۵ شوّال المکرّم ۱۴۴۶ھ

04 اپریل 2025ء

صحّت

سے متعلق اسلامی تعلیمات

(عالمی یومِ صحت / World Health Day کی مناسبت سے)

مجلسِ علماءِ نظامیہ پاکستان مرکزی دفتر جامعہ نظامیہ رضویہ

اندرون لوہاری دروازہ لاہور

042-37374429 0315-7374429 munpk7374429@gmail.com

مجلس علماء نظامیہ پاکستان Join our channel

مجلس علماء نظامیہ پاکستان Follow our Account

Jamia Nizamia Rizvia Like our Page

Jamia Nizamia Rizvia Like our Page

You Tube Jamia Nizamia Rizvia Subscribe our channel

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نَحۡمَدُہٗ وَنُصَلِّیۡ وَنُسَلِّمُ عَلٰی رَسُوۡلِہِ الۡکَرِیۡمِ، أَمَّا بَعۡدُ فَاَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ

وَمَا بِكُمۡ مِّنۡ نِّعۡمَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ ثُمَّ اِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَاِلَيۡهِ تَجۡـَٔرُوۡنَ۔ [النحل53:16]

دُنیاوآخرت کی تمام نعمتیں خالقِ کائنات جلّ مجدہٗ ہی عطا فرماتا ہے اور اگر کسی نعمت کی کمی ہو تو اُسی کی بارگاہ میں التجا کی جاتی ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: وَمَا بِكُمۡ مِّنۡ نِّعۡمَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ ثُمَّ اِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَاِلَيۡهِ تَجۡـَٔرُوۡنَ۔ ”تمہارے پاس جو بھی نعمت ہے وہ اللہ کی طرف سے ہے، پھر جب تمہیں کوئی تکلیف / مصیبت پہنچتی ہے تو تم اُسی سے فریاد کرتے ہو۔“ [النحل53:16]

ہر نعمت کی قدر کرنی چاہیے؛ کیونکہ اِس سے شکر کی توفیق نصیب ہوتی ہے اور شکر کی برکت سے انعامات میں اِضافہ ہوتا ہے۔ قرآنِ مجید میں مالکِ کریم کا اعلان ہے: لَئِنۡ شَكَرۡتُمۡ لَاَزِيۡدَنَّكُمۡ وَلَئِنۡ كَفَرۡتُمۡ اِنَّ عَذَابِىۡ لَشَدِيۡدٌ۔ ”اگر تم میرا شکر ادا کروگے تو مَیں ضرور تمہیں اور زیادہ عطا کروں گا اور اگر تم ناشکری کروگے تو ضرور میرا عذاب سخت ہے۔“ [ابرٰھیم14:7]

احساناتِ خداوندی میں دینی بھی شامل ہیں اور دُنیاوی بھی... جسمانی بھی داخل ہیں اور رُوحانی بھی... ظاہری بھی درج ہیں اور باطنی بھی... انسان نہ تو اپنے مہربان ربّ کے انعامات کو شمار کر سکتا ہے اور نہ ہی اِن کے شکر کا حق ادا کر سکتا ہے۔

جسمانی انعامات میں ”صحّت / عافیت“ بہت بڑی نعمت ہے؛ اِس کے ذریعے کئی دوسری عطاؤں کا راستہ کھلتا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ نعمتِ صحت کی پوری قدر اُسی شخص کو معلوم ہوتی ہے جو کسی بیماری میں مبتلا ہے۔

سیدِ عالَم ﷺ نے بارگاہِ الٰہی میں صحت و عافیت کی دُعا کرتے رہنے کی ترغیب بھی دلائی ہے اور تندرستی کی قدر کرتے ہوئے اوقاتِ صحت کو شریعت پر عمل کرتے ہوئے ربِّ کریم کی فرماں برداری میں گزارنے کا حکم بھی ارشاد فرمایا ہے۔

ہر سال 07 اپریل کو عالَمی یومِ صحّت (World Health Day) کے طور پر منایا جاتا ہے؛ تاکہ صحت کی اہمیت، حفظانِ صحت کے اُصولوں اور بیماریوں کے علاج سے متعلق شُعور بیدار کیا جاسکے۔

یہ سچ ہے کہ عصرِ حاضر میں بیماریاں بڑھنے کی بڑی وجہ اسلامی تعلیمات سے دُوری ہے۔ شریعت کو چھوڑنے پر بطورِ آزمائش و سزا بھی بیماریوں میں مبتلا کیا جاتا ہے۔ نیز حفظانِ صحت کے عالَمی اُصولوں کو اسلامی تعلیمات کے تناظر میں دیکھا جائے تو انسان بے ساختہ کہہ اُٹھتا ہے کہ سائنسی تحقیقات کے بعد دُنیا آج جو اُصول بنا رہی ہے ہمارے آقا کریم ﷺ نے صدیوں پہلے یہ ضوابط عطا فرما کر اُن پر عمل کی تربیت فرمائی ہے... بلکہ امام الانبیا ﷺ نے تو فکری و باطنی بیماریوں کی معلومات اور اُن کا علاج بھی عطا فرمایا ہے۔

چنانچہ یومِ صحت کی مناسبت سے آج کے خطبہ میں صحّت سے متعلق اسلامی تعلیمات کا تذکرہ ہوگا۔

صحت وعافیت کی قدر

کسی بھی نعمت سے فائدہ اُٹھانے کے لیے اُس کی قدردانی بہت ضروری ہوتی ہے۔ قدر نہ ہو تو انسان ربِّ کریم کی عطا کردہ بڑی بڑی نعمتوں کو ضائع کر دیتا ہے، پھر بعد میں ہاتھ مَلنے کے سوا کچھ نہیں کر پاتا۔

سرورِ عالَم ﷺ نے صحت وعافیت کی قدر کرنے کا حکم فرمایا ہے اور عافیت کے وقت کو فضول یا گناہ کے کاموں میں ضائع کرنے کے بجائے فرماں برداری میں گزار کر کچھ کمانے کی تربیت فرمائی ہے۔

سیدنا عبد اللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ جانِ عالَم ﷺ نے ایک شخص کو نصیحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ۔ یعنی "پانچ چیزوں کو غنیمت سمجھو / اُن سے فائدہ اُٹھالو، اِس سے پہلے کہ دوسری پانچ چیزیں آجائیں":

1) شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ۔ یعنی "بڑھاپا / کمزوری آنے سے پہلے جوانی / قوّت کے وقت سے فائدہ اُٹھالو!"

2) وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ۔ "بیماری سے پہلے تندرستی کو غنیمت سمجھو!"

3) وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ۔ یعنی "فقیری سے پہلے مال داری / مالی عبادات اور صدقات وخیرات پر قدرت سے نفع حاصل کرو!"

4) وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ۔ یعنی "مصروفیت سے پہلے فرصت / فراغت سے استفادہ کرو!"

5) وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ۔ یعنی "موت سے پہلے زندگی کی قدر کرو!"

(المستدرک علی الصحیحین، حدیث:7846۔ شعب الإیمان، ج:12، ص:476، حدیث:9767، صحیح علی شرط الشیخین، تشریح مأخوذ از مرقاۃ)

سیدنا عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے ہی روایت ہے کہ جانِ عالم ﷺ نے فرمایا: نِعْمَتَانِ مَغْبُوْنٌ فِيْهِمَا كَثِيْرٌ مِّنَ النَّاسِ: اَلصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ۔ "دو نعمتوں سے متعلق بہت سے لوگ نقصان / خسارے میں ہیں: صحت اور فراغت۔" (صحیح بخاری، حدیث:6412)

یعنی تندرستی اور وقت وفرصت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتیں ہیں، مگر بہت سے لوگ اِن کی قدر نہیں کرتے، اِن میں اعمالِ صالحہ بجا نہیں لاتے اور اِنھیں ضائع کر کے شرمندہ ہوتے ہیں، مگر اُس وقت شرمندگی کا فائدہ نہیں ہوتا۔[1]

صحت کی قدر کر کے اُس میں شریعت پر عمل کرنے سے جہاں اُخروی فائدہ ہوتا ہے وہاں دُنیاوی نفع بھی ملتا ہے؛ کیونکہ جو شخص صحت وعافیت میں فرماں بردار رہے جب وہ بیمار ہو جائے تو ربّ تعالیٰ اُسے عمل کیے بغیر ہی صحت والے معمولات کا اجر عطا فرماتا ہے، نیز اُسے قلبی اضطراب / دل کی بے چینی سے بھی محفوظ رکھتا ہے اور اُس کے اعضا کو بے کار ہونے سے بھی بچالیتا ہے۔

---

[1] لَا يَعْرِفُ قَدْرَ هَاتَيْنِ النِّعْمَتَيْنِ كَثِيْرٌ مِنَ النَّاسِ، حَيْثُ لَا يَكْسِبُوْنَ فِيْهِمَا مِنَ الْأَعْمَالِ كِفَايَةَ مَا يَحْتَاجُوْنَ إِلَيْهِ فِيْ مَعَادِهِمْ، فَيَنْدَمُوْنَ عَلٰى تَضْيِيْعِ أَعْمَارِهِمْ عِنْدَ زَوَالِهَا وَلَا يَنْفَعُهُمُ النَّدَمُ۔ (مرقاۃ المفاتیح)

نعمتِ صحت پر شکر اور اُس کی دُعا

صحت و سلامتی اللہ تعالیٰ کی عطا ہے، وہ جسے چاہے نوازتا ہے۔ اگرچہ حفظانِ صحت کے تقاضوں کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، مگر یہ نعمت فقط تقاضوں کو پورا کرنے سے نہیں ملتی، بلکہ خالصۃً ربِّ کریم کے احسان سے ہی ملتی ہے۔ اگر حفظانِ صحت کے اُصول اپنانے پر ہی تندرستی کا دار و مدار ہوتا تو ترقّی یافتہ ممالک کے لوگ، اِسی طرح ڈاکٹر حضرات کبھی بیمار نہ ہوتے۔

چنانچہ سرورِ عالَم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے تندرستی کے احسان پر ربِّ کریم کا شکر ادا کرتے رہنے اور اُس کی بارگاہ میں صحت و عافیت کی دُعائیں مانگتے رہنے کی تربیت فرمائی ہے۔

عافیت پر شکر: سیدنا فاروقِ اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے روایت کردہ ارشادِ نبوی کا مفہوم ہے: جو شخص مصیبت زدہ کو دیکھ کر شکر کے یہ کلمات پڑھے: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی كَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا۔ ”سب خوبیاں اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں، جس نے مجھے اِس مصیبت سے محفوظ رکھا جس میں تم مبتلا ہو اور مجھے اپنی بہت سی مخلوقات پر فضیلت عطا کی“ تو پڑھنے والا ہمیشہ اُس مصیبت سے محفوظ رہے گا۔“[1] (جامع ترمذی، حدیث: 3431)

اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان قادری رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا: جن جن اَمراض کے مریضوں اور جن جن بلاؤں کے مبتلاؤں کو دیکھ کر میں نے اِسے پڑھا بحمدہٖ تعالیٰ آج تک اُن سے محفوظ ہوں اور بعونہٖ تعالیٰ ہمیشہ محفوظ رہوں گا۔ (ملفوظاتِ اعلیٰ حضرت، ص: 69، مکتبۃ المدینہ)

عافیت کی دُعا: سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم سے روایت کیا کہ بندہ جو دُعائیں مانگتا ہے اُن میں سب سے افضل دُعا یہ ہے: اَللّٰهُمَّ إِنِّیْ أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِی الدُّنْیَا وَالْآخِرَةِ۔ ”اے اللہ! مَیں تجھ سے دُنیا و آخرت میں (مصیبتوں، بیماریوں اور گناہوں وغیرہ سے) عافیت / سلامتی کا سوال کرتا ہوں۔“ (سننِ ابن ماجہ، حدیث: 3851، صحیح لغیرہٖ)

رسول اللہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کے پیارے چچا سیدنا عبّاس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ مَیں نے بارگاہِ نبوی میں حاضر ہو کر درخواست کی: یَا رَسُوْلَ اللّٰهِ! عَلِّمْنِیْ شَیْئًا أَدْعُوْ بِهٖ؟ یعنی یارسول اللہ، صلّی اللہ تعالیٰ علیک وسلّم! مجھے کوئی پیاری اور نفع بخش دُعا سکھا دیجیے! آپ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے فرمایا: سَلِ اللّٰهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ۔ ”اللہ تعالیٰ سے مُعافی اور عافیت / سلامتی مانگو!“ سیدنا عباس رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُ فرماتے ہیں: مَیں نے دوبارہ حاضر ہو کر یہی عرض پیش کی تو آپ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے فرمایا: یَا عَبَّاسُ! یَا عَمَّ رَسُوْلِ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم! سَلِ اللّٰهَ الْعَافِیَةَ فِی الدُّنْیَا وَالْآخِرَةِ۔ ”اے عباس! اے رسول اللہ کے چچا! اللہ کریم سے دُنیا و آخرت میں عافیت کی دُعا مانگو!“

(مسند احمد، حدیث: 1783، حسن لغیرہٖ۔ جامع ترمذی، حدیث: 3514)

---

[1] بیمار کو دیکھ کر یہ دعا اِس انداز سے پڑھی جائے کہ اُس کی دل آزاری نہ ہو۔

حفظانِ صحّت کے اُصول اور اسلامی تعلیمات

طِبّ کے ماہِرین نے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کچھ اُصول مُرتّب کیے ہیں۔ ہسپتالوں، کلینکس اور دیگر مراکزِ صحت میں اِن اُصولوں کو نمایاں مقامات پر آویزاں کیا جاتا ہے، نیز سوشل میڈیا اور دیگر ذرائعِ ابلاغ سے بھی اِن سے متعلق آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔

اِس بات پر غور کر کے انسان حیران رہ جاتا ہے کہ آج ترقّی یافتہ دَور میں تحقیقات کے بعد ماہِرین جن نتائج تک پہنچے ہیں، صدیوں پہلے قرآن وسنّت میں یہ اُصول اپنانے کی نہایت احسن طریقے سے تربیت فرمائی گئی تھی۔

مُتوازِن غِذا: غذا کا انسانی صحت پر گہرا اثر ہوتا ہے اور یہ روز مرّہ کا مشاہدہ ہے کہ زیادہ تر بیماریاں کھانے پینے میں اعتدال ومیانہ روی اختیار نہ کرنے سے لاحق ہوتی ہیں۔ اِس حوالے سے خالقِ کائنات جلّ مجدہٗ نے ارشاد فرمایا: وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۔ ”اور کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو! بے شک حد سے بڑھنے والے اللہ کو پسند نہیں۔“ [الاعراف 7:31]

سبحان اللہ، کیسا جامع کلام ہے! ”حد سے نہ بڑھو“ فرما کر کسی بھی طرح سے شریعت کی خلاف ورزی کرنے سے منع فرما دیا... حرام کھانا، نقصان دہ چیز کھانا یا اتنا زیادہ کھانا کہ پیٹ خراب ہونے کا خدشہ ہو... یہ سب حدّ سے تجاوُز کی صورتیں ہیں۔

ایک عیسائی طبیب نے حضرت علی بن حسین واقِد علیہ الرحمہ سے کہا: تم مسلمانوں کی کتاب قرآنِ مجید میں علمِ اَدیان سے متعلق تو معلومات ہیں، مگر علمِ طب کے حوالے سے کچھ بھی مذکور نہیں۔ آپ نے فرمایا: قَدْ جَمَعَ اللهُ الطِّبَّ كُلَّهٗ فِيْ نِصْفِ آيَةٍ مِنْ كِتَابِنَا ۔ اللہ تعالیٰ نے ہماری کتاب کی آدھی آیت میں پوری طب کو جمع فرما دیا ہے۔ اُس نے حیران ہو کر پوچھا: وہ کون سی آیت ہے؟ آپ نے فرمایا: وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا! ”اور کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو!“

(الجامع لأحکام القرآن [تفسیرِ قرطبی]، زیرِ آیت، ج:7، ص:192۔ تفسیر ثعلبی، تفسیرِ بغوی، تفسیرِ مظہری، زیرِ آیت)

نقصان دہ چیزوں سے پرہیز: کہا جاتا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے؛ کیونکہ علاج سے بھی فائدہ تبھی ہوتا ہے جب نقصان دہ چیزوں سے پرہیز کیا جائے، بلکہ اگر بندہ احتیاط کرے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت ہوتی ہے اور انسان کئی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ احتیاط سے متعلق سرکارِ دوعالَم ﷺ کے ارشاداتِ عالیہ نہایت تابناک ہیں۔

رشتہ کے اعتبار سے نبیِ اکرم ﷺ کی خالہ سیدتنا اُمِّ مُنذِر انصاریہ رضی اللہ عنہا نے بیان کیا کہ ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف لائے، مولَی المسلمین سیدنا علی کرّم اللہ وجہہٗ بھی آپ کے ساتھ تھے۔ ہمارے ہاں کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے، رسولِ اکرم ﷺ اُنھیں تناول فرمانے لگے، حضرت علی بھی آپ کے ساتھ کھانے لگے تو آپ ﷺ نے اُن سے فرمایا: مَهْ مَهْ يَا عَلِيُّ!

فَإِنَّكَ نَاقِهٌ۔ ”اے علی! رُک جاؤ؛ ابھی تم مکمل صحت یاب نہیں ہوئے (کھجور تمہارے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے)۔“ حضرت علی رُک گئے، جب کہ رسول اللہ ﷺ تناول فرماتے رہے۔ سیدتنا اُمِّ مُنذِر نے فرمایا: مَیں نے ان کے لیے چُقَنْدَر[1] اور جَو (سے کھانا/سِیرا) تیار کیا تو نبیِ اکرم ﷺ نے فرمایا: يَا عَلِيُّ! مِنْ هٰذَا فَأَصِبْ، فَإِنَّهُ أَوْفَقُ لَكَ۔ ”اے علی! اِس میں سے کھاؤ؛ کہ یہ تمہارے موافق ہے۔“

(جامع ترمذی، حدیث: 2037، سنن ابو داؤد، حدیث: 3856)

حدیثِ مبارک سے جہاں یہ معلوم ہوتا ہے کہ نبیِ اکرم ﷺ طبّی مہارت رکھتے تھے وہاں پرہیز کی تربیت بھی ملتی ہے۔

ہاتھ دھونا: انسان کے پیٹ میں زیادہ تر نقصان دہ جراثیم کھانے کے ذریعے پہنچتے ہیں؛ اِسی لیے ڈاکٹرز کھانے سے پہلے صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کی تاکید کرتے ہیں۔ اِس حوالے سے نبیِ کریم ﷺ کا ارشادِ گرامی جان کر دل باغ باغ ہو جاتا ہے۔

سیدنا سَلمان فارِسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ گزشتہ آسمانی کتابوں کا علم رکھتے تھے۔ اُنھوں نے رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ میں عرض کی: قَرَأْتُ فِي التَّوْرَاةِ أَنَّ بَرَكَةَ الطَّعَامِ الْوُضُوْءُ بَعْدَهُ۔ یعنی یارسول اللہ، صلّی اللہ علیک وسلّم! مَیں نے (اسلام قبول کرنے سے پہلے) تورات میں پڑھا تھا کہ کھانے کے بعد وُضو کرنا (ہاتھ دھونا اور کلّی کرنا) باعثِ برکت ہے۔ (کیا یہ بات صحیح ہے؟) رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: بَرَكَةُ الطَّعَامِ الْوُضُوْءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوْءُ بَعْدَهُ۔ یعنی ”کھانے کی برکت یہ ہے کہ کھانے سے پہلے بھی ہاتھ دھوئے جائیں اور کلّی کی جائے اور کھانے کے بعد بھی ایسا کیا جائے۔“ (جامع ترمذی، حدیث: 1846۔ سننِ ابو داؤد، حدیث: 3761، تشریح ماخوذ از مرقاۃ و مرآۃ)

اگر ہم کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے اور کلّی کرنے کی عادت ڈالیں تو نہ صِرف کئی بیماریوں سے محفوظ رہیں، بلکہ سنّت پر عمل کی نیت ہو تو ہر مرتبہ ثواب بھی نصیب ہوتا رہے۔

صفائی: حضرت معاوِیہ بن قُرّہ علیہ الرحمہ فرماتے ہیں: مَیں صحابیِ رسول ﷺ سیدنا مَعقِل مُزَنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ہمراہ تھا، راستے میں پڑی کسی تکلیف دہ چیز پر اُن کی نظر پڑی تو اُنھوں نے اُسے وہاں سے ہٹا دیا۔ کچھ لمحوں بعد میری نگاہ میں ایک تکلیف دہ چیز آئی تو جلدی سے مَیں نے اُس کا اِزالہ کر دیا۔ وہ فرمانے لگے: بھتیجے! ایسا کیوں کیا ہے؟ مَیں نے کہا: آپ کو تکلیف دہ چیز راستے سے ہٹاتے دیکھا تو مَیں نے بھی ویسا ہی کیا۔ فرمانے لگے: بھتیجے! تم نے بہت اچھا کیا؛ مَیں نے مصطفیٰ جانِ رحمت ﷺ کو ارشاد فرماتے ہوئے سُنا ہے: مَنْ أَمَاطَ أَذًى عَنْ طَرِيْقِ الْمُسْلِمِيْنَ كُتِبَ لَهُ حَسَنَةٌ، وَمَنْ تُقُبِّلَتْ لَهُ حَسَنَةٌ دَخَلَ الْجَنَّةَ۔ ”جس نے مسلمانوں کے راستے سے تکلیف دہ چیز کو ہٹایا اُس کے لیے ایک نیکی لکھی جائے گی اور جس کی ایک بھی نیکی قبول ہو گئی اُسے (بلا عذاب) جنّت میں داخلہ نصیب ہو گا۔“ (الأدب المفرد للبخاری، حدیث: 593۔ المعجم الکبیر، حدیث: 502۔ الأدب لابن ابی شیبہ، حدیث: 111۔ سندہٗ حسن)

---

[1] چُقَنْدَر (Beetroot): شلجم کی قسم میں سُرخ رنگ کی ایک ترکاری

ورزش: تندرستی کے لیے یہ بات بھی اہم ہے کہ جسم کو متحرک رکھا جائے، جو شخص چلنے پھرنے اور کام کاج میں سستی کرتا ہو اُسے مختلف بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے؛ اِسی لیے ورزش اور پیدل چلنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اِس حوالے سے بھی اسلامی تعلیمات منارۂ نور ہیں۔ شریعت کے دائرے میں رہتے ہوئے بافائدہ کھیل نہ صِرف جائز ہے بلکہ نبیِ کریم ﷺ نے ایسے کھیلوں کی حوصلہ افزائی فرمائی ہے، تاہم جو کھیل بے فائدہ ہو یا اُس میں شرعی تقاضوں کی خلاف ورزی کی جائے وہ ممنوع ہے۔

سیدنا سَلَمہ بن اَکْوَع رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ قبیلہ "اسلم" کے کچھ افراد کے پاس سے گزرے، وہ ٹیمیں بنا کر تیر اندازی کا مقابلہ کر رہے تھے، سرکارِ دوعالم ﷺ نے اُنھیں شوق دلاتے ہوئے فرمایا: اِرْمُوْا بَنِيْ إِسْمَاعِيْلَ! فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا۔ "اولادِ اسماعیل! تیر چلاتے رہو، تمہارے جدِّ امجد حضرت اسماعیل بہت ماہر تیر انداز تھے۔" مزید فرمایا: اِرْمُوْا! وَأَنَا مَعَ بَنِيْ فُلَانٍ۔ یعنی "تیر چلاؤ! مَیں فلاں ٹیم کے ساتھ ہوں۔" زبانِ اقدس سے جوں ہی یہ کلمات ادا ہوئے دوسری ٹیم نے تیر چلانا چھوڑ دیا۔ رسول اللہ ﷺ نے پوچھا: "کیا بات ہے، تیر کیوں نہیں چلاتے؟" اُنھوں نے عرض کی: ہم کیسے تیر چلائیں، جب کہ آپ دوسری ٹیم کے ساتھ ہیں (ایمان اور محبت کا تقاضا ہے کہ آپ جس کے ساتھ ہوں، اُس سے مقابلہ کرنا بھی نہیں چاہیے اور ہو بھی نہیں سکتا[1]) آپ ﷺ نے فرمایا: اِرْمُوْا فَأَنَا مَعَكُمْ كُلِّكُمْ۔[2] یعنی "تیر چلاؤ، مَیں (دلی طور پر) تم سب کے ساتھ ہوں۔"

(صحیح بخاری، حدیث: 2899۔ مسند احمد، حدیث: 16528)

حدیثِ مبارک میں نبیِ کریم ﷺ کے اخلاقِ عالیہ کی جھلک بھی ہے، صحابۂ کرام علیہم الرضوان کے بے مثال ادب کا ذکر بھی ہے اور موضوع کی مناسبت سے یہ بات بھی کہ تیر اندازی میں جہاد کی تیاری اور جسمانی ورزش ہے، چنانچہ رحمتِ عالَم ﷺ نے خود اُس میں شریک ہو کر شوقِ جہاد سے سرشار کھلاڑیوں کے جذبات کو آسمان کی بلندیوں تک پہنچا دیا۔

بروقت سونا اور جاگنا: جسمانی صحت کے لیے متوازن نیند بھی بہت ضروری ہے۔ نیند پوری نہ کرنا یا زیادہ سونا... دونوں ہی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ارشادِ ربّانی ہے: وَهُوَ الَّذِيْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا وَّالنَّوْمَ سُبَاتًا وَّجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوْرًا۔

"اور وہی ہے جس نے رات کو تمہارے لیے پردہ اور نیند کو آرام / راحت بنایا اور دن کو اُٹھنے کے لیے بنایا۔" [الفرقان 25:47]

آیتِ کریمہ سے معلوم ہوا کہ آرام کا قدرتی و فطری وقت رات ہے، دن کو ربِّ کریم نے تلاشِ معاش اور کام کاج کے لیے بنایا ہے۔ اِسی وجہ سے شریعتِ مطہرہ نے ترغیب دلائی ہے کہ رات کو نمازِ عشا کے بعد جلد سونے، پھر صبح جلد اُٹھنے کی عادت بنائی جائے۔

مذکورہ اُمور پر غور کرنے سے واضح ہوتا ہے کہ اسلامی تعلیمات پر عمل کرنے میں اُخروی فائدہ بھی ہے اور جسمانی صحت بھی۔

---

[1] فی روایۃ: وَقَالُوْا: مَنْ كُنْتَ مَعَهٗ فَأَنّٰى يُغْلَبُ؟ (الترغیب والترھیب، ج:2، ص:179، دار الکتب العلمیۃ)

[2] اَلْمُرَادُ مِنْهُ مَعِيَّةُ الْقَصْدِ إِلَى الْخَيْرِ وَإِصْلَاحِ النِّيَّةِ وَالتَّدَرُّبِ فِيْهِ لِلْقِتَالِ۔ (عمدۃ القاری، ج:14، ص:182، دار احیاء التراث العربی)

فکری و باطنی صحّت

یہ بات واضح ہو چکی کہ اسلامی تعلیمات پر عمل کی بدولت جسمانی بیماریوں سے شفا ملتی ہے۔ سونے پر سہاگا یہ کہ قرآن و سنّت کو اپنانے سے فقط جسمانی ہی نہیں، فکری و اعتقادی اور باطنی و رُوحانی بیماریاں بھی دُور ہو جاتی ہیں۔

اعتقادی و فکری بیماریوں سے متعلق تو ہم کچھ نہ کچھ جانتے ہیں۔ کفر سب سے بڑا مَرض ہے، قرآنِ مجید کے مطابق اِس کا مریض ہمیشہ ہمیشہ کے لیے جہنّم کا حق دار ہے۔ کفر کے بعد سب سے سخت آزار گمراہی (اہلِ سنّت و جماعت کے عقائد کو چھوڑنا) ہے، جس پر سخت وعیدیں ارشاد فرمائی گئی ہیں۔

اِسی طرح باطنی بیماریاں بھی بہت خطرناک ہیں، افسوس یہ کہ اکثر حضرات کو اِن کا علم بھی نہیں ہوتا۔ پھر جس بیمار کو اپنی بیماری کا علم ہی نہیں وہ اُس کا علاج کیسے کرے گا! باطنی امراض میں سے زیادہ تَر کا تعلّق دل کے ساتھ ہوتا ہے۔ اِن سے بچاؤ کے لیے اِن کا علاج سیکھنا ہر مسلمان پر فرض ہے۔ (فتاوٰی رضویہ، ج:23، ص:624، ملخصًا)

باطنی بیماریوں کی فقط چند مثالیں ذکر کی جاتیں ہیں، جس سے اندازہ ہو گا کہ یہ بیماریاں کس قدر عام ہیں، مگر ہم اِن سے غافل ہیں:

- رِیاکاری: یعنی نیکی کا کوئی کام اللہ تعالٰی کی رِضا کے علاوہ کسی مقصد (دکھاوے یا دُنیاوی فائدے) کے لیے کرنا۔
- خود پسندی: یعنی کسی خوبی کو اللہ تعالٰی کا احسان سمجھنے کے بجائے اپنا کمال قرار دینا اور اُس کے چِھن جانے سے بے خوف ہو جانا۔
- مَحبّتِ دُنیا: یعنی دُنیا کو دل میں یوں بسالینا کہ آخرت کا نقصان ہو اور شریعت پر عمل چھوٹ جائے۔
- مُداہَنَت: یعنی دُنیاوی مفاد کی خاطر دین کے معاملے میں سُستی کرنا اور طاقت کے باوُجود گناہ کو نہ روکنا۔
- طُولِ اَمَل (لمبی اُمّید): یعنی یہ سمجھنا کہ ابھی زندگی بہت طویل ہے، یوں اپنا قیمتی وقت فضول یا گناہ کے کاموں میں ضائع کر دینا۔
- قِلّتِ خَشْیَت: یعنی اللہ تعالٰی کا خوف دل میں کم ہو، جس سے انسان نافرمانی پر دلیر ہو جائے۔
- خِیانت: یعنی کسی کی امانت میں بے جا تصرُّف کرنا یا حق والے کو اُس کا حق دینے میں کوتاہی کرنا۔

اعتقادی و رُوحانی بیماریاں جسمانی امراض سے کہیں زیادہ خطرناک ہیں؛ کیونکہ خوفناک جسمانی بیماری میں مبتلا شخص کی زندگی کو خطرہ ہوتا ہے، جب کہ فکری و رُوحانی بیمار کو جہنّم کا خطرہ ہے۔ چنانچہ ہمیں اپنے عقائد کی اصلاح بھی کرنی چاہیے اور باطنی و رُوحانی بیماریوں سے متعلق معلومات حاصل کر کے اُن کا اِزالہ بھی کرنا چاہیے۔[1]

---

[1] رُوحانی اَمراض کے حوالے سے امام غزالی علیہ الرحمہ کی کتب، مثلاً مِنْهَاجُ الْعَابِدِيْن کا مطالعہ بے حد مفید ہے۔ اُردو میں "باطنی بیماریوں کی معلومات (شائع کنندہ: مکتبۃ المدینہ) بھی عمدہ و فائدہ مند کتاب ہے۔

حرفِ آخر: دینی تربیت کی اہمیت اور نعمتِ عافیت

مالکِ کریم جلّ جلالُہٗ اپنے ہر بندے کو جانتا بھی ہے اور اُسے دیکھتا بھی ہے۔ وہ اپنی حکمت و تقدیر کے مطابق بندوں کے حالات تبدیل فرماتا رہتا ہے، کبھی صحّت کی دَولت سے مالامال فرماتا ہے اور کبھی نوازنے کے لیے بیماری میں مبتلا کرتا ہے۔ اگر بندہ تربیت یافتہ نہ ہو تو دونوں طرح کے حالات میں اپنا نقصان کرتا ہے؛ کہ صحت و آسائش میں تکبّر کا شکار ہو کر تباہی کا مستحق ٹھہرتا ہے اور بیماری و مصیبت میں شکوہ و شکایت اور مایوسی و نااُمّیدی تک پہنچ کر ہلاکت کا حق دار بنتا ہے... اِس کے برعکس دینی تربیت کا حامل شخص اللہ تعالیٰ کے کرم سے ہر حالت میں فائدہ اُٹھاتا ہے۔

سیدنا صُہَیب بن سِنان رومی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ؛ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ... "بندۂ مومن کی شان پر تعجب ہے، اُس کے سارے کام خیر ہیں (راحت و آرام میں بھی خیر ہے اور مصیبت و آلام میں بھی خیر ہے، وہ ہر طرح نفع میں ہے) اور مسلمان کے علاوہ کسی کو یہ شان حاصل نہیں۔۔۔" مزید فرمایا: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَّهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَّهُ۔ "اگر اسے راحت / نعمت ملے تو شکر کرتا ہے اور یہ اُس کے لیے خیر ہے اور اگر اُسے تکلیف / آزمائش پہنچے تو صبر کرتا ہے اور یہ اُس کے لیے بہترین ہے۔" (صحیح مسلم، حدیث: 2999)

حدیثِ مبارک سے بخوبی اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ اسلامی تعلیمات سے آگاہی بے حد ضروری ہے اور دینی تربیت نہ ہونے سے دُنیا و آخرت کے نقصانات میں مبتلا ہونے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

07 اپریل کو دُنیا بھر میں یومِ صحّت (World Health Day) منایا جاتا ہے۔ اِس کی مناسبت سے آج کے خطبے میں صحت سے متعلق اسلامی تعلیمات کا تذکرہ کیا گیا۔ چند اہم نکات یہ ہیں:

- صحت و عافیت اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا اِحسان ہے، اِس کی قدر کرتے ہوئے اوقاتِ صحت میں زیادہ سے زیادہ اعمالِ خیر بجالانے چاہییں اور نافرمانی سے مکمل اجتناب کرنا چاہیے۔
- اگرچہ بیماری بھی صبر کی برکت سے رحمتوں کا ذریعہ بن جاتی ہے، مگر ربّ تعالیٰ سے اُس کی دُعا کرنا منع ہے... تاہم نعمتِ صحت کی دُعا سنّت ہے اور یہ التجا کرتے رہنا چاہیے۔
- دیگر نعمتوں کی طرح صحّت و سلامتی پر بھی ربِّ کریم کا شکر ادا کرنا چاہیے، اِس سے مزید احسان نصیب ہوگا۔
- حفظانِ صحت کے اُصول ضرور اپنانے چاہییں اور اِنھیں اختیار کرتے ہوئے قرآن و سنّت پر عمل کی نیت کرنی چاہیے، یوں سلامتی بھی عطا ہوگی اور اجر و ثواب بھی۔

قرآن وسنّت میں سکھائے گئے چند اُصول یہ ہیں:

- غذا اعتدال و توازُن کے ساتھ لینی چاہیے۔ حرام، نقصان دہ چیزوں اور بسیار خوری (اتنا زیادہ کھانا کہ پیٹ خراب ہو) سے اجتناب ضروری ہے۔
- کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا اور کلّی کرنا صحت بخش بھی ہے اور باعثِ برکت بھی۔
- بدن، لباس اور گرد و پیش کو صاف رکھنا بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے اور طہارت و پاکیزگی اِس سے بھی اہم ہے۔
- جسمانی ورزش اچھی چیز ہے اور اِس کے لیے شریعت کے دائرے میں رہتے ہوئے بامقصد کھیلوں کا انعقاد مفید ہے۔
- نیند ربِّ کریم کی نعمت ہے، اِس میں اعتدال کا لحاظ رکھنا چاہیے۔ (کوئی مجبوری نہ ہو تو) نمازِ عشا ادا کرنے کے بعد جلد سونا اور صبح جلد اُٹھنا صحت کے لیے بھی مفید ہے اور اِس سے زندگی کے معمولات بھی اچھے طریقے سے انجام پاتے ہیں۔

❖ ہمیں جسمانی بیماریوں کے علاج سے بھی زیادہ اعتقادی و رُوحانی بیماریوں کے دارُو کی فکر کرنی چاہیے۔ کفر و گمراہی آخرت کو تباہ کر دینے والے اَمراض ہیں۔ نیز رِیاکاری، خود پسندی، لمبی اُمّید، محبّتِ دُنیا اور خیانت وغیرہ بُرے اوصاف بھی ہلاکت تک لے جاتے ہیں، اِن کی معلومات حاصل کر کے اِن کا علاج کرنا بھی فرض ہے۔

یہ باطنی بیماریوں کا علاج نہ کرنے کا ہی تو نتیجہ ہے کہ اجتماعی طور پر اُمّت کا ضمیر مُردہ ہو چکا ہے اور مسلم حکمران غزّہ میں ہونے والے ظلم پر کوئی عملی قدم اُٹھانے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ اگرچہ عالَمی طاقتوں کا ضمیر بھی مُردہ ہی ہے، مگر اُن سے کیا شکوہ! وہ تو ہیں ہی بیگانے، اُن کا ہر دَور میں یہی کردار رہا ہے، شکوہ تو اپنوں سے ہے جن کا ضمیر پچاس ہزار شہادتوں کے بعد بھی بیدار نہیں ہوا!

شرعی مسئلہ: رمضان المبارک کے علاوہ کسی بھی مہینے کے روزے فرض نہیں ہیں، تاہم شوال المکرّم میں روزوں کا سلسلہ جاری رکھنا چاہیے۔ اگر کسی شخص کے ذمّے منت کے روزے ہوں یا رمضان المبارک کے کچھ روزے رہتے ہوں تو اِن کا اہتمام کرنا چاہیے؛ کیونکہ یہ دونوں ضروری ہیں۔ نیز رمضان المبارک کے ساتھ مزید چھ روزے رکھنے پر سال بھر کے روزوں کا ثواب عطا ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ امام الانبیا صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کے لعابِ دہنِ اقدس کے صدقے میں اُمّتِ مسلمہ کے تمام بیماروں کو شفایاب فرمائے! ہمیں دینی تربیت حاصل کر کے صحت و عافیت اور بیماری و آلام کے تمام اوقات کو اپنے لیے خیر بنانے کی توفیق سے نوازے!

ربِّ کریم مظلوموں کی غیبی تائید و نصرت فرمائے، خصوصًا اہلِ غزہ کو اِعانت سے نوازے، مجاہدینِ حمّاس کو سُرخرو فرمائے اور اہلِ غزّہ کو اُن کے وطن سے بے دخل کرنے کے خواہشمند امریکہ، اسرائیل اور اُن کے تمام اتحادیوں کو ذلیل و رسوا کرے!

مالکِ کریم پاکستان کو ہر طرح کے مصائب سے محفوظ رکھے اور حکمرانوں کو دین کا خیر خواہ اور عوام کا خدمت گزار بنائے!

آمین بجاہ النبیِّ الکریم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَآلِہٖ وَسَلَّم!

خوشخبری: احباب کے پُرزور اِصرار پر **خطباتِ نظامیّہ ویب سائٹ** تیار کر دی گئی ہے، اب آپ تلاش کی سہولت کے ساتھ اِس ویب سائٹ پر 1444ھ، 1445ھ اور 1446ھ کے تمام خطبات ملاحظہ فرما سکتے ہیں۔

ملاحظہ کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں: https://khutbatenizamia.com/

نیز جامعہ نظامیہ رضویہ کے ترجمان ماہنامہ کی **مجلّہ النظامیّہ ویب سائٹ** بھی تیار ہے، یہاں آپ 2000ء سے 2025ء تک کے تمام شائع شدہ مجلات ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

ملاحظہ کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں: https://majallaalnizamia.vercel.app/