



Article QR



عہد نبوی میں جسمانی ورزش کی رائج صورتیں اور معاصر تطبیقات

The Prevalent Forms of Physical Exercise during the Prophetic Era and their Contemporary Applications

1. Dr. Sajjad Hussain
phdicp@gmail.com

Assistant Professor,
Department of Islamic Studies,
Mohi-ud-Din Islamic University, Nerian Shreef, AJK.

2. Dr. Muhammad Ashfaq
hod.isl@miu.edu.pk

Assistant Professor,
Department of Islamic Studies,
Mohi-ud-Din Islamic University, Nerian Shreef, AJK.

How to Cite:

Dr. Sajjad Hussain and Dr. Muhammad Ashfaq, 2024: "The Prevalent Forms of Physical Exercise during the Prophetic Era and their Contemporary Applications". Al-Mithāq (Research Journal of Islamic Theology) 3 (02): 232-248.

Article History:

Received:
14-08-2024

Accepted:
20-09-2024

Published:
30-09-2024

Copyright:

©The Authors

Licensing:



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Conflict of Interest:

Author(s) declared no conflict of interest

Abstract & Indexing



Publisher



HIRA INSTITUTE
of Social Sciences Research & Development

عہد نبوی میں جسمانی ورزش کی رائج صورتیں اور معاصر تطبیقات

The Prevalent Forms of Physical Exercise during the Prophetic Era and their Contemporary Applications

1. Dr. Sajjad Hussain

Assistant Professor,

Department of Islamic Studies, Mohi-ud-Din Islamic University, Nerian Shreef, AJK.

phdicp@gmail.com

2. Dr. Muhammad Ashfaq

Assistant Professor,

Department of Islamic Studies, Mohi-ud-Din Islamic University, Nerian Shreef, AJK.

hod.isl@miu.edu.pk

Abstract

The fact is very clear that Islam is a complete systematic religion and way of life, providing guidance for every aspect of a human being's life. Beliefs, worship, and all aspects of transactions. The depth of faith and the spiritual enlightenment through worship not only illuminate human hearts but also provide practical guidance for material well-being. It aims to build an exemplary personality through the harmonious integration of the spiritual and material aspects of human existence. Worship is not only meant to maintain spiritual comfort but also encourages a balanced and healthy lifestyle, endorsing recreational activities and sports. Prophet Muhammad (ﷺ) set several practical examples in this regard, which were followed by his companions and later generations of Muslims. These activities, such as running, horse riding, archery, javelin throwing, shooting, wrestling, jumping, or other physical exercises, continue to be beneficial even today. In this article, various forms of sports and physical activities prevalent during the time of Prophet Muhammad (ﷺ) are mentioned. The aim is to draw parallels with contemporary times and highlight the timeless relevance of these teachings in Islam. The article adopts a historical and analytical approach, presenting the obtained results in a logical order at the end.

Keywords: *Excercise, Sports, Physical, Lifestyle, Prophetic Era.*

تعارف

یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ اسلام ایک مکمل ضابطہ ہے اور زندگی کے ہر گوشے میں بنی نوع انسان کی رہنمائی کرتا ہے۔ عقائد، عبادات اور معاملات کے تمام پہلو اسلامی تربیتی نصاب کا حصہ ہیں۔ عقیدہ کی پختگی اور نور عبادت سے قلوب انسانی کو منور کرنے کے ساتھ ساتھ مادی اعتبار سے بھی اصلاح و بقائے انسانیت کی تعلیمات فراہم کرتا ہے تاکہ روح اور مادہ کے باہمی امتزاج سے ایک مثالی شخصیت کی تعمیر ممکن ہو سکے۔ عبادت کو دوام بخشنے اور صحت انسانی کو برقرار رکھنے کے لئے بے جا پابندیاں عائد نہیں کیں بلکہ عبادت کے ساتھ ساتھ خوش طبعی اور سیر و سیاحت اور کھیل کود کو نہ صرف مباح قرار دیا بلکہ نبی آخر الزماں ﷺ نے اس کی متعدد عملی صورتیں بھی اپنے اسوہ حسنہ سے واضح کر دیں جن پر صحابہ کرام اور بعد میں آنے والے مسلمان مردوزن عمل پیرا رہے تاکہ ہر عہد کے لوگ بھرپور استفادہ کر سکیں اور اسلامی تعلیمات کا کوئی پہلو تشنہ تعمیر نہ رہے۔

عہد نبوی میں ورزش اور کھیل کود کی متعدد صورتیں رائج تھیں جیسا کہ دوڑ، گھوڑ سواری، نیزہ بازی، تیر اندازی، تیراکی، اسلحہ سے کھیلنا، کشتی، وزن برداری، جمپنگ یا چھلانگ لگانا اور دیگر صحت افزا کرتب جن سے آج بھی اسی طرح مستفید ہوا جاسکتا ہے جیسا کہ زمانہ نبوی اور عہد صحابہ کے لوگ مستفید ہوئے۔ اس مقالہ میں عہد نبوی میں رائج ورزش کی ان متعدد صورتوں کا تذکرہ اس انداز میں کیا گیا کہ عصر حاضر میں ان کے تطبیقاتی پہلو بھی واضح ہو سکیں اور ساتھ ساتھ اسلام کی ابدی تعلیمات سے آگہی بھی ممکن ہو۔ مقالہ کے لئے تاریخی اور تجزیاتی منہج کو اختیار کیا گیا ہے اور حاصل ہونے والے نتائج کو منطقی ترتیب کے ساتھ مقالہ کے آخر میں ذکر کیا گیا ہے۔

ورزش کی شرعی حیثیت اور اہمیت

اسلام کا مقصد یہ ہے کہ اس کے تابعین جسم، عقل، اخلاق اور روح ہر لحاظ سے مضبوط اور قوی ہوں کیونکہ اسلام سب ادیان پر مہمبن و نگران ہے۔ اگر یوں سمجھا جائے تو زیادہ آسان ہو گا کہ یہ اللہ تعالیٰ کی صفت قوت کا عکس ہے جو وہ اپنے بندوں میں دیکھنا چاہتا ہے۔ اس نے یہ وصف اپنے نبی آخر الزمان ﷺ کو بھی عطا فرمایا۔ اس نے کتنی عبادات انسانی جسم کو قوت بخشنے کے لئے مقرر فرمائیں جن سے وہ فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کسی بھی دوسری ورزش سے حاصل نہیں ہو سکتے جیسے حج و عمرہ انسان کی جسمانی طاقت و ہمت کا خوب امتحان لیتے ہیں۔ اسی طرح اللہ رب العزت نے دشمنوں کے خلاف تیاری اور قوت جمع کرنے کے لئے حکم دیتے ہوئے جہاد جیسی عظیم عبادت کو لازم قرار دیا:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ وَعَدُّوا لِلَّهِ وَعَدُّوْكُمْ وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ
اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ¹

اور ان سے لڑنے کے لیے جو کچھ قوت سے اور صحت مند گھوڑوں سے جمع کر سکو سو تیار رکھو کہ اس سے اللہ کے دشمنوں پر اور تمہارے دشمنوں پر اور ان کے سوا دوسروں پر رعب پڑے، جنہیں تم نہیں جانتے اللہ انہیں جانتا ہے۔

یہ بات بالکل واضح ہے کہ عبادت ہی نہیں بلکہ ہر فریضہ حیات اسی وقت مکمل اور درست انداز میں ادا ہو سکتا ہے جب انسان قوی اور توانا ہو، اور اگر بیمار یا کمزور ہو تو ادائیگی میں مشکل ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ رب العزت نے حالت سفر اور مرض میں نماز، روزہ اور حج میں تخفیف اور مہلت عطا فرمائی ہے۔ اور مطلقاً جسم کی حفاظت کرنا اور اسے تقویت دینا آپ ﷺ کے اس قول مبارک کے ضمن میں داخل ہے:

المومن القوى خير و احب لى الله تعالى من المومن الضعيف وفى كل خير احرص على ما ينفعك ولا تعجز فان
غلبك امر فقل قدر الله وما شاء و اياك واللو فانه يفتح عمل الشيطان²

طاقتور مومن کمزور مومن کے مقابلے میں اللہ کے نزدیک بہتر اور زیادہ پسندیدہ۔ اور ہر دو میں بھلائی موجود ہے۔ اس چیز کی کوشش کرو جو تمہارے لئے نفع بخش ہو اور عاجز مت آؤ، اگر کوئی کام تم پر حاوی ہو جائے تو یوں کہو "قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ" اور کاش کہنے سے بچو۔ کیونکہ یہ شیطانی عمل کے رستے کھولتا ہے۔

جسمانی ساخت کو بنانا سنوارنا انسان کے اپنے اختیار میں بھی ہے کہ اللہ نے انسان کو جو قوی عطا فرمائے ہیں ان کو مضبوط اور طاقتور بنائے۔ نبی کریم ﷺ کی جس طرح جسمانی بناوٹ انتہائی خوبصورت و متین تھی آپ ﷺ اسی قدر اسے سنوار کر بھی رکھتے۔ چنانچہ قاضی عیاضؒ نبی اکرم ﷺ کا وصف بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

فإنه كان عظيم القدر، عظيم المنكبين، ضخم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل،
رحب الكفين والقدمين، ريعه القد، ليس بالطويل البائن، ولا بالقصير المتردد³

آپ ﷺ عظیم قدر والے، اونچے کندھوں والے، بڑی ہڈیوں والے، پر گوشت بازوں اور ٹانگوں والے، چوڑی ہتھیلیوں اور قدموں والے، درمیانہ قد، نہ زیادہ لمبے نہ بہت پست قامت۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے آپ ﷺ کے چلنے کا انداز بیان فرمایا جس سے آپ کی جسمانی قوت اور چلنے پر قدرت و گرفت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ آپ اس قدر تیز چلتے تھے کہ ساتھ چلنے والا تھک جاتا تھا۔

ما رأيت أحداً أسرع من رسول ﷺ كأنما الأرض تطوى له، إنا نجهد أنفسنا وهو غير مكترث.⁴

میں نے رسول اللہ ﷺ سے زیادہ تیز چلنے والا کسی کو نہیں دیکھا۔ ایسے لگتا تھا کہ زمین آپ ﷺ کے لئے

سمیٹ دی گئی ہو۔ ہم (ساتھ چلتے چلتے) تھک جاتے تھے اور آپ کو احساس تک نہ ہوتا تھا۔

گویا کہ آپ ﷺ بالکل عمومی انداز میں چل رہے ہوتے تھے لیکن انداز ایسا تھا کہ یوں لگتا کہ آپ ﷺ تیز تیز چل رہے

ہیں۔ اسی طرح سیدنا علی رضی اللہ عنہ نے بھی آپ ﷺ کے چلنے کے انداز کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے:

إدامشي تقلع كحال المنحط من الصبب و هي مشية أولي العزم والهمة والشجاعة، وهي أعدل

المشييات وأروحها للأعضاء، وأبعدها من مشية الهوج لأن بها وقاراً من غير تكبر.⁵

"جب آپ چلتے تو ایسے لگتا کہ جیسے ہوا میں ہوں جیسے کہ کوئی بلندی سے اتر رہا ہو، اور چلنے کا یہ انداز اول العزم،

باہمت اور بہادر لوگوں کا ہے۔ یہ درمیانی چال ہے اور اعضاء کے لئے باعث سکون ہے۔ یہ بہت تیز چلنا نہیں تھا

کیونکہ اس چال میں وقار ہے بغیر کسی تکبر کے حوصلہ اور بہادری کا حال رکھتا ہے۔

نبی اکرم ﷺ کی قوت و بہمت کا اندازہ سفر طائف سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ آپ مکہ سے طائف پیدل تشریف لے گئے

جب کہ رستے بھی ہموار نہ تھے۔ یہ بات تو سب کو معلوم ہے کہ طائف کے رستے میں سارے پہاڑ، چڑھائیاں، اور دشوار گزار گھاٹیاں

ہیں۔ آپ ﷺ نے ان پہاڑوں پر چڑھتے ہوئے یہ سفر طے کیا۔ پھر وہاں کے اوباشوں کی طرف سے اذیت و مشقت بھی برداشت

کی۔ ان تمام امور کا تعلق جسمانی قوت کے ساتھ ہے جو آپ ﷺ کو بدرجہ اتم حاصل تھی۔ اسی طرح آپ ﷺ کے غار حرا کے سفر

کو انتہائی اہمیت حاصل ہے بلکہ بعض محققین نے اسے ہائکنگ کی بنیاد قرار دیا ہے۔ امام ابن قیم نے آپ کی قوت بازو کا تذکرہ کرتے

ہوئے بیان کیا ہے کہ:

أن الرسول ﷺ أبصر ترقوة أبي بن خلف من فرجة في سابعة الدرع والبيضة قطعنه بحبته

فوقع أبي عن فرسه وكشر له ضلع وكان ذلك يوم أحد.⁶

رسول ﷺ نے اُبی بن خلف کا سینہ ذرع کی جھید اور سفیدی سے دیکھ لیا تو اسے نیزہ مارا جس سے اُبی اپنے

گھوڑے سے گر گیا اور اس کی پسلی ٹوٹ گئی اور اُحد کے دن کی بات ہے۔

رب کائنات نے رسول اکرم کی زندگی کو بہترین نمونہ قرار دیا ہے۔⁷ چنانچہ رسول اکرم ﷺ نے اس میدان میں محض

ارشادات سے رہنمائی فراہم نہیں کی بلکہ عملاً اس میں کئی بار حصہ لے کر مثال قائم فرمائی۔ سلمہ بن الاکوع سے مروی ہے کہ نبی کریم

ﷺ ایک گروہ کے پاس سے گذرے جو بازار میں نشانہ بازی کر رہے تھے۔ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان.⁸

اے بنی اسماعیل! تیر پھینکو کیونکہ تمہارے باپ بھی تیر انداز تھے۔ تیر اندازی کرو میں فلاں کے ساتھ ہوں۔

آپ نے ایک گروہ میں مقابلے کے لئے شمولیت اختیار فرمائی تو ایسے میں ایک گروہ نے تیر پھینکنے چھوڑ دیے تو رسول اللہ

ﷺ نے دریافت فرمایا تو انہوں نے کہا کہ یا رسول اللہ ہم کیسے تیر پھینکیں جب کہ آپ اُس گروہ کے ساتھ ہیں تو نبی کریم ﷺ نے

کمال شفقت کا مظاہرہ فرماتے ہوئے ارشاد فرمایا کہ تیر پھینکو میں تم سب کے ساتھ ہوں۔⁹

یہاں نبی اکرم ﷺ نے قوم کو بنی اسماعیل کہہ کر مخاطب کیا تاکہ یہ احساس بیدار ہو سکے کہ انسان نسب یا منصب کے جس مقام پر بھی فائز وہ کھیل کود کے معاملات کو ترک نہ کرے بلکہ ان میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتا رہے کیونکہ صحت کے لیے یہ لازمی امور ہیں۔ ایسا کوئی بھی عمل اختیار نہیں کرنا چاہیے جو صحت کو متاثر کرے۔ جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے صوم وصال رکھنے والے صحابہ کو منع فرمایا کیوں کہ وہ ان کے جسموں کو کمزور کر رہا تھا۔ آپ ﷺ نے حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ کو فرمایا:

صم و أفطر و قُم و نُم، فإن لبندك عليك حقًا، وإن لعينك عليك حقًا۔¹⁰

کہ روزہ بھی رکھو اور افطار بھی کرو، قیام بھی کرو اور نیند بھی کیونکہ تمہارے جسم کا بھی اور تمہاری آنکھ کا بھی تم پر حق ہے۔

امام ابن قیم اپنی مشہور تالیف زاد المعاد میں ورزش کے متعلق نبوی رہنمائی کے باب میں لکھتے ہیں:

جس حصہ کی جتنی ورزش ہوگی وہ اتنا ہی مضبوط ہو گا۔ لہذا اگر کوئی حفظ کرتا ہے تو اس کے حافظہ کی قوت بڑھ جاتی ہے اور جو کوئی غور و فکر زیادہ کرتا ہے اس کی قوت فکر مضبوط ہوتی ہے۔ چنانچہ ہر حصہ کی خاص ورزش ہے، سینہ کی ورزش پڑھائی اور مطالعہ ہے لہذا اس میں خفیہ سے جہر کی طرف تدریجاً قدم بڑھائے، اور کانوں کی ورزش خوبصورت کلام اور آوازیں سننے میں ہے اس میں بھی دھیمی آوازوں سے بھاری آواز کی طرف آئے، اسی طرح زبان کی ورزش کلام ہے، اور اسی طرح آنکھ کی ورزش اور چلنے کی ورزش کی طرف بڑھے۔¹¹

اگر ہم غور کریں تو تمام اسلامی عبادتیں ورزش کی مختلف صورتیں اپنے دامن میں سمیٹے ہوئے ہیں جن سے انسانی جسم تندرست و توانا رہتا ہے جیسے ہم نے پہلے بھی، نماز روزہ اور حج کے حوالے سے ذکر کیا ہے۔ جہاد تو ورزش کی جملہ صورتوں کا مجموعہ ہے جسکے مثل کوئی ورزش نہیں ہو سکتی کیونکہ اس میں بیک وقت انسان کا دل، دماغ، بدن حرکت میں ہوتے ہیں اور مکمل مصروف عمل بھی۔ اس بنیاد پر جہاد انسان کی صحت کا مکمل ضامن ہے اس کی حقیقت کو وہی جان پاتا ہے جو اس میں شامل ہوتا ہے یا اس کی تیاری میں مصروف رہتا ہے۔ اسی طرح حدیث پاک میں ہے:

كل شيء يلهو به الرجل فهو باطل الا تاديبه فرسه و رميه بقوسه و ملاعبته امراته۔¹²

بندہ جو کھیلتا ہے وہ باطل ہے، سوائے اپنے گھوڑے کو سدھارنے، تیر پھینکنے، اور اپنی بیوی کے ساتھ دل لگی کرنے کے۔

یہ دو کھیل اس لئے لہو و لعب میں شامل نہیں کیونکہ ان سے انسان جہاد فی سبیل اللہ کی تیاری کرتا ہے اور بیوی سے دل لگی جائز اور باعث اجر ہے۔ اسی طرح یہ چیز ذہنی تناؤ کو کم کرنے اور گھریلو ماحول کو خوشگوار بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی کھیل کے بارے میں دلچسپی اور تجسس کا اندازہ اس روایت سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے کہ آپ ﷺ جب مدینہ طیبہ تشریف لائے تو وہ لوگ دودن کھیلتے تھے۔ آپ ﷺ نے پوچھا کہ یہ دودن کیا ہیں؟ انہوں نے کہا ان دنوں میں ہم زمانہ جاہلیت سے کھیلتے آ رہے ہیں تو رسول ﷺ نے فرمایا:

إن الله أبدلكم بهما خيرا منهما، يوم الأضحى ويوم الفطر۔¹³

بلاشبہ اللہ نے ان دودنوں کو ان سے بہتر دنوں، عید الاضحیٰ اور عید الفطر کے ساتھ بدل دیا ہے۔

گویا کہ آپ ﷺ نے کھیل کی اصل اباحت پر کوئی اعتراض نہیں لگایا بلکہ اس کے دن کو بدل دیا۔ لہذا یہ حدیث اور زیادہ واضح رہنمائی فراہم کر رہی ہے کہ اگر بظاہر دن میں کوئی حرج ہو تو دن بدل کر کھیل جاری رکھا جائے۔ انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ اس کی صحت ہے۔ سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

نعمتان مغبون فہما کثیر من الناس: الصّحة و الفرائح۔¹⁴

دون نعمتوں، صحت اور فراغت کے معاملے میں اکثر لوگ دھوکے کا شکار ہیں۔

لہذا صحت کی حفاظت کرنا واجب ہے۔ اس میں کسی صورت سستی نہیں برتنی چاہیے کیوں کہ یہ سب سے بڑی نعمت ہے۔ خوراک کے

ساتھ ساتھ صحت کے لئے ورزش بھی بہت ضروری ہے۔ کیوں کہ ورزش ہی جسمانی دفاع کو مضبوط بناتی ہے اور بڑھاپے میں ممد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ ورزش سے ہماری مراد محض کھیل کود یا طنز و مزاح نہیں بلکہ باقاعدہ استاد و نگران کی نگرانی میں کی جانے والی ورزش مراد ہے جو ورزش کی تمام صورتیں اور نفع بخش مشقیں جانتا ہو۔

بچوں کے کھیل کی اباحت اور ترغیب

رسول اللہ ﷺ نے بچوں کے کھیل کے لئے ہمیں تعلیم بھی دی اور یہ بھی سکھایا کہ کھیل کود کے معاملے میں بچوں پر نرمی اختیار کریں جیسا کہ حضرت معاویہ بن سفیان سے مروی ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

من كان له صبي فليتصاب له. ¹⁵

جس کا بچہ ہو اسے چاہیے کہ بچے کے ساتھ بچہ بن جائے۔

آپ ﷺ تو بچوں کے ساتھ انتہائی نرمی کا معاملہ فرماتے اور اپنے سامنے بچوں کو کھیلنے کی دعوت دیتے۔ اس سلسلے میں امام ابو یعلیٰ کی روایت ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ سیدنا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے سیدنا حسن و حسین کو نبی کریم ﷺ کے کندھوں پر سوار دیکھا تو فرمایا:

نعم الفرس تحتكما، فقال رسول الله ﷺ: ونعم الفارسان هما. ¹⁶

تمہاری سواری کتنی بہترین ہے تو رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا یہ دونوں شاہ سوار بھی کتنے اچھے ہیں۔

امام طبرانی کی روایت میں سیدنا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ:

دخلت على النبي ﷺ وهو يمشي على أربعة (أي على يديه ورجليه) وعلى ظهره الحسن والحسين، وهو يقول: نعم الجمل جملكما، ونعم العبدلان أنتما. ¹⁷

میں نبی کریم ﷺ کے پاس حاضر ہوا تو آپ ﷺ اپنے دونوں ہاتھوں اور پاؤں پر چل رہے تھے اور پیٹھ پر حسن و حسین سوار تھے اور آپ ﷺ کہہ رہے تھے تمہارا اونٹ کتنا پیارا اور دونوں سوار بھی بہترین ہو۔

متعدد محدثین اور ائمہ اس روایت کی بنیاد پر اپنے بچوں کے ساتھ یہ کھیل کھیلتے تاکہ سنت پر عمل ہو جائے۔ ہمارے زمانے میں یہ سمجھ لیا گیا ہے کہ بچوں کو فاصلے پر رکھا جائے تو تنہی تربیت بہتر انداز میں کی جاسکے گی حالانکہ ان کو قرب دے کر، محبت سے انہیں اخلاقی حدود و قواعد سکھائے جائیں اور ان کے ساتھ گپ شپ اور کھیل کود وغیرہ میں شامل ہو جائے تو یہ تربیت کا زیادہ اچھا انداز اور نبوی طریق ہے۔

ورزش کے قواعد و ضوابط

اسلام زندگی کے تمام پہلوؤں میں رہنمائی فراہم کرتا اور ہر ضرورت کا اہتمام کرتا ہے۔ اسی لئے ذہنی، بدنی صحت کے لئے ورزش کی تعلیم دی اور اس کے آداب اور قواعد و ضوابط بھی بیان کیے جن میں دین کی خدمت اور کمزور لوگوں کی مدد بھی شامل ہے۔ بغیر کسی دینی یا دنیوی مقصد کے وقت ضائع کرنے سے سختی سے منع کرتا ہے۔ اس سلسلے میں اسلام نے جن اصولوں کا ذکر کیا ہے انہیں آئندہ سطور میں بیان کیا جاتا ہے۔

عورت کی ورزش اور کھیل کے بارے میں اسلام کا موقف

دین اسلام میں ایک عورت کے لیے جسمانی ورزش سے مانع کوئی قاعدہ یا اصول نہیں لیکن اسے اپنی عفت و حیا اور اللہ کی قائم کردہ حدود و

قیود کو ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے۔ آج گھروں میں موجود فارغ عورتوں کے لیے ورزش اور کھیل کو اس لیے بھی ضروری ہے تاکہ وہ موٹاپے جیسی بیماریوں اور جسمانی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔ اس کی سب سے اہم دلیل وہ حدیث ہے جس میں نبی کریم ﷺ نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ مقابلہ کا ذکر ہے۔ اسے امام احمد نے مسند اور ابوداؤد نے سنن میں روایت کیا ہے۔ حضرت سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

سابقني النبي فسبقته، حتى إذا رهنقي اللحم مسابقي فسبقتي، فقال: هذه بتلك.¹⁸

نبی اکرم ﷺ نے میرے ساتھ دوڑ لگائی تو میں جیت گئی۔ پھر جب میرا جسم موٹاپے کا شکار ہوا تو ایک دفعہ پھر دوڑ کا مقابلہ کیا اس دن میں آپ ﷺ سے ہار گئی تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ یہ اس دن کا بدلہ ہے۔

روایت سے معلوم ہوا کہ جب انسان موٹا اور پُر گوشت ہو جاتا ہے تو چلنے پھرنے اور دوڑنے بھاگنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

طبیعت اور صنف سے مطابقت

عورت کے لئے ورزش اس کی صنف کے مطابق ہونی چاہیے نہ کہ مردوں کی طرح کی ورزش اور کھیل۔ ضروری ہے کہ وہ اس میں لباس اور پردے کا مکمل خیال رکھے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

ما من امرأة تخلع ثيابها في غير بيتها إلا هتكت ما بينها وبين الله.¹⁹

جو عورت اپنے گھر کے علاوہ کہیں کپڑے اتارتی ہے تو وہ اپنے اور اللہ کے درمیان ہتک کرتی ہے۔

لہذا ایسی کوئی بھی ورزش یا کھیل جس میں عورت کے لئے اخلاقی و شرعی ضوابط کی پاسداری نہ ہو اور وہ احکام الہیہ سے سرکشی کی مرتکب ہو رہی ہو اسے اس کھیل سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اسی طرح وہ غیر مردوں کے ساتھ مقابلے میں شریک نہ ہو۔ ورزش کے لئے اس جسم کا چنناؤ کرے جو ہر لحاظ سے محفوظ ہو تمام اخلاقی ضابطوں کی پابندی کرتا ہو۔ عصر حاضر میں بہت سارے فتنوں نے جنم لیا ہے جس وجہ سے سیر گاڑیں، کھیل کے میدان، انتظار گاڑیں، حتیٰ کہ تعلیمی ادارے تک بے راہ روی سے محفوظ نہیں رہے۔

تعصب و نفرت کی ممانعت

جسمانی ورزش کے مکمل فوائد و ثمرات کا حصول بھی تب ہی ممکن ہوتا ہے جب اس کے ساتھ روحانی بالیدگی کا سامان بھی کیا جائے۔ اگر ایک طرف ورزش اور ریاضتیں جاری ہوں اور دوسری طرف حسد، بغض، کینہ، چغلی، چغلی، غیبت، تعصب، نسل پرستی، شراب نوشی جیسے دیگر کئی اخلاقی امراض کا شکار ہو تو وہ انسان کیسے ورزش کے ثمرات سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ اسی وجہ سے کئی بار دیکھا گیا کہ کھیل کے میدان یا جمبازیم (ورزش کے مراکز) لڑائی اور بد تمیزی کے اٹھائے بن جاتے ہیں۔ لہذا ورزش کے ساتھ ساتھ اخلاقی قدروں کی پاسداری بھی ضروری ہے کھیل کود کے مقابلہ جات میں خصوصاً امور کا التزام کرنا چاہیے۔ ہمارا مذہب عمومی زندگی میں بھی تعصب سے سختی سے منع کرتا ہے۔ کسی بھی ایسے فعل یا عمل کو روا نہیں رکھتا جو انسانیت کی بنیادیں کھوکھلی کرتا ہے۔ حضرت جبیر بن مطعم رضی اللہ عنہ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ليس منّا من دعا الى عصبية، و ليس منّا من قاتل عصبية، و ليس منّا من مات على عصبية.²⁰

وہ ہم میں سے نہیں جو تعصب کی طرف بلائے اور وہ ہم میں سے نہیں جس نے عصبیت کی جنگ لڑی اور وہ ہم میں سے نہیں جو عصبیت پر مرا۔

تعصب و نفرت انسان کو نفسیاتی نقصان بھی پہنچاتے ہیں جس کی وجہ کھیل کے منافع و ثمرات سے بھی انسان محروم ہو جاتا ہے۔

دوسرے کی ہا پر خوشی کی ممانعت

دوسرے فریق کے ہارنے پر خوشی منانا اور انہیں نچاد کھانا اسلامی تعلیمات کے منافی ہے۔ اپنے کسی بھی مسلمان بھائی کو اس طرح کی

ذہنی تکلیف پہنچانا سخت ناپسندیدہ عمل ہے۔ چنانچہ حضرت واثلہ بن اسقع سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی حدیث کا مفہوم ہے کہ اپنے بھائی کی مصیبت پر خوشی کا اظہار نہ کرو کہیں ایسا نہ ہو کہ اللہ اس پر رحم کر دے اور تمہیں اس میں مبتلا کر دے۔²¹ اسی طرح کسی بھی مسلمان کی عزت اچھا نا بھی جائز نہیں بلکہ اس سود سے تشبیہ دی گئی ہے۔ حضرت سعید ابن مسیب فرماتے ہیں:

إِن أَرَبِي الرِّبَا اسْتَطَالَةَ الْمُرْءِ فِي عَرْضِ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ۔²²

سب سے بڑا سود اپنے مسلمان بھائی کی عزت پر زبان درازی کرنا ہے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی پاس ایک اونٹنی تھی جس نام عضباء تھا وہ مقابلہ نہیں کر سکتی تھی ایک دفعہ ایک اعرابی آیا اور اس پر سوار ہوا اور دوڑایا تو وہ مقابلہ جیت گئی۔ صحابہ کرام کو یہ بات گراں گذری وہ تعجب سے کہنے لگے عضباء مقابلہ جیت گئی؟ تو رسول اللہ ﷺ نے اس اعرابی کا دل رکھنے اور اسے داد دینے کے لئے فرمایا:

إِنْ حَقَّ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يَرْفَعَ شَيْئًا مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا وَضَعَهُ۔²³

بے شک اللہ کا یہ قانون ہے جس چیز کو عروج دیتا ہے اسے زوال بھی دیتا ہے۔

یہ ایک ایسا قانون ہے جو انسان کو نہ صرف کھیل کود میں جیت کے ہار کے حوالے سے رہنمائی کرتا ہے بلکہ عمومی زندگی میں بھی شعور عطا کرتا ہے کہ انسان کسی بھی عارضی خوشی کی وجہ سے زیادہ نہ اترے بلکہ عاجزی سے کام لے اور عروج و زوال کے ابدی نظام کو پیش نظر رکھے۔

دینی امور میں کوتاہی کی ممانعت

کھیل کود اور ورزش میں حصہ لینے اور اسے معمول بنانے کا قطعاً یہ مطلب نہیں کہ انسان اس میں اس قدر غرق ہو جائے کہ دین و دنیا کے دیگر معاشرتی و خانہ دانی امور سے غافل ہو جائے بالخصوص فرائض و واجبات میں کوتاہی تو دائمی ہلاکت اور غضب الہی کا باعث ہے۔ جیسا کہ فرمان باری تعالیٰ ہے:

وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ۔²⁴

اور کچھ لوگ کھیل کی باتیں خریدتے ہیں تاکہ بغیر سمجھے اللہ کی راہ سے بہکا دیں۔

لہذا اولیات یا ترجیحات کا علم اور ان کا تعین انتہائی ضروری ہے جس کا آج مکمل فقدان ہے۔ نماز میں سستی و کوتاہی بھی اسی ضمن میں سمجھی جاسکتی ہے۔ نماز کے سلسلے میں کوتاہی اور تاخیر کی ہولناکی متزلی کا سبب بنتی ہے۔

وَلَا يَزَالُ قَوْمٌ يَتَاخَرُونَ حَتَّى يُوْخِرَهُمُ اللَّهُ۔²⁵

جب کوئی قوم تاخیر کرتی رہتی ہے تو اللہ اسے زوال کی طرف دھکیل دیتا ہے۔

محض کھیل کود میں مصروف رہنا اور حقیقی ترقی اور پائیدار تعمیر کی فکر نہ کرنا یقیناً زوال اور پستی کا سبب بنتا ہے۔ ہماری قوم کی نفسیات یہ بن چکی ہیں کہ اپنی پسند کو ترجیح دی جاتی ہے اور اصول و ضوابط کو توڑ دیا جاتا ہے۔

دوسروں کو اذیت نہ دینا

نبوی تعلیمات کے مطابق کسی بھی نوعیت کی ایذا رسانی ناپسندیدہ اور قبیح عمل ہے۔ قرآن حکیم میں بھی تمسخر سے منع کیا گیا ہے اسی طرح نبی کریم ﷺ نے بھی ایذا رسانی سے منع فرمایا۔ اس ایذا کا تعلق راہگیروں، خواتین، عمر رسیدہ اشخاص، طلبہ، مریضوں اور سوائے ہونے یعنی آرام کرنے والے لوگوں میں سے کسی بھی گروہ کے ساتھ ہو سکتا ہے۔ آج کل ہمارے ہاں اولاد کو یہ تربیت نہیں دی جاتی کہ محض کھیلنا ہی نہیں بلکہ راستے اور کھیل کے آداب کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ نتیجتاً ہمارے بچے گلیوں میں کرکٹ کھیلتے نظر آتے ہیں جو کسی بھی راہگیر کا خیال نہیں رکھتے

چاہے اس کا کسی بھی نوعیت کا نقصان ہو جائے۔ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: فَإِذَا أُبْتِمَ إِلَّا الْمَجْلِسَ فَأَعْطُوا الطَّرِيقَ حَقَّهُ قَالُوا: وَمَا حَقُّ الطَّرِيقِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: غَضُّ الْبَصَرِ، وَكَفُّ الْأَذَى، وَرَدُّ السَّلَامِ، وَالْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ، وَالنَّهْيُ عَنِ الْمُنْكَرِ۔²⁶

اگر تم اس بات سے انکاری ہو تو پھر راستے کا حق ادا کرو۔ صحابہ نے عرض کی یا رسول اللہ راستے کا کیا حق ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: نگاہوں کو جھکا کر رکھنا، تکلیف نہ دینا، سلام کا جواب دینا، نیکی کا حکم دینا اور برائی سے روکنا۔

گروہ بندی کی ممانعت

اللہ رب العزت نے بنی آدم کو یہ پیغام دیا ہے کہ وہ باہم لڑائی جھگڑانہ کریں ورنہ کمزور ہو جائیں گے کیونکہ گروہ بندی چاہے لسانی و علاقائی ہو یا رنگ و نسل کی بنیاد پر ہر صورت میں دلوں میں حسد و بغض اور نفرت کا بیج بونتی ہے۔ مشاہدہ ہے کہ جب کوئی گروہ ہدایت سے توجیتنے والا گروہ خوشیوں کے شادیانے بجاتا ہے جب کہ ہارنے والا گروہ توڑ پھوڑ اور لڑائی جھگڑے پر اتر آتا ہے جو ایک غیر اخلاقی عمل ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ۔²⁷

اور اللہ اور اس کے رسول کا حکم مانو اور آپس میں جھگڑو نہیں کہ پھر بزدلی کرو گے اور تمہاری بندھی ہوئی ہو جاتی رہے گی اسی طرح نبی کریم ﷺ نے بھی راہنمائی فرمائی کہ:

لَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَحَاسَبُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا۔²⁸

باہم بغض نہ رکھو، نہ ایک دوسرے سے حسد کرو، نہ ناراضگی اختیار کرو، اور اللہ کے بند بھائی بھائی بن جاؤ۔

ان تعلیمات کے برعکس ہمارے ہاں اکثر اوقات کھیل کے مقابلوں کے دوران ناخوشگوار واقعات پیش آتے رہتے ہیں جو دراصل ان نبوی تعلیمات سے لاعلمی کی بنیاد پر رونما ہوتے ہیں۔ اگر ان معاشرتی تعلیمات و موضوعات کو وقتاً فوقتاً عوام کے گوش گزار کیا جائے تو یقیناً ان واقعات میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

اختلاط کی ممانعت

کھیلوں میں اس بات کا خصوصی التزام کیا جائے کہ مرد و زن کو اکٹھا نہ کیا جائے۔ یعنی مرد و زن کھلاڑی نہ ہوں جیسا کہ عموماً میراتھن ریس میں کیا جاتا ہے۔ یہ شرعی اعتبار سے حرام ہے اور بیسیوں دیگر خرابیوں کو بھی جنم دیتا ہے۔ ایک طرف تو قرآن حکیم میں نگاہوں کی حفاظت کا حکم دیا گیا ہے اور دوسری طرف اسوہ نبوی بھی ہمیں یہ تعلیم دے رہا ہے کہ کھیل تو درکنار تعلیم کے میدان میں بھی جب صحابیات نے نبی کریم ﷺ سے حصول علم کی اجازت طلب کی تو اسے علیحدگی کے ساتھ مشروط کر دیا کہ ہمارے لئے الگ دن مقرر کیا جائے جیسا کہ ابو عوانہ سے مروی ہے کہ ایک عورت رسول اللہ ﷺ کے پاس حاضر ہوئی اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ مرد حضرات تو آپ کی احادیث سننے میں ہم سے سبقت لے گئے ہیں۔ لہذا آپ ہمارے لئے بھی ایک دن مقرر فرمادیں جس میں ہم حاضر ہو کر آپ سے وہ علم سیکھیں جو اللہ نے آپ کو عطا فرمایا تو آپ ﷺ نے فرمایا:

اجْتَمَعْنَ فِي يَوْمٍ كَذَا وَكَذَا، فِي مَكَانٍ كَذَا وَكَذَا "فاجتمعن، فأتاهن رسول الله ﷺ فعلمهن مما علمه الله۔"²⁹

فلاں دن فلاں مکان میں جمع ہو جانا۔ لہذا وہ اکٹھی ہو گئیں تو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے اور انہیں اس علم میں سے تعلیم دی جو اللہ نے آپ ﷺ کو عطا فرمایا۔

حوصلہ افزائی کے کلمات

اگر ایک ٹیم اچھا کھیل رہی ہو چاہے وہ مخالف ٹیم ہی کیوں نہ ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ نازیبا گفتگو کو جس طرح اسلام عام زندگی

میں اچھا قرار نہیں دیتا بالکل اسی طرح کھیل کے میدان میں بھی اسے منع کرتے ہوئے اچھی اور پاکیزہ گفتگو کا حکم دیتا ہے۔ نازیبا کلمات یا نعرے بازی عموماً نازک باعث بنتے ہیں اور شیطان تو یہی چاہتا ہے کہ اولاد آدم آپس میں لڑے اور قتل و غارت گری پھیلے۔

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا۔³⁰

اور میرے بندوں سے کہہ دو کہ وہی بات کہیں جو بہتر ہو، بے شک شیطان آپس میں لڑا دیتا ہے، بے شک شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔

اگر انسان اس فرمان باری پر کار بند رہے تو یقیناً بڑے فساد سے بچا، اور شیطانی چالوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

ورزش کی قسمیں

اسلامی تاریخ میں کئی کھیل ایسے ہیں جن کا لوگ ہر دور میں اہتمام کرتے رہے ہیں اور عصر حاضر میں بھی ان کی عملی صورتیں بدرجہ احسن موجود ہیں۔ ذیل میں چند ایک کا تذکرہ کیا جاتا ہے۔

دوڑ لگانا

دوڑ لگانا انبیاء کرام کے عمل سنت سے ثابت ہے۔ جیسا کہ تمام انبیاء سے کام کاج کرنا ثابت ہے تاکہ جسم متحرک رہے۔ سیدنا یوسف علیہ السلام کا واقعہ اس بات کی واضح دلیل ہے جس میں آپ کے بھائیوں نے والد گرامی سے سیر اور دوڑ میں آپ کو شامل کرنے کی اجازت مانگی۔ قرآن حکیم میں ہے:

قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ۔³¹

کہا اے ہمارے باپ ہم تو آپس میں دوڑ میں مصروف ہوئے اور یوسف کو اپنے سامان کے پاس چھوڑا تب اسے بھیڑیا کھا گیا۔

اور اسی طرح آپ ﷺ کا سیدہ عائشہ کے ساتھ دوڑ کا مقابلہ لگانا بھی ان دلائل میں سے ہے۔ عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے:

مَسَابَقَتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَسَبَقْتُهُ، فَلَمَّا حَمَلْتُ مِنَ اللَّحْمِ مَسَابِقِي فَسَبَقْتِي فَقَالَ: "يَا عَائِشَةُ هَذِهِ بَيْتُكَ۔"³²

میں نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ دوڑ لگائی تو جیت گئی پھر جب میرا جسم پر گوشت ہو گیا تو آپ ﷺ نے میرے ساتھ

دوڑ لگائی تو آپ جیت گئے اور فرمایا: اے عائشہ! یہ اُس دن کا بدلہ ہے۔

یہ طریقہ کار نبی اکرم ﷺ کے بعد صحابہ کرام نے بھی اختیار کیا۔ اس سلسلے میں متعدد روایات ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔ حضرت ابو

عثمان سے مروی ہے کہ ہم عتبہ بن فرقد کے آذربائجان میں تھے تو ہمیں حضرت عمر کا خط موصول ہوا جس میں یہ مذکور تھا:

وارموا الأغراض، و امشوا بين الهدفين۔³³

تیر اندازی یا نشانہ لگانا سیکھو اور ہدف مقرر کر کے دوڑ لگایا کرو۔

حضرت ابو رافع سے مروی روایت ہے کہ:

حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة، والسباحة، والرمي۔³⁴

والد پر لازم ہے کہ اپنے بیٹے کو لکھنا، تیرنا اور تیر اندازی سکھائے۔

معلوم ہوا کہ دوڑ لگانا جسمانی صحت کی ضمانت ہے۔ یہ عمل انبیاء اور صحابہ کے اسوہ سے بھی ثابت ہے اور اس کی تلقین بھی کی گئی ہے۔

گھوڑ سواری اور مقابلہ بازی

عرب لوگ زمانہ قدیم سے ہی گھوڑ سواری کے شوقین اور ماہر تھے۔ گھوڑے عمومی سواری کے ساتھ جنگوں میں بھی

استعمال ہوتے تھے۔ اللہ رب العزت نے ان کے اس وصف کو قرآن پاک میں ان الفاظ کے ساتھ بیان کیا:
والعاديات ضبيحا. فالمويريات قدحا۔³⁵

ان گھوڑوں کی قسم جو ہانپتے ہوئے دوڑتے ہیں۔ پھر سم مار کر پتھروں سے چنگاریاں نکالنے والوں کی۔
رسول اللہ ﷺ نے گھوڑ سواری کو سنت انبیاء قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:
اركبوا الخيل فإنها ميراث أبيكم إسماعيل۔³⁶
گھوڑ سواری کیا کرو یہ تمہارے باپ اسماعیل علیہ السلام کی وراثتی سنت ہے۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے اہل شام کی طرف لکھا کہ اپنی اولاد کو تیراکی اور گھوڑ سواری سکھاؤ اور ایک روایت میں ہے اور انہیں یہ حکم بھی دو کہ گھوڑے پر کود کر سوار ہوا کریں۔³⁷ گھوڑ دوڑ طبیعت میں تازگی اور مزاج میں خوشگوارگی کا سبب بنتی ہے اور تیر اندازی بھی انسان کے جذبات کو براہیختہ کرنے کا باعث ہے۔ ابولبید لمازہ بن زبار کہتے ہیں میں نے حجاج کے زمانے میں گھوڑا کھولا تو ہم نے کہا کہ اگر ہم رھان کریں (شرط لگائیں)، پھر کہتے ہیں ہم نے رھان کیا پھر ہم نے کہا کہ اگر ہم انس بن مالک کے پاس آئے تو ان سے پوچھیں گے کہ کیا آپ لوگ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں مرہنت کرتے (شرط لگاتے) تھے؟ تو ہم انس بن مالک کے پاس آئے اور ان سے پوچھا۔ تو انہوں نے فرمایا ہاں جی۔

لقد راھن علی فرس له یقال له سبحة فسبق الناس فہش لذلك وأعجبه۔³⁸
آپ ﷺ نے ایک گھوڑے جس کو سبھ کہا جاتا تھا شرط لگائی۔ اسے سراہا اور تعجب کا اظہار بھی کیا۔
اسی طرح حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے

وكان یوم عید، یلعب السودان بالدرق والحراب، فإما سألت النبی ﷺ، وإما قال: تشتمہین تنظرین.
فقلت: نعم، فأقامني وراءہ، خدي علی خده وهو یقول: دونکم یابني أرفدة. حتی إذا مللت، قال:
حسبك. قلت: نعم، قال: فاذہبی.³⁹

عید کا دن تھا اور حبشہ کے لوگ درق اور حراب سے کھیل رہے تھے۔ یا تو میں نے خود پوچھا یا نبی کریم ﷺ نے پوچھا کہ کھیل دیکھنا ہے تو میں نے عرض کیا جی۔ تو آپ نے مجھے اپنے پیچھے کھڑا کر لیا۔ میرے رخسار آپ کے رخسار کے ساتھ تھے اور آپ فرما رہے تھے اے بنی ارفدہ تم ہٹ جاؤ یہاں تک کہ میں تھک کر آتا گئی تو آپ ﷺ نے پوچھا: بس؟ میں نے عرض کیا جی۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا تو پھر جاؤ۔

یہ تمام روایات گھوڑ سواری کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہیں اور اس سنت کی ترویج کے لیے اسکا تہیہ ہیں تاکہ آج کے دور میں بھی اسے سنت سمجھ کر زندہ رکھا جائے۔

تیر اندازی

رسول اللہ ﷺ نے ملکی مفادات کو ورزش اور تربیت کے ساتھ جوڑ دیا۔ نوجوانوں کی تربیت میں ورزش کی اہمیت نے جس قدر مقام اسلامی تہذیب میں حاصل کیا اتنا کسی اور میں نہیں۔ عہد نبوی سے لے کر صحابہ، تابعین اور پھر اموی و عباسی ہر عہد میں جسمانی تربیت کا مکمل اہتمام کیا جاتا رہا۔ حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا:
ان اللہ یدخل بالسہم الواحد ثلاثة أنفار الجنة، صانعه المحتسب فی عملہ الخیر، والرامي بہ،
والممدد بہ۔⁴⁰

اللہ تعالیٰ ایک تیر کی وجہ سے تین لوگوں کو جنت میں داخل فرمائے گا، تیر بنانے والے کو جو اس کو خیر کے کاموں میں استعمال کرنے کے لئے بنائے، اور تیر انداز کو، اور تیر پکڑانے والے مددگار کو۔

کشتی

امام ابن سعد نے طبقات میں ذکر کیا ہے جب نبی کریم ﷺ جنگ احد کے لئے تشریف لے گئے تو چھوٹے صحابہ کو واپس بھیج دیا۔ لہذا سمرہ بن جندب کو واپس بھیج دیا گیا اور رافع بن خدیج کو اجازت مل گئی۔ تو سمرہ نے ربیعہ بن سنان نے کہا اے ابا جان! رسول اللہ ﷺ نے مجھے واپس بھیج دیا ہے جب کہ رافع بن خدیج کو اجازت دے دی ہے حالانکہ میں رافع بن خدیج کو پچھاڑ سکتا ہوں تو ابن سنان نے عرض کی یا رسول اللہ! آپ نے میرے بیٹے کو رد کر دیا ہے اور رافع کو اجازت دے دی ہے جبکہ میرا بیٹا اسے پچھاڑ سکتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے رافع اور سمرہ دونوں کے مابین کشتی کروائی جس میں سمرہ نے رافع کو پچھاڑ دیا۔ لہذا رسول اللہ ﷺ نے انہیں جنگ احد میں شمولیت کی اجازت مرحمت فرمادی اس طرح ان دونوں نے مسلمانوں کے ساتھ جنگ میں شرکت کر لی۔⁴¹

کشتی اور کبڈی جسمانی صحت کے کھیلوں میں سے دلچسپ اور مشہور کھیل ہیں۔ خود نبی کریم ﷺ کی ذات گرامی نے کئی پہلو انوں سے کشتی کی اور ان میدان میں پچھاڑ جیسے رکانہ بن عبد یزید بن ہاشم، مکہ کا مشہور پہلوان تھا بڑے بڑے لوگوں کو چت کر دیتا تھا۔ ابن اسحاق نے لکھا ہے کہ وہ نبی اکرم ﷺ کو مکہ کی وادیوں میں ملا تو آپ نے اسے دعوت اسلام دی، وہ کہنے لگا:

فقال: يا محمد هل لك من شاهد يدل على صدقك؟ فقال أرايت إن صبرعتك أتؤمن بالله ورسوله؟ قال نعم.⁴²

اے محمد! کیا تمہارے پاس اپنی سچائی کی کوئی دلیل ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اے رکانہ اگر میں تمہیں کشتی میں پچھاڑ دوں تو کیا پھر اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لے آؤ گے؟ وہ کہنے لگا ہاں۔ تو آپ ﷺ نے اسے تین دفعہ پچھاڑ بالآخر وہ ہار مان کر ایمان لے آیا۔

اسی طرح آپ ﷺ نے رکانہ کے بیٹے کو بھی پچھاڑا جس کا نام یزید تھا۔ مروی ہے:

فقد جاء إلى النبي ﷺ ومعه ثلث مائة من الغنم، فقال: يا محمد هل لك أن تصارعني؟ قال: وما تجعل لي إن صبرعتك؟ قال: مائة من الغنم، فصارعه فصارعه، ثم قال: هل لك في العود؟ قال: وما تجعل؟ قال: مائة أخرى. فصارعه فصارعه، وذكر الثالثة، فقال: يا محمد، ما وضع جنبي في الأرض أحد قبلك، ثم أسلم ورد عليه غنمه.⁴³

وہ نبی اکرم ﷺ کے پاس آیا اور آکر کہنے لگا: اے محمد! آپ مجھے پچھاڑ سکتے ہیں؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: کہ اگر میں تمہیں پچھاڑ دوں تو تم مجھے کیا انعام دو گے؟ اس نے کہا: سو بکریاں دوں گا۔ تو آپ نے اس سے کشتی کر کے اسے پچھاڑ دیا۔ اس نے دوبارہ کہا کہ کیا آپ پھر سے کشتی کریں گے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: کیا انعام دو گے؟ اس نے کہا سو بکریاں۔ چنانچہ اس نے کشتی کی اور آپ ﷺ نے اسے پچھاڑ دیا۔ پھر اس نے تیسری مرتبہ یہی بات کی اور کہا: اے محمد! آپ سے پہلے آج تک کسی نے میری پیٹھ نہیں رگائی۔ پھر اس نے اسلام قبول کر لیا تو آپ ﷺ نے اس کی بکریاں واپس کر دیں۔

ظاہر ہے چیلنج وہی شخص قبول کر سکتا ہے جو صحت مند اور تندرست و توانا ہو گا۔ نبی اکرم ﷺ نے اس پہلوان کو اسی لئے پچھاڑ دیا کہ

آپ ﷺ صحت مند جسم کے مالک تھے اور صحت و تندرستی کے تمام لوازمات کو پورا فرماتے تھے۔

بھاری وزن اٹھانا

بیشی نے ایک روایت ذکر کی ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ پتھر اٹھانا بھی مباح بلکہ سنت امر ہے جیسا کہ آپ ﷺ ایک قوم کے

پاس سے گذرے جو پتھر اٹھا رہے تھے تاکہ اندازہ لگائیں کہ ان میں سے زیادہ طاقتور کون ہے۔ تو نبی کریم ﷺ نے انہیں منع نہیں فرمایا۔⁴⁴ بلکہ اہل عرب کے ہاں یہ کھیل بھی رائج تھا کہ ایک گڑھا کھودتے تھے اور بھاری پتھر اٹھا کے اس کی طرف پھینکتے تھے اگر اس میں گرتا تو پھینکنے والا طاقتور اور غالب شمار کیا جاتا تھا۔⁴⁵ جسمانی طاقت میں حضرت جابر بن عبد اللہ الانصاری اور سیدنا علی رضی اللہ عنہما مشہور تھے۔ سیدنا ابورافع روایت کرتے ہیں کہ ہم غزوہ خیبر کے دن حضرت علی کے ساتھ نکلے۔ جب قلعے کے قریب پہنچے تو یہود باہر نکل آئے تو آپ نے ان سے لڑائی کی ایسے میں ایک یہودی نے آپ کے ہاتھ سے ڈھال چھین لی، تو سیدنا علی ایک دروازہ اٹھالیا۔ اس دروازے کو آپ نے ڈھال بنا لیا اور آپ جنگ کرتے رہے یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کے ہاتھوں فتح عطا فرمائی۔ پھر جب آپ جنگ سے فارغ ہوئے تو وہ دروازہ پھینک دیا، پھر میں اور میرے ساتھ سات اور لوگ مل کر اس دروازے کو پلٹنے کی کوشش کرتے رہے لیکن نہ پلٹ سکے۔⁴⁶ حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

ان علیا حمل الباب علی ظہرہ یوم خیبر حتی صعد المسلمون علیہ ففتحوها فلم یحملہ الا اربعون رجلا۔⁴⁷

علی نے خیبر کے دن دروازہ اپنی پیٹھ پر اٹھالیا یہاں تک کہ مسلمان قلعے پر چڑھ گئے اور اسے کھول دیا اس دروازے کو بعد میں چالیس لوگوں نے مل کر اٹھالیا۔

بہادری کے یہ جوہر دکھانا بھی ممکن ہے جب انسان روزانہ کی بنیاد پر ورزش کرتا ہو اور اپنے جسم کو مضبوط بنانے کے لیے کوشاں رہتا ہو۔

گیند سے کھیلنا

عَنْ أَبِي شَدَّادٍ: كُنْتُ أَلْعَبُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ رِضْوَانَ اللَّهِ عَلَيَّمَا بِالْمَدَائِجِ - الدَّخْوِ فِي أَصْلِ اللَّغَةِ: دَخَرَجَهُ الْأَشْيَاءَ الْقَابِلَةَ لِلدَّخْرِجَةِ كَالْجَوْزِ وَالْكَرْبِيِّ وَالْحَصَا وَرَمَيْهَا۔⁴⁸

ابو شداد رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ میں حضرت حسن و حسین کے ساتھ مداحی کے ساتھ کھیلتا تھا۔ مداحی کا مطلب ہے جس چیز کو لڑھکنایا لڑھکانا جیسے کھوپا، کدو پتھو، اور انہیں پھینکنا۔

سنت میں موجود اس عمل سے گیند سے کھیلنے کی جملہ صورتیں، فٹ بال، والی بال، باسکٹ بال وغیرہ جو از پاتی ہیں۔

تیراکی

امام سیوطی رقمطراز ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے تیراکی سیکھی جب کہ آپ چھ سال کے تھے اور آپ اپنی والدہ محترمہ کے ساتھ بنی عدی بن نجار میں اپنے ماموؤں کے پاس تشریف لے گئے اور نابغہ کے گھر ٹھہرے جہاں تقریباً ایک مہینہ قیام فرمایا۔ اس بات کو رسول اللہ ﷺ ان الفاظ کے ساتھ یاد فرماتے تھے:

ههنا نزلت بي أمي، وفي هذا الدار قبر أبي عبد الله بن عبد المطلب وأحسنتم العوم في بئر بني عدي بن النجار۔⁴⁹

یہاں میں اپنی امی کے ساتھ رہا، اور اس گھر میں میرے والد عبد اللہ بن عبد المطلب کی قبر ہے۔ میں نے بنی عدی بن نجار کے کنوئیں (کے حوض) میں تیراکی سیکھی۔

ایک روایت میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اس وقت تیراکی سیکھی جب آپ اپنی والدہ محترمہ کے ساتھ اپنے ماموؤں کے پاس تشریف لے گئے پھر جب آپ ﷺ نے مدینہ ہجرت فرمائی تو اس گھر کو دیکھا جس میں آپ کے والد محترم مدفون تھے تو فرمایا:

هاهنا نزلت بي أمي وأحسنتم العوم في بئر بني عدي بن النجار۔⁵⁰

اس جگہ میری ماں مجھے لائی تھیں اور میں نے بنی عدی بن نجار کے تالاب میں تیراکی سیکھی تھی۔

یاد رہے تیراکی ایسی ورزش ہے جو پورے جسم کی ورزش کا سبب بنتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے تیراکی کی باقاعدہ اہمیت بیان فرمائی۔ ما قبل

میں ایک روایت اس حوالے سے بیان ہو چکی جس میں آپ ﷺ نے چار خصلتوں کا لغویات سے استثناء فرمایا جن میں سے ایک تیراکی ہے۔ اسی طرح ابورافع رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ میں نے عرض کی یا رسول اللہ کیا ہمارے والد پر بھی ہمارے لئے کوئی حق لازم ہے؟ جیسے ہمارے اوپر ان کا حق ہے۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا بالکل! والد پر سچے کا یہ حق ہے کہ اسے لکھنا، تیرنا اور تیر اندازی سکھائے۔⁵¹ صحابہ میں سے سیدنا سعد بن عبادہ اسلام سے قبل بھی سخاوت اور تیراکی کی مہارت، تیر اندازی اور کتبت میں مشہور تھے۔ مورخین نے انہیں بہترین ماہر تیراک لکھا ہے۔⁵² اسی طرح سیدنا فاروق اعظم اور ابن عباس رضی اللہ عنہما پانی کے اندر لمبی سانس رکھنے اور غوطہ زنی کا مقابلہ کرتے تھے۔ سیدنا ابن عباس سے مروی ہے:

رَبَّمَا قَالَ لِي عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: نَعَالَ أَبَاقِبِكَ فِي الْمَاءِ أَيَّنَا أَطْلُوْهُ نَفْسًا، وَنَحْنُ مُحْرِمُونَ۔⁵³

عمر رضی اللہ عنہ نے مجھ سے کہا: آؤ پانی میں غوطہ لگاتے اور دیکھتے ہیں کہ کس کی سانس لمبی ہے۔ تب ہم احرام میں تھے۔

ابن عباس سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ اور آپ کے صحابہ کرام غدیر میں تیراکی کر رہے تھے۔ تو نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

لَيْسَبَّحَ كُلُّ رَجُلٍ مِنْكُمْ إِلَى صَاحِبِهِ، فَسَبَّحَ كُلُّ رَجُلٍ مِنْهُمْ إِلَى صَاحِبِهِ، وَبَقِيَ النَّبِيُّ ﷺ وَأَبُو بَكْرٍ، فَسَبَّحَ النَّبِيُّ ﷺ إِلَى أَبِي بَكْرٍ حَتَّى عَانَقَهُ وَقَالَ: أَنَا إِلَى صَاحِبِي، أَنَا إِلَى صَاحِبِي۔⁵⁴

تم میں سے ہر کوئی اپنے ساتھی کی طرف تیر کر جائے۔ تو ہر شخص اپنے دوست کی طرف تیر کر گیا، تو نبی کریم ﷺ اور سیدنا ابو بکر رضی اللہ عنہ بچ گئے تو نبی کریم ﷺ حضرت ابو بکر کی طرف تیر کر گئے یہاں تک کہ انہیں جا گلے ملے اور فرمایا: میں اپنے دوست کی طرف آیا ہوں۔ میں اپنے دوست کی طرف آیا ہوں۔

ابن شہابین شرح مذہب اہل سنت میں اس کی توضیح میں کہتے ہیں کہ یہ فضیلت (خصوصیت) صرف حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ کو حاصل ہے۔⁵⁵ اس کے ساتھ ساتھ یہ روایت مثبت انداز میں اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعریف کرنے، داد دینے اور ان کے ساتھ جذبات کے اظہار کی واضح دلیل ہے۔

طاقت کا مظاہرہ اور مقابلہ بازی

اس ضمن میں رسول اللہ ﷺ سے سب اہم بات جو مروی ہے وہ جنگ خندق کا قصہ ہے:

يَحْفَرُ الرَّسُولُ ﷺ مَعَ أَصْحَابِهِ وَعِنْدَمَا اعْتَرَضَتْهُمْ صَخْرَةٌ ضَخْمَةٌ إِذَا عَجَزُوا عَنْ ضَرْبِهَا وَتَفْتِيحِهَا، لَجُّنُوا إِلَى الرَّسُولِ ﷺ، فَجَاءَ إِلَيْهَا وَضَرْبِهَا بِمَعْوَلِهِ فَفَتَحَهَا۔⁵⁶

جب آپ ﷺ کے صحابہ خندق کھودتے کھودتے بڑی چٹان تک پہنچے جو ٹوٹ نہیں رہی تھی تو وہ آپ ﷺ کے پاس آئے اور مسئلہ بتایا۔ آپ ﷺ نے اس چٹان کو کدال سے ایک ضرب لگائی اور اسے توڑ ڈالا۔

گھوڑ سواری کی اہمیت کے بارے میں کلام ہو چکا۔ سیرت نگاروں نے لکھا ہے کہ آپ ﷺ نے نہ صرف مقابلوں پر اسکیا ہے بلکہ آپ مقابلوں میں شریک ہوتے اور جیتنے والوں کو خود بھی انعامات دیتے اور دوسرے لوگوں کو بھی انہیں انعامات دینے کی ترغیب فرماتے۔ اسی طرح مقابلہ بازی کے ضمن میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ سَبَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ وَرَاهِنٍ۔⁵⁷

نبی کریم ﷺ نے گھوڑوں کا مقابلہ کروایا۔

اس سے معلوم ہوا کہ نبی کریم ﷺ نے نہ صرف مقابلہ بازی کی اجازت دی بلکہ جیتنے والوں کی حوصلہ افزائی بھی فرمائی اور

اسے عزت کی نگاہ سے بھی دیکھا۔ سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

سَابِقَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَيْنَ الْخَيْلِ فَأَرْسَلَتْ الَّتِي ضَمَرْتِ مِنْهَا وَأَمَدَهَا الْحَيْفَاءُ إِلَى ثِنْيَةِ الْوُدَاعِ، وَالَّتِي

لم تضر أمدها من ثنية الوداع حوالي ستة أو سبعة أميال، والمسافة بين ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق ميل واحد.⁵⁸

رسول اللہ ﷺ نے گھوڑوں کا مقابلہ کروایا تو میں نے پھر تیلے گھوڑے کو دوڑایا اور حیفاء سے ثنیۃ الوداع تک دوڑایا اور جو پھر تیلے نہ تھے انہیں ثنیۃ الوداع سے دوڑایا جو کہ تقریباً چھ یا سات میل کی مسافت تھی۔ ثنیۃ الوداع اور مسجد بنی زریق کے درمیان ایک میل کی مسافت ہے۔

یہ روایات واضح طور پر اس امر پر دلالت کر رہی ہیں کہ رسول ﷺ نے نہ صرف مقابلہ بازہ کرائی بلکہ اس کو سراہا بھی اور جیتنے والوں کو انعام بھی دیے یا اس کو جائز قرار دیا۔ لہذا آج بھی اگر ایسے کھیلے جائیں جو شرعاً ممنوع نہ ہوں یا ان میں کوئی اصولی قباحت نہ ہو تو ان کو رائج کرنے میں مدد کرنی چاہیے اور جیتنے والوں کو انعامات وغیرہ دیے جانے چاہئیں۔

حاصل کلام

نبی اکرم ﷺ ایک کامل دین کے ساتھ مبعوث ہوئے اور آپ ﷺ نے زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی فرمائی۔ کھیل کو دور ورزش چونکہ انسانی صحت میں نمایاں کردار ادا کرتی ہیں اس لیے آپ ﷺ نے اس بارے میں زریں ہدایات فراہم کی ہیں۔ لیکن بد قسمتی سے جب سے دین و دنیا کا الگ الگ تصور پیش کیا گیا تو لوگ نماز روزہ وغیرہ فرائض کو دین سمجھ بیٹھے اور بقیہ تمام امور حیات کو دین سے الگ سمجھنے لگے جس سے ایک طرف تو عام آدمی کو مشکلات پیش آئیں تو دوسری جانب علماء بھی دینی رسوں تک محدود ہو کر رہ گئے۔ اگر معاشرے کا ہر فرد دین کی اتنی سمجھ بوجھ پیدا کر لے کہ جس سے روزہ مرہ زندگی کے معاملات میں آسانی پیدا ہو سکے جن میں کھیل کو دور سیر و تفریح جیسے امور بھی شامل ہیں تو یہ ایک مستحسن اور قابل تقلید اقدام ہو گا۔

نتائج بحث

اس بحث کے دوران ہم حسب ذیل اہم نتائج تک پہنچے ہیں:

- اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اسی لئے اس نے کھیل کو دور ورزش کی جائز صورتوں کو باقی رکھا اور ان سے منع نہیں کیا بلکہ اس امر کی حوصلہ افزائی کی اور انعامات وغیرہ دینے کے عمل کو نہ صرف متعارف کرایا اور اسے تحسین کی نظر سے دیکھا۔
- انسانی صحت کے لئے جسمانی ورزش انتہائی ضروری ہے، اس میں مرد و عورت کسی کی تخصیص نہیں لہذا ہر ایک کو اس کا التزام کرنا چاہیے۔ جیسا کہ دوران بحث سیرت نبوی کی متعدد مثالوں سے واضح کیا گیا ہے۔
- ورزش اور کھیل کو مرد و وزن ہر دو صنفوں کے لئے جائز ہے سوائے ان صورتوں کے جو کسی دوسرے عامل و محرک کی وجہ سے ناجائز ٹھہریں جیسے مرد و وزن کا اختلاط یا بد اخلاقی و لڑائی جھگڑا یا شرعی طور پر کوئی بھی ممنوع صورت۔
- نبی کریم ﷺ نے مرد و وزن کے لئے ورزش اور کھیل کی جو صورتیں رائج فرمائیں ان کو اگر عمل میں لایا جائے تو آج کے دور میں بہت ساری بیماریوں جیسے عارضہ قلب، موٹاپا اور ڈپریشن وغیرہ سے نجات مل سکتی ہے۔
- بالخصوص عورتوں کے کھیل اور ورزش میں احتیاط برتی جائے جیسا کہ حضرت عائشہ کے عمل سے واضح ہوتا ہے۔ یعنی اسے کھیل رہنے دیا جائے ساری دنیا کے لئے تماشہ گاہ نہ بنایا جائے۔

حوالہ جات و حواشی

- 1 سورة الانفال: 60:8-
- 2 السيوطي، جلال الدين عبد الرحمن بن ابى بكر، عقود الزبرجد على مسند الامام احمد، (بيروت: دار الجليل، سن ندارد)، 2/159-
- 3 اليحصبي، قاضى عياض بن موسى، الشفاء بتعريف حقوق المصطفى، (بيروت: دار الكتب العلمية، سن ندارد)، 1/151-
- 4 ايضاً، 1/69-
- 5 ابن القيم، شمس الدين محمد بن ابو بكر، زاد المعاد فى هدى خير العباد، (كويت: مكتبة المنار، 1994ء)، 1/161-
- 6 ابن كثير، اسماعيل بن عمر، البداية والنهاية، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1999ء)، 5/394-
- 7 سورة الاحزاب: 21:33-
- 8 ابن حبان، ابو حاتم محمد بن حبان، الاحسان فى تقريب صحيح ابن حبان، (بيروت: مؤسسة الرسالة، سن ندارد)، رقم الحديث: 4694-
- 9 ايضاً-
- 10 البخارى، محمد بن اسماعيل، الجامع الصحيح، (رياض: دار السلام، 2015ء)، كتاب الصوم، باب حق الجسم فى الصوم، رقم الحديث: 1968-
- 11 ابن القيم، زاد المعاد، 4/225-
- 12 البيهقي، احمد بن الحسين بن على، السنن الكبرى، (بيروت: دار الكتب العلمية، سن ندارد)، رقم الحديث: 8940-
- 13 ابوداؤد، سليمان بن اشعث، السنن، (رياض: دار السلام، 2015ء)، كتاب الصلوة، باب صلاة العيدين، رقم الحديث: 1134-
- 14 البخارى، الجامع الصحيح، كتاب الرقاق، باب ماجاء فى الرقاق، رقم الحديث: 6412-
- 15 المناوى، محمد بن عبد الرؤف، فيض القدير، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1999ء)، 6/209-
- 16 البيهقي، على بن ابى بكر، مجمع الزوائد، (بيروت: دار احياء التراث العربى، سن ندارد)، 9/182- اس حديث كوامم ابو يعلى نے صحیح سند کے ساتھ روایت کیا ہے۔
- 17 الذهبي، شمس الدين محمد بن احمد، سير اعلام النبلاء، (رياض: بيت الافكار الدولية، 1998ء)، 3/254-
- 18 ابن حبان، صحيح ابن حبان، رقم الحديث: 4691-
- 19 الحاكم، ابو عبد الله محمد بن عبد الله، المستدرک على الصحيحين، (بيروت: دار المعرفة، سن ندارد)، 4/288-
- 20 ابوداؤد، السنن، كتاب العصبية، باب من دعا الى العصبية، رقم الحديث: 5121-
- 21 الترمذى، محمد بن عيسى، السنن، (رياض: دار السلام، 2014ء)، كتاب صفة القيامة والرقائق، باب، رقم الحديث: 2506-
- 22 ابوداؤد، السنن، كتاب الادب، باب الغيبة، رقم الحديث: 4876-
- 23 البخارى، الجامع الصحيح، كتاب الرقاق، باب التواضع، رقم الحديث: 6501-
- 24 سورة لقمان 31:6-
- 25 مسلم، ابو الحسين ابن الحجاج، صحيح مسلم، (رياض: دار السلام، 2016ء)، كتاب الصلاة، باب تسوية الصفوف، رقم الحديث: 438-
- 26 البخارى، الجامع الصحيح، كتاب المظالم، باب افنية الدور وجلس الرجل على الطريق، رقم الحديث: 2465-
- 27 سورة الانفال: 46:8-
- 28 الترمذى، السنن، كتاب البر والصلة، باب ماجاء فى الحسد، رقم الحديث: 1935-
- 29 البخارى، الجامع الصحيح، كتاب العلم، باب هل يجعل للنساء يوم على حدة فى العلم، رقم الحديث: 101-

- 30 سورة الاسراء: 17-53-
- 31 سورة يوسف: 12-17-
- 32 الرازي، ابن ابي حاتم، كتاب العلل، (رياض: مطبعة المحيضي، 2006ء)، 6/228-
- 33 البيهقي، السنن الكبرى، 10/25-
- 34 البيهقي، ابو بكر احمد بن حسين، شعب الايمان، (رياض: مكتبة الرشد)، رقم الحديث: 8298-
- 35 سورة العاديات 1:1-2-
- 36 المتقي البندري، علاؤ الدين علي بن حسام، كنز العمال، (بيروت: مؤسسة الرسالة، سن ندادو)، 4/464-
- 37 الكتاني، عبدالحی، التراتيب الادارية، (بيروت: دارالارقم، 2009ء)، 2/63-
- 38 احمد بن حنبل، الامام، مسند احمد، (دمشق: دارالفکر، 1995ء)، رقم الحديث: 12216-
- 39 البخاري، الجامع الصحيح، كتاب العيدين، باب الحراب والدرق يوم العيد، رقم الحديث: 949-
- 40 ابوداؤد، السنن، كتاب الجهاد، باب في الرمي، رقم الحديث: 2513-
- 41 ابن حزم، علي بن احمد، المحلى بالاثار، (بيروت: دارالكتب العلمية، 2012ء)، 1/91--
- 42 الكتاني، التراتيب الادارية، 2/95-
- 43 ابن كثير، البداية والنهاية، 4/255-
- 44 البيهقي، مجمع الزوائد، 8/71-
- 45 الراغب الاصفهاني، الامام، المفردات في غريب القرآن، (قاهرة: مكتبة التقدسي، سن ندادو)، ص 308-
- 46 البيهقي، مجمع الزوائد، 6/152-
- 47 ابن كثير، البداية والنهاية، 6/249-
- 48 البيهقي، مجمع الزوائد، 9/185-
- 49 ابن سعد، ابو عبد الله محمد بن سعد، الطبقات الكبرى، (بيروت: دار صادر، سن ندادو)، 1/116-
- 50 الزرقاني، محمد بن عبد الباقي، المواهب اللدنية بالمنح المحمدية، (بيروت: دارالكتب العلمية، 1999ء)، 1/309-
- 51 البيهقي، السنن الكبرى، 10/26-
- 52 مجموعة من المؤلفين، الموسوعة الموجزة في التاريخ الإسلامي، (آن لائن)، 10/601-
- 53 الشافعي، محمد بن ادريس، كتاب الام، (دمشق: دارالفکر، 2001ء)، 2/146-
- 54 الطبراني، سليمان بن احمد، المعجم الكبير، (بيروت: دارالكتب العلمية، 2012ء)، 11/260-
- 55 ابن شاہین، ابو حفص عمر بن احمد، شرح مذاہب اہل السنة، (قرطبة: مؤسسة قرطبة للنشر والتوزيع، 1995ء)، 1/168-
- 56 البيهقي، السنن الكبرى، رقم الحديث: 8858-
- 57 احمد بن حنبل، مسند احمد، رقم الحديث: 5348-
- 58 ابوداؤد، السنن، كتاب الجهاد، باب في السبق، رقم الحديث: 2574-