

میراجینا اور میرا مرنا اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ [الانعام: 162]

حسنِ صحت

eBook

میراجینا اور میرا مرنا اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ [الانعام: 162]

حسنِ صحت

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نام کتاب ----- حسنِ صحت
تالیف ----- امّ عثمان
ناشر ----- الہدیٰ پبلی کیشنز، اسلام آباد
ایڈیشن ----- اوّل
تعداد -----
ISBN ----- 978-969-690-031-3
قیمت -----
تاریخ اشاعت ----- دسمبر 2019ء، ربیع الثانی 1441ھ

ملنے کے پتے

7-AK Brohi Road, H-11/4, Islamabad, Pakistan
فون: +92-51-4866130-1, +92-51-4866150-1 +92-51-4866125-9
www.alhudapublications.org
www.alhudapk.com www.farhathashmi.com

پاکستان

PO Box 2256 Keller TX 76244
فون: +1-817-285-9450 +1-480-234-8918
www.alhudaonlinebooks.com

امریکہ

5671 McAdam Rd ON L4Z IN9 Mississauga Canada
فون: +1-905-624-2030 +1-647-869-6679
www.alhudainstitute.ca

کینیڈا

14 Wangey Road, Chadwell Heath Romford,
Essex RM6 4AJ London U.K.
فون: +44-20-8599-5277 +44-79-1312-1096
alhudauk.info@gmail.com
alhudaproducts.uk@gmail.com

برطانیہ

آپ ﷺ نے فرمایا:

”...بے شک مومن کی مثال شہد کی مکھی کی مانند ہے
جو پاکیزہ چیز کھاتی ہے، پاکیزہ رس خارج کرتی ہے
اور جس (پھول، پتی یا پتے) پر بیٹھتی ہے
وہ نہ ٹوٹتا ہے اور نہ خراب ہوتا ہے۔“

[مسند احمد، ج: 11، 6872]

فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
1	مقدمہ	1
2	زندگی کیا ہے؟	3
3	اندازِ زندگی	6
4	حسنِ صحت	13
i	جسمانی صحت اور غذا	20
ii	صحت اور نیند	38
iii	صحت اور صفائی	43
iv	صحت اور پرہیز	49
5	جسمانی علاج	59
i	قدرتی غذاؤں سے علاج	61
ii	حجامہ یا سنگی سے علاج	70
iii	داغنے سے علاج اور اس کا ناپسندیدہ ہونا	74
6	روحانی صحت	76
i	نماز اور صحت	77
ii	روزہ اور روحانی صحت	81
iii	قرآن اور شفا	82
iv	صدقات اور صحت	85
v	علم و حکمت	88

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
vi	ذکر اور صحت	91
vii	شکر گزاری اور صحت	93
viii	توکل اور صحت	95
7	روحانی بیماریاں اور ان کا علاج	97
i	وسوسہ	97
ii	ڈپریشن	103
iii	تفکرِ بد اور اس سے بچاؤ	110
8	شرکیہ افعال اور علاج	114
9	چند ضروری الفاظ کی وضاحت	117
10	مصادر و مراجع	121

مقدمہ

اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ تمام نعمتوں میں صحت اور تندرستی بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کی موجودگی میں ہی دوسری تمام نعمتوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ان کے درست استعمال کے متعلق روزِ قیامت پوچھے جانے والے سوال کے بارے میں ہمیں باخبر بھی کر دیا گیا ہے۔

اسلام جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ روحانی صحت کو لازم قرار دیتا ہے۔ اس لیے تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے جہاں جسمانی صحت و طب کے اصولوں مثلاً: حلال، متوازن اور سادہ غذا، صاف پانی، تازہ ہوا، بہتر روشنی، مناسب نیند، صاف ستھرا لباس، غیر آلودہ ماحول کا اہتمام کرنے پر توجہ دلاتا ہے، وہیں اخلاقی اور روحانی ضابطوں کا بھی پابند کرتا ہے۔ اللہ سے اپنا تعلق جوڑنا، تقویٰ کے حصول کے لیے دل و دماغ کو منفی خیالات سے بچانا، خود بھی مطمئن اور خوش رہنا اور دوسروں کو بھی رکھنا، حسن ظن رکھنا، سادہ اور باحیاز زندگی گزارنا، مشکلات میں مایوس نہ ہونا، اللہ یا بندوں کے حق میں کمی یا کوتاہی ہو جائے تو فوراً توبہ یا معذرت کر لینا، اسی طرح دوسروں کے قصور بھی معاف کر دینا، دین اسلام ان سب کا تقاضا کرتا ہے۔

جسمانی اور روحانی صحت کا آپس میں بھی گہرا تعلق ہے۔ جسمانی قوت و طاقت ہوگی تو انسان یکسو ہو کر عبادات، صالح اعمال، اعلیٰ مقاصد اور معاشرتی منصب و فرائض احسن طریقے سے انجام دے سکے گا ورنہ بیمار ہو کر نا کارہ پڑا رہے گا۔ اسی لیے قوی مومن کو کمزور مومن کی نسبت پسندیدہ قرار دیا گیا ہے۔ اللہ سے ڈرنے والوں کے لیے دنیا میں رہتے ہوئے آخرت کی تیاری بے حد ضروری ہے لہذا بہترین کارکردگی کے لیے قوت،

طاقت، چستی اور تندرستی کا ہونا لازم ہے۔

اس کتاب کو لکھنے کا مقصد عوام الناس کو ان طریقوں سے آگاہی دینا ہے جن کو اختیار کر کے وہ اپنی صحت کو برقرار رکھتے ہوئے اللہ تعالیٰ کی اطاعت والی زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ نیز اس پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ خرابی صحت کی صورت میں لوگ کیا تدابیر اور علاج اختیار کریں۔

دعا ہے ایک کہ عام بندہ مومن اس سے استفادہ حاصل کر کے اپنی زندگی کو اللہ عز و جل کے بتائے ہوئے اصل مقصد کے مطابق گزار سکے۔ اس کتاب کی تیاری میں مستقل حوصلہ افزائی اور راہ نمائی کے لیے میں اپنی استاذہ محترمہ ڈاکٹر فرحت ہاشمی صاحبہ کی شکر گزار ہوں۔ علاوہ ازیں جن لوگوں کا بھی اس کام میں تعاون رہا ان سب کے لیے دعا گو ہوں۔

اس کتاب کو مزید بہتر بنانے کے لیے ہر قسم کے اچھے مشوروں کی منتظر

اُم عثمان

زندگی کیا ہے؟

زندگی کیا ہے؟ اس کے متعلق سائنس اور فلسفہ کی زبان میں کوئی حتمی بات کہنا آج بھی انسان کے لیے چیلنج ہے۔

الحمد للہ! اسلام وہ واحد دین ہے جس میں انسانی زندگی کی حقیقت کی مکمل اور بھرپور وضاحت ملتی ہے۔ انسان کی تخلیق وابتدا، پیدائش، جینے کا مقصد، اس دنیا میں اس کا اختتام پھر ایک اگلی دنیا عالم برزخ میں اس کا منتقل ہو جانا اور پھر آخرت کے مختلف مراحل طے کرنے کے بعد بالآخر جنت یا جہنم کے قیام کے لیے زندگی کو دوام بخشا جانا، یہ سب واضح کر دیے گئے ہیں۔

زندگی قیمتی ترین چیز ہونے کے باوجود نہ تو پائیدار ہے نہ ہی اس کی بقا کسی کے اپنے اختیار میں ہے۔ یہاں سوائے چند خوش نصیبوں کے کسی اور کے لیے اس دنیا میں رہتے ہوئے آخرت کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں۔ اس کامیابی یا ناکامی کا فیصلہ بھی موت کے بعد ہی کیا جاتا ہے۔ البتہ ایسی خوش نصیب ہستیاں انبیاء کرامؑ، صدیقین، شہداء اور صالحین ہیں، انہیں میں صحابہ کرامؓ بھی شامل ہیں جنہیں اللہ کے حکم سے نبی کریم ﷺ کی زبانی جنت کی خوش خبری دے دی گئی تھی۔

مقصدِ زندگی

ہر باشعور انسان کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ اس کا مقصد حیات کیا ہے؟ وہ دنیا میں کیوں بھیجا گیا ہے؟ اس کا خالق کون ہے اور وہ اس سے کیا چاہتا ہے؟ اسے زندگی کیسے گزارنی چاہیے؟

• قرآن مجید کے مطابق دنیا میں انسان کی زندگی کا مقصد اللہ تعالیٰ کی وحدانیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس کی اطاعت گزاری اور عبادت کرنا ہے۔ بہت سی قرآنی آیات میں

انبیا کرامؑ کی اس دعوت کا ذکر بار بار ملتا ہے جو وہ اللہ تعالیٰ کے حکم سے اپنی قوم کے لوگوں کو پہنچاتے رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿...يَقُومُوا لِلَّهِ مَالِكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ...﴾ [الاعراف: 85] ”... اے

میری قوم! اللہ کی عبادت کرو جس کے سوا تمہارا کوئی معبود حقیقی نہیں...“۔

• آخری نبی محمد ﷺ کو بھی یہی پیغام پہنچانے کے لیے مبعوث کیا گیا۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿...أَنسَاءَ الْهَيْكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا

صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ [الكهف: 110] ”... یہ کہ تمہارا معبود

ایک ہی معبود ہے تو جو کوئی اپنے رب سے ملاقات کی امید رکھتا ہو تو اسے چاہیے کہ نیک عمل کرے اور اپنے رب کی عبادت میں کسی کو بھی شریک نہ کرے“۔

• پھر درج ذیل آیت مبارکہ میں واضح طور پر تخلیق کا مقصد بتا دیا گیا:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذّٰر: 56] ”اور میں نے

جن و انس کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا ہے“۔

• اللہ نے انسان کو اپنی طرف سے خلیفہ مقرر کر کے جینے کا مقصد مزید واضح کر دیا:

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً...﴾ [البقرة: 30]

”اور جب تمہارے رب نے فرشتوں سے کہا کہ بے شک میں زمین میں خلیفہ بنانے

والا ہوں...“

جب یہ واضح ہو گیا کہ انسان کو دنیا میں اللہ کا خلیفہ بن کر رہنا ہے تو اس کے لیے اپنے

اعمال خواہ ان کا تعلق دنیاوی معاملات سے ہو یا دینی، اللہ ہی کے بتائے ہوئے احکامات

کے تابع کرنا ہے۔ یعنی وہ اپنے اعمال میں ہرگز آزاد نہیں ہے اور یہ بھی نہیں ہو سکتا کہ وہ اللہ کو خالق تو مانے لیکن اس کی ربوبیت اور عبودیت میں کسی اور کو شریک کرے۔

مہلت سے فائدہ اٹھانا

☆ عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما فرمایا کرتے تھے: جب تم شام کر لو تو صبح کا انتظار نہ کرو اور جب تم صبح کر لو تو شام کا انتظار نہ کرو اور اپنی صحت کے اوقات میں اپنی بیماری کے لیے اور اپنی زندگی میں اپنی موت کے لیے سامان کر لو۔ [صحیح البخاری: 6416]

• خالق بھی عظیم، زندگی کا مقصد بھی بہترین، مہلت مختصر، عمل کی فکر اور آخرت کے انعامات پر نظر۔ یہ مختصر اور جامع حقیقت جس کی سمجھ میں آ جائے تو وہ اپنے وقت اور عمر کو سب سے قیمتی جانتے ہوئے بہترین کاموں میں لگاتا ہے۔ بہر صورت یہ اٹل حقیقت ہے کہ اسلام ہی زندگی گزارنے کا بہترین انداز سکھاتا ہے۔

غور کیجیے! انسان کی اوسط عمر ساٹھ سال بھی ہو تو ابتدائی دس سے بارہ سال عموماً کھیل کود اور غیر سنجیدہ سرگرمیوں میں گزر جاتے ہیں۔ اسی طرح بڑھاپا جس کو ناکارہ عمر سمجھا جاتا ہے، آرام کرنے اور ہلکی پھلکی کارکردگی تک محدود ہو جانے کا نام ہے۔ اب چند سال جو درمیان میں انسان کو ملتے ہیں وہ انسان کے لیے کچھ کرنے کے حوالے سے بہترین سرمایہ ہیں۔ انہیں غیر ضروری اور غیر مفید مشاغل میں گنوا دینا مومن کی شان نہیں بلکہ اسے تو اپنے اس بھرپور طاقت و توانائی، صحت و تندرستی، جذبوں اور ولولوں کی رعنائی اور عزم و استقلال والے دور کا ہر لمحہ اس انداز سے گزارنا ہے جس سے اس کا رب راضی ہو۔ یہی دنیا و آخرت کی کامیابی کا معیار ہے۔

اندازِ زندگی

سادگی اور اعتدال اختیار کرنا

اسلام اعتدال پسند دین ہے اور انسان کو سادگی اور میانہ روی کی تعلیم دیتا ہے۔ دراصل اعتدال اور میانہ روی ہی وہ درمیانی راستہ ہے جو انسان کی بہت سی جسمانی قوتوں، مال اور وقت کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔ زندگی کا اصل حسن و جمال بھی اسی سادگی اور میانہ روی میں پوشیدہ ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوِّكَ فَعَدَلَكَ﴾ [الانفطار: 7] ”وہ جس نے تمہیں پیدا کیا پھر اس نے تمہیں درست کیا پھر اس نے تمہیں برابر کیا“۔

☆ ابو امامہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بلاشبہ سادگی ایمان کا حصہ ہے، بلاشبہ سادگی ایمان کا حصہ ہے“۔ [سنن أبی داؤد: 4161]

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”بے شک، دین آسان ہے جو کوئی دین میں سختی اختیار کرے گا، دین اسے مغلوب کر دے گا۔ پس اپنی راہ سیدھی رکھو، میانہ روی اختیار کرو، خوش ہو جاؤ اور صبح، دوپہر، شام اور کسی قدر رات میں (اللہ کی عبادت سے) مدد حاصل کرو“۔ [صحیح البخاری: 39]

قناعت کرنا

☆ عبد اللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”وہ آدمی کامیاب ہو گیا جس نے اسلام قبول کیا، ضرورت اور کفایت کے مطابق اسے رزق عطا کیا گیا اور اللہ نے اسے اپنی نعمتوں پر قناعت کی دولت عطا فرمادی“۔

[صحیح مسلم: 2426]

☆ عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے میرا کندھا

پکڑا پھر فرمایا: ”دنیا میں اس طرح رہو جس طرح کوئی مسافر یا راہ گزر رہوتا ہے۔“

[صحیح البخاری: 6416]

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تمہارے لیے دنیا سے اتنا کافی ہے، جتنا کہ کسی سوار (مسافر) کا زادراہ ہوتا ہے۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 4، 1716]

نعمتوں سے صرف عیش و آرام حاصل کرنا اور پھر ان کا اتنا عادی ہو جانا کہ چھن جائیں تو سنبھل نہ سکنا، بڑی نادانی کی بات ہے۔ اس لیے کہ اس فانی دنیا کی ہر چیز کو کبھی نہ کبھی زوال ہے۔

ناز و نعم اور تن آسانی سے اجتناب کرنا

☆ معاذ بن جبلؓ سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ ﷺ نے انہیں یمن بھیجا تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”ناز و نعم کی زندگی سے بچنا! کیونکہ اللہ کے بندے ناز و نعم کی زندگی نہیں گزارا کرتے۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 1، 353]

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک میری امت کے بدترین لوگ وہ ہیں جو عیش و عشرت میں رہیں اور اسی پران کے جسموں کی پرورش ہو۔“ [صحیح الترغیب والترہیب، ج: 2، 2147]

بہر صورت یہ اہل حقیقت ہے کہ اسلام ہی زندگی گزارنے کا بہترین انداز سکھاتا ہے اور اس کے لیے ہمارے نبی کریم ﷺ کی زندگی ہم سب کے لیے بہترین نمونہ ہے۔

جیسا کہ اللہ نے فرمایا:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ...﴾ [الاحزاب: 21] ”بلاشبہ

یقیناً تمہارے لیے اللہ کے رسول میں بہترین نمونہ ہے۔“

انداز زندگی کو بہتر بنانے کے لیے اچھی عادات اپنانا

اچھی عادات کامیاب زندگی کی بنیاد ہیں۔ یہ ابتدائی عمر سے ہی بننا شروع ہو جاتی ہیں پھر تربیت اور ماحول کے زیر سایہ پروان چڑھتی رہتی ہیں اور زندگی بھر شعوری یا لاشعوری طور پر ساتھ چلتی رہتی ہیں۔ فطرت نہیں بدلی جاسکتی مگر عاداتیں مسلسل کوشش اور مجاہدہ سے بدلی جاسکتی ہیں۔

عادات کو تین چیزیں تقویت دیتی ہیں۔

1۔ یہ احساس ہو جانا کہ کون سی عادات اچھی ہیں جنہیں جاری رکھنا چاہیے۔

2۔ ان عادات کو معمول بنالینا۔

3۔ ان عادات کے دوام پر اللہ کے انعام و اکرام کا حریص ہونا۔

مثلاً: بندہ مومن کو نماز کی اہمیت کا احساس اتنا پہنچے ہو جائے کہ اذان کی آواز سنتے ہی نماز کے لیے بے چین ہونے لگے۔ زندگی میں بغیر کوشش کے بھی اس کا ایسا معمول بن جائے کہ چاہے کتنا ہی مصروف ہو نماز کے وقت پر اس کی تیاری کرنے لگے، فجر کے وقت خود بخود بیدار ہو جایا کرے، نماز کے بعد اطمینان و سکون کی یہ کیفیت طاری ہو کہ الحمد للہ میں نے اپنے اللہ کو راضی کرنے کی کوشش کی ہے۔

اسی طرح روزگار کمانے، دوسروں کے ساتھ معاملہ کرنے، بچوں کی پرورش یا زندگی کی دیگر سرگرمیوں میں، عادات کے حوالے سے یہی تین بنیادی جزویات مومن کی پوری زندگی کا احاطہ کرتے ہیں اور اس کے ہر عمل کو عمل صالح کا درجہ دیتے ہیں۔

اچھی عادات کے تحت بندہ مومن ہر دم ایسا ”متحرک“ رہتا ہے کہ یہ چیز اسے آرام سے بیٹھنے یا اپنا وقت ضائع کرنے نہیں دیتی۔ اس کا سکون اور قرار دوسروں کے ساتھ خیر خواہی اور بے لوث خدمت میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ وہ عادتاً ہر کام کے اچھے نتائج اور فوائد

کو بھی اپنی ذات تک محدود نہیں رکھتا اور نہ ہی دوسروں کی ذات کی نفی کر کے صرف اپنی ذات کو پالنے والا ہوتا ہے۔ وہ انعامات قدرت پر اپنے علاوہ دوسروں کے حق کو بھی اہم سمجھتا ہے۔ وہ اسی عادت یا رویے میں سکون و قرار پاتا ہے۔ اور پھر ”آخری انعام“ کے طور پر وہ اس ندا کا مستحق ہو جاتا ہے:

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ۖ﴾ [الفجر: 27-30] ”اے مطمئن نفس! اپنے رب کی طرف لوٹ جا اس حال میں کہ وہ تجھ سے راضی، تو اس سے راضی پس تو میرے بندوں میں داخل ہو جا اور میری جنت میں داخل ہو جا“۔

جینے کا ڈھنگ

عادات کے حوالے سے کچھ اور اہم نکات بھی ہیں جن پر عمل کرنے سے انسان کو جینے کا ڈھنگ آ جاتا ہے اور اس کے لیے دنیا و آخرت میں کامیابی کی راہیں آسان ہونے لگتی ہیں۔ مثلاً:

• ہر قسم کے کام سے پہلے اس کا مقصد و مدعا پیش نظر رکھنا کہ اس میں کس درجہ اخلاص شامل ہے۔

• اہم، کم اہم اور غیر اہم کاموں کا ادراک، کاموں کے لیے اہداف مقرر کرنا (دن بھر، ہفتہ وار اور سالانہ کاموں کی منصوبہ بندی)۔

• کاموں کی بہتری اور کامیابی کے لیے مسلسل تجزیہ اور اس کے لیے نئے اقدامات۔

• ہر قسم کے موافق اور غیر موافق حالات میں اپنا رویہ مثبت رکھنا، خود احتسابی کا عمل اور وقت کی صحیح تقسیم کا خیال رکھنا۔

• دنیاوی کاموں کے علاوہ عبادات، سونے جاگنے، کھانے پینے اور اپنی صحت کو برقرار

رکھنے کے لیے جسمانی ورزش کا وقت مقرر کرنا۔

• ایک ہی وقت میں بہت سی ذمہ داریاں اٹھانے سے بچنا، ایک وقت میں ایک ہی کام پر پوری توجہ رکھنا اور کام کے ساتھ خود کو دوسری دلچسپیوں میں مشغول نہ کرنا کہ اصل کام بے توجہی اور لاتعلقی کا شکار ہو جائے۔

• فراغت کے اوقات کو مفید بنانا (تا کہ سالوں بعد آپ کو اس وقت کے کھونے کا احساس نہ ہو)۔

خوراک، نیند، اخراجات، رہن سہن، زندگی کے یہ سب پہلو بھی قابل توجہ ہیں۔

خوراک اور نیند میں توازن نہ رہے تو بیماری آتی ہے، آمدنی اور اخراجات میں توازن نہ رہے تو فقر آتا ہے اور جذبات میں توازن نہ رہے تو نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں، حتیٰ کہ وقت کے استعمال میں عدل و توازن نہ رکھیں تو ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ الغرض زندگی کو پوری طرح کامیاب اور کامران دیکھنے کے لیے اس کے ہر پہلو میں توازن برقرار رکھنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔

زندگی کے مختلف اہم پہلو

زندگی کے بہت سے پہلو ہیں:

• دین • شادی • صحت

• تعلیم • ملازمت

• بچوں کی پرورش

• گھریلو معاملات و تعلقات

• معاشرتی معاملات و تعلقات وغیرہ

دین اور دنیا میں توازن

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دین اور دنیا دونوں کو کیسے ساتھ ساتھ چلایا جائے؟ کتنا حصہ دنیا کا رکھیں اور کتنا دین کا؟ دین کو دنیا میں سے نکالیں یا دنیا کو دین سے حاصل کریں؟ انسان ہر کام میں فطرتاً اپنے لیے خیر اور بہتری کی طرف رجحان رکھتا ہے۔ اسی بہتری کو مد نظر رکھتے ہوئے ان تمام سوالات کے آسان اور واضح جوابات اسے قرآنی آیات کے ذریعے پہنچا دیے گئے ہیں:

﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ [الاعلیٰ: 16، 17]

”مگر تم تو دنیا کی زندگی کو ترجیح دیتے ہو۔ حالانکہ آخرت بہت بہتر اور زیادہ باقی رہنے والی ہے۔“

﴿وَمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَا اِلَّا لَعِبٌ وَّلَهُوَ طٰٓوِلٌ لَّدٰٓا اِلٰحٰرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِيْنَ يَتَّقُوْنَ ۖ اَفَلَا تَعْقِلُوْنَ ۝﴾ [الانعام: 32] ”اور دنیا کی زندگی ایک کھیل اور تماشہ کے سوا کچھ نہیں اور آخرت کا گھران (لوگوں) کے لیے بہتر ہے جو (اللہ سے) ڈرتے ہیں تو کیا تم عقل نہیں رکھتے؟“

کوئی بھی ہوش مند اور سمجھ دار انسان اس اطلاع کے بعد زندگی کا یہ مختصر وقت اس دنیا کے کھیل تماشے میں ختم کرنا گوارا نہیں کر سکتا۔ وہ دنیا میں سے صرف ضرورت کا حصہ نکال کر بہترین، پائیدار اور کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی چاہتا ہے۔ وہ اپنے لیے دین اور دنیا کی مطلوبہ مقدار کا تعین کرنا جانتا ہے۔ اسے معلوم ہوتا ہے کہ صرف دنیاوی امور میں ہی لگے رہنا، یاد دنیا میں اتنا گم ہو جانا کہ مرنا یاد ہی نہ رہے اور جب ہوش آئے تو بہت سا وقت گزر چکا ہو، یہی دراصل ناکامی ہے۔

کامیاب لوگوں کی زندگیوں پر نظر ڈالیں تو انہوں نے آخرت کو ترجیح دیتے ہوئے دنیا سے بالکل کنارہ بھی نہیں کیا بلکہ جس دنیاوی میدان میں جتنی جستجو اور محنت درکار تھی یا جو معاشرتی ذمہ داریاں ان پر فرض کے درجے پر عائد تھیں ان میں توازن برقرار رکھا۔ اپنے مشن کی تکمیل کے لیے مکمل جستجو، کسی کے بھی منفی رویوں کی پروا کیے بغیر صرف اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنا ان کے بنیادی اصول تھے۔ تمام انبیاء کرام علیہم السلام، صحابہ کرام رضوان اللہ اجمعین، سلف صالحین رحمہم اللہ اور اللہ کے برگزیدہ بندے اس کی مثال ہیں۔

☆ سہلؒ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا: ”جنت میں ایک

کوڑا رکھنے جتنی جگہ دنیا اور اس میں جو کچھ ہے، ان سب سے بہتر ہے اور اللہ کے راستے میں صبح یا شام کو تھوڑا سا چلنا دنیا اور جو کچھ اس میں ہے، اس سے بہتر ہے۔

[صحیح البخاری: 6415]

ایک اچھے مسلمان کی شان یہ ہے کہ وہ زندگی کو آخرت کا سودا کرنے کے لیے بطور نقد تیار رکھے۔ وہ اسے گزارے نہیں بلکہ اسے وقف کرے، اپنے عطا کرنے والے کو بہتر طریقے سے لوٹانے کے لیے۔ اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ اللہ کی دی ہوئی جتنی بھی نعمتیں مثلاً عمر، صحت، قوت، صلاحیت، رزق، مال وغیرہ اس کے پاس ہوں، ان کی قدر و حفاظت کرے اور انہیں اللہ کی راہ میں لگائے۔ نیز جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ روحانی صحت کا بھی خیال رکھے۔

اَللّٰهُمَّ اَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِيْ الْاُمُوْر كُلِّهَا وَاَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَ عَذَابِ الْاٰخِرَةِ.

اے اللہ! ہمارے تمام معاملات کا انجام اچھا فرما اور ہمیں دنیا کی رسوائی اور آخرت کے

عذاب سے بچا۔ [مسند أحمد، ج: 29، 17628]

اعتماد کے لیے بہترین فیضیت

عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں، میں دن کو (مسلّم) روزے رکھتا اور رات بھر قرآن پڑھتا رہتا تھا۔ پھر جب نبی کریم ﷺ سے میرا ذکر کیا گیا تو آپ ﷺ نے میری طرف پیغام بھیجا اور میں آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: ”کیا مجھے یہ خبر نہیں دی گئی کہ تم روزے رکھتے رہتے ہو اور افطار نہیں کرتے اور رات بھر قرآن پڑھتے رہتے ہو؟“ میں نے کہا: کیوں نہیں اے اللہ کے نبی! میرا ارادہ صرف بھلائی کا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک تمہیں کافی ہے کہ تم ہر ماہ تین روزے رکھو۔“ میں نے کہا، اے اللہ کے نبی! بے شک میں اس سے بڑھ کر کرنے کی طاقت رکھتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک تمہاری بیوی کا تم پر حق ہے، تمہارے مہمانوں کا تم پر حق ہے، تمہارے جسم کا تم پر حق ہے۔“

[صحیح مسلم: 2730]

حسنِ صحت

بہترین ساخت پر انسان کی تخلیق

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التین: 4]
 ”البتہ تحقیق ہم نے انسان کو بہترین ساخت پر پیدا کیا ہے“

﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ﴾ [الانفطار: 7] ”وہ (ذات) جس نے تجھے پیدا کیا، پھر اس نے تمہیں درست کیا پھر اس نے تمہیں برابر کیا“۔

﴿...وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ﴾ [التغابن: 3] ”...اور اس نے تمہاری صورتیں بنائیں تو تمہاری عمدہ صورت گری کی اور اسی کی طرف پلٹ کر جانا ہے“۔

صحت، دنیا کی بہترین نعمت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہترین ساخت، درست اعضا اور عمدہ شکل و صورت کے ساتھ ساتھ اچھی صحت عطا کر کے اس کی زندگی کو عافیت و خوش حالی کا سبب بنایا۔ اچھی صحت اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کو عطا کی جانے والی نعمتوں میں سے وہ عظیم نعمت ہے، جس کی اگر اللہ کی طرف سے امانت سمجھ کر حفاظت اور قدر کی جائے تو دینی اور دنیوی فرائض کی بجا آوری با آسانی ہو سکتی ہے جب کہ اس کا خیال نہ رکھنا اس نعمت کی ناشکری ہے جس کا نتیجہ اکثر بیماری کے علاوہ بے کاری کی صورت میں بھی سامنے آتا ہے۔ یوں انسان دنیا کے لیے کچھ کر سکتا ہے اور نہ ہی اپنی آخرت سنوارنے کے لیے خیر اور بھلائی کے کاموں میں حصہ لے سکتا ہے۔

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”دو نعمتیں ایسی

ہیں جن کے بارے میں اکثر لوگ خسارے میں ڈالے گئے ہیں: تندرستی اور فراغت۔“

[صحیح البخاری: 6412]

لہذا جان اور صحت کا تحفظ فرض ہے۔ جس طرح برے اخلاق و کردار کے ذریعے اپنی عزت کو پامال کرنا جائز نہیں، بالکل اسی طرح صحت جیسی نعمت کی ناقدری کر کے اپنی سلامتی کو ہلاکت میں ڈالنے کی بھی اجازت نہیں۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿...وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ...﴾ [النساء: 29] ”...اور اپنے آپ کو قتل نہ کرو۔“

جان تو کیا ایک عضو بھی تکلیف میں ہو تو نہ کچھ بھاتا ہے اور نہ ہی کوئی کام ہو سکتا ہے۔ ☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے ایک شخص کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا: ”پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت جانو! اپنی جوانی کو بڑھاپے سے پہلے، صحت کو بیماری سے پہلے، مال داری کو اپنی فاقری سے پہلے، فراغت کو مشغولیت سے پہلے اور زندگی کو اپنی موت سے پہلے۔“

[صحیح الترغیب والترہیب، ج: 3، 3355]

صحت، مال داری سے بہتر

مال دار ہونے کا تصور کتنا پسندیدہ ہے اور مال کی محبت اور کشش کتنی عام ہے لیکن ایک سمجھ دار انسان اس حقیقت سے بخوبی باخبر ہے کہ تندرستی اور صحت کی غیر موجودگی اس مال کے فوائد اور لذتوں سے محروم کر دیتی ہے۔ ایک متقی مومن صحت مندی کی حالت میں مال اپنی جائز ضروریات پر خرچ کر کے خود بھی اللہ کا شکر گزار ہوتا ہے اور دوسروں کی حاجات پوری کر کے بھی راحت و سکون پاتا ہے۔

☆ عبد اللہ بن حبیبؒ اپنے چچا سے روایت کرتے ہیں کہ ہم لوگ ایک مجلس میں تھے کہ رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس اس حال میں تشریف لائے کہ آپ ﷺ کے سر مبارک پر

پانی کے اثرات تھے۔ ہم نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول! ہم آپ کو بہت خوش (اور تروتازہ) دیکھ رہے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”ہاں“۔ پھر لوگ مال داری کا تذکرہ کرنے میں مصروف ہو گئے تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو اللہ سے ڈرا اس کے لیے مال دار ہونا کوئی عیب نہیں، اس شخص کے لیے صحت، مال داری کی نسبت بہتر ہے جو اللہ سے ڈرے اور ہاں! دل کا خوش ہونا بھی نعمت ہے۔“ [مسند أحمد، ج: 38، 23158]

صحت مند فضا اور خوش گوار ماحول کے لیے دعا کرنا

خوش کن فضا، پر امن اور سازگار ماحول صحت پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہو کر انسان کی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں۔ خراب موسم، آلودہ فضا، بے سکون ماحول اور گرد و نواح میں کوڑا کرکٹ اور گندگی کے ڈھیر صحت مند اور صفائی پسند انسانوں کی زندگیوں کے دشمن ہیں۔

بیماری یا وبا کے وقت خصوصاً اللہ سے مدد اور پناہ طلب کرنی چاہیے۔

☆ عائشہؓ سے روایت ہے: جب رسول اللہ ﷺ مدینہ تشریف لائے تو ابو بکرؓ اور بلالؓ بخار میں مبتلا ہو گئے جب ابو بکرؓ بخار میں مبتلا ہوئے تو وہ کہتے:

”ہر آدمی اپنے گھر والوں میں صبح کرتا ہے

حالانکہ موت اس کی جوتی کے تسمہ سے بھی زیادہ قریب ہے۔

اور بلالؓ کا جب بخار اترتا تو وہ بلند آواز سے کہتے:

”کاش! میں ایک رات مکہ کی وادی میں گزرا سکتا

اور میرے چاروں طرف اذخر اور جلیل (گھاس) ہوتی

کاش! ایک دن میں مجھ کے پانی پر پہنچتا

اور کاش! میں شامہ اور طفیل (پہاڑوں) کو دیکھ سکتا...

رسول اللہ ﷺ نے (یہ سن کر) فرمایا: ”اے اللہ! ہمیں مدینہ اتنا ہی محبوب کر دے جیسا ہمیں مکہ محبوب ہے یا اس سے بھی زیادہ۔ اے اللہ! ہمارے صاع اور ہمارے مدین برکت عطا فرما اور اس (مدینہ کی آب و ہوا) کو ہمارے لیے صحت خیز کر دے، اس کے بخار کو جھکے کی طرف بھیج دے۔“ [صحیح البخاری: 1889]

صحت اور عافیت

صحت کے ساتھ عافیت کا ذکر اس لیے لازم آتا ہے کہ تندرستی اور صحت ہوگی تو عافیت اور سکھ ملے گا۔ اس کے برعکس بیماری اور لاچاری نہ آرام اور چین سے رہنے دیتی ہے اور نہ ہی نعمتوں اور اچھے ماحول سے لطف اندوز ہونے دیتی ہے۔

☆ عبید اللہ بن محسن خطمیؓ سے روایت ہے... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے جس نے اس حال میں صبح کی کہ اسے اپنے بارے میں امن ہو، وہ بدن کے لحاظ سے تندرست ہو اور اس کے پاس اس دن کے لیے روزی موجود ہو تو گویا کہ اس کے لیے ساری دنیا جمع کر دی گئی۔“ [سنن الترمذی: 2346]

☆ انسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کا گزر کچھ ایسے لوگوں پر سے ہوا جو تکلیفوں میں مبتلا تھے۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”کیا یہ لوگ (اللہ سے) عافیت کا سوال نہیں کرتے؟“ [السلسلة الصحيحة، ج: 5، 2197]

عافیت کی فضیلت

ایک بندہ مومن کو مقصد زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے سازگار ماحول، ارد گرد والوں سے موافقت، خیر و بھلائی کے کاموں میں ان کی معاونت اور اپنے نفس اور شیطان کی شرانگیزیوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت و ہمت کی ضرورت ہوتی ہے، تو ایسے میں اللہ تعالیٰ سے صحت مندی طلب کرنا اور صحت مندی کی حالت میں بھی ہمیشگی کی

عافیت کا سوال کرنا بے حد اہم اور ضروری ہو جاتا ہے۔

☆ ابو عبیدہؓ سے روایت ہے... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم اللہ سے عافیت کا سوال کیا کرو کیونکہ کسی بندے کو عافیت سے زیادہ افضل کوئی چیز نہیں دی گئی ...“

[مسند أحمد، ج: 1، 46]

دنیا و آخرت میں دعائے عافیت کی ضرورت

مومن کو دنیا میں رہ کر آخرت کا سامان تیار کرنے کے لیے عافیت کی طلب ہوتی ہے۔ اس لیے اسے تمام اسباب سمیت اللہ ہی سے دعا اور مدد مانگنی چاہیے۔

☆ معاذ بن رفاعہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، ابو بکر صدیقؓ منبر پر کھڑے ہوئے تو رو پڑے اور کہا: گزشتہ سال رسول اللہ ﷺ منبر پر کھڑے ہوئے، ابو بکرؓ پھر رو پڑے اور فرمایا: اللہ سے معافی اور عافیت کا سوال کرو! کیونکہ یقین کے بعد عافیت سے بڑھ کر کوئی نعمت کسی کو نہیں دی گئی۔ [سنن الترمذی: 3558]

☆ عباسؓ بن عبدالمطلب روایت کرتے ہیں، میں نے کہا: اے اللہ کے رسول! مجھے کچھ ایسا سکھائیے جس کا میں اللہ عزوجل سے سوال کروں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اللہ سے عافیت مانگو“۔ (عباسؓ کہتے ہیں کہ) میں کچھ دن ٹھہرا رہا پھر میں آیا تو میں نے کہا: اے اللہ کے رسول! مجھے کچھ ایسا سکھائیے جس کا میں اللہ سے سوال کروں؟ آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: ”اے عباسؓ! اے اللہ کے رسول کے چچا! اللہ سے دنیا اور آخرت میں عافیت کا سوال کیجیے“۔ [سنن الترمذی: 3514]

عافیت پر شکر گزاری

☆ امام مالکؒ کو یہ حدیث پہنچی کہ عیسیٰ ابن مریمؑ فرماتے تھے: ”اللہ کے ذکر کے بغیر زیادہ باتیں نہ کیا کرو کہ میں تمہارے دل سخت نہ ہو جائیں کیونکہ سخت دل (لوگ) اللہ

سے دور ہوتے ہیں لیکن تمہیں اس کا علم نہیں ہے اور تم لوگوں کے گناہوں کو یوں نہ دیکھو گویا کہ تم رب ہو بلکہ تم خود کو بندہ ہی سمجھتے ہوئے اپنے گناہوں پر نظر رکھو۔ لوگوں میں بتلائے آزمائش بھی ہوتے ہیں اور وہ بھی جو اس سے مبرا ہیں تو تم اہل آزمائش پر رحم کرو اور (اپنی) عافیت پر اللہ کا شکر ادا کرو۔ [الموطأ لامام مالك، كتاب الکلام: 8]

عافیت کی دعائیں

• اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ، اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ، اَللّٰهُمَّ

عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ. [سنن أبی داؤد: 5090]

اے اللہ! میرے جسم کو عافیت عطا کر، اے اللہ! میرے کان کو عافیت عطا کر، اے اللہ! میری نگاہ کو عافیت عطا کر، تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں۔

• اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَارْحَمْنِيْ وَاهْدِنِيْ وَعَافِنِيْ وَارْزُقْنِيْ.

اے اللہ! مجھے بخش دے، مجھ پر رحم فرما، مجھے ہدایت دے، مجھے عافیت دے اور مجھے رزق دے۔ [صحیح مسلم: 7025]

• اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ

اَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِيْ دِيْنِيْ وَدُنْيَايْ وَاهْلِيْ وَمَالِيْ...

اے اللہ! بے شک میں تجھ سے دنیا اور آخرت میں عافیت مانگتا ہوں، اے اللہ! بے شک میں تجھ سے درگزر اور عافیت کا سوال کرتا ہوں اپنے دین میں، اپنی دنیا میں، اپنے اہل میں اور اپنے مال میں... [سنن أبی داؤد: 5074]

• اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ الْمَعَاْفَةَ فِی الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَةِ.

اے اللہ! بے شک میں تجھ سے دنیا اور آخرت میں عافیت مانگتا ہوں۔

[سنن ابن ماجہ: 3851]

• اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ الْهُدٰی وَالتَّقٰی وَالْعَفَاْفَ وَالْغِنٰی.

اے اللہ! بے شک میں تجھ سے ہدایت، تقویٰ، پاک دامنی اور غنی کا سوال کرتا ہوں۔

[صحیح مسلم: 7079]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

جسمانی صحت اور غذا

غذا ہر ذی روح کی جسمانی نشوونما اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے لازمی حیثیت رکھتی ہے۔ لیکن ہمیں دیکھنا ہوگا کہ آج کل ہم:

• جو کچھ کھا رہے ہیں کیا یہ ہماری جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے یا صحت کی بربادی کا سامان ہے؟

• جتنا کھا رہے ہیں کیا اتنا کام بھی کر رہے ہیں یا صرف جسم کی پرورش ہی کر رہے ہیں؟

• جس انداز سے کھا رہے ہیں کیا وہ ہماری اسلامی روایات کے نمایان شان ہے یا محض

شکم سیری کی آڑ میں ہم ریا، اسراف اور سامان لذت دہن کی جانب چل پڑے ہیں؟

غور کریں تو قرآن وحدیث میں انسان کی ابتدا و انتہا کے تناظر میں غذائی اصول وضوابط

سے متعلق تمام معلومات مل جاتی ہیں۔ ہماری دینی سوچ زندگی کے ہر میدان میں اس

دنیا کے ساتھ اگلی دنیا کی بھی یاد دہانی کراتی رہتی ہے، مثلاً:

• اس دنیا میں اسراف سے بچیں گے تو اگلی زندگی میں فراوانی کا وعدہ ہے۔

• یہاں خوراک، جسمانی قوت بحال رکھنے کے لیے ہے اور وہاں لطف اندوز ہونے

کے لیے ہوگی۔

• یہاں طرح طرح کے رنگ دار مشروبات کو بدترین لوگوں کے دور کی نشانی بتایا ہے تو

وہاں بہترین ذائقہ دار اور کئی رنگوں کے مشروبات، بھرے ہوئے اور چھلکتے ہوئے

گلاسوں میں ملیں گے۔ پانی اور دودھ بھی صاف شفاف نہروں سے نکال کر بطور خاص

پیش کیے جائیں گے۔

• یہاں جو مشروبات حرام کیے گئے، ان سے بچنے والوں کو جنت میں سر بہر ”رحیق المختوم“

کے نام سے پاکیزہ مشروب پلائے جانے کا وعدہ ہے، جن سے نہ عقل زائل ہوگی اور نہ

مدھوشی طاری ہوگی اور جو بکھرے موتیوں جیسے کسمن بچوں کے ذریعے پیش کیے جائیں گے۔

• دنیا میں پیٹ بھر کر کھانا پسندیدہ نہیں اور زیادہ کھانا کھالینا بدبھمی کو بھی دعوت دیتا ہے جب کہ جنتی جتنا بھی کھائیں گے، نہ بدبھمی ہوگی اور نہ بیت الخلا کی حاجت۔

• اس دنیا میں موسم کی سبزی، موسم کا پھل۔ بے موسمی مل بھی جائے تو مہنگا بھی بہت اور تازہ بھی نہیں۔ جنت میں نفس جس کھانے کی خواہش کرے گا اور جب بھی طلب کرے گا وہ پالے گا۔

• دنیا میں مومن کے لیے سونے اور چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا ممنوع ہے جب کہ آخرت کے لیے کوشش کرنے والوں کو جنت میں چاندی اور سونے کے خوب صورت ترین برتنوں میں عزت و اکرام کے ساتھ کھانا پیش کیا جائے گا۔

• من پسند کھانا پکا ہوا، بہترین طریقے سے سجا ہوا حاضر ہو جائے گا مگر یہ سب اللہ کے فرماں بردار اور شکر گزار بندوں کو ہی ملے گا۔

• وسیع و عریض جنت میں آدم کو صرف ایک درخت کا پھل کھانے سے منع کیا گیا تھا۔

زمین پر بھیجے جانے کے بعد بعض امور رسمیت کھانے، پینے کی ایک سے زیادہ چیزیں ممنوع اور بعض حرام قرار دی گئیں، اسی وجہ سے بھی یہ دنیا دار الامتحان قرار پائی البتہ فرماں برداری اور مکمل اطاعت کرنے کی بدولت انبیاء، شہداء، صدیقین، متقین اور صالحین کے لیے وہاں لوٹائے جانے کے بعد اخروی زندگی میں بہترین استقبال اور میزبانی ہے اور سب سے پہلی ضیافت ان تمام خوش نصیب جنتیوں کی جس چیز سے کی جائے گی وہ سبحان اللہ، مچھلی کی کلبجی ہوگی۔ اللہ ہی بہتر جانتا ہے یہ کتنی لذیذ اور کیسی قوت بخش ہوگی کہ جس کو اس اعلیٰ و ارفع ذات نے دیگر غذاؤں پر فوقیت دے کر جنتیوں کے لیے پہلی غذا کے طور پر منتخب فرمادیا۔

صحت اور دسترخوان

دنیا میں انسانیت کی ابتدا سے لے کر موجودہ دور تک جتنی بھی تہذیبیں آئیں، ان میں اسلام ہی کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ اس نے تربیت کے حوالہ سے بہترین اور باوقار زندگی گزارنے کے ہر پہلو کا احاطہ کیا۔ دین اسلام نے کھانے پینے سے متعلق بھی بہترین اصول و ضوابط اور آداب وضع کیے جو اچھی صحت اور حسن اخلاق کے ضامن بنے۔ یہ راہ نما اصول قرآن اور ہمارے ہادی و رہبر نبی کریم ﷺ کی سنتوں اور احادیث کے ذریعے ہم تک پہنچے۔ یاد دہانی کے لیے یہاں ان کا خلاصہ پیش کیا جا رہا ہے، مثلاً: سادہ اور اچھے طریقے سے کھانا پکانا، سبزیاں، پھل اور کھانے پینے کے برتن دھو کر استعمال کرنا، وقت پر کھانا، کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا، ایسے دسترخوان پر نہ بیٹھنا جس پر حرام چیز ہو، کھانا ٹھنڈا ہونے پر کھانا، کھانا ٹھنڈا کرنے کے لیے اس پر پھونکیں نہ مارنا، بیٹھ کر کھانا پینا، بیٹھنے کا مسنون انداز اپنانا، ٹیک لگا کر نہ کھانا، پیٹ کے بل کھانا نہ کھانا، جگہ جگہ بیٹھ کر کھانے کی بجائے دسترخوان پر کھانا، سونے چاندی کے برتنوں میں ہرگز نہ کھانا، ٹوٹے ہوئے برتن میں نہ کھانا، برکت اور سیرابی کے لیے ہر کھانے پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا (ورنہ کھانا شیطان کا رزق بن جاتا ہے)، دائیں ہاتھ سے کھانا پینا، تین انگلیوں سے کھانا، ضرورت پڑنے پر چھری، کانٹے اور چچ سے کھانا، اپنے سامنے اور قریب سے کھانا، کھانے کو ضائع نہ کرنا، کھانے کی کوئی ایسی چیز گر جائے جو صاف ہو سکتی ہو تو اسے صاف کر کے کھا لینا، کھانے کے دوران بار بار پانی نہ پینا، گرم غذا کو سرد کے ساتھ اور تازہ کو باسی کے ساتھ ملا کر نہ کھانا، خاص طور پر تازہ اور پرانی کھجوروں کو ملا کر نہ کھانا۔ گرم تاثیر رکھنے والی غذا کو سرد تاثیر والی غذا سے معتدل کرنے پر توجہ کرنا۔ کوئی خاص چیز کھاتے ہوئے دو گنا اٹھانے سے پہلے صاحب دسترخوان سے اجازت

لے لینا، چھلکے، گٹھلیاں یا ہڈیاں الگ پلیٹ میں رکھنا۔ مل جل کر کھانا، کھانے کی ابتدا بڑوں سے کرنا، کھانے کے وقت پر آجانے والوں کو کھانے میں شریک کرنا، زیادہ لوگوں کی شمولیت کے لیے کسی مناسب چیز کا کھانے میں ڈال کر اضافہ کر لینا، کھانے میں عیب نہ نکالنا۔ کھانے کے دوران اچھی گفتگو کرنا، نماز تیار ہو بھوک لگی ہو اور کھانا بھی دسترخوان پر لگ جائے تو پہلے کھانا کھا لینا، غصہ اور نیند کی حالت میں نہ کھانا، دورانِ طعام میزبانوں کو کھانا یا مشروب پیش کرتے ہوئے اپنے دائیں جانب والے سے پہل کرنا، پیٹ بھر کر نہ کھانا بلکہ کچھ بھوک رہتی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا، دسترخوان پر ڈکاریں نہ لینا، کبھی کھانا تیار کرنے والے خادم یا خادمہ کو بھی ساتھ بٹھا کر کھانا، کھانے کے بعد کھجور کھانا، کھانا مکمل کر کے ہاتھ صاف کرنے سے پہلے چاٹنا یا کسی سے چٹوانا، کھانے کے بعد برتن کو صاف کرنا، کھاپی کر شکر گزاری کے طور پر اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہنا، کھانے کے بعد کی مسنون دعائیں مانگنا، کسی کے ہاں کھانے پر مدعو ہیں تو اسے اس موقع کی دعا دے کر جانا، کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھونا اور کلی کرنا، دانت صاف کرنا، کھانے کے برتن ڈھانپ کر رکھنا، کسی کا برتن ٹوٹ جانے پر ویسا ہی برتن لوٹا دینا، باورچی خانہ کی صفائی کا خاص خیال رکھنا، وغیرہ۔

مسلمانوں کے لیے احکاماتِ طعام

اشیائے خورد و نوش میں حلال و حرام کے حوالے سے ہمیں اپنے خالق و رازق کے قرآنی احکامات اور امت کے سردار ہمارے نبی کریم ﷺ کی سنت و حدیث سے جو ہدایات ملتی ہیں ان کو ایک جگہ اکٹھا کرنے کی ادنیٰ کوشش کی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ

اِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿البقرة: 172﴾ ”اے لوگو جو ایمان لائے ہو! ان پاکیزہ چیزوں میں سے کھاؤ جو ہم نے تمہیں عطا کی ہیں اور اللہ کا شکر ادا کرو اگر تم صرف اس کی عبادت کرتے ہو۔“

☆ جناب سے روایت ہے کہ میں نے آپ ﷺ کو فرماتے سنا: ”...بے شک (مرنے کے بعد) انسان (کے جسم) میں سے جو پہلی چیز بدبودار ہوگی وہ اس کا پیٹ ہے چنانچہ جو کوئی طاقت رکھتا ہو کہ طیب کے سوا کچھ نہ کھائے تو اسے ایسا ہی کرنا چاہیے۔“

[صحیح البخاری: 7152]

اصلاً تو دنیا کی سب چیزیں حلال اور مباح ہیں سوائے ان کے جن کو شریعت نے حرام قرار دیا ہے:

• مردار، بہتا ہوا خون، خنزیر کا گوشت اور وہ جانور جس پر شکار کے وقت یا ذبح کرتے ہوئے اللہ کا نام نہ لیا گیا ہو یا غیر اللہ کے نام پر ذبح کیا گیا ہو۔ [بحوالہ البقرة: 173]

• وہ جانور جو گلا گھٹ کر، چوٹ کھا کر، بلندی سے گر کر، یا ٹکڑا کر مر جائے یا جسے کسی درندے نے پھاڑا ہو سوائے اس کے کہ جسے زندہ پا کر ذبح کر لیا جائے۔ ذبح کرنے کے لیے دانت اور ناخن کا استعمال ممنوع ہے۔ [بحوالہ المائدة: 3]

• درندے، جو دوسرے جانوروں کو مار کر کھاتے ہوں جیسے شیر، چیتا اور وہ پرندے جن کے پنجے ہوتے ہیں اور جو دوسرے جانوروں کا شکار کر کے کھاتے ہیں یا مردار خور ہوتے ہیں جیسے گدھ، اُلو، چیل، کوا وغیرہ۔ [بحوالہ صحیح مسلم: 4994]

• تمام کیڑے مکوڑے (علاوہ ایک خاص قسم کی ٹڈی) اور وہ جانور جو گندگی پر پلتے اور نجاست کھاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ مضر صحت ہیں ان کا مسلمان کے لیے کھانا ممنوع ہے۔

☆ اسی طرح گھریلو گدھوں کا گوشت بھی کھانا قطعی حرام ہے۔ [صحیح مسلم: 5007]

• ہرنشہ آور کھانا، مشروب، سفوف یا انجکشن قطعی حرام ہے۔

غلطی سے کچھ حرام کھالیا تو اسے اگل دینا

☆ عائشہؓ سے روایت ہے: ”ابوبکرؓ کا ایک غلام تھا جو انہیں کچھ محصول دیا کرتا تھا اور ابوبکرؓ اس محصول کھانے کے کام میں لاتے تھے۔ ایک دن وہ کوئی چیز لایا تو ابوبکرؓ نے اس میں سے کھالیا تو ان سے غلام نے کہا: آپ کو معلوم ہے یہ کیا چیز ہے؟ تو ابوبکرؓ نے کہا: کیا ہے؟ اس نے کہا، میں نے زمانہ جاہلیت میں آئندہ ہونے والی بات (کہانت) ایک آدمی کو بتادی تھی حالانکہ میں خود یقین نہیں جانتا تھا بلکہ میں نے اسے دھوکہ دیا تھا تو (آج) وہ مجھ سے ملا اور (یہ چیز) اس نے مجھے اسی کے عوض دی ہے اور اسی کو آپؓ نے کھایا ہے تو ابوبکرؓ نے اپنی انگلی منہ میں ڈال کر پیٹ کی ہر چیز کو قے کر کے نکال دیا۔“

[صحیح البخاری: 3842]

کھانا مشکوک ہو تو تصدیق کروالینا

☆ شداد بن اوسؓ کی بہن ام عبداللہؓ نے طویل دن اور سخت گرمی کی وجہ سے افطاری کے وقت نبی کریم ﷺ کی طرف دودھ کا ایک پیالہ بھیجا۔ لیکن آپ ﷺ نے ان کے قاصد کو ان کی طرف لوٹایا: ”(پوچھ کر آؤ) یہ دودھ کہاں سے لیا ہے؟“ انہوں نے کہا: میری بکری کا دودھ ہے۔ آپ ﷺ نے ان کے قاصد کو ان کی طرف (دوبارہ) واپس کر دیا: ”(یہ پوچھ کر آؤ) یہ بکری کیسے تمہاری ہوئی؟“ انہوں نے کہا: میں نے اپنے مال سے اس کو خریدا ہے، چنانچہ آپ ﷺ نے پی لیا۔ دوسرے دن ام عبداللہؓ خود رسول اللہ ﷺ کے پاس آئیں اور کہا: اے اللہ کے رسول! وہ دودھ میں نے طویل دن اور سخت گرمی کی وجہ سے آپ ﷺ کا خیال کرتے ہوئے بھیجا تھا، لیکن آپ ﷺ نے

قاصد کو میری طرف پلٹا دیا؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مجھ سے پہلے رسولوں کو یہی حکم دیا گیا تھا کہ وہ صرف طیب چیزیں کھائیں اور نیک عمل کریں۔“

[السلسلة الصحيحة، ج: 3، 1136]

مومن کے لیے صرف پاکیزہ کھانا

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اے لوگو! بے شک اللہ پاک ہے اور پاکیزہ ہی قبول کرتا ہے اور بے شک اللہ نے مومنوں کو اس چیز کا حکم دیا ہے جس کا حکم رسولوں کو دیا تھا۔ چنانچہ وہ فرماتا ہے: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ [المؤمنون: 51] ”اے رسولو! پاکیزہ چیزوں میں سے کھاؤ اور نیک عمل کرو کیونکہ تم جو عمل کرتے ہو میں اسے خوب جاننے والا ہوں“ اور فرمایا: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ [البقرة: 172] ”اے لوگو جو ایمان لائے ہو! پاکیزہ چیزوں میں سے کھاؤ جو ہم نے تمہیں رزق دیا ہے“ پھر ایک ایسے آدمی کا ذکر کیا جو دور دراز مقام کا سفر کرتا ہے، پراگندہ حال غبار آلود صورت میں اپنے ہاتھ آسمان کی طرف اٹھاتے ہوئے کہتا ہے اے میرے رب! اے میرے رب! حالانکہ اس کا کھانا حرام، اس کا پینا حرام، اس کا لباس حرام اور اس کے گوشت پوست کی پرورش حرام مال سے ہوئی ہے تو ایسے شخص کی دعا کیسے قبول کی جائے گی؟“ [صحیح مسلم: 2346]

☆ کعب بن عجرؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: ”اے کعب بن عجرؓ! بے شک کوئی گوشت ایسا نہیں جو حرام مال سے پرورش پاتا ہو مگر آگ ہی اس کے حق میں لائق تر ہے۔“ [سنن الترمذی: 614]

مومن کی پاکیزہ کھانے میں رغبت کی مثال

عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ ﷺ نے فرمایا: ”... بے شک مومن کی مثال شہد کی مکھی کی مانند ہے جو پاکیزہ چیز کھاتی ہے، پاکیزہ رس خارج کرتی ہے اور جس (پھول، پتی یا پتے) پر بیٹھتی ہے وہ نہ ٹوٹتا ہے اور نہ خراب ہوتا ہے۔“ [مسند أحمد، ج: 11، 6872]

رسول اللہ ﷺ کی اپنے اور اپنے گھرانے کے لیے احتیاط

آپ ﷺ صدقہ کی چیز ہرگز نہ کھاتے بلکہ اسے ہدیہ کر دیتے۔ البتہ کوئی ہدیہ بھیجتا تو شوق سے قبول کر لیتے۔

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، حسن بن علی رضی اللہ عنہما نے (زمانہ طفل میں) صدقہ کی کھجوروں میں سے ایک کھجور اٹھائی اور اسے اپنے منہ میں ڈال لیا تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تھو! تھو!“ تاکہ وہ نکال دیں، پھر فرمایا: ”کیا تمہیں معلوم نہیں کہ ہم صدقہ نہیں کھاتے؟“ [صحیح البخاری: 1491]

بھوک رکھ کر کھانا

بھوک لگنے پر کھایا جائے اور کچھ بھوک رہتی ہو تو کھانا چھوڑ دیا جائے۔ اس پر مندرجہ ذیل حدیث میں بتایا گیا اصول یاد رکھنا بے حد مفید ہے:

☆ مقدم بن معدیکربؓ کہتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”انسان نے پیٹ سے بدتر برتن نہیں بھرا۔ آدم کے بیٹے کو چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھتے ہیں لیکن اگر ضروری ہو تو ایک تہائی اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی اپنے پینے کے لیے اور ایک تہائی اپنے سانس لینے کے لیے (گنجائش) رکھے۔“

[سنن الترمذی: 2380]

سیر ہو کر کھانے سے پرہیز

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿...وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ
الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ ۝﴾ [محمد: 12] ”...اور وہ لوگ جنہوں نے کفر کیا وہ
(دنیا ہی کا) فائدہ اٹھا رہے ہیں اور وہ اس طرح کھاتے ہیں جس طرح مویشی کھاتے
ہیں اور ان کا ٹھکانہ آگ ہے۔“

☆ ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، ایک شخص نے نبی کریم ﷺ کے سامنے ڈکار
لی تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”ہم سے اپنی ڈکار روکو! کیونکہ قیامت کے دن سب سے
زیادہ عرصہ تک بھوکا وہی رہے گا جو دنیا میں زیادہ پیٹ بھرنے والا ہوگا۔“

[سنن الترمذی: 2478]

☆ عطیہ بن عامر جہنیؓ سے روایت ہے میں نے سلمانؓ کو سنا جب ان کو کھانے پر مجبور
کیا جا رہا تھا کہ اسے کھائیں تو انہوں نے فرمایا: (جتنا کھالیا) کافی ہے کیونکہ میں نے
رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”بے شک جو لوگ دنیا میں زیادہ سیر ہونے والے ہیں
قیامت کے دن زیادہ عرصے تک بھوکے رہیں گے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3351]

کھانے پینے میں اسراف سے بچنا

اسلام اچھا کھانے پینے سے منع نہیں کرتا اور نہ اچھے طریقے سے کھانا پیش کرنے پر
پابندی لگاتا ہے لیکن ہر کام میں اعتدال ہو جو کہ بامقصد اور نافع کاموں کی انجام دہی
کے لیے ضروری ہے تاکہ اس میں وقت کا ضیاع، مال کا اسراف اور نمود و نمائش کا عنصر
غالب نہ رہے۔

﴿...كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الاعراف: 31]

”...کھاؤ اور پیو اور اسراف نہ کرو کیونکہ اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔“

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”کھاؤ، پیو، پہنو اور صدقہ کرو لیکن اسراف نہ کرو اور نہ تکبر

کرو“ - [صحیح البخاری، کتاب اللباس، باب قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ...]

مذکورہ بالا تمام اسلامی قواعد و احکامات کے علاوہ موجودہ دور کی ”خوراک اور غذائیت“

(Food and Nutrition) کے حوالے سے جدید تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے

کہ جسمانی ضرورت مثلاً: قد، کاٹھ، عمر اور کام کاج کی نوعیت کے اعتبار سے غذا کی قسم

اور مقدار کا تعین کیا جانا چاہیے۔ زبان کے چٹارے اور بھوک بڑھانے والی پر لذت

خوراک کی بجائے سادہ، متوازن اور مناسب ذائقہ والی غذا استعمال کی جانی چاہیے،

تاکہ جسم کو اس کی ضرورت کے بقدر توانائی ملتی رہے۔

اسی طرح کوشش کرنی چاہیے کہ گھر کے بنے کھانوں کی عادت ہو۔ ہوٹل، ریسٹورنٹ،

فوڈ سٹریٹ، فاسٹ فوڈ کارنرز، موبائل فوڈ کارٹ اور شاپنگ سنٹرز میں اگرچہ کثرت

سے کھانے دستیاب ہوتے ہیں وہ ذائقہ، خوشبو اور ظاہر میں خوش نما ہوتے ہیں مگر ان

کھانوں کی عادت نہیں بنانی چاہیے۔

دوسری طرف اس بات کا بھی خیال رہے کہ جہاں سے کھارہے ہیں وہاں صفائی ستھرائی

کا کیا معیار ہے۔ صفائی کے اصولوں کی غیر موجودگی اور غیر معیاری تیل، خراب

مصالحہ جات اور بسا اوقات ممنوعہ کیمیکلز اور دیگر غیر منظور شدہ رنگ دار اجزاء کے ساتھ

تیار شدہ غذائیں صحت کو بری طرح متاثر کرتی ہیں اور شفا خانوں میں مریضوں کی تعداد

میں اضافہ کرتی ہیں جب کہ دین مومن سے کچھ اور تقاضا کرتا ہے۔

☆ ابو ہریرہؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”طاقت و مومن اللہ کے نزدیک

کمزور مومن سے زیادہ بہتر اور محبوب ہے“ - [صحیح مسلم: 6774]

مریض اور کمزور جسم والے انسان کی زندگی بے رونق اور حسرت و یاس کا نمونہ ہوتی ہے

جب کہ صحت مند اور مضبوط جسم والا انسان زندگی کے ولولوں، امنگوں اور پرمسرت لمحات سے بھرپور فائدہ اٹھاتا ہے۔ مومن کے لیے طاقت ور ہونا اس لیے بھی ضروری اور پسندیدہ سمجھا گیا ہے تاکہ وہ دینی فرائض کی ادائیگی کی خاطر اپنی جسمانی قوتوں سے بھرپور فائدہ اٹھا سکے۔

نبی کریم ﷺ کے گھرانے کی کھانے پینے میں سادگی

انس کہتے ہیں: ... میں نہیں جانتا کہ نبی کریم ﷺ نے کبھی پتلی روٹی (چپاتی) دیکھی، حتیٰ کہ آپ ﷺ اللہ سے جا ملے اور نہ آپ ﷺ نے کبھی سالم بھنی ہوئی بکری دیکھی۔ [صحیح البخاری: 5421]

عائشہؓ فرماتی ہیں: ”محمد ﷺ کے گھرانے نے اگر کبھی ایک دن میں دو بار کھانا کھایا تو ضرور اس میں ایک وقت صرف کھجوریں ہوتی تھیں“۔ [صحیح البخاری: 6455]

عائشہؓ بیان کرتی ہیں: ”آل محمد ﷺ کبھی پے در پے تین دن تک سالن کے ساتھ گہوؤں کی روٹی نہیں کھا سکے یہاں تک کہ آپ ﷺ اللہ سے جا ملے“۔ [صحیح البخاری: 6687]

مشروبات

دودھ اللہ کی بڑی نعمت

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: 66] ”اور بے شک تمہارے لیے چوپایوں میں یقیناً عبرت ہے۔ ان میں سے جو ان کے پیٹوں میں ہیں، گوبر اور خون کے درمیان سے ہم تمہیں خالص دودھ پلاتے ہیں جو پینے والوں کے لیے خوش گوار ہوتا ہے۔“

دودھ مکمل غذا

مشروبات میں دودھ ایک ایسی نعمت ہے جو پیدائش کے بعد سے لے کر زندگی کے آخری ایام تک انسان کی جسمانی صحت و قوت کے لیے ایک مکمل غذا ہے۔ یہ اپنی بھرپور غذائیت کی وجہ سے دیگر تمام مشروبات پر فوقیت رکھتا ہے۔

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”...دودھ کے سوا اور کوئی چیز ایسی نہیں، جو کھانے اور پینے دونوں سے کفایت کرے۔“

[سنن أبی داؤد: 3730]

دودھ فطرت ہے

☆ (معراج کے موقع پر) آپ ﷺ نے پیش کردہ مشروبات میں سے دودھ کا انتخاب کیا تو جبریلؑ نے فرمایا: اللہ کا شکر ہے جس نے آپ کو فطرت کی ہدایت کی۔

[بحوالہ صحیح البخاری: 4709]

دودھ کا تحفہ لوٹایا نہ جائے

☆ ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تین چیزیں نہ

لوٹائی جائیں: تیل اور دودھ“ - [سنن الترمذی: 2790]

رسول اللہ ﷺ سے صبح و شام، سفر اور حضر میں دودھ پینا ثابت ہے۔ علاوہ ازیں شہید نبید (کھجور اور پانی کا شربت)، ستواور کچی لسی بھی آپ ﷺ پینا پسند فرماتے تھے۔

شہد

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿...يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ...﴾ [النحل: 69] ”...ان (کھی) کے پیٹوں سے پینے کی ایک چیز نکلتی ہے جس کے رنگ مختلف ہیں، اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے...“

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”شفا تین چیزوں میں ہے: کچھنے لگوانے میں یا شہد پینے میں یا آگ سے داغنے میں اور میں اپنی امت کو آگ سے داغنے سے منع کرتا ہوں“ - [صحیح البخاری: 5681]

آب زم زم

☆ جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”زم زم کا پانی اس (مقصد) کے لیے ہے جس کے لیے وہ پیا جائے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3062]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”روئے زمین پر سب سے بہترین پانی آب زم زم ہے، اس میں بھوکے کے لیے کھانا اور بیماری سے شفا ہے...“ - [المعجم الكبير للطبرانی، ج: 11، 11167]

قیامت کے دن دو بڑی نعمتوں کا سوال

ابو ہریرہؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک قیامت کے دن اس سے نعمتوں کے بارے میں سوال کیا جائے گا یعنی بندے سے، اس سے کہا جائے گا: کیا ہم نے تمہاری خاطر تمہارے جسم کو صحت عطا نہیں کی تھی؟ اور ہم نے تمہیں ٹھنڈے پانی سے سیراب نہیں کیا تھا؟“ [سنن الترمذی: 3358]

پانی یا مشروب پلانے کا اجر و ثواب

انسانوں، چرند پرند، جانور اور دیگر مخلوقات کے لیے پانی پلانے کا بندوبست کرنا یا انفرادی طور پر کسی کو پانی یا کوئی بھی مشروب پیش کرنا تاکہ اس کی پیاس بجھے، بہت بڑی نیکی ہے۔

☆ سعیدؓ سے روایت ہے کہ سعدؓ نبی کریم ﷺ کے پاس آئے تو پوچھا کہ آپ ﷺ کے نزدیک سب سے زیادہ پسندیدہ صدقہ کون سا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”پانی“۔

[سنن أبی داؤد: 1679]

☆ جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے کوئی کنواں کھودا پھر اس میں سے کسی پیا سے جان دارنے پی لیا خواہ کوئی جن ہو یا انسان یا کوئی پرندہ تو قیامت کے دن اللہ اس (بندے) کو اجر عطا کرے گا۔“ [صحیح ابن خزيمة، ج: 2، 1292]

☆ عرباض بن ساریہؓ سے روایت ہے، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”بے شک جب شوہر اپنی بیوی کو پانی پلاتا ہے تو اس کو اجر دیا جاتا ہے“۔ عرباضؓ کہتے ہیں (یہ سن کر) میں اپنی بیوی کے پاس آیا، اسے پانی پلایا اور وہ حدیث بھی سنائی جو میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنی تھی۔ [مسند أحمد، ج: 28، 17155]

☆ انسؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ جب جنگ کا ارادہ کرتے تو ام سلیمؓ اور انصار کی کچھ عورتوں کو جنگ پر ساتھ لے جاتے، تو وہ پانی پلاتیں اور زخمیوں کی مرہم پٹی کرتیں۔ [صحیح مسلم: 4682]

پینے کے مسنون آداب

سنتِ رسول ﷺ سے پینے کے آداب پر بہترین راہ نمائی ملتی ہے جو صحت اور تندرستی کے لیے نہایت اہم ہے۔ مثلاً:

- دائیں ہاتھ سے پینا • ترجیاً بیٹھ کر پینا • تین سانس میں پینا
- پانی کے بڑے برتن کو منہ لگا کر نہ پینا • دیکھ کر پینا
- برتن میں نہ سانس لینا اور نہ ہی پھونک مارنا
- پانی میں کوئی چیز (نقصان دہ) نظر آئے تو پانی بہا دینا
- مشروب میں اگر کبھی گرجائے تو اسے ڈبو کر نکال دینا کیونکہ مکھی کے دوسرے پر میں شفا ہے۔

• گرم غذا اور ٹھنڈا مشروب ملا جلا کر یعنی ایک ہی وقت میں اوپر تلے نہ لینا مثلاً: آئس کریم یا ٹھنڈے مشروب کے فوراً بعد چائے یا کافی کا استعمال انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔ اسی طرح گرم کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی یا کولڈ ڈرنک پینا یا کھانے کے دوران بار بار پانی پینا بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

طرح طرح کے کھانے اور مشروبات کی طلب سے بچنا

☆ ابو امامہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”عنقریب میری امت میں ضرور وہ لوگ ہوں گے جو انواع و اقسام کے کھانے کھائیں گے اور رنگ رنگ کے مشروب پیئیں گے۔ طرح طرح کے کپڑے پہنیں گے اور گفتگو میں بے احتیاطی کریں گے یہی لوگ میری امت کے بدترین لوگ ہوں گے“۔ [صحیح الترغیب و الترہیب، ج: 2، 2148]

قدرتی اجزاء اور پھلوں سے خود نکالے ہوئے جو استعمال کرنا دانا ئی ہے۔ غیر قدرتی اجزاء و کیمیکلز سے بنے مشروبات جیسے سوڈا وغیرہ کا استعمال صحت کو نقصان دیتا ہے۔ اسی

طرح مصنوعی طریقے سے محفوظ کیے ہوئے پھلوں کے جوس اور دودھ بھی زیادہ استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔ چائے اور کافی کا غیر ضروری استعمال ترک کر دینا چاہیے۔

کھانے اور پینے پر شکر ادا کرنا

کھانے پینے سے فارغ ہو کر اپنے رازق کا شکر بجالانا، اس کی حمد بیان کرنا اور برکت کے لیے دعا مانگنا مسنون ہے۔ کیونکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ جو کوئی شکر ادا کرے گا تو وہ اس کو مزید نعمتیں عطا کرے گا۔

﴿وَإِذَا تَذَكَّرْنَا رَبُّكُمْ لَنَنْشُكْرُكَ لَآ زَيْدَنَّكُمْ...﴾ [ابزہیم: 7] ”اور جب تمہارے رب نے اعلان کر دیا کہ اگر تم شکر ادا کرو گے تو میں ضرور تمہیں زیادہ دوں گا...“۔

☆ نبی کریم ﷺ کے صحابی سنان بن سنانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کھا کر شکر کرنے والے کے لیے روزہ رکھ کر صبر کرنے والے کی طرح اجر ہے“۔

[مسند أحمد، ج: 31، 19014]

☆ انس بن مالکؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ اس بندے سے راضی ہوتا ہے جو ایک لقمہ کھائے اور اس پر شکر ادا کرے یا ایک گھونٹ پیے اور اس پر شکر ادا کرے“۔ [صحیح مسلم: 6932]

☆ سہل بن معاذ بن انسؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو کوئی کھانا کھائے پھر کہے:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ“ تمام تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے یہ کھانا مجھے کھلایا اور میری کسی قوت اور طاقت کے بغیر مجھے عطا کیا“ تو اس کے اگلے اور پچھلے گناہ معاف کر دیے جائیں گے“۔ [سنن أبی داؤد: 4023]

نوٹ: مزید معلومات کے لیے کتاب ”کھانے پینے کے آداب“ سے استفادہ کریں۔

کھانا کھانے کے بعد کی دعائیں

♦ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَّانَا وَارْوَانَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مَكْفُورٍ.

”تمام تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے ہماری کفایت کی اور ہمیں سیراب کیا، نہ ہم اس کو کافی سمجھتے ہیں اور نہ ہم اس کی ناشکری کرتے ہیں۔“ [صحیح البخاری: 5459]

♦ لَكَ الْحَمْدُ رَبَّنَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُودَّعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى

رَبَّنَا. [صحیح البخاری: 5459]

”تیرے ہی لیے تمام تعریف ہے اے ہمارے رب! نہ ہم اس کو کافی سمجھتے ہیں اور نہ اس کو ترک کرتے ہیں اور اے ہمارے رب! نہ ہم بے پرواہ ہو سکتے ہیں۔“

♦ جب تم میں سے کوئی کچھ کھائے تو چاہیے کہ وہ کہے:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ.

”اے اللہ! ہمارے لیے اس میں برکت عطا فرما اور ہمیں اس سے بھی بہتر کھانا کھلا، اور جب دودھ پلایا جائے تو چاہیے کہ وہ کہے:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ. [سنن أبی داؤد: 3730]

”اے اللہ! ہمارے لیے اس میں برکت عطا فرما اور ہمیں اس سے بھی زیادہ دے۔“

♦ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى وَسَوَّغَهُ وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا.

”تمام تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے کھلایا، پلایا، اسے خوش گوار بنایا اور اس کے باہر نکلنے کی جگہ بھی بنائی۔“ [سنن أبی داؤد: 3851]

♦ اللَّهُمَّ أَطْعَمْتَ وَأَسْقَيْتَ وَأَغْنَيْتَ وَأَفْنَيْتَ وَهَدَيْتَ

وَاحْيَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَعْطَيْتَ.

”اے اللہ! تو نے ہی کھلایا، تو نے ہی پلایا، تو ہی غنی کرتا ہے، تو ہی مال دار کرتا ہے تو نے ہدایت دی اور تو نے ہی زندگی عطا فرمائی جو تو نے عطا کیا اس پر تیری ہی تعریف ہے۔“
[مسند أحمد، ج: 27، 16595]

• الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا وَأَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَنَعَّمَنَا، اللَّهُ أَكْبَرُ،
اللَّهُمَّ أَفْتِنَا نِعْمَتِكَ بِكُلِّ شَرٍّ، فَاصْبَحْنَا مِنْهَا وَأَمْسَيْنَا بِكُلِّ
خَيْرٍ، نَسْأَلُكَ تَمَامَهَا وَشُكْرَهَا، لَا خَيْرَ إِلَّا خَيْرُكَ وَلَا إِلَهَ
غَيْرُكَ، إِلَهَ الصَّالِحِينَ وَرَبَّ الْعَالَمِينَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ، مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيمَا
رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. [الموطأ لأمام مالك، كتاب صفة النبي ﷺ: 34]

”سب تعریف اس اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں ہدایت دی، ہمیں کھلایا، ہمیں پلایا اور ہمیں نعمتیں عطا فرمائیں، اللہ سب سے بڑا ہے۔ اے اللہ! تیری نعمت اس وقت آئی جب ہم شرم میں پھنسے ہوئے تھے، ہم نے اس (نعمت) کی وجہ سے ہر طرح کی خیر کے ساتھ صبح کی اور شام کی۔ ہم تجھ سے ان کی تکمیل کا اور اس پر شکر (کی توفیق) کا سوال کرتے ہیں، تیری خیر کے سوا کوئی خیر نہیں اور تیرے سوا کوئی معبود نہیں، اے صالحین کے معبود! اور تمام جہانوں کے رب! سب تعریف اللہ کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود حقیقی نہیں، جو اللہ چاہے (وہی ہوتا ہے) اور اللہ کے سوا کسی میں طاقت نہیں، اے اللہ! جو رزق تو ہمیں دے اس میں ہمارے لیے برکت رکھ اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔“

صحت اور نیند

نیند انسانی زندگی کی بنیادی ضروریات میں سے ہے۔ صحت مند جسم اور یکسو ذہن کے لیے مناسب خوراک، پانی اور آکسیجن کے علاوہ مناسب نیند لینا بھی بے حد ضروری ہے۔ نیند ایک ایسا معاملہ ہے کہ جس کا بہت خیال رکھنا چاہیے۔ آپ کیسے اور کب سو رہے ہیں یا کب جاگتے ہیں؟ آپ کی نیند کی روٹین کا آپ کی روزمرہ زندگی کے معمولات اور صحت پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔

سونا کیوں ضروری ہے؟

دن بھر کی گہما گہمی اور روزی کمانے کے لیے مسلسل مشقت اور تھکاوٹ کے بعد رات کو سو جانا سکون اور راحت بخشتا ہے۔ مناسب دورانیے کی نیند انسان کو اگلے دن کے لیے اس قابل بنا دیتی ہے کہ وہ پھر سے تازہ دم ہو کر اپنے فرائض اور ذمہ داریاں احسن طریقے سے انجام دینے کے لیے تیار ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ نے دن کو کام کے لیے روشن کیا اور رات کا اندھیرا پھیل کر سکھ اور آرام دیا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝﴾

”اور ہم نے تمہاری نیند کو باعثِ آرام بنایا۔ اور ہم نے رات کو لباس بنایا۔ اور ہم نے

دن کو روزی کمانے کا ذریعہ بنایا۔“ [النبا: 11-9]

جسم اور دماغ میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت نیند کے دوران ہوتی ہے، جو ذہنی اور جسمانی افعال کی درست انجام دہی کے لیے لازمی ہے۔ اب بعض ڈاکٹر اپنے مریضوں کو نیند بطور علاج بھی تجویز کرنے لگے ہیں۔

کتنی نیند ضروری ہے؟

نیند کا دورانیہ کتنا ہو؟ اس کا تعین عمر، صحت اور رہنے سہنے کے انداز پر منحصر ہے۔ بعض افراد سات گھنٹے کی نیند کے بعد خود کو تندرست، مسرور اور بہترین کارکردگی کے قابل پاتے ہیں۔ جب کہ کچھ اور لوگ نو گھنٹے سونے کے بعد بھی اور سونا چاہتے ہیں یا پھر اٹھنے کے لیے چائے، کافی کے محتاج ہوتے ہیں۔ نیند کی مقدار کو گھٹانا بڑھانا انسان کی بہت سی اختیاری عادات کی طرح اپنے بس کی بات ہے۔ البتہ نیند قدرتی ہونی چاہیے۔ ادھوری نیند کے لیے گولی لینے سے دوسرے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ مومن دن رات کے اوقات کو صحیح معنوں میں اللہ عز و جل کے مقرر کردہ اصول و ضوابط اور عبادات کی پابندی کے تحت گزارتا ہے تو اس میدان میں بھی اسے برکت عطا کی جاتی ہے اور کسی بے اعتدالی کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ وہ نہ صرف کم وقت میں بھرپور اور پرسکون نیند سوتا ہے اور جاگ کر بھی تازہ دم رہتا ہے بلکہ اس کا سونا جاگنا بھی عبادت ہو جاتا ہے۔

فطری اوقات نیند و بیداری

مجموعی طور پر انسان کی زندگی کا ایک بڑا حصہ یعنی ایک تہائی، سونے میں گزرتا ہے۔ البتہ مسلمان کے لیے ضرورت سے زیادہ سونا یا بلا وجہ فطری اوقات سے ہٹ کر سونا پسندیدہ نہیں۔ مندرجہ ذیل آیات میں سونے اور جاگنے کے فطری اوقات کو واضح کیا گیا ہے:

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [یونس: 67] ”وہی (اللہ) ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو اور دن کو روشن، بے شک اسی میں ان لوگوں کے لیے یقیناً کئی نشانیاں ہیں جو سنتے ہیں۔“

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾

”اور وہی تو ہے جس نے تمہارے لیے رات کو لباس بنایا اور نیند کو باعثِ آرام اور دن کو

اٹھنے کا وقت بنایا“۔ [الفرقان: 47]

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَمَنْ رَّحِمْتَهُ جَعَلْ لَّكُمْ الْيَلَّ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ

وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [القصص: 73] ”اور اس کی رحمت میں سے ہے کہ اس نے

تمہارے لیے رات اور دن بنائے تاکہ تم اس (رات) میں سکون حاصل کرو اور (دن

میں) اس کا فضل تلاش کرو اور تاکہ تم شکر ادا کرو“۔

شکرگزاری کا تقاضا یہ بھی ہے کہ انسان ہر موقع پر اللہ تعالیٰ کو یاد رکھے اور اس کی پسند

کے مطابق زندگی گزارے۔

اچھی صحت کے حوالے سے بھی سونے سے قبل، سوتے وقت اور جاگنے کے بعد کی نبی

کریم ﷺ کی عادات اور معمولات کو جاننا ضروری ہے، مثلاً: نماز عشا ادا کر کے سونا،

نماز وتر کی ادائیگی، جلد جاگنے کے لیے جلد سونا، سونے جاگنے میں اعتدال اختیار کرنا،

بغیر منڈیر کی چھت پر نہ سونا، سونے سے قبل بسم اللہ پڑھ کر گھر کے دروازے بند کرنا،

چراغ، آگ، بجلی اور گیس کے آلات وغیرہ بند کر کے سونا، برتن ڈھانک کر سونا، صبح کے

لیے وضو کا پانی اور مسواک تیار کر کے سونا، با وضو سونا، چکنائی والے ہاتھ دھو کر سونا،

سونے سے قبل سرمہ لگانا، بستر جھاڑنا، دائیں کروٹ پر لیٹنا، دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے

رکھ کر سونا، پیٹ کے بل یعنی اللٹانہ لیٹنا، تہجد کی نیت کر کے سونا، سونے سے قبل کی

دعائیں اور اذکار پڑھنا۔

نوٹ: مزید معلومات کے لیے کتاب ”سونے جاگنے کے آداب“ سے استفادہ کریں۔

قیلولہ

نصف النہار یعنی دوپہر کی مختصر نیند لینے کو ”قیلولہ“ کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُونَ﴾ [الرّوم: 23] ”اور اُسی کی نشانیوں میں سے ہے تمہارا رات اور دن میں سونا اور تمہارا اُس کے فضل کو تلاش کرنا، اُن کے لیے اس میں نشانیاں ہیں، جو لوگ سنتے ہیں۔“

☆ انسؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”قیلولہ کرو! کیونکہ شیاطین قیلولہ نہیں کرتے۔“ [السلسلة الصحيحة: 1647]

☆ انسؓ کہتے ہیں کہ ام سلیمؓ نبی کریم ﷺ کے لیے چڑے کا فرش بچھا دیتی تھیں اور آپ ﷺ ان کے یہاں اسی پر قیلولہ فرماتے تھے۔ [صحیح البخاری: 6281]

☆ انسؓ کہتے ہیں: ہم جمعہ جلدی پڑھ لیا کرتے تھے اور جمعہ کے بعد قیلولہ (آرام) کرتے تھے۔ [صحیح البخاری: 905]

کاروبار زندگی کو صحت اور توانائی سے چلانے اور شام کی عبادات میں حسن اور آسانی پیدا کرنے کے لیے دوپہر میں نیند لینا بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

• ایک مسلمان نماز فجر اور تلاوت و اذکار کے ساتھ دن کا آغاز کرتا ہے اور رات عشاء کی نماز پر اس کا اختتام کرتا ہے تو اس کے لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ دن کے وسط حصہ میں کچھ دیر آرام بھی کر لے۔

• دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ یعنی چند منٹ کی ہلکی سی چھپکی یا مختصر نیند لینے سے نظام انہضام کو بہتر کارکردگی کے لیے مہلت ملتی ہے اور جسم کا دفاعی نظام بھی توت پاتا ہے۔

• دن کے اول حصہ میں محنت مزدوری سے تھکا ہوا جسم یا ذہنی کام سے بوجھل دماغ، دوپہر میں کچھ دیر آرام ملنے سے شام کے کام کاج کے لیے پھر سے تازہ دم اور چست ہو جاتا ہے۔ غرض اعصاب اور حواس سمیت پورے جسمانی نظام پر اس کے بہترین خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ دوپہر کو سونے سے چونکہ کچھ نہ کچھ نیند پوری ہو چکی ہوتی ہے تو رات کو تہجد کے لیے بیدار ہونے میں آسانی ہوتی ہے۔

یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس ہلکی نیند کو سستی کی نذر کرتے ہوئے اتنا طول نہ دیا جائے کہ پھر شام تک سوتے ہی رہ جائیں اور نمازوں سمیت بہت سے فرائض، مفید کاموں اور دیگر ذمہ داریوں کا وقت نکل جائے۔

اہل جنت کا قیلولہ کرنا

اللہ عزوجل نے فرمایا:

﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا ۝﴾ [الفرقان: 24]

”اس دن اہل جنت ٹھکانے کے اعتبار سے نہایت بہتر اور دوپہر کو آرام گاہ کے اعتبار سے کہیں اچھے ہوں گے۔“

خوات بن جبیرؓ روایت کرتے ہیں:

نَوْمٌ أَوَّلُ النَّهَارِ حَزَقٌ وَأَوْسَطُهُ خَلَقٌ، وَآخِرُهُ حَقَقٌ.

دن کے شروع حصہ کی نیند جہالت، اس کے درمیانے حصہ کی نیند اچھی عادت اور اس کے آخری حصہ

کی نیند بے وقوفی ہے۔ [المستدرک للحاکم، ج: 7، ص: 786]

صحت اور صفائی

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: ﴿وَتَيَابِكَ فَطَهَّرْ ۝ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ۝﴾ [المذثر: 4-5]
 ”اور اپنے کپڑے پاک رکھو اور گندگی کو چھوڑ دو“۔

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا: ”پانچ خصائل فطرت میں سے ہیں: ختنہ کروانا، زیر ناف بال مونڈنا، مونچھیں کاٹنا، ناخن تراشنا اور بغل کے بال اکھیڑنا“۔ [صحیح البخاری: 5891]

☆ عائشہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”دس باتیں فطرت میں سے ہیں: مونچھیں کترنا، داڑھی چھوڑنا، مسواک کرنا، ناک میں پانی چڑھانا (اور صاف کرنا)، ناخن کاٹنا، ہاتھ، پاؤں اور دیگر جوڑوں کا دھونا، بغلوں کے بال اکھیڑنا، زیر ناف بال مونڈنا، طہارت (پانی سے استنجا) کرنا اور کلی کرنا“۔ [صحیح مسلم: 604]
 جسمانی صحت و صفائی کے حوالہ سے ذیل میں ہم نبی کریم ﷺ کی سنتوں اور احادیث کا مختصر فہم بیان کر رہے ہیں:

سر کی صفائی

سر کی صفائی میں سر کو صاف ستھرا رکھنے کے ساتھ بالوں کا اکرام کرنا بھی مراد ہے۔ بالوں کی تکریم سے مراد بالوں کی دھلائی، ان کی دیکھ بھال، ان کو جوؤں سے صاف رکھنا، وضو میں سر کا مسح، ان کو اچھے طریقے سے بنا کر رکھنے کے علاوہ گرنے والے بالوں کو بہتر اور محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگانا بھی شامل ہے۔ غسل یا کنگھی کرنے کے بعد عموماً اترنے والے بالوں کو اکثر ادھر ادھر گرے دیکھا جاتا ہے جو تکریم کے خلاف ہے۔ سفید بال اکھاڑنے کی ممانعت ہے۔ مردوں کا سر کے کچھ بالوں کو منڈوانا یا کٹوانا اور کچھ کو نہ منڈوانا یا کٹوانا ممنوع ہے۔ دائیں طرف سے بال بنانے شروع کرنا، بالوں میں تیل اور مہندی لگانا مستحب ہے۔

چہرے کی صفائی

پانچ وقت وضو سے چہرے کی صفائی اور جلد کی تروتازگی برقرار رکھنا، داڑھی کا خلال کرنا، چہرے پر مسکراہٹ سجائے رکھنا چہرے کا اکرام ہے۔ چہرے کے عزت و اکرام کی وجہ سے اس پر مارنے سے منع کیا گیا ہے۔ مسلمان مرد و عورت کے چہرے کی الگ پہچان ہونا ضروری ہے۔ مسلمان مرد کا چہرہ مسنون داڑھی میں نظر آنا پسندیدہ ہے۔ مسلمان عورت کا چہرہ تخلیق میں تبدیلی کی ممانعت والے حکم کے مخالف نہیں ہونا چاہیے۔ بھنوں کے بال اکھڑوانے والی عورت پر لعنت کی گئی ہے۔ اسی طرح پلاسٹک سرجری یا کسی اور ماڈرن ٹیکنیک کے ذریعے چہرے کے خدوخال بدلنا ممنوع ہے۔

آنکھوں کی صفائی

آنکھوں کی حفاظت کرنا، آنکھوں کی خوب صورتی اور بہتر نظر کے لیے ان میں سرمہ لگانا اور دائیں آنکھ سے شروع کر کے طاق مرتبہ لگانا، سوکراٹھتے ہی آنکھوں کو ہلکا سا مل کر صاف کرنا یہ سب مسنون ہے۔ دھواں اور غبار آلود فضا سے آنکھوں کو بچانا چاہیے۔

کانوں کی صفائی

پانچ وقت وضو کے ساتھ کانوں پر مسح کرنا انہیں صاف رکھتا ہے۔ غسل کے بعد کانوں میں پانی رہ جانے پر یا کبھی کانوں میں خارش محسوس ہونے پر انہیں صاف ستھری میڈیکل ڈروئی سے صاف کرنا چاہیے۔

ناک کی صفائی

ناک کو صاف رکھنا، دوران وضو ناک میں پانی چڑھانا، جھینکتے وقت ناک منہ پر ہاتھ یا کپڑا وغیرہ رکھ لینا اچھی عادتیں ہیں۔

منہ کی صفائی

مسواک

مسواک نہ صرف منہ کے تمام حصوں یعنی دانت، زبان، حلق، گلا، سانس کی نالی اور خوراک کی نالی کے ابتدائی حصوں کے امراض کے لیے بے حد مفید ہے بلکہ ثواب حاصل کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ عائشہؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتی ہیں:

”مسواک منہ کی پاکیزگی اور رب کی رضا مندی کا ذریعہ ہے۔“

[صحیح البخاری، کتاب الصوم، باب سواک الرطب واليابس للصائم]

دانتوں اور داڑھوں کو صاف کرنا، چکنائی والی غذا کے بعد کلی کرنا، کثرت سے مسواک کرنا، بدبو پیدا کرنے والی چیزیں خصوصاً کچا لہسن یا پیاز کھانے سے بچنا۔ ایسے ماحول یا ساتھیوں سے بچنا جن کی صحبت میں بیٹھ کر سگریٹ نوشی، سگار، پائپ، حقہ، شیشہ یا اسی قسم کی لغویات کی لت پڑ جانے کا امکان ہو۔ اسی طرح پان، گٹکا وغیرہ کا شوق بھی دوسرے نقصانات کے علاوہ منہ کی بدبو اور کینسر کا

سبب بھی بن سکتا ہے، ان کو بھی اپنی زندگی سے نکالنا بہت ضروری ہے۔

ہاتھ اور پاؤں کی صفائی

نیند سے بیدار ہو کر سب سے پہلے ہاتھ دھونا، کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا، ہاتھ پاؤں دھوتے وقت انگلیوں کے درمیان اچھی طرح خلال کرنا، جوڑوں کو دھونا، ناخنوں کو صاف رکھنا اور بڑھنے پر انہیں تراشنا یہ سب کام ہاتھوں، پاؤں کی صحت کے ضامن ہیں۔

سر، چہرے، آنکھوں، کانوں، ناک، منہ اور ہاتھ پاؤں کی صفائی کے علاوہ لباس، جوتے، استعمال کی تمام اشیاء اپنے رہنے کی جگہ، گھر کا صحن، گھر کے باہر کچھ حصہ، ارد گرد کا ماحول اور اپنی سواری کی صفائی کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔

☆ ابو مالک اشعرؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”صفائی نصف

ایمان ہے۔“ [صحیح مسلم: 534]

قضائے حاجت کے آداب

بیت الخلا میں داخل ہونے سے پہلے ”بسم اللہ“ اور مسنون دعا پڑھنا، پیشاب کے چھینٹوں سے بچنا، پانی سے طہارت حاصل کرنا، طہارت کے لیے بایاں ہاتھ استعمال کرنا، ناپاک جگہ کو پانی سے دھونا، ہاتھ دھونا، ضرورت ہو تو وضو کر لینا، پانی استعمال کرنے میں اسراف سے کام نہ لینا۔ بیت الخلا سے نکل کر قضائے حاجت سے فراغت کی دعائیں پڑھنا۔ گھر کے علاوہ کسی کھلی جگہ پر حاجت پیش آئے تو قبلہ رخ نہ بیٹھنا۔ پانی دستیاب نہ ہو تو طہارت کے لیے گوبر یا ہڈی استعمال نہ کرنا۔

نوٹ: اگر کموڈ استعمال کیا ہے تو صحیح طریقہ پر فرش کریں تاکہ نجاست کا مکمل نکاس ہو جائے اور اس میں کوئی ایسی چیز نہ ڈالیں جس سے اس کا نکاس بند ہو جائے یا وہ بعد میں استعمال کرنے والے کے لیے باعثِ اذیت بنے۔

بیت الخلا میں جانے کی دعا

♦ بِسْمِ اللّٰهِ، اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبُکَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ۔
اللہ کے نام کے ساتھ، اے اللہ! بے شک میں خبیث جنوں اور جننیوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔ [صحیح الجامع الصغیر، ج: 2، 4714]

بیت الخلا سے نکلنے کی دعا

♦ غُفْرَانُکَ۔ [سنن أبی داؤد: 30]
(اے اللہ!) تیری بخشش مانگتا ہوں۔

غسل کے آداب

غسل کی جگہ کا صاف ہونا، پانی پاک ہونا، مکمل پردہ ہونا، غسل خانہ میں داخل ہونے سے پہلے ”بسم اللہ“ پڑھنا، مسنون دعا مانگنا اور مسنون طریقے سے غسل کرنا۔

☆ میمونہؓ فرماتی ہیں: میں نے نبی کریم ﷺ کے لیے غسل کا پانی رکھا تو آپ ﷺ نے اپنے ہاتھ دو یا تین مرتبہ دھوئے پھر پانی اپنے بائیں ہاتھ پر ڈالتے ہوئے اپنی شرم گاہ کو دھویا پھر زمین پر اپنا ہاتھ رگڑا اس کے بعد کلی کی اور ناک میں پانی ڈالا اور اپنے چہرے اور دونوں ہاتھوں کو دھویا پھر اپنے سارے بدن پر پانی بہایا اور اپنی جگہ سے ہٹ کر دونوں پاؤں دھوئے۔ [صحیح البخاری: 257]

غسل کے بعد مردوں کے لیے خوشبو لگانا پسندیدہ اور مسنون ہے۔ حائضہ کو حالت عدت میں بھی غسل حیض کے بعد خوشبو لگانے کی اجازت دی گئی ہے۔

ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں، نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

لِلّٰهِ تَعَالٰی عَلٰی كُلِّ مُسْلِمٍ حَقٌّ اَنْ يَّغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ اَيَّامٍ يَوْمًا.

”اللہ تعالیٰ کا ہر مسلمان پر یہ حق ہے کہ وہ ہر سات دن میں ایک دن وہ وضو و غسل کرے۔“

[صحیح البخاری: 898]

ورزش، جسمانی صحت کے لیے ضروری

ورزش کی افادیت سے کسی کو انکار نہیں، صحت جیسی نعمت کو برقرار رکھنے کے لیے اسے زندگی کا حصہ بنانا بے حد اہم ہے۔ صحت کی نعمت کا بھی روزِ قیامت سوال ہوگا۔

جسمانی مشقیں (ورزش) مثلاً تیراکی کرنا، دوڑ لگانا، تیر اندازی، شہ سواری، پہاڑ پر چڑھنا وغیرہ نبی کریم ﷺ سے ثابت ہیں۔

ورزش کرنے سے نہ صرف جسم مضبوط اور سڈول ہوتا ہے بلکہ دماغی قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ذہنی صلاحیتیں تیز ہوتی ہیں، سیکھنے کی قوت بڑھ جاتی ہے اور انسان اپنی توجہ اپنے تعلیمی، تربیتی، تحقیقی یا دیگر اہداف کی طرف بہتر طریقے سے مرکوز رکھ پاتا ہے۔ موٹاپا، ذہنی تناؤ، بے خوابی، شوگر، بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، کمزور حافظہ، کمزور بینائی، تنفس اور معدہ کی بیماریاں، یہاں تک کہ فالج زدہ مریض تک کو بھی بہتری کی امید کے لیے کوئی نہ کوئی ورزش کروانا فائدہ دیتی ہے۔

صبح کے وقت ورزش کرنا

صبح کا وقت ورزش یا دوڑنے کی عادت اپنانے کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ اس وقت ہوا تازہ ہوتی ہے اور انسان بھی تازہ دم ہوتا ہے جس سے قوتِ ارادی بھی مضبوط ہوتی ہے جب کہ دن کے آخر میں تھکن اور تناؤ کی وجہ سے ورزش کرنا مشکل لگتا ہے۔ شہروں میں رہنے والوں کے لیے اس وقت فضا بھی آلودہ ہو چکی ہوتی ہے۔ رات کے کھانے کے بعد البتہ ہلکی پھلکی چہل قدمی کرنا پسندیدہ ہے۔ خواتین عموماً گھر یلو کام کاج کو ہی ورزش کا نعم البدل سمجھتی ہیں حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ کم از کم اتنی ورزش کرنا جو سانس، دل کی دھڑکن اور دورانِ خون کو معمول سے تیز کر دے اور کچھ پسینہ بھی نمودار ہونے لگے، کافی

ہے۔

صحت اور پرہیز

زمانہ قدیم سے انسانی زندگی میں صحت کے معاملہ میں یہ اصول مانا جاتا ہے کہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“۔ اسلام پرہیز کے معاملے میں صرف جسمانی نہیں بلکہ روحانی صحت کا علم بھی دیتا ہے۔ ایک اچھا مسلمان کبھی بھی اس بات سے غافل نہیں ہوتا کہ جسمانی صحت پرہیز سے برقرار رہے تو روحانی صحت پرہیز گاری سے قائم ہے۔

صحت کو نقصان دینے والی چیزوں سے پرہیز کرنا

☆ محمود بن لبیدؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ اپنے مومن بندے کو جس سے وہ محبت کرتا ہے، دنیا سے اسی طرح بچاتا ہے جیسے تم لوگ اپنے مریض کو کھانے پینے سے بچاتے ہو اور کھانے کی صورت میں تمہیں اس کی طبیعت خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے“۔ [مسند أحمد، ج: 39، 23622]

یونانی طب ہو یا حکمت، ہومیو پیتھک ہو یا دیسی ٹوٹکوں سے علاج، مریض کے لیے ہر قسم کے طریقہ علاج کے دوران یا اس سے قبل مختلف غذاؤں، مشروبات یا نمکیات کا پرہیز بتایا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ خورد و نوش عام حالات میں انسانی صحت کے لیے کمال درجہ قوت و حرارت کا سبب بنتے ہوں لیکن کسی خاص مرض اور اس کی دوا کے ساتھ ان کا لینا بعض اوقات مرض کے مزید بگڑنے کے اندیشے کے پیش نظر ”ممنوع“ ہو جاتا ہے۔

جس طرح بیماری سے پہلے اور بیماری کے دوران پرہیز لازمی ہے اسی طرح بیماری کے بعد بھی خوب اچھی طرح صحت یاب ہونے تک پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ ام المندرؓ روایت کرتی ہیں: رسول اللہ ﷺ میرے ہاں تشریف لائے اور علیؓ ان کے ساتھ تھے، ہمارے پاس کچی کھجوروں کے خوشے لٹک رہے تھے۔ وہ کہتی ہیں: اللہ کے رسول ﷺ انہیں کھانے لگے تو علیؓ بھی ان کے ساتھ کھانے لگے تو رسول اللہ ﷺ

نے علیؑ سے فرمایا: ’رک جاؤ، رک جاؤ، اے علیؑ! کیونکہ تمہیں ابھی کمزوری ہے‘۔
(راوی) کہتے ہیں پھر علیؑ بیٹھ گئے اور نبی کریم ﷺ کھاتے رہے۔ (ام المندر) کہتی
ہیں: میں نے پھر ان کے لیے دلیہ اور چقدر پکایا تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ’اے علیؑ!
اب اس میں سے کھاؤ، یہ تمہارے لیے بہت بہتر ہے‘۔ [سنن الترمذی: 2036]

جدید ٹیکنالوجی اور مواصلاتی ترقی کے اس دور میں انسانوں کی اکثریت صحت مند اور
غیر صحت مند غذا کے متعلق تازہ ترین ریسرچ سے باخبر رہتی ہے۔ باشعور لوگ چالیس
سال کی عمر کو پہنچنے کے ساتھ ہی احتیاطاً بہت سی غیر صحت مند اشیاء مثلاً: چینی، چکنائی،
نمک، مصالحوں وغیرہ کی اپنی روزمرہ کی خوراک میں کمی کر دیتے ہیں۔ ایسا کرنے سے
جسم بھی متوازن رہتا ہے اور انسان بہت سی بیماریوں سے بھی بچا رہتا ہے۔

بلا وجہ کی دواؤں سے پرہیز

وقتی اور معمولی جسمانی تکالیف میں دواؤں کے استعمال کو عادت نہیں بنانا چاہیے ورنہ
تکلیف کی زیادتی میں پھر یہی دوائیں بے اثر ثابت ہونے لگتی ہیں۔ بلا ضرورت
دواؤں اور انجکشن کا استعمال صحت کو زیادہ نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔
پیارے رسول ﷺ خود بھی جب کبھی بیمار ہوتے تو دوا کم ہی استعمال کرتے۔

☆ ہشام بن عروہؓ روایت کرتے ہیں، میرے والد نے مجھے خبر دی کہ عائشہؓ نے ان
سے کہا: ’... بعض اوقات رسول اللہ ﷺ کو پہلو میں درد ہوتا اور بہت شدید ہو جاتا... ایک
دن رسول اللہ ﷺ کو یہ درد شروع ہوا اور اتنا شدید ہوا کہ آپ ﷺ پر بے ہوشی طاری
ہو گئی۔ ہمیں اندیشے ستانے لگے، لوگ بھی خوف زدہ ہو گئے اور ہمارے خیال کے
مطابق آپ ﷺ کو ذات الحجب کی شکایت تھی۔ چنانچہ ہم نے آپ ﷺ کے منہ میں
دوا ٹپکا دی۔ جب آپ ﷺ سے وہ کیفیت ختم ہوئی اور افاقہ ہوا تو آپ ﷺ کو اندازہ

ہوا کہ آپ ﷺ کے منہ میں دوا اڑکائی گئی ہے اور آپ ﷺ نے اس کا اثر محسوس کیا۔
 آپ ﷺ نے فرمایا: ”تمہارا خیال یہ ہے کہ اللہ عزوجل نے مجھ پر اس بیماری کو مسلط
 کیا ہے؟ حالانکہ اللہ اسے مجھ پر کبھی بھی مسلط نہیں کرے گا۔“

[مسند أحمد، ج: 41، 24870]

رسول اللہ ﷺ نے بے شک بیماری میں علاج کا حکم دیا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی صبر و
 برداشت اور اللہ تعالیٰ پر توکل کی فضیلت بھی بیان فرمائی ہے۔

موسموں کے اثرات کا خیال

سخت سردی اور سخت گرمی کے منفی اثرات سے بچنے کے لیے ہر ممکن احتیاط اور پرہیز کرنا
 یعنی گھر، لباس، خوراک وغیرہ موسم کے تقاضے اور ضروریات کے مطابق ہونا چاہئیں۔
 یہ سب نعمتیں اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں ہی کے استعمال کے لیے پیدا فرمائی ہیں تاکہ ہم
 اس کی بڑائی تسلیم کرتے ہوئے اس کی شکرگزاری کرتے رہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا
 تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ ۖ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا
 وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَىٰ حِينٍ ۝ وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ مِّمَّا خَلَقَ ظِلًّا وَجَعَلَ
 لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمُ
 الْبَاسَ ۚ كَذَٰلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ ۝﴾ [النحل: 81، 80]

”اور اللہ ہی نے تمہارے لیے گھروں کو رہنے کی جگہ بنایا اور اسی نے چوپایوں کی کھالوں
 سے تمہارے لیے گھر بنائے جن کو تم اپنے سفر اور حضر میں ہلکا پھلکا پاتے ہو اور ان کی
 اُون اور ان کی ریشم اور ان کے بالوں سے بہت سے سامان اور ایک وقت مقررہ تک
 فائدہ کی چیزیں بنائیں۔ اور اللہ ہی نے تمہارے لیے ان چیزوں سے جو اس نے پیدا
 کیں، سائے بنائے اور تمہارے لیے پہاڑوں میں سے چھپنے کی جگہیں بنائیں اور

تمہارے لیے تمیضیں بنائیں جو تم کو گرمی سے بچاتی ہیں اور (ایسی) تمیضیں جو تم کو تمہاری جنگ (کے ضرر) سے بچاتی ہیں اسی طرح وہ (اللہ) تم پر اپنی نعمت پوری کرتا ہے تاکہ تم فرماں بردار بن جاؤ۔“

اللہ عز وجل کا ارشاد ہے۔

﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَكْلُونَ﴾ [النحل: 5]
 ”اور چوپایوں کو بھی اسی نے پیدا کیا ان میں تمہارے لیے گرمی کا سامان اور کئی فائدے ہیں اور ان میں سے (بعض کو) تم کھاتے ہو۔“

﴿يَبْنِيْ اٰدَمَ فَاَنْزَلْنٰ عَلٰیْكُمْ لِبَاسًا يُّوَارِیْ سَوَاتِیْكُمْ وَرِیْشًا وَلِبَاسَ التَّقْوٰی ذٰلِكَ خَیْرٌ ذٰلِكَ مِنْ اٰیٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّہُمْ یَذْكُرُوْنَ﴾ [الاعراف: 26]
 ”اے بنی آدم! تحقیق ہم نے تم پر لباس اتارا ہے جو تمہاری شرم گاہوں کو چھپاتا ہے اور زینت بھی اور پرہیزگاری کا لباس وہ سب سے اچھا ہے۔ یہ اللہ کی نشانیوں میں سے ہے تاکہ وہ نصیحت پکڑیں۔“

وبائی اور متعدی امراض

امراض پھیلنے کے مخصوص موسموں یعنی برسات اور گرمی میں نجی اور اجتماعی سطح پر خصوصی حفاظتی مہم چلائی جانی چاہیے مثلاً: پانی کے ذخائر کی صفائی کا انتظام، رہائشی علاقوں کے آس پاس مجھروں خصوصاً ڈینگلی پھیلا نے والے مجھر، مکھیوں اور دیگر کیڑے مکوڑوں کی امکانی افزائش کی روک تھام کے لیے ادویات چھڑکنے کا انتظام کرنا، کوڑے کرکٹ کے ڈھیر، ٹھانا، عید الاضحی کے موقع پر قربانی کرنے کی جگہوں کی فوری صفائی، علاقوں کے نالے اور گٹر کی صفائی، سایہ دار درخت وغیرہ لگانا یہ سب اس مہم کا حصہ ہوں۔ ذاتی و گھریلو سطح پر یہ خیال رکھنا کہ سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں آرام دہ، سوتی اور

ڈھیلا لباس زیب تن کیا جائے، گلے سڑے یا بہت پہلے سے کاٹ کر رکھے ہوئے پھل اور سبزیوں کھانے سے بچا جائے، پانی کی ٹینکیاں صاف ہوں، گھروں کے اندر بھی ڈرین سسٹم اور گٹروں کی حالت درست ہو، کچرے کے ڈبوں کو اکثر و بیشتر دھوپ لگوائی جائے اور ان میں جراثیم کش دوا چھڑکی جائے، باہر پہننے والے جوتے گھر کے بیرونی دروازے پر اتارنے کی عادت ہو، بیت الخلا کی چیلیں الگ ہوں، وغیرہ۔

الغرض اپنے گھروں اور گرد و پیش کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ڈھالنے کے لیے تمام تر ممکنہ تدابیر اختیار کرنی چاہئیں تاکہ موسمی بیماریاں پھیلنے سے قبل ہی ان کا کچھ تدارک کیا جاسکے۔

حفاظتی ٹیکے

بیماریاں پھیلنے کے موسموں میں حفاظتی ٹیکے لگوانے کی سہولت سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ اسی طرح والدین کو خصوصاً اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوئے چھوٹے بچوں کو لگائے جانے والے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مقررہ وقت پر لازمی مکمل کروانا چاہیے۔ والدین اس کا نہ صرف باقاعدہ ریکارڈ رکھیں بلکہ یاد دہانی کے لیے ہر وزٹ پر ڈاکٹر کے دستخط، کلینک کا نام، تاریخ اور اگلی وزٹ کی تاریخ بھی لکھوا لیا کریں۔

مریضوں کو الگ رکھنا

کوئی وبائی مرض پھوٹ پڑنے پر صحت مند انسانوں کو ایسے کسی علاقے میں جانے سے روکا جانا چاہیے۔ اس احتیاط سے مراد مریضوں سے نفرت نہیں بلکہ ایمان کا بچاؤ ہے کہ اگر وہی بیماری لگ جائے تو یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ ان مریضوں سے ہی لگی ہے اور تقدیر پر ایمان خطرے میں پڑ جائے۔

متعدی امراض اور تقدیر پر ایمان

زمانہ جاہلیت میں لوگ بیماری کو متعدی قرار دیتے وقت یہ یقین نہیں رکھتے تھے کہ دراصل یہ بیماری اللہ کی مشیت سے لگتی ہے۔ اسلام نے اس عقیدے کی اصلاح کی ہے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51] ”کہہ دیجیے! ہمیں ہرگز نہیں پہنچے گا مگر جو اللہ نے ہمارے لیے لکھ دیا، وہی ہمارا مولا ہے اور مومنوں کو اللہ ہی پر توکل کرنا چاہیے۔“

بیماری خود متعدی نہیں ہوتی اللہ چاہے تو ہوتی ہے

☆ ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”کوئی بیماری متعدی نہیں“۔ [صحیح البخاری: 5773]

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کوئی بھی چیز کسی بھی چیز کی طرف متعدی نہیں ہوتی!“، تین مرتبہ یہی فرمایا تو ایک دیہاتی کھڑا ہوا اور کہنے لگا: اے اللہ کے رسول! بے شک خارش کا زخم اونٹ کے ہونٹ یا اس کی دم کی جڑ میں ہوتا ہے تو یہ تمام اونٹوں کو خارش لگا دیتا ہے؟ آپ ﷺ کچھ دیر خاموش رہے پھر فرمایا: ”اس پہلے اونٹ کو خارش کہاں سے لگی؟ کوئی بیماری متعدی نہیں ہوتی اور نہ ہی صفر کا مہینہ منحوس ہوتا ہے اور نہ ہامہ کوئی چیز ہے۔ اللہ نے ہر نفس کو پیدا کیا ہے اور اس کی زندگی، اس کی موت، اس کی مصیبتیں اور اس کا رزق سب لکھ دیا ہے۔“

[مسند أحمد، ج: 14، 8343]

• علامہ عبدالرحمن مبارکپوریؒ ترمذی کی شرح تحفۃ الأحموزی میں لکھتے ہیں: ... اسلام نے اس نظریہ یعنی ہر بیماری کے متعدی ہونے کو باطل قرار دیا۔ کیونکہ زمانہ جاہلیت میں

لوگ خیال کرتے تھے کہ بیماری فی ذاتہ متعدی ہوتی ہے (دوسروں کو لازماً لگتی ہے) تو نبی کریم ﷺ نے ان کو آگاہ کیا کہ حقیقتاً ایسا نہیں ہے۔ اللہ ہی ہے جو بیمار کرتا ہے اور بیماری سے شفا بھی دیتا ہے۔۔۔ [تحفة الأحمادی شرح سنن الترمذی، ج:4، ص:70]

طاعون

☆ اسامہؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”...جب کسی جگہ کے متعلق تم سنو (کہ وہاں طاعون پھیلا ہوا ہے) تو وہاں نہ جاؤ لیکن اگر کسی ایسی جگہ یہ وبا پھیل جائے جہاں تم پہلے سے موجود ہو تو وہاں سے مت نکلو“ [صحیح البخاری:3473]

☆ عائشہؓ کہتی ہیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”طاعون (زدہ علاقے) سے راہ فرار اختیار کرنے والا ایسا ہی ہے جیسے میدان جنگ سے راہ فرار اختیار کرنے والا“۔

[مسند أحمد، ج:43، 2618]

طاعون کا لگنا بھی اللہ کی تقدیر سے ہے

طاعون جیسے وبائی مرض کے بارے میں بھی عقیدہ یہی ہو کہ اگرچہ اس کی وبا پھیلی ہوئی ہے لیکن جس کے لیے اللہ نے چاہا اسے ہی لگ سکتا ہے ورنہ بہت سے لوگ باذن اللہ اس کی زد سے بچے بھی رہتے ہیں۔

☆ عمرؓ اپنے دور خلافت میں ملک شام کی جانب نکلے تو راستے میں انہیں خبر ملی کہ وہاں طاعون کی وبا پھیلی ہوئی ہے تو عمرؓ نے لوگوں میں اعلان کر دیا کہ میں صبح کو اونٹ پر سوار ہو کر واپس مدینہ لوٹ جاؤں گا تم لوگ بھی واپس چلو تو ابو عبیدہ بن جراحؓ نے کہا: کیا اللہ کی تقدیر سے فرار اختیار کیا جائے گا؟ عمرؓ نے کہا: کاش! یہ بات کسی اور نے کہی ہوتی، ہاں ہم اللہ کی تقدیر سے فرار اختیار کر رہے ہیں لیکن اللہ ہی کی تقدیر کی طرف۔ تمہارے پاس اونٹ ہوں اور تم انہیں کسی ایسی وادی میں لے جاؤ جس کے دو کنارے ہوں ایک

سر سبز شاداب اور دوسرا خشک۔ کیا ایسی بات نہیں کہ اگر تم سر سبز کنارے پر چراؤ گے تو وہ بھی اللہ کی تقدیر سے ہوگا اور خشک کنارے پر چراؤ گے تو بھی اللہ کی تقدیر سے ہی ہوگا۔ اتنے میں عبدالرحمن بن عوفؓ آگئے (وہ اپنی کسی ضرورت کی وجہ سے اس وقت موجود نہیں تھے)۔ انہوں نے بتایا کہ میرے پاس اس کے متعلق علم ہے۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: جب تم کسی سر زمین میں وبا کے متعلق سنو تو وہاں نہ جاؤ اور جب ایسی جگہ وبا آجائے جہاں تم خود موجود ہو تو وہاں سے مت نکلو۔ اس پر عمرؓ نے اللہ تعالیٰ کی حمد کی اور پھر واپسی کی راہ لی۔ [بحوالہ صحیح البخاری: 5729]

☆ امام ابن قیمؒ کہتے ہیں: مجموعی اعتبار سے طاعون زدہ علاقے میں داخلے کی ممانعت کا جو حکم ہے وہ احتیاط اختیار کرتے ہوئے یہ آداب سکھاتا اور تعلیم دیتا ہے کہ ہلاکت کے اسباب کے سامنے پیش نہ ہوا جائے اور طاعون زدہ علاقے سے فرار نہ ہونے کا جو حکم ہے تو یہ توکل اختیار کرنے، اللہ کی تقدیر کے فیصلے کو تسلیم کرنے اور اپنے معاملات کو اللہ کے سپرد کرنے کے لیے ہے۔

[بحوالہ الطب النبوی لابن قیم الجوزیة، ج: 1، ص: 35]

طاعون میں فوت ہونے والے مومن کا اجر

☆ عائشہؓ نبی کریم ﷺ کی زوجہ کہتی ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ سے طاعون کے بارے میں پوچھا تو آپ ﷺ نے مجھے خبر دی: ”یہ (طاعون) ایک عذاب ہے، اللہ جس پر چاہے بھیج دیتا ہے، لیکن اللہ نے اس کو مومنوں کے لیے رحمت بنا دیا ہے۔ اگر کسی شخص کی بستی میں طاعون پھیل جائے پھر وہ صبر کرتے ہوئے اللہ سے ثواب کی امید لگائے ہوئے وہیں ٹھہرا رہے اور وہ جانتا ہو کہ ہوگا وہی جو اللہ نے لکھا ہے تو اس کے

لیے شہید کے برابر اجر ہے“ - [صحیح البخاری: 3474]

بے حیائی کے نتیجے میں طاعون اور اس جیسی بیماریاں

☆ عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ ہماری طرف بڑھے اور فرمایا: ”اے مہاجرین کی جماعت! پانچ چیزیں ایسی ہیں کہ جب تم ان میں مبتلا ہو گے (تو ان کی سزا ضرور ملے گی) اور میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں کہ وہ تم تک پہنچیں: ”جب بھی کسی قوم میں بے حیائی (بدکاری وغیرہ) علانیہ ہونے لگے، تو ان میں طاعون اور ایسی بیماریاں پھیل جاتی ہیں جو ان کے گزرے ہوئے بزرگوں میں نہیں ہوا کرتی تھیں...“ [سنن ابن ماجہ: 4019]

موجودہ دور کی خطرناک بیماریاں

کئی اقسام کا کینسر، ذیابیطس، ایڈز، ہیپاٹائٹس اور دل کی بے شمار بیماریاں موجودہ دور کے حیا سوز اور شریعت سے سرکشی کرتے حالات میں نبی کریم ﷺ کی مندرجہ بالا حدیث کی تصدیق کرتی ہیں۔ جیسے جیسے انسان برائی کو اچھائی کا رنگ چڑھا کر اللہ سے بے خوف ہوتا جاتا ہے، اس کا دل سخت ہونے لگتا ہے۔ جھگڑا اور ہنگامہ ان کی فطرت بن جاتا ہے اور اپنے پرائے کا لحاظ اور پہچان ختم ہو جاتی ہے۔ محبتوں کی جگہ نفرتیں لے لیتی ہیں جس کے نتیجے میں قہر الہی کی شکل میں لا علاج بیماریاں اور خطرناک وبائیں نازل ہونے لگتی ہیں۔

جدام

جدام کے مرض کی وجہ ایک بیکٹیریا یا ہوتا ہے، جو جسم کے مختلف حصوں مثلاً: چہرہ، ہاتھ، پاؤں، ٹانگیں اور بازوؤں کے گوشت پر اثر انداز ہونے لگتا ہے۔ اس بیکٹیریا کی وجہ سے چہرے کی جلد اور گوشت کے ساتھ ساتھ آنکھیں، ناک اور اس کی اندرونی جھلی تک گلنا سرٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ جس کے بعد چہرہ بہت بدنما دکھائی دینے لگتا ہے۔ اس

مرض میں بیکیٹیریا کی سست روافزائش کی وجہ سے تشخیص بہت دیر بعد عمل میں آتی ہے۔

جذام کے مریض کو رعایت دینا

☆ عمرو بن شریک اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: وفد ثقیف میں ایک شخص جذام کے مرض میں مبتلا تھا۔ نبی کریم ﷺ نے کہلا بھیجا: ”تم واپس جاؤ! بے شک ہم نے تم

سے بیعت کر لی ہے“۔ [صحیح مسلم: 5822]

☆ ابو ہریرہؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”...جذامی سے اس طرح بھاگو جیسے

تم شیر سے بھاگتے ہو“۔ [صحیح البخاری: 5707]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جذامیوں کی

طرف زیادہ دیر تک مت دیکھو“۔ [سنن ابن ماجہ: 3543]

مجذوم سے دور رہنے کی جو احتیاط بتائی گئی ہے اس کی یہ وجوہات ہو سکتی ہیں:

• بیماری لگ جانے کی صورت میں کہیں یہ عقیدہ نہ بن جائے کہ اسی سے بیماری لگی ہے

لہذا قریب رہنے والوں کے اس گمان کا سد باب کیا گیا۔

• بسا اوقات اس مرض کے ظاہری اثرات دیکھنے والوں کو ناگواری کی کیفیت میں مبتلا

کر دیتے ہیں۔ مریض اپنی حالت کی وجہ سے پہلے ہی بے بس اور حساس ہوتا ہے، لہذا

اس کے جذبات و احساسات مجروح ہونے سے بچانے کے لیے اس کے پاس جانے

یا اسے دیکھنے کو ممنوع قرار دیا گیا۔ واللہ اعلم

بغیر علم کے فتویٰ

عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ تعالیٰ علم کو لوگوں (کے دلوں) سے چھین کر نہیں لے گا بلکہ علما کو قبض کرنے کے ساتھ علم کو قبض فرمائے گا۔ پھر جب کسی عالم کو وہ باقی نہیں رکھے گا تو لوگ جہلا کو سردار بنائیں گے جن سے سوالات کیے جائیں گے تو وہ بغیر علم کے فتویٰ دیں گے، خود بھی گمراہ ہوں

گے اور دوسروں کو بھی گمراہ کریں گے“۔ [سنن ابن ماجہ: 52]

جسمانی علاج

حسب استطاعت تمام تر احتیاطی تدابیر اور پریہیز کے باوجود اگر بیماری آہی جائے تو پھر صبر و برداشت کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ ضرورت پڑنے پر حلال اور جائز ادویات سے علاج کروانے کا بھی حکم ہے۔

☆ اسامہ بن شریک سے روایت ہے،... کچھ بدوی لوگ آئے اور انہوں نے پوچھا: اے اللہ کے رسول! کیا ہم علاج کر لیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”علاج کیا کرو کیونکہ اللہ نے کوئی بیماری ایسی پیدا نہیں کی جس کی دوا نہ پیدا کی ہو، سوائے ایک بیماری کے یعنی بڑھاپا“۔ [سنن أبی داؤد: 3855]

کوئی بیماری لا علاج نہیں

☆ ایک انصاری صحابی سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ایک شخص کی عیادت کے لیے تشریف لے گئے جو زخمی ہو گیا تھا۔ تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بنو فلاں کے طبیب کو بلا کر اسے دکھاؤ“۔ لوگوں نے اسے بلایا تو وہ آ گیا۔ لوگ کہنے لگے: اے اللہ کے رسول! کیا علاج اسے کچھ فائدہ دے گا؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”سبحان اللہ! کیا اللہ نے زمین میں کوئی ایسی بیماری بھی اتاری ہے جس کی شفا نہ ہو“۔

[مسند أحمد، ج: 38، 23156]

☆ عبد اللہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ عز و جل نے جو بیماری بھی اتاری ہے، اس کی شفا بھی اتاری ہے، جو جان لیتا ہے سو جان لیتا ہے اور جو ناواقف رہتا ہے سونا واقف رہتا ہے“۔ [مسند أحمد، ج: 7، 4236]

جب انسان زمین پر آباد ہوا تو اُسے زندگی گزارنے کا طریقہ سلیقہ سکھانے کے لیے کئی رسول اور انبیاء کرام بھیجے گئے۔ پہلے پہل ان ہستیوں نے ہی اللہ کی طرف سے عطا

کردہ علم و حکمت سے بیماریوں کے علاج بتائے۔ علم و حکمت میں علم طب سمیت وہ تمام علوم شامل ہیں جو انسانیت کی روحانی و جسمانی خیر و بھلائی کے لیے فائدہ مند ثابت ہوئے۔

معالج کے پاس علم کے ساتھ حکمت ہونا ضروری

مسنون علاج کا دار و مدار الہام اور وحی پر مبنی ہے جس میں غلطی کا امکان نہیں۔ اس لیے جب روحانی و جسمانی بیماری کے لیے حکمت و دانائی سے تجویز کی گئی دوا یا دعا کے اثرات باذن اللہ بیماری کی نوعیت اور ماہیت سے مطابقت کر جائیں تو شفا ہو جاتی ہے۔

☆ جابرؓ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”ہر بیماری کی دوا ہے جب دوا پہنچادی جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ کے حکم سے شفا ہو جاتی ہے۔“

[صحیح مسلم: 5741]

• بیماری بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے آزمائش کے طور پر اترتی ہے جو کسی کے لیے شکوہ اور بے صبری کا اظہار کرنے کی وجہ سے مصیبت اور کسی کے لیے اس پر صبر کرنے کی بدولت اجر کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

• دوا بھی اللہ تعالیٰ ہی نے پیدا کی ہے جو اس کا اپنے بندوں پر کرم ہے۔ دوا کے ساتھ شفا یابی کی دعا بھی اللہ تعالیٰ ہی سے کی جاتی ہے۔ جو اس کی رضا ہو تو قبول ہو جاتی ہے۔

• مرض میں مبتلا بندہ جب اس ذاتِ اعلیٰ پر بھروسہ اور توکل کرتا ہے، تو دعا، توکل، صبر اور دوا سب مل کر بڑے بڑے امراض کو صحت یابی میں بدل دیتے ہیں۔

قدرتی غذاؤں سے علاج

اسلام مختلف بیماریوں میں مبتلا لوگوں کو قدرتی غذاؤں سے علاج بھی بتاتا ہے جو آج کل ”دلیسی طریقے“ کہلاتے ہیں۔

شہد میں شفا

شہد کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿... فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ...﴾ [النحل: 69]
 ”... اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے...“

☆ جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا: ”اگر تمہاری دواؤں میں سے کسی دوا میں کوئی خیر ہے تو... وہ شہد کے ایک گھونٹ میں ہے...“
 [صحیح البخاری: 5683]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”تین چیزوں میں شفا ہے: کچھنے لگانے میں، شہد پینے میں یا آگ سے داغ لگانے میں جبکہ میں نے اپنی امت کو داغنے سے منع کیا ہے“۔ [صحیح البخاری: 5681]

پیٹ کی خرابی کے لیے

پیٹ کی خرابی (دست وغیرہ) کے لیے بھی آپ ﷺ نے شہد تجویز فرمایا۔
 ☆ ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے، ایک شخص نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا: بے شک میرا بھائی پیٹ کی تکلیف میں مبتلا ہے تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اسے شہد پلاؤ!“ چنانچہ اس نے اس کو شہد پلایا پھر وہ شخص آپ ﷺ کے پاس آیا اور کہا: بے شک میں نے اس کو شہد پلایا تھا لیکن اس کی تکلیف میں اضافہ ہی ہوا۔ آپ ﷺ نے اس کو تین مرتبہ کہا، پھر وہ چوتھی مرتبہ آیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”اس کو شہد پلاؤ!“ تو اس شخص نے کہا: واقعی میں نے اسے شہد پلایا تھا مگر اس کی تکلیف بڑھ گئی۔

چنانچہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اللہ نے سچ فرمایا اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔“ اس شخص نے تب (جا کر شہد) پلایا تو وہ ٹھیک ہو گیا۔ [صحیح مسلم: 5770]

گائے کا دودھ اور گوشت

☆ طارق بن شہابؓ کہتے ہیں، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ عز و جل نے کوئی بیماری ایسی نہیں بنائی جس کی شفا نہ ہو۔ لہذا تم گائے کے دودھ کو اپنے اوپر لازم کر لو کیونکہ وہ ہر درخت سے چارہ لیتی ہے۔“ [مسند أحمد، ج: 31، 18831]

☆ عمر بن خطابؓ کی اہلیہ کہتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اس کا دودھ شفا، اس کا گھی دوا اور اس کا گوشت بیماری ہے، یعنی گائے کا۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 4، 1533]

وضاحت: حجاز میں چونکہ خشک اور گرم موسم ہے اور گائے کے گوشت میں بھی خشکی ہوتی ہے تو کبھی کبھار کھانے میں کوئی حرج نہیں، مسلسل کھانا بیماری لا سکتا ہے۔ گھی اور دودھ میں رطوبت ہوتی ہے، اس لیے نبی کریم ﷺ نے اس کے دودھ اور گھی کو شفا قرار دیا۔

نبی کریم ﷺ نے حجۃ الوداع کے موقع پر گائے قربان کی تھی اگر یہ بیماری والی چیز ہوتی تو آپ ﷺ کبھی بھی اس کے ذریعے اللہ کا قرب حاصل نہ کرتے۔ واللہ اعلم۔

[بحوالہ السلسلة الصحيحة، ج: 4، تحت رقم: 1533]

نبید

موسم گرمی میں تھکن، مشقت اور کمزوری رفع کرنے کے لیے نبید یعنی کھجور یا کشمش یا جو کو پانی میں رات بھر بھگونا اور صبح کو پینا نیز کچی لسی، دہی یا دودھ دہی کی لسی اور ستوکا استعمال طب نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔

جنگلی بکری کے گوشت میں شفا

☆ انس بن مالکؓ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں: ”عرق النسا سے شفا

حاصل کرنے کے لیے جنگی بکری کی ران کے اوپر والے یعنی کمر سے متصل حصہ کی بچنی بنائی جائے، پھر (اسے) تین حصوں میں تقسیم کیا جائے اور اسے نہار منہ تین دن یعنی ہر روز ایک حصہ پئے۔ [السلسلة الصحيحة، ج: 4، 1899]

زیتون اور انجیر

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے انجیر اور زیتون کا ذکر کیا ہے۔

ان دونوں پھلوں کے فوائد و برکات کے پیش نظر ہر مریض کو روزانہ کم از کم ایک انجیر اور ایک زیتون ضرور کھانا چاہیے، انجیر تازہ اور خشک دونوں طرح سے کھانا مفید ہے۔ یا ایک چمچ زیتون کا تیل پی لینا بھی مفید ہے اور جسمانی توانائی اور دماغی قوت کے لیے زیتون کے تیل کی مالش بھی فائدہ مند ہے۔

☆ عمر بن خطابؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔“ [سنن الترمذی: 1851]

کھجور

☆ جادو اور زہر کے علاج کے طور پر رسول اللہ ﷺ نے مدینہ منورہ کی عجمہ کھجور کو خاص کیا ہے۔ عامر بن سعدؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو کوئی ہر روز صبح کے وقت سات عجمہ کھجوریں کھالے اس دن کوئی زہر یا جادو اس کو نقصان نہیں دے گا۔“ [صحیح البخاری: 5445]

☆ عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک عالیہ کی عجمہ میں شفا ہے اور نہار منہ عجمہ کھجور کا استعمال (زہروں کا) تریاق ہے۔“ [صحیح مسلم: 5341]

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے،... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”... عجمہ جنت (کے پھلوں میں) سے ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے۔“ [سنن الترمذی: 2068]

☆ ابن بریدہؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تمہاری کھجوروں میں سب سے بہترین کھجور برنی ہے وہ بیماری کو دور کرتی ہے اور خود اس میں کوئی بیماری نہیں۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 4، 1844]

☆ عائشہؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتی ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں، اس کے گھر والے بھوکے ہیں۔“ [سنن الترمذی: 1815]

جو کا دلیہ اور تلبنہ

اللہ کے رسول ﷺ نے جو کو بطور دلیہ، سالن، ستو اور روٹی کے استعمال کیا۔ دورانِ بیماری اور بیماری کے بعد کی کمزوری نیز تھکن اور پریشانی دور کرنے کے لیے بھی جو کے دلیہ کا استعمال طبِ نبوی ﷺ میں قابل ذکر ہے۔

جو کو باریک کوٹ کر دودھ میں پکانے کو تلبنہ کہتے ہیں۔ اس کو میٹھا کرنے کے لیے شہد کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

☆ عروہؓ کہتے ہیں کہ عائشہؓ (بیمار کے لیے) تلبنہ پکانے کا حکم دیتی تھیں اور فرمایا کرتیں کہ اگرچہ تلبنہ مریض کو ناپسند ہوتا ہے لیکن وہ اس کو فائدہ دیتا ہے۔

[بحوالہ صحیح البخاری: 5690]

☆ عائشہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کسی کو بخار ہو جاتا تو آپ ﷺ دلیہ بنانے کا حکم دیتے چنانچہ جب وہ تیار ہو جاتا تو آپ ﷺ اسے کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے: ”بے شک یہ غمگین آدمی کے دل کو تقویت پہنچاتا ہے اور بیمار آدمی کے دل کی پریشانیوں کو اس طرح دور کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی عورت اپنے چہرے سے میل کچیل کو پانی کے ذریعے دور کر دیتی ہے۔“

[مسند أحمد، ج: 40، 24035]

تلبینہ اور شرید

☆ عروہؓ نبی کریم ﷺ کی زوجہ عائشہؓ کے بارے میں کہتے ہیں کہ جب ان کے خاندان میں سے کسی کی وفات ہو جاتی تو عورتیں (تعزیت کے لیے) اس کے ہاں جمع ہو جاتیں پھر جب وہ چلی جاتیں اور گھر والے اور خاص خاص عزیز رہ جاتے تو وہ تلبینہ کی ہانڈی کا حکم دیتیں چنانچہ وہ پکائی جاتی پھر شرید بنوا کر تلبینہ اس پر ڈلواتیں اور عورتوں سے کہتیں اسے کھاؤ! کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”تلبینہ سے بیمار کے دل تو تسکین ہوتی ہے اور غم کسی قدر ہلکا ہو جاتا ہے“۔ [صحیح البخاری: 5417]

(گوشت کے شوربے میں روٹی کے ٹکڑے ڈالے جائیں تو یہ کھانا ”شرید“ کہلاتا ہے)

کلونجی

☆ ابو ہریرہؓ نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”سیاہ دانے (کلونجی) میں سام (موت) کے علاوہ ہر بیماری کا علاج ہے“۔ [صحیح البخاری: 5688]

☆ خالد بن سعدؓ سے روایت ہے کہ ہم باہر گئے ہوئے تھے اور ہمارے ساتھ غالب بن ابجرؓ بھی تھے، وہ راستے میں بیمار پڑ گئے پھر جب ہم مدینہ واپس آئے اس وقت بھی وہ بیمار ہی تھے۔ ابن ابی عتیقؓ ان کی عیادت کے لیے آئے اور ہم سے کہا کہ تم پر کالے دانوں (کلونجی) کا استعمال لازم ہے۔ اس کے پانچ یا سات دانے پیں لو اور پھر زیتون کے تیل میں ملا کر اسے ناک کے اس طرف اور اس طرف قطرہ قطرہ کر کے ٹپکاؤ۔ اس لیے کہ عائشہؓ نے مجھ سے بیان کیا کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا: ”بے شک یہ سیاہ دانے (کلونجی) سام کے سوا ہر بیماری کی دوا ہیں“۔ میں نے عرض کیا کہ سام کیا ہے؟ فرمایا: ”موت“۔ [صحیح البخاری: 5687]

آج کل طبی ماہرین بھی کلونجی کے فوائد پر تحقیق کر کے اس نتیجے پر پہنچ گئے ہیں کہ اس کے

بیچ یا ان بچوں کا تیل دونوں میں ان تمام امراض جن کا دور نبوت میں وجود نہیں تھا، شفا ہے۔

آب زمزم (شفا اور بابرکت)

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: روئے زمین پر سب سے بہترین پانی زمزم ہے یہ کھانے کا کھانا اور بیماری سے شفا ہے۔۔۔ [السلسلة الصحيحة، ج: 3، 1056]

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”... بے شک یہ (پانی) بابرکت ہے اور کھانے کا کھانا بھی ہے۔۔۔“ [صحیح مسلم: 6359]

زمزم میں نبی کریم ﷺ کے لعاب کا شامل ہونا

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ زمزم پر تشریف لائے، ہم نے آپ ﷺ کے لیے ایک ڈول کھینچ کر پانی نکالا تو آپ ﷺ نے اسے پیا۔ پھر اس ڈول میں کلی کر دی تو ہم نے وہ ڈول زمزم (کے کنوئیں) میں انڈیل دیا۔۔۔“

[مسند أحمد، ج: 5، 3527]

توانائی سے بھرپور مکمل غذا والا پانی

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں، میں نے آپ ﷺ کو فرماتے سنا: ”ہم اسے یعنی زمزم کو شُباع (سیر کرنے والا) کہتے تھے اور ہم اسے اپنے اہل و عیال کے لیے بہترین معاون پاتے تھے۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 6، 2685]

عام پانی سے علاج

آب زم زم کے علاوہ عام صاف پانی پینا بھی بہت سی تکالیف میں فائدہ مند ہے۔ آج کی موجودہ طبی تحقیق یہ ثابت کر رہی ہے کہ تیز بخار کو پانی سے ٹھنڈا کرنا چاہیے یا مریض کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے جبکہ اسلام کی یہ راہ نمائی، موجودہ ریسرچ سے پہلے کی ہے۔

☆ رافع بن خدیجؓ کہتے ہیں میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا: ”بخارِ جہنم کی بھاپ ہے اس کو اپنے سے دور کرنے کے لیے پانی سے ٹھنڈا کرو“۔ [صحیح البخاری: 3262]

☆ انس بن مالکؓ سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کسی کو بخار ہو جائے تو تین رات سحری کے وقت اس پر ٹھنڈا پانی بہایا جائے“۔

[السلسلة الصحيحة، ج: 3، 1310]

☆ ام المومنین عائشہؓ بیان کرتی ہیں، جب نبی کریم ﷺ کی بیماری شدت اختیار کر گئی (آپ ﷺ کو بڑا تیز بخار تھا) تو آپ ﷺ نے فرمایا: سات مشکیں پانی کی لاؤ جن کے منہ نہ کھولے گئے ہوں (بالکل بھری ہوئی) وہ سب مجھ پر بہاؤ تا کہ میں لوگوں سے کچھ عہد و نصیحت کی بات کروں۔ چنانچہ آپ ﷺ کو حفصہؓ کے گنگال میں بٹھایا گیا اور ہم نے اوپر سے یہ مشکیں ڈالنا شروع کیں، یہاں تک کہ نبی کریم ﷺ اشارہ فرمانے لگے کہ ہم بس کر دیں۔ پھر نبی کریم ﷺ لوگوں کو نصیحت کرنے کے لیے باہر تشریف لائے۔ [بحوالہ صحیح البخاری: 198]

☆ جابرؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ اور ابو بکرؓ قبیلہ بنو سلمہ تک پیدل چل کر میری عیادت کے لیے تشریف لائے۔ چنانچہ نبی کریم ﷺ نے مجھے اس حال میں پایا کہ مجھ پر بے ہوشی طاری تھی تو آپ ﷺ نے پانی منگوا یا اور اس سے وضو کر کے (اس کا پانی) مجھ پر چھڑکا تو مجھے آفاقہ ہوا.... [صحیح البخاری: 4577]

زمین کی مٹی

☆ عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ مریض کے لیے (شہادت کی انگلی زمین پر لگا کر) یہ کہا کرتے: بِسْمِ اللّٰهِ، تُرْبَةُ اَرْضِنَا بَرِيقَةٌ بَعْضُنَا يُشْفَى سَقِيمُنَا ”اللہ کے نام سے ہماری زمین کی مٹی، ہم میں سے کسی کے تھوک سے مل کر ہمارے مریض کی شفا پائی کا ذریعہ ہوگی“۔ [صحیح البخاری: 5745]

مہندی

☆ نبی کریم ﷺ کی خادمہ سلمیٰ کہتی ہیں: رسول اللہ ﷺ کو کبھی کوئی زخم ہوتا، یا پھنسی وغیرہ نکلتی تو رسول اللہ ﷺ مجھے حکم دیتے کہ میں اس پر مہندی رکھوں۔

[سنن الترمذی: 2054]

☆ ابو رافعؓ کی بیوی کہتی ہیں کہ جب ہم میں سے کسی کے سر میں درد ہوتا، تو آپ ﷺ فرماتے: ”جاؤ! سینگلی لگاؤ“ اور ٹانگ میں تکلیف ہوتی تو فرماتے: ”جاؤ! اس پر مہندی لگاؤ“۔ [السلسلة الصحيحة، ج: 5، 2059]

سنا اور سنت

☆ ابوبی بن ام حرامؓ (وہ صحابی ہیں) جو رسول اللہ ﷺ کے ساتھ قبلتین میں نماز پڑھا کرتے، وہ کہتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”سنا اور سنت اپناؤ! کیونکہ ان دونوں میں سام کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے“۔ پوچھا گیا: اے اللہ کے رسول! سام کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”موت“۔ [سنن ابن ماجہ: 3457]

کھمبی

☆ سعید بن زید بن عمرو بن نفیلؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کھمبی من کی اس قسم میں سے ہے جس کو اللہ عزوجل نے بنی اسرائیل پر نازل فرمایا تھا اور اس کا پانی آنکھ کے لیے شفا ہے“۔ [صحیح مسلم: 5345]

عود ہندی میں شفا

☆ ام قیسؓ سے روایت ہے کہ میں اپنے ایک بیٹے کو لے کر رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئی۔ میں نے گلے (عذرہ) کی بیماری کی وجہ سے اس کا تالو دبوایا تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم اپنے بچوں کو انگلی سے حلق دبا کر کیوں تکلیف دیتی ہو یہ عود

ہندی (قسط) لو! اس میں سات بیماریوں کی شفا ہے جس میں ایک ذات الجنب (پسلی کا ورم) بھی ہے۔ اگر حلق کی بیماری ہو تو اس کو ناک میں ڈالو! اگر ذات الجنب ہو تو اس کو منہ میں ڈالو!“ - [صحیح البخاری: 5713]

بیماریوں کے حوالے سے اس کے علاوہ بھی بے شمار مسنون علاج طب نبوی کی کتابوں میں کثرت سے دستیاب ہیں۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حجامہ یا سینگی سے علاج

(Cupping)

حجامہ کروانے کی فضیلت

☆ انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”معراج کی رات میں فرشتوں کی جس جماعت کے پاس سے بھی گزرا اس نے یہی کہا: اے محمد! اپنی امت کو حجامہ کا حکم دیجیے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3479]

☆ جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما نے مقنع بن سنانؓ (تابعی) کی عیادت کی، پھر ان سے کہا: میں تمہارے پاس سے اس وقت تک نہیں جاؤں گا جب تک تم حجامہ نہ کروالو کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”بے شک اس (حجامہ) میں شفا ہے۔“

[صحیح البخاری: 5697]

☆ جابرؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”اگر تمہاری دواؤں میں سے کسی میں شفا ہے تو وہ حجامہ کروانے یا آگ سے داغ لگوانے میں ہے اور مجھے آگ سے داغ لگوانا پسند نہیں۔“ [صحیح البخاری: 5704]

☆ انسؓ سے روایت ہے... آپ ﷺ نے فرمایا: ”بہترین علاج جو تم کرتے ہو وہ حجامہ اور عود بخری ہے۔“ [صحیح البخاری: 5696]

نبی کریم ﷺ کا حجامہ کروانا

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے حجامہ کروایا حالانکہ وہ حالت احرام میں تھے اور (پھر) حجامہ کروایا تو وہ روزہ دار تھے۔ [صحیح البخاری: 1938]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے حالت احرام میں اپنے سر

میں حجامہ کروایا، یہ (حجامہ آپ ﷺ نے آدھے سر کے) درد کی وجہ سے کروایا تھا جو کجی
جمل نامی پانی کے گھاٹ پر آپ ﷺ کو ہو گیا تھا۔ [صحیح البخاری: 5700]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: ایک یہودی عورت نے رسول اللہ ﷺ
کی خدمت میں بکری کا زہر ملا گوشت ہدیہ کیا (جسے آپ ﷺ نے کھالیا) ... اس کے
بعد سے رسول اللہ ﷺ کو جب بھی اس زہر کے اثرات محسوس ہوتے تو آپ ﷺ حجامہ
کروا لیتے۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ سفر پر روانہ ہوئے اور احرام باندھ لیا تو اس کے کچھ
اثرات محسوس ہوئے، تو آپ ﷺ نے حجامہ کروا لیا۔ [مسند أحمد، ج: 5، 2784]

حجامہ کروانے کی جگہیں

سر کے وسط میں

☆ عبداللہ بن حبشیہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے حالت احرام میں مکہ کے
راستے میں مقام لُحی جمل میں اپنے سر کے بچہ سینگ لگوائی۔ [صحیح البخاری: 5698]
☆ ابن عمر رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سر پر حجامہ کرواتے اور اسے ام
مغیث کہتے تھے۔ [السلسلة الصحيحة، ج: 2، 753]

مغیث کے معانی مددگار اور فریادرس کے ہیں۔ یوں ”ام مغیث“ کے معانی ”مددگار کی
ماں“ ہوئے، یعنی یہ واضح فرمایا کہ حجامہ سر کے وسط کروانا شفا کے سلسلے میں بہت بڑا
معاون ہے۔

گردن کی دونوں جانب کی رگوں پر

☆ انسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے تین مرتبہ سینگ لگوائی۔ گردن کی دونوں
جانب کی رگوں پر اور کندھوں کے درمیان (کمر کے اوپر شروع میں)۔

[سنن أبی داؤد: 3860]

سرین

☆ جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے موج آنے کی وجہ سے اپنی سرین پر حجامہ کروایا تھا۔ [سنن أبی داؤد: 3863]

پاؤں کی پشت پر

☆ انسؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے بحالت احرام اپنے پاؤں کی پشت پر ایک تکلیف کی وجہ سے حجامہ کروایا۔ [سنن أبی داؤد: 1837]

ہائی بلڈ پریشر کا علاج

☆ انسؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کسی کا خون بھڑکنے لگے (بلڈ پریشر بڑھ جائے) تو وہ حجامہ کروائے، کیونکہ خون کے جوش مارنے سے آدمی کی موت واقع ہو سکتی ہے۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 6، 2747]

غلط جگہ حجامہ کروانے کا نقصان

☆ معمرؓ کہتے ہیں: میں نے سینگئی لگوالی تو میرا حافظہ جاتا رہا حتیٰ کہ مجھے نماز میں سورۃ الفاتحہ پڑھنے میں بھی لقمہ دیا جاتا تھا۔ انہوں نے اپنے سر پر (غلط جگہ پر) حجامہ کروایا تھا۔ [سنن أبی داؤد: 3860]

کسی بھی وقت حجامہ کروانا

☆ ابو موسیٰ اشعرؓ نے رات کو حجامہ کروایا۔

[صحیح البخاری، کتاب الطب، باب: اَيَّةُ سَاعَةٍ يَحْتَجِمُ]

حجامہ کروانے کا بہتر وقت

☆ ابن عمر رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”نہار منہ حجامہ کروانا بہتر ہے، اس میں شفا اور برکت ہے اور یہ عقل اور حافظہ بڑھاتا ہے۔“

[سنن ابن ماجہ: 3487]

حجامہ کروانے کے بہترین دن

☆ ابو ہریرہؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے (چاندنی) سترہ، انیس اور اکیس کو حجامہ کروایا اسے ہر بیماری سے شفا ہوگی۔“ [سنن أبی داؤد: 3861]

حجامہ کروانے کے ممنوع دن

☆ ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: ...میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”...اللہ برکت دے! جمعرات کو حجامہ لگوا کر اور بدھ، جمعہ، ہفتہ اور اتوار کے روز حجامہ نہ کرواؤ جب کہ پیر اور منگل کو حجامہ لگوا لیا کرو! کیونکہ اسی دن اللہ نے ایوبؑ کو بیماری سے شفا عطا فرمائی اور بدھ کے دن ان کو آزمائش میں مبتلا کیا تھا اور کوڑھ پن اور پھلہری بھی بدھ والے دن یارات کو ظاہر ہوتی ہے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3487]

حجامہ کرنے والے کا ماہر ہونا

☆ نافعؓ، ابن عمر رضی اللہ عنہما کے بارے میں بیان کرتے ہیں، انہوں نے کہا: اے نافع! میرے خون میں حدت ہو گئی ہے، چنانچہ میرے لیے کوئی حجامہ کرنے والا تلاش کرو۔ اگر ہو سکے تو نرم خور آدمی لانا، نہ ہی عمر رسیدہ بوڑھا اور نہ ہی کم سن بچہ لانا۔ [سنن ابن ماجہ: 3487]

☆ عمرو بن شعیبؓ اپنے والد سے اور وہ ان کے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو ایسے ہی طبیب بن کر علاج کرے اور طب میں مشہور نہ ہو تو وہ (اپنے کیے کا خود) ذمہ دار ہے۔“ [سنن أبی داؤد: 4586]

حجامہ کرنے والے کو اجرت دینا

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں: نبی کریم ﷺ نے حجامہ کروایا اور حجامہ کرنے والے کو اس کی اجرت دی۔ [صحیح البخاری: 2103]

داغنے سے علاج اور اس کا ناپسندیدہ ہونا

(Cauterization)

داغ لگانے کا طریقہ علاج طب کی دنیا میں زمانہ قدیم سے رائج رہا ہے۔ جسم کے کسی ایسے حصے کو جہاں سے بہت خون نکل رہا ہو یا کوئی فالتو گروتھ ہو رہی ہو یا اینٹی بائیوٹک کی غیر موجودگی میں زخم وغیرہ، میں انفیکشن بڑھنے کا خطرہ ہو تو اس کو جلا کر علاج کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے کوئی دھات کا آلہ آگ (یا آج کل بجلی) سے گرم کیا جاتا ہے۔ علاج کے اس طریقہ میں نہ صرف متاثرہ جگہ کے ٹشوز بے کار ہو جاتے ہیں بلکہ موجودہ میڈیکل کی تحقیق کے مطابق انفیکشن کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس بنا پر اب اسے قابل اعتبار علاج کے طور پر نہیں مانا جا رہا۔

☆ عمران بن حصینؓ سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے داغنے سے منع فرمایا۔ پس (پھر بھی) ہم نے داغ لگوائے لیکن نہ تو یہ کامیاب رہے اور نہ ہی مفید ثابت ہوئے۔ ابو داؤد کہتے ہیں، وہ (عمرانؓ) فرشتوں کا سلام سنا کرتے تھے پھر جب انہوں نے داغ لگوائے تو یہ (سلسلہ) منقطع ہو گیا پھر جب چھوڑ دیا تو پھر سے سلام سننے لگے۔

[سنن أبی داؤد: 3865]

☆ عمار بن مغیرہ بن شعبہؓ اپنے والد سے وہ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”وہ آدمی توکل سے بری ہو گیا جس نے اپنے بدن پر داغ لگایا (شرکیہ) دم کرنے کو کہا“۔ [مسند أحمد، ج: 30، 18180]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”... (بغیر حساب جنت میں جانے والے) وہ لوگ ہوں گے جو جھاڑ پھونک نہیں کرواتے، فال نہیں لیتے

اور داغ کر علاج نہیں کرواتے بلکہ اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں۔“

[صحیح البخاری: 5705]

☆ ایک اور روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”...اور مجھے داغنا پسند نہیں۔“

[صحیح البخاری: 5704]

حرام چیزوں سے علاج ممنوع

حرام کردہ چیزوں سے علاج کرنا یا انہیں دوا کے کسی جزو کے طور پر استعمال میں لانا اسلام میں منع ہے۔ مثلاً نشہ آور مشروبات، حرام جانور کا کوئی عضو یا اس کا دودھ، گوشت یا خون وغیرہ

☆ ابو ہریرہؓ کہتے ہیں: رسول اللہ ﷺ نے علاج کے لیے حرام چیزیں استعمال کرنے

سے منع فرمایا ہے۔ [بحوالہ سنن أبی داؤد: 3870]

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے حرام چیز کے

ساتھ علاج کیا اللہ اس کے لیے اس میں شفا نہیں رکھے گا۔“

[السلسلة الصحيحة، ج: 6، 2881]

☆ طارق بن سوید حضریؓ کہتے ہیں کہ میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! ہمارے علاقہ

میں انگور ہوتے ہیں ہم ان کو (بطور شراب) نیچڑ کر پی سکتے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا:

”نہیں۔“ میں نے پھر عرض کیا: ہم اس سے بیمار کا علاج کرتے ہیں۔ آپ ﷺ نے

فرمایا: ”اس میں شفا نہیں ہے بلکہ بیماری ہے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3500]

حرام کا تھوڑا بھی ممنوع

☆ عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس کی کثیر

مقدار سے نشہ آئے، تو اس کی قلیل مقدار بھی حرام ہے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3394]

روحانی صحت

جسمانی صحت کا انحصار روحانی صحت پر ہے اور روحانی صحت کی کنجی اطمینان قلب ہے۔ بے شک دل کا سکون اللہ کے ذکر میں ہے اور جو دل کائنات بنانے والے کے قوانین و ضوابط کے مطابق چلے گا۔ ایسا دل رکھنے والا انسان اول تو گناہ کی طرف مائل ہی نہیں ہوگا اور اگر وہ غلطی کر بیٹھے تو فوراً استغفار، توبہ اور اعمال صالحہ کے ساتھ اس کا ازالہ کرنے کی کوشش کرے گا۔

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بلاشبہ بندہ جب کوئی گناہ کرتا ہے تو اس کے دل پر ایک سیاہ نقطہ لگا دیا جاتا ہے پھر جب وہ اس (گناہ) کو چھوڑ دے، معافی مانگ لے اور توبہ کرے تو وہ اس کے دل سے ختم کر دیا جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر وہ گناہ کرتا رہے تو وہ (نقطہ) بڑھتا رہتا ہے یہاں تک کہ اس کے پورے دل پر چھا جاتا ہے یہی وہ حالت ”زنگ“ ہے جس کا اللہ نے ذکر کیا ہے:

﴿كَأَنَّمَا بَلَ سَرَانٌ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [المطففين: 14] ”ہرگز نہیں! بلکہ ان کے دلوں پر زنگ چڑھ گیا ہے جو وہ کماتے تھے۔“ [سنن الترمذی: 3334]

روحانی اور قلبی بیماریاں دور کرنے کا علاج حقیقی خوشی اور سکون دینے والی چیزوں میں ہے۔ یہ اور بات ہے کہ آج انسان نے ممنوعات، مکروہات بلکہ خرافات میں پڑ کر خود ہی بے سکونی، بے چینی اور ہیجانی کیفیات کو گلے لگا لیا ہے۔ کسی بھی مسلمان کی روح و قلب کی شادابی برقرار رکھنے اور اخلاقی و جذباتی تربیت کے لیے آگے ذکر کیے جانے والے روحانی علاج بہترین راہ نما و مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ جن میں نماز کی پابندی کو اولیت حاصل ہے۔

نماز اور صحت

نماز اسلام کا وہ ممتاز رکن ہے جس کی فرضیت کا تحفہ دینے کے لیے اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب نبی محمد ﷺ کو خود آسمانوں پر بلایا۔ آپ ﷺ کو معراج کے موقع پر اس عظیم رکن کو وصول کرنے کے لیے ساتویں آسمان سے آگے سدرة المنتہی کے قریب اللہ عز و جل سے بار بار ہم کلامی کا شرف دیا گیا۔

نماز کی برکت سے دلوں کو جوتازگی اور سکون نصیب ہوتا ہے اسے ایک نمازی ہی جان سکتا ہے۔ پابندی نماز کے فوائد نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی، اخلاقی اور جذباتی طور پر بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ... [العنکبوت: 45] ”...بے شک نماز بے حیائی اور برائی سے روکتی ہے...“

تہجد کی نماز اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے قرب کا بہترین ذریعہ ہے۔ فجر کے لیے تھوڑی سی مزید کوشش کر کے آدھ گھنٹہ پہلے اٹھا جائے تو تہجد کی برکات سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔

نماز فجر چستی پیدا کرتی ہے

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”شیطان تم میں سے ہر ایک کی گدی پر جب وہ سو جاتا ہے تو تین گرہیں لگا دیتا ہے۔ ہر گرہ پر پھونک مارتا ہے کہ ابھی رات بڑی لمبی ہے، سوئے رہو۔ جب کوئی بیدار ہوتا ہے اور اللہ کا ذکر کرتا ہے تو ایک گرہ کھل جاتی ہے، جب وضو کرتا ہے تو اس کی (دوسری) گرہ کھل جاتی ہے اور جب وہ نماز پڑھتا ہے تو (تیسری) گرہ بھی کھل جاتی ہے پھر وہ صبح ہشاش بشاش، خوش مزاج اٹھتا ہے ورنہ اس کی صبح نفس کی خباثت اور سستی کے ساتھ ہوتی ہے۔“

[صحیح البخاری: 1142]

نماز غموں کو راحت میں بدلتی ہے

رنج و غم اور دکھ و اذیت سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ نماز سے راہ نمائی فرماتا ہے:

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...﴾ [البقرة: 45] ”اور صبر اور نماز کے ساتھ مدد مانگو...“۔

نماز اوقات زندگی کو منظم کرتی ہے

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ [النساء: 103] ”یقیناً نماز مومنوں پر مقررہ وقتوں پر فرض ہے“۔

☆ عبد اللہ کہتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے پوچھا: کون سا عمل اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ محبوب ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”نماز کو اس کے وقت پر پڑھنا...“ [صحیح البخاری: 527]

نماز وقت پر ادا کرنے والا مسلمان، اللہ تعالیٰ کی محبت حاصل کر لینے کے ساتھ ساتھ دیگر دنیاوی سرگرمیوں میں بھی اسی پابندی وقت کا عادی ہو جاتا ہے اور اس اچھی عادت کی بدولت کامیابیاں حاصل کرتا چلا جاتا ہے۔

گناہوں سے بوجھل انسان کو نماز ہلکا کر دیتی ہے

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک بندہ جب نماز کے لیے کھڑا ہوتا ہے تو اس کے سارے گناہ لائے جاتے ہیں اور اس کے دونوں کندھوں پر رکھ دیے جاتے ہیں تو جب بھی بندہ رکوع کرتا ہے یا سجدہ کرتا ہے تو وہ (گناہ) اس سے گر جاتے ہیں“۔

[السلسلة الصحيحة، ج: 3، 1398]

☆ ابو امامہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص بھی نماز کے ارادے سے وضو کے لیے کھڑا ہوتا ہے پھر اپنی دونوں ہتھیلیاں دھوتا ہے تو اس کی ہتھیلیوں سے پانی کا پہلا قطرہ ٹپکتے ہی اس کے گناہ گرنے لگتے ہیں۔ جب وہ کلی کرتا، ناک میں پانی ڈالتا اور ناک جھاڑتا ہے تو اس کی زبان، اس کے ہونٹوں کے گناہ پانی کے پہلے قطرے سے ہی زائل ہو جاتے ہیں۔ جب وہ چہرہ دھوتا ہے تو پانی کے پہلے ہی قطرے سے اس کی آنکھوں اور کانوں کے گناہ زائل ہو جاتے ہیں اور جب وہ ہاتھوں کو کہنیوں تک اور پیروں کو گتھنوں تک دھوتا ہے تو وہ اپنے ہر گناہ اور ہر خطا سے اس دن کی طرح محفوظ ہو جاتا ہے جس دن اس کی ماں نے اسے جنا تھا۔“ فرمایا: ”پھر جب نماز کے لیے کھڑا ہوتا ہے تو اللہ اس کے ذریعے اس کے درجات کو بلند فرمادیتا ہے اور اگر وہ بیٹھ جائے تو بخشتا ہوا بیٹھتا ہے۔“ [مسند أحمد، ج: 36، 22267]

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”اگر تم میں سے کسی ایک کے دروازے پر نہر جاری ہو جس میں وہ روزانہ پانچ بار نہائے تو تمہارا کیا گمان ہے کیا اس کے بدن پر کچھ بھی میل باقی رہ سکتا ہے؟“ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا: نہیں، اس کا کچھ بھی میل کچیل باقی نہیں رہے گا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”یہی مثال پانچ نمازوں کی ہے جن کے ذریعہ اللہ گناہوں کو مٹا دیتا ہے۔“ [صحیح البخاری: 528]

نماز آنکھوں کی ٹھنڈک اور راحت کا سامان

رسول اللہ ﷺ نے نماز کو اپنی آنکھوں کی ٹھنڈک قرار دیا۔

☆ انسؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”... میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھ دی گئی ہے۔“ [سنن النسائي: 3939]

☆ نماز کا وقت قریب ہوتا تو آپ ﷺ بلالؓ کو اذان کا حکم یوں فرماتے:

يَا بَلَاءُ! اَقِمِ الصَّلَاةَ اَرْحَنَابَهَا. ”اے بلالؓ! نماز قائم کرو ہمیں اس سے راحت

پہنچاؤ۔“ [سنن أبی داؤد: 4985]

نماز کی اتنی عادت ہو جائے کہ کبھی مجبوراً قضا ہو جائے تو اذیت اور محرومی کا ایسا شدید احساس ہو گیا کہ کوئی بہت قیمتی شے کھو گئی ہے۔ یہ بھی ایمان کی نشانی ہے اور جس قلب میں ایمان ثبت ہو وہ صحت مندر رہتا ہے۔

دعائے نبی کریم ﷺ

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا. اے اللہ! میری امت کے لیے ان کی صبح میں برکت دے۔

[سنن أبی داؤد: 2608]

روزہ اور روحانی صحت

روزہ انسان کے اندر ضبطِ نفس اور تقویٰ جیسی صفات پیدا کرتا ہے۔ ارشادِ پاک ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183] ”اے لوگو جو ایمان لائے ہو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم پر ہیز گار بنو۔“

☆ ابو امامہؓ سے روایت ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: ”روزہ ڈھال ہے اور وہ مومن کے قلعوں میں سے ایک قلعہ ہے۔۔۔“ [صحیح الجامع الصغیر و زیادہ، ج: 2، 3881]

• سال میں ایک ماہ یعنی رمضان کے روزے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف سے امت محمد ﷺ پر فرض کیے گئے ہیں۔ ماہ رمضان کے علاوہ ہر ماہ چند روزے رکھنا بھی طبی اور روحانی لحاظ سے فائدہ مند ہے۔ نبی کریم ﷺ ہر ماہ ایامِ بیض (چاند کی، 13، 14، 15) اور ہر پیر اور جمعرات کو روزہ رکھا کرتے۔

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”مہینے میں سے تین دن کا روزہ سینے کا کینہ دور کرتا ہے۔“ [مسند أحمد، ج: 34، 20738]

• روزے سے انسان کو بہت سی برائیوں سے بچنے کی توفیق حاصل ہوتی ہے جس سے روحانی صحت بحال رہتی ہے۔

• روزہ نہ صرف روحانی تزکیہ کرتا ہے بلکہ جسمانی قوت اور بہت سی خطرناک بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی بڑھاتا ہے۔ علاوہ ازیں روزہ معدہ کی اصلاح کر کے جسم کو بے کار اجزا سے صاف کرتا ہے اور یوں موٹاپے میں کمی کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔

قرآن اور شفا

اللہ تعالیٰ کا پاکیزہ کلام قرآن مجید اپنے اندر دوسرے بہت سے عجائباتِ قدرت رکھنے کے علاوہ پڑھنے والے کے لیے جسمانی و روحانی صحت کا یقینی ضامن ہے۔ اور بیمار کے لیے شفا کا سبب ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ...﴾ [بنی اسرائیل: 82]
 ”اور ہم قرآن میں سے تھوڑا تھوڑا نازل کرتے ہیں جو مومنوں کے لیے شفا اور رحمت ہے۔“

﴿...قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً...﴾ [حَم السَّجْدَة: 44] ”...کہہ دو کہ جو ایمان لاتے ہیں ان کے لیے وہ ہدایت اور شفا ہے۔“

☆ عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ایک مرتبہ ان کے پاس تشریف لائے تو دیکھا کہ ایک عورت ان (عائشہؓ) کا علاج کر رہی ہے یا ان کو دم کر رہی ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا: عَالِجِيْهَا بِكِتَابِ اللّٰهِ ”کتاب اللہ (قرآن مجید) کے ساتھ اس کا علاج کرو“۔ [السلسلة الصحيحة، ج: 4، 1931]

وہی الجھنیں اور اخلاقی بیماریاں مثلاً: غصہ، حسد، کینہ، بدخواہی، بدگمانی، تنگ نظری، تکبر، خود پسندی وغیرہ روحانی صحت کی دشمن ہیں جب کہ قرآنی تعلیمات مومن کی روح و قلب کو خیر و خوبی کی طرف مائل کرتی ہیں۔ قرآن مجید کی تلاوت سے دل میں سکون اور اطمینان اترتا چلا جاتا ہے اور بیمار جسم میں برپا بے اعتدالیاں نارمل ہوتی چلی جاتی ہیں۔ اسی لیے ہر روز باقاعدگی سے قرآن پاک پڑھنے والوں کو بہت کم بیمار دیکھا جاتا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهْدَىٰ وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ [یونس: 57]

”اے لوگو! بے شک تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آگئی ہے اور اس کے لیے شفا جو سینوں میں ہے اور مومنوں کے لیے ہدایت اور رحمت ہے۔“

سینوں کی چھپی بیماریاں روح کو کمزور کرتی ہیں اور ہر اچھا مسلمان جانتا ہے کہ روح کی کمزوری دور کرنے کی اصل غذا موسیقی یا دیگر لغویات نہیں بلکہ تلاوت قرآن ہے۔

فجر کی نماز کے بعد قرآن کریم کی تلاوت کرنا بہترین روحانی ناشتہ ہے۔ قرآن کا کچھ نہ کچھ حصہ یاد کرنے کے ساتھ ساتھ کم از کم ایک نئی حدیث اور ایک نئی مسنون دعا یاد کرنا اور ان سب کو جمعہ جمعہ سچھنا روزمرہ کا معمول ہونا چاہیے۔

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: جس نے قرآن پڑھا وہ ارذل العمر کی طرف نہیں لوٹایا جائے گا اور اسی لیے اللہ عزوجل کافرمان ہے: ﴿ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا...﴾ ”پھر ہم نے اس کو پست ترین حالت کی طرف پلٹا دیا سوائے ان لوگوں کے جو ایمان لائے“... پھر فرمایا: الَّذِينَ قَرَأُوا الْقُرْآنَ. سوائے ان کے جنہوں نے قرآن پڑھا۔ [صحیح الترغیب و الترہیب، ج: 2، 1435]

قرآن سننے والوں کے لیے بھی بشارت

خود تلاوت کرنے کی طرح تلاوت سننا بھی انسانی صحت پر حیرت انگیز اثرات مرتب کرتا ہے۔ اللہ کا بابرکت کلام غور سے سننے والوں پر اللہ اپنی رحمت کا نزول فرماتا ہے جو حقیقتاً ہم انسانوں کو مطلوب ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ۝﴾

”اور جب قرآن پڑھا جائے تو کان لگا کر سنو اور خاموش رہو تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔“

[الاعراف: 204]

ماں کے رحم میں بچے کو بہترین آوازیں سنانا

دور جدید میں سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ بچہ ماں کے پیٹ میں آوازیں سنتا ہے۔ اس کا نظام سماعت چھبیس سے تیس ہفتے کی مدت تک مکمل ہو چکا ہوتا ہے اور آخری دس ہفتے وہ ماں کی باتیں بھی سن رہا ہوتا ہے اور اس کی گفتگو سے مانوس ہو رہا ہوتا ہے۔ جس کے اثرات اس کی آئندہ بننے والی شخصیت کا حصہ بنتے ہیں۔ اس حقیقت کے آشکار ہونے کے بعد ماں بننے والی ہر وہ عورت جو اسلامی خطوط و اطوار پر اپنے بچے کی پرورش کرنا چاہتی ہو، اسے چاہیے کہ بچے کی خیر خواہی کو مد نظر رکھتے ہوئے اس تمام عرصے میں مثبت خیالات اپنائے، بہترین گفتگو کرے اور قدرے بلند آواز میں قرآن کی تلاوت کا لازماً اہتمام کیا کرے۔ روزمرہ معمولات میں ذکر اذکار اور دعائیں بھی شامل رکھے۔

نوٹ: شفا کی دعاؤں کے لیے ”آیات شفا“ کارڈ سے استفادہ کریں۔

صدقات اور صحت

زکوٰۃ ایک ایسی فرض عبادت ہے جو خلوص نیت سے اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت سمجھ کر ادا کرنے والے کو روحانی قوت دیتی ہے اور اس کے مال کو بھی پاک کرتی ہے۔ اس کی ادائیگی میں اگر ریاکاری اور اذیت نہ ہو تو یہ گناہوں اور خطاؤں کے مٹانے اور اللہ کے قرب، رضا اور آخرت میں اس کے دیدار کا ذریعہ بنتی ہے۔ ایسے لوگ روزِ قیامت بھی خوف و غم سے محفوظ ہوں گے۔

زکوٰۃ و صدقات کے ذریعے تزکیہ نفس

اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب نبی محمد ﷺ کو فرمایا:

﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [التوبة: 103] ”(اے نبی!) تم ان کے مالوں میں سے صدقہ لوتا کہ تم اس کے ذریعہ سے ان کو (گناہ اور رنج و غم سے) پاک کرو اور ان کا تزکیہ کرو اور ان کے لیے دعائے رحمت کرو۔ بے شک تیری دعا ان کے لیے باعث سکون ہے اور اللہ سننے والا، جاننے والا ہے۔“

صدقات برائے علاج

☆ حسن روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اپنے مریضوں کا صدقہ کے ذریعے علاج کرو۔۔۔“ [صحیح الترغیب والترہیب، ج: 1، 744]

روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ و خیرات کرنا انسان کے اندر مال و دنیا کی محبت کم کر کے ایثار و قربانی، احسان و ہمدردی، غم خواری و انکساری، اخوت اور نرم خوئی کی آبیاری کرتا ہے۔

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں، ایک شخص نبی کریم ﷺ سے کہنے لگا: یا رسول اللہ! کون سا صدقہ افضل ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم صدقہ کرو اس حال میں کہ تم

تندرست اور مال کے حریص ہو، مال دار ہونے کی امید اور فقر کا بھی ڈر ہو۔ لہذا اس وقت کا انتظار نہ کرنا جب جان حلق کو پہنچ جائے اور تب تم کہو: فلاں کے لیے اتنا اور فلاں کے لیے اتنا، حالانکہ وہ تو (از خود ہی) فلاں کا ہو چکا۔“ [صحیح البخاری: 2748]

☆ حارث اشعریؒ سے روایت ہے کہ اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ عزوجل نے یحییٰ بن زکریا علیہا السلام کو پانچ باتوں کا حکم دیا کہ وہ ان پر عمل کریں اور بنی اسرائیل کو بھی عمل کرنے کا حکم دیں۔ چنانچہ یحییٰ نے بنی اسرائیل کو بیت المقدس میں جمع کر کے فرمایا:.... میں تمہیں صدقہ کرنے کا حکم دیتا ہوں کیونکہ اس کی مثال اس شخص کی سی ہے جسے دشمن نے قید کر لیا ہو پھر اس کے ہاتھ گردن سے باندھ کر اسے قتل کرنے کے لیے لے چلیں تو وہ کہے کہ کیا تم میری جان کا فدیہ وصول کرنے کے لیے تیار ہو؟ پھر وہ کم اور زیادہ کے ذریعے جس طرح بھی بن پڑے اپنی جان کا فدیہ پیش کرنے لگے یہاں تک کہ اپنے آپ کو چھڑالے۔“ [مسند أحمد، ج: 28، 17170]

علم و ہنر کا صدقہ

علم و ہنر پھیلانا بھی صدقہ ہے اور اسے چھپانا بخیلی میں شمار کیا جاتا ہے۔ علم پھیلانے کے حوالے سے جو شخص دینی علوم کی اسناد یا دنیاوی تعلیم کی ڈگریاں نہیں رکھتا وہ مایوس ہونے کی بجائے جو بھی صلاحیت رکھتا ہو یا کوئی سا بھی ہنر جانتا ہو اسی سے دوسروں کو فیض یاب کر کے صدقہ کی فضیلت پاسکتا ہے۔

☆ عبد اللہ بن مسعودؓ کہتے ہیں، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”دو ہی آدمیوں پر رشک کیا جاسکتا ہے۔ ایک وہ شخص جسے اللہ نے دولت دی ہو تو اسے (دولت کو) حق میں خرچ کرنے پر قدرت بھی دی گئی ہو اور ایک وہ شخص جسے اللہ نے حکمت دی ہو تو وہ اس کے ذریعے فیصلے بھی کرتا ہو اور اس (علم و حکمت) کی تعلیم بھی دیتا ہو۔“ [صحیح البخاری: 73]

ذکر سے صدقہ

☆ ابو ذرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے جو کوئی آدمی صبح کرتا ہے تو اس کے ہر جوڑ پر صدقہ لازم ہے۔ تو:

ہر مرتبہ سُبْحَانَ اللہ کہنا صدقہ ہے، ہر مرتبہ اَلْحَمْدُ لِلّہ کہنا صدقہ ہے، ہر مرتبہ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کہنا صدقہ ہے، اور ہر مرتبہ اللَّهُ أَكْبَرُ کہنا صدقہ ہے۔“

[صحیح مسلم: 1671]

مسکراہٹ سے صدقہ

زندگی کو زندہ دلی اور مسکراہٹوں سے آراستہ کیا جائے تو نہ صرف جسمانی و روحانی صحت پر خاطر خواہ اثر پڑتا ہے، بلکہ سنت اور صدقہ کا بھی ثواب حاصل ہوتا ہے۔

☆ ابو ذرؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تمہارا اپنے بھائی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ ہے...“ [سنن الترمذی: 1956]

☆ عبد اللہ بن حارثؓ کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ سے زیادہ مسکرانے والا کوئی شخص نہیں دیکھا۔ [سنن الترمذی: 3641]

☆ حذیفہؓ سے روایت ہے، تمہارے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”ہر نیکی صدقہ ہے۔“

[صحیح مسلم: 2328]

صدقہ برائی سے حفاظت کا ذریعہ

کثرت سے صدقہ و خیرات کرنا مشکلات و محتاجی کو دور کرنے، رزق میں برکت اور مال میں وسعت و پاکیزگی کا باعث بننے کے علاوہ بیماریوں اور بلاؤں کو بھی مٹاتا ہے۔

☆ رافع بن خدیجؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”صدقہ برائی کے

ستر دروازوں کو بند کر دیتا ہے۔“ [المعجم الکبیر للطبرانی، ج: 4، 4402]

علم و حکمت

اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں بار بار اپنے علیم اور حکیم ہونے کا تذکرہ فرماتا ہے۔ وہی علم و حکمت کے نور کا منبع ہے۔ حکمت و دانائی کے بغیر چونکہ علم کی تکمیل ممکن نہیں تھی لہذا آسمانی پیغامات سمجھنے اور اللہ کی مخلوق کو سمجھانے کے لیے انبیاء کرامؑ کو بھی ان صفات سے متصف کیا گیا۔ اس طرح انبیاء سے ہوتا ہوا یہ اللہ کے چنے ہوئے اور برگزیدہ بندوں تک پہنچا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿...وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا...﴾ [البقرة: 269]

”...اور جس شخص کو حکمت دی گئی تو بلاشبہ اسے بہت بھلائی عطا کی گئی...“

قرآن علم و حکمت ہے

علیم و حکیم رب کی طرف سے نازل کردہ قرآن علم و حکمت سے مزین کتاب ہے۔ اس لیے اسے بھی حکیم فرمایا گیا اور اس کی اہمیت واضح کرنے کے لیے اس کی قسم بھی اٹھائی گئی:

﴿يَسْ وَالْقُرْآنِ الْحَكِيمِ﴾ [یس: 2-1] ”یس قسم ہے حکمت والے قرآن کی۔“

﴿وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنَ الْأَنْبَاءِ مَا فِيهِ مُزْدَجَرٌ ۚ حَكْمَةٌ بَالِغَةٌ...﴾ [القمر: 4:5]

”اور البتہ تحقیق ان کے پاس کئی خبریں آئی ہیں جن میں کافی تنبیہ ہے، کامل حکمت ہے۔“

﴿حَمَّ ۝ وَالْكِتَابِ الْمُبِينِ ۝ إِنَّا جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا عَرَبِيًّا لَّعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ۝ وَإِنَّهُ فِي أُمِّ الْكِتَابِ لَدَيْنَا لَعَلَىٰ حَكِيمٍ ۝﴾ [الزحرف: 1-4] ”ہم کتاب روشن کی قسم! بے شک ہم نے اس کو قرآن عربی بنایا ہے تاکہ تم سمجھ سکو۔ اور بے شک وہ اصل کتاب (یعنی لوح محفوظ) میں ہمارے پاس (لکھی ہوئی) ہے البتہ بہت بلند حکمت والی ہے۔“

امام الانبیاء ﷺ، دیگر انبیاء اور حکمت

☆ ابراہیمؑ کی رسول اللہ ﷺ کے لیے دعا:

﴿رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [البقرة: 129]

”اے ہمارے رب! اور ان (لوگوں) میں ان ہی میں سے ایک پیغمبر مبعوث فرما جو ان پر تیری آیات تلاوت کرے اور ان کو کتاب اور حکمت (دانائی) سکھایا کرے اور ان کا تزکیہ کرے، بے شک تو ہی بہت زبردست، حکمت والا ہے۔“

﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ [ال عمران: 164]

”یقیناً اللہ نے مومنوں پر احسان کیا ہے جب اُن میں ان ہی میں سے ایک رسول بھیجا جو اُن پر اس کی آیات تلاوت کرتا ہے اور ان کو پاک کرتا اور ان کو کتاب (قرآن) اور حکمت (دانائی) سکھاتا ہے اور بے شک وہ اس سے پہلے تو البتہ صریح گمراہی میں تھے۔“

☆ ابراہیمؑ نے خود اپنے لیے یہ دعا کی:

﴿رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَالْجَفْنِي بِالْصَّلَاحِ ۖ وَاجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ ۖ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ﴾ [الشعراء: 85-83]

”اے اللہ! مجھے حکمت عطا فرما اور مجھے نیکو کاروں کے ساتھ ملا دے اور بعد والوں میں میری سچی ناموری رکھ اور مجھے جنتِ نعیم کے وارثوں میں سے کر دے۔“

﴿وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا ۖ وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾

”اور جب وہ (یوسفؑ) اپنی جوانی کو پہنچا تو ہم نے اسے حکمت اور علم دیا اور اسی طرح

ہم احسان کرنے والوں کو جزا دیتے ہیں۔“ [یوسف: 22]

﴿يَسْجِي خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا﴾ [مریم: 12] ”اے یحییٰ!

کتاب کو قوت سے پکڑے رہو اور ہم نے ان کو بچپن ہی میں حکمت عطا فرمائی۔“

☆ یہی دانائی لقمان کو بھی عطا کی گئی۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ...﴾ [لقمن: 12] ”اور البتہ تحقیق ہم نے لقمان کو

حکمت عطا کی...“

فہم قرآن اور حکمت

☆ مالک بن صعصعہؒ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”... میرے پاس

ایک سونے کا طشت لایا گیا جو حکمت اور ایمان سے بھرا ہوا تھا۔ پھر میرے سینے کے

ادری حصے سے لے کر پیٹ کے نچلے حصے تک کو کھولا گیا، پھر (اسے) زم زم کے پانی

سے دھویا گیا اور حکمت اور ایمان بھر دیا گیا۔“ [صحیح مسلم: 417]

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے مجھے اپنے سینے

کے ساتھ لگایا اور فرمایا: ”اے اللہ! اسے حکمت سکھا دے... اے اللہ! اسے کتاب

(قرآن) سکھا دے۔“ [صحیح البخاری: 3756]

در اصل علم یہ ہے کہ آپ کو معلوم ہو کیا کہنا ہے، حکمت یہ ہے کہ آپ کو معلوم ہو کب کہنا

ہے۔

حکمت کا منبع

☆ لقمان حکیم نے اپنے بیٹے کو وصیت کی: اے میرے بیٹے! علما کے پاس بیٹھا کرو

اور اپنے دونوں گھٹنے ان سے ملا دو کیونکہ اللہ دلوں کو حکمت کے نور سے ایسے زندہ رکھتا

ہے جیسے مردہ زمین کو آسمان کی بارش سے زندگی دیتا ہے۔ [الموطأ لامام مالک، کتاب العلم: 1]

ذکر اور صحت

دیگر تمام عبادات کے برعکس ذکر و تسبیحات کے لیے اوقاتِ خاص یا قبلہ رخ یا با وضو ہونے کی پابندی نہیں۔ بیٹھے، لیٹے، چلتے پھرتے، کام کاج کرتے، کسی بھی وقت، کسی بھی جگہ سوائے حمام و بیت الخلاء کے اللہ کو یاد کیا جاسکتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ سے ہر ہر لمحے اور موقع پر اذکار، تسبیحات اور مناجات کرنا ثابت ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28] ”وہ لوگ جو ایمان لائے اور جن کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں، سن رکھو! اللہ کی یاد سے دل اطمینان پاتے ہیں۔“

☆ نعمان بن بشیر کہتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”... بے شک جسم میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے جب وہ درست ہو تو سارا جسم درست رہتا ہے اور جب وہ خراب ہو تو تمام جسم خراب ہو جاتا ہے، سنو! وہ دل ہے۔“ [صحیح البخاری: 52]

لہذا دل کو اللہ کی یاد سے زندہ رکھنا ہوگا تاکہ پورا جسم صحت مند رہے اور یہ تصور روح کو مسرور و شادان رکھے کہ میں اللہ کا ذکر کروں تو اللہ، اتنی بڑی ہستی، مجھے بھی یاد رکھے گا۔ ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ...﴾ [البقرة: 152] ”پس تم میرا ذکر کرو، میں تمہیں یاد کروں گا۔“

اب بہت سے میڈیکل ڈاکٹر بھی اس حقیقت کو جان چکے ہیں کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے ذکر کے نتیجے میں دل اور دماغ سکون کے ایک خاص لیول پر آکر ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو روح اور جسم پر اس کے بہترین اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مختلف امراض میں مبتلا لوگوں کو خاموشی، تنہائی اور یکسوئی کے ساتھ صرف اللہ کو یاد کرنے اور مسنون اذکار پڑھنے کو کہا جائے تو بلڈ پریشر، نظامِ تنفس، جسم کا درجہ حرارت اور نبض سب نارمل ہونے

گتے ہیں۔ جس کے بعد پھر جسمانی دروے، نفسیاتی بیماریاں یہاں تک کہ یہ اخلاق پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

افضل ذکر

☆ جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا: ”سب سے افضل ذکر لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ہے اور سب سے افضل دَعَا الْحَمْدُ لِلَّهِ ہے۔“

[سنن ابن ماجہ: 3800]

ذکر کے ذریعہ بخل، خوف اور گھبراہٹ کا علاج

☆ عبد اللہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”... جو شخص مال خرچ کرنے سے بخل کرے، دشمن کے ساتھ لڑنے سے ڈر جائے اور رات کو مشقت برداشت کرنے سے گھبرائے تو وہ (اس) قول کی کثرت کرے: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ“۔ [السلسلة الصحيحة، ج: 6، 2714]

جسمانی تھکاوٹ دور کرنے کے لیے ذکر (تسبیحات فاطمہ)

☆ علی سے روایت ہے کہ فاطمہ کو پچلی پیٹنے سے بہت تکلیف ہوتی۔ پھر انہیں معلوم ہوا کہ رسول اللہ ﷺ کے پاس کچھ قیدی آئے ہیں، اس لیے وہ بھی ان میں سے ایک خادم کی درخواست لے کر حاضر ہوئیں... آپ ﷺ نے فرمایا: ”جو کچھ تم لوگوں نے مانگا ہے، میں تمہیں اس سے بہتر بات نہ بتاؤں؟ جب تم دونوں اپنے بستر پر لیٹ جاؤ تو اَللّٰهُ اَكْبَرُ 34 مرتبہ اور اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ 33 مرتبہ اور سُبْحَانَ اللّٰهِ 33 مرتبہ پڑھ لیا کرو، کیونکہ یہ (عمل) تم دونوں کے لیے اس سے بہتر ہے جو تم دونوں نے مانگا ہے۔“

[صحیح البخاری: 3113]

شکر گزاری اور صحت

صحت ہو یا بیماری، خوشی ہو یا غم، نفع ہو یا نقصان غرض زندگی کے ہر اُتار چڑھاؤ میں اللہ کا شکر ادا کرنے کی عادت اللہ تعالیٰ کو بہت پسند ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿...وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۝﴾ [البقرة: 152] ”... اور میرا شکر کرو اور میری ناشکری مت کرو“۔

شکر گزار انسان نعمتوں کی کمی بیشی پر کبھی بے سکون اور بے چین نہیں ہوتا اور پھر اس شکر گزاری پر مزید انعام کی خوش خبری اسے ان الفاظ میں دی جاتی ہے: ﴿...لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...﴾ [ابراهيم: 7] ”... البتہ اگر تم نے شکر کیا، البتہ یقیناً میں تمہیں ضرور اور زیادہ (نعمتیں) دوں گا...“۔

یہ نعمتیں نہ صرف مادی ضروریات پوری کرنے کے لیے عطا کی جاتی ہیں بلکہ شکر گزار مومن کو قلبی راحت، غنّی، پرہیزگاری اور عافیت سے بھی نواز جاتا ہے۔

☆ عمران بن حصینؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے افضل بندے وہ ہوں گے جو کثرت سے اللہ کا شکر کرنے والے ہیں“۔

[السلسلة الصحيحة، ج: 4، 1584]

☆ مغیرہؓ سے روایت ہے نبی کریم ﷺ قیام فرماتے حتیٰ کہ آپ ﷺ کے دونوں پاؤں سوج جاتے۔ آپ ﷺ سے عرض کیا گیا: اللہ نے تو آپ ﷺ کے اگلے پچھلے گناہ معاف فرمادیے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”کیا میں (اپنے رب کا) شکر گزار

بندہ نہ بنوں؟“ [صحیح البخاری: 4836]

ادائیگی شکر کا طریقہ یہ بھی ہے کہ صحت و صلاحیت سمیت تمام نعمتوں کی قدر کی جائے، ان کا صحیح اور بہتر استعمال کیا جائے، انہیں ضائع نہ ہونے دیا جائے اور اللہ کی تعریف

بیان کرتے ہوئے اور اپنی عاجزی کا اظہار کرتے ہوئے ان انعامات کو یاد رکھا جائے۔
 ﴿... فَادْكُرُوا الْآلَاءَ اللّٰهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الاعراف: 69] ”... پس اللہ کی
 نعمتوں کو یاد کیا کرو تا کہ تم کامیاب ہو جاؤ۔“

ایک صحیحہ حال میں الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ۔ ”تمام تعریف اللہ کے
 لیے جس کے انعام سے نیک کام پورے ہوتے ہیں“ اور مشکل حالات میں الْحَمْدُ
 لِلّٰهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ۔ ”ہر حال میں تمام تعریف اللہ کے لیے“ کہنا سنت سے ثابت ہے۔
 [بحوالہ سنن ابن ماجہ: 3803]

شکر کی دعا

♦... رَبِّ اَوْزِعْنِيْ اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِيْ اَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلٰى
 وَالِدَيَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَاَدْخِلْنِيْ بِرَحْمَتِكَ فِىْ
 عِبَادِكَ الصّٰلِحِيْنَ ﴿[النمل: 19]

”... اے میرے رب! مجھے توفیق دے کہ میں تیری نعمت کا شکر ادا کروں، جو تو نے مجھ پر
 اور میرے والدین پر انعام کی اور یہ کہ میں نیک عمل کروں جس سے تو راضی ہو جائے اور
 مجھے اپنی رحمت سے اپنے نیک بندوں میں داخل فرما۔“

نوٹ: شکر کی مزید دعاؤں کے لیے ”الحمد للہ“ کا رُٹ سے استفادہ کریں۔

توکل اور صحت

قرآن مجید میں سات مختلف مقامات پر مومنوں کو صرف اللہ پر توکل کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔

﴿...وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [ال عمران: 122] ”... اور مومنوں کو چاہیے کہ صرف اللہ پر ہی توکل کریں۔“

شرعی اصطلاح میں توکل کے معنی ہیں، کسی بھی معاملہ میں اس یقین اور بھروسے کے ساتھ دنیاوی اسباب اختیار کرنا کہ نفع و نقصان کا اصل مالک صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے۔

ہر معاملے میں اللہ پر توکل تمام انبیاء کی سنت رہی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بھی اپنی امت کو توکل علی اللہ کی ترغیب دی ہے، جو توحید کی اصل اور ایمان کی روح ہے۔

صحت و تندرستی کے لیے تمام احتیاطی تدابیر، غذائی اصول اور ورزش وغیرہ پر عمل پیرا ہونے کے باوجود اگر بیماری آجائے تو اس یقین کامل کے ساتھ دوا، دعا اور دم کیا جائے کہ شفا، صحت، تندرستی، عافیت اور زندگی دینے والی ذات صرف اللہ تعالیٰ کی ہی ہے۔

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ...﴾ [الطلاق: 3] ”... اور جو کوئی اللہ پر توکل کرے تو وہ اسے کافی ہے، بے شک اللہ اپنے کام کو (جو وہ کرنا چاہے) پورا کرنے والا ہے۔“

انسان کو ہر ممکنہ تدابیر اپنانے کے بعد مکمل اعتماد سے معاملہ اللہ کے سپرد کر دینا چاہیے۔ ایسا سوچنا درست نہیں کہ فلاں کی بیماری یا تندرستی تقدیر سے ہے کیونکہ ہمارے تو ہاتھ میں کچھ نہیں ہے جو اللہ چاہے وہی ہونا ہے۔ دراصل اسباب پر عمل کرنا تقدیر پر ایمان ہی کا حصہ ہے۔ اللہ جو ارادہ کرتا ہے اسی کا حکم دیتا ہے۔ جیسے بیمار کی دیکھ بھال اور علاج

کا حکم دیا گیا ہے۔

☆ عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ عمرؓ بن خطاب ایک مرتبہ شام کی طرف نکلے جب وہ سرخ (جگہ کا نام) پر پہنچے تو ان کی ملاقات اہل اجناد ابو عبیدہ بن جراحؓ اور ان کے ساتھیوں سے ہوئی تو انہوں نے عمرؓ کو بتایا کہ شام میں وبا پھیل گئی ہے۔ عمرؓ نے مشورہ کر کے لوگوں میں اعلان کروا دیا کہ میں صبح کے وقت سواری پر بیٹھ جاؤں گا تم بھی صبح سوار ہو جانا تو ابو عبیدہ بن جراحؓ نے کہا: کیا آپ اللہ کی تقدیر سے بھاگ رہے ہیں؟ عمرؓ نے فرمایا: ہاں! ہم اللہ کی تقدیر سے اللہ کی تقدیر کی طرف بھاگ رہے ہیں۔ [بحوالہ صحیح مسلم: 5784]

توکل کی دعائیں

♦ ... رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۝

”... اے ہمارے رب! ہم نے تجھ ہی پر بھروسہ کیا اور ہم نے تیری ہی طرف رجوع کیا اور تیرے ہی طرف (ہمیں) لوٹنا ہے۔“ [الممتحنة: 4]

♦ ... حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ

الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ۝ [التوبة: 129]

”... مجھے اللہ ہی کافی ہے، اس کے سوا کوئی معبود نہیں، میں نے اسی پر بھروسہ کیا اور وہی عرش عظیم کا رب ہے۔“

روحانی بیماریاں اور علاج

وسوسہ

روحانی، جسمانی اور اخلاقی بیماریوں کے علاوہ کچھ بیماریاں ایسی ہیں جنہیں دنیاوی علم کی زبان میں نفسیاتی بیماریاں کہتے ہیں۔ ان میں سے وسوسہ یا خیالِ باطل یا وہم بھی ایک ایسی نفسیاتی الجھن ہے جس کا دل و دماغ سے گہرا تعلق ہے۔ اسلامی اعتبار سے دلوں میں وسوسہ ڈالنا دراصل شیطان ہی کی طرف سے مومنوں کے خلاف ایک مکروہ چال ہے جس سے وہ انہیں عام معمولاتِ زندگی میں پریشانی اور غم میں مبتلا کرنے کے ساتھ عبادات میں بھی خلل ڈالتا ہے۔

☆ عبد اللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے کوئی ایسا نہیں کہ اس کے نزدیک جنوں میں سے ایک (پوشیدہ ساتھی) مقرر نہ کیا گیا ہو۔“ لوگوں نے پوچھا: یا رسول اللہ! کیا آپ کے ساتھ بھی؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”ہاں، میرے ساتھ بھی ہے لیکن اللہ نے اس کے مقابلہ میں میری مدد فرمائی ہے اور وہ مسلمان ہو گیا ہے لہذا وہ مجھے اب خیر کے کاموں کے سوا کوئی حکم نہیں دیتا۔“

[صحیح مسلم: 7108]

ہر شخص اپنے ساتھی کے دین پر ہوتا ہے۔ انسان کو چونکہ اشرف المخلوقات کا رتبہ دیا گیا ہے اس لیے اگر تو وہ اس عطا کی گئی فضیلت کا پورا حق ادا کرتا ہے اور اپنے خیالات، عادات، ارادوں اور اعمال کو تقویٰ کے ساتھ پاکیزہ رکھتا ہے تو اس کا قرین یعنی پوشیدہ ساتھی اس کے نیک عمل کے وقت پیچھے ہٹتا ہے اور وسوسے ڈالنے سے باز رہتا ہے اور اگر معاملہ اس کے برعکس ہے تو وہ اس پر ان وسوسوں سمیت غالب آنے لگتا ہے۔

وسوسہ آنے کی بنیاد چونکہ انسان کی اپنی منفی سوچ اور شیطان کی طرف سے اس کی مدد

ہے اور حدیث رسول ﷺ کے مطابق انسان کے رگ و پے میں شیطان خون کی طرح گردش کر رہا ہے تو ہر انسان کے دل میں تھوڑا بہت وسوسہ کا گزرنا یقینی ہے، البتہ انسان اپنی کمزوریوں اور غفلتوں کے سبب اسے اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دے اور نہ ہی اپنے قلب کو اس کی مستقل آماج گاہ بننے دے۔

وسوسہ پر پکڑ نہیں

☆ ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک اللہ نے میری امت کی ان غلطیوں کو معاف کیا ہے جن کا صرف دل میں وسوسہ گزرے یا دل میں اس کے کرنے کی خواہش پیدا ہو مگر اس کے مطابق عمل نہ ہو اور نہ بات کی ہو“۔

[صحیح البخاری: 6664]

وسوسے کی اقسام

عبادات میں وسوسے

• طہارت، وضو یا غسل کی بابت وسوسہ کا شکار ہونا یعنی کبھی وضو کی تکمیل میں شک کرنا، کبھی قابل وضو پانی یا اس کی مقدار پر غیر مطمئن رہنا، کسی عضو کو بار بار دھونا اور کبھی غسل میں مبالغہ کرنا۔

• نماز میں یا قرآن کی فہم سے متعلق وسوسے میں پڑنا، حتیٰ کہ عقیدہ توحید اور (نعوذ باللہ) اللہ کی ربوبیت کے بارے میں بھی ایسے وسوسے آنا کہ جس میں ایمان سے ہی خارج ہونے کا خطرہ ہو۔

• نماز میں وسوسہ کی ایک صورت یہ ہوتی ہے کہ شیطان بار بار اس بھول میں مبتلا کرتا ہے کہ کتنی رکعتیں ہوئیں، یاد نہیں کہ کتنے سجدے ہوئے وغیرہ۔

☆ عثمان بن ابی عاصؓ نبی کریم ﷺ کے پاس آئے تو کہا: یا رسول اللہ! بے شک

شیطان میرے اور میری نماز و قرأت کے درمیان حائل ہو جاتا ہے اور مجھ پر اسے گڈمڈ کر دیتا ہے۔ تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”یہ شیطان ہے جسے خنزب کہا جاتا ہے، پس جب تم اس کو محسوس کرو تو اس سے اللہ کی پناہ طلب کرو اور اپنی بائیں جانب تین بار تھکراؤ۔“ میں نے ایسے ہی کیا تو اللہ نے مجھ سے اسے دور کر دیا۔ [صحیح مسلم: 5738]

معاملات میں وسوسے

عبادات کے علاوہ دنیاوی امور میں بھی وسوسے پریشان کرتے ہیں مثلاً: سفر کے متعلق، اولاد کے رشتے طے کرتے ہوئے وسوسے، اولاد کو دین کی تعلیم دلواتے ہوئے اس کے مالی مستقبل سے متعلق منفی سوچیں، گھر کے دروازے، بجلی، گیس وغیرہ بند کرنے کے بعد رات کو بے چین رہنا اور بار بار چیک کرنا، بچوں کو سکول بھیجنے کے بعد کسی حادثے کا خدشہ، وغیرہ۔ یہ دنیاوی معاملات کی صرف چند مثالیں ہیں ورنہ انسان کی تمام زندگی ان وسوسوں سے بھری پڑی ہے۔

وسوسہ، تشخیص و علاج

• وسوسے کا تیر شیطان کا وہ ہتھیار ہے جو دل میں جا پڑتا ہے۔ لیکن اس کا علاج صرف اور صرف مریض خود کر سکتا ہے۔ انسان نے کیسے اس کے لیے ڈھال بننا ہے۔ اس علاج کے لیے پہلے وسوسہ ڈالنے والے مجرم کو سمجھنا ضروری ہے۔

﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا...﴾ [فاطر: 6] ”بے شک شیطان تمہارا دشمن ہے تو تم بھی اسے دشمن بناؤ...“

• اس کے عزائم، اس کے تصرّفات، اس کے لیے مقرر کی گئی حدود کے بارے میں خبردار ہونا اور اس کی پسند و ناپسند وغیرہ کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔

• یہ جاننا کہ اللہ نے اس دشمن کے مقابلے میں مجھے کون کون سی صلاحیتیں اور کیسی ایمانی

قوت عطا کی ہے۔

• وسوسوں کے بارے میں جاننا کہ وہ کس نوعیت کے ہیں اور کون سی سرگرمیاں ہیں جن میں وسوسے اسے زیادہ نقصان دیتے ہیں، مثلاً: وضو یا غسل کامل ہونا ضروری ہے مگر اس میں پانی کا اسراف پہلا نقصان ہے اور دوسرا نقصان خود کو مشکل میں ڈالنا ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ اسلام آسانی کا دین ہے۔

• وسوسہ آتے ہی کوشش کر کے اسے ذہن سے جھٹک دینا اور تَعَوُّذِ پڑھ لینا، پھر بائیں طرف تین بار تھکا کر دینا۔

• وسوسہ توکل کی ضد ہے اور انسان میں توکل کی کمی کی وجہ سے شیطان کو وسوسہ کا وار کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ لہذا انسان کا مکمل اعتماد اور بھروسہ اپنے رب پر ہو کہ وہی میرے وسوسوں کے اس مرض کو دور کرے گا۔ وسوسہ کے شکار مریض کا ہر اہم کام شروع کرنے سے پہلے اللہ سے توکل طلب کرنے والی قرآنی اور مسنون دعائیں مانگنا۔

• انسان کے اندر جو بھی سوچ آئے وہ اولاً اس کو وسوسہ سمجھتے ہوئے اپنی ایمانی صلاحیت سے پرکھے۔ جب دل جمعی ہو جائے کہ یہ خیال باطل نہیں اور قابلِ عمل ہے، تب اسے اپنائے ورنہ تَعَوُّذِ پڑھ کے جھٹک دے۔ اور اوپر بیان کردہ حدیث کے مطابق تین بار بائیں طرف تھکا کر دے۔ یہ قلب میں علم و ایمان کی موجودگی سے ہی ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ اپنی دینی معلومات بڑھاتے رہنا اور قرآن کو زندگی کا عملی حصہ بنانے پر توجہ ہونی چاہیے۔

• کثرت سے ذکر واذکار کی عادت رکھنا۔

وسوسہ سے بچنے کی دعائیں

☆ امام نوویؒ نے بعض علما سے نقل کیا ہے کہ جو شخص وضو یا نماز میں وسوسہ میں مبتلا ہو جائے تو اس کے لیے لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کہنا مستحب ہے، اس لیے کہ شیطان جب یہ سنے گا تو ذلیل ہو کر پیچھے کو ہٹے گا اور لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ذکر کی چوٹی اور بلندی ہے... نیز وسوسہ کو ختم کرنے کے لیے سب سے بہتر اور اچھا علاج کثرت سے اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنا ہے۔
[الفتاویٰ الفقہیۃ الکبریٰ، ج: 1، 150]

♦ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ کثرت سے پڑھیں۔ [صحیح البخاری: 3276]

♦ معوذتین (سورۃ الفلق، سورۃ الناس) پڑھیں۔

♦ رَبِّ اَعُوْذُبِكَ مِنْ هَمَزِ الشَّيْطَانِ ۝ وَاَعُوْذُبِكَ رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُوْنِ ۝ [المؤمنون: 98، 97]

اے میرے رب! میں شیاطین کے وسوسوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں اور اے میرے رب! میں تیری پناہ مانگتا ہوں کہ وہ میرے پاس حاضر ہوں۔

♦ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ السَّمِیْعِ الْعَلِیْمِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ مِنْ هَمَزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ. [سنن أبی داؤد: 775]

میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں، جو خوب سننے والا خوب جاننے والا ہے شیطان مردود سے، اس کی اکساہٹ سے، اس کی پھونک اور اس کے وسوسے سے۔

♦ هُوَ الْاَوَّلُ وَالْاٰخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَیْءٍ

عَلِیْمٌ. [سنن أبی داؤد: 5110]

وہی اول ہے اور آخر بھی، ظاہر بھی ہے اور پوشیدہ بھی اور وہ ہر چیز کو خوب جاننے والا ہے۔

• اَللّٰهُ اَكْبَرُ، اَللّٰهُ اَكْبَرُ، اَللّٰهُ اَكْبَرُ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي رَدَّ

كَيْدَهُ اِلَى الْوَسْوَسَةِ. [سنن أبی داؤد: 5112]

اللہ سب سے بڑا ہے، اللہ سب سے بڑا ہے، اللہ سب سے بڑا ہے، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے اس (شیطان) کی چال کو وسوسہ تک محدود رکھا (یعنی اسے یقین اور عمل کا حصہ نہیں بننے دیا)۔

اللہ سے ذکر کرنے کی توفیق مانگنا

اَللّٰهُمَّ اَعِنِّيْ عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ.

”اے اللہ! اپنا ذکر، اپنا شکر اور اپنی بہترین عبادت کرنے میں میری مدد فرما“۔

[سنن أبی داؤد: 1524]

ڈپریشن

ڈپریشن کیا ہے؟

• لغوی معنی: دبی ہوئی جگہ، نشیب، افسردگی، پچکاؤ وغیرہ

ڈپریشن ایک نفسیاتی بیماری ہے جس میں انسان زندگی میں ناخوش گوار، ناگہانی، غیر موافق، ناپسندیدہ اور خلاف طبع پیش آنے والے واقعات و حالات پر انتہائی غمگین اور مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خود کو ذہنی، قلبی، اعصابی اور جسمانی طور پر مفلوج و بے بس محسوس کر کے کسی کام کے قابل نہ رہنا، اسی کو ڈپریشن، تناؤ، افسردگی، دل شکستگی اور دیگر بہت سے نام دے دیے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت وقتی اور عارضی بھی ہو سکتی ہے اور انسان اس سے نکلنے کی کوشش نہ کرے تو زیادہ پیچیدہ نوعیت کی ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو کر مستقل مرض کی صورت بھی اختیار کر سکتی ہے۔ اسے موروثی مرض بھی مانا جاتا ہے۔ کیونکہ بعض صورتوں میں ایک گھرانے میں ایک یا زیادہ مریضوں کا پایا جانا ماحول اور نسلوں پر اس حد تک اثر انداز ہونے لگتا ہے کہ کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں رہتا۔

ڈپریشن کی علامات

ڈپریشن کے مریضوں میں عموماً یہ علامات پائی جاتی ہیں:

- ابتدا میں نیند، بھوک اور رویے میں بے اعتدالی آنا
- مستقل پریشانی اور اداسی کا طاری رہنا
- بہت باتونی یا بالکل خاموش ہو جانا اور آدم بے زار ہو جانا
- روزمرہ کے کاموں میں توجہ مرکوز نہ رکھ سکرنا، ذہنی کھچاؤ اور اعصابی تناؤ محسوس ہونے

کے ساتھ مجموعی صحت متاثر ہونا

- بلا کسی جسمانی نقص یا عائدائی کمی کے پچھیدہ بیماریوں میں مبتلا ہونا مثلاً مسلسل پریشان رہنے سے دماغ کی شریان پھٹنے یا فالج کے حملے کا خطرہ یا خود کو اذیت دینا
- بلا وجہ رونے لگنا، خود اعتمادی کا فقدان ہو جانا، ازدواجی تعلقات سے بے زار ہونا
- مستقبل کے بارے میں انتہائی منفی سوچ رکھنا، خود کو بے کار سمجھنا
- آخری درجہ میں پاگل پن کی سی کیفیت میں مبتلا ہو جانا، توڑ پھوڑ کرنا، ذہنی توازن کھو بیٹھنا، خود سوزی یا زندگی سے فرار اور خودکشی کی تدبیریں سوچنا یا کر گز رنا وغیرہ۔

ڈپریشن کی وجوہات

- عام ڈپریشن: اس سے ہر انسان کو زندگی کے شب و روز کے اتار چڑھاؤ میں تھوڑا بہت واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ معمولی بات چیت، سمجھانے بچھانے اور طرز زندگی بدلنے سے یہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- موروثی: خاندان میں پہلے بھی والدین یا ان کے والدین میں سے کسی کی Genes میں پائے جانے کی وجہ سے آگے نسلوں میں منتقل ہوتی رہتی ہے۔
- ماحولیاتی: ایسے لوگوں کے درمیان جو ڈپریشن کے مریض ہوں، ایک نارمل انسان کا ایسے ماحول میں بہت عرصہ رہنا بھی اس پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ زندگی میں ناگہانی یا ناخوش گوار واقعات مثلاً کسی قریبی عزیز کی وفات، کاروبار اور مال کا تباہ ہو جانا۔
- جسم میں کچھ عناصر کی کمی مثلاً
- عورتوں میں ہارمونز کی تبدیلی
- بعد از نفاس عورتوں کا Postpartum ڈپریشن کا شکار ہو جانا
- وٹامن ڈی کی کمی • طویل عرصہ تک سورج کی روشنی سے محروم رہنا

ڈپریشن کی اقسام

ڈپریشن کی کئی اقسام ہیں جن میں سے چند یہ ہیں:

Major Depression ☆

Psychotic Depression ☆

Dysthymia Depression ☆

Postnatal Depression ☆

Bipolar Depression ☆

Seasonal Depression ☆

ان تمام اقسام کے ڈپریشن کا کوئی بھی سبب ہو سکتا ہے۔ کوئی ایک سبب ہر مریض پر ایک ہی طرح اثر انداز نہیں ہوتا بلکہ ہر ایک پر اس کا رد عمل مختلف نظر آتا ہے۔ اس کی صحیح تشخیص کے لیے کسی ماہر معالج سے رابطہ کرنا بہت ضروری ہے۔

احتیاطی تدابیر

• قرآن سے مضبوط تعلق رکھنا • آخرت کے غم کو بڑا سمجھنا

• زندگی کو اللہ کی طرف سے ایک انمول نعمت اور امانت سمجھنا

• تنہائی میں اپنے دل کی پریشانی کا ذکر اللہ سے کرتے ہوئے خوب رونا

• خانگی زندگی اور بیرونی مسائل و مصائب میں اپنی سوچ کو مثبت رکھنا

• اپنے علم اور صلاحیتوں سے دوسروں کو فائدہ پہنچانا

• اچھی صفات اپنانا • حقوق اللہ کی پاسداری کرنا

• حقوق العباد کی ادائیگی کرنا • مایوسی اور ناامیدی سے بچنا

﴿قُلْ لِّعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ...﴾

”کہہ دواے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے وہ اللہ کی رحمت

سے مایوس نہ ہوں...“ [الزمر: 53]

نوٹ: اہل خانہ اور دیگر احباب کی اخلاقی ذمہ داری ہے کہ مریض کے ساتھ مثبت رویہ اور اعلیٰ اخلاق کا برتاؤ رکھیں۔

علاج

تمام تر بچاؤ کے باوجود ذہن کسی درجہ دباؤ میں آ ہی جائے تو پھر اس کا علاج بھی ضروری ہے۔ ڈپریشن ہو یا کوئی اور مرض، مریض کا خواہ کسی بھی بڑے سے بڑے مستند معالج سے علاج کروائیں مگر جب تک اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی ذات اقدس کے شافی و کافی ہونے پر یقین و ایمان نہیں ہوگا، شفا ہو ہی نہیں سکتی۔ دورانِ علاج درج ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

- کسی مسلمان سائیکالوجسٹ سے Counselling کروانا
- ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق عمل کرنا • تلاوتِ قرآن
- صدقہ کرنا • رقیہ شرعیہ پڑھنا یا سننا • حجامہ کروانا
- صحبتِ صالح اختیار کرنا • ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنانا

نادانی میں سرزد ہو چکنے والی غلطیوں پر مغفرت طلب کرنا

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا

لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ

يَعْلَمُونَ﴾ [ال عمران: 135]

”اور وہ لوگ جب کوئی بے حیائی کرتے ہیں یا وہ اپنے آپ پر ظلم کرتے ہیں تو اللہ کو یاد کرتے ہیں، پھر وہ اپنے گناہوں کی معافی مانگتے ہیں اور اللہ کے سوا اور کون گناہوں کو بخشا ہے؟ اور انہوں نے جو کیا اس پر اصرار نہیں کرتے، جب کہ وہ جانتے ہوں۔“

ڈپریشن اپنی کسی دانستہ، نادانستہ غلطی یا گناہ کی وجہ سے ہوا ہے تو اللہ تعالیٰ کو اس کے غفور رحیم ہونے کی صفت سمیت تمام تعریفی کلمات کے ساتھ یاد کیا جائے۔ اور پھر کثرت سے استغفار کا ورد کیا جائے تو بہت سا غم ہلکا ہو جاتا ہے۔ اللہ رب العالمین کو بھی اپنے بندے کی مغفرت طلبی اور توبہ کے لیے اس کے رجوع کا انتظار رہتا ہے۔

☆ عبد اللہ بن بسرؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”مبارک ہو اس کو! جس کے نامہ اعمال میں استغفار کثرت سے پائی جائے۔“ [سنن ابن ماجہ: 3818]

مشکلات میں انبیاء کرام کی دعائیں

﴿...وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا

الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [یوسف: 87]

”پیغمبر یعقوبؑ نے اپنے بیٹوں سے کہا... اور اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہونا کیونکہ اللہ کی رحمت سے کافر لوگ ہی ناامید ہوا کرتے ہیں۔“

﴿...لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾

”پیغمبر یونسؑ نے مچھلی کے پیٹ میں یہ دعا کی... تیرے سوا کوئی الہ نہیں، پاک ہے تو، بے شک میں ہی ظالموں میں سے تھا۔“ [الانبیاء: 87]

﴿...رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي...﴾ [القصص: 16]

”پیغمبر موسیٰؑ نے اپنے لیے دعا کی... میرے رب! بلاشبہ میں نے خود پر ظلم کیا ہے،

پس مجھے معاف فرما دے۔۔۔“

﴿... رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِمِينَ﴾ [المؤمنون: 118]

” (ہمارے نبی کریم ﷺ کو یہ دعا سکھائی گئی کہ کہہ دیجیے) ... اے میرے رب! بخش دے اور رحم فرما اور تو رحم کرنے والوں میں سب سے زیادہ رحم فرمانے والا ہے۔“

☆ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ مشکل وقت میں یہ کہا کرتے تھے:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ
الْعَرْشِ الْكَرِيمِ. [صحیح البخاری: 6343]

”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں جو بہت بڑا بہت بڑا ہے، اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، جو عرش عظیم کا رب ہے، اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، جو آسمانوں کا رب، زمین کا رب اور عرش کریم کا رب ہے۔“

☆ سعد بن ابی وقاصؓ کہتے ہیں کہ میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ! زیادہ سخت آزمائش کس پر آتی ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”انبیاء پر، پھر جو مرتبہ میں ان کے بعد ہیں، پھر جوان کے بعد ہیں۔۔۔“ [سنن الترمذی: 2398]

استغفار کی کچھ مزید دعائیں

• اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ ذُنُوْبِيْ وَخَطَايَايَ كُلِّهَا، اَللّٰهُمَّ اَنْعَشْنِيْ،
وَاجْبُرْنِيْ، وَاهْدِنِيْ لِمَصَالِحِ الْاَعْمَالِ وَالْاَخْلَاقِ، فَاِنَّهُ لَا
يَهْدِيْ لِمَصَالِحِهَا وَلَا يَصْرِفُ سَيِّئَهَا اِلَّا اَنْتَ.

”اے اللہ! میرے تمام گناہوں اور میری خطاؤں کو معاف فرما۔ اے اللہ! مجھے تندرستی دے۔ میری کمیاں پوری کر دے اور نیک اعمال اور اخلاق کی طرف میری راہ نمائی فرما کیونکہ تیرے سوا کوئی نیک اعمال کی طرف راہ نمائی نہیں کر سکتا اور نہ ہی کوئی برے اعمال کو دور کر سکتا ہے۔“ [صحیح الجامع الصغیر، ج: 1، 2146]

♦ اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَا تَكْلِنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةً عَيْنٍ وَاصْلِحْ لِيْ شَانِي كُلَّهُ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ . [سنن أبی داؤد: 5090]

”اے اللہ! میں تیری رحمت کی امید رکھتا ہوں پس تو مجھے آنکھ جھپکنے تک کے لیے بھی میرے نفس کے حوالے نہ کرنا اور میرے سارے معاملات درست فرما دینا، تیرے سوا کوئی معبود حقیقی نہیں۔“

♦ اَللّٰهُ رَبِّيْ لَا شَرِيْكَ لَهُ . [صحیح الجامع الصغیر، ج: 2، 6040]

”اللہ میرا رب ہے اس کا کوئی شریک نہیں۔“

♦ اَللّٰهُمَّ اَعُوْذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخِطِكَ وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوْبَتِكَ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْكَ لَا اُحْصِيْ ثَنَاءً عَلَيْكَ اَنْتَ كَمَا اَثْنَيْتَ عَلٰی نَفْسِكَ . [صحیح مسلم: 1090]

”اے اللہ! میں تیری ناراضگی سے تیری رضامندی کی اور تیری سزا سے تیری معافی کی پناہ چاہتا ہوں۔ اور میں تجھ سے (ڈر کر) تیری ہی پناہ میں آتا ہوں۔ میں تیری تعریف کرنے کی طاقت نہیں رکھتا، تو ویسا ہی ہے جیسے کہ تو نے خود اپنی ثنائیاں کی ہے۔“

نظر بد اور اس سے بچاؤ

نظر کا لگنا برحق ہے۔

☆ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: ”کوئی بیماری متعدی نہیں اور نہ ہی براشگون (حقیقت رکھتا) ہے البتہ نظر بد کا لگنا برحق ہے۔“

[السلسلة الصحيحة، ج: 2، 781]

☆ ابو ذرؓ سے روایت ہے: نظر آدمی کو قبر میں اور اونٹ کو ہانڈی میں اتار دیتی ہے۔

[السلسلة الصحيحة، ج: 3، 1249]

☆ ابو ذرؓ سے روایت ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک نظر بد انسان کو اللہ کے حکم سے دیوانہ کر دیتی ہے یہاں تک کہ وہ (بسا اوقات) کسی اونچی جگہ پر چڑھتا ہے اور پھر اس سے گر پڑتا ہے۔“ [السلسلة الصحيحة، ج: 2، 889]

نظر بد سے بچنے اور اگر لگ جائے تو اس کا اتار کرنے کے بہت سے خود ساختہ اور شرکیہ طریقے رائج تھے جنہیں رسول اللہ ﷺ نے دعا اور رقیہ کے ساتھ تبدیل کیا۔

☆ عباد بن تمیمؓ سے روایت ہے کہ ابو بشیر انصاریؓ نے انہیں خبر دی کہ وہ ایک بار رسول اللہ ﷺ کے ساتھ کسی سفر پر تھے۔ (راوی نے) کہا رسول اللہ ﷺ نے ایک پیغام رساں کو (کہلو اکر) بھیجا: ”... کسی اونٹ کے گلے میں تانت (کا لادھا گہ) یا کوئی فلاحہ باقی نہ چھوڑا جائے مگر اسے کاٹ ڈالا جائے۔“ (روایت میں ایک راوی) مالک کہتے ہیں: میں سمجھتا ہوں بد نظری سے بچاؤ کے لیے یہ ڈالتے تھے۔ [صحیح مسلم: 5549]

خوب صورت چیز کو دیکھ کر برکت کی دعا کرنا

☆ عبد اللہ بن عامر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں،... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی اپنے بھائی یا اس کی ذات یا اس کے مال (اولاد وغیرہ) میں کوئی

ایسی چیز دیکھے جو اسے پسند آئے تو چاہیے کہ وہ اسے برکت کی دعا دے کیونکہ نظر لگانا

برحق ہے۔ [مسند أحمد، ج: 24، 15700]

لہذا ایک مسلمان کا دوسرے پر یہ بھی حق ہے کہ وہ کسی کی اچھی چیز کو حسرت، حسد یا حرص کی نگاہ سے نہ دیکھے، بلکہ اس کی خیر خواہی کے پیش نظر اپنی نظروں کو پھیر لے، دل کو کینہ سے روک لے اور زبان کو برکت کی دعا کے لیے آمادہ کرے۔ اپنے مسلمان بھائی کی اچھی صحت، کثیر مال، اعلیٰ لباس، عمدہ خوراک، نمایاں کامیابی یا کسی بھی اچھائی کو دیکھ کر یہ کہنا چاہیے: **بَارَكَ اللَّهُ فِيْكُمْ**۔ ”اللہ تمہیں برکت عطا کرے“۔

رقیہ سے علاج کرنا

قرآن مکمل شفا ہے۔ قرآنی آیات اور دعاؤں کے ذریعے دم کرنا، رقیہ کہلاتا ہے۔
☆ اسماء بنت عمیسؓ کہتی ہیں، اے اللہ کے رسول! بے شک جعفرؓ کی اولاد کو بڑی جلدی نظر لگ جاتی ہے تو کیا میں ان کو دم کر دیا کروں؟ چنانچہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”ہاں! کیونکہ اگر کوئی چیز تقدیر سے سبقت لے جاسکتی ہے تو وہ نظر بد ہے۔“

[السلسلة الصحيحة، ج: 3، 1252]

• بسا اوقات انسان کو اپنی ہی نظر لگ جاتی ہے اور یہ بھی ہوتا ہے کہ اپنے بہت قریبی عزیز جیسے بچے کو والدہ کی نظر بھی لگ جاتی ہے۔ اللہ کی عطا کی ہوئی نعمتوں کو خود اپنی ہی نظر میں محفوظ رکھنے کے لیے یہ کہنا چاہیے۔

﴿... مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ...﴾ [الكهف: 39] ”... جو اللہ چاہے، کچھ قوت

نہیں مگر اللہ کی مدد سے...“۔

نظر بد سے حفاظت کی دعائیں

♦ اَللّٰهُمَّ اَذْهَبْ عَنْهُ حَرَّهَا وَبَرْدَهَا وَوَسْبَهَا. [السلسلة الصحيحة، ج: 6، 2572]

اے اللہ! اس سے اس کی گرمی، اس کی سردی اور اس کی کمزوری دور کر دے۔

♦ اَعِيْذُكَ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ

كُلِّ عَيْنٍ لَا مَمَّةَ. [سنن أبی داؤد: 4737]

میں تمہیں ہر شیطان، موذی جان دار اور ہر واقع ہونے والی نظر بد سے اللہ کے کامل کلمات کی پناہ میں دیتا ہوں۔

♦ بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ

نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ، بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ.

میں اللہ کے نام کے ساتھ آپ کو دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو اذیت دے، ہر نفس کے شر سے یا حاسد کی نظر سے، اللہ آپ کو شفا دے، میں اللہ کے نام کے ساتھ آپ کو دم کرتا ہوں۔

[صحیح مسلم: 5700]

♦ بِاسْمِ اللّٰهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيْكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ

اِذَا حَسَدَ وَشَرَّ كُلِّ ذِيْ عَيْنٍ. [صحیح البخاری: 5699]

اللہ کے نام کے ساتھ، وہ آپ کو شفا دے اور ہر بیماری سے آپ کو شفا دے اور حاسد کے شر سے جب وہ حسد کرے اور ہر (بڑی) نظر والے کے شر سے (محفوظ رکھے)۔

♦ اِمْسَحِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ بِيَدِكَ الشِّفَاءُ لَا كَاشِفَ لَهُ اِلَّا

اَنْتَ. [مسند أحمد، ج: 41، 24995]

اے لوگوں کے رب! (اس) تکلیف کو دور فرما، شفا تیرے ہاتھ میں ہے، تیرے علاوہ اسے کوئی دور کرنے والا نہیں۔

♦ معوذتین (قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ) پڑھیں۔

شدید نظر کی صورت میں

جس شخص کی نظر لگنے کا قوی احتمال یا یقین ہو اس سے درخواست کی جائے کہ وہ اپنے وضو کا پانی ایک برتن میں جمع کر کے دے اور پھر مریض اس جمع شدہ پانی سے غسل کرے۔

[بحوالہ الموطأ لامام مالک، کتاب العین: 2]

نوٹ: تفصیل کے لیے الہدیٰ کا کارڈ ”نظر بد حقیقت اور علاج“ سے استفادہ کریں۔

اللہ تعالیٰ سے آسانیاں مانگنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَاَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ سَهْلًا.

اے اللہ! نہیں کوئی کام آسان مگر وہی جسے تو آسان کر دے اور تو جب چاہتا ہے مشکل کام کو آسان کر دیتا ہے۔

[السلسلة الصحيحة، ج: 6، 2886]

شرکیہ افعال اور علاج

قرآن و سنت سے ثابت شدہ تمام جسمانی، روحانی اور حیرت انگیز فوائد والے مسنون طریقہ علاج کے برعکس آج بھی کچھ علاقوں میں زمانہ جاہلیت والے کچھ طریقے اور ٹوٹکے رائج ہیں جو شرک جیسے کبیرہ گناہ کے علاوہ مزید بیماری میں مبتلا کرتے ہیں۔

اس لیے ہر قسم کی بیماری کے لیے مسنون طریقے اپنانے چاہئیں۔

تعویذ گندے، امام ضامن، تانت سے حفاظت کی ممانعت

تعویذ یعنی تمیمہ لٹکانا یا طلسمی منتر پڑھ کر گرہ لگائے گئے دھاگے پہننا، بیماری اور نظر بد سے حفاظت کے لیے بچوں کے گلے، بازو وغیرہ پر کالا دھاگہ (تانت) باندھنا، گاڑی یا ٹرک کے پیچھے بری نظر سے بچاؤ کے لیے سیاہ پرانہ یا پرانی جوتی لٹکانا، مشکلات اور تکالیف سے بچنے اور دنیاوی مقاصد مثلاً کاروبار وغیرہ میں کامیابی حاصل کرنے یا سفر شروع کرنے کے لیے امام ضامن باندھنا، یہ سب اللہ تعالیٰ پر عدم اعتماد کا اظہار اور شرکیہ افعال ہیں جن کی ہمارے دین میں گنجائش و اجازت نہیں۔ اسی طرح دھات کے کڑے، منکوں، سیپیوں کے ہار اس نیت سے پہننا کہ ان سے فلاں مرض دور ہوگا، یہ بھی شرکیہ علاج ہے۔

☆ عقبہ بن عامر جہنیؓ سے روایت ہے،... آپ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے تمیمہ (شرکیہ تعویذ) گلے میں ڈالا اس نے شرک کیا“۔ [مسند أحمد، ج: 28، 17422]

پیدائشی پتھر، گھوڑے کی نعل، خاک سے شفا ناجائز

مختلف پتھروں کو اپنی پیدائش کی تاریخوں سے منسوب کرنا اور انہیں بیماریوں کے علاج یا اچھے شگون کے طور پر انگوٹھی وغیرہ میں جڑوا کر پہننا غیر اسلامی عقیدہ اور توہم پرستوں کے افعال ہیں۔ اسی طرح جادو، بیماری یا حادثات سے محفوظ رہنے کے لیے خاک پاس

رکھنا کہ شفا ملے، دکان پر گھوڑے کی نعل لٹکانا یہ تمام کام جاہلیت کا ثبوت ہیں، اس کی بجائے اللہ تعالیٰ کی پناہ اور تحفظ طلب کرنے والی دعائیں پڑھنی چاہئیں۔

نشرہ سے علاج شیطانی عمل

جن یا جادو اتارنے کے لیے شرکیہ اور جاہلانہ منتر پڑھنا، پڑھوانا ”نشرہ“ کہلاتا ہے۔
☆ جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سے نشرہ کے بارے میں پوچھا گیا تو انہوں نے فرمایا: ”یہ شیطانی عمل ہے“ - [سنن أبی داؤد: 3870]

جادو کرنے والا نا کام و نامراد

قرآن پاک میں ارشاد ہے:

﴿...إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدًا سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى﴾ [طہ: 69]
”... بے شک انہوں نے جو کچھ بنایا ہے وہ جادو گروں کی چال ہے اور جادو گر جہاں کہیں بھی وہ آئے کامیاب نہیں ہو سکتا“۔

﴿...وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ...﴾ [البقرة: 102] ”... اور وہ ایسی چیز سیکھتے جو ان کو نقصان ہی پہنچاتی اور ان کو فائدہ نہیں دیتی حالانکہ بلاشبہ وہ جانتے بھی تھے کہ جس نے اس کو خریدا اُس کا آخرت میں کچھ حصہ نہیں...“۔

جادو کرنے یا کروانے والے کو ہلاکت کی خبر

☆ عمران بن حصینؓ سے روایت ہے... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص خود فال نکالے یا کسی سے اپنے لیے نکلاوے، جو نجومی یا کاہن بنے یا کسی نجومی یا کاہن سے مدد لے یا کوئی خود جادو گر ہو یا اس کے لیے کوئی دوسرا جادو کرے وہ ہم میں سے نہیں“۔

[المعجم الكبير للطبرانی، ج: 18، 355]

☆ ابو ہریرہؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا کہ سات ہلاکت خیز گناہوں سے بچو! جن میں سے ایک جادو کرنا ہے۔

[بحوالہ صحیح البخاری: 2766]

نوٹ: جادو سے حفاظت کے لیے ”سورۃ البقرۃ“ اور ”رقیہ شرعیہ“ کو روزمرہ کی دعاؤں میں شامل کریں۔
اس ضمن میں الہدیٰ کی کتاب ”دعا کیجیے“ اور ”جادو حقیقت اور علاج“ سے استفادہ کریں۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

چند ضروری الفاظ کی وضاحت

الفاظ	وضاحت
شامہ اور طفیل	دو پہاڑوں کے نام
اذخر اور جلیل	دو قسم کی گھاس کے نام
مجنہ	ایک جگہ کا نام جو کہ عکاظ اور مکہ کے قریب واقع ہے۔
صاع	ناپنے کا ایک پیمانہ ہے جو خرید و فروخت میں استعمال ہوتا ہے۔ صاع دو طرح کا ہوتا ہے: • صاع حجازی: اہل مدینہ کا صاع ہے۔ • صاع بغدادی: اہل عراق کا صاع ہے۔ صاع حجازی، صاع بغدادی سے چھوٹا ہوتا ہے۔ جمہور فقہا صاع حجازی کو ہی صاع شرعی قرار دیتے ہیں۔ ایک صاع چار کلو گرام سے کم ہوتا ہے۔
مد	ایک پیمانہ کا نام جو ایک اوسط درجہ کے آدمی کی بھری ہوئی ہتھیلیوں کی مقدار کے برابر ہوتا ہے۔ یہ ایک کلو کے برابر ہوتا ہے۔
جھہ	ایک شہر جو مکہ سے تقریباً 183 کلو میٹر کے فاصلہ پر رابغ کے شہر کے قریب وادی رابغ میں موجود ہے اور شام اور مصر سے حج و عمرہ کرنے والوں کے لیے میقات ہے۔
رحیق المختوم	ایسا پاکیزہ مشروب جس کو مہر لگا کر بند کر کے بحفاظت رکھا گیا ہو۔
ذات الحجب	پسلی یا پہلو کا درد

الفاظ	وضاحت
متعدی	ایک دوسرے کو لگ جانے والا مرض
ہامہ	اس کا ایک مطلب تو یہ ہے کہ وہ بیماری جو کسی مریض کو لاحق ہو اور اس سے دوسرے کو بھی لگ جائے، حالانکہ اسلام اس عقیدہ کی تردید کرتا ہے۔ جبکہ دوسرا مطلب یہ ہے کہ ہامہ ایک مشہور پرندے (اُلو) کا نام ہے۔ عربوں کا گمان تھا کہ جب کسی شخص کا قتل ہو جاتا ہے تو یہ پرندہ اس قتل کا انتقام لینے تک مقتول کے گھر والوں کے پاس آ کر گھر کی منڈیر پر بولتا رہتا ہے۔ بعض عربوں کا عقیدہ تھا کہ اُلو کی صورت میں درحقیقت مقتول کی روح ہے جب تک مقتول کا خاندان قاتل کے خاندان سے انتقام نہ لے لے تب تک یہ پرندہ بول بول کر گھر والوں کو اذیت دیتا رہتا ہے۔ عرب اس سے بدشگونی پکڑا کرتے تھے۔
طاعون	ایک مہلک اور متعدی وبائی بیماری ہے جس میں چھاتی، بغل، یا خضے کے نیچے گلٹیاں نکلتی ہیں اور تیز بخار ہوتا ہے۔ یہ چوہے کے پسوؤں کے کاٹنے سے ہوتی ہے۔
عرق النساء Sciatica Pain	ایک اذیت ناک درد جو کولہے کی ہڈی سے شروع ہو کر ایڑی تک جاتا ہے۔ یہ درد پوری ٹانگ میں ایک جانب ہوتا ہے اور بسا اوقات دونوں ٹانگوں میں بھی ہوتا ہے۔
سینگی رجمہ	ایک مسنون علاج جس میں جسم کے مخصوص مقامات پر مخصوص طریقہ سے خفیف سا کٹ لگا کر فاسد خون خارج کیا جاتا ہے۔ اسے جامہ یا کچھنے لگانا بھی کہتے ہیں۔

الفاظ	وضاحت
برنی	کھجور کی بہترین قسم کا نام
عالیہ کی عجوہ	اعلیٰ قسم کی کھجور۔ مدینہ کے بالائی جانب کھجوروں کے باغات اور آس پاس کے علاقے جو نجد سے جاملتے ہیں وہ عالیہ کہلاتے ہیں۔ اسی علاقہ کی عجوہ کھجور کا ذکر اس کتاب میں کیا جا رہا ہے جبکہ مدینہ کے زیریں جانب جو تہامہ سے جاملتے ہیں وہ سافلہ کہلاتے ہیں۔
شُبَاعہ	آب زم زم کا دوسرا نام
سنا اور سنوت	سنا: ایک قبض کشا (مسہل) دوا (یا جڑی بوٹی) کا نام۔ سنوت: ایک قسم کا سویا اور بعض کے بقول شہد کو کہا جاتا ہے۔
من	بنی اسرائیل پر نازل کی جانے والی خوراک جو شبنمی گوند کی طرح اور ذائقہ میں میٹھی تھی۔ یہ درختوں کے پتوں پر بکثرت جم جاتی، جسے بنی اسرائیل جمع کر لیتے۔ یہ دودھ سے زیادہ سفید اور شہد سے زیادہ میٹھی تھی۔ صبح صادق سے لے کر سورج طلوع ہونے تک نازل ہوتی رہتی۔ ہر شخص اپنے گھر والوں کے لیے اتنی مقدار میں جمع کر لیتا جتنا اس دن کے لیے کافی ہو۔ اگر کوئی زیادہ جمع کر لیتا تو وہ خراب ہو جاتا۔ اگر من کو کھایا جاتا تو یہ صرف کھانے کی چیز تھی۔ اگر پانی میں ملا لیا جاتا تو پینے کی چیز بن جاتی اور اگر دوسری چیزوں کے ساتھ ملایا جاتا تو اور چیز بن جاتی۔ غرض یہ کہ من ایک ایسی چیز تھی جو بنی اسرائیل کو بغیر محنت کے مل رہی تھی۔
قسطِ ہندی	ایک جڑی بوٹی جس کا طبِ نبوی میں ذکر ملتا ہے۔
قسطِ بحری	ایک جڑی بوٹی جس کا طبِ نبوی میں ذکر ملتا ہے۔

الفاظ	وضاحت
سرین	Hips
سرغ	شام سے متصل حجاز کے کنارے ایک بستی ہے۔
اہل اجناد	اجناد سے مراد شام کے پانچ شہر ہیں: فلسطین، اردن، دمشق، حمص اور قسریں

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

مصادر و مراجع

- قرآن مجيد
- ترجمه قرآن مجيد از داكتر فرحت باشي.
- القرآن الكريم مترجم از حافظ عبد السلام بن محمد.
- صحيح البخارى، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله البخارى الجعفي، الطبعة الثانية: 1999، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض.
- صحيح مسلم، أبي الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، الطبعة الأولى: 1998، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض.
- سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني، الطبعة الأولى: 1999، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض.
- سنن الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك الترمذي أبو عيسى، الطبعة الأولى: 1999، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض.
- سنن ابن ماجه، أبي عبد الله محمد بن يزيد الربيعي ابن ماجه القرويني، الطبعة الأولى: 1999، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض.
- مسند الامام أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني، الطبعة الثانية: 1999، مؤسسة الرسالة للنشر والتوزيع.
- الموطأ، مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي المدني، 1918، دار الأحياء الكتب العربية.
- المعجم الكبير، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللحمي الشامي، أبو القاسم الطبراني، الطبعة الثانية: 2002، مكتبة ابن تيمية، القاهرة.
- صحيح ابن خزيمة، أبو بكر محمد بن إسحاق بن خزيمة السلمي النيسابوري، 1980، المكتب الاسلامي.
- تحفة الأحوذى شرح جامع الترمذي، أبو العلاء محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري، دار الكتب العلمية، بيروت. المكتبة الشاملة.
- الطب النبوي، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، دار الهلال، بيروت. المكتبة الشاملة.

- الفتاوى الفقهية الكبرى، أحمد بن محمد بن علي بن حجر الهيتمي السعدي الأنصاري، شهاب الدين شيخ الاسلام، جمعها: تلميذ ابن حجر الهيتمي، الشيخ عبد القادر بن أحمد بن علي الفاكهي المكي، المكتبة الإسلامية. المكتبة الشاملة.
- سلسلة الأحاديث الصحيحة، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين الألباني، 1995، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض.
- صحيح الترغيب و الترهيب، محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الأولى: 2000، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض.
- صحيح الجامع الصغير وزيادته، محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الثانية: 1986، المكتب الإسلامي-بيروت-دمشق.
- مصباح اللغات، أبو الفضل مولانا عبد الحفيظ بلياوي، قديمي كتب خانه، كراچی.

قرآن مجید لفظی ترجمہ و تفسیر آڈیو

اردو	2007	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	قرآن مجید ترجمہ و تفسیر
اردو	2017	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	فہم القرآن مختصر تفسیر
اردو	2013	ڈاکٹر ادریس زبیر	قرآن مجید ترجمہ و تفسیر
انگلش	2010	تیسیر زبیر	قرآن مجید ترجمہ و تفسیر
انگلش	2012	تیسیر زبیر	قرآن مجید ترجمہ و تفسیر
انگلش	2015	تیسیر زبیر	فہم القرآن مختصر تفسیر
انگلش	2002	آمنہ الحی	قرآن مجید ترجمہ و تفسیر
انگلش	2002	حجاب اقبال	قرآن مجید ترجمہ و تفسیر
سندھی	2002	فرح عباسی	فہم القرآن مختصر تفسیر
پشتو	2002	بسمہ کمال	فہم القرآن مختصر تفسیر

قرآن مجید لفظی ترجمہ، کتب، کتابچے اور کارڈز

اردو	2016	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	قرآن مجید لفظی ترجمہ (دو جلدیں)
اردو	2017	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	قرآن مجید لفظی ترجمہ (مکمل)
اردو	2017	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	قرآن مجید لفظی ترجمہ پارہ 30-1
اردو	2017	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	سورۃ البقرہ (لفظی ترجمہ)
اردو	2017	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	سورۃ یوسف (لفظی ترجمہ)
اردو	2016	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	سورۃ الحجرات (لفظی ترجمہ)
اردو	2008	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	قرآن مجید منتخب آیات اور سورتیں
زیادہ عزیز (ڈاکٹر فرحت ہاشمی کے دورہ قرآن 2014 سے ماخوذ)			قرآن کے موتی

دیگر کتب

اردو	2013	ڈاکٹر محمد ادریس زبیر	علم حدیث
عربی اور اردو	2009	الہدیٰ شعبہ تحقیق	الاربعون النوویہ
عربی اور اردو	2015	الہدیٰ شعبہ تحقیق	قبر کے تین سوال
عربی اور اردو	2015	الہدیٰ شعبہ تحقیق	زبان کی حفاظت
عربی اور اردو	2015	الہدیٰ شعبہ تحقیق	تم کب توبہ کرو گے؟
اردو	2018	الہدیٰ شعبہ تحقیق	نماز کے اذکار
اردو	2019	الہدیٰ شعبہ تحقیق	قرآن کے فضائل و آداب
عربی اور اردو	2019	الہدیٰ شعبہ تحقیق	قرآن اور احسان

الہدیٰ ایک نظر میں

الہدیٰ انٹرنیشنل ویلفیئر فاؤنڈیشن پاکستان 1994 سے تعلیم اور معاشرتی فلاح و بہبود کے میدان میں سرگرم عمل ہے۔ الحمد للہ پاکستان اور بیرون ملک اس کی بہت سی شاخیں کام کر رہی ہیں۔ فاؤنڈیشن کے تحت درج ذیل شعبہ جات کام کر رہے ہیں:

شعبہ تعلیم و تربیت

اس شعبہ کے تحت قرآن و سنت کی تعلیم طلباء و طالبات کی تربیت و کردار سازی کے لیے مختلف دورانیے کے درج ذیل کورسز کروائے جاتے ہیں:

- تعلیم القرآن کورس
- تدبر القرآن کورس
- صوت القرآن کورس
- فہم القرآن کورس
- تحفظ القرآن کورس
- تعلیم التوحید کورس
- تعلیم القراءات العشرۃ الصغریٰ کورس
- تعلیم دین کورس
- تعلیم دین کورس
- تعلیم الحدیث کورس
- چی علی الفلاح کورس
- خط و کتابت کورسز
- سمک کورسز
- سوشل میڈیا کے ذریعہ کورسز
- روشنی کا سفر
- روشنی کی کرن
- ریالیٹی ٹچ
- ہمارے بچے کورسز
- منار الاسلام
- مضامین القرآن
- مفتاح القرآن

الہدیٰ انٹرنیشنل سکول میں مانعوی تاویلوں تک کے بچوں کو جدید تعلیم کے ساتھ ساتھ قرآن و سنت کی تعلیم بھی دی جاتی ہے۔

شعبہ خدمت خلق

اس شعبہ کے تحت معاشرتی فلاح و بہبود کے مندرجہ ذیل منصوبہ جات پر کام کیا جاتا ہے:

- راش کی فراہمی رمضان المبارک میں
- اجتماعی قربانی عید الاضحیٰ کے موقع پر
- روزگار کی فراہمی
- ماہانہ وظائف بیوہ اور نادار خواتین کے لیے
- تعلیمی وظائف مستحق طلبہ کے لیے
- کچی بستیوں میں تعلیمی اور رفاہی کام
- دینی و سماجی راہنمائی پریشان افراد کے لیے
- کفن کی دستیابی
- فری میڈیکل کیپوں کا قیام
- کنوؤں کی کھدائی اور پانی کی فراہمی
- ضروری امداد قدرتی آفات کے موقع پر
- میرج بیورو

شعبہ نشر و اشاعت

اس شعبہ میں عوام الناس کی راہنمائی کے لیے تحقیق شدہ تحریری اور تقریری مواد کی تیاری اور نشر و اشاعت کا کام کیا جاتا ہے۔

- اشاعت کتب: اردو، انگریزی کے علاوہ دیگر علاقائی زبانوں میں مختلف دینی موضوعات پر کتب، کارڈز، کتابچے اور پمفلٹس تیار کیے جاتے ہیں۔
- میڈیا پروڈکشن: قرآن مجید کی تفسیر کے علاوہ حدیث، سیرت، فقہ اور دیگر تعلیمی، تربیتی، اخلاقی اور معاشرتی موضوعات پر آڈیو اور ویڈیو لیکچرز میڈیا فورمز پر بلا معاوضہ پیش کیے جاتے ہیں۔

☆ Alhuda Apps:

- Quran for All
- Quran in Hand
- Learn Quran
- AlhudaLive
- Asmaa' Allah al-Husna
- Quranic & Masnoon Duas
- WaIyyaka Nastaeen
- Dua Kijaiy
- Supplications for Traveling
- Sonay Jagnay Kay Azkaar
- Zad e Rah
- Miftah Al-Quran pro
- Miftah Al-Quran
- My Alhuda Online

☆ Websites: www.alhudapk.com | www.farhashashmi.com

☆ Facebook: www.facebook.com/DrFarhatHashmi/

☆ YouTube: www.youtube.com/drfarhashashmiofficial/

☆ Telegram Channels: <https://t.me/ThePeralsofWisdom>

TM



ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا:
دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں اکثر لوگ
خسارے میں ڈالے گئے ہیں: صحت اور فراغت۔
[صحیح البخاری: 6412]



AL-HUDA
Publications (Pvt) Ltd.

978-969-690-031-3



04010147

