

اپنی جان کا بھی حق ہے!

مولانا رفیع الدین حنیف قاسمی

انڈیا

جسم اور جان اللہ کی عطا کردہ نعمتیں ہیں، جن کی حفاظت اور نگہداشت ہمارا فریضہ ہے، جان کی حفاظت میں یہ بات بھی شامل ہے کہ اس کی صحت کی حفاظت کی جائے، مضر صحت امور سے اجتناب کیا جائے، اس کے ٹوٹی کی حفاظت کی جائے، جان کی حفاظت کے لیے ضروری امور کا انتظام کیا جائے، اپنے آپ کو ہمووم و غمووم اور مصائب و متاعب سے محفوظ رکھا جائے، جس کے لیے بقدر ضرورت مال کے حصول کے لیے تگ و دو بھی کرے، چونکہ صحت میں خلل، ٹوٹی و اعضاء و جوارح میں کمزوری یا مالی اعتبار سے بے اطمینانی اس کی وجہ سے دینی کاموں میں خلل واقع ہوتا ہے، دوسروں کی خدمت بھی نہیں ہو پاتی، کبھی ناشکری بے صبری جیسے مراحل آجاتے ہیں، جو بسا اوقات ایمان کے کھودینے کا باعث ہوتے ہیں۔

صحت کی حفاظت

صحت اللہ کی بڑی نعمت ہے، بلکہ سب سے بڑی نعمت ہے، بلکہ انسان کا وجود ہی صحت سے ہے، مضر صحت امور سے بالکل اجتناب کرنا چاہیے، جس میں زیادہ کھانا یا زیادہ سونا، یا کم کھانا یا کم سونا، یا حد سے زیادہ فارغ رہنا، ہمووم و غمووم کا شکار ہو جانا، یا اپنے آپ کو کسی بھی عمل میں اتنا منہمک کرنا جس میں آدمی کی حرکت نہ ہو، جس سے موٹاپا در آئے، راتوں کا جاگنا، دنوں کا سونا، یہ سارے امور صحت کے لیے نقصان دہ، باعث وبال جان ہوتے ہیں، اس طرح کے امور سے اجتناب کر کے اپنے آپ کو منظم و مرتب کرے، سونے کے وقت سونے، کھانے کے وقت کھائے، کام کے وقت کام کرے، ہلکی پھلکی ورزش، چہل قدمی، راتوں کے شروع میں جاگنے سے اجتناب، دھوپ کا حاصل کرنا، یہ سارے امور دراصل شرعی نقطہ نظر سے قابل التفات امور ہیں، ایک تو انا اور تو ہی ترمومن، ضعیف اور کمزور مومن کے مقابلہ میں زیادہ بہتر اور اچھا ہوتا ہے، آیت خداوندی میں اللہ عزوجل فرماتے ہیں:

اسے (محمد ﷺ) جو کپڑے میں لپٹ رہے ہو، رات کو قیام کیا کرو مگر تھوڑی سی رات۔ (قرآن کریم)

”وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ“ (الشعراء: ۸۰)

”جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ شفا یاب کرتا ہے۔“

اس سے معلوم ہوا کہ صحت بھی مطلوب و مقصود ہے، اس کے علاوہ ایک روایت میں فرمایا:

”تمہارے بدن کا بھی تم پر حق ہے، اور تمہاری آنکھ کا بھی تم پر حق ہے۔“ (بخاری)

اگرچہ روایت کا پس منظر شب بیداری اور نفل روزہ میں زیادتی کی ممانعت ہے؛ لیکن کسی بھی عمل میں حد درجہ اشتغال اور انہماک، بالکل یکسوئی اور فراغت کا نہ ہونا بھی مضر صحت ہوا کرتا ہے، اس سے یہ بھی پتہ چلا کہ زیادہ جاگنے اور بالکل بھوکے رہنے سے صحت خراب ہو جاتی ہے، کھانے اور سونے میں غلو بھی موٹاپے کا شکار کر دیتا ہے، ایک روایت میں فرمایا گیا:

”دو نعمتیں ایسی ہیں ان کے بارے میں بکثرت لوگ نقصان اور خسارے میں ہیں (یعنی ان سے

کوئی ایسا کام نہیں لیتے جس سے دینی نفع ہو) ایک صحت اور دوسرے بے فکری۔“ (بخاری)

اس سے پتہ چلا کہ زیادہ جاگنے اور بالکل بھوکے رہنے سے صحت خراب ہو جاتی ہے اور اس کا اثر انسان کے ٹوی پر پڑے گا اور وہ مضحل ہو کر پھر دوسرے فرائض کی ادائیگی کے قابل نہ رہیں گے۔ اسی صحت و نوجوانی، مالی و وقتی فراغت کی اہمیت کو یوں بیان فرمایا:

”پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں (کے آنے) سے پہلے غنیمت سمجھو (اور ان سے دین کے کاموں میں

مدد لو) جوانی کو بڑھاپے سے پہلے غنیمت سمجھو اور صحت کو بیماری سے پہلے، اور مالداری کو افلاس

سے پہلے اور بے فکری کو پریشانی سے پہلے اور زندگی کو مرنے سے پہلے۔“ (المستدرک)

اس سے معلوم ہوا کہ جوانی میں جو صحت و قوت ہوتی ہے وہ اور فراغت اور مالی گنجائش بڑی نعمتیں ہیں، اس لیے تمام مضر صحت امور سے اجتناب کیا جائے اور صحت کے بگڑنے پر دوا و علاج کا اہتمام کیا جائے، اور صحت جسمانی کی نگہداشت کے جو بھی جائز ذرائع و وسائل ہو سکتے ہیں، ان کو اختیار کیا جائے، چونکہ جناب رسالت مآب ﷺ نے فرمایا:

”اللہ تعالیٰ نے بیماری اور دوا دونوں چیزیں اتاری ہیں اور ہر بیماری کے لیے دوا بھی بنائی، سو تم دوا

کیا کرو اور حرام چیز سے دوا مت کرو۔“ (ابوداؤد)

اس سے پتہ چلا کہ صحت بھی مطلوب و مقصود ہے، مضر صحت امور سے اجتناب اور گریز، مضر صحت امور اور کھانے پینے کی چیزوں (جیسے چینیس، فاسٹ فوڈ، حد سے زیادہ کھانا) وغیرہ ان چیزوں سے بھی احتراز کرنا چاہیے اور پھل فروٹ، قدرتی اغذیہ، ترکاری، معتدل مقدار میں گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ کا

(قیام) آدھی رات (کیا کرو) یا اس سے کچھ کم یا کچھ زیادہ۔ (قرآن کریم)

استعمال ہو۔ چکن مضر صحت ہوتا ہے، اس کے استعمال سے گریز کیا جائے، چونکہ یہ انسانی دفاعی قوت ختم کرتا ہے۔ بہر حال باعثِ صحت چیزوں کے استعمال اور مضر صحت امور سے اجتناب کے لیے نبی کریم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو مخاطب کر کے فرمایا:

”یہ (کھجور) مت کھاؤ، تم کو نفاہت ہے، پھر میں نے چقدر اور جو تیار کیا، آپ ﷺ نے فرمایا: اے علی! اس میں سے لے لو، یہ تمہارے موافق ہے۔“

(ترمذی)

صحت کے متعلق بصیرت مند اور تجربہ کار لوگوں کے مشوروں پر عمل درآمد کرے۔

قوت و توانائی کی برقراری کے لیے تگ و دو

انسان قوی ہو، طاقتور ہو، و مضبوط و توانا رہے، اس کے لیے کوشش کرنا اور اسباب اختیار کرنا بھی شرعاً مطلوب ہے، کیوں کہ اللہ عزوجل کا ارشاد گرامی ہے:

”وَاعِدُوا اللَّهَ مِمَّا اسْتَطَعْتُمْ مِّن قُوَّةٍ“ (الانفال: ۶۰)

اسی سلسلہ میں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ: قوت والا مومن اللہ تعالیٰ کے نزدیک کم قوت والے مومن سے بہتر اور زیادہ پیارا ہے، اور یوں سب میں خوبی ہے: ”المؤمن القوی، خیر وأحب إلى الله من المؤمن الضعیف وفي كل خیر.“

جب قوت اللہ کے نزدیک پیاری چیز ہے تو اس کو باقی رکھنا اور بڑھانا اور جو چیزیں قوت کو کم کرنے والی ہیں ان سے احتیاط کرنا یہ سب مطلوب ہوگا، اس میں غذا بہت کم کر دینا، نیند کا بہت کم کرنا، ہم بستری میں حد قوت سے آگے زیادتی کرنا، ایسی چیز کھانا جس سے بیماری ہو جائے یا بد پرہیزی کرنا، جس سے بیماری بڑھ جائے اور قوت کمزور پڑ جائے، قوت کو باقی رکھنے کے لیے دوڑنا، پیادہ چلنے کی عادت ڈالنا، جس اسلحہ کی قانون سے اجازت ہے یا اجازت حاصل ہو سکتی ہے، ان کی مشق کرنا، یہ سب داخل ہیں۔ اسی حوالہ سے رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

”تیر اندازی بھی کیا کرو اور گھوڑ سواری بھی۔“

(ترمذی)

اور ایک روایت میں فرمایا کہ:

”جس نے تیر اندازی سیکھی پھر اسے چھوڑ دیا، وہ ہم میں سے نہیں۔“ (مسلم)

بقدر کفاف مال ضروری ہے

انسان کے پاس اپنی جان اور جسم کی حفاظت اور نگہداشت کے لیے بقدر کفاف مال ہو اور فکروں

سے آزاد ہو اور اُسے فراغتِ قلب نصیب ہو، یہ بھی شرعاً مطلوب و مقصود ہے، چونکہ اللہ عزوجل نے مال کی تنگی سے جان میں پریشانی سے بچنے کا حکم دیا: ”وَلَا تُبَدِّلْ دِينَكَ“ (بنی اسرائیل: ۲۶) اسی لیے ایک روایت میں جان میں امن اور بدن میں صحت اور اس دن کے کھانے کی فراہمی کے ساتھ صبح کو باعثِ سعادت قرار دیا گیا، چنانچہ نبی کریم ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے:

”جو شخص تم میں سے اس حالت میں صبح کرے کہ اپنی جان میں (پریشانی سے) امن میں ہو اور اپنے بدن میں (بیماری سے) عافیت میں ہو اور اس کے پاس اس دن کے کھانے کو ہو (جس سے بھوکا رہنے کا اندیشہ نہ ہو) تو یوں سمجھو کہ اس کے لیے ساری دنیا سمیٹ کر دے دی گئی۔“ (ترمذی)

اس حدیث مبارکہ سے صحت اور امن و عافیت اور بقدر کفاف مال کے حصول کا مطلوب ہونا معلوم ہوا۔ یہ بھی ارشادِ گرامی ہے:

”جو شخص حلال دنیا کو اس لیے طلب کرے کہ مانگنے سے بچا رہے اور اپنے اہل و عیال کے (ادائے حقوق) کے لیے کمایا کرے اور اپنے پڑوسی پر توجہ رکھے تو اللہ تعالیٰ اسے قیامت کے دن ایسی حالت میں ملے گا کہ اس کا چہرہ چودھویں رات کے چاند جیسا ہوگا۔“ (شعب الایمان)

اس سے معلوم ہوا کہ کسبِ مال بقدر ضرورت دین بچانے کے لیے اور ادائے حقوق کے لیے بڑی فضیلت کی چیز ہے۔

اس لیے ہر شخص کو چاہیے کہ اپنے جسم کی جان کی حفاظت کے لیے ان تین اُمور کا پاس و لحاظ رکھے، ہر کام کو اصولِ صحت کا پابند ہو کر شریعت کے احکام کی بجا آوری کرتے ہوئے صحتِ جسمانی، توانائی و قوتِ جسمانی اور بقدر مال کفاف کے حصول کے ساتھ یکسوئی و فراغت کے ساتھ متوجہ الی اللہ ہو، یہ مطلوب و شرعاً محمود امر ہے، اس لیے اس کے لیے تگ و دو کرنا یہ دراصل شریعت کے احکام ہیں، البتہ صحت و قوت کی برقراری اور مال کے حصول کو ذریعہ آخرت اور زادِ روزِ محشر بنائے، ورنہ یہ توانائیاں، یہ فراوانیاں، یہ انگڑائیاں بسا اوقات انسان کے لیے سواہنِ روح اور جہنم کا ایندھن بن جاتی ہیں، اس لیے ہر امر میں وسط و اعتدال کے ساتھ صحت، قوت اور حلال مال کی جستجو اور فراوانی کے ساتھ متوجہ الی اللہ رہے، اپنی جان کی حفاظت کا حق ادا کرے تب ہی وہ حقوق اللہ و حقوق العباد کو تندہی کے ساتھ کرسکتا ہے، اللہ عزوجل توفیق ارزانی عطا کرے۔ (آمین)

(بشکر یہ ماہنامہ دارالعلوم دیوبند)

