40527 ـ باڈی بلڈنگ کرنے کا حکم

سوال

اسلام میں باڈی بلڈنگ جیسی ورزش کرنے کا حکم کیا ہے، کیا ہمارے لیے پہلوانوں جیسے جسم بنانے جائز ہیں، جب ہم اپنے جسم کسی کے سامنے ننگے نہ کریں، اور خود اس سے مستفید ہوں ؟

پسندیدہ جواب

الحمد لله.

جسم کو مضبوط کرنا یا جسم بنانا اور باڈی بلڈنگ کی ورزش کرنے کا مقصد جسم کو قوی اور مضبوط و صحیح کرنا ہے، اور یہ ایسا ہدف ہے جو مطلوب اور مرغوب ہے.

دین اسلام نے انسان کی روح اور جسم دونوں کا خیال رکھا اور اس کا اہتمام کیا ہے، اور کئی قسم کی ورزش کرنے کی تشجیع دلائی ہے جس سے جسم بنایا جا سکتا ہے، اور صحت کی حفاظت ہوتی ہے، اور اس سے تفریح اور راحت حاصل ہوتی ہے، مثلا تیراکی، نشانہ بازی، گھڑ سواری، پہلوانی اور مقابلہ میں آنا.

لیکن اتنا ہے کہ جب اسلام ورزش کو قبول کرتا، اور اس کو تلاش کرنے کی دعوت دیتا ہے تو اسے فی ذاتہ مقصد اور غایت نہیں بناتا، بلکہ اس نے دینی حرمت و کرامت اور مسلمانوں کے حقوق محفوظ رکھنے کا ايك وسیلہ شمار کیا ہے؛ اور یہ کہ اسلام کے مقابلہ میں کھڑی ہونے والی رکاوٹوں کو ختم، اور دھمکیوں کا مقابلہ کرنے، اور مدد و نصرت کا اہم سبب اور وسیلہ ہے.

چنانچہ اگر باڈی بلڈنگ کی اس ورزش کی غرض و غایت جسم اس لیے بنانا ہے کہ وہ فریضہ جھاد کو صحیح اور اچھی طرح ادا کر سکے، اور اللہ تعالی کا کلمہ بلند کرنے پر قادر ہو تو پھر یہ ورزش مطلوب ہے ہے.

اللہ سبحانہ و تعالی کا فرمان ہے:

اور ان کے مقابلہ کے لیے اپنی استطاعت کے مطابق قوت کی تیاری کرو، اور گھوڑے تیار رکھو الانفال (60).

اور رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

" قوی اور طاقتور مومن اللہ تعالی کے ہاں ضعیف و کمزور مومن سے بہتر اور زیادہ محبوب ہے "

صحیح مسلم حدیث نمبر (6774).

اور اگر اس کا مقصد اور غرض نفس کی تفریح اور صحت کی حفاظت ہو تو یہ ورزش مباح ہو گی.

اور اگر کسی حرام کام مثلا نماز کے ضیاع، یا ستر ننگا کرنے، یا عورتوں سے اختلاط وغیرہ پر مشتمل ہو تو یہ ورزش بھی حرام ہو گی.

باڈی بلڈنگ کا کھیل اور ورزش کرنے والوں کی عادت ہے کہ وہ دوران ورزش اپنا ستر ننگا کرتے ہیں، جو بلا شك و شبہ حرام ہے، کیونکہ مرد کا ستر گھٹنے سے لیکر ناف تك ہے، جسے بیوی کے علاوہ کسی اور کے سامنے ننگا کرنا جائز نہیں، اسی طرح مرد کے لیے بھی کسی اور کا ستر دیکھنا جائز نہیں ہے.

اس کی دلیل رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ فرمان ہے:

" ناف اور گھٹنے کے درمیان ستر ہے "

علامہ البانی رحمہ اللہ نے اراو الغلیل حدیث نمبر (271) میں اسے حسن کہا ہے.

اگر تو ورزش ان ممنوعات سے خالی ہو تو پھر اس ورزش کو کرنے میں کوئی حرج نہیں.

لیکن یہاں دو چیزوں پر متنبہ رہنا چاہیے:

اول:

جو شخص اس طرح کی ورزش کرتا ہے، اسے یہ اپنے نفس بڑا گھمنڈ ہونے لگتا ہے، اور وہ تکبر و فخر اور لوگوں کے سامنے اپنے جسم اور عضلات اور قوت کو نمایاں کرنا پسند کرنے لگتا ہے.... اور اس کے علاوہ کئی ایك اسباب بھی ہیں، جو کہ ایك دوسرے سے زیادہ قبیح ہیں، مومن شخص کو اس سے احتراز کرنا اور بچنا چاہیے، اور اسے اخلاق حسنہ اور تواضع اور عدل اپنانا چاہیے.

دوم:

جسم کو خوبصورت بنانے اور اس کا اہتمام کرنے میں مبالغہ اور غلو کرنا قابل تحسین امر نہیں، بلکہ قابل تحسین تو وہ ہے جو مسلمان کی صحت کی حفاظت کرے، اور جہاد فی سبیل اللہ میں اس کا ممد و معاون ثابت ہو، اور ان عبادات میں معاون بنے جو جسمانی طاقت کی محتاج ہیں مثلا حج .

لیکن اس میں زیادتی اور غلو کرنا ایك ایسی چیز ہے جو غالبا ایك مسلمان شخص کو اس سے بھی اہم کام سے مشغول

کر دیتی ہے، جیسا کہ اب اس طرح کی ورزش کرنے والوں میں فی الواقع دیکھا بھی گیا ہے، آپ انہیں دیکھیں گے وہ روزانہ کئی کئی گھنٹے اس ورزش میں گزار دیتے ہیں.

جب کسی مسلمان شخص کا جسم بیل کی طرح قوی اور موٹے عضلات والا ہو، لیکن اس کا دل ایمان اور ہر قسم کی فضیلت سے خالی ہو تو اس سے وہ کیا فائد حاصل کر سکتا ہے ؟!

اللہ تعالی سے ہماری دعا ہے کہ وہ ہمیں ہر اس کام کی توفیق نصیب فرمائے جس میں ہماری دین و دنیا اور آخرت کی سعادت ہے.

مزید آپ سوال نمبر (22963) کے جواب کا مطالعہ ضرور کریں.

اور اللہ تعالی ہمارے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر اپنی رحمتیں نازل فرمائے.

واللہ اعلم .