۔۔ نفس روح و جسم کا مرکب ہے سو قرآن و سنت میں حفظانِ صحت کو مسلمان پر لازم قرار دیا گیا ہے۔ بنا بریں مسلمان، شرعاً، روشن و ہو اور مقام پر قیام، پاکیزہ آب و ہوا کے اہتمام، متوان و سادہ غذا کے استعمال، جسم، لباس، مکان و ماحول کی صفائی، محنت کے بعد مناسب آرام، ورزش اور حفظانِ صحت کے دیگر مسلمہ اصولوں پر کاربند رہنے کا مکلف ہے۔ فرمان رسول ﷺ ہے "بے شک اللہ ہر نگران سے اس کی رعیت کے بارے سوال کرے گا کہ اس نے اس کی حفاظت کی یا اسے ضائع کر دیا"۔<sup>4</sup> لہذا حفظانِ صحت سے غفلت برتنا نہ صرف امانت میں خیانت ہے بلکہ تقریبِ الہی کی راہ میں رکاوٹ بھی ہے کیونکہ "قوی مومن اللہ کے نزدیک کمزور مومن سے بہتر ہے اگرچہ خیر دونوں میں ہے"۔<sup>5</sup> تاہم عمومی مشاہدہ یہی ہے کہ من حیث القوم ہم مسلمان اس امانت میں خیانت کے مرتکب ہوتے ہیں۔ ہم ان بنیادی سوالوں پر توجہ ہی نہیں دیتے جو اس امانت کی حق ادائیگی کے لیے بہت ضروری ہیں یعنی:

- 1- ہم کیسی اور کتنی غذائے لے رہے ہیں۔
  - 2- ہم جسم کی مشین کو فعال رکھنے کے لیے ورزش کر رہے ہیں یا محض کابلی کو وٹیرہ بنائے ہوئے ہیں۔
  - 3- بسا اوقات امراض و عوارض لاحق ہونا ہمارے بس میں نہیں ہوتا تاہم ایک طویل فہرست ان امراض کی ہے جو ہماری غفلتوں کا نتیجہ ہیں گویا ہم انھیں خود دعوت دیتے اور پھر ان کی خوب میزبانی کرتے ہیں۔
  - 4- جسم کو مناسب آرام کی ضرورت ہے کیا ہم اس کا لحاظ کر رہے ہیں بالعموم ہم تھکے ہوئے جسم کو استعمال کر کے مزید تھکاتے ہیں یا پھر غیر ضروری طور پر آرام کرتے رہتے ہیں۔
- یہ سب باتیں قابلِ مواخذہ ہیں۔ یہ بھی ایک شرعی فریضہ ہے جس کی جانب سے ہم چشم پوشی کیے ہوئے ہیں اور اس کے بھیانک نتائج بھی بھگت رہے ہیں۔ اس کے باوجود حفظانِ صحت کی جانب قطعاً توجہ نہیں دے رہے۔

مقالہ ہذا میں اس اہم موضوع یعنی حفظانِ صحت کی ضرورت و اہمیت اور فریضیت پر قرآن و سنت کی روشنی میں بحث کی گئی ہے۔ مقالہ تعارف، دو اجزاء اور اختتامیے پر مشتمل ہے۔ حصہ اول میں حفظانِ صحت کی اہمیت و ضرورت، مقام و مرتبے اور

اس سے متعلقہ ادعیہ ماثورہ وغیرہ نقل کی گئی ہیں۔ حصہ دوم میں اسلامی تعلیمات کی روشنی میں صحت مند چاق و چوبند رہنے کے چند رہنما اصول پیش کیے گئے ہیں۔ آخر میں اختتامیہ و تجاویز ہیں۔

### جزو اول: حفظانِ صحت۔ ضرورت و اہمیت

صحت مندی اور طاقت وری از منہ قدیم سے انسان کے اوصافِ حمیدہ میں شمار ہوتی رہی ہے۔ تقریباً تمام مذاہب کے مقدس متون میں روحانی ارتقا کے ساتھ ساتھ جسمانی قوی کے تفوق پر دلالت ملتی ہے۔ مثلاً تالمود میں لکھا ہے "خداوند تبارک و تعالیٰ اپنی سکینت کا نزول صرف اس شخص پر کرتا ہے جو دانش مند ہو مضبوط ہو متمول اور دراز قامت ہو"<sup>6</sup>

عہد نامہ جدید صحت کی اہمیت پر یوں دلالت کرتا ہے: "کیا تم نہیں جانتے کہ تمہارا بدن روح القدس کا مقدس ہے جو تم میں بسا ہوا ہے اور تم کو خدا کی طرف سے ملا ہے؟ اور تم اپنے نہیں کیونکہ قیمت سے خریدے گئے ہو۔ پس اپنے بدن سے خدا کا جلال ظاہر کرو"<sup>7</sup> کئیو شس کا طرز حیات اس کی اکل و شرب، نشست و برخاست کے معمولات حفظانِ صحت سے متعلق اس کے محتاط رویے کے عکاس ہیں "<sup>8</sup>۔ زرتشت مذہب مقدس کتب میں خالق کے حضور صحت مندی کے حصول کے لیے مناجات و دعائیں ملتی ہیں مثلاً: "اے خداوند! تو ہی مجھے شفا بخشنے تو میں شفا پاؤں گا تو ہی بچائے گا تو میں بچوں گا۔۔۔"<sup>9</sup> اور "۔۔۔ پھر میں تجھے تندرستی اور تیرے زہنوں سے شفا بخشوں گا۔۔۔" یاشت میں آہور مزدا کے حضور یہ دعا ملتی ہے:

"... Give unto that man brightness and glory, give him health of body, give him strudiness of body, give him victorious strength of body"<sup>11</sup>

قرآن کریم شفا اور اکمل ضابطہ حیات ہے، کی متعدد آیات سے صحت مند انسان کی فضیلت و برتری کی عکاسی ہوتی ہے مثلاً سورۃ البقرۃ میں طالوت کے امیر مقرر کیے جانے کا تذکرہ ہے۔ فرمان الہی ہے "ان لوگوں سے ان کے نبی نے کہا کہ اللہ نے تمہارے طالوت کو امیر مقرر کیا ہے۔ وہ بولے اسے ہمارے اوپر امیری کیسے حاصل ہو سکتی ہے در آنحالیکہ ہم اس سے بڑھ کر امیری کے مستحق ہیں اور اسے مال میں بھی تو وسعت نہیں دی گئی۔ نبی نے ان سے کہا اسے اللہ نے تمہارے مقابلے میں منتخب کر لیا ہے اور علم و جسم میں کشادگی دی ہے" آیت کے عربی متن میں زادہ فی العلم و الجسم کے الفاظ وارد ہوئے۔<sup>12</sup> گویا قائدانہ اوصاف میں سے ایک جسمانی اعتبار سے صحت مند اور مضبوط ہونا بھی ہے۔

سورۃ القصص میں حضرت شعیبؑ کی بیٹی حضرت موسیٰؑ کے متعلق اپنے والد کے حضور عرض کرتی ہیں۔ یَا أَبَتِ اسْتَاْجِرُهُ إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَاْجَرَتِ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ<sup>13</sup>۔ یعنی "اچھا ملازم وہ ہے جو طاقت ور اور امانت دار ہو"۔ اس آیت کی تفسیر میں مولانا عبد الماجد صاحب دریا بادی لکھتے ہیں "۔۔۔ جس کے قوائے جسمانی اچھے ہوں، محنت سے اپنے کام انجام دے سکے اور اخلاقی صفات سے بھی متصف ہو"۔<sup>14</sup>

بعض رسولوں کی فضیلت اللہ تعالیٰ نے خود ان الفاظ میں بیان فرمائی فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعِزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ كَانَتْ يَوْمَ يَذْرُؤُنَ مَا يُوْعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَّغْهُمْ يَوْمَ الْفُتُورِ<sup>15</sup>۔ اکثر مفسرین کے مطابق اولو العزم کا لقب ان پانچ رسل کو دیا گیا: حضرت نوحؑ، حضرت ابراہیمؑ، حضرت موسیٰؑ، حضرت عیسیٰؑ اور حضرت محمد ﷺ۔ یہ پانچ اولو العزم رسول دیگر تفرّدات و میزّات کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت و پختگی میں تخصّص کے حامل تھے۔ ان سے اللہ نے خوب کام لیا۔ مثلاً

1- حضرت نوحؑ ساڑھے نو سو سال تبلیغ کرتے ہیں اور صرف 85-90 لوگ مشرف باسلام ہوتے ہیں۔ اتنی محنت کا یہ نتیجہ برداشت کرنے کے لیے بہت مضبوط اعصاب کی ضرورت ہے۔ پھر حکم الہی ہوتا ہے کہ اس قوم پر عذاب آئے گا آپ کشتی بنائیں۔ وہ مخالفین کے تمسخر و استہزاء کو سہتے ہیں اور کشتی بنانے میں لگے رہتے ہیں۔ اسے مکمل کرتے ہیں اور اسی پر مومنوں کے ساتھ رخصت ہو جاتے ہیں یعنی طاقت و قوت اور حوصلے و برداشت کا بھرپور مظہر تھے۔

2- ابراہیمؑ: بڑے بڑے سنگی اصنام کو اکیلے پاش پاش کرتے ہیں۔ اتنے بڑے بڑے پتھروں سے کعبہ کی عمارت تعمیر کرتے ہیں۔

3- موسیٰؑ: قرآن کریم ان کی قوت و طاقت کے دو نمونے پیش کرتا ہے ایک تو شعیبؑ کی بیٹی کا محولہ بالا قول۔

دوسرے سورہ یسین میں مذکور قصہ کہ انھوں نے قبلی و اسرائیلی کو لڑتے دیکھا۔ قبلی کو ماما اور ڈھیر ہو گیا۔<sup>16</sup>

4- عیسیٰؑ: جسمانی اعتبار سے بھی قوی تھے اور ذہنی اعتبار سے نہایت مضبوط۔

5- حضرت محمد ﷺ: آپ ﷺ بہت توانا اور طاقت ور تھے اس کے بیسیوں دلائل و شواہد موجود ہیں مثلاً:

عرب کے ایک بہت طاقت ور پہلوان تھے رکانہ <sup>16</sup>۔ انھیں کبھی کوئی ہرانہ سکا تھا۔ آپ ﷺ نے ان کو دعوت حق دی تو انھوں نے کہا آپ مجھے ہر ادیس میں اسلام قبول کر لوں گا۔ چنانچہ دونوں کے مابین تین بار مقابلہ ہوا تینوں بار آپ ﷺ نے ان کو پچھاڑ دیا۔ وہ اپنی ہار تسلیم کرتے ہوئے مشرف باسلام ہو گئے۔ <sup>17</sup> غزوہ خندق میں خندق کھودنے کے دوران مسلمانوں کا سابقہ ایک سخت پتھر / چٹان سے بڑا جو ٹوٹ کے نہ دے رہا تھا۔ سب اپنا زور لگا کے ہار گئے تو آپ ﷺ کی خدمت میں مسئلہ پیش کیا گیا آپ ﷺ کی پہلی ضرب پر اس میں سے چنگاریاں نکلنے لگیں۔ تیسری ہی ضرب پر وہ پاش پاش ہو گیا۔ <sup>18</sup> آپ ﷺ کی چلنے کی رفتار بہت تیز تھی دور سے آپ کو چلتے دیکھ کر ایسا محسوس ہوتا کہ بلندی سے نشیب کی جانب اتر رہے ہیں۔ <sup>19</sup> آپ ﷺ جب چلتے تو ہمت اور قوت سے پاؤں اٹھاتے <sup>20</sup>۔ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں۔۔۔ میں نے آپ ﷺ سے زیادہ تیز رفتار کوئی نہیں دیکھا زمین گویا لپٹی جاتی تھی۔ ہم لوگ آپ ﷺ کے ساتھ چلنے میں مشقت سے ساتھ ہوتے تھے۔۔۔ <sup>21</sup> آپ ﷺ اشجع الناس تھے۔ بڑے بڑے خطرات کے مواقع پر ہمیشہ سب سے آگے آپ ﷺ خود ہوا کرتے تھے۔ آپ ﷺ کے عزم و استقلال اور شجاعت کی سینکڑوں مثالیں کتب حدیث و سیرت میں موجود ہیں <sup>22</sup>۔ یہ عزم و شجاعت ایک قوی الجسم اور صحیح الذہن انسان ہی کا خاصہ ہوتی ہے۔

صحت کی اہمیت پر چند فرامین رسول ﷺ برائے ملاحظہ ہوں:

فرمان رسول ﷺ ہے: دو نعمتیں ایسی ہیں جن میں اکثر لوگ اپنا نقصان کرتے ہیں۔ ایک تندرستی اور دوسری فراغت۔ <sup>23</sup>

"جس شخص نے صحت مند جسم کے ساتھ صبح کی اور اس کے پاس اس دن کی خوراک بھی ہو تو گویا اس کے لیے دنیا تمام تر سامان کے ساتھ جمع کر دی گئی" <sup>24</sup>۔

"جو شخص متقی ہو اس کے لیے دولت مند ہونے میں کوئی حرج نہیں اور متقی شخص کے لیے صحت دولت سے بہتر ہے اور طیب النفس ہونا بھی نعمتوں میں سے ہے۔" <sup>25</sup>

صحت مندی جنت کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ فرمایا "ایک اعلان کرنے والا اعلان کرے گا یقیناً تمہارے لیے یہ (انعام بھی) ہے کہ تم ہمیشہ صحت مند رہو گے کبھی بیمار نہیں پڑو گے۔۔۔ ندادے کر کہا جائے گا کہ یہی تمہاری جنت ہے جس کے تم اپنے اعمال کی وجہ سے وارث بنائے گئے۔" <sup>26</sup>

درج ذیل واقعہ حضور ﷺ کے ہاں تحفظ صحت و طبی مصالحوں کا عکاس ہے: ام المنذر بنت قیس انصاریہ ہیں رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے ان کے ساتھ حضرت علیؓ بھی تھے۔ علیؓ بیماری سے صحت یاب ہوئے تھے اور نقاہت محسوس کر رہے تھے۔ ہمارے پاس کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے۔ رسول اللہ ﷺ ان خوشوں سے کھانے لگے۔ حضرت علیؓ بھی کھڑے ہوئے تاکہ کھجور کھائیں تو رسول اللہ ﷺ نے حضرت علیؓ سے کہا: رک جاؤ تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو اور ابھی کمزوری محسوس کر رہے ہو۔ علیؓ رک گئے۔ فرماتی ہیں "میں نے جو اور چقدر کا پکوان بنایا میں اسے آپ ﷺ کے پاس لائی رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: علیؓ اس سے لے لو یہ تمہارے لیے فائدہ مند ہے" <sup>27</sup>

حضرت علیؓ بن طالب سے مرفوعاً مروی ہے کہ "اٹھ سرد کو لازم کر لو کیوں کہ یہ پلکیں اگاتا ہے اور میل کو ختم کرتا ہے اور نظریں صاف کرتا ہے" <sup>28</sup>۔ طب نبوی مفید غذاؤں و صحت بخش خوراک کے حوالے سے ایک پورا دائرہ معارف ہے اور ایک صحت مند زندگی کے لیے مکمل ضابطہ حیات بھی۔ <sup>29</sup>

صحت کی نعمت اتنی بڑی ہے کہ آپ ﷺ خود بھی اللہ سے صحت کی دعا فرماتے اور امت کو بھی صحت طلبی کی دعا کی خاص تلقین فرمائی ہے۔ آپ ﷺ قیام اللیل کا آغاز فرماتے تو 10، 10 بار تکبیر، توحید اور تسبیح و تہلیل کے بعد استغفار پڑھتے اور پھر دعا فرماتے "اللہ مجھے معاف فرما، مجھے ہدایت دے، مجھے رزق عطا فرما، مجھے عافیت و صحت دے۔۔۔" <sup>30</sup>

حضرت عبد اللہ بن عمرو سے مروی ہے نبی اکرم دعا مانگا کرتے "اللهم انى اسئلك الصحة والعفة والامانة و حسن الخلق والرضا بالقدر" <sup>31</sup>

حضرت ابو ہریرہؓ سے یہ دعا مروی ہے "اللهم انى اسئلك صحة فى ايمان و ايماناً فى حسن

حضرت عبداللہ بن عباس سے مروی ہے "کثرت سے عافیت طلب کیا کرو۔<sup>33</sup> اسی طرح حضرت ابو بکر صدیق فرماتے ہیں: اللہ سے عافیت کا سوال کرو کیونکہ ایمان کے بعد انسان کو جو بہترین چیز عطا کی جاتی ہے وہ عافیت ہے۔"<sup>34</sup> عافیت کے معانی میں سے ایک کامل صحت تندرستی بھی ہے۔<sup>35</sup> لغت میں اس کے معنی یوں بیان کیے گئے ہیں: والعافیۃ اذا وھب لہ العافیۃ من العلل والبلا اسی کی تائید احادیث سے بھی ہوتی ہے مثلاً آپ ﷺ نے ایک بیمار صحابی کے لیے صحتیابی کے لیے دعا فرمائی اللھم عافہ۔۔۔<sup>36</sup> آپ ﷺ سے یہ دعا مروی ہے "اللھم عافنی فی بدنئ اللھم عافنی فی سمعی، اللھم عافنی فی بصرئ۔۔۔"<sup>37</sup> احادیث و سیرت میں ایسی بیسیوں امثلہ موجود ہیں جو اس امر پر دلالت کرتی ہیں کہ صحت کا خیال رکھنا، صحت مند اور قوی رہنے کی کوشش و کاوش کرنا، اس کے لیے ہر ممکن تدبیر کرنا اور اللہ سے باقاعدگی سے اس کے لیے دعا گورہنا مومن کا فریضہ اور قابل مؤاخذہ ہے۔

### جزو دوم: اسلامی تناظر میں حفظانِ صحت کے رہنما اصول

صحت مندی (Fitness) کے عناصر ترکیبی میں طاقت، قوت، برداشت، لچک، پھرتی اور توازن شامل ہیں۔ ان سب کا مرکب انسان ہی ہر طرح صحت مند (Fit) کہلا سکتا ہے ان اوصاف ذہنی اور جسمانی دونوں اعتبار سے مندرجہ بالا اوصاف کا حامل فرد ہی صحت مند کی تعریف پر پورا اترتا ہے۔ اسلام ایسی ہی صحت مندی کو پسند کرتا اور مسلمانوں کو اسی قالب میں ڈھالنا چاہتا ہے۔ بنا بریں قرآن و سنت میں ان صفات کی تحصیل کے رہنما اصول موجود ہیں جن کا عملی نمونہ نہ صرف حضور اقدس ﷺ اور آپ ﷺ کے اصحاب کی صورت موجود ہے بلکہ اوراق تاریخ سے متعدد مسلم بادشاہوں، اسلاف میں ایسے متعدد نمونے پیش کرتے ہیں جو اس امر پر شاہد ہیں کہ جس نے بھی ان زریں ہدایات پر عمل کیا اس نے ایک بھرپور فعال اور با مقصد زندگی بسر کی۔ ذیل میں ان اسلامی اصول ہائے حفظانِ صحت کا اجمالی تذکرہ مع امثلہ پیش ہے:

### ☆ خوراک / غذا:

غذا کے حوالے سے اساسی سوال اس کا معیار، مقدار اور اوقات کا ہے۔ کیا، کتنا اور کیسا، کب اور کیسے کھانا چاہیے۔

ارشادِ بانی ہے:



وَّ كَلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا ...<sup>38</sup> -- کھاؤ؛ پیو لیکن اسراف نہ کرو، "كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا..."<sup>39</sup> یعنی حلال و پاک چیز کھاؤ" اور فرمان رسول اکرم ﷺ ہے: "جو چیز تجھے نفع پہنچائے اس کی حرص کر۔" <sup>40</sup>۔ اکل و شرب کے معمولات بھی اسی رعایت سے ہونے چاہئیں۔

معدے اور تمام جسم کی صحت کے لیے پہلا اصول یہ ہے کہ پورے شعور کے ساتھ نافع غذا کھائی جائے۔ اس ضمن میں غذاؤں کی تاثیر کی رعایت سے مختلف غذاؤں کا مرکب استعمال کرنا آپ ﷺ سے ثابت ہے۔ مثلاً آپ ﷺ تریبوز کے ساتھ کھجور استعمال فرماتے کہ کھجور تریبوز کی برودت کو کم کر دیتی ہے۔<sup>41</sup> اسی طرح آپ ﷺ گلڑی کے ساتھ کھجور کھایا کرتے<sup>42</sup>۔ آپ ﷺ کا فرمان مبارک ہے: "گائے کا دودھ تم پر لازم ہے وہ شفا ہے اور اس کا مکھن دوا ہے اور اس کا گوشت بیماری ہے"<sup>43</sup> جدید تحقیقات سے ثابت ہے کہ گائے کے گوشت میں کولیٹرول کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ جو بہت سی بیماریوں کی اساس و بنیاد بنتا ہے۔ اسی طرح بکرے کے گوشت کے حوالے سے نبی ﷺ کا پسندیدہ حصہ گردن کا گوشت تھا۔ کیونکہ یہ حصہ خفیف اور پچھلے حصے کی نسبت عمدہ ہوتا ہے<sup>44</sup>۔ یہ حصہ نہایت کم پیکنائی والا اور پچھلے حصے کی نسبت کم کولیٹرول کا حامل ہوتا ہے۔ اسی طرح جنتیوں کی خوراک میں پرندوں کے گوشت کا ذکر بھی ملتا ہے<sup>45</sup>۔ ارشاد باری ہے۔ وَ لَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَبْنَتُهُنَّ<sup>46</sup>۔ یہ گوشت صحت کے لیے زیادہ مفید ہے کیونکہ اس میں پیکنائی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اسی لیے معاصر ماہرین غذا بیت اور معالجین White meat کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔

احادیث اور آثار صحابہ میں مفید اور صحت بخش غذاؤں اور ان کے طریق استعمال کے حوالے سے مفصل معلومات ملتی ہیں<sup>47</sup>۔ جب کہ معاصر متداول و مروجہ غذائیں نہ معدے کے لیے قابل ہضم ہیں اور نہ جسم کے لیے مفید مثلاً بیکری کی جملہ مصنوعات، جو کیمیکل کی صورت جسم کے مختلف حصوں میں ٹھہر جاتی ہیں، جسم کے لیے سخت مضر ہیں۔ سافٹ ڈرنک کے نام پر سوڈیم (کوکا کولا، پیپسی کے قبیل کے جملہ مشروبات)، تازہ اشیاء کے بجائے ڈبوں یا لفافوں میں بند خوراک کا استعمال صحت کے لیے محض نقصان ہے۔ اب تو نوبت بائجارسید کہ تازہ لہسن بیاز کاٹ کر ہنڈیا پکانے کے بجائے تیار مصالحے کے پیکٹس خرید کر انھی سے سالن تیار کرنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ باسی چیز بہر حال تازہ کا نعم البدل تو نہیں ہو سکتی۔ اسی طرح میٹھے اور نمک کا بے جا استعمال، مرغن اور تیز مرچ مصالحے والی غذائیں جسم کے لیے انتہائی مضر ہیں۔ لہذا اس پہلو پر توجہ دینے کی اشد ضرورت

ہے کہ انسان منہ میں کوئی چیز ڈالنے سے قبل سوچے کہ میرا جسم، جو حقیقتاً امانت ہے، میں اس کے ساتھ کیا کرنے والا ہوں اور اس کے بارے مجھ سے مواخذہ ہونے والا ہے۔

☆ خوراک کے باب میں حفظانِ صحت کا دوسرا اہم اصول یہ ہے کہ بسیار خوری نہ کی جائے۔ اس حوالے سے متعدد فرامین رسول ﷺ موجود ہیں مثلاً:

"مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافرسات آنتوں میں کھاتا ہے<sup>48</sup>۔ گویا بسیار خوری کافرانہ عمل ہے۔

"کسی آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ بُرا نہیں بھرا، آدمی کے لیے تو چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر زیادہ ہی کھانا ضروری ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے باقی رکھے"<sup>49</sup>

"اپنی بھوک سے زیادہ کھانا کھانے والے پر اللہ تعالیٰ غضبناک ہوتے ہیں"<sup>50</sup>

"جو شخص دنیا میں جتنی شکم پروری کرے گا قیامت کے روز اسے اتنا ہی لمبا عرصہ بھوکا رہنا پڑے گا"<sup>51</sup>

حضرت عبد اللہ بن مسعود سے مروی ہے: "لوگوں میں سے ہر شخص قیامت کے دن اس بات کی خواہش کرے گا کہ وہ دنیا میں جو کچھ کھاتا تھا وہ [صرف] قوت۔۔۔ زندگی بچانے کی مقدار۔۔۔ کھانا ہوتا۔"<sup>52</sup>

حضرت حذیفہ بن الیمان سے ہے نبی ﷺ فرماتے تھے "جو کم کھائے گا اس کا بدن تندرست رہے گا اور دل صاف رہے گا جو زیادہ کھائے گا اس کا بدن بیمار رہے گا اور دل سخت ہو جائے گا"<sup>53</sup>۔

اسی طرح پانی پینے کے معاملے میں بھی آپ ﷺ نے صحت بخش اصول ہدایت فرمائے ہیں جن پر آپ ﷺ کا اسوہ دال ہے۔ آپ ﷺ جب پیتے تو تین سانس میں پیتے اور فرماتے یہ خوب پیاس کو مارنے والا، ہاضم اور صحت بخش ہے۔<sup>54</sup>

صحابہ سے بھی بسیار خوری کی ممانعت روایت کی گئی ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ فرماتے: "پیٹ بھر کر کھانے سے بچو یہ جسم کو خراب کرتا، بیماریاں پیدا کرتا اور نماز میں تھکن پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے"<sup>55</sup>۔ بسیار خوری کے نتیجے میں ظاہر ہونے والے

موٹاپے کو سخت ناپسند کیا گیا ہے چنانچہ عہد نبوی ﷺ میں صحابہ کی صفوں کا یہ عالم ہوا کرتا تھا کہ ان کے سینے باہر اور پیٹ اندر ہوتے خواہ نماز کی صفیں ہوں خواہ میدانِ جہاد کی۔ "حضرت عبداللہ بن مسعود فرماتے ہیں "میں اس بات کو سخت ناپسند کرتا ہوں کہ قاری موٹا ہو" <sup>56</sup>۔ حضرت عمرؓ لوگوں کو موٹاپے سے ڈراتے اور وزن کم رکھنے کی تاکید یوں فرماتے: "۔۔۔ بلاشبہ اللہ تعالیٰ موٹے عالم کو پسند نہیں کرتا۔ تم اپنی خوراک میں میانہ روی اختیار کرو فضول خرچی سے بچو۔ صلاحیتیں بھی جمع رہیں گی اور اللہ کی بندگی کا حق بھی ادا کر سکو گے۔۔۔ کوئی بندہ اس وقت تک ہلاکت کا شکار نہیں ہوتا جب تک اس کی خواہشات اس کے دین پر غالب نہ آجائیں" <sup>57</sup>۔ اس باب میں اسلاف کے اقوال بہت چشم کشا ہیں مثلاً: ابوسلیمان دارانی کہتے ہیں:

"شدید اشتہا کے بنامت کھاؤ کیونکہ کھانا [غیر معتدل] عقل میں تغیر برپا کر دیتا ہے۔" <sup>58</sup>

اعمش ایک شخص سے مخاطب ہیں: "اے احمق اس پیٹ کو دیکھ رہا ہے اگر تو اس کی اہانت کرے گا تو یہ تیری عزت کا سبب بنے گا اور اگر تو اس کی تکریم کرے گا تو یہ تیری تذلیل کرے گا"۔ <sup>59</sup>

مالک بن دینار کہتے ہیں: "مومن کا سب سے بڑا فکر اس کا پیٹ [کھانا پینا] نہیں ہونا چاہیے" <sup>60</sup>۔

سفیان الثوری کہتے ہیں: "صحتِ بدنی چاہتے ہو تو کم سوؤ اور بہت کم کھاؤ" <sup>61</sup>

اسی تصویر کا دوسرا رخ غلو کا رویہ ہے یعنی ایسی احتیاط جس میں انسان ضروری خوراک بھی نہ لے اور اپنے جسم کی فطری ضرورت کی تکمیل بھی نہ کرے یہ بھی مستحسن امر نہیں ہے اور ولجسدک علیک حق کے منافی ہے۔ اسلاف نے ایسے بزرگوں پر تنقید کی ہے جنہوں نے بے جا بھوک برداشت کر کے اپنے جسم ہڈیوں کے پنجر بنا ڈالے اور نتیجہ یہ نکلا کہ فرض عبادت بھی ادا کرنے لائق نہیں رہے۔ چنانچہ اعمدال کی راہ اپنانا ضروری ہے اور افراط و تفریط سے گریز و پرہیز لازم۔ امام ابن الجوزیؒ فرماتے ہیں "کھانے سے مقصود یہ ہے کہ اللہ کی بندگی کے لیے قوت پیدا ہو جائے اور سواری کے مالک کو اپنی سواری کا خوب خیال رکھنا چاہیے تاکہ وہ اس کا بوجھ ڈھوسکے۔" <sup>62</sup> وہ کہتے ہیں "آدمی کی قوتیں ہی اس کی سواری ہیں جب وہ انھی میں تقلیل کرے گا تو عبادت کرنے کے لائق نہیں رہے گا" <sup>63</sup>۔ اس ضمن میں انھوں نے امام احمد بن حنبل کے اس قول سے استشہاد کیا ہے کہ "میں طعام میں تقلیل (زیادہ) کو مکروہ سمجھتا ہوں کیونکہ بہت سے لوگوں نے ایسا کیا تو وہ فرائض ادا کرنے کے لائق نہیں رہ گئے"۔ <sup>64</sup>

## ورزش:

صحت مندی کی دوسری کلید ورزش ہے۔ بقول امام ابن قیم الجوزی "پہل، صحت کی کلید ہے" <sup>65</sup>۔ عہد نبوی میں متداول جسمانی سرگرمیاں جو نہ صرف جسمانی قوت و طاقت میں افسانے اور اس کی بحالی کی ضامن تھیں بلکہ میدان جنگ میں دشمن سے کامیاب ہونے کے لیے ان سب میں مہارت تامہ بے حد ضروری تھی، درج ذیل ہیں:

دوڑ: چلنا، تیز چلنا اور پتھروں پر ننگے پیر چلنا اور بھاگنا سنت رسول میں سے ہے۔ روایات کے مطابق آپ ﷺ بنو عباس کے بچوں کو اکٹھا کر کے دوڑ کا مقابلہ کرواتے اور اول آنے والے کو انعام دیا کرتے <sup>66</sup>۔ اسی طرح آپ ﷺ اور حضرت عائشہؓ کے ماہین ایک سفر کے دوران دوڑ کا مقابلہ ہوا حضرت عائشہؓ جیت گئیں۔ ایک مدت بعد پھر ایک سفر کے دوران دونوں کے ماہین دوڑ کا مقابلہ ہوا۔ آپ ﷺ جیت گئے کیوں کہ اب سیدہ عائشہؓ کا جسم تھوڑا بھاری ہو چکا تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "عائشہ یہ اس دن کا بدلہ ہے" <sup>67</sup>۔ اسی سخت کوشی پر صحابہ کا تعامل رہا ہے۔ مثلاً حضرت عمر آذربجان میں اہل ایمان کو نصیحت فرماتے ہیں: "۔۔۔ معد بن عدنان کی مشابہت اختیار کرو۔ کھر در لباس پہنو جان کھپاؤ سواری پر اُچھل کر چڑھو، نشانہ بازی کرو ورزش کیا کرو۔۔۔" <sup>68</sup>

تیراکی: معاصر تحقیقات کے مطابق تیراکی جسم کو قوی بنانے میں اساسی اہمیت کی حامل ہے۔ حتیٰ کہ عمل تنفس کی بہترین انداز میں فعالیت کی ضامن بھی۔ مزید برآں یہ انسان کو ذہنی دباؤ، تناؤ، ڈپریشن جیسے مہلکات سے نجات دلانے میں مدد و معاون ہے <sup>69</sup>۔ مسلمانوں کو حفظانِ صحت کا یہ زریں اصول صدیوں پہلے سکھا دیا گیا تھا۔ خود آنجنابؐ نے بچپن میں تیراکی سیکھ لی تھی۔ آپ ﷺ فرماتے ہیں کہ میں فلاں تالاب (بنو عدی کے تالاب) میں تیرا کرتا تھا <sup>70</sup>۔ آپ ﷺ کا فرمان مبارک ہے "ہر چیز لہو و لعب ہے جس میں اللہ کا ذکر نہ ہو سوائے چار چیزوں کے (1) آدمی کا اپنی بیوی کے ساتھ کھیل (2) گھوڑے کو سدھانا، مانوس کرنا (3) دو اہداف کے درمیان چلنا (4) تیراکی سیکھنا اور سکھانا۔" <sup>71</sup> حضرت عمر فاروقؓ اپنی رعیت کو اس امر کی تاکید کیا کرتے کہ "اپنے بچوں کو تیراکی سکھاؤ" <sup>72</sup>۔ عرب میں جو تیراکی اور شاعری میں ماہر ہوتا تھا اس شخص کو اکامل کا لقب دیا جاتا تھا۔ <sup>73</sup>

گھوڑے / اونٹ پر سواری: گھوڑے یا اونٹ پر سواری کرنا بہت صحت مند اور قوی انسان ہی کے بس کی بات ہے۔ بنا بریں آنحضرت اور اسلاف سے اس کی خاص تاکید مروی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا "مقابلہ بازی صرف دو چیزوں میں [جائز] ہے نشانہ بازی اور گھڑ سواری میں"۔<sup>74</sup> چنانچہ روایت ہے آپ ﷺ نے گھڑ دوڑ کا مقابلہ کر لیا۔ بڑے گھوڑوں پر بڑے بچوں اور چھوٹے گھوڑوں پر چھوٹے بچوں کی گھڑ دوڑ لگوائی۔<sup>75</sup> آپ ﷺ خود میدان گھڑ سواری کے شہسوار تھے۔ صحیح بخاری میں روایت ہے کہ ایک رات اچانک شور برپا ہو گیا اہل مدینہ خوف زدہ ہو گئے کہ نجانے کیا معاملہ ہے۔ لوگ اس طرف بڑھے لیکن نبی ﷺ سب سے آگے تھے۔ آپ ﷺ نے ہی واقعہ کی تحقیق کی۔ آپ ﷺ ابو طلحہ کے ایک گھوڑے پر سوار تھے جس کی پشت بنگی تھی [بنازین] آپ ﷺ کی گردن سے تلوار لٹک رہی تھی اور آپ ﷺ فرما رہے تھے ڈرو مت پھر فرمایا یہ گھوڑا تو سمندر کی طرح تیز ہے۔ یا یہ فرمایا گھوڑا جیسے سمندر ہے [مطلب تیز لیکن پرسکون]۔<sup>76</sup>

حضرت عمر لوگوں کو تاکید فرماتے کہ اپنے بچوں کو گھوڑوں پر [بالخصوص بغیر زین کے] اچھل کر سوار ہونا سکھائیں۔<sup>77</sup> کہ یہ بہت توانا انسان کا کام تھا۔ جو عسکری اعتبار سے تو وقت کی ضرورت تھی ہی لیکن ایک مسلمان سے یہی کردار مطلوب و مقصود ہے۔

تیر اندازی: تیر اندازی بہت طاقت اور توجہ کے انتہائی ارتکاز کا متقاضی فن ہے۔ اسی لیے آپ ﷺ نے تیر اندازی کی اہمیت اور اسے سیکھنے پر بہت زور دیا۔ آپ ﷺ کا فرمان مبارک ہے آگاہ رہو تیر اندازی قوت ہے۔ تیر اندازی قوت ہے۔ تیر اندازی قوت ہے۔<sup>78</sup> اہل شام کے نام حضرت عمر نے یہ فرمان جاری کیا تھا "تیر اندازی بھی کرو اور گھڑ سواری بھی کرو اور گھوڑوں پر سوار ہو کر تیر چلانے کی مشق کرو۔ مجھے گھڑ سواری کے مقابلے میں تیر اندازی زیادہ پسند ہے۔"<sup>79</sup> اسی طرح آپ ﷺ کا فرمان ہے "جن چیزوں سے کھیلا جاتا ہے سب باطل ہیں سوائے ان چیزوں کے۔۔ ان میں ایک آپ ﷺ نے تیر اندازی بتائی۔<sup>80</sup> تیر اندازی کی اہمیت اتنی زیادہ ہے کہ یہاں تک فرما دیا "اگر تیر اندازی سیکھ کر کوئی بھولا تو اس نے کفر کیا"<sup>81</sup>۔ اسی پر عصر حاضر کی مماثل سرگرمیوں کو قیاس کیا جاسکتا ہے جن سے وہی ثمرات حاصل ہو سکیں جو تیر اندازی سے ہوا کرتے تھے۔

پہلوانی، پہلوانی نہ صرف جسمانی چستی و طاقت کے حصول کا مؤثر ذریعہ ہے بلکہ اس سے غصے پر قابو پانا بھی آتا ہے نیز مزاج میں تکنیکی مہارت، دانش مندی اور حاضر دماغی جیسے اوصاف بھی پیدا ہوتے ہیں۔ آپ ﷺ اسی فن میں بھی طاق تھے۔ اس پر دلالت کے لیے رکانہ سے مقابلے والا ایک واقعہ ہی کافی ہے<sup>82</sup>۔

چونکہ قوی مومن اللہ کو ضعیف مومن سے زیادہ محبوب ہے لہذا عصر حاضر میں جسم کی طاقت و پلک میں اضافے، اعصاب کو مضبوط کرنے، ارتکاز توجہ (Focus) اور حاضر دماغی و چستی سکھانے کے جو بھی طریقے متداول ہیں ان سے لازماً مستفید ہونا چاہیے۔ سائیکنگ، باکسنگ، کنگفو، ٹریٹنگ، ویٹ لفٹنگ وغیرہ سبھی مفید فنون ہیں۔ حکمت مسلمان کا گمشدہ خزانہ ہے جہاں سے ملے اسے لینی چاہیے، کے مصداق معاصر ورزشوں اور نافع کھیلوں میں حصہ لینا اور مہارت بہم پہنچانا مسلمان کے فرائض میں شامل ہے۔ اس باب میں بس یہ امور مد نظر رہنے چاہئیں کہ ورزش [کھیل] خلاف شرع نہ ہو۔ حرام نہ ہو۔ اس سے فرض ساقط ہونے کا کوئی احتمال نہ ہو۔ یہ کسی کے لیے بھی مضر نہ ہو اور شرعی پردے کی حدود کے اندر ہو۔ مرد و خواتین دونوں کے لیے جو حدود ستر متعین ہیں ان کی پاس داری کی جائے۔

نیمہ: انسان کے سکون و آرام اور اس کے قوی کی مضبوطی، بحالی اور سارے دن کے دوران ہونے والی اعصابی و خلیاتی شکست و ریخت کی مرمت و بحالی کے لیے اللہ تعالیٰ نے نیند جیسی نعمت عظمیٰ سے نوازا ہے۔ نیند کے دوران نئے خلیے وجود پا کر سابقہ کمزور اور ٹوٹے ہوئے خلیوں کی جگہ لے لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مسلسل تادیر بیدار رہنے والے افراد جسمانی طور پر تو کمزور ہوتے ہی ہیں اس کے ساتھ وہ متعدد ذہنی عوارض کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ پاگل بھی ہو سکتے ہیں۔ لہذا نیند انسانی جسم کے لیے بنیادی لوازم میں سے ایک ہے اور اس کی صحت کی ضامن بھی۔ اللہ رب العزت نے فرمایا: وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا<sup>83</sup> ہم نے تمہاری نیند کو آرام کا ذریعہ بنایا ہے۔ بنا بریں نیند لینا صحت کے لیے بے حد ضروری ہے تاہم اس کے رہنما اصول بھی قرآن و حدیث، سنت مطہرہ اور بعدہ تعالیٰ اسلاف میں موجود ہیں کہ کتنی نیند لینی چاہیے اور کس وقت لینی چاہیے۔ قرآن کریم میں بہ صراحت بتا دیا گیا کہ نیند لینے کا وقت رات کا ہے۔ فرمان الہی ہے: وَبُؤِ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا<sup>84</sup> وہی ہے جس نے رات کو تمہارے لیے لباس، اور نیند کو سراپا سکون اور دن کو دوبارہ اٹھ کھڑے ہونے کا ذریعہ بنایا۔ اس آیت کے ترجمے میں مولانا امین اصلاحی نے نیند کو "دفع کلفت" قرار دیا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے رات کو آرام اور دن کو کام کرنے کے لیے بنایا ہے۔ یہی قدرت کا اصول ہے ہم جب تک اسی کی موافقت میں زندگی بسر کریں گے صحت مند رہیں گے جب اس سے روگردانی کریں گے تو لازماً عوارض و مصائب میں مبتلا ہوں گے۔ حقیقتاً رات کو جاگنا اور دن کو سونا جو نام نہاد جدید (Modern) معاشرے کے عناصر تشکیلی میں سے ہے صحت کا سخت دشمن ہے۔ چنانچہ رات کو ہی نیند لینی چاہیے۔ معاصر تحقیقات کے مطابق عام صحت مند افراد کے لیے چھ سے آٹھ گھنٹوں کی نیند کافی ہے۔ اس سے کم سونے کی صورت میں دن بھر کی سرگرمی کے نتیجے میں ہونے والی تھکن اور شکست و ریخت کا مداوا نہیں ہو سکتا اور اس سے زیادہ سونے سے سستی اور کسل مندی طبیعت پر غالب آنے لگتی ہے۔ البتہ بیمار افراد کے لیے کسی کسی استثنائی صورتوں میں یہ معمول مختلف بھی ہو سکتا ہے۔ اگلا اہم ترین نکتہ یہ ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد سو جانا چاہیے کیونکہ یہ سونے کے لیے بہترین وقت ہے۔ اس وقت سو کر انسان باسانی تہجد کے وقت بیدار ہو سکتا ہے بلکہ وہ تروتازہ بھی ہوتا ہے۔

انگریزی کا مشہور مقولہ

“Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.”

اسی حقیقت کا آئینہ دار ہے جو شارح اسلام نے صدیوں قبل بنا دی تھی۔ جلد سونا اور سحر خیزی صحت کے لوازم میں سے ایک ہے بنا بریں صبح کے وقت سونا اسلامی روایت میں سخت ناپسندیدہ عمل ہے۔ آنحضرت ﷺ نے صبح کے اوقات کو بابرکت ٹھہرایا ہے۔ فرمان رسول اکرم ﷺ ہے: بورک لامتی فی بکورھا<sup>85</sup> اور آپ ﷺ دعا فرمایا کرتے اللھم بارک لی امتی فی بکورھا۔<sup>86</sup> مسند احمد میں آپ ﷺ کا فرمان نقل کیا گیا ہے: الصبحة تمنع الرزق<sup>87</sup> صبح کی نیند رزق میں رکاوٹ کا سبب بنتی ہے۔ "لہذا صبح جلدی بیدار ہو جانا چاہیے اور دوپہر کو پھر سے اپنی توانائی بحال کرنے اور تروتازہ ہونے کے لیے قیلولہ کرنا چاہیے۔ یعنی 20 یا 30 منٹ لیٹنا اور مختصر نیند لینا چاہیے۔ آپ ﷺ نے اس کی تاکید فرمائی ہے۔ فرمان رسول ﷺ ہے: قیلوا فان الشیاطین لا تنقیل<sup>88</sup> قیلولہ کرو کیونکہ شیطان قیلولہ نہیں کرتا"

### توازن و اعتدال:

توازن اور اعتدال ایک صحت مند زندگی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ بلاشبہ زندگی کی رعنائیاں جدوجہد اور عمل سے عبارت ہیں۔ اسلام جمود و تعطل کو بالکل پسند نہیں کرتا کیونکہ یہ دیمک کی طرح انسان کی صلاحیتوں کو چاٹ جاتا ہے۔ بے

کاری، کاہلی، سستی سخت ناپسندیدہ طرزِ حیات ہے۔ آنجناب ﷺ سستی اور کسل مندی سے پناہ مانگا کرتے تھے: اللہم انی اعوذ بک من العجز و الکسل...<sup>89</sup> اسی لیے رزقِ حلال کمانے کی اور فعال زندگی گزارنے کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ فرمانِ رسول اکرم ہے۔ "عقلند کو چاہیے کہ وہ تین چیزوں کے لیے سفر کرے تو شہِ آخرت کے لیے، تلاشِ معاش کے لیے یا حلال چیز کی لذت کے لیے۔" حضرت عبد اللہ بن مسعود کو فارغِ شخص بالکل نہیں بھاتا تھا جو نہ دین کے کسی کام میں مصروف و مشغول ہونہ دنیا کے<sup>91</sup>؛ کیونکہ یہ سستی اللہ کے عطا کردہ قوی کو مضلل کر دیتی ہے۔ مشینوں کی طرح جسم کو بھی معطل چھوڑ دیا جائے تو اسے بھی زنگ لگ جاتا ہے۔ ایسا کمزور مومن اللہ کے ہاں قوی کے برابر ہرگز نہیں ہے۔ قلتِ طعام و قلتِ منام اسی لیے مستحسن ہے کہ اس سے جسم میں تساہل و بے کاری نہیں پیدا ہونے پاتی۔ مولانا روم مثنوی میں لکھتے ہیں:

"انسانوں کو جو اعضاء و جوارح اور جو صلاحیتیں اور طاقتیں دی گئی ہیں ان سے خود ظاہر ہوتا ہے کہ اس سے کوشش اور جدوجہد مطلوب ہے۔ اگر کوئی شخص اپنے غلام کے ہاتھ میں پھاوڑا یا کدال دے دے تو اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ اس سے وہ زمین کھودے یا چٹان توڑے اس کے لیے زبان سے کچھ کہنے کی ضرورت نہیں۔ اسی طرح جب ہم کو ہاتھ پاؤں اور کام کرنے کی قدرت دی گئی ہے تو اس کا مقصد یہی ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے ہاتھ پاؤں اور جسمانی قدرت سے کام لیں اور اپنے ارادہ و اختیار کو عمل میں لائیں۔ اس بنا پر سعی و عمل اور کسب و جہد عینِ خدا کی مرضی اور فطرت کا اشارہ ہے اور تعطل و ترکِ عمل منشاءِ الہی کے خلاف اور کفرانِ نعمت ہے۔"<sup>92</sup>

تاہم اس ساری جدوجہد حیات میں توازن و اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوٹنا چاہیے۔ فرمانِ رسول ﷺ ہے

... اجملوا فی طلب الدنيا فان کثلا مئیسر لما خلق لہ۔<sup>93</sup> "دنیا کو احسن طریقے سے حاصل کرو کیونکہ جو شخص جس چیز کے لیے پیدا کیا گیا ہے اس کے لیے اسے آسانی دی گئی ہے۔ ہر کام میں وقار اور سکون لازم قرار دیا گیا عجلت پسندی اور افراطِ تفری ناپسندیدہ ہے۔ حتیٰ کہ نماز جیسے فرضِ امر کے لیے پرسکون و باوقار انداز اپنانے کی تاکید ہے۔ ارشادِ رسول ﷺ ہے: تم میں سے جو کوئی نماز کے لیے آئے تو وقار کے ساتھ پرسکون انداز میں آئے جو نماز مل جائے ادا کرے اور جو اس کے پہنچنے سے قبل ادا ہو چکی وہ اسے بعد میں پڑھ لے"<sup>94</sup>۔ آپ ﷺ نے واضح الفاظ میں فرمایا علیکم بالسیکنتہ و الوقار<sup>95</sup> فی الحقیقت جب بھی انسان اعتدال و توازن کا دامن چھوڑتا ہے وہ ذہنی و جسمانی عوارض کا شکار ہو جاتا ہے لہذا صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اپنا معمول اسی طرح بنائے کہ کام و آرام دونوں کے لیے وقت نکال سکے اور ہر



کام کے لیے طے شدہ وقت ہو لہذا اسے افراتفری کا شکار نہ ہونا پڑے۔ بصورت دیگر انسان ہر وقت ایک ہنجانی کیفیت میں رہتا ہے اور وقت سے پہلے اللہ کے عطا کردہ قیمتی جسم کو بوڑھا اور ناکارہ بنا لیتا ہے۔

### ذہنی سکون:

عصر حاضر کے مہلکات میں ایک ممتاز مقام Depression، Tension اور anxiety کو حاصل ہے۔ انہوں نے لگ بھگ سبھی کو کسی نہ کسی حد تک گھیر رکھا ہے۔ یہ ذہنی انتشار یا بے سکونی، تناؤ یا دباؤ انسان کی جسمانی صحت کو بری طرح تباہ کر دیتا ہے۔ ذہنی و جسمانی صحت لازم و ملزوم ہیں ایک کے بغیر دوسری کا تصور محال اور ناممکن ہے۔ لہذا جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دماغی یا ذہنی طور پر صحت مند رہنے کی سعی و کاوش بھی لازم ہے۔ یہ موضوع بہت طویل ہے اس کی سینکڑوں وجوہات ہو سکتی ہیں۔ تاہم اس کی تمام اطراف و ابعاد پر غور و فکر سے اس کی جو اساسی وجوہات سامنے آتی ہیں، درج ذیل ہیں:

روزمرہ زندگی میں مصائب و مشکلات، مالی مسائل، دنیوی زندگی کے حوالے سے کسی بھی قسم کا احساس کمتری، چھوٹی چھوٹی بیماری سے لے کر جان لیوا امراض تک، عزیزوں کی دائمی جدائی، اپنی حسب منشا زندگی نہ گزار پانا، مادیات کی دوڑ میں دوسروں سے کمتری کا احساس۔ ان میں سے کوئی بھی پریشانی لاحق ہو تو اس کے اثرات جسم پر بھی آتے ہیں اور انسان ایک مستعد زندگی گزارنے کے قابل نہیں رہتا۔ اگر بروقت ان مسائل کا تدارک نہ کیا جائے تو انسان باقاعدہ ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ بسا اوقات اس کو خودکشی کی قبیح خواہش ہونے لگتی ہے جو کبھی بد قسمتی سے حقیقت کے روپ میں ڈھل جاتی ہے۔ ذہنی دباؤ یا پریشانیوں انسان کی ذہنی و جسمانی صحت کو بری طرح تباہ کر دیتی ہیں اور وہ زندگی جیسی نعمت عظمیٰ سے مستفید ہو پاتا ہے نہ اس کا حق ادا کر پاتا ہے۔

قرآن و سنت میں ہر نوع کے ذہنی اضطراب کا کافی و شافی حل موجود ہے۔ ذیل میں ان کا اجمالی خاکہ پیش ہے:

آزمائش پر یقین: ارشاد باری تعالیٰ ہے: **وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ**

**الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَ نَبِّئِ الصَّابِرِينَ**<sup>96</sup>

اللہ تعالیٰ نے واضح الفاظ میں بتا دیا کہ میرے بندو میں تمہیں بھوک، خوف، جان و مال کے نقصان، نتائج و ثمرات کے نقصان سے آزمائشوں گا اور صبر کرنے والوں کے لیے بشارت ہے۔ لہذا جب بھی کوئی پریشانی یا آزمائش آئے اپنی امیدوں

کے برعکس صورت حال کا سامنا ہو کوئی نقصان ہو جائے کوئی اپنا کھو جائے یہ امر ملحوظ رہنا چاہیے کہ یہ میرے رب کی آزمائش و امتحان ہے اس پر ثابت قدمی اور صبر کی جزا بھی مجھے ضرور ملے گی۔ اس سوچ کے حامل انسان کو تناؤ یا ڈیپریشن نہیں ہوتا۔

**تقدیر پر یقین:** آنجناب ﷺ کا فرمان ہے "اللہ تعالیٰ نے ہر مخلوق کی قسمت / تقدیر زمین و آسمان کی پیدائش سے پچاس ہزار سال قبل لکھ رکھی ہے" <sup>97</sup>۔ یہ یقین کہ میرے مالک حقیقی نے میرے لیے جو لکھ رکھا ہے میرے ساتھ وہی ہو رہا ہے اور اس نے میرے لیے جو لکھا بہترین لکھا۔ یہ تصور، عقیدہ انسان کو راضی برضار ہنا سکھاتا ہے اسے خلفشار سے بچاتا ہے اور سب سے بڑھ کر "آخر میرے ساتھ ہی ایسا کیوں؟" جسے انتہائی خوف ناک سوال سے محفوظ رکھتا ہے۔

**مغفرت اور اجر و ثواب کی امید:** آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں: "مومن کو جب کوئی تھکاوٹ، تکلیف و بیماری، پریشانی، غم، دکھ درد اور اذیت پہنچتی ہے حسی کہ کاٹنا بھی چہبتا ہے تو اس کے بدلے اللہ اس کے گناہ معاف کر دیتے ہیں" <sup>98</sup>۔ اس عقیدے کا حامل ہر تکلیف کو رحمت سمجھ کر قبول کرتا اور سہتا ہے۔ لہذا اس کے ذہنی مریض بننے کا سوال ہی خارج از امکان ہے۔

**دنیا مسافر خانہ ہے:** انسان کو بہت جلد یہ دنیا چھوڑ کر جانا ہے ایک مختصر سی مدت اس دنیا میں گزارنی ہے اس کو اتنی ہی اہمیت دی جانی چاہیے۔ اس کے گھاٹوں اور نقصانوں کو اپنے لیے زندگی کا سب سے بڑا رنج و غم نہیں بنالینا چاہیے۔ جو شخص اس نچ پر سوچے گا اپنی زندگی کو اسی کے مطابق بسر کرے گا اور خود کو ایسا مسافر سمجھے گا جس کی واپسی کسی لمحے بھی ہو سکتی ہے اسے دنیاوی مشکلات و مصائب بہت حقیر نظر آئیں گے دریں صورت کوئی بھی مشکل یا مصیبت اسے اس طرح پریشان نہیں کر پائے گی کہ وہ ایک ناکارہ، بیمار اور غیر فعال انسان بن جائے۔ اسی لیے نبی ﷺ نے بطور خاص امت کو یہ دعا سکھائی ہے:

اللهم لاتجعل الدنيا اكبر همنا ولا مبلغ علمنا۔۔۔<sup>99</sup>

جس شخص کا سب سے بڑا مسئلہ یہ دنیا و مافیہا نہ ہو وہ لازماً ذہنی و جسمانی اعتبار سے کمالاً صحت مند رہے گا۔ آپ ﷺ نے ذہنی سکون کا ایک نسخہ کیا یہ بتایا کہ "اپنے ماتحت کو دیکھو اپنے سے اوپر والے کو مت دیکھو اس طرح تم نعمت خدائے تعالیٰ کی ناشکری کے مرتکب نہیں ہو گے۔"<sup>100</sup>

**اختتامیہ:**

گذشتہ صفحات میں صحت کی قدر و قیمت اور اس کی ضرورت و اہمیت پر اسلامی تناظر میں بحث کی گئی ہے۔ نصوص سے ثابت ہے کہ حفظانِ صحت ہر مسلمان کا فریضہ ہے کیونکہ

عالم ہے فقط مومن جانناز کی میراث

اور اسی فریضے سے چشم پوشی اور من چاہی غیر محتاط زندگی بسر کرنے کے نتائج و عواقب ہم بھگت رہے ہیں۔ (ہمارے اسپتال آباد رہتے ہیں)۔ کیونکہ

تقدیر کے قاضی کا یہ فتویٰ ہے ازل سے

ہے جرمِ ضعیفی کی سزا مرگِ مفاجات

جو قومیں حفظانِ صحت کے اصولوں کا امتیاع کرتی ہیں اور طبی مصالحوں کو ملحوظ رکھتی ہیں کارزارِ حیات میں وہی کامیاب ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم میں سے ہر ایک اپنے معمولاتِ حیات ایسے بنائے کہ اس اولین امانت میں خیانت یا اس کی ناشکری کا مرتکب نہ ٹھہرے۔ نیز نسل نو کے قلوب و اذہان پر حفظانِ صحت کی اہمیت و فریضیت اور اس کے لیے اہم اقدامات کے گہرے نقوش اپنے عملی نمونے کی صورت میں مرتسم کیے جائیں تاکہ ہماری آمدہ نسلیں مضبوط اور قوی مسلمانوں پر مشتمل ہوں جو شریعت کا مطلوب و مقصود ہے۔



1 المومنون: 8؛ المعارج: 32

1- Al-Mominoon: 8; Al-Maarij: 32

2 بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسمعیل، الجامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب السنیہ، (دار السلام ریاض، 2000ء)، ج: 893

2- Bukhaari abu Abdullah Muhammad bin Ismail, *al-Jaami al-Sahih*, in Mausua Kutab as-Sitta, (Dar as Salaam Riyadh, 2000), H: 893

3 متقی الہندی علی التتبی حسام الدین، کنز العمال فی السنن والا قوال والافعال (مؤسسۃ الرسالہ، سن)، ج: 5403

3- Mutaqi al-Hindi Ali bin Husam uddin, *Kanz ul-Ummal Fi Sunan wa al-Aqwal*, (Muassasa ar-Risala, n.d.) H: 5403

4 لہیثی بنی الحسن علی بن ابی بکر، مجمع الزوائد و منبع الفوائد، تحقیق حسین سلیم اسد الدارنی (دار المنہاج، طبع اول 2015ء)، ج: 9115

- 4- al- Haithami abi al-Hasan Ali bin Abi Bakar, *Majma az-Zawaaid, wa Manba al-Fawaaid*, ed. By Husain Saleem Asad al-Daaraani, (Daar al-Minhaaj, 1<sup>st</sup>. ed., 2015), H: 9115
- 5 مسلم بن حجاج القشیری، الجامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب السنیہ (دارالسلام ریاض، 2000ء)، ج: 26640
- 5- Muslim bin Hajjaaj al-Qushairi, *al-Jaami as-Sahih*, in Mausuaa Kutab as-Sitta, (Daar as-Salaam, Riyadh, 2000), H: 6774:
- 6 Abraham Cohen, (ed), *Everyman's Talmud*, (London repr. The Temple Press, 1969), P: 240
- 7 کرنتھیوں: 1: 19-20
- 7- Cornthion, 1: 10-20
- 8- *The Analects of Confucius*, Tr. William Edward Soothill, (Fukin Printing co. Yokohama, 1910), Book 10: 7-10, p: 480-487
- 9 یرمیاہ: 17:14
- 9- Jeremiah: 17:14
- 10 یرمیاہ: 17:30
- 10- Ibid, 30:17
- 11- Yasht, 1: 33 in *Sacred Texts of the East*,
- 12 البقرہ: 247
- 12- al-Baqarah: 247
- 13 القصص: 28
- 13- al-Qasas: 28
- 14 عبد الماجد دریابادی، تفسیر ماجدی، (تاج کمپنی لمیٹڈ، سن)، ص: 785
- 14- Abdul Majid DaryaBadi, *Tafseer Maajidi*, (Taj Company Ltd., n.d.), p: 785
- 15 الاحقاف: 35
- 15- 46:35 al-Ahqaf: 35
- 16 القصص: 15
- 16- 28:15 al-Qasas: 15
- 17 ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن سورۃ، جامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب السنیہ (دارالسلام ریاض، 2000ء)، ج: 1784
- 17- Tirmidhi abu Isa Muhammad bin Surah, *Jaami as-Sahih*, in Mausua Kutub as-Sitta, (Daar as-Salaam Riyadh, 2000), H: 1784
- 18 بخاری، الجامع، ج: 4101
- 18- Bukhari, al-Jaami, H: 4101
- 19 ترمذی ابو عیسیٰ محمد بن سورۃ، الشماکل الحمدیہ، (دار احیاء التراث العربی، بیروت)، ج: 118
- 19- Tirmidhi, *Shamail-e-Tirmidhi*, (Daar Ahya at-Turaath al-Arabi, Beirut), n.d., H: 118
- 20 ایضاً، ج: 117

- 20- Ibid: 117
- 21 ايضاً، ح: 116
- 21- Ibid: 116
- 22 مثلاً دیکھیے بخاری، الجامع، باب الشجاعه فی الحرب و باب اذا فرغوا باللیل
- 22- Bukhaari, *al-Jaami*, Bab Shujaat fil-harb wa bab idha Faziuu bil lail
- 23 ترمذی ابو عیسیٰ محمد بن سورۃ، جامع، مشمولہ موسوعہ الکتب السنۃ (دار السلام ریاض، 2000ء)، ح: 2304
- 23- Tirmidhi, *Jaami*, H. no: 2304
- 24 الالبانی ناصر الدین شیخ، سلسلہ الاحادیث الصحیحہ، ح: 1400
- 24- al-albaani Nasir ud-Din, *Silsilatul ahadeeth al-Sahiha*, H. no: 1400
- 25 ايضاً، ح: 1416
- 25- Ibid, H. No: 1416
- 26 مسلم بن حجاج القشیری، جامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب السنۃ، دار السلام ریاض، طبع اول 2000ء، ح: 7157
- 26- Muslim, *Jaami al-Sahih*, H. no: 7157
- 27 البانی، سلسلہ الاحادیث الصحیحہ، ح: 2352
- 27- al-Baani, *Silsila*, H. no: 2352
- 28 ايضاً، ح: 2319
- 28- Ibid, H. no: 2319
- 29 دیکھیے مثلاً ابن قیم الجوزیہ الطب النبوی (دار الفکر بیروت، سن)
- 29- For example: Ibn Qayyim aljawzi, *Tibb un-Nabawi*,
- 30 بخاری ابو عبد اللہ محمد بن اسمعیل، ادب المفرد، تحقیق، فواد عبد الباقی (المطبعہ السلفیہ قاہرہ 1375ھ)، ح: 307
- 30- Bukhaari, *Adab al-Mufrid*, H. no: 307
- 31 نسائی، السنن الکبریٰ، ح: 9849
- 31- Nasaai abu abd ar Rahmaan Shuaib, *al-Sunan al Kubra*, in Mausua Kutub us-Sitta, (Daar as-Salaam Riyaadh, 2000), H. n: 9849
- 32 بخاری ابو عبد اللہ محمد بن اسمعیل، ادب المفرد، ح: 307
- 32- Bukhaari, *Adab al-Mufrid*, H. no: 307
- 33 الالبانی، سلسلہ الصحیحہ، ح: 1198
- 33- al-albaani, *Silsila tus Sahia*, H. no: 1198
- 34 ترمذی، جامع، ح: 3558
- 34- Tirmidhi, *Jaami*, H. no: 3558
- 35 انیس ابراہیم، المعجم الوسیط، (مکتبہ الشروق الدولیہ، مصر الطبع الرابع، 2004ء)، بذیل مادہ "غف و"
- 35- Anis Ibrahim, *al-Mujam al-Waseet*, (Maktaba ash shuruq ad-Dauliya, Misr, 4<sup>th</sup> ed. 2004), S.V. "غف و"

- 36- الزبیدی محب الدین محمد تفضی الحسینی، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقیق عبدالستار احمد فرانج (مطبعة حكومة الكويت، 1971ء)، بذیل  
مادہ
- 36- Az-Zabidi Muhibb ud-Din Muhammad Murtza al-Husaini, *Taaj al-Uroos min Jawahir ul-Qaamoos*, ed. By. Abdus-Sattar Ahmed Farraaj, (Matba al-Hakoomat al-Kuwait, 1971) S.V. "غف و"
- 37- احمد بن محمد بن حنبل، مسند (دارالحدیث القاہرہ، طبع اول 1995ء)، ج: 5511، 20701
- 37- Ahmed bin Hanbal, *Musnad*, H. no: 5511, 20701
- 38- الاعراف: 31
- 38- 2:168 al-Baqara: 168
- 39- البقرہ: 168
- 39- 7:31 al-Iraaf: 31
- 40- مسلم، جامع، ج: 6774
- 40- Muslim, *Jaami*, H. no: 6774
- 41- مسلم، جامع، ج: 2664
- 41- Ibid, H. no: 2664
- 42- ابن قیم، الطب النبوی، ص: 171
- 42- Ibn Qayyim, *Tibb un Nabawi*, p: 171
- 43- ابن قیم، الطب النبوی، ص: 174
- 43- Ibid, p: 174
- 44- صحیح الجامع، ج: 1233
- 44- Jaami, H. no: 1233
- 45- ابن قیم ابی عبداللہ محمد، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، (مؤسسہ الرسالہ الطبعة الثالثہ، 1998ء)، ج: 4، ص: 342
- 45- Ibn Qayyim al-Jauzziyya, *Zaad ul-Maad Fi Hadyi Khair ul-Ibaad*, Muassassa ar-Risaala, Beirut, 3<sup>rd</sup>. ed., v:4, U: 4, p: 342
- 46- الواقعة: 21
- 46- 21 al-Waaqia: 21
- 47- دیکھیے مثلاً: ابن قیم الجوزیہ، زاد المعاد، ج: 6، ص: 271-358
- 47- Ibn Qayyim, *Zaad ul Maad*, v: 4, p: 271
- 48- بخاری، الجامع، ج: 5396
- 48- Bukhari, *Jaami*, H. no: 5396
- 49- ترمذی، جامع الصحیح، ج: 2380
- 49- Tirmidhi, *Jaami*, H. no: 2380
- 50- متقی الہندی، کنز العمال، ج: 44029
- 50- Muttaqi al-Hindi, *Kanz ul-Umaal*, H. no: 44029

- 51 ابن ماجه، سنن ابن ماجه، ج: 3351
- 51- Ibn Maajah, *Sunan Ibn Majah*, in Mausua al-Katub as-Sitta,  
ابن ابى شيبة ابى بكر عبد الله محمد بن ابراهيم، المصنف، تحقيق ابى محمد اسامه بن ابراهيم (الفاروق الحديث للطباعة والنشر، سن)، ج: 35709
- 52- Ibn abi Shaiyba abi Bakr Abdullah Muhammad bin Ibrahim, *al-Mussanaf*, ed. By Abi Muhammad Usama bin Ibrahim (al-Faarooq al-Hadeetha li tabb'a wa an Nashr, n.d.), H. no: 35709
- 53 ابن عساکر ابوالقاسم علی بن الحسن، تاریخ مدینة دمشق، دار الفکر بیروت، 1415ھ/1995، ج: ص: 379
- 53- Ibn Asaakir abu al-Qaasim Ali bin al-Hasan, *Taarikh Madinatu Damashq* (Daar al-Fikr Beirut, 1995), v:1, p: 379
- 54 ابوداؤد، سنن، ج: 3727
- 54- Abu Daa'ood, *Sunan*, H. no: 3727
- 55 ابن ابى الدنيا ابو بكر عبد الله بن محمد، الجوع، تحقيق محمد خير رمضان، (دار ابن حزم بيروت، طبع اول 1997ء)، ص: 72
- 55- Ibn abi Dunya abu Bakr Abdullah bin Muhammad, *al-Joo'*, ed. By Muhammad Khair Ramazan, (Dar Ibn Hazm, Beirut 1<sup>st</sup> ed. 1997), p: 72
- 56 ابن ابى شيبة، المصنف، كتاب الزهد، ج: 35715
- 56- Ibn abi Shaiyba, *al-Mussanaf*, H. no: 35715
- 57 ابن ابى الدنيا، الجوع، ص: 72
- 57- Ibn abi Dunya, *al-Joo'*, p: 72
- 58 ايضاً، ص: 74
- 58- Ibid, p: 74
- 59 ايضاً، ص: 77
- 59- Ibid, p: 77
- 60 ايضاً، ص: 80
- 60- Ibid, p: 100
- 61 ايضاً، ص: 100
- 61- Ibid, P: 100
- 62 ابن الجوزى جمال الدين ابو الفرج عبد الرحمن بن على، صيد الخاطر، تحقيق عبد القادر احمد عطاد اراكنتب العلميه، بيروت لبنان، طبع اول 1992ء، ص: 28
- 62- Ibn al-Jawzi, Jamal ad-Din abu al-Farj Abd ar-Rahman bin Ali, *Sayd al-Khatir*, ed. By Abd al-Qadir Ahmed, (Daar al-Kutub al-Ilmiya, Berut, 1<sup>st</sup> ed.), p:28
- 63 ايضاً، ص: 31
- 63- Ibid, p:31
- 64 ايضاً، ص: 32
- 64- Ibid, p: 32
- 65 ابن قيم محمد بن ابى بكر بن ابىوب، الطب النبوى، ص: 195-192

- 65- Ibn Qayyim, *Tibb un Nabawi*, p: 192-195  
احمد، مسند، ج: 1739 66
- 66- Ahmad, *Musnad*, H. no: 1739  
ابوداؤد، سنن ابی داؤد، ج: 2578 67
- 67- Abu Daa'ood, *Sunan abi Daa'ood*, H. no: 2578  
متقی الہندی، کنز العمال، ج: 41883 68
- 69- Wallace J. Nickols et. al., *Blue Mind*, (USA 2014)  
محمد بن سعد بن منیع، الطبقات الکبریٰ، (بیروت، دارصادر)، ج: 1، ص: 116 70
- 70- Muhammad bin Saad, *al-Tabaqaat al-Kubra*, (Daar Saadir Beirut, n.d.), v:1,p: 116  
الالبانی، سلسلہ الصحیحہ، ج: 2914 71
- 71- al-albani, *Silsita tu Sahiha*, H. no: 2914  
احمد، مسند، ج: 6369 72
- 72- Ahmad, *Musnad*, H. no: 6369  
محمد بن سعد المنیع، الطبقات الکبریٰ، ج: 3، ص: 393 73
- 73- Ibn Sad, *al-Tabaqaat*, v:3, p: 393  
متقی الہندی، کنز العمال، ج: 10818 74
- 74- Muttaqqi al-Hindi, *Kanz*, H. no: 10818  
احمد، مسند، ج: 4257 75
- 75- Ahmad, *Musnad*, H. no: 4257  
بخاری، جامع الصحیح، ج: 2908 76
- 76- Bukhaari, *Jaami'*, H. no: 2908  
متقی الہندی، کنز العمال، ج: 41883 77
- 77- Muttaqqi al-Hindi, *Kanz*, H. no: 41883  
احمد، مسند، ج: 8611 78
- 78- Ahmad, *Musnad*, H. no: 8611  
سیوطی، ابو عبد الرحمن بن ابی بکر جلال الدین، الدر المنثور فی التفسیر بالماثور، (مرکز بجز للبحوث والدراسات العربیہ والاسلامیہ، قاہرہ، 2003ء)، 7: 160 79
- 79- Suyuti abu abd ar-Rahman bin abi Bakr Jalaal ad-Din, *ad-Durr al-Manthoor, Fi Tafseer bil Maathoor*, (Markaz Hajar lil Buhuuth al-Ilmiya wa al-Islamiya, Qahira, 2003), 7: 160  
الالبانی، سلسلہ الصحیحہ، ج: 2914 80
- 80- al-Albaani, *Silsilah*, H. no: 2914  
احمد، مسند، ج: 7871 81
- 81- Ahmad, *Musnad*, H. no: 7871



- 82 پیچھے ذکر کیا جا چکا ہے۔
- 82- Mentioned above
- 83 النبا: 10
- 83- : 78 an-Nabaa: 78
- 84 الفرقان: 47
- 84- 25: 47 al-Furqaan: 47
- 85 متقی الہندی، کنز العمال، ج: 35205
- 85- Muttaqi al-Hindi, *Kanz*, H. no: 35205
- 86 ابن ماجہ، سنن، ج: 2236
- 86- Ibn Maajah, *Sunan*, H: 2236
- 87 احمد، مسند، ج: 533
- 87- Ahmad, *Musnad*, H. no: 533
- 88 متقی الہندی، کنز العمال، ج: 21477
- 88- Muttaqqi al-Hindi, *Kanz*, H. no: 21477
- 89 بخاری، الجامع، ج: 6367
- 89- Bukhaari, *al-Jaami*, H. no: 6367
- 90 متقی الہندی، کنز العمال، ج: 44171
- 90- Mutaqqi al-Hindi, *Kanz*, H. no: 44171
- 91 ابن ابی شیبہ، المصنف، کتاب الزہد، ج: 35704
- 91- Ibn abi Shaiyba, al-Mussanaf, H. no: 35704
- 92 رومی جلال الدین، مثنوی مولوی معنوی، مترجم قاضی سجاد حسین، اسلامی کتب خانہ لاہور، س ن ج: 1، ص: 125-129
- 92- Roomi Jalaal ad-Din, *Masnawi Maulawi Manawi*, tr. By Qazi Sajjad Husain, Islami KutubKhana, Lahore, n. d., v:1, p: 125-129
- 93 احمد، مسند، ج: 8964
- 93- Ahmad, *Musnad*, H. no: 8964
- 94 بخاری، جامع، ج: 636
- 94- Bukhaari, *Jaami*, H. no: 636
- 95 احمد، مسند، ج: 2427
- 95- Ahmad, *Musnad*, H. no: 2427
- 96 البقرہ: 155
- 96- 2: 155 al-Baqara: 155
- 97 مسلم، الجامع، ج: 2653
- 97- Muslim, *Jaami*, H. no: 2653
- 98 ابی بکر احمد بن الحسین، الجامع لشعب الایمان، (مکتبہ الرشید، ریاض)، ج: 9372

<sup>98-</sup> Baihaqi, abi Bakr Ahmad bin al-Husain *Shuab al-Imaan*, (Maktaba ar-Rushd, Riyadh, n.d.) H. no: 9372

<sup>99</sup> ترمذی، جامع، ج: 3502

<sup>99-</sup> Tirmidhi, *Jaami*, H. no: 3502

<sup>100</sup> متقی الہندی، کنز العمال، ج: 44171

<sup>100-</sup> Muttaqqi al-Hindi, *Kanz*, H. no: 44171

\*\*\*