

اسلام نے مریض کو اطمینان دلایا کہ جو امور خیر وہ حالت صحت میں انجام دے رہا تھا مرض کی وجہ سے اگر انہیں انجام نہیں دے پا رہا ہے، تو ان کے ثواب سے محروم نہیں ہوگا حضرت بن عمرؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا :-

ان العبد اذا كان على طريقته،
حسنة من العبادة ثم مرض قبل للملك
الموكل به الكتب لئلا يترك عمله اذا
كان طليقا حتى يطلقه واكتفى به
بندہ اگر کسی اچھے طریقہ عبادت کا پابند ہو
اور پھر بیمار ہو جائے اور اسے انجام نہ
دے سکے تو اس فرشتہ سے کہا جاتا ہے جو
اس کی نگرانی پر لگایا گیا ہے کہ صحت کی
حالت میں وہ جو عمل انجام دے رہا تھا
اسی طرح کا عمل اب بھی اس کے نامہ اعمال
میں لکھو، یہاں تک کہ میں اسے شفا دے
دوں، یا اسے دنیا سے اٹھا لوں،

اس مفہوم کی ایک اور روایت حضرت انسؓ سے آتی ہے، فرماتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا،
اذا ابتلى الله عز وجل العبد
المسلم ببلاء في حسنة قال الله عز وجل
للملك اكتب له صالح عمله الذي
كان يعمل وان شفاك غفله وطهره
وان قبضه غفر له
جب اللہ تعالیٰ بندہ مسلم کو کسی جسمانی
تکلیف سے آزاتا ہے تو فرشتہ کو حکم
دیتا ہے کہ صحت کی حالت میں جو صالح
اعمال کرتا تھا وہ اب بھی اس کے حساب
میں لکھو، اگر اسے شفا دیتا ہے تو اسے

۱۷۱ قال المنذرى، رواه احمد باسناد حسن، الترغيب والترهيب، ص ۶۱۱

۱۷۲ قال المنذرى، رواه احمد ورواه ثقات، الترغيب والترهيب، ص ۶۱۱

پاک صاف کر دیتا ہے، اور اگر موت
آئی ہے تو مغفرت فرماتا ہے۔

صحت اور تندرستی مطلوب ہے | انسان بیمار ہو تو اسلام اس کی پوری رعایت
کرتا ہے، لیکن اس کے ساتھ وہ چاہتا ہے کہ آدمی اپنی تندرستی کی حفاظت کرے،
اور خواہ مخواہ مرض کو دعوت نہ دے، کسی کو اللہ تعالیٰ نے قوت و توانائی دی ہے
تو اس کی قدر کرے اور اسے غفلت اور بے احتیاطی سے بچائے نہ کرے،

مومن قوی مومن ضعیف سے بہتر ہے، مذہب کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے
کہ وہ انسان کی اخلاقی اور روحانی اصلاح کے لئے آتا ہے۔ اسے انسان کے مادی
مستلکوں، جسمانی تقاضوں، صحت و مرض اور توانائی کمزوری سے کوئی بحث نہیں
ہوتی، لیکن اسلام نے انسان کی اخلاقی اصلاح کے ساتھ اس کی صحت و توانائی کو
بھی بڑی اہمیت دی ہے۔ اس لئے اللہ اور اس کے رسول کی طرف سے اس پر جو ذمہ داریاں
عائد ہوتی ہیں ان کو ٹھیک ٹھیک ادا کرنے کے لئے جسم اور روح دونوں کا تندرست
و توانا ہونا بہت ضروری ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ
علیہ وسلم نے فرمایا:-

المومن القوی خیر و احب الیّ
من المومن الضعیف و فی کلّ خیر
طاقتور مومن بہتر اور مجھے زیادہ پسند
ہے کمزور مومن سے، اور ہر ایک میں
بھلائی ہے۔

ایمان خیر و خوبی کا سرچشمہ ہے۔ جس شخص کے اندر ایمان و یقین ہے اس کا
دامن بھلائیوں سے خالی نہیں ہو سکتا۔ اس کے ساتھ اگر وہ جسمانی لحاظ سے بھی مضبوط

لے مسالم کتاب القدر، باب الایمان بالقدر والاؤمان لہ،

اور طاقتور ہے تو کمزور و ناتواں مومن کے مقابلہ میں خدا اور بندوں کے حقوق بہتر طریقہ سے ادا کر سکتا ہے اور اس کا وجود معاشرہ کے لئے زیادہ سودمند اور مفید ہو سکتا ہے۔ کمزور انسان کو دوسروں کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے، اور جو شخص تندرست و توانا ہے وہ دوسروں کو سہارا دے سکتا ہے۔

عبادات میں اصول صحت کی رعایت | عبادت اسلام کی جان ہے۔ اس کے بغیر اس کا وجود ہی نہیں ہے۔ لیکن اسلام نے عبادت میں بھی صحت اور تندرستی کا پورا خیال رکھا ہے اس نے عبادت میں اس قدر غلو اور انہماک سے منع کیا ہے جس سے صحت اور تندرستی برباد ہو جائے۔ اور آدمی زندگی کے دوسرے میدانوں میں جدوجہد اور تگ و دو کے قابل نہ رہے۔ روایات میں آتا ہے کہ حضرت عبداللہ بن عمرؓ نے انہماک سے عبادت میں انہماک بہت بڑھا ہوا تھا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے دریافت فرمایا کہ اے عبداللہ! کیا یہ بات صحیح ہے کہ تم دن میں مسلسل روزے رکھتے اور رات بھر نماز پڑھتے ہو؟ انہوں نے عرض کیا کہ ہاں! یہ صحیح ہے۔ اس سے میرا مقصد سوائے اس کے کچھ نہیں کہ زیادہ سے زیادہ ثواب حاصل ہو۔ آپ نے فرمایا،

ایسا نہ کرو، روزے رکھو بھی اور چھوڑ	فلا تفعل صوم و افطر و قسم و
بھی دو، قیام بھی کرو، اور سوؤ بھی، اس	نم فان لجسدک علیک حقًا وان
لئے کہ تمہارے نفس کا بھی تم پر حق ہے	لینیک علیک حقًا وان لزوجک
اور تمہاری آنکھ کا بھی تم پر حق ہے	علیک حقًا وان لزودک علیک
اور تمہاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے	حقًا وان بجسدک ان تقوم من کل شہر
تمہارے مہمان کا بھی تم پر حق ہے	ثلاثۃ ایام

۱۶۰
۱۶۱
۱۶۲
۱۶۳
۱۶۴
۱۶۵
۱۶۶
۱۶۷
۱۶۸
۱۶۹
۱۷۰
۱۷۱
۱۷۲
۱۷۳
۱۷۴
۱۷۵
۱۷۶
۱۷۷
۱۷۸
۱۷۹
۱۸۰
۱۸۱
۱۸۲
۱۸۳
۱۸۴
۱۸۵
۱۸۶
۱۸۷
۱۸۸
۱۸۹
۱۹۰
۱۹۱
۱۹۲
۱۹۳
۱۹۴
۱۹۵
۱۹۶
۱۹۷
۱۹۸
۱۹۹
۲۰۰
۲۰۱
۲۰۲
۲۰۳
۲۰۴
۲۰۵
۲۰۶
۲۰۷
۲۰۸
۲۰۹
۲۱۰
۲۱۱
۲۱۲
۲۱۳
۲۱۴
۲۱۵
۲۱۶
۲۱۷
۲۱۸
۲۱۹
۲۲۰
۲۲۱
۲۲۲
۲۲۳
۲۲۴
۲۲۵
۲۲۶
۲۲۷
۲۲۸
۲۲۹
۲۳۰
۲۳۱
۲۳۲
۲۳۳
۲۳۴
۲۳۵
۲۳۶
۲۳۷
۲۳۸
۲۳۹
۲۴۰
۲۴۱
۲۴۲
۲۴۳
۲۴۴
۲۴۵
۲۴۶
۲۴۷
۲۴۸
۲۴۹
۲۵۰
۲۵۱
۲۵۲
۲۵۳
۲۵۴
۲۵۵
۲۵۶
۲۵۷
۲۵۸
۲۵۹
۲۶۰
۲۶۱
۲۶۲
۲۶۳
۲۶۴
۲۶۵
۲۶۶
۲۶۷
۲۶۸
۲۶۹
۲۷۰
۲۷۱
۲۷۲
۲۷۳
۲۷۴
۲۷۵
۲۷۶
۲۷۷
۲۷۸
۲۷۹
۲۸۰
۲۸۱
۲۸۲
۲۸۳
۲۸۴
۲۸۵
۲۸۶
۲۸۷
۲۸۸
۲۸۹
۲۹۰
۲۹۱
۲۹۲
۲۹۳
۲۹۴
۲۹۵
۲۹۶
۲۹۷
۲۹۸
۲۹۹
۳۰۰
۳۰۱
۳۰۲
۳۰۳
۳۰۴
۳۰۵
۳۰۶
۳۰۷
۳۰۸
۳۰۹
۳۱۰
۳۱۱
۳۱۲
۳۱۳
۳۱۴
۳۱۵
۳۱۶
۳۱۷
۳۱۸
۳۱۹
۳۲۰
۳۲۱
۳۲۲
۳۲۳
۳۲۴
۳۲۵
۳۲۶
۳۲۷
۳۲۸
۳۲۹
۳۳۰
۳۳۱
۳۳۲
۳۳۳
۳۳۴
۳۳۵
۳۳۶
۳۳۷
۳۳۸
۳۳۹
۳۴۰
۳۴۱
۳۴۲
۳۴۳
۳۴۴
۳۴۵
۳۴۶
۳۴۷
۳۴۸
۳۴۹
۳۵۰
۳۵۱
۳۵۲
۳۵۳
۳۵۴
۳۵۵
۳۵۶
۳۵۷
۳۵۸
۳۵۹
۳۶۰
۳۶۱
۳۶۲
۳۶۳
۳۶۴
۳۶۵
۳۶۶
۳۶۷
۳۶۸
۳۶۹
۳۷۰
۳۷۱
۳۷۲
۳۷۳
۳۷۴
۳۷۵
۳۷۶
۳۷۷
۳۷۸
۳۷۹
۳۸۰
۳۸۱
۳۸۲
۳۸۳
۳۸۴
۳۸۵
۳۸۶
۳۸۷
۳۸۸
۳۸۹
۳۹۰
۳۹۱
۳۹۲
۳۹۳
۳۹۴
۳۹۵
۳۹۶
۳۹۷
۳۹۸
۳۹۹
۴۰۰
۴۰۱
۴۰۲
۴۰۳
۴۰۴
۴۰۵
۴۰۶
۴۰۷
۴۰۸
۴۰۹
۴۱۰
۴۱۱
۴۱۲
۴۱۳
۴۱۴
۴۱۵
۴۱۶
۴۱۷
۴۱۸
۴۱۹
۴۲۰
۴۲۱
۴۲۲
۴۲۳
۴۲۴
۴۲۵
۴۲۶
۴۲۷
۴۲۸
۴۲۹
۴۳۰
۴۳۱
۴۳۲
۴۳۳
۴۳۴
۴۳۵
۴۳۶
۴۳۷
۴۳۸
۴۳۹
۴۴۰
۴۴۱
۴۴۲
۴۴۳
۴۴۴
۴۴۵
۴۴۶
۴۴۷
۴۴۸
۴۴۹
۴۵۰
۴۵۱
۴۵۲
۴۵۳
۴۵۴
۴۵۵
۴۵۶
۴۵۷
۴۵۸
۴۵۹
۴۶۰
۴۶۱
۴۶۲
۴۶۳
۴۶۴
۴۶۵
۴۶۶
۴۶۷
۴۶۸
۴۶۹
۴۷۰
۴۷۱
۴۷۲
۴۷۳
۴۷۴
۴۷۵
۴۷۶
۴۷۷
۴۷۸
۴۷۹
۴۸۰
۴۸۱
۴۸۲
۴۸۳
۴۸۴
۴۸۵
۴۸۶
۴۸۷
۴۸۸
۴۸۹
۴۹۰
۴۹۱
۴۹۲
۴۹۳
۴۹۴
۴۹۵
۴۹۶
۴۹۷
۴۹۸
۴۹۹
۵۰۰
۵۰۱
۵۰۲
۵۰۳
۵۰۴
۵۰۵
۵۰۶
۵۰۷
۵۰۸
۵۰۹
۵۱۰
۵۱۱
۵۱۲
۵۱۳
۵۱۴
۵۱۵
۵۱۶
۵۱۷
۵۱۸
۵۱۹
۵۲۰
۵۲۱
۵۲۲
۵۲۳
۵۲۴
۵۲۵
۵۲۶
۵۲۷
۵۲۸
۵۲۹
۵۳۰
۵۳۱
۵۳۲
۵۳۳
۵۳۴
۵۳۵
۵۳۶
۵۳۷
۵۳۸
۵۳۹
۵۴۰
۵۴۱
۵۴۲
۵۴۳
۵۴۴
۵۴۵
۵۴۶
۵۴۷
۵۴۸
۵۴۹
۵۵۰
۵۵۱
۵۵۲
۵۵۳
۵۵۴
۵۵۵
۵۵۶
۵۵۷
۵۵۸
۵۵۹
۵۶۰
۵۶۱
۵۶۲
۵۶۳
۵۶۴
۵۶۵
۵۶۶
۵۶۷
۵۶۸
۵۶۹
۵۷۰
۵۷۱
۵۷۲
۵۷۳
۵۷۴
۵۷۵
۵۷۶
۵۷۷
۵۷۸
۵۷۹
۵۸۰
۵۸۱
۵۸۲
۵۸۳
۵۸۴
۵۸۵
۵۸۶
۵۸۷
۵۸۸
۵۸۹
۵۹۰
۵۹۱
۵۹۲
۵۹۳
۵۹۴
۵۹۵
۵۹۶
۵۹۷
۵۹۸
۵۹۹
۶۰۰
۶۰۱
۶۰۲
۶۰۳
۶۰۴
۶۰۵
۶۰۶
۶۰۷
۶۰۸
۶۰۹
۶۱۰
۶۱۱
۶۱۲
۶۱۳
۶۱۴
۶۱۵
۶۱۶
۶۱۷
۶۱۸
۶۱۹
۶۲۰
۶۲۱
۶۲۲
۶۲۳
۶۲۴
۶۲۵
۶۲۶
۶۲۷
۶۲۸
۶۲۹
۶۳۰
۶۳۱
۶۳۲
۶۳۳
۶۳۴
۶۳۵
۶۳۶
۶۳۷
۶۳۸
۶۳۹
۶۴۰
۶۴۱
۶۴۲
۶۴۳
۶۴۴
۶۴۵
۶۴۶
۶۴۷
۶۴۸
۶۴۹
۶۵۰
۶۵۱
۶۵۲
۶۵۳
۶۵۴
۶۵۵
۶۵۶
۶۵۷
۶۵۸
۶۵۹
۶۶۰
۶۶۱
۶۶۲
۶۶۳
۶۶۴
۶۶۵
۶۶۶
۶۶۷
۶۶۸
۶۶۹
۶۷۰
۶۷۱
۶۷۲
۶۷۳
۶۷۴
۶۷۵
۶۷۶
۶۷۷
۶۷۸
۶۷۹
۶۸۰
۶۸۱
۶۸۲
۶۸۳
۶۸۴
۶۸۵
۶۸۶
۶۸۷
۶۸۸
۶۸۹
۶۹۰
۶۹۱
۶۹۲
۶۹۳
۶۹۴
۶۹۵
۶۹۶
۶۹۷
۶۹۸
۶۹۹
۷۰۰
۷۰۱
۷۰۲
۷۰۳
۷۰۴
۷۰۵
۷۰۶
۷۰۷
۷۰۸
۷۰۹
۷۱۰
۷۱۱
۷۱۲
۷۱۳
۷۱۴
۷۱۵
۷۱۶
۷۱۷
۷۱۸
۷۱۹
۷۲۰
۷۲۱
۷۲۲
۷۲۳
۷۲۴
۷۲۵
۷۲۶
۷۲۷
۷۲۸
۷۲۹
۷۳۰
۷۳۱
۷۳۲
۷۳۳
۷۳۴
۷۳۵
۷۳۶
۷۳۷
۷۳۸
۷۳۹
۷۴۰
۷۴۱
۷۴۲
۷۴۳
۷۴۴
۷۴۵
۷۴۶
۷۴۷
۷۴۸
۷۴۹
۷۵۰
۷۵۱
۷۵۲
۷۵۳
۷۵۴
۷۵۵
۷۵۶
۷۵۷
۷۵۸
۷۵۹
۷۶۰
۷۶۱
۷۶۲
۷۶۳
۷۶۴
۷۶۵
۷۶۶
۷۶۷
۷۶۸
۷۶۹
۷۷۰
۷۷۱
۷۷۲
۷۷۳
۷۷۴
۷۷۵
۷۷۶
۷۷۷
۷۷۸
۷۷۹
۷۸۰
۷۸۱
۷۸۲
۷۸۳
۷۸۴
۷۸۵
۷۸۶
۷۸۷
۷۸۸
۷۸۹
۷۹۰
۷۹۱
۷۹۲
۷۹۳
۷۹۴
۷۹۵
۷۹۶
۷۹۷
۷۹۸
۷۹۹
۸۰۰
۸۰۱
۸۰۲
۸۰۳
۸۰۴
۸۰۵
۸۰۶
۸۰۷
۸۰۸
۸۰۹
۸۱۰
۸۱۱
۸۱۲
۸۱۳
۸۱۴
۸۱۵
۸۱۶
۸۱۷
۸۱۸
۸۱۹
۸۲۰
۸۲۱
۸۲۲
۸۲۳
۸۲۴
۸۲۵
۸۲۶
۸۲۷
۸۲۸
۸۲۹
۸۳۰
۸۳۱
۸۳۲
۸۳۳
۸۳۴
۸۳۵
۸۳۶
۸۳۷
۸۳۸
۸۳۹
۸۴۰
۸۴۱
۸۴۲
۸۴۳
۸۴۴
۸۴۵
۸۴۶
۸۴۷
۸۴۸
۸۴۹
۸۵۰
۸۵۱
۸۵۲
۸۵۳
۸۵۴
۸۵۵
۸۵۶
۸۵۷
۸۵۸
۸۵۹
۸۶۰
۸۶۱
۸۶۲
۸۶۳
۸۶۴
۸۶۵
۸۶۶
۸۶۷
۸۶۸
۸۶۹
۸۷۰
۸۷۱
۸۷۲
۸۷۳
۸۷۴
۸۷۵
۸۷۶
۸۷۷
۸۷۸
۸۷۹
۸۸۰
۸۸۱
۸۸۲
۸۸۳
۸۸۴
۸۸۵
۸۸۶
۸۸۷
۸۸۸
۸۸۹
۸۹۰
۸۹۱
۸۹۲
۸۹۳
۸۹۴
۸۹۵
۸۹۶
۸۹۷
۸۹۸
۸۹۹
۹۰۰
۹۰۱
۹۰۲
۹۰۳
۹۰۴
۹۰۵
۹۰۶
۹۰۷
۹۰۸
۹۰۹
۹۱۰
۹۱۱
۹۱۲
۹۱۳
۹۱۴
۹۱۵
۹۱۶
۹۱۷
۹۱۸
۹۱۹
۹۲۰
۹۲۱
۹۲۲
۹۲۳
۹۲۴
۹۲۵
۹۲۶
۹۲۷
۹۲۸
۹۲۹
۹۳۰
۹۳۱
۹۳۲
۹۳۳
۹۳۴
۹۳۵
۹۳۶
۹۳۷
۹۳۸
۹۳۹
۹۴۰
۹۴۱
۹۴۲
۹۴۳
۹۴۴
۹۴۵
۹۴۶
۹۴۷
۹۴۸
۹۴۹
۹۵۰
۹۵۱
۹۵۲
۹۵۳
۹۵۴
۹۵۵
۹۵۶
۹۵۷
۹۵۸
۹۵۹
۹۶۰
۹۶۱
۹۶۲
۹۶۳
۹۶۴
۹۶۵
۹۶۶
۹۶۷
۹۶۸
۹۶۹
۹۷۰
۹۷۱
۹۷۲
۹۷۳
۹۷۴
۹۷۵
۹۷۶
۹۷۷
۹۷۸
۹۷۹
۹۸۰
۹۸۱
۹۸۲
۹۸۳
۹۸۴
۹۸۵
۹۸۶
۹۸۷
۹۸۸
۹۸۹
۹۹۰
۹۹۱
۹۹۲
۹۹۳
۹۹۴
۹۹۵
۹۹۶
۹۹۷
۹۹۸
۹۹۹
۱۰۰۰

تمہارے لئے مہینہ میں تین دن روزے رکھنا کافی ہے۔

ایک اور روایت میں ہے کہ آپ نے فرمایا :-

فَانْكَ اِذَا خَلْتَ ذَاكَ هَجْمَتَ عِيَتْ وَفَهَتْ نَفْسُكَ لَہ
اگر تم دو دن رات، اس قدر عبادت کرو گے
کہ تمہاری آنکھیں ربرداشت نہ کر سکیں گی
اور حملہ کر دیں گی، اور تمہارا نفس ریہ بوجھ
اٹھا نہیں سکے گا اور تھک جائے گا۔

ایک اور روایت میں "نہکت" کا لفظ آیا ہے یعنی یہ کہ تم کمزور اور لاغر ہو جاؤ گے۔
حافظ ابن حجر فرماتے ہیں، تمہارے نفس کا تم پر حق ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ
اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے جو چیزیں حلال کی ہیں۔ تم ان کے ذریعہ اس کی ضرورتیں پوری
کرو، جیسے کھانا پینا اور راحت کہ جس سے بدن کی طاقت قائم رہے، تاکہ اللہ کی عبادت
میں اس سے مدد ملے۔

رمضان کے روزے فرض ہیں لیکن شریعت نے مسافر کو اجازت دی ہے کہ وہ
رمضان میں روزے نہ رکھے، اور بعد میں قضا کر لے، چنانچہ ارشاد ہے :-

وَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
تَمَّ مِنْ سَعْيِهِ مَرِيضًا أَوْ سَفَرًا
عِدَّةً مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللّٰهُ بِكُمُ
دُوسرے دنوں میں روزے کی گنتی پوری
کر دے، اللہ تعالیٰ تمہارے ساتھ نرمی چاہتا
ہے، سختی نہیں چاہتا۔

ابن بخاری، کتاب التہجد، ص ۱۷۸، مسلم کتاب الصوم

فتح الباری ۲/۲۶

اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ بعض اوقات سفر میں روزہ کی مشقت برداشت کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اگر حالت سفر میں بھی روزہ کو فرض قرار دیا جائے، تو اس سے انسان کی صحت بہت متاثر ہو سکتی تھی، اور اسے نقصان پہنچنے کا اندیشہ تھا۔
بعض اوقات مرض میں غسل یا وضو کرنا نقصان دہ ہوتا ہے ایسی صورت میں مریض کو تیمم کی اجازت ہے بلکہ

تندرست آدمی کو اگر اس بات کا قوی اندیشہ ہو کہ غسل کی وجہ سے بیمار پڑ جائے گا تو وہ بھی تیمم کر سکتا ہے۔ حضرت عمرؓ بن العاص اپنا واقعہ بیان کرتے ہیں کہ غزوہ ذات سلاسل میں ایک رات مجھے غسل کی حاجت پیش آگئی، سردی بہت تھی۔ ڈر لگا کہ غسل کروں تو کہیں ختم نہ ہو جاؤں، چنانچہ میں نے تیمم کیا، اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ صبح کی نماز ادا کی۔ لوگوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے اس کا تذکرہ کیا۔ تو آپ نے مجھ سے دریافت فرمایا۔ میں نے صورت حال بیان کی۔ اور عرض کیا کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے
وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
بِكُمْ رَاحِمًا
اللہ تعالیٰ تم پر رحیم ہے۔

یہ سن کر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم مسکراتے لگے اور سکوت فرمایا، ۱۵
فقہ حنفی میں کہا گیا ہے کہ مریض کو اگر ظن غالب ہو۔ یا کسی قابل اعتماد مسلمان طبیب نے اس سے کہا ہو کہ غسل سے یا اپنی جگہ سے حرکت کرنے سے مرض میں اضافہ ہو جائے گا، تو وہ جنابت کی حالت میں تیمم کر سکتا ہے، اسی طرح تندرست انسان کو بھی اگر اس بات کا ڈر ہو کہ غسل کی وجہ سے وہ بیمار ہو جائے گا تو تیمم کی اجازت ہے، ۱۶

۱۵ ملاحظہ ہو سورۃ النساء آیت ۴۴، اور المائدہ، آیت ۷، اور ان کی تفسیر،

۱۶ ابوداؤد، کتاب الطہارۃ، باب اذا خاف الجنب البرد تیمم،

۱۷ رد المحتار علی الدر المختار ۱/ ۲۱۵، ۲۱۶،

غذا میں اصول صحت کی پابندی | صحت کے سلسلہ میں غذا، لباس اور صفائی ستھرائی کی بڑی اہمیت ہے۔ اس سلسلہ میں قرآن کی تعلیمات، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت اور آپ کے ارشاد استہماری بہترین رہنمائی کرتے ہیں، اگر ان کے مطابق ٹھیک ٹھیک عمل ہو تو آدمی بہت سی بیماریوں سے محفوظ بھی رہ سکتا ہے۔ اور اس کی صحت و تندرستی بھی بڑھتی کر سکتی ہے۔ یہاں ہم بعض پہلوؤں کی طرف اشارہ کریں گے۔

کھانے میں عیب نہ نکالا جائے | رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ تعیشت سے پاک تھی۔ آپ نے بہت ہی سادہ زندگی گزاری۔ کھانے کے بارے میں آپ کا طریقہ یہ تھا کہ جو کچھ سامنے آتا، اس میں کبھی کوئی عیب نہ نکالتے، پسند آیا تو کھا لیا، اور ناپسند ہوا تو چھوڑ دیا، حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں :-

ما عاب النبی صلی اللہ علیہ وسلم
بنی صلی اللہ علیہ وسلم کسی بھی کھانے میں کبھی
طعامًا قطآن اشتھاہ اکلہ وان کبھا
عیب نہ نکالتے تھے، اگر اس کی رغبت
اور خواہش ہوتی تو تناول فرماتے، اور
ناپسند فرماتے تو چھوڑ دیتے تھے۔

اس سے دو باتیں نکلتی ہیں، ایک یہ کہ کھانے میں عیب نہ نکالا جائے، اس سے اللہ کی نعمت کی ناقدری بھی ہوتی ہے اور پکانے اور کھلانے والے کی دل شکنی بھی، دوسری یہ کہ جو بھی کھایا جائے خوشی خوشی کھایا جائے، اس سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اور معمولی غذا بھی جزو بدن بنتی ہے غم و غصہ اور نفرت و ناگواری کے ساتھ جو کھانا کھایا جاتا ہے اسے طبیعت قبول نہیں کرتی اور اس کا فائدہ کم ہوتا ہے۔

اچھے کھانے کھائے جاسکتے ہیں | رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ کے دین کی خاطر فقر و

لہ بخاری، کتاب الاطعمہ، باب ما عاب النبیؐ طعامًا قط، مسلم کتاب الاشربہ، باب لا یعیب الطعام

فاتح بھی کیا ہے۔ لیکن جب کبھی اللہ نے اچھا کھلا یا تو اچھا کھایا بھی ہے۔ دودھ، مکھن، گوشت، روٹی، روغن، سرکہ، سنبری، کھجور، نمبیز، شہد، حلوہ اور پھل وغیرہ مختلف چیزوں کا استعمال آپ سے ثابت ہے لہٰذا یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اللہ کی نعمتوں کا استعمال نہ تو تقویٰ کے سنائی ہے اور نہ مادیت پرستی ہے۔

غذا کا اہتمام کیا جاسکتا ہے۔ جسم کی بہتر نشتر دینا اور صحت کے لئے اچھی اور مناسب غذا ضروری ہے۔ اس کا اہتمام غلط نہیں ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے میرا نکاح ہو چکا تھا۔ میں بہت دہلی پستی تھی میری والدہ چاہتی تھیں کہ میں تندرست اور موٹی ہو جاؤں، تاکہ رخصتی ہو سکے، اس کے لئے وہ بطور علاج بہت سی چیزیں کھلاتی تھیں لیکن مجھے ان کی طرف بالکل رغبت نہیں ہوتی تھی، پھر انہوں نے مجھے کھجور اور گڑی کا استعمال کرایا تو میں خوب موٹی ہو گئی۔

سادگی پسندیدہ ہے۔ اسلام اچھا کھانے پینے سے منع نہیں کرتا البتہ وہ اس بات کو پسند نہیں کرتا کہ آدمی تکلفات کا اس قدر عادی ہو جائے کہ مشکلات حیات کو برداشت نہ کر سکے، اور دشواریوں میں اس کے قدم لڑکھڑانے لگیں، امام نوویؒ فرماتے ہیں کہ عمار کے درمیان اس میں کوئی اختلاف نہیں ہے کہ کھانے پینے میں تنوع اور وسعت اختیار کرنا جائز ہے۔ سلف میں سے بعض نے اس کے خلاف رائے دی ہے لیکن اسے اس بات پر محمول کرنا چاہئے، کہ کسی دینی مصلحت کے بغیر خوب کھانے پینے اور عیش و عشرت کی زنجار لگی گزارنے کا عادی ہو جانا مکروہ ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ اسلام ہر معاملہ میں سادگی چاہتا ہے۔ غذا کے معاملہ میں بھی

۱۔ تفصیل کے لئے کتب حدیث میں ابواب الاطعمہ والاشراب دیکھے جائیں، ۲۔ ابو داؤد کتاب الطب، ابن ماجہ کتاب الاطعمہ، ۳۔ شرح مسلم ۱۸۰/۲

اس کی یہی تعلیم ہے۔ پُر تکلف اور مرغین غذاؤں کا مسلسل استعمال صحت کے لئے نہ صرف یہ کہ مفید نہیں ہے سخت مضر اور نقصان دہ ہے۔

شکم پُرمی نا پسندیدہ ہے۔ | مریض کا ایک بڑا سبب اصولِ صحت سے غفلت اور بے احتیاطی ہے۔ اسلام نے اس سے روکا ہے۔

کھانے کے سلسلے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہدایت یہ ہے کہ آدمی پیٹ زیادہ نہ بھرے۔ اس لئے کہ شکم پُرمی کے جہاں بہت سے نفسیاتی اور اخلاقی نقصانات ہیں وہیں انسان کی صحت بھی اس سے خراب ہو جاتی ہے۔ آپ کا ارشاد ہے:-

ما ملأ آدمی وعاء شواء من بطن
بحسب ابن آدم اكلات یقمن صلبہ
فان کان لا محالة فثلث لطعام وثلث
لشرابہ وثلث لنفسہ
آدمی نے پیٹ دے برتن، سے برا کوئی
برتن نہیں بھرا۔ ابن آدم کے لئے چند لقمے
کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھی رکھ سکیں
اگر بہت ضروری ہو تو ایک تہائی اس
کے کھانے کے لئے، ایک تہائی اس کے
پینے کے لئے اور ایک تہائی اس کے سانس
لینے کے لئے ہونا چاہیے،

معدہ کافسا و بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس حدیث پر عمل ہو تو معدہ ٹھیک رہ سکتا ہے، اور آدمی ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے جو معدہ کی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، ایک حدیث میں ہے کہ آپ نے مومن کی یہ صفت بتائی کہ اس کی خوراک کم ہوتی ہے۔ پیٹ بھر لینا ان لوگوں کا شیوہ ہے جو دنیا کے بھوکے ہوتے ہیں اور جنہیں خدا اور آخرت پر یقین نہیں ہوتا حضرت عبداللہ بن عمرؓ حضرت جابرؓ اور حضرت ابوہریرہؓ کی روایت ہے کہ آپ نے فرمایا ہے:-

لہ ترمذی، کتاب الزہد، ابن ماجہ، کتاب الاطعمہ، باب الاقتصاد فی الاکل والشرب،

ان المومن یا کل فی معی واحد
مومن کا کھانا ایک آنت میں ہوتا ہے اور
والکافر یا کل فی سبعة امعاء
کافر سات آنتوں میں بھرتا ہے۔

غذا ذوق اور مزاج کے مطابق ہو۔ غذا ایسی ہونی چاہئے جو صحت کے لئے مفید
ہو۔ ایسی چیزوں کے استعمال سے احتراز کرنا چاہیے جو صحت اور تندرستی کے لئے
نقصان دہ ہوں، اسی طرح جو چیزیں اچھی لگیں اور جن کی خواہش اور طلب طبیعت
میں پائی جائے وہی غذا اس میں شامل ہونی چاہیے۔ غیر مرغوب اور ناپسندیدہ غذا کو
طبیعت قبول نہیں کرتی، اور اس سے پورا فائدہ نہیں ہوتا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ
وسلم کے سامنے جب کھانا آتا تو اس کے بارے میں دریافت کرتے۔ اگر مزاج
کے مناسب ہوتا تو استعمال کرتے ورنہ استعمال نہیں فرماتے تھے۔ حضرت خالد
بن ولید فرماتے ہیں:-

وکان قلّ ما یقدم یدہ ل طعام
آپ اپنا ہاتھ کسی کھانے کی طرف کم ہی،
حتی یحدث به ویسئلی لہ
بڑھاتے تھے جب تک کہ اس کے بارے
میں گفتگو نہ کی جائے اور بتا نہ دیا جائے۔
چنانچہ ایک مرتبہ آپ کے سامنے بھنا ہوا گوشت آیا۔ جب بتایا گیا کہ یہ گاوہ کا
گوشت ہے۔ تو آپ نے نہیں کھایا، حضرت خالد بن ولید نے پوچھا کہ کیا یہ حرام ہے؟
آپ نے فرمایا حرام نہیں ہے۔ ہمارے علاقہ میں نہیں ہوتا اس لئے کراہت ہو رہی ہے۔
غذائیں ایک دوسرے کی معاون ہوں | کھانے میں ایک سے زیادہ چیزیں ہوں،
تو اس بات کا خیال فرماتے تھے کہ وہ اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے کی

۱۔ بخاری، کتاب الاطعمہ، باب المومن یا کل فی معی واحد، مسلم کتاب الاستئذین،
۲۔ بخاری، کتاب الاطعمہ، باب ما کان البنی لایا کل حتی یسئلی لہ فیعلم ما ہو،

معاون ہوں، اور ان کا ایک ساتھ استعمال نقصان دہ نہ ہو۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کھجور کے ساتھ لکڑی کھاتے تھے، اور فرماتے تھے کہ کھجور کی حالت کو ہم لکڑی کی مُضدک سے توڑتے ہیں بلکہ اسی طرح روایت میں آتا ہے کہ آپؐ کھجور کے ساتھ مکھن کا استعمال فرماتے تھے تاکہ یہ دونوں چیزیں بھی اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہیں۔ کھجور کی خشکی مکھن سے دور ہوتی ہے۔

کھانے میں صفائی کا خیال رکھا جائے | کھانے میں صاف ستھری چیزیں استعمال کرنی چاہئیں۔ گندی غذا بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ایک مرتبہ پرانی کھجوریں پیش کی گئیں، آپؐ نے انہیں کھانے سے پہلے باریک کیڑے ان میں سے ڈھونڈ کر نکالے۔ (اور صاف کیا) عبداللہ بن ابی طلحہؓ بیان کرتے ہیں کہ آپؐ کے سامنے پرانی کھجوریں لائی جاتیں تو آپؐ ان میں کیڑے ہوتے تھے۔ انہیں خوب اچھی طرح نکال دیتے تھے تاکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید فرمائی ہے کہ کھانے پینے کے برتن کھلنے رکھے نہ جائیں۔ اس لئے کہ کھلے برتنوں میں ایک تو کھانا گرد و غبار سے محفوظ نہیں رہ سکتا دوسرے یہ کہ ان پر مکھیاں اور مچھر وغیرہ آسانی سے گندگی پیدا کر سکتی ہیں۔

حضرت ابو حمید ساعدیؓ کہتے ہیں کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں دودھ کا پیالہ لے گیا۔ پیالہ دھو کا ہوا نہیں تھا۔ آپؐ نے فرمایا: تم نے اسے دھو کا نہیں۔ کچھ نہیں تو لکڑی کا ایک ٹکڑا ہی اس پر رکھ دیتے ہو تاکہ ڈھکنے کی

۱۔ ابوداؤد، کتاب الاطعمہ، باب الاقران فی التمر عند الاکل، ۲۔ حوالہ سابق، ۳۔ ابوداؤد، کتاب الاطعمہ، باب تفتیش التمر عند الاکل ۴۔ حوالہ سابق، ۵۔ مسلم کتاب الاشربة، باب استحباب تخمیر الانار،

عادت باقی رہے)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مرتبہ پانی طلب فرمایا۔ تو ایک شخص نے عرض کیا کہ آپ پسند فرمائیں تو نبیذ پیش کی جائے۔ آپ نے فرمایا بہت اچھا۔ وہ دوڑا ہوا گیا۔ اور ایک پیالہ میں نبیذ لایا۔ آپ نے فرمایا: اسے تم نے ڈھکائی نہیں۔ ایک لکڑی کے ٹکڑے ہی سے اسے ڈھک دیتے تھے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اذا كان جنح الليل جب رات ہو تو اپنے مشکیزوں

۱۱ کو ۱۱ قریبکم واذکروا ۱۱ سم اللہ خیرا کے منہ بند کرو، اور اللہ کا نام لو، اپنے

برتنوں کو ڈھک دو، اور اللہ کا نام لو، انیتکم واذکروا ۱۱ سم اللہ ولوات

تقرضوا علیہا شیئا واطفئوا مصابیحکم ڈھکنے کے لئے کوئی برتن نہ ملے تو ان کے اوپر

کوئی بھی چیز رکھ دو، اور اپنے چراغ بجھا دو

اسی روایت میں یہ الفاظ بھی ہیں بخسروا الطعام والشراب لکھانے اور،

پیسے کی چیزوں کو ڈھک دو

بعض حدیثوں میں کھانے کے برتنوں کو ڈھکنے کا حکم مطلق آیا ہے۔ ان میں رات یا

دن کی کوئی قید نہیں ہے۔

اسی وجہ سے علماء نے لکھا ہے۔ اس پر جس طرح رات میں عمل ہو گا اسی طرح دن میں

بھی ہو گا۔ یہاں رات کا ذکر خاص طور پر اس لئے ہے کہ رات میں زیادہ احتیاط کی ضرورت

ہوتی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے کوئی بھی چیز کھانے کو نہ صرف ناپاک بلکہ زہر آلود کر سکتی ہے

۱۔ مسلم کتاب الاشریہ، باب استحباب تخمیر الانار، ۲۔ حوالہ سابق، ۳۔ بخاری، کتاب الاشریہ

باب تغنطہ الانار، ۴۔ شرح مسلم ۱۵۰/۲

گندگی کھانے والے جانوروں نہ کھائے جائیں۔ پاک صفائی ہی کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ شریعت نے ان حلال جانوروں کا گوشت کھانے اور دودھ پینے سے بھی منع فرمایا ہے جو گندگی کھانے والے عادی ہیں اس لئے کہ اس کے اثرات دودھ اور گوشت میں بھی منتقل ہوتے ہیں ہفت
میدائش بن عمر کی روایت ہے یہ

نہی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
 رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے گندگی کھانے
 والے جانور کے کھانے اور ان کا دودھ استعمال
 کرنے سے منع فرمایا ہے۔

بدن اور مکان کی صفائی کی ہدایت | جس طرح غذا کا پاک صاف ہونا ضروری ہے اسی
 طرح مکان، لباس جسم اور پورا ماحول صاف ستھرا ہونا چاہیے، بہت سی بیماریاں محض گندگی
 وجہ سے پھیلتی ہیں، پاک صفائی کا اہتمام کر کے ان بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ اسلام
 نے اسے بڑی اہمیت دی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے طہارت کو نصف ایمان
 ارشاد ہے۔ ارشاد ہے۔

الطهور شطر الايمان
 پاک صفا ایمان ہے۔

اسلام نے طہارت اور پاک کا بڑا اونچا معیار قائم کیا ہے اس سلسلہ میں اس نے جو
 کام دیئے ہیں ان کی تفصیل کے لئے ایک کتاب چاہیے، یہاں بعض پہلوؤں کی طرف اشارہ
 جارہا ہے۔

دنیا صفائی ستھرائی سے تو واقف ہے۔ لیکن پاک اور ناپاکی اور طہارت و عدم طہارت
 تصور سے ناواقف ہے۔ اسلام نے صفائی ستھرائی ہی کا تصور نہیں دیا، بلکہ پاک کی کا بھی
 در دیا۔ آدمی صاف ستھرے کپڑوں میں ہو اور بدن پر کسی قسم کی گندگی نہ ہو تو بھی جنابت

ابوداؤد، کتاب الطہرہ، باب المني عن اكل الجلالة والبانها، ترمذی، ابواب الطہرہ
 مسلم، کتاب الطہارۃ۔

اور حیض و نفاس کی حالت ناپاکی کی حالت ہے۔ پیشاب کا ایک قطرہ اور گندگی کا ایک ذرہ کپڑے کو ناپاک کر دیتا ہے۔ چاہے وہ کونکھوں سے دیکھانہ جاسکے۔
 دن میں پانچ وقت نماز فرض ہے، ان نمازوں کے لئے وضو شرط ہے۔ وضو کے بغیر نماز نہیں ہو سکتی، جنابت اور حیض و نفاس ہی سے نہیں بلکہ حوائج ضروریہ کے لئے جانے، قمے ہونے، نکسیر پھوٹنے، اور خون نکل جانے سے بھی وضو ٹوٹ جاتا ہے یہاں تک کہ ریاح کے خارج ہونے اور گہری نیند سونے سے بھی وضو باقی نہیں رہتا۔ وضو میں چہرہ اور ہاتھ پیر کا دھونا فرض ہے۔ نو مسواک کرنا اور دانت صاف کرنا سنت ہے۔ اس طرح ایک مومن دن میں پانچ مرتبہ جسم کے ان حصوں کو دھونے پر مجبور ہے۔ جو کام کاج اور محنت و مشقت سے گزرے اور میلے ہوتے رہتے ہیں، اگر وہ نوانیل کا عادی ہے تو اسے اس سے بھی زیادہ وضو کرنا پڑ سکتا ہے۔ جمعہ اور عیدین کے لئے، غسل کرنا اور خوشبو کا استعمال کرنا اور صاف ستھرے کپڑے پہنتا مسنون اور مستحب ہے۔ اگر انسان ان ہدایات پر عمل کرے تو جہاں اسے روحانی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ وہیں اس کی صحت پر بھی بڑا خوشگوار اثر پڑ سکتا ہے۔ (باقی آئندہ)

یہ تفصیلات کے لئے حدیث اور فقہ کے متعلقہ ابواب دیکھے جاسکتے ہیں،