

”اگر تم اللہ کی نعمتوں کو گننا چاہو تو گن نہیں سکتے، حقیقت یہ ہے کہ وہ بڑا ہی درگزر کرنے والا اور رحیم ہے۔“ (سورۃ النحل: ۱۸)

قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت

تحقیق و تحریر
ڈاکٹر جاوید اقبال

الْمَدِينَةُ
ضَلَّيْكَ

لاہور کراچی پاکستان

”اگر تم اللہ کی نعمتوں کو گننا چاہو تو گن نہیں سکتے، حقیقت یہ ہے کہ وہ بڑا ہی ڈرگزر کرنے والا اور رحیم ہے۔“ (سورۃ النحل: ۱۸)

دورانِ سستی کے احکام

اور انسانی صحت

تحقیق و تحریر

ڈاکٹر جاوید اقبال

ضیاء الفکر ان پبلی کیشنز

لاہور۔ کراچی ۰ پاکستان

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

| | |
|------------------------------------|-------------|
| قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت | نام کتاب |
| ڈاکٹر جاوید اقبال | مصنف |
| محمد حفیظ البرکات شاہ | ناشر |
| ضیاء القرآن پبلی کیشنز، لاہور | |
| مئی 2013ء | سال اشاعت |
| ایک ہزار | تعداد |
| FQ21 | کمپیوٹر کوڈ |
| 375/- روپے | قیمت |

ملنے کے پتے

ضیاء القرآن پبلی کیشنز

داتا دربار روڈ، لاہور۔ 37221953 فیکس:۔ 042-37238010

9۔ الکریم مارکیٹ، اردو بازار، لاہور۔ 37247350۔ فیکس 042-37225085

14۔ انفال سنٹر، اردو بازار، کراچی

فون:۔ 021-32212011-32630411۔ فیکس:۔ 021-32210212

e-mail:- info@zia-ul-quran.com

Website:- www.ziaulquran.com

فہرستِ مضامین

| | |
|-----|---|
| 11 | ☆ القرآن الکریم |
| 12 | ☆ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم |
| 13 | ☆ انتساب |
| 15 | ☆ دعا |
| 16 | ☆ تعارف مصنف |
| 17 | ☆ حرفِ اول |
| 25 | <u>باب: 1 دین اسلام اور انسانی صحت</u> |
| 29 | ایمان اور صحتِ نفسی کے مابین تعلق |
| 35 | اچھی صحت: اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے |
| 39 | اسلامی احکام میں دورانِ مرض کی رعایت |
| 42 | تسبیح پر اللہ کے نام کا ورد بہتر صحت کی ضمانت |
| 45 | دین اسلام اور علاجِ معالجہ کی اہمیت |
| 48 | ذکر اللہ اور دُعا کے شفا فی اثرات |
| 67 | صحت کے مسائل اور عبادت |
| 71 | صبر، توکل اور اخلاص کے فوائد |
| 90 | قرآن پاک: منبعِ شفاء |
| 108 | کھانے پینے سے قبل بسم اللہ پڑھنے کے فوائد |

| | |
|-----|--|
| 110 | <u>باب: 2 قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت</u> |
| 113 | بالوں سے متعلق احکام اور ان کے طبی فوائد |
| 113 | ☆..... بغل اور زیر ناف بال صاف کرنا |
| 115 | ☆..... سر کے بال منڈوانا |
| 115 | ☆..... ناک کے بال کاٹنا |
| 116 | جماعی کے وقت کے معمولات اور ان کے طبی فوائد |
| 120 | چھینک آنے کے وقت کے معمولات اور ان کے طبی فوائد |
| 122 | حج اور اس کی حکمتیں اور طبی فوائد |
| 124 | حرکت میں برکت اور اس کے طبی فوائد |
| 130 | حرام اشیاء کھانے کی ممانعت اور اس کے طبی فوائد |
| 131 | ختنہ کرانا اور اس کے طبی فوائد |
| 135 | روزہ اور اس کے طبی فوائد |
| 154 | رات جلد سونا اور صبح بیداری کے طبی فوائد |
| 159 | زکوٰۃ کی حکمتیں و طبی فوائد |
| 162 | سلام کرنا، اسلام کا دینی شعار اور باہمی محبت و الفت کا ذریعہ |
| 165 | شادی کرنا اور اس کے طبی فوائد |
| 186 | شکم سیری سے پرہیز اور اس کے طبی فوائد |
| 193 | طہارت کے طریقے اور اس کے طبی فوائد |
| 193 | ☆..... استنجا |
| 195 | ☆..... غسل |
| 199 | ☆..... وضو |
| 203 | فائقہ: اس کی حکمتیں اور طبی فوائد |

- 210 قربانی: حکمتیں اور فوائد
- 215 کھانا کھانے کی سنت پر عمل اور اس کے طبی فوائد
- 233 مسواک کرنا اور اس کے طبی فوائد
- 237 مناسب لباس پہننا اور اس کے طبی فوائد
- 242 نماز کے اعمال اور اس کے طبی فوائد
- 253 ناخن کاٹنا اور اس کے طبی فوائد
- 255 باب: 3 نبوی غذائیں اور ان کے کے طبی فوائد
- 255 آپ ﷺ کا کھانا
- 256 آپ ﷺ کے زیر استعمال سبزیاں
- 256 آپ ﷺ کے میٹھے پکوان
- 256 آپ ﷺ کے زیر استعمال نمک اور دیگر مصالحے
- 257 آپ ﷺ کے پسندیدہ پھل
- 257 آپ ﷺ کے مشروبات
- 258 آپ ﷺ کی چند پسندیدہ غذائیں اور ان کے طبی فوائد
- 258 ☆..... آب زم زم
- 259 ☆..... انگور و کشمش
- 259 ☆..... انجیر
- 260 ☆..... انار
- 261 ☆..... بیر
- 261 ☆..... جو
- 265 ☆..... چاول

- 266 ☆..... چقندر
- 268 ☆..... دُودھ
- 268 ☆..... زیتون
- 269 ☆..... سرکہ
- 270 ☆..... شہد
- 272 ☆..... کھیرا لکڑی
- 273 ☆..... کلونجی
- 273 ☆..... کدو
- 274 ☆..... کھجور
- 276 ☆..... گندم
- 277 ☆..... گوشت
- 278 ☆..... مچھلی
- 283 آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا روزمرہ کا طعام
- 283 ☆..... ملسینہ
- 283 ☆..... شرید
- 284 ☆..... حیس / حسیہ
- 284 ☆..... حریرہ
- 285 ☆..... خزیرہ
- 285 ☆..... ستو
- 286 ☆..... مسور کی دال
- 286 ☆..... نبیذ

- 287 ☆..... نفع
- 287 ☆..... ہریرہ
- 289 آبِ زم زم اور اس کے طبی فوائد
- 299 پانی کا مناسب استعمال اور اس کے طبی فوائد
- 316 دودھ کا استعمال اور اس کے طبی فوائد
- 330 ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور اس کے طبی فوائد
- 343 سُرخ گوشت سے بچاؤ اور اس کے طبی فوائد
- 350 مٹی کے برتنوں کا استعمال اور اس کے طبی فوائد
- 355 نمک کا اعتدال سے استعمال اور اس کے طبی فوائد
- 366 باب: 4 منشیات کی لعنت: دین اسلام اور جدید سائنس
- 368 الکحل و شراب کے نقصانات
- 375 تمباکو نوشی کے نقصانات
- 380 باب: 5 عورت: دین اسلام اور جدید سائنس
- 380 آزادی نسواں زوال نسواں
- 384 عورت اور مرد کے جسم میں پائے جانے والے چند فرق
- 392 عورت کے مخصوص ایام سے متعلق شرعی احکام اور ان کی حکمتیں
- 401 خواتین کا پردہ کرنا اور اس کی حکمتیں
- 405 ماں کا دودھ اور بچہ
- 413 ☆ ماں کے دودھ کے فوائد
- 418 ☆ ماں کا دودھ اور جدید ریسرچ
- 427 خاندانی منصوبہ بندی اور دین اسلام

باب: 6 اخلاقی و معاشرتی برائیاں: دین اسلام اور جدید سائنس

447

اسوۂ رسول صلی اللہ علیہ وسلم: طویل العمری کا راز

447

بہترین اخلاق بہترین ذہن کی ضمانت

450

452

☆ اخلاقِ حسنہ

472

☆ بُرے اخلاق

515

بہترین عادات بہترین ذہن و جسم کی ضمانت

515

☆ پسندیدہ و ناپسندیدہ شخصیت

519

☆ مثبت اندازِ فکر اور انسانی صحت

528

☆ صفائیِ نصفِ ایمان

533

بُری عادات بیمار ذہن و جسم کی ضمانت

535

☆ احساسِ کمتری

542

☆ بخل و کنجوسی

543

☆ تکبر و غرور

545

☆ حسد

549

☆ حرص و لالچ

551

☆ ریاکاری و دکھاوا

552

☆ شور کی آلودگی

558

☆ غصہ

570

☆ مایوس ہونا

576

☆ کتابیات



☆ توجہ فرمائیں ☆

کتاب کی کتابت و پروف ریڈنگ وغیرہ انتہائی احتیاط سے کی گئی ہے اس کے باوجود اس بات کا احتمال موجود ہے کہ اس میں کہیں کوئی کمی یا کوتاہی رہ گئی ہوگی۔ اس کو بشری تقاضے کے پیش نظر غلطی تصور نہ کیا جائے چونکہ کوئی مسلمان ایسا کوئی کام نہیں کر سکتا جس سے کسی بھی طرح دین اسلام یا دیگر مذاہب پر کوئی حرف آئے۔ اگر آپ کہیں کوئی ایسی چیز پائیں جو کسی بھی طرح آپ کی دل آزاری کا باعث بن رہی ہو تو ہمیں ضرور مطلع کریں تاکہ ہم آئندہ اس کی تصحیح و تردید کر سکیں۔

ہماری حتی الامکان کوشش ہوتی ہے کہ ہم قارئین کے لیے اچھا مواد اور معیاری کتاب پیش کریں۔ اسی کوشش کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ کتاب پیش کی جا رہی ہے۔ واضح رہے کہ کتاب کے پرنٹنگ تک جانے تک جہاں تک ممکن تھا اسے خوب سے خوب تر بنانے کی کوشش کی گئی ہے لیکن مزید بہتری کی گنجائش بہر حال موجود رہتی ہے اس لیے کسی بھی طرح کے مشورے کا پیشگی شکر یہ ادا کیا جاتا ہے۔

والسلام

مصنف کتاب

القرآن الکریم

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”بے شک اللہ تعالیٰ تم میں سے اسی کو بادشاہ منتخب کرتا ہے جس کو دماغی

اور جسمانی دونوں قسم کی اہلیتیں فراوانی کے ساتھ عطا فرمائی ہیں۔“

(سورۃ بقرہ: ۲۴۷)

حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ:

”قوی مسلمان اللہ تعالیٰ کو زیادہ محبوب ہے کمزور مسلمان سے۔“

(ابوداؤد احمد، مسلم)

انتساب

معالج شافی، مفکر عالم، عظیم سائنس دان اور عالمی سکالر

اللہ تبارک تعالیٰ کے پیارے حبیب

حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم

کے نام

(انتہائی خلوص اور عقیدت کے ساتھ)

گر قبول افتدز ہے عز و شرف۔

(ڈاکٹر جاوید اقبال)

دُعا

اے اللہ! میری آنکھیں کھول دے، مجھے حق نظر آئے اور باطل باطل نظر آئے۔

مجھے روشنی عطا کر کہ میں تیرے راستے کو پہچان سکوں۔

میری کوششوں میں میری مدد کر؛ میرے ارادوں کو مضبوط کر دے۔

اے اللہ! اپنے کلام کے آگے مجھے عاجزی عطا کر۔

تیری رحمت اور ہدایت ملنے پر مجھے فرحت و خوشی ہو۔

تمام پریشانیوں، فیصلوں اور معاملات میں رہنمائی فرما۔

مجھے لالچ کے مقابلے میں کھڑے ہونے کا حوصلہ دے۔

اے اللہ! سب اچھے کام کرنے کی طاقت عطا کر۔ سُستی و کاہلی دور کر دے۔

تیرا کلام میری فکر و عمل کو قوت بخشنے اور جب میں پریشان ہوں تو سکون عطا کرے، تکلیف

میں ہوں تو راحت فراہم کرے۔

تیرا اور تیری ہدایت کا مطالعہ کرنے، سمجھنے، جاننے اور سیکھنے میں مدد دے۔

اے اللہ! مجھے استقلال و عاجزی عطا کر۔

کامیابی سے پہلے میرے قدم نہ رکھیں۔ تعصبات سے مجھے نجات دے۔

جو کچھ میں سیکھوں اسے تسلیم کرنے، اس کی پیروی کرنے اور اس کے مطابق زندگی گزارنے

کی توفیق عطا کر۔

اے اللہ! مجھے اس قابل بنا کہ قرآن نے جو سکھایا اسے مکمل طور پر سیکھ سکوں۔



تعارف مصنف

○ تعلیم: بی ایس سی ایم ڈی (آلٹرنیٹو میڈیسن) ڈی ایچ ایم ایس، آراچ ایم پی۔

○ مصنف 1998ء سے مختلف ہومیو پیتھک میڈیکل کالجز میں درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ رہے ہیں، نیز پاکستان کے دیگر شہروں کے مختلف کالجز میں بھی مختلف موضوعات پر لیکچرز دے چکے ہیں۔

○ مصنف 1998ء سے راولپنڈی شہر کے وسط میں کامیاب ہومیو پیتھک پریکٹس کر رہے ہیں اور اپنی مکمل ٹیم کے ساتھ مزمن و پیچیدہ امراض بالخصوص ذہنی و نفسیاتی امراض، بانجھ پن، ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، موٹاپا وغیرہ کے علاج کے لیے خاصی شہرت رکھتے ہیں۔

○ مصنف 1998ء سے ایک تنظیم 'ہومیو پیتھک ایجوکیشن اینڈ ریسرچ فاؤنڈیشن' (HERF) کے بانی صدر ہیں، اس تنظیم کے تحت پاکستان اور آزاد کشمیر کے مختلف علاقوں میں کئی میڈیکل کیمپس منعقد کیے جا چکے ہیں جہاں پر عوام کا مفت چیک اپ اور علاج کیا جاتا رہا ہے اور یہ سلسلہ اب تک جاری و ساری ہے۔

○ مصنف کے مختلف مقامی اخبارات میں نفسیات، سماجی موضوعات اور صحت عامہ کے موضوعات پر کئی مضامین، کالم اور ریسرچ پیپرز شائع ہو چکے ہیں، اس کے علاوہ مختلف مجلات میں صحت عامہ پر باقاعدہ کالم لکھتے ہیں۔

○ مصنف کی اس کتاب کے علاوہ مختلف موضوعات (اسلامی، انسانی صحت و تندرستی اور ذہنی و نفسیاتی مسائل) پر کئی کتب پاکستان اور دیگر ممالک کے کئی سرکاری و غیر سرکاری اداروں سے شائع ہو چکی ہیں اور مزید کئی کتب زیر طباعت ہیں۔



حرفِ اوّل

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

سب تعریفیں اللہ ہی کے لیے ہیں جو سارے جہانوں کا پالنے والا (ہے)۔

قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿۳۱﴾

(البقرة - ۳۲)

”تیری ذات پاک ہے ہم کو علم نہیں مگر جتنا تو نے ہمیں سکھایا بے شک تو ہی جاننے والا حکمت والا ہے۔“

انسان کو اللہ تعالیٰ نے اشرف المخلوقات کا درجہ دیا، اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ انسان کو مشاہدہ کرنے، تجربہ کرنے، سوچنے سمجھنے اور نتائج اخذ کرنے کی صلاحیت ودیعت کی گئی ہے۔ دین اسلام دین فطرت اور مکمل ضابطہ حیات ہے اور قرآن پاک ایک ایسی بے مثال روشن ہدایت والی کتاب ہے کہ اس کی تعلیمات میں ذرہ برابر بھی شک کی گنجائش نہیں ہے۔ قرآن پاک میں ایسے لوگوں کو نبیوں کے بعد کے درجے پر فائز کیا گیا ہے جو استنباط و استدلال کے بغیر نہ کسی شے کو قبول کرتے ہیں اور نہ رد کرتے ہیں۔ قرآن پاک میں جا بجا دنیا کی ہر شے کے متعلق مکمل تفصیل دی گئی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مظاہر کائنات پر غور و تحقیق کی دعوت عام دی گئی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

”اے محمد ﷺ! ہم نے آپ پر جو کتاب نازل کی ہے ہم نے اس میں ہر شے کے متعلق فرما دیا ہے اور مسلمانوں کے واسطے اس میں بڑی ہدایت، رحمت اور خوشخبری ہے۔“ (سورہ النحل)

اس آیت کے علاوہ قرآن پاک کی کئی آیات میں مظاہر فطرت پر غور و خوض اور فکر کرنے کی براہ راست دعوت دی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو فرشتوں پر صرف اسی لیے فضیلت بخشی ہے

کہ فرشتے اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا سبق یاد کرتے ہیں جبکہ انسان نئی چیز دیکھ کر اس کو جانچنے کی کوشش کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ارض و سماء کی تمام اشیاء کو انسان کے لیے مسخر کر دیا ہے، سورہ الجاثیہ میں ارشاد ہوتا ہے ”میں نے تمہارے لیے زمین و آسمان کو مسخر کر دیا ہے۔“

قرآن پاک مسلمانوں کے پاس ایک ایسی کتاب ہے جو اب تک اپنی اصلی حالت میں موجود ہے اور یہی وہ کتاب ہے جس کے ذریعے سے تمام کائنات کی دریافتیں نمودار ہوئیں۔ اس کتاب کے متعلق یورپین محققین کی رائے دن بدن بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔ مشہور مفکر ہرش فیلڈ نے کہا کہ ”ہمیں قرآن کو علوم و فنون کے سرچشمے کے طور پر دیکھنے میں اچنبھا نہیں ہونا چاہیے۔ آسمانوں اور زمین، انسانی زندگی، تجارت، صنعت و حرفت سے متعلق مضامین کی طرف قرآن گاہے بگاہے اشارہ کرتا ہے۔“

معزز قارئین! وحی الہی اور احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نے بار بار لوگوں کی توجہ اجرام فلکی کی حرکات و سکنات کی طرف مبذول کراتے ہوئے انہیں اللہ کی نشانیوں یعنی آیت اللہ کہا اور ان کو انسانی خدمت پر مامور کیا۔ طبی مطالعے کی ترقی اور جراحی کے دن بدن بڑھتے ہوئے اقدامات کا منبع قرآن پاک ہی ہے۔ انسانی صحت کے بارے میں اسلام کی تعلیمات انسانی فطرت کے عین مطابق ہیں۔ صحت و علاج سے متعلق نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال قبل عرب کے بدوں کو جو اصول بتائے تھے صدیوں بعد اب سائنسی تحقیق انہیں درست ثابت کر رہی ہے۔ دین اسلام کا پورا نظام زندگی انسانی جسم کی بہترین نشوونما کا ضامن ہے۔ جسمانی صحت اللہ تعالیٰ کی بہترین نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ ”دونعمتوں کے سلسلے میں اکثر لوگ خسارہ اور نقصان میں مبتلا ہیں، ایک صحت اور دوسری فرصت و فراغت۔“

دنیا بھر کے تمام معالجین صدیوں سے اس بات کے معترف ہو گئے ہیں کہ شفا من جانب اللہ ہوتی ہے اور معالج صرف اس شافی مطلق کا ایک ذریعہ ہوتا ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ ایک ہی مرض میں مبتلا دو یکساں مریضوں کو دوا دی جاتی ہے یا آپریشن کیا جاتا ہے، دونوں مریضوں کو لاحق خطرات کی نوعیت یکساں ہوتی ہے، لیکن ان میں سے ایک جانبر ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا زندگی ہار بیٹھتا ہے۔ اسے محض قسمت قرار نہیں دیا جاسکتا، یہ اس سے بھی اعلیٰ اور ارفع چیز ہوتی ہے۔ قرآن

پاک میں اللہ تعالیٰ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے بابت ارشاد فرماتا ہے:
 ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی (اللہ) مجھے شفاء دیتا ہے۔“ (الشعرا)

سورہ انعام میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد گرامی ہے:
 ”اور اگر اللہ تمہیں کسی قسم کا نقصان پہنچائے تو اس کے سوا کوئی نہیں جو تمہیں نقصان سے بچا سکے۔“

یہ ایک حقیقت ہے کہ دین اسلام میں علم و حکمت پر کوئی قدغن نہیں لگائی گئی اور جا بجا یہ ہدایت کی گئی ہے کہ علم مومن کا گمشدہ سرمایہ ہے وہ اسے جہاں سے پائے حاصل کر لے۔ اسلامی تعلیمات میں دینی اور دنیاوی علوم کو علیحدہ نہیں کیا جاسکتا یہ دونوں علوم ایک ہی لڑی میں پروئے ہوئے ہیں۔ اب بلکہ کئی برس پہلے مغربی محققین بھی اس بات کی تصدیق کر چکے ہیں کہ اسلام کا ابتدائی دور سائنس و ٹیکنالوجی کا دور تھا اور اس دور میں جتنی ترقی اس شعبے میں ہوئی شاید ہی کبھی ہوتی، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ دونوں علوم میں کبھی بھی کوئی جھگڑا یا تضاد نہیں رہا ہے۔ طلوع اسلام سے قبل سائنس اور دین دو علیحدہ علیحدہ چیزیں تصور کی جاتی تھیں لیکن اسلام نے نہ صرف دینی غیر دینی یا سیکولر علوم کا امتیاز ختم کر دیا بلکہ مزید برآں تلاش علم کو عبادت کا درجہ دیا اور تلاش علم میں نکلے ہوئے طالب علم کی موت کو شہادت کی موت دی۔

یہی وجہ ہے کہ جب تک مسلمانوں نے دینی و دنیاوی علوم پر اپنی دسترس رکھی اُس وقت تک دنیا بھر میں حکمرانی کی مگر جب انہوں نے اس شغل کو پس پشت ڈال دیا تو ان پر تنزلی کے آثار ظاہر ہونے شروع ہو گئے اور علم کی شمع ہسپانیہ کے راستے یورپ جا پہنچی اور اب جو بھی تحقیق ہوتی ہے یا تحقیق کی بنیاد پڑتی ہے اُس پر یورپ کی چھاپ لگ جاتی ہے حالانکہ یہ سب کچھ اسلام بہت پہلے بتا چکا ہوتا ہے۔

یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ اسلام سراپا امن و سلامتی اور عافیت کا دین ہے۔ دنیا و آخرت کی مکمل فلاح و کامرانی اسی بابرکت دین سے وابستہ ہے۔ سراپا امن و سلامتی سے عبارت اس دین برحق کی یہ امتیازی خصوصیت ہے کہ یہ اپنے ماننے والوں پر کبھی شدت و تنگی اور جبر و تشدد کو روا نہیں رکھتا، بلکہ ہر ممکن آسانی اور سہولت کا طریقہ اپناتا ہے۔ اسی لیے اس دین میں زندگی

کے ہر شعبے سے متعلق احکام سے آگاہ کر دیا گیا ہے۔ یہ دین جہاں اپنے پیروکاروں کو عقائد و عبادات کی تعلیم دیتا ہے وہیں معاملات زندگی کے آداب اور طریقے بھی بتاتا ہے۔ غرض کوئی گوشہ ایسا نہیں ہے جس کے متعلق اسلام کے زیریں احکام وارد نہ ہوئے ہوں۔ دین اسلام ایک آسان اور کشادہ دین ہے اور اس کا ہر حکم منطق پر مبنی ہے اور ان میں کوئی ابہام یا پیچیدگی نہیں ہے۔ اس دین کی بنیاد اس اقرار پر ہے کہ اللہ یکتا ہے اسی نے اس کائنات کو پیدا کیا اور اپنے حکیمانہ دیر پا قوانین کی بنیاد پر اس کا نظام چلا رہا ہے۔ اسلام نے اللہ تعالیٰ کی جو صفات بیان کی ہیں ان سے زیادہ پاک و صاف صفات کہیں اور نہیں پائی جاتیں۔ اس دین میں عظمت الہی کی تصویر کشی ثابت شدہ سائنسی حقائق اور نفسیاتی و تربیتی نظریات کے مقاصد کی جامع ہے۔

دین اسلام میں توحید کو وہی جگہ اور مقام حاصل ہے جو جسم انسانی میں دل کو ہے۔ ہم اس حقیقت سے بخوبی آشنا ہیں کہ اگر دل بیمار پڑ جائے تو انسان کا سارا جسم ناکارہ ہونے لگتا ہے۔ اگر یہ بات سمجھ میں آجائے تو یہ بھی بڑی آسانی سے سمجھ آجائے گا کہ دین کے نظام سے اگر توحید کو علیحدہ کر دیا جائے تو پھر یہ نظام باقی نہیں رہے گا۔ عقیدہ توحید پر قائم رہنے والے ناصرف ذہنی و جسمانی طور پر تندرست رہتے ہیں بلکہ ابدی زندگی میں بھی کامیاب و کامران رہتے ہیں۔ اس لیے ذہنی و جسمانی تندرستی اور ابدی زندگی کی کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ توحید پر قائم رہا جائے۔ یاد رکھیں کہ دین کی عمارت کے تین ستون ہیں:

۱۔ توحید

۲۔ رسالت

۳۔ معاد (عالم آخرت)

رسالت کا جزو توحید ہونا یوں ثابت ہے کہ اللہ ہی کو شارع اور قانون ساز ماننا توحید کے تقاضوں میں سے ہے۔ چونکہ اللہ تبارک تعالیٰ اپنے احکام و قوانین اپنے رسول کے ذریعہ بھیجتا ہے اس لیے یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ حضرت محمد ﷺ کو رسول ماننا اور زندگی کے ہر شعبے میں ان کو واجب الاطاعت ماننا اور تسلیم کرنا توحید کا جزو لاینفک ہے۔ جو فرد اللہ کو ایک کہتا ہے اور ایک تسلیم کرتا ہے لیکن رسول کریم ﷺ کی شریعت کی پیروی سے منحرف ہے وہ قطعی مشرک ہے

اس کو توحید سے دُور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔

یہی حال معاد یعنی آخرت کا ہے، آخرت بھی مختلف پہلوؤں سے توحید کے تحت ہی ہے اور معاد کی ساری روح توحید ہے۔ قرآن پاک میں توحید اور معاد کا بیان اکثر ساتھ ساتھ ہوا ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ دین اسلام کا سارا نظام توحید سے منور ہے۔ اگر دین کو ایک جسم تسلیم کر لیا جائے تو اس جسم کی روح توحید ہے، اگر دین کو آنکھ کہا جائے تو اس کا نقطہ بصارت توحید ہے۔

اللہ ایک ہے۔ وہ وحدہ لا شریک ہے! عقیدہ مسلم کی یہی بنیاد ہے، دین کی یہی اساس ہے، اسی مقام سے دین کا پہلا قدم اٹھتا ہے اور اسی مقام پر اس کا آخری قدم پڑتا ہے، یہی دین اسلام کا دائرہ ہے اور دین اسی وقت تک محفوظ ہے جب تک کہ اس دائرے کے اندر ہے۔ توحید سارے دین کا ایک محیط ہے، توحید سے علیحدہ دین کا کوئی تصور نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سارے انبیا کرام علیہم السلام اسی نکتے اور نقطے سے اپنا کام شروع کرتے ہیں اور اسی مقام پر ختم کرتے ہیں۔

غور کریں تو قرآن مجید فرقان حمید توحید سے شروع ہوتا ہے اور توحید پر ہی ختم ہوتا ہے۔ قرآن کریم کی پہلی سورۃ فاتحہ ہے جس کی اصل روح اللہ تعالیٰ کی شکر گزاری اور کامل تفویض و تسلیم ہے:

”سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو مربی ہے ہر عالم کا۔ جو بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔ جو مالک ہے روز جزاء کا۔ ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ سے درخواستِ اعانت کرتے ہیں، ہم کو سیدھا راستہ دکھلا دے، ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام فرمایا ہے، نہ راستہ دکھا، ان لوگوں کا جن پر تیرا غضب کیا گیا اور نہ ہی ان لوگوں کا جو راستہ گم کر بیٹھے۔“

سورۃ الناس میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

”کہو میں پناہ مانگتا ہوں انسانوں کے رب، انسانوں کے بادشاہ، انسانوں کے حقیقی معبود کی اس وسوسہ ڈالنے والے کے شر سے جو بار بار حملہ کرتا ہے جو لوگوں کے دلوں میں وسوسے ڈالتا ہے خواہ جنوں میں سے ہو یا انسانوں میں سے۔“

تسلیم و رضا کی معراج یہ ہے کہ انسان خود کو مکمل طور پر اللہ تعالیٰ کے حوالے کر دے، کوئی مشکل یا مصیبت آئے تو اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنے، ہر حال میں انسان کی نظر اللہ تعالیٰ کی طرف

رہے۔ انسان کی پسند اللہ کی پسند کے تحت ہو، اس کی محبت اللہ کی محبت کے تابع ہو۔ اللہ کی ذات میں صفات میں اور حقوق میں اس کی یکتائی تسلیم کرے اور کسی پہلو سے کسی انداز سے ان امور میں کسی کو شریک نہ ٹھہرائے، نہ کسی فرشتے کو، نہ کسی جن کو، نہ کسی نبی کو، نہ کسی ولی کو اور نہ ہی اپنی ذات کو۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”اگر تم ایمان کی شرائط کی تکمیل کرو گے تو دُنیا میں سر بلند رہو گے۔“

(آل عمران: ۱۳۹)

اللہ تعالیٰ کا یہ وعدہ سچا ہے، کیونکہ اللہ تعالیٰ کے فرمان اور اُس کے رسول حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اگر غور کیا جائے تو ہمیں ایسے اعمال کی طرف راغب کیا گیا ہے جن میں تا صرف انسان کی ظاہری فلاح پوشیدہ ہے بلکہ اس کے بدلے اُس سے اخروی زندگی میں بھی بے بہا خوشیوں کا وعدہ کیا گیا ہے۔

یاد رکھیں کہ صحت و تندرستی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے، دین و دُنیا کے سارے کام اسی سے انجام پاتے ہیں جو شخص اس دولت سے محروم ہوتا ہے وہ بہت سے دوسرے وسائل کے باوجود زندگی کی حقیقی لذت اور مسرت سے بے بہرہ ہوتا ہے۔ اس کے لیے سرشاری اور فکر و عمل کا وہ موقع نہیں رہ جاتا جو اسے روحانی سرور عطا کر سکے۔ صحت کی نعمت سے محروم شخص اپنی ذاتی قوت و صلاحیت کے استعمال سے معاشرے کی صلاح و فلاح کے لیے خدمات انجام دینے کے قابل نہیں ہوتا۔ ایسا آدمی اپنے انفرادی دائرے میں بھی اپنی آرزوں اور تمناؤں کے باوجود خیر و سعادت کی دولت تک رسائی سے اپنے آپ کو قاصر پاتا ہے۔ یہ ایسی محرومی ہے جس کا اثر فرد و جماعت کے ظاہر و باطن پر یکساں مرتب ہوتا ہے۔ صحت کا فقدان صرف جسم ہی نہیں بلکہ دل و دماغ، خیالات و افکار، اعمال و افعال سب کو متاثر کرتا ہے۔ اس لیے اسلام کی تعلیمات میں وہ ساری چیزیں وضاحت اور صراحت کے ساتھ بیان کر دی گئی ہیں جو حفظِ صحت کے لیے ضروری ہیں۔ انسان کے شرف و کرامت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ ظاہر و باطن، جسم و روح، فکر و ذہن غرضیکہ ہر اعتبار سے صحت مند ہو اور اسلامی احکام جب نجاست و کثافت سے بچنے کی تاکید کرتے ہیں اور اس نظام کے تحت طہارت و نظامت مہیا آتی ہے تو جسمانی پاکیزگی اور مسکن و

ملبس کی صفائی کے ساتھ ساتھ اخلاق و اعمال نیز قلب و روح کو بھی ہر طرح کی گندگی سے پاک رکھنے کے مواقع ملتے ہیں۔

قارئین محترم: میں کوئی اسلامی اسکالر نہیں ہوں کہ کسی بات کے متعلق زیادہ دعویٰ کر سکوں، اس کتاب میں جو باتیں شامل کی گئی ہیں ان کے متعلق پوری دنیا میں یہ حقیقت آشکارا ہو رہی ہے کہ قرآن و سنت کے احکام انسانی صحت و تندرستی کے لیے نا صرف ضروری ہیں بلکہ ان کے اپنانے اور ان پر عمل پیرا ہونے سے انسان آج کل کے کئی موذی امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ کتاب میں حتی الامکان کوشش کی گئی ہے کہ ضروری اسلامی احکام کو سائنسی نقطہ نگاہ سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کو بیان کیا جائے لیکن یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ یہ فوائد ظاہری ہیں اور ان عوامل کے جو فوائد ابدی اور باطنی ہیں وہ ناقابل بیان ہیں ان کا فائدہ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہی جانتی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بشرط زندگی جلد ہی دیگر اسلامی احکام کے ظاہری فوائد کے ساتھ دوبارہ حاضر ہوں گے اللہ سبحانہ تعالیٰ ہمیں توفیق عطا فرمائے کہ ہم تعلیمات قرآن پر عمل کریں تاکہ دنیا میں مقام عز و شرف حاصل کریں اور دونوں جہانوں کی ساری نعمتوں سے لطف اندوز ہوں۔ کوشش کی گئی ہے کہ کتاب میں بیان کردہ آیات و احادیث کا حوالہ دیا جائے جو حوالے رہ گئے ہیں ان کے ماخذ آخر میں بیان کر دیے گئے ہیں۔ عربی زبان کی بجائے محض ترجمے پر ہی اکتفا کیا گیا ہے کیونکہ مقصد بات کو سمجھانا ہے۔ اگر کوئی قاری کتاب میں سقم محسوس کرے یا کتاب کو بہتر بنانے کے متعلق کوئی مشورہ ہو تو میں ہر وقت ہر طرح سے خوش آمدید کہوں گا۔

و ما علینا الا بلاغ

دعا گو: ڈاکٹر جاوید اقبال

پوسٹ بکس نمبر 1227 جی پی او۔ راولپنڈی کینٹ

موبائل فون نمبر: 0333-5208186

E.Mail: drjaved_malik@hotmail.com

E.Mail: drjaved_malik@yahoo.com



باب: 1

دین اسلام اور انسانی صحت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو مٹی سے پیدا کیا پھر اس میں روح پھونکی اور اس کو عقل کی دولت بخشی، انسان مثبت اور منفی خصوصیات کے اعتدال کا نام ہے۔ انسان کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ عقل کو استعمال کرتے ہوئے حق و باطل میں تمیز کرے جو شخص اللہ کے بتائے ہوئے راستے پر چلتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک پسندیدہ ہوتا ہے۔ انسان میں جسم اور روح کے ساتھ ساتھ نفس بھی موجود رہتا ہے۔ حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہما کا فرمان ہے کہ اللہ کو وہ بندہ اپنے بندوں میں سے سب سے زیادہ محبوب ہوتا ہے جس نے نفس پر قابو پایا اور جس کا اندرونی لباس حزن اور بیرونی جامہ خوف ہے۔ اس کے دل میں ہدایت کا چراغ روشن ہے اور آنے والے دن کی تیاری کا تہیہ کر رکھا ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ اللہ کے قریب وہی شخص محبوب ہوتا ہے جس نے اپنے نفس کو زیر کیے رکھا، ایسے افراد جنہوں نے اپنے نفس پر قابو پایا ان کا دل اللہ کی محبت میں سرشار رہتا ہے اور وہ اللہ سے ڈرنے والے ہوتے ہیں۔ حضرت علی رضی اللہ عنہما کے ارشاد کے مطابق انسانوں کے لیے دو چیزیں بہت مضر ہیں۔ ایک خواہش کی پیروی اور دوسرے اُمیدوں کا پھیلاؤ۔ خواہشوں کی پیروی وہ چیز ہے جو حق سے روک دیتی ہے اور اُمیدوں کا پھیلاؤ آخرت کو بھلا دیتا ہے۔ فتنوں کے وقوع کا آغاز وہ نفسانی خواہشات ہوتی ہیں جن کی پیروی کی جاتی ہے اور جن کے لیے قرآنی احکامات کی خلاف ورزی کی جاتی ہے۔

یہ بات واضح ہونی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی عبادت کے لیے پیدا فرمایا ہے اور اسے زمین پر اپنا خلیفہ بنایا اور دنیا کے متعدد امور اس کے سپرد کیے اور اسے ان امور کو سرانجام دینے کا حکم فرمایا۔ ان ذمہ داریوں میں خود اس کی جان کی حفاظت اور اس کی نسل کا دوام اور تعمیر ارض جیسے کام شامل ہیں۔ اگر انسان نے اپنے امور و ذمہ داریوں کو اہتمام سے ادا کیا اور اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حدود کا بھی خیال رکھا تو وہ اس دنیا میں ان اشیاء سے استفادہ کرے گا اور چین و

سکون جیسی نعمتوں سے بھی مستفید ہوگا۔ بشرطیکہ اس نے تعلقاتِ ثلاثہ (یعنی تعلق باللہ و بالنفس و بالنفس و بالناس) کو بطریق احسن ادا کیا ہو۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان کی نفسیاتی صحت اس بات کی مرہونِ منت ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے عائد کردہ احکام اور ذمہ داریوں کو کس حد تک کامیابی کے ساتھ عملی جامہ پہناتا ہے اور ان ذمہ داریوں میں سب سے اہم ایمان باللہ سبحانہ و تعالیٰ ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں ”لوگو! وہی سب سے زیادہ اپنے نفس کا خیر خواہ ہے جو اپنے اللہ کا سب سے زیادہ مطیع و فرمانبردار ہے اور وہی سب سے زیادہ اپنے نفس کو فریب دینے والا ہے جو اللہ کا سب سے زیادہ گنہگار ہے۔ اصل فریب خوردہ وہ ہے جس نے اپنے نفس کو فریب دے کر نقصان پہنچایا اور قابل رشک وہ ہے جس کا دین محفوظ رہا اور نیک بخت وہ ہے جس نے دوسروں سے پسند و نصیحت کو حاصل کر لیا اور بد بخت وہ ہے جو ہوس کے چکر میں پڑ گیا..... تھوڑا سا ریا بھی شرک ہے اور ہوس پرستوں کی مصاحبت ایمان فروش کی منزل اور شیطان کی آمد کا مقام ہے۔ جھوٹ سے بچو اس لیے کہ یہ ایمان سے الگ چیز ہے راست گفتار نجات اور بزرگی کی بلندیوں پر ہے اور دروغ گو پستی و ذلت کے کنارے پر ہے۔ باہم حسد نہ کرو اس لیے کہ حسد ایمان کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑی کو کھا جاتی ہے۔ کینہ و بغض نہ رکھو اس لیے کہ یہ نیکیوں کو چھیل ڈالتا ہے اور سمجھ لو کہ آرزو عقلوں پر سہو کا اور یادِ الہی پر نسیان کا پردہ ڈال دیتی ہے۔ اُمیدوں کو جھٹلاؤ اس لیے کہ یہ دھوکا ہیں اور اُمیدیں باندھنے والا فریب خوردہ ہے۔“

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا ہی ارشاد ہے کہ جس نے طمع کو اپنا شعار بنایا اس نے اپنے آپ کو تباہ کر لیا اور جس نے اپنی پریشان حالی کا اظہار کیا وہ ذلت پر آمادہ ہو گیا اور جس نے اپنی زبان کو قابو میں نہ رکھا اس نے خود کو اپنی بے وقعتی کا ساماں کر لیا۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد مبارک کا مفہوم کچھ اس طرح سے ہے کہ بیوقوف کا دل اس کی زبان ہے اور عقلمند کی زبان اس کے دل میں یعنی عقلمند کی زبان اس کے تابع ہے اور بیوقوف کا دل اس کی زبان کے تابع ہے۔ درج بالا چند ارشادات گرامی کی رُو سے بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے کہ انسان کی ذہنی صحت کی علامات کیا ہیں۔ وہ صفات جو انسان کو اللہ سے دُور لے جاتی ہیں اور اللہ کو ناپسند ہیں وہ ذہنی صحت

کی نفی کرتی ہیں جیسے طمع و حرص، حسد، بخل، تباہی، عیب جوئی، منافقت، دروغ گوئی، ظلم، نا انصافی، خود پسندی، مخالفت، بے جا غیظ و غضب اور بدگمانی وغیرہ وہ منفی صفات ہیں جو انسان کی ذہنی کجی کو ظاہر کرتی ہیں۔ اس کے برعکس حق گوئی، عدل و احسان، قناعت، شرم و حیا، حسن سلوک، حلم و بردباری، نرمی و عفو، درگزر و چشم پوشی اور رازداری ایسی صفات ہیں جو انسان کی ذہنی صحت کو ظاہر کرتی ہیں۔

ذہنی و دماغی صحت کا، اللہ اور اس کے فرشتوں اور اس کی کتابوں اور اس کے رسولوں اور آخرت کے دن اور اچھی و بُری تقدیر پر ایمان کے ساتھ ایک گہرا رابطہ ہے، اس لیے کہ ایمان نفس کا عمل ہے اور اس کی گہرائیوں تک اس کا اثر ہوتا ہے یہ نفس کے ادراکی و وجدانی اور خواہشات کی پہلوؤں کا احاطہ کیے ہوئے ہیں اور نفس کے اندر اللہ تعالیٰ کی وحدانیت اور اس کی الوہیت و ربوبیت پر ایک غیر متزلزل یقین کو ابھارتا ہے۔ ایمان اللہ تعالیٰ کی قدرت اور اس کے عدل و حکمت پر پختہ اعتماد کو جنم دیتا ہے۔ جسے اللہ تعالیٰ کی بے پایاں عنایت و رحمت نے چاروں طرف سے ڈھانپ رکھا ہو، اس وجہ سے انسان اسلام کی اخلاقی اساسیات پر مقدر بھرا خلاص کے ساتھ مسلسل شاہراہ عمل پر گامزن رہتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”ایمان والے تو بس وہ ہوتے ہیں کہ جب (ان کے سامنے) اللہ کا ذکر کیا جاتا ہے تو ان کے دل سہم جاتے ہیں اور جب انہیں اس کی آیتیں پڑھ کر سنائی جاتی ہیں تو وہ اُن کا ایمان بڑھا دیتی ہیں۔ اور وہ اپنے پروردگار پر توکل رکھتے ہیں (اور) نماز کی پابندی کرتے ہیں اور جو کچھ ہم نے انہیں دے رکھا ہے اس میں سے خرچ کرتے رہتے ہیں۔ یہی لوگ تو سچے (اور پکے) مومن ہیں۔ بڑے درجے ہیں ان کیلئے ان کے پروردگار کے پاس اور مغفرت (بھی) اور عزت کی روٹی (بھی)۔ (الانفال)

ایمان اصلاحِ نفس کے لیے مؤثر ترین ذریعہ ہے اس لیے کہ یہ دلوں کو زندگی اور شعور و بیداری بخشتا ہے۔ ایمان ہر نفس کے ساتھ ایک ایسے نگران کو مقرر کر دیتا ہے جو کبھی غافل نہیں ہوتا وہ دل کے اندر اس طرح سے آبیاری کرتا رہتا ہے کہ جو اس (نفس) کی اچھے کاموں کی طرف راہنمائی کرتے ہیں اور بُرے کاموں سے روکتے ہیں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے بقول ایمان کی وجہ

سے دل میں ایک تبدیلی واقع ہوتی ہے، آپ ﷺ فرماتے ہیں کہ ایمان دل کے اندر ایک سفید نقطہ پیدا کر دیتا ہے اور جب ایمان بڑھتا ہے تو یہ سفیدی بھی بڑھ جاتی ہے اور ایک وقت آتا ہے کہ جب آدمی کا ایمان کامل ہو جاتا ہے تو اس کا پورا دل صاف و شفاف ہو جاتا ہے۔

اسلام میں ایمانی نقطہ نظر سے اصلاح نفس کا ذکر اس اعتبار سے بھی اہم ہے کہ اسلام ہمیشہ حُسن خلق کی طرف دعوت دیتا ہے اور حُسن خلق کو ایمان پر دلیل تصور کرتا ہے جو آہستہ آہستہ دل کے اندر اپنی جگہ بنا لیتا ہے۔ پس جب ایمان میں اضافہ ہوتا ہے تو حُسن خلق میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور جب کبھی بھی ایمان میں نقص آجائے تو حُسن خلق کی جگہ بد خلقی لے لیتی ہے۔ امام غزالی ﷺ کے بقول حُسن خلق ایمان سے عبارت ہے اور ایمان کا ہی دوسرا نام ہے جبکہ بد خلقی نفاق اور منافقت کا دوسرا نام ہے۔

انسان کی ذہنی و دماغی صحت اس کے مثبت کردار سے ہی ممکن ہے اور بہتر نفسیات دان یا معالج وہی ہے جو اصلاح کردار کے ذریعے انسان میں حق طلبی کی خواہش پیدا کرے اور اس کے نتیجے میں وہ اللہ سے قربت حاصل کرنے کی سعی کرے۔ ایسا کرنے کے لیے ہر انسان کو مثبت صفات کو معیار زندگی بنانا ہوگا جو اللہ تعالیٰ کے لیے پسندیدہ ہیں اور جن کا حصول ہی انسان کو اللہ کے قریب لے جاسکتا ہے اور یہی اللہ تعالیٰ کے نزدیک ذہنی و جسمانی صحت کی معراج ہے۔ اگلے صفحات پر چند ایسے ہی مضامین ترتیب دیے گئے ہیں جن کی روشنی میں انسانی صحت کو بہتر سے بہتر بنایا جاسکتا ہے



”اور اگر تم اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو گننا چاہو تو تم ان کو نہیں گن سکتے۔“ (سورۃ ابراہیم: ۳۴)



ایمان اور صحتِ نفسی کے مابین تعلق

حُسنِ خلق اور نفسیاتی و دماغی صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے، اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں رہا کہ ایمان نفسیاتی صحت کا سبب ہے اور نفسیاتی صحت ایمان کا نتیجہ ہے اس لیے ایمان میں اضافہ دراصل نفسیاتی صحت کے اضافے کو اپنے اندر لیے ہوئے ہوتا ہے۔ اسی طرح ایمان کی کمزوری اپنے اندر نفسیاتی کمزوری کو لیے ہوتی ہے۔ اس بناء پر یہ بات بجا طور پر کہی جاسکتی ہے کہ نفس کی صحت تکمیلِ ایمان کی علامت ہے اور ایمان کی کمزوری وقوت ہر اعتبار سے نفس پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ایمان کا نفسیاتی صحت کے ساتھ تعلق علت و معلول کا ارتباط ہے اور اس پر بہت سے دلائل موجود ہیں جیسے:

۱۔ اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں ارشاد فرماتے ہیں:

”جو لوگ ایمان لائے اور نیک عمل کرتے رہے ان کے لیے خوشحالی اور خوش انجامی ہے۔“ (سورۃ الرعد)

ایمان باللہ مومن کے دل میں ایک قسم کا اطمینان پیدا کرتا ہے اور نفس سے غم، قلق اور اضطراب کو دور کر دیتا ہے۔ ایمان سے مومن کے دل کو ایسا اطمینان ملتا ہے کہ جس میں قلق اور تشویش (انگڑائی) نہیں ہوتی۔ اس سے انسان کو ایسا ثبات عطا ہوتا ہے کہ جو کسی طرح بھی متزلزل نہیں ہوتا۔ ایمان کی بدولت مومن کو غیر متردد اعتماد ملتا ہے اور انسان صراطِ مستقیم پر چلنے لگتا ہے اور اللہ تعالیٰ انسان کے ہر کام میں ایسی آسانیاں پیدا کر دیتا ہے کہ جس میں تکلیف و تکلف کا شائبہ تک نہیں ہوتا۔

۲۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ ”اللہ تعالیٰ نے خوشی اور روح کو رضامندی اور یقین میں رکھا ہے اور غم و حزن کو شک و ناراضگی میں رکھا ہے۔“ یعنی ایمان مومن کے دل میں رضامندی اور یقین پیدا کرنے کا موجب ہے جبکہ ناراضگی اور شک انسان سے دُور کر دیتا ہے۔ اسی چیز کو قرآن پاک میں اس طرح سے ارشاد فرمایا گیا ہے:

”اللہ ان سے خوش رہے گا اور وہ اللہ سے خوش رہیں گے“ یہ ان کے لیے ہے جو اپنے پروردگار سے ڈرتے ہیں۔“

۳۔ ایمان انسان کو اپنے نفس کے بارے میں رضامندی عطا کرتا ہے اور وہ اپنی قدرت و امکانات پر قناعت کرتا ہے۔ اس لیے وہ یہ عقیدہ رکھتا ہے کہ یہ چیز اسے محض اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے حاصل ہوئی ہے اور یہ کہ انسان زمین پر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا نائب و خلیفہ ہے اور وہ اللہ تعالیٰ کی عبادت کا مکلف ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی عطا کردہ قدرت اور ہمت کے ذریعے اس کی قائم کردہ حدود کے دائرے میں رہتے ہوئے تعمیر ارض کا بھی مکلف ہے۔

۴۔ ایمان مومن کے دل میں ایسا جذبہ پیدا کرتا ہے جو اسے دوسروں انسانوں سے پیار و محبت پر آمادہ کرتا ہے اور یہی ایمان اسے دوسروں کے ساتھ تعاون پر بھی براہیختہ کرتا رہتا ہے۔ اس لیے کسی بھی انسان کا ایمان اس وقت تک کامل نہیں ہوتا جب تک کہ وہ اپنے مسلمان بھائی کے لیے بھی وہی چیز پسند نہ کرے جسے وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ اور دوسرے مسلمان کے لیے اس چیز کو پسند نہ کرے جسے وہ اپنے لیے ناپسند کرتا ہے۔

۵۔ ایمان دراصل انسان کے دل میں ایک ایسے جذبے کی پرورش کرتا ہے جس کے ذریعے وہ اپنے لیے اور دوسرے تمام انسانوں کے لیے خیر اور بھلائی کو پسند کرتا ہے اور اپنے نفس کو حدود غیرت اور دشمنی اور اس جیسی دیگر تکلیف دہ بیماریوں سے محفوظ و مامون رکھتا ہے۔ اس لیے ایمان ہر مومن کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ نعمتوں پر راضی رکھتا ہے اور جن نعمتوں سے اللہ تعالیٰ نے دوسرے انسانوں کو نوازا ہے وہ ان کی طرف کبھی بھی لالچ و حسد کی نگاہ سے نہیں دیکھتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کی تقسیم پر ہمیشہ سجدہ شکر بجالاتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”کیا یہ لوگوں پر حسد کر رہے ہیں ان چیزوں کے باعث جو انہیں اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے عطا کیں۔“ (سورۃ النساء)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے:

”بے شک مومن اللہ تعالیٰ سے ڈرنے والا اور بالکل پاک و صاف ہوتا ہے وہ نہ تو کسی کو دھوکہ دیتا ہے اور نہ ہی اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حدود سے تجاوز کرتا ہے اور نہ تکبر و

خیانت اور حسد جیسی بیماریاں اس کے دل میں گھر بنا سکتی ہیں۔“ (بخاری، مسلم)

۶۔ ایمان انسان کے دل میں اچھائی اور خیر کی رغبت پیدا کرتا ہے اور شر و بد بختی سے اسے محفوظ رکھتا ہے اور یہی چیز مومن کو اس کے ماضی حال و مستقبل کے بارے میں خوش رکھتی ہے۔ اس لیے وہ نہ تو گمشدہ چیز پر کفِ افسوس ملتا ہے اور نہ ہی کسی نعمت کے مل جانے پر اتراتا ہے اور نہ ہی آنے والے لکل کی کسی چیز کا خوف اس کے دل کو خوفزدہ کر سکتا ہے۔ اس لیے کہ اس کا ایمان و اعتماد یہ ہے کہ ہر چیز اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”آپ (صلی اللہ علیہ وسلم) کہہ دیجئے کہ ہم پر کچھ بھی پیش نہیں آ سکتا مگر وہی اللہ نے ہمارے لیے لکھ دیا ہے۔“ (سورۃ التوبہ)

یہ چیز ایک مومن کو زندگی کے پُر آشوب حالات میں کبھی مایوس نہیں ہونے دیتی اگر کبھی وہ بیمار پڑ جاتا ہے تو تندرستی کی اُمید رکھتا ہے اور اگر کبھی اسے تنگ دستی گھیر لیتی ہے تو وہ فراخی کی اُمید رکھتا ہے۔ اسی طرح جب کبھی اس سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے تو وہ مایوسی اور نا اُمیدی کی بجائے مغفرتِ الہی کا اُمیدوار ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے ہی اپنی لاتعداد اُمیدیں وابستہ کیے رکھتا ہے۔ اسے اپنے رب پر کامل یقین ہوتا ہے کہ وہ کبھی صالح و نیکو کار انسان کو ضائع نہیں ہونے دے گا۔ اس لیے مومن تکلیف دہ مصائب کے سامنے سرنگوں ہونے کی بجائے ان کا حل تلاش کرنے لگتا ہے اور اسے یہ بھی کامل یقین ہوتا ہے کہ ہر کارِ خیر اور تمام بھلائیوں کا سرچشمہ اللہ تعالیٰ کی ذاتِ بابرکات ہے اور وہ ہر چیز پر مکمل قدرت رکھتا ہے۔

۷۔ ایمان انسان کے نفس میں صبر و تحمل کو جنم دیتا ہے تاکہ وہ اس صبر کے ذریعے مصائب و آلام کا مقابلہ کر سکے۔ اس لیے کبھی بھی نا اُمید نہیں ہوتا۔ چاہے دنیاوی مال و اسباب کے ساتھ ساتھ اسے اپنی جان اور دوست احباب کے بارے میں کتنی ہی تکالیف کا سامنا کیوں نہ کرنا پڑے اس لیے کہ اس کا یہ ایمان ہے کہ ہر کام اللہ تعالیٰ کے فیصلے کے مطابق ہو رہا ہے۔ سورۃ الحدید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”کوئی سی بھی مصیبت نہ دنیا میں آتی ہے اور نہ خاص تمہاری اپنی جانوں میں مگر یہ کہ (سب) ایک رجسٹر میں (لکھی ہیں) قبل اس کے ہم اُن جانوں کو پیدا کریں یہ

اللہ کے لیے آسان ہے۔“

مومن وہی ہوتا ہے جسے اس بات کا پختہ یقین ہو کہ اُسے جو تکلیف پہنچتی ہے اس سے کوئی مضرت نہیں تھا اور جو نعمت اسے ملی ہے اسے دنیا کی کوئی طاقت روک نہیں سکتی تھی۔ انسان کی پسند و ناپسند کا اس میں کوئی دخل نہیں ہے، اسی بات کو اللہ تعالیٰ نے سورۃ البقرہ میں کچھ اس طرح سے بیان فرمایا ہے:

”تمہارے اُوپر قتال فرض کر دیا گیا ہے درآنکہ وہ تم پر گراں ہے لیکن کیا عجب کہ تم جس چیز کو ناپسند کرتے ہو اور وہ تمہارے حق میں بہتر ہو۔ اور کیا عجب کہ تم جس چیز کو پسند کرتے ہو اور وہ تمہارے حق میں (باعث) خرابی ہو۔ اور علم تو اللہ رکھتا ہے اور تم علم نہیں رکھتے۔“

۸۔ ایمان انسان کے دل میں رزق، صحت، قدرت و طاقت، مال، اولاد وغیرہ کے بارے میں اللہ تعالیٰ کی تقسیم پر قناعت پیدا کر دیتا ہے۔ اس لیے مومن کی اُمید بھی اس کی قدرت اور امکان کے دائرے میں رہتے ہوئے ہوتی ہے۔ اور وہ اپنے رب تعالیٰ سے ہر حال میں خوش رہتا ہے۔ نیز اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے جو دوسرے انسانوں کو عطا کر رکھا ہے وہ اس کی لالچ و طمع نہیں کرتا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اور تم اس امر کی تمنا نہ کیا کرو جس میں اللہ نے تم میں سے ایک کو دوسرے پر بڑائی دی ہے۔ مردوں کے لیے ان کے اعمال کا حصہ (ثابت) ہے، اور عورتوں کے لیے ان کے اعمال کا حصہ (ثابت) ہے اور اللہ تعالیٰ سے اس کے فضل کی طلب کرو۔ بے شک اللہ ہر چیز سے خوب واقف ہے۔“ (سورۃ النساء)

مومن اپنے رزق اور کامیابی کے بارے میں جلد بازی سے ہرگز کام نہیں لیتا اس لیے کہ وہ جانتا ہے کہ اس کے رزق کی ذمہ داری اللہ تعالیٰ نے لے رکھی ہے اور خیر میں اس کا حصہ مقرر کر دیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے:

”اے لوگوں اللہ تعالیٰ سے ڈرو اور اپنا رزق حلال و جائز طریقے سے کماؤ۔ اس لیے کہ کوئی بھی نفس اپنے حصے کا رزق کھائے بغیر نہیں مرے گا اگرچہ وہ (رزق) اس (نفس) سے مؤخر ہی کیوں نہ ہو۔ اس لیے صرف اسی قدر لو جو تمہارے لیے حلال کیا گیا ہے اور حرام کو

چھوڑ دو۔“ (بخاری)

یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ مومن کی کم ہمتی اور ذلت کی دلیل نہیں ہے اور نہ ہی اس کا مطلب اسے اکتساب معاش سے روکنا ہے۔ اس لیے کہ حصول رزق کے لیے کوشش کا تو اس سے مطالبہ بھی کیا گیا ہے اور دنیا میں اسے اپنی کوشش و جدوجہد کا پھل ملتا ہے۔ مومن ہر حال میں اللہ تعالیٰ کا شکر بجالاتا ہے خواہ اس کی تمنا بار آور ثنایت ہو یا اُسے اس سلسلے میں کسی وقت ناکامی کا سامنا کرنا پڑے۔

۹۔ ایمان انسانوں کے دل میں زندگی اور موت کی محبت پیدا کر دیتا ہے اس لیے کہ یہ دونوں اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: ”وہ وہی ہے جس نے موت اور زندگی کو پیدا کیا تا کہ تمہیں آزمائے کہ عمل میں کوئی بہتر ہے۔ اور وہ بڑا زبردست ہے بڑا مغفرت والا ہے۔“

مومن اپنی زندگی سے محبت کرتا ہے اور اپنی ذمہ داریوں کو پورے احساس اور فرض شناسی سے ادا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ایک مومن موت کو بھی پسند کرتا ہے یعنی اس سے ڈرتا نہیں ہے اس لیے کہ موت کی سیرٹھی سے گزر کر ہی رب سے ملاقات ہوتی ہے اور وہ اس ملاقات کو دنیا میں کیے ہوئے اعمال کے بدلے کا وسیلہ تصور کرتا ہے۔

۱۰۔ ایمان نفس اور اس کے اعمال کی غرض و غایت کی نشاندہی کرتا ہے۔ مومن کا مقصد دنیا کی کسی چیز کا حصول قطعاً نہیں ہوتا۔ دنیا کا مال و متاع بیوی بچے اور دنیا کا جاہ و جلال حتیٰ کہ دنیا کی بادشاہت و حکمرانی بھی اس کا مطمع نظر نہیں ہوتی اور نہ ہی نفسیاتی صحت بذات خود مومن کی کوئی مقصود چیز ہے۔ بلکہ مومن کی زندگی کا مقصد صرف اور صرف اللہ وحدہ لا شریک کی عبادت و بندگی ہے اور اس کے بعد تعمیر ارض۔ اسی فرض اور مقصد کے پیش نظر وہ دنیا سے محبت رکھتا ہے اور موجودہ اسباب کو اختیار کرتے ہوئے اپنی خواہشات کی تکمیل کرتا ہے کیونکہ یہ سب اللہ تعالیٰ کی عبادت کا وسیلہ ہیں۔

جدید تحقیقات سے یہ چیز ثابت ہو چکی ہے کہ پختہ ایمان اور دین اسلام کی تمام عبادات انسان کے ذہنی و جسمانی فوائد کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہیں اس سلسلے میں غیر مسلم سائنسدان بھی

مختلف تحقیقات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مسلمان اپنی عبادات کے ذریعے سے اپنے جسمانی و ذہنی عوارض پر بخوبی حاوی ہو سکتے ہیں۔ اگلے صفحات پر مختلف اسلامی احکام کے انسانی صحت پر اثرات کو جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں بیان کیا گیا ہے۔



حضرت شبلی نعمانی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک حکیم سے پوچھا ”مجھے گناہوں کا مرض ہے اگر اس کی دوا آپ کے پاس ہو تو عنایت کیجئے۔“ سامنے میدان میں ایک شخص تنکے چن رہا تھا اس نے حضرت شبلی نعمانی رحمۃ اللہ علیہ کی یہ بات سن کر کہا شبلی! یہاں آؤ میں تمہیں اس کی دوا بتاتا ہوں: ”حیا کے پھول، صبر و شکر کے پھل، عجز و نیازی کی جڑ، غم کی کونپل، سچائی کے درخت کے پتے، ادب کی چھال اور حسن اخلاق کے بیج، یہ سب لے کر ریاضت کے ہاون دستہ میں کوٹنا شروع کرو پھر ان سب کو دل کی دیکھی میں بھر کر شوق کے چولہے پر چڑھاؤ، جب تیار ہو جائے تو دل کی چھلنی میں چھان لینا اور شیریں زبان کی ہوا سے ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا اور ساتھ ساتھ عرقِ پشیمانی اس میں ہر روز ملاتے رہنا۔“ حضرت شبلی رحمۃ اللہ علیہ نے نگاہ اٹھا کر دیکھا تو وہ شخص غائب ہو چکا تھا۔



اچھی صحت: اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے!

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے ایک اچھے بادشاہ کی مطلوبہ صفات سے بنی اسرائیل کو اس طرح آگاہ کیا:

”ان کے نبی (ﷺ) نے ان سے کہا کہ اللہ نے طالوت کو تمہارے لیے بادشاہ مقرر کیا ہے، یہ سن کر وہ بولے ہم پر بادشاہ بننے کا وہ کیسے حقدار ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں ہم زیادہ حقدار ہیں، وہ تو کوئی بڑا مالدار آدمی نہیں ہے، نبی (ﷺ) نے جواب دیا اللہ نے تمہارے مقابلے میں اس کو منتخب کیا ہے اور اس کا دماغی اور جسمانی قوت فراوانی کے ساتھ عطا فرمائی ہے۔ اللہ کو اختیار ہے کہ جسے چاہے بادشاہی دے۔ اللہ بڑی وسعت رکھتا ہے اور سب کچھ اس کے علم میں ہے۔“

(سورہ البقرہ: ۲۴۷)

حضور پاک ﷺ نے جسمانی صحت کی حفاظت سے متعلق متعدد بار احکام صادر کیے بخاری و مسلم کی روایت ہے کہ آپ ﷺ کا فرمان ہے: ”یقیناً تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے۔“ اسلام نے انسان کو صحت کے بارے میں افراط و تفریط سے بچایا ہے، دین اسلام میں نہ ایسے لوگوں کو پسند کیا جاتا ہے جنہوں نے جسم کی طرف سے لاپرواہی برتی اور ترکِ دنیا کر کے زہد کے دعوے دار بنے ہوئے ہیں اور جسم کی پاکیزگی، غذا، صفائی، طہارت اور جسمانی ضروریات کو بالکل نظر انداز کر دیا اور نہ ہی اسلام ایسے لوگوں کو پسند کرتا ہے جنہوں نے اپنی زندگی کا مقصد ہی جسم کی پرورش اور جسمانی لذات کو قرار دیا ہوا ہے۔

دین اسلام کا ہر حکم انسانی صحت کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے، مثلاً نماز، روزہ، کھانے پینے کے آداب، سونے جاگنے کے آداب اور لباس پہننے سے متعلق احکام میں انسانی صحت و تندرستی کے راز پنہاں ہیں۔

اللہ کے انعامات و احسانات میں بہت بڑی اور عظیم نعمت ”صحت“ کی نعمت ہے، انسان اگر صحت مند ہے تو وہ عبادت الہی میں پورے نشاط و انبساط اور دوام و استمرار کے ساتھ مشغول رہ سکتا

ہے نیز اپنے روزمرہ کے کام کاج، اہل خانہ کی ضرورت و حاجات اور قوم و سماج کی معاونت و خدمت بحسن و خوبی انجام دے سکتا ہے۔ الغرض تندرستی کی بدولت ہی انسان کو خوبصورتی و رعنائی نظر آتی ہے اور فضا میں رنگ و نور کی تتلیاں اڑتی محسوس ہوتی ہیں۔ تندرستی کے عالم میں ہی دنیا کے ہر ذرے میں کشش اور جاذبیت نظر آتی ہے ہر بے رنگ خاکہ رنگین دکھائی دیتا ہے اور ہر خاموش تصویر گنگنا نے لگتی ہے۔ تندرستی کے عالم میں ہی انسان کو اللہ تعالیٰ کی پھیلی ہوئی رحمتیں سمیٹنے کا موقع ملتا ہے اور ان سے صحیح طریقے سے لطف اٹھانے کا ڈھنگ آتا ہے۔ لیکن اگر صحت کی یہ نعمت نہ ہو تو دل میں چاہے کتنے ہی تلاطم کیوں نہ ہوں وہ کسی بھی کام میں لطف حاصل نہ کر پائے گا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے احکامات کے ذریعے جا بجا انسانی صحت کی فلاح کا اہتمام کیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی ذات کو اپنے بندوں کی صحت و تندرستی انتہائی عزیز ہے اور وہ اسے پسند فرماتا ہے۔ اسلام چونکہ دینِ فطرت ہے اس لیے اس میں روح کی بالیدگی اور بہتر جسمانی نشوونما کے لیے واضح خطوط کا تعین کیا گیا ہے۔ اسلامی تعلیمات میں جا بجا روح و جسم کو صحت مند رکھنے اور اسے بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے بھرپور توجہ دی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر شے کے مقابل میں ایک جوڑا پیدا کیا ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ایک چیز اللہ تعالیٰ کے نزدیک پسندیدہ ہے جبکہ دوسری ناپسندیدہ جیسے ایمان پسندیدہ ہے اور کفر ناپسندیدہ، تقویٰ پسندیدہ ہے اور فسق و فجور ناپسندیدہ ہے اور ان میں سے بعض ایسے عوامل بھی ہیں جن میں سے ایک کو اللہ تعالیٰ کی ذات زیادہ پسند کرتی ہے اور دوسرے کو کم پسند جیسا کہ صحت و تندرستی اور مرض ان دونوں میں سے صحت و تندرستی اللہ تعالیٰ کو زیادہ پسند ہے کیونکہ اسی پر اطاعت و فرمانبرداری اور معمولات دینی و دنیوی کا مدار ہے اور انسان اس پر شکر بھی بجالاتا ہے۔ حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما، ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نقل کرتے ہیں کہ:

”اللہ سے جن چیزوں سے بندہ سوال کرتا ہے ان میں محبوب ترین اللہ کے نزدیک عافیت کا

سوال ہے۔“

طیب اعظم، محسن انسانیت حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ جس انسان میں تین باتیں پائی جائیں گویا پوری دنیا کی نعمتیں اس کو سمیٹ کر دے دی گئی ہیں، وہ تین باتیں کیا ہیں! الفاظ رسول میں ملاحظہ فرمائیں:

”جس شخص نے صبح اس حالت میں کی کہ اسے جسمانی صحت حاصل ہے اور وہ اپنے گھر میں مطمئن ہے اور اس کے پاس ایک دن کا گزارہ ہے تو گویا اس کو دنیا سمیٹ کر دے دی گئی ہے۔“ (ترمذی۔ ابن ماجہ)

کئی بار ہم بیمار پڑتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے کی بجائے شکوہ و شکایت کرنے لگتے ہیں جو کہ کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے کیونکہ ہمارا یہ عقیدہ ہے کہ اللہ جو کرتا ہے صحیح کرتا ہے اور اس میں ہمارے لیے سراسر بھلائی ہی پوشیدہ ہوتی ہے۔ محمد بن خالد سلمیٰ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں اور وہ اپنے دادا سے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کسی بندہ مومن کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایسا بلند مقام طے ہو جاتا ہے جس کو وہ اپنے عمل سے نہیں پاسکتا تو اللہ تعالیٰ اس کو کسی جسمانی یا مالی تکلیف یا اولاد کی طرف سے کسی صدمہ اور پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے پھر اس کو صبر کی توفیق دے دیتا ہے یہاں تک کہ اسے اس بلند مقام پر پہنچا دیتا ہے جو اس کے لیے پہلے سے طے ہو چکا تھا۔“ (مسند احمد سنن ابی داؤد)

دنیا بھر کے سروے سے اگر اندازہ لگایا جائے تو یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ مسلمان سب سے کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ جی ہاں جدید تحقیقات کے مطابق دنیا بھر میں مسلمان سب سے کم خطرناک بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں سب سے زیادہ شکار یہودی دوسرے نمبر پر عیسائی اور تیسرے نمبر پر سکھ اور ہندو چوتھے نمبر پر مختلف قومیں جب کہ مسلمان صرف پانچ فیصد یا اس سے بھی کم شکار ہوتے ہیں۔

جی این این کے سروے کے مطابق اگر دنیا میں کل ایک سو کینسر کے مریض ہوں تو دینی لحاظ سے 40 فیصد یہودی، 30 فیصد عیسائی، 15 فیصد ہندو اور سکھ، 10 فیصد دیگر قومیں جب کہ مسلمان صرف 5 فیصد اس کا شکار ملیں گے۔ نمودی امراض کے اس امر کا پتہ روزانہ مسواک کرنے کے عمل سے بھی چلتا ہے کیونکہ مسلمان دن بھر میں پانچ مرتبہ نماز ادا کرتے ہیں اور ہر بار نماز سے قبل وضو کے عمل سے گزرتے ہیں اور عموماً ہر وضو کے وقت مسواک بھی کرتے ہیں۔ منہ کے اندر ایسے اجزاء اور جراثیم جو ٹوتھ پیسٹ و ٹوتھ برش سے بچ نکلتے ہیں وہ مسواک کے باریک ریشوں کی مدد سے رفع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے مسلمان منہ اور معدے کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔

مسلمانوں کی صحت کا دوسرا راز تہجد کی نماز ہے، تحقیقات کے مطابق تہجد کی نماز چار گھنٹے کی ورزش کا بہترین متبادل ثابت ہوتی ہے، کیونکہ یہ دینی فریضہ سورج نکلنے سے تین چار گھنٹے قبل ادا کیا جاتا ہے، اس وقت فضا میں وافر مقدار میں آکسیجن ہوتی ہے، یہ دینی فریضہ پانچ منٹ میں مکمل ہو جاتا ہے، جبکہ اس کے فوائد بے بہا ہیں جو کہ چار گھنٹے ورزش کرنے کے برابر ہیں۔

تحقیقات کے مطابق اگر دنیا میں آنکھوں اور دماغی امراض کے ایک سو مریض ہوں تو 20 فیصد یہودی، 35 فیصد عیسائی، 25 فیصد ہندو اور سکھ، 17 فیصد دوسری مختلف قومیں اور 3 فیصد مسلمان ہوں گے، کیونکہ مسلمان جب نماز پنجگانہ کے دوران سجدہ کرتے ہیں تو اس عمل سے پاؤں میں موجود خون پاؤں میں رہتا ہے اور سر و آنکھوں میں موجود خون سر اور آنکھوں میں ہی رہتا ہے جس سے ان کی جسمانی و روحانی ورزش مکمل ہو جاتی ہے۔

نماز سے قبل وضو کا عمل جس میں مسلمان ہاتھ منہ اور پاؤں اچھی طرح دن بھر میں پانچ مرتبہ دھوتے ہیں ہر طرح کے جراثیم کو خارج کر دیتا ہے۔ تحقیقات کے مطابق حیران کن بات سامنے آئی ہے کہ مسلمانوں میں دوسری قوموں کی نسبت منہ کی بیماریاں کم پائی جاتی ہیں کیونکہ دین اسلام ”جماہی“ لیتے وقت منہ پر ہاتھ رکھنا سکھاتا ہے جب کہ دنیا کے دیگر مذاہب اس کی تعلیم نہیں دیتے۔ اگر جماہی لیتے وقت منہ پر ہاتھ نہ رکھا جائے تو فضا میں موجود وائرس اور بیکٹریا وغیرہ منہ میں داخل ہو کر دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں جس سے پہلے دانتوں میں کیڑا لگتا ہے اور بعد ازاں دانت گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

صرف یہی نہیں بلکہ دین اسلام کا ہر ایک حکم انسانی صحت و جان کے لیے انتہائی مفید و موثر ہے، اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے حبیب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا کوئی بھی حکم ایسا نہیں جو انسانی جسم و صحت کے لیے گراں ہو۔ کتاب ہذا میں وضو، نماز اور دیگر اسلامی لوازمات کے متعلق دیے گئے احکام پر جدید ریسرچ کے مطابق روشنی ڈالی جا رہی ہے کہ کس طرح یہ فرائض انسانی صحت کے لیے ضروری اور مفید ہیں، واضح ہو کہ یہ فوائد صرف اور صرف دنیاوی نظر سے دیکھے گئے ہیں جو فوائد روحانی طور پر حاصل ہوتے ہیں وہ بے بہا اور بے شمار ہیں۔

اسلامی احکام میں دورانِ مرض کی رعایت

اسلام کے سارے کے سارے احکام فطرت کے انتہائی قریب ہیں قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے خود ارشاد فرما دیا کہ:

”اللہ تعالیٰ کسی شخص پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا۔“ (سورہ بقرہ)

اسی بات کو ایک اور جگہ ان الفاظ میں دہرایا گیا ہے:

”اور اللہ نے تم پر دین میں کوئی تنگی نہیں رکھی ہے۔“ (سورہ حج)

دینِ اسلام مرض اور تکلیف کو ایک حقیقت مانتا ہے اور اس کی پیچیدگیوں اور انسان کی تکالیف کا بغوبی اندازہ کرتا ہے اللہ تعالیٰ کا اپنے بندوں سے کس قدر پیار ہے اس بات کا اندازہ لگانے کے لیے یہ جان لیں کہ کوئی بھی ایسا حکم نہیں ہے جو کہ انسانی بس سے باہر ہو اور ہر حکم کی حکمت میں انسان کی فلاح پوشیدہ ہے۔ جب انسان اپنی کسی بیماری یا تکلیف کے سبب ان احکام کی بجا آوری سے قاصر ہوتا ہے تو اسلام نے اسے خود سے ہی رخصت دے دی ہے اور یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ اس دوران نہ کیے جانے والے اعمال کا اجر بھی اللہ تعالیٰ پورے کا پورا دیتا ہے۔

مرض کے علاوہ جب کوئی شخص سفر کر رہا ہو تو بھی اسلام اسے پوری آزادی دیتا ہے کہ وہ ان احکام کو جو کہ اس پر فرض کیے گئے ہیں ان میں تخفیف کر لیں مثال کے طور پر مسافر کے لیے نماز کی رکعتوں میں کمی کر دی گئی روزے کی رخصت دے دی گئی اور نماز کو قضا کرنے کی اجازت مرحمت فرمائی گئی۔ اسی طرح کسی مرض کی صورت میں وضو اور غسل کی جگہ تیمم کرنے کے لیے کہا گیا۔ کسی فرد کو اگر اس بات کا اندیشہ ہو کہ وہ غسل کی وجہ سے بیمار پڑ جائے گا حالانکہ اس پر غسل فرض ہو چکا ہو تب بھی وہ تیمم کے ذریعے سے یہ فرض پورا کر سکتا ہے تاکہ اسے کوئی جانی نقصان نہ اٹھانا پڑے۔ حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہما اپنا واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ایک رات مجھے غسل کی حاجت پیش آگئی سردی بہت زیادہ تھی اور مجھے خدشہ تھا کہ کہیں غسل کی وجہ سے بیمار نہ پڑ جاؤں چنانچہ میں تیمم کیا اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ صبح کی نماز ادا کی۔ لوگوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے اس کا تذکرہ کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے صورتحال دریافت فرمائی تو میں نے سارا

ماجر اکہہ دیا اور ساتھ ہی یہ آیت پڑھی:

”اور تم اپنے آپ کو قتل نہ کرو بے شک اللہ تعالیٰ تم پر رحیم ہے۔“ (النساء)

یہ سن کر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم مسکرانے لگے اور سکوت فرمایا۔ (ابوداؤد کتاب الطہارۃ)

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہم ایک مرتبہ سفر میں تھے ایک شخص کو چوٹ لگ گئی اور اس کا سر زخمی ہو گیا۔ اس کے بعد ایک بار اسے احتلام ہو گیا تو اس نے اپنے ساتھیوں سے دریافت کیا کہ اس حالت میں مجھے تیمم کرنے کی اجازت ہے؟ ساتھیوں نے کہا تمہیں پانی پر قدرت ہے اس لیے ہمارے نزدیک تمہیں تیمم کرنے کی رخصت یا اجازت نہیں چنانچہ اس شخص نے غسل کر لیا جس سے اس کی موت واقع ہو گئی۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس واقعہ کی اطلاع ملی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ان لوگوں نے اسے مار ڈالا۔ اللہ انہیں موت دے۔ وہ جب خود مسئلہ نہیں جانتے تھے تو کسی دوسرے سے کیوں نہیں پوچھ لیا؟ پریشان حال کی شفا یہ ہے کہ دوسرے سے پوچھ لے۔ اس کے لیے صرف یہ کافی تھا کہ وہ تیمم کر لیتا اور غسل نہ کرتا یا پھر اپنے زخم پر پٹی باندھ لیتا اور اس پر مسح کر لیتا اور بقیہ جسم دھو لیتا۔ (سنن ابوداؤد)

اس بات پر تقریباً تمام فقہاء متفق ہیں کہ اگر مریض کو کسی قابل اعتماد مسلمان طبیب نے غسل سے منع کیا ہوتا کہ اس کی صحت بگڑنے نہ پائے تو وہ جنابت کی حالت میں تیمم کر سکتا ہے اسی طرح اگر کسی تندرست فرد کو یہ ڈر ہو کہ اسے غسل سے بخار آجائے گا یا ٹھنڈ لگ جائے گی تو بھی تیمم کی اجازت ہے۔

نماز کی ادائیگی کے متعلق بھی یہی حکم ہے کہ اگر کوئی مریض نماز کے تمام فرائض ادا کرنے سے قاصر ہو یعنی اگر وہ قیام و سجود یا دیگر کسی رکن کی ادائیگی نہ کر سکتا ہو تو جیسے اس کو آسانی ہو اسی طرح نماز ادا کرے اسے پوری نماز کا پورا ثواب ملے گا۔ حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہ کی روایت ہے فرماتے ہیں کہ مجھے بوا سیر کی شکایت تھی میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا کہ نماز کیسے ادا کروں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کھڑے ہو کر نماز پڑھو کھڑے ہو کر نہ پڑھ سکو تو بیٹھ کر پڑھو یہ بھی نہ ہو سکے تو (دائیں) پہلو پر لیٹ کر پڑھ لو۔“

بیٹھ کر نماز پڑھنے کی صورت میں بعض فقہاء کے نزدیک بیٹھنے کی ہی ہیت تشہد جیسی ہونی

چاہیے اور بعض نے چارزانو ہو کر بیٹھنے کو ترجیح دی۔ ان دونوں صورتوں میں سے جو صورت آسان ہو وہی بہتر ہے، مریض اپنی سہولت اور آسانی کے ساتھ کسی طرح بھی بیٹھ سکتا ہے اور اسی حالت سے ذرا جھک کر رکوع و سجود کے ارکان ادا کرے۔ بیٹھ کر اگر نماز کی ادائیگی میں دشواری ہو تو دائیں پہلو قبلہ رو ہو کر لیٹ کر اشاروں سے نماز پڑھ لے تو بھی نماز کی ادائیگی ہو جائے گی اور اس کا اجر و ثواب مل جائے گا۔

روزے کے متعلق بھی ارشاد ہے: ”جو شخص مریض ہو یا سفر پر ہو تو دوسرے دنوں میں روزوں کی تعداد پوری کرے۔ اللہ تعالیٰ تمہارے ساتھ نرمی چاہتا ہے سختی نہیں چاہتا۔“ اسی طرح مریضوں کے علاوہ مسافروں کے لیے بھی رعایت ہے کہ وہ رمضان کے ماہ کے روزے دیگر دنوں میں پورے کر لیں۔ اسی طرح خواتین کے لیے زمانہ حمل کے دوران اور رضاعت کے پیریڈ میں بھی رعایت دی گئی ہے۔

یہاں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اگر کوئی فرد مکمل نماز ادا کرنے سے یا بروقت روزوں کی ادائیگی سے قاصر ہو تو اس کے ثواب میں کوئی کمی رہ جاتی ہوگی لیکن اس سلسلے میں ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے متعدد مرتبہ ارشاد فرمایا ہے۔ حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب بندہ بیمار ہو جاتا ہے یا سفر پر چلا جاتا ہے تو اس کے نامہ اعمال میں اسی طرح ثواب لکھا جاتا ہے جس طرح قیام اور صحت کی حالت میں لکھا جاتا ہے۔“ (بخاری شریف)

یہی بات ابو داؤد میں اس طرح بیان ہوئی ہے: ”جب بندہ کوئی نیک کام کر رہا ہو اور مرض یا سفر کی وجہ سے وہ نہ کر سکے تو صحت اور قیام کی حالت میں وہ جو کچھ کر رہا تھا اس کا ثواب اب بھی لکھا جائے گا۔“

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب اللہ تعالیٰ اپنے کسی مسلمان بندے کو کسی جسمانی تکلیف سے آزما تا ہے تو فرشتہ کو حکم دیتا ہے کہ صحت کی حالت میں جو صالح اعمال کرتا تھا وہ اب بھی اس کے حساب میں لکھو اگر اسے شفا دیتا ہے تو اسے پاک صاف کر دیتا ہے اور اگر موت آ جاتی ہے تو مغفرت فرما دیتا ہے۔“

تسبیح پر اللہ کے نام کا ورد بہتر صحت کی ضمانت

دنیا بھر میں مختلف ذات، نسل، رنگ اور مذاہب کے لوگ بستے ہیں اور یہ لوگ کسی نہ کسی نام سے اللہ کو یاد کرتے ہیں، اکثر لوگ تسبیح پر اللہ کے مختلف ناموں کا ورد کرتے ہیں۔ تسبیح کے دانوں پر ورد کرنے سے متعلق مختلف لوگوں کے مختلف نظریات ہیں جیسے کچھ لوگ اس لیے تسبیح پر ورد کرتے ہیں کہ اس طرح سے انہیں اپنے دھیان کو ایک جگہ پر رکھنے میں مدد ملتی ہے جبکہ کچھ لوگ صرف اس لیے تسبیح پر ورد کرتا پسند نہیں کرتے کہ اللہ کو یاد کرنے کے لیے اسے گننے کی ضرورت نہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتیں بے شمار ہیں اس لیے اسے یاد کرنے کے لیے بھی کسی گنتی کی ضرورت نہیں رہتی۔ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ تسبیح پر ورد کرنے سے انسان کو مکمل سکون حاصل ہوتا ہے اور اس کی سانس کی مشق بھی ہو جاتی ہے۔

سانس کی بیماریوں کے ماہرین اور دنیا بھر کے مراقبہ کرنے والے یا یوگا کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ جب تسبیح پر لفظ ”اللہ“ کے نام کا ورد کیا جاتا ہے تو اس کے انسانی صحت پر بہت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، چونکہ تسبیح کے دوران مسلسل توجہ اور ارتکاز ضروری ہے جبکہ زبانی دہرانے سے یہ توجہ اور ارتکاز حاصل نہیں ہو پاتا اور یہ بھی حقیقت ہے کہ صحیح تسبیح دل اور سانس سے ہی کی جاتی ہے اسے اگر صرف زبان سے ادا کیا جائے تو نا صرف روحانی بالیدگی حاصل نہیں ہو پاتی بلکہ اس سے جسمانی و ذہنی مفید اثرات بھی حاصل نہیں ہوتے۔

سانس کو دماغ کی سواری کہا جاتا ہے اس لیے سانس کے بارے میں یوگا یا مراقبہ کا ایک لازمی جزو ہے اس حوالے سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ تسبیح کے ذریعے آپ کو اپنی قدرتی سانس کے بارے میں معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ ہر انسان ایک منٹ میں پندرہ بار ایک گھنٹے میں نو سو مرتبہ اور چوبیس گھنٹے میں 21600 مرتبہ سانس لیتا ہے لیکن عموماً اس کا احساس کوئی نہیں کرتا۔ ہر انسان کو صرف یہ معلوم ہوتا ہے کہ سانس کی آمد و رفت سے زندگی کا سلسلہ باقی رہتا ہے اور سانس زندگی کی کلید ہے جبکہ یہی سانس ارتکاز اور مراقبہ کی بنیاد بھی ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ ہر انسان کو عمل تنفس کی مختلف جہتوں کا علم ہونا بھی ضروری ہے جو

کہ یہ ہیں:

۱۔ قدرتی تنفس؛

۲۔ قدرتی تنفس سے گہری سانس؛

۳۔ پرسکون عمل تنفس؛

۴۔ تنفس میں رکاوٹ؛

تنفس کی ان چار کیفیتوں کا ہر انسان بستر استراحت پر خود بھی جائزہ لے سکتا ہے، جب آپ بستر پر دراز ہوتے ہیں تو آپ کو تنفس معمول کے مطابق ہوتا ہے، نیم خوابی کی حالت میں آپ گہرے تنفس میں ہوتے ہیں۔ گہری نیند میں آپ کا تنفس پرسکون حالت میں ہوتا ہے اور آپ ہلکے خراٹوں کی آواز بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات گہری نیند کی حالت میں تنفس کا سلسلہ منقطع بھی ہو جاتا ہے اور آپ اچانک جاگ جاتے ہیں۔ تنفس کی ان چار کیفیتوں کا مشاہدہ مراقبہ کے دوران بھی کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ اپنے قدرتی تنفس پر نصف گھنٹے یا اس سے زیادہ عرصے تک توجہ مرکوز رکھتے ہیں تو آپ ایک گہری کیفیت میں چلے جاتے ہیں اور آخر کار انتہائی سکون کی منزل پالیتے ہیں اور اس دوران آپ اپنے گلے میں ٹھنڈک کے احساس اور آواز کو محسوس کر سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں تیسرا نکتہ سانس کی آمد و رفت سے آگاہی اور جسم میں اس کی حرکات و سکنات کی محسوسات سے ہے اور چوتھا نکتہ منہ کی آواز ہے جس کا سلسلہ تنفس سے جڑا ہوتا ہے۔ جب آپ مسلسل سانس لیتے ہیں تو سبحان اللہ والحمد للہ کی آواز نکلتی ہے اور جب آپ سانس باہر نکالتے ہیں تو اللہ اکبر اور الحمد للہ کی آواز آپ کے گلے سے نکلتی ہے۔ اس عمل سے انسانی جسم پاکیزگی کے عمل سے سرشار ہو جاتا ہے اور انسانی قوت ری چارج ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ساتھ جسمانی عوارض کا خاتمہ ہوتا ہے اور جسم کے مختلف اعضاء میں نئی قوت دوڑ جاتی ہے۔ جب کوئی انسان ارتکاز کی لہریں اپنے جسم میں محسوس کرتا ہے تو اس سے اسے اپنی جسمانی قوت کی بحالی میں مدد ملتی ہے۔

ایک صاحب نے ایک بزرگ سے پوچھا: ”آپ اللہ تعالیٰ کے مختلف ناموں کے وظائف کرتے رہتے ہیں ان کا کیا اثر ہے، یہ تو محض الفاظ ہی ہیں؟“ بزرگ نے جواب میں اُن صاحب

کو گالی دی تو اُسے انتہائی غصہ آیا اور کہنے لگا: ”میں نے آپ سے سوال کیا اور آپ نے مجھے گالی دی“ بزرگ نے جواب دیا: ”گالی کیا ہے، الفاظ ہی تو ہیں لیکن ان کا اس قدر اثر ہوا کہ تیرے بدن میں آگ لگ گئی اور تو آگ بگولا ہو کر میرے اوپر برس پڑا، بالکل یہی کیفیت اچھے الفاظ کے ورد یا وظائف کی ہوتی ہے۔ بعض وظائف انسان کو ایسی قوت اور انرجی فراہم کرتے ہیں کہ لاعلاج امراض بھی ٹھیک ہونے لگتے ہیں۔“

ڈاکٹر لیول پاول ایک معروف آسٹرو لوجسٹ (Astrologist) کے طور پر جانے جاتے ہیں، ان کا کہنا ہے: ”قرآن محض الفاظ کا مجموعہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک خاص انرجی اور طاقت کا پیٹرن ہے۔ یہ طاقت جہاں پڑھنے والے کے اندر منتقل ہوتی ہے وہی طاقت اس کے سننے والے کے اندر بھی جاتی ہے۔ میں نے چند قرآنی الفاظ کو تین ماہ تک پڑھا تو مجھے بے شمار مناظر کا مطالعہ ہوا اور میں نے اپنے مریضوں کو بھی انہی آیات کا مطالعہ کرنے کی تلقین کی۔“



آخرت کی بربادی سے بچنے کے لیے درج ذیل اوصاف قبیحہ سے دُوری اختیار کریں:

☆ حسد ☆ تکبر

☆ بخل ☆ بدگمانی

☆ عزت و تعریف کی خواہش

☆ ریاء کاری

☆ عجب و خود پسندی

☆ نفسانی غصہ

☆ اللہ کی رحمت سے مایوسی یا ناجائز یقین

☆ بے صبری

☆ اللہ کے عذاب سے بے خوفی

☆ اللہ کی ذات پر توکل نہ ہونا



دین اسلام اور علاج معالجہ کی اہمیت

دین اسلام نے انسانی صحت و عافیت کو بہت زیادہ اہمیت دی ہے اور جان بوجھ کر اس کو ضائع کرنے یا اس سے غفلت برتنے کو گناہ قرار دیا۔ بعض افراد اس نظریے کے حامی ہوتے ہیں کہ علاج معالجہ کرانا ناجائز اور برخلاف توکل ہے جبکہ فقہا کرام نے علاج معالجہ کی شرعی حیثیت کو ثابت کیا ہے کیونکہ احادیث مبارکہ کی کتب میں ایسی کئی احادیث موجود ہیں جن میں علاج معالجہ کی ترغیب دی گئی ہے۔ ہمارے پیارے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حالت مرض میں خود بھی دوا کا استعمال فرمایا کرتے اور لوگوں کو بھی علاج کروانے کی تلقین فرماتے۔

مسند احمد میں حضرت امامہ بن شریک سے مروی ہے کہ:

”میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر تھا کہ چند بدوائے اور انہوں نے عرض کیا اے اللہ کے رسول (صلی اللہ علیہ وسلم) کیا ہم علاج کریں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہاں اے اللہ کے بندو! دوا استعمال کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ایک مرض کے سوا تمام امراض کا علاج بھی اتارا ہے۔“ انہوں نے عرض کیا وہ ایک مرض کیا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”موت“۔

ایک اور حدیث میں ہے کہ ”اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی پیدا نہیں کی جس کے لیے شفا بھی نہ پیدا کی ہو جس نے اسے جان لیا سو جان لیا اور جو ناواقف رہا وہ ناواقف ہی ہے۔“

(مسند احمد طبرانی، ابن ماجہ نسائی)

ان احادیث سے دین اسلام کا یہ حکم سامنے آتا ہے کہ بیماری کا علاج کرانا صرف جائز ہی نہیں بلکہ ضروری ہے تاکہ انسان اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی اس نعمت کی حفاظت کا حق ادا کر سکے اور اپنے فرائض و ذمہ داریوں سے سبکدوش ہو سکے۔ جس طرح بھوک پیاس کے خاتمے کے لیے کھانا پینا توکل کے منافی نہیں ہے اسی طرح بیماری کا علاج بھی عین توکل کے مطابق ہے۔

احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ ہر مرض کا علاج موجود ہے اور علاج معالجہ کرانا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کیونکہ دین اسلام زور زبردستی کا دین نہیں ہے اس دین کے تحت ہر انسان کو اس کے حقوق دیے گئے ہیں اور سب سے بڑھ کر اس کی صحت و تندرستی کا خیال رکھا

گیا ہے۔ اس حدیث کی رو سے یہ بھی ثابت ہو جاتا ہے کہ دنیا میں ایسا کوئی مرض نہیں ہے جس کی دوا نہ ہو ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ بیماری سے متعلقہ عوامل کو بذریعہ ریسرچ تلاش کیا جائے اور اس کا مناسب علاج معالجہ کیا جائے تو کوئی شک نہیں کہ مرض رفع نہ ہو۔

علاج معالجہ کو برخلاف توکل خیال کرنے والے احباب اس نکتہ کو بھی ذہن میں رکھیں کہ علاج کرانا انسان کی اپنی سعی ہے جبکہ شفا منجانب اللہ ہی ہے اور کلی شفا صرف اور صرف اس کی اجازت سے ہی ممکن ہوتی ہے۔ تقدیر الہی ہر کام و تدبیر پر غالب و برتر ہے اور اس کی حقیقت اپنی جگہ مسلم ہے اس لیے اس پر یقین و ایمان ضروری ہے لیکن یہ بھی واضح ہونا چاہیے کہ علاج معالجہ کے لیے ادویہ کا سہارا لینا بطور اسباب و وسائل ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے مرض کے مطابق شفا رکھی ہے۔ توکل کا یہ مطلب قطعاً نہیں ہے کہ وسائل سے بے نیاز ہو جائے بلکہ توکل یہ ہے کہ انسان اپنے وسائل کو بروئے کار لائے اور اپنے فرائض سے سبکدوش ہوتے ہوئے نتائج کو اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دے۔

ایک بار آپ ﷺ کی محفل میں حضرت ابو خراہہ رضی اللہ عنہ نے سوال کیا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ یہ دوا استعمال کرتے ہیں یا پرہیز کرتے ہیں کیا اس سے اللہ کی لکھی ہوئی تقدیر مٹائی جاسکتی ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ یہ علاج بھی اللہ تعالیٰ کی تقدیر میں داخل ہے۔ (زاد المعاد)

اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں حضرت مریم علیہا السلام کو مخاطب کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ کھجور کے تنے کو اپنی طرف ہلائیں، لیکن یہ بھی حقیقت مد نظر رہنی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ اسے بغیر کوئی سعی کیے بھی خوراک مہیا کر سکتا ہے لیکن تنے کو ہلانے کا مقصد انسان کی سعی و کوشش ہی ہے اور اسی کوشش کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ اپنی رحمت فرماتے ہوئے بندے کو خوراک اور دیگر ضروریات زندگی مہیا فرماتا ہے۔

علاج معالجے سے متعلق ایک اور حدیث ہے کہ حضرت سعد رضی اللہ عنہ کو جب سینے میں تکلیف ہوئی تو حضور پاک ﷺ ان کی تیمارداری کے لیے تشریف لے گئے۔ آپ ﷺ نے اپنا دست مبارک حضرت سعد رضی اللہ عنہ کے سینے کے درمیان رکھا تو حضرت سعد رضی اللہ عنہ فرمانے لگے کہ مجھے ٹھنڈک اور سکون محسوس ہوا ہے اور درد سے نجات مل گئی ہے (یہ آپ ﷺ کا معجزہ تھا) اس کے

بعد آپ ﷺ نے اس دور کے مشہور طبیب حارث بن کلدہ کے پاس جانے کا مشورہ دیا۔ حضرت سعد بن ابی وقاص فرماتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ نے میرے مرض کی تشخیص فرما کر مشورہ دیا تھا کہ حارث سے علاج کراؤ۔

دین اسلام میں جا بجا انسان کی صحت و تندرستی سے متعلق ہدایات موجود ہیں اور یہ انسان کا فرض ہے کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت کرے اسی لیے دین اسلام نے اپنے فرض کردہ احکام کو بھی دوران بیماری مریض کے لیے تخفیف کر دیے۔ بارہا ایسی احادیث ملتی ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ حضور پاک ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا کہ ہر روز روزے نہ رکھو بلکہ کبھی روزہ رکھو اور ناغہ کرو تا کہ صحت برپا نہ ہو۔ دین اسلام نے فلاح انسانیت کے لیے یہاں تک کہہ دیا کہ جب کسی انسان کو بھوک و افلاس مٹانے کے لیے یا کسی بیماری کے دوران شفا یابی کے لیے حرام کردہ اشیاء بھی استعمال کرنی پڑیں تو دریغ نہ کریں بلکہ جان بچانے کے لیے ایسی اشیاء کا وقتی استعمال جائز قرار دیا۔



آخرت کی بہتری کے لیے اوصاف:

☆ صبر و تحمل

☆ عاجزی و انکساری

☆ مسلمان بھائی کی خیر خواہی

☆ عزت و تعریف سے کراہت

☆ اخلاص

☆ ہر کمال کو منجانب اللہ تصور کرنا

☆ سخاوت و ایثار

☆ خوفِ الہی

☆ کامل توکل



ذکر اللہ اور دُعا کے شفا فی اثرات

دعا عبادت ہی نہیں بلکہ اصل عبادت ہے کیونکہ اللہ رب العزت کا فرمان ہے:

”اور تمہارے رب کا فرمان ہے کہ مجھ سے دعا کرو میں تمہاری دعاؤں کو قبول کروں گا، یقین مانو جو لوگ میری عبادت سے خود سری کرتے ہیں وہ ذلیل ہو کے جہنم میں جائیں گے۔“ (سورۃ المؤمن: آیت: ۶۰)

اس آیت کریمہ میں اللہ تعالیٰ نے دعا کو اصل عبادت بتایا ہے جیسا کہ ”عبادتی“ کو ”ادعونی“ کے بعد ذکر کرنے سے ظاہر ہوتا ہے۔ اسی طرح رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”دعا عبادت کا مغز ہے۔“ (ترمذی)

لہذا دعا عبادت ہے اور اللہ ایسے بندوں کو محبوب رکھتا ہے جو اس سے دعا کرتے ہیں اور جس نے دعا کو ترک کر دیا گو یا وہ خیر کے ایک بڑے حصے سے محروم رہ گیا۔ اللہ تعالیٰ سے نہ مانگنا اور دعا نہ کرنا تکبر اور غرور کی نشانی ہے اور ایسے لوگ اللہ تعالیٰ کے اس قول کے بھی مصداق ہیں۔

(عنقریب یہ لوگ رسوا اور ذلیل کر کے جہنم میں ڈالے جائیں گے)۔

اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے یہ واضح کر دیا ہے کہ ہم اس ہی سے دعا کریں اور اس کی پکار پر لبیک کہیں اور شریعت کی پیروی اور اس کے رسول کا اتباع کریں تاکہ ہدایت کی راہ پر گامزن ہو سکیں۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”تو انہیں چاہیے کہ وہ میرا حکم مانیں اور مجھ پر ایمان رکھیں؛ تاکہ وہ رشد و ہدایت حاصل کریں۔ (سورۃ البقرۃ: آیت: ۱۸۶)

اور رسول عربی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

وہ اللہ سے دعا مانگتا ہے جبکہ اُس کا کھانا اور پینا حرام مال سے ہے، تو کیونکر اس کی دعا قبول ہو؟ (مسلم)

پیشک دعا عبادت ہے مگر اس کے یہ معنی نہیں ہے کہ اسباب کو ترک کر دیا جائے؛ بلکہ اسباب کو اختیار کرنا سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہے۔ لہذا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بدر کے موقع پر لشکر

ساز و سامان سے لیس کیا اور مقام بدر پر خود ترتیب دیا اور جنگ کے لیے بہترین تیاری کی۔ اس کے بہت بعد آپ ﷺ اپنے خیمہ میں پہنچے اور رب العزت سے نصرت طلب کرنا اور دعا کرنا شروع کیا اور اتنی کثرت سے دعا کی کہ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ بول اٹھے: ”اے اللہ کے رسول! بس اتنا کافی ہے۔“

اس کے علاوہ جب آپ ﷺ کو اللہ نے ہجرت کا حکم دیا تو آپ ﷺ نے ان تمام وسائل کو اختیار کیا جن کی ضرورت ایک آدمی کو اپنے بچاؤ کے لیے ہوتی ہے۔ اسی وقت آپ ﷺ دعا بھی کر رہے تھے کہ اللہ کفار و مشرکین مکہ کے چہروں کو پھیر دے اور ان کے مکر و فریب سے نجات دے اور صحیح سلامت مدینہ پہنچا دے۔“

چنانچہ آپ ﷺ نے شمال کے معروف راستے کو ترک کر کے جنوب کا راستہ اختیار کیا اور ایک غار میں آپ اور حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ چھپے رہے اور عبد الرحمن بن ابو بکر رضی اللہ عنہ کے ذریعہ قریش کی خبروں اور ان کی سازشوں سے باخبر ہوتے رہے۔ اور جب عبد الرحمن بن ابی بکر مکہ واپس لوٹے تو ان کا غلام بکریوں کو ان کے نقش قدم پر ہانکتا ہوا واپس ہوتا تاکہ پاؤں کے نشانات مٹ جائیں۔ وہ کفار کو گمراہ کرنے کے لیے ایسا کیا کرتا تھا۔ اور آپ ﷺ ابو بکر رضی اللہ عنہ کے ساتھ تین دن تک اسی غار میں رہے اور جب آپ ﷺ کی تلاش کی کوششیں کم ہو گئیں تب آپ ﷺ نے مدینہ کا سفر شروع کیا۔

اس کے ساتھ ہی آپ ﷺ کو اس بات پر پورا اعتماد تھا کہ آپ ﷺ بعافیت مدینہ پہنچ جائیں گے۔ آپ ﷺ ابو بکر رضی اللہ عنہ کو بھی ڈھارس بندھاتے، جب انہوں نے دیکھا کہ اگر کفار مکہ نے اپنے پیروں کے نشانوں کی طرف دیکھ لیا تو ہم کو پالیں گے۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”اے ابو بکر رضی اللہ عنہ تمہارا ان دو لوگوں کے بارے میں کیا خیال ہے جن کا تیسرا ساتھی اللہ ہے۔“

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”تو اللہ اس کی مدد اس وقت کر چکا ہے جبکہ کافروں نے اسے اس حالت میں نکالا کہ وہ صرف دو میں دوسرا تھا، جب وہ دونوں غار میں تھے، جب کہ وہ اپنے ساتھی

سے کہہ رہا تھا، ”غم نہ کرو؛ یقیناً اللہ ہمارے ساتھ ہے“۔ (التوبہ: آیت: ۴۰)

اسی طرح سراقہ بن مالک کا قصہ کہ جب وہ آپ ﷺ اور ابو بکر رضی اللہ عنہما کی تلاش میں نکلا تا کہ دونوں کو پکڑ کر قریش کے انعام کا حقدار بنے۔ لہذا جب وہ آپ ﷺ کے قریب بمشکل پہنچ پایا تو آپ ﷺ نے کہا: ”اے سراقہ! تم لوٹ جاؤ تمہارے لیے کسریٰ کے کنگن ہیں۔“ چنانچہ آپ ﷺ نے اسباب کو اختیار کیا تا کہ ہم آپ ﷺ کی پیروی کریں اور ساتھ ہی آپ ﷺ نے دعاؤں کا سہارا بھی لیا تا کہ اللہ آپ ﷺ کو قریش کی تلاش اور سازشوں سے محفوظ رکھے اور وہ اپنے مکرو فریب کے جال میں خود پھنس جائیں۔ اس لیے جب آپ ﷺ رات کی تاریکی میں گھر سے نکلے اور دیکھا کہ کفار نے گھر کا محاصرہ کیا ہوا ہے تو ان پر مٹی پھینک دی۔ آپ ﷺ اس بات سے مطمئن تھے کہ اللہ آپ ﷺ کی دعا کو ضرور سنے گا اور کفار کا رخ ضرور موڑے گا چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ اللہ نے ان پر نیند مسلط کر دی اور آپ ﷺ بخیر و عافیت مدینہ پہنچ گئے۔

معلوم ہوا کہ دعا کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اسباب و وسائل کو ترک کر دیا جائے بلکہ یہ دعا کے لوازمات اور اس کے عین موافق ہے۔ لہذا جو لوگ نئے سرے سے خلافت کے قیام کے متمنی اور خواہش مند ہیں ان کو چاہیے کہ صرف دعا پر ہی اکتفا نہ کریں بلکہ اس کو وجود میں لانے کے لیے اسباب و وسائل بھی اختیار کریں۔ اور اللہ رب العزت سے مدد اور نصرت طلب کرتے رہیں اور اس کے لیے جلد از جلد کامیابی کی بار بار دعا کرتے رہیں اور ساتھ ہی میسر و وسائل کو بھی اختیار کریں۔ یہی طریقہ تمام معاملات میں اپنانا چاہیے کہ آدمی ہر کام خالص اللہ کے لیے کرے اور رسول اکرم ﷺ کے ساتھ سچا بنے اور گریہ و زاری اور اصرار کے ساتھ دعا کرے بیشک اللہ سننے اور قبول کرنے والا ہے۔

اللہ تعالیٰ پکارنے والے کی پکار کو سنتا ہے اور پریشان حال کی دعاؤں کو قبول کرتا ہے چنانچہ ایک مقام پر فرماتا ہے:

”اور تمہارے رب کا فرمان ہے کہ مجھ سے دعا کرو میں تمہاری دعاؤں کو قبول کروں

گا“۔ (المومن: آیت: ۶۰)

اور دوسری جگہ ارشاد فرمایا:

”اور جب تم سے میرے بندے میرے متعلق پوچھیں تو میں پاس ہوں پکارنے

والے کی پکار کا جواب دیتا ہوں“۔ (البقرہ: آیت: ۱۸۶)

ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

”یا وہ جو بے قرار کی پکار سنتا ہے جب وہ اسے پکارے اور تکلیف دور کر دیتا ہے“۔

(النمل: آیت: ۶۲)

مزید ارشاد ہوتا ہے:

”میں اس کی رگ گردن سے بھی زیادہ اس کے قریب ہوں۔“ (سورہ ق)

البتہ دعا کی استجابت کا ایک شرعی پہلو بھی ہے۔ مسند احمد اور امام بخاری کی الادب المفرد میں

روایت کیا ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے بیان فرمایا:

”اگر کوئی مسلمان اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہے جو کسی گناہ یا قطع رحمی کی نہ ہو تو اللہ اس کو تین

چیزوں میں سے ایک چیز ضرور عطا کرتا ہے: اس کی دعا اسی وقت قبول کر لیتا ہے؛ یا اس قدر اس

کی آخرت کے لیے اٹھا رکھتا ہے؛ یا اس پر آنے والی کسی آفت کو نال دیتا ہے۔ تو صحابہ نے عرض

کیا کہ پھر تو ہم اور زیادہ دعا کیا کریں گے حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ اور زیادہ دینے والا

ہے۔ یا تو اس کی ضرورت کو جلدی پورا کرتا ہے یا اس کی دعا کو آخرت کے لیے ذخیرہ بنا دیتا ہے یا

اس سے کسی پریشانی کو دور کر دیتا ہے۔“ تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے کہا: ”تب تو ہم کثرت سے دعا

کریں گے۔“ آپ نے جواب دیا: ”اللہ اس سے زیادہ کثرت سے دعا قبول کرنے والا ہے۔“

(احمد بخاری فی الادب المفرد) ورمسلم شریف میں ہے روایت ہے:

”اللہ بندے کی دعاؤں کو قبول کرتا رہتا ہے جب تک بندہ کسی گناہ یا قطع رحمی کی دعا نہ

کرے اور جلد بازی نہ کرے۔“ صحابہ رضی اللہ عنہم نے دریافت کیا ”اے رسول اللہ ﷺ! یہ جلد

بازی کیا ہے؟“ آپ ﷺ نے فرمایا: ”بندہ کہے: میں بار بار دعا کرتا ہوں مگر میری دعا قبول

نہیں ہوتی اور وہ مایوس ہو کر دعا کرنا ترک کر دے۔“ (مسلم)

اس سے پتہ چلا کہ یہ کوئی ضروری نہیں کہ دنیا میں ہی دعا قبول ہو یا اس کے اثرات دکھنے

لگیں بلکہ قبولیت کی صورتیں کئی ہو سکتی ہیں جیسے دنیا میں ہی مانگی مراد مل جائے یا پھر آخرت کے لیے وہ دعا دعا کے لیے ذخیرہ بنا دی جائے اور اس کا عظیم اجر بے تحاشہ ثواب کی صورت میں ملے یا پھر اللہ اس کے مثل کسی تکلیف اور پریشانی کو دور کر دے۔

لہذا اگر ہم اللہ سے صدق دل، اخلاص اور طاعت و شکر گزاری کے ساتھ دعا کریں تب ہمیں دعاؤں کے مقبول ہونے کا یقین ہوگا جیسا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بتایا ہے۔

اسی طرح اللہ رب العزت نے ذکر و اذکار کا بھی حکم دیا ہے چنانچہ فرمایا ہے:

”پس تم مجھے یاد رکھو میں بھی تمہیں یاد رکھوں گا“۔ (البقرة: آیت: ۱۵۲)

”اپنے رب کو صبح اور شام دل میں عاجزی اور خوف کے ساتھ اور ہلکی آواز کے ساتھ یاد کرو۔ اور اہل غفلت میں سے نہ ہو“۔ (الاعراف: آیت: ۲۰۵)

اے لوگو جو ایمان لائے ہو؛ اللہ کو بکثرت یاد کرو اور صبح و شام اُس کی تسبیح کرتے رہو۔ (الاحزاب: آیت: ۴۱، ۴۲)

اسی طرح ذکر کے تعلق سے متعدد حدیثیں بھی وارد ہوئی ہیں۔ چنانچہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے حدیث قدسی مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”میں اپنے بندے کے اس گمان کے قریب ہوتا ہوں جو وہ میرے بارے میں رکھتا ہے اور میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں جب وہ مجھ کو یاد کرتا ہے۔ اگر وہ میرا ذکر اپنے دل میں کرتا ہے تو میں

بھی اپنے دل میں اس کو یاد کرتا ہوں اور جب وہ لوگوں کے سامنے میرا ذکر کرتا ہے تو میں اس سے بہتر گروہ کے سامنے اس کا تذکرہ کرتا ہوں، اگر وہ مجھ سے ایک بالشت قریب ہوتا ہے تو میں اس

سے ایک ہاتھ قریب ہوتا ہوں، اگر وہ مجھ سے ایک ہاتھ قریب ہوتا ہے تو میں اس سے دو ہاتھ قریب ہو جاتا ہوں، اگر وہ پیدل میرے پاس آتا ہے تو میں دوڑ کر اس کے پاس آتا ہوں۔“ (متفق علیہ)

ایک دوسری روایت میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم مکہ کے کسی راستے میں تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم ایک پہاڑ کے پاس سے گزرے جس کو حمدان کہا جاتا تھا۔ آپ

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اس پہاڑی (حمدان) سے نکل چلو کیونکہ یہاں سے مفردون گزر چکے ہیں، پوچھا کہ اے اللہ

کے رسول، مفردون کون ہیں، فرمایا: وہ جو اللہ کا ذکر کثرت سے کرتے ہیں۔

علامہ القرانی نے اپنی کتاب ”الذخیرۃ“ میں لکھا ہے کہ حضرت حسن بن علیؓ فرماتے ہیں کہ ذکر کی دو اقسام ہیں: ایک زبان سے ذکر کرنا تو اچھا ہے لیکن ایک دوسرا ذکر ہے جو اس سے افضل ہے اور وہ یہ کہ کسی بھی عمل سے پہلے اللہ کے اوامر و نواہی کا خیال رکھنا۔ اذکار ماثورہ بہت زیادہ ہیں لہذا مزید تفصیل کے لیے اذکار سے متعلقہ کتابوں سے رجوع کیا جائے۔

اسی طرح استغفار بھی مندوب ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”اور اوقاتِ سحر میں بخشش کی دعائیں مانگا کرتے ہیں“۔ (آل عمران: آیت: ۱۷۱)

”جو کوئی برائی کر بیٹھے یا اپنے آپ پر ظلم کرے پھر اللہ سے بخشش چاہے تو وہ اللہ کو

بخشنے والا نہایت مہربان پائے گا“۔ (النساء: آیت: ۱۱۰)

”اور اللہ ایسا نہیں تھا کہ تم ان کے درمیان موجود ہو اور وہ انہیں عذاب دینے لگ

جائے؛ اور نہ اللہ ایسا ہے کہ وہ بخشش مانگ رہے ہوں اور وہ انہیں عذاب میں مبتلا

کردے“۔ (الانفال: آیت: ۳۳)

”اور جن کا حال یہ ہے کہ جب وہ کوئی کھلا گناہ کر بیٹھتے ہیں یا اپنے آپ پر ستم کر

جاتے ہیں تو معاً اللہ انہیں یاد آجاتا ہے اور وہ اپنے گناہوں کی بخشش چاہنے لگتے

ہے۔ اور اللہ کے سوا کون ہے جو گناہوں کو بخش دے؟ اور دانستہ وہ اپنے کیے پر

اڑے نہیں رہتے“۔ (آل عمران: آیت: ۱۳۵)

اور اس تعلق سے متعدد احادیث بھی وارد ہیں چنانچہ حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ

رسول اکرم ﷺ فرماتے ہیں:

”قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ اگر تم گناہ نہ کرتے تو اللہ

سبحانہ تعالیٰ تم کو ختم کر دیتا اور ایک ایسی قوم لے کر آتا جو گناہ کرتی اور اللہ سے

استغفار کرتی اور اللہ ان کو معاف کرتا۔“ (مسلم)

حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم ﷺ سے سنا وہ کہ اللہ سبحانہ تعالیٰ فرماتا

ہے:

”اے اولاد آدم! اگر تمہارے گناہ آسمان کی بلندیوں کو پہنچ جائیں اور تم مجھ سے معافی طلب کرو تو میں کچھ پرواہ نہیں کروں گا اور معاف کر دوں گا..... اے اولاد آدم! اگر تو میرے پاس دنیا کے برابر گناہوں کے ساتھ آتا ہے اور اس حالت میں مجھ سے ملاقات کرتا ہے کہ میرے ساتھ کسی کو شریک نہیں کیا تو میں اس کے بدلے دنیا کے برابر مغفرت عطا کروں گا۔“ (ترمذی)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
 ”ابلیس نے کہا: اے اللہ! تیری عزت کی قسم میں تیرے بندوں کو گمراہ کرنے میں کچھ بھی کسر نہ چھوڑوں گا جب تک ان کے جسموں میں جان ہے۔“ تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: ”میری عزت اور جلال کی قسم میں اس کو معاف کرتا رہوں گا جب تک وہ استغفار اور مجھ سے معافی طلب کرتے رہیں گے۔“

عبداللہ بن بسر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا:
 ”خوش خبری ہے اس شخص کے لیے جس نے اپنے نامہ اعمال میں استغفار کو پایا۔“
 حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ کی ایک طویل حدیث میں ہے کہ بنی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کہا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”اے میرے بندو! تم دن رات غلطیاں اور گناہ کرتے رہتے ہو، میں تمام گناہوں کو معاف کر دوں گا۔ تم مجھ سے استغفار اور معافی طلب کرتے رہو میں تم کو معاف کر دوں گا۔“ (مسلم)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”بے شک تمہارا رب حیا دار کریم ہے۔ وہ اپنے بندے سے حیا کرتا ہے کہ جب وہ ہاتھ بلند کرے تو وہ اس کے ہاتھوں کو اس کی طرف خالی لوٹا دے۔“ (بخاری و مسلم)

اللہ تعالیٰ کے دیگر تمام انبیا کرام صلی اللہ علیہم وسلم کی طرح حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم اپنا زیادہ تر وقت ذکر الہی میں صرف کرتے تھے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”جس طرح ہر شے کی صیقل و صفائی سے اس کا رنگ اور میل دور ہو جاتا ہے، قلب

کی جلا اور صفائی ذکرِ الہی سے ہوتی ہے۔“ (بخاری)

آپ ﷺ سے کسی صحابی نے سوال کیا کہ اللہ کی نظر میں روزِ قیامت سب سے زیادہ نیک اور باعزت کون لوگ ہوں گے؟ آپ ﷺ نے جواب میں فرمایا: ”وہ جو اللہ کو بہ کثرت یاد کرتے ہیں۔“

قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

”اے لوگو! جو ایمان لائے ہو صبر اور نماز سے مدد لو۔ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“ (سورۃ البقرہ)

حضور پاک ﷺ جب کسی کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے تو یہ دُعا فرماتے:

”یا اللہ! تکلیف کو دور فرما دے۔ اے انسانوں کے رب! شفا عطا فرما دیں، کیونکہ آپ ہی شافی ہیں اور آپ کی شفا سے بڑھ کر کوئی شفا نہیں، شفا کا سامان صرف آپ ہی فرماتے ہیں جس کے بعد پھر کوئی بیماری نہیں رہتی۔“

حضور پاک ﷺ اپنی صحت کے لیے یہ دُعا فرماتے تھے:

”یا اللہ! میرے جسم کو شفا عطا فرمائے۔ میرے قلب کو شفا عطا فرمائے۔ میری نظر کو تمام بیماریوں سے شفا عطا فرمائے۔“ یہ دُعا آپ ﷺ تین مرتبہ دُہرایا کرتے تھے۔

دُعا ایک مکمل اور پختہ وسیلہ بھی ثابت ہوتی ہے، قرآن و حدیث کی روشنی میں دُعا کرنے کے کئی فضائل بیان ہوئے ہیں جیسے حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

”تقدیر کو دُعا کے بغیر کوئی چیز نہیں پھیر سکتی اور عمر کو نیکی کے سوا کوئی چیز زیادہ نہیں کر سکتی۔“ (جامع ترمذی)

حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ کا فرمان ہے:

”دُعا ہی عبادت ہے۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”بارگاہِ الہی میں اس طرح دعا کرو کہ تمہارے اندر اجابت دعا کا پورا پورا یقین موجود ہو“

خوب سمجھ لو کہ غافل و بے خبر قلب کی دعا کو اللہ تعالیٰ قبول نہیں فرماتا۔“

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”دعا مومن کا ہتھیار اور دین کا ستون اور آسمانوں و زمین کا نور ہے۔“ (بخاری)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

”کیا تمہیں اس ہتھیار کے بارے میں نہ بتاؤں جس سے تم دشمن کے شر سے محفوظ ہو جاؤ اور

تمہارے رزق میں بھی فراوانی ہو جائے؟“

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: جی ہاں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم ضرور بتائیے۔ اس پر آپ

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”صبح شام اپنے رب کو یاد کرو اور اس سے دعا کرو کیونکہ دعا مومن کا ہتھیار ہے۔“

(بخاری)

ابن قیم جوزی رحمہ اللہ لکھتے ہیں کہ مصیبت و بلا کے مقابلے میں مومن کی دعا کے تین درجے ہیں:

اول: دعا مصیبت کے مقابلے میں قوی تر اور زوردار ہو ایسی دعا مصیبت کو قطعاً ٹال

دیتی ہے؛

دوم: دعا مصیبت کے مقابلے میں کمزور ہو اس صورت میں مصیبت قوی ہو جاتی ہے

اور بندے کو یہ مصیبت خواہ مخواہ برداشت کرنا پڑتی ہے، تاہم یہ امر لازمی ہے کہ دعا

چاہے کمزور ہی کیوں نہ ہو مصیبت کو کچھ نہ کچھ ہلکا ضرور کر دیتی ہے؛

سوم: دعا اور مصیبت برابر درجے کی ہیں اور یہ دونوں آپس میں مقاومت اور مقابلہ

کرتی ہیں۔ جیسے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

تقدیر سے بچنا ممکن نہیں اور دعا آئی ہوئی مصیبت میں اور جواب تک نہیں آئی اس

میں بھی نفع دیتی ہے اور مصیبت جب اترتی ہے تو دعا اس کا مقابلہ کرتی رہتی ہے۔

روز قیامت تک دعا اور مصیبت آپس میں جنگ کرتی رہتی ہیں۔

یہی بات حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

”دعا آئی ہوئی مصیبت اور آئندہ آنے والی مصیبت میں نفع دیتی ہے، پس اے اللہ

کے بند و تم دعا کو لازم پکڑو۔ (بخاری)

کئی افراد دعا کے بعد یہ کہتے ہیں کہ ہم تو دعا کر کے تنگ آ گئے ہیں لیکن ہماری دعائیں قبول نہیں ہوتیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ وہ آفت جو دعا کے اثرات کو مرتب ہونے سے روکتی ہے وہ یہ ہے کہ بندہ جلد بازی کر جاتا ہے۔ دعا کی مقبولیت میں جب تاخیر اور ڈھیل ہو جاتی ہے تو بندہ مایوس ہو کر دعا ترک کر دیتا ہے۔ امام قسیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ اس شخص کا حال اس آدمی جیسا ہو جاتا ہے جس نے کھیت میں دانے ڈالنے یا باغ میں درخت کے پودے لگائے، کھیتی اور درختوں کی خدمت کرتا رہا، انہیں بروقت پانی دیتا رہا لیکن جب اس کے کمال کا وقت آیا اور پھل لگنے کا زمانہ قریب ہوا تو اس نے کھیتی اور درختوں کو چھوڑ دیا اور اس سے بالکل غافل اور بے خبر ہو گیا۔ اسی چیز کو ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”تم میں سے ہر ایک کی دعا قبول ہوتی ہے اگر تم جلد بازی نہ کرو۔“ (صحیح بخاری)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”بندے کی دعا قبول ہوتی ہے جبکہ وہ گناہ اور قطع رحم کی دعا نہ کرے اور جلد بازی نہ

کرے۔“ (مسند احمد)

کسی نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جلد بازی کا کیا مطلب ہے؟ آپ

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جلد بازی یہ ہے کہ بندہ کہنے لگتا ہے کہ میں نے دعا کی اور بہت ہی دعا کی لیکن

میری دعا قبول ہوتی نظر نہیں آتی۔ اس حالت کو پہنچ کر وہ مایوس ہو جاتا ہے اور دعا

کرنا چھوڑ دیتا ہے۔“ (مسلم)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”بندے کی ہمیشہ خیر اور بھلائی ہے جب تک کہ وہ جلد بازی نہیں کرتا۔“ (مسند احمد)

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بندہ جلد بازی کس طرح کرتا ہے؟

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جب وہ کہتا ہے کہ میں نے رب تعالیٰ سے بہت دعا مانگی لیکن میری دعا اس نے

قبول نہیں کی۔“

اسی چیز کو قرآن پاک میں اس طرح فرمایا گیا ہے:

”انسان شر اس طرح مانگتا ہے جس طرح خیر مانگنی چاہیے انسان بڑا جلد باز واقع ہوا

ہے۔“ (بنی اسرائیل)

یہ بات یاد رہنی چاہیے کہ انسان کی مانگی ہوئی ہر دعا خیر نہیں ہو سکتی یعنی ہر وہ چیز جسے انسان اپنے لیے بہتر و نفع بخش سمجھ کر مانگ رہا ہے ہو سکتا ہے کہ وہ اس کے لیے خیر کا عنصر نہ لیے ہوئے ہو اسی لیے باری تعالیٰ اپنے بندے کی بہتری فرماتے ہوئے اس دعا کو روک لیتے ہیں اور اس کا بدلہ کسی اور صورت میں عنایت فرمادیتے ہیں مثال کے طور پر اگر کوئی شخص اپنی دعاؤں میں مال و دولت مانگے تاکہ اس کی اولاد خوشحال زندگی گزار سکے لیکن مستقبل کے حالات کے متعلق اللہ تعالیٰ ہی جانتا ہے کہ دولت یا زیادہ دولت اس کی اولاد کے لیے خیر کا پہلو لیے ہوگی یا شر چنانچہ اسی پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کی دعا قبول ہوگی اور اگر اس صورت میں اس کی دعا قبول نہیں ہوتی (کیونکہ اس میں شر کا عنصر غالب ہوگا) یعنی اسے مال و دولت نہیں ملتی تو کسی اور طریقے سے اسے نفع پہنچتا رہے گا اور اس کی دعا اس کی عبادت شمار کی جائے گی۔

ہر فرد کی زندگی میں ایک لمحہ ایسا بھی آتا ہے جب مسرتیں منہ موڑ لیتی ہیں، تدبیریں ناکام ہو جاتی ہیں، روشنی کی کوئی کرن نظر نہیں آتی، اس بے بسی اور لا چاری کے عالم میں پھر اگر کوئی در نظر آتا ہے تو بے ساختہ اس در کے سامنے دعا کے لیے ہاتھ بلند ہو جاتے ہیں اور پھر دل کی گہرائیوں سے دعا نکلتی ہے، اے رب کریم! ہماری مدد کر، ہمیں سہارا دے، ہمیں اپنی حفظ و امان میں رکھ، اے معبود حقیقی! ہماری مشکلات حل فرما۔

اسی دعا کے ساتھ پھر حوصلے تازہ دم ہونے لگتے ہیں اور یقین کی قوت، اس یقین کی قوت کہ خالق و مالک انسان کا مددگار اور محافظ ہے وہ تمام بند راستوں کو کھولنے والا ہے اور ہر مصیبت سے نجات دلانے والا ہے، پھر کامیابی و کامرانی کی سمت گامزن ہو جاتی ہے۔

اللہ قادر و مطلق جو نہایت رحم کرنے والا ہے اور بے حد مہربان ہے، نے قرآن پاک میں جا بجا فرمایا ہے کہ وہ انسان کے بے حد قریب ہے اور جب کوئی بندہ اس کے سامنے ہاتھ پھیلاتا

ہے تو وہ اس کی دعا کو شرف قبولیت بخشتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں دُعا کرنے اور اپنے ذکر کرنے کے متعلق کئی جگہ ارشاد فرمایا، جس کی روشنی میں یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے ذکر کی تلقین کی ہے اور واضح طور پر اس کے فوائد بتائے ہیں جیسے:

”اے نبی! میرے بندے اگر تم سے میرے بارے میں پوچھیں تو انہیں بتادو کہ میں ان سے قریب ہی ہوں۔ پکارنے والا جب مجھے پکارتا ہے، میں اس کی پکار سنتا ہوں اور جواب دیتا ہوں۔ لہذا انہیں چاہیے کہ میری دعوت پر لبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لائیں۔“ (البقرہ)

اس آیت کی روشنی میں یہ واضح ہو جاتا ہے کہ اللہ ہر انسان کے انتہائی قریب ہے، اسے ہر ایک کی خواہشات، جذبات، خیالات کہے اُن کہے ہر لفظ، ہر سرگوشی حتیٰ کہ اس کے خیالات کے متعلق بھی جانتا ہے۔ چنانچہ جب کوئی اس کی طرف رجوع کرتا ہے اور اس سے دعا کرتا ہے تو وہ اس کی دعا کو سنتا ہے اور جو کچھ اس کے لیے بہتر ہوتا ہے وہ کر دیتا ہے۔ یہ بنی نوع انسان پر اللہ تعالیٰ کا کرم اور احسان ہے اور یہ حقیقت چھپ نہیں سکتی کہ کوئی بھی چیز اس کی قدرت سے باہر نہیں ہے، وہ علیم وخبیر ہے اور کائنات میں جو کچھ پایا جاتا ہے وہ اس کا مالک ہے اور یہ سب کچھ اس کے مکمل کنٹرول میں ہے۔ ہر وہ شخص جو اس صداقت پر ایمان رکھتا ہے وہ کسی بھی حاجت کے لیے اللہ سے دعا کرتا ہے تو اس کی دعا شرف قبولیت پاسکتی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

”تمہارا رب کہتا ہے مجھے پکارو میں تمہاری دعائیں قبول کروں گا۔“ (سورۃ المؤمن)

”ایسے ہی لوگ ہیں وہ جنہوں نے (اس نبی کی دعوت کو) مان لیا ہے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے اطمینان نصیب ہوتا ہے۔“ (سورۃ الرعد)

”تم مجھے یاد رکھو، میں تمہیں یاد رکھوں گا اور میرا شکر ادا کرو، کفرانِ نعمت نہ کرو۔“

(سورۃ البقرہ)

”اپنے رب کو بہت یاد کرنا اور صبح و شام اس کی تسبیح کرتے رہنا۔“ (آل عمران)

”اور مرد اور عورتیں جو اللہ کو کثرت سے یاد کرنے والے ہیں، اللہ نے ان کے لیے

بڑا مغفرت اور بڑا اجر مہیا کر رکھا ہے۔“ (سورۃ الاحزاب)

اللہ تعالیٰ کی ذات نے یہ وعدہ کیا ہے کہ میں تمہاری دعائیں سننے والا ہوں اور انہیں قبول کرنے والا ہوں لیکن مانگنے کی شرط یہ ہے کہ مکمل یقین کے ساتھ مانگو، کامل ایمان کے ساتھ مانگو اور ہر طرح کے حیلے بہانوں کو ذہن و دماغ سے نکال کر مانگو اور پھر دیکھو کہ میں تمہاری ضرورتوں کو کیسے پورا کرتا ہوں اور تمہیں تمہاری مصیبتوں سے کیسے نجات دلاتا ہوں۔

دعا ایک ایسی پُر تاثیر دوا ہے جو یقینی طور پر نفع دیتی ہے اور مرض کو دفع کر دیتی ہے، لیکن جب قلب غافل ہو اور اللہ تعالیٰ کی جانب سے بے خبر ہو تو دعا کی قوت بے کار ہو جاتی ہے۔ اس لیے دعا کی قبولیت کے لیے دعا کے آداب ہوتے ہیں کیونکہ دُعا بندے کا اپنے خالق سے براہ راست مکالمہ ہے۔ سجدوں کے درمیان رات کی تاریکی میں اور فرض نماز کے بعد کے اوقات دعا کی قبولیت کے افضل اوقات میں شمار ہوتے ہیں۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”بندہ اپنے رب سے سب سے زیادہ قریب سجدہ کی حالت میں ہوتا ہے لہذا

سجدے کے دوران کثرت سے دعا کرو“۔ (مسلم)

ترمذی کی ایک روایت میں ابو امامہ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا گیا کہ کون سی دعا زیادہ مقبول ہوتی ہے؟ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا:

”رات کی دعا اور فرض نمازوں کے بعد کی دعا“۔ (ترمذی)

اسی طرح رمضان میں بھی دعا کرنے کا بہت بڑا اجر ہے۔ چنانچہ ترمذی میں روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”تین لوگوں کی دعا رد نہیں کی جاتی۔ ایک صائم (روزہ دار) یہاں تک کہ وہ افطار کر

لے دوسرا انصاف پرور سلطان اور تیسرا مظلوم شخص۔ مظلوم کی دعا کو اللہ بادلوں کے

اوپر اٹھا لیتا ہے اور اس کے لیے آسمانوں کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور

رب جل جلالہ فرماتا ہے: ”میری عزت کی قسم میں ضرور بہ ضرورت تمہاری مدد کروں گا

چاہے کچھ دیر بعد ہی سہی۔“

کسی بھی مقصد کیلئے دعا کے ساتھ حضور قلب اور جمعیت خاطر موجود ہو اور دعا کے چھ خاص

اوقات میں سے کوئی وقت بھی پایا جائے تو دعا ضرور قبول ہوتی ہے وہ چھ اوقات درج ذیل ہیں:

۱۔ رات کا آخری تہائی حصہ؛

۲۔ اذان کے وقت؛

۳۔ اذان اور اقامت کے درمیان کا وقت؛

۴۔ فرض نماز کے بعد؛

۵۔ جمعہ کے دن جب امام منبر پر بیٹھ جائے تا آنکہ نماز جمعہ ختم ہو جائے؛

۶۔ جمعہ کے دن بعد از نماز عصر (نماز عصر کے بعد کی آخری ساعت)؛

درج ذیل مخصوص حالات اور اوقات میں بھی دعا کا خاص اہتمام کرنا چاہیے کیونکہ ان ساعتوں میں بھی دعائیں قبول ہوتی ہیں:

۱۔ شب قدر میں کیونکہ یہ رات ایک ہزار مہینوں سے زیادہ بہتر ہے اور اس رات کو خاص کر استغفار کرنا چاہیے اور اپنے گناہوں کی معافی مانگنی چاہیے۔

۲۔ میدان عرفات میں جب ۹ ذوالحجہ کو اللہ کے مہمان جمع ہوتے ہیں؛

۳۔ میدان جہاد میں جب مجاہدوں کی صف بندی کی جا رہی ہو؛

۴۔ رمضان المبارک میں بالخصوص افطار کے وقت؛

۵۔ سجدے کی حالت میں؛

۶۔ جب کسی مصیبت یا انتہائی رنج و غم میں مبتلا ہوں؛

۷۔ جب ذکر و فکر کی کوئی دینی مجلس منعقد ہو؛

۸۔ جب قرآن پاک کا ختم کیا گیا ہو؛

حضرت حسن بصری رضی اللہ عنہ جب مکہ سے بصرہ جانے لگے تو آپ نے مکے والوں کے نام ایک خط لکھا جس میں مکے کے قیام کی اہمیت و فضائل بیان کیے اور یہ بھی واضح کیا کہ مکے میں ان پندرہ مقامات پر خصوصیت سے دعا کریں کیونکہ ان مقامات پر کی گئی دعا ضرور قبول ہوتی ہے:

۱۔ ملتزم کے پاس؛

۲۔ میزاب کے پاس؛

۳۔ کعبہ کے اندر؛

۴۔ چاہ زمزم کے پاس؛

۵۔ صفا و مروہ پر؛

۶۔ صفا و مروہ کے پاس جہاں سعی کی جاتی ہے؛

۷۔ مقام ابراہیم علیہ السلام کے پیچھے؛

۸۔ عرفات میں؛

۹۔ مزدلفہ میں؛

۱۰۔ منیٰ میں؛

۱۱۔ تینوں حجرات کے پاس (بحوالہ حصن حصین)۔

درج بالا اوقات کے علاوہ اللہ تعالیٰ ہر اس شخص کی دعا کو فوری پورا کرتا ہے جو انتہائی مجبوری اور خوف کی حالت میں ہوتا ہے کیونکہ اس وقت بندہ اپنے اللہ سے براہ راست تعلق پیدا کر لیتا ہے اور اس کی دعا میں انتہائی لجاجت اور مجبوری نمایاں ہوتی ہے مثال کے طور پر اگر کسی بحری جہاز کو طوفان میں گھرے ہونے اور طیارے کے گرنے کے خطرے سے دوچار حالات میں جب مسافر فریاد کرتے ہیں تو ان کی دعاؤں میں بہت ہی زیادہ آہ و زاری کی کیفیات نمایاں ہوتی ہیں اور یہی کیفیت اللہ تعالیٰ کو پسندیدہ ہے۔ اسی عاجزی کی کیفیت کو اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں بیان فرمایا ہے:

”اپنے رب کو پکارو، گڑ گڑاتے ہوئے اور چپکے چپکے یقیناً وہ حد سے گزرنے والوں کو

پسند نہیں کرتا“۔ (سورہ الاعراف)

یہ بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ خلوص دل سے کی جانے والی دعا جلد قبول ہوتی ہے اور یہ خلوص نیت اس وقت دیدنی ہوتا ہے جب بندہ کسی مجبوری میں گھرا ہوا ہو۔ لیکن اہل ایمان جو پورے خلوص کے ساتھ اللہ کی طرف متوجہ ہو کر انتہائی عجز و خلوص کے ساتھ دعا مانگتے ہیں، خواہ وہ کسی مجبوری و خوف کی حالت میں نہ بھی ہوں، تو اللہ تعالیٰ ان کی دعاؤں کو ضرور سنتا ہے۔

دعا مانگنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ دعا مانگیں اپنے دل سے زبان سے اور اپنے اعمال سے۔ دعا

کرتے ہوئے صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات پر توکل کرنا چاہیے اور اس توکل کا اظہار بھی کرنا چاہیے۔ دعا مانگتے ہوئے یہ امید اور اعتماد ہونا ضروری ہے کہ آپ جو کچھ مانگیں گے وہ دیا جائے گا۔ جدید ماہرین نفسیات دعا کی معالجاتی اہمیت سے آگاہ ہو رہے ہیں۔ معروف مغربی مفکر ولیم جیمز کے بقول ”دعا خارجی ماحول میں کوئی تبدیلی پیدا کرے یا نہ کرے مگر باطن میں تبدیلی یقیناً ہوتی ہے۔“ دعاؤں کی شفا بخشیاں اب مغرب میں بھی زبان زد عام ہیں۔ ڈاکٹر لیری دو سے اپنی کتاب ”دی ہیلمنگ ورڈز“ (The Healing Words) میں دعاؤں کی شفا بخشی کے بارے میں کئی ثبوت بیان کرتے ہیں۔ سان فرانسسکو کے جنرل ہسپتال میں ۱۹۸۸ء میں قلب کے ۳۹۳ مریضوں پر دعاؤں کے اثرات کے سلسلے میں ڈاکٹر بارڈ کے تحقیق کے بارے میں وہ لکھتے ہیں کہ دس ماہ کے عرصے میں انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں داخل ہونے والے ان مریضوں کو ۲ گروہوں میں منقسم کیا گیا۔ گروپ الف میں وہ مریض شامل تھے جن کے لیے ان کے ہسپتال سے رخصت ہونے تک ان کے نام لے کر دعا کی جاتی تھی۔ گروپ ب میں شامل مریضوں کے لیے کوئی دعا کا اہتمام نہیں تھا۔ اس عمل کے آخر پر بڑے دلچسپ نتائج برآمد ہوئے جن مریضوں کے لیے دعائیں کی گئیں وہ بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور ان میں مسدودی قلب کی شرح بہت کم رہی اور ان کے لیے ادویہ کی ضرورت بہت کم رہی جبکہ گروپ ب میں شامل افراد میں کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ یہ مشاہدہ بھی رہا کہ خلوص اور محبت سی کی گئیں دعائیں زیادہ موثر اور کارگر ثابت ہوئیں۔

عام طور پر دعا سے مراد وہ کلمات لیے جاتے ہیں جو ایک فرد اپنے سماجی، معاشی، طبی اور روحانی مسائل کے حل کے لیے مدد مانگتے ہوئے اپنے رب کے حضور ادا کرتا ہے۔ لیڈ بیٹر اپنی کتاب Invisible Helpers میں رقمطراز ہے:

”دعا کیا ہے؟ کاسمک ورلڈ میں قوت کے خزانوں کا منہ کھول دینا یہ ایک زبردست ذہنی و جذباتی جدوجہد کا نام ہے اور اس دنیا میں جو ایک نظام کے تحت چل رہی ہے ہر کوشش کا کوئی نہ کوئی صلہ ہوتا ہے یہاں نتائج اعمال سے یوں بندھے ہوئے ہیں کہ انہیں جدا کرنا ممکن نہیں۔“

یہی یورپی صوفی ایک اور جگہ لکھتا ہے کہ گداز میں ڈوبی ہوئی ہر آواز کا جواب فوراً آتا ہے اگر ایسا نہ ہو تو لوگ کائنات کو مردہ سمجھنے لگیں۔ دعا اور قبولیت ایک سکے کے دو رخ ہیں۔ قبولیت اسی طرح دعا کا دوسرا رخ ہے جس طرح نتیجہ سبب کا۔

دعا کا سائنسی تجزیہ کیا جائے تو ثابت ہوتا ہے کہ جب ہم مصیبت میں مبتلا ہو کر نیاز و گداز میں ڈوب کر ہاتھ اٹھاتے ہیں تو ہمارے اندرونی جذبات کی قوت ایمانی قوت کا سمک ورلڈ میں زبردست لہریں پیدا کرتی ہے جب یہ لہریں فیض رساں طاقتوں سے ٹکراتی ہیں تو انہیں بے قرار کر دیتی ہیں تو وہ ہماری مدد کرنے کے لیے دماغ سے ٹکرا کر ایک ایسی تجویز کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جس پر عمل پیرا ہو کر ہماری تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو ہمیں تشویش لاحق ہوتی ہے کہ ہم کیا کریں، کس طرح اس تکلیف سے نجات حاصل کریں، ہماری قوت فیصلہ کمزور پڑنے لگتی ہے اور ہم رہنمائی کے طالب ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہمارے ذہن میں کوئی معقول معالج یا نسخہ ایسا آ جاتا ہے جس کے بعد ہمیں شفا مل جاتی ہے۔ اسی طرح جب ہم بہت زیادہ پریشان ہو کر ذہنی و اعصابی طور پر شدید تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں تو نماز کی طرف دھیان لگ جاتا ہے اور ہم اپنے پروردگار سے خلوص نیت سے دعا کرتے ہیں تو اس دعا کی لہریں ہمارے دماغ میں ایسا ارتعاش پیدا کرتی ہیں جس کی وجہ سے ہمیں ذہنی سکون میسر آتا ہے۔

ٹرائن اپنی کتاب In Turn with the Infinite میں لکھتا ہے کہ صحیح خدا پرستی ہی سچی دانش ہے، جس شخص کو یہ دانش حاصل ہے وہ خداداد طاقتوں کا صحیح استعمال جانتا ہے اس پر کائنات اپنے خزانے کے منہ کھول دیتی ہے اور حسب طلب پاتا ہے۔

دعا کی افادیت اور ذہنی صحت

دعا ذہنی و نفسیاتی صحت کو بہتر کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے جدید تحقیقات اور مشاہدات کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ڈپریشن (یاسیت) اور تشویش کے علاج میں یہ ایک مؤثر آلہ علاج ہے۔ دعا کس طرح ذہنی بیماریوں میں معالجاتی اثرات مرتب کرتی ہے ان پہلوؤں کو مختصر اذیل میں بیان کیا جائے گا:

تکلیف دہ جذبات کا اظہار (Catharsis)

ایک فرد جب اپنے اللہ تعالیٰ کے حضور ہاتھ اٹھا کر دعا مانگتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کو اپنا خالق و مالک تسلیم کرتا ہے اس کا تکبر انکساری میں ڈھل جاتا ہے اور وہ اس کے حضور معصوم بن کر عرض گزار ہوتا ہے کہ اے اللہ! میں گناہگار ہوں، بدکار ہوں، بہت زیادہ سیہ کار ہوں لیکن تیرا بندہ ہوں..... ان الفاظ کے ساتھ اس کے تحت الشعور میں موجود گناہوں اور غفلتوں کے تمام واقعات شعور کی اسکرین پر منکشف ہونے لگتے ہیں جو کہ اس کے لیے بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ کی گرفت کا خوف ان پر طاری ہوتا ہے اس خوف کی وجہ سے بعض اوقات فرد کی آنکھوں سے آنسو رواں ہونے لگتے ہیں۔ عام حالات میں فرد ان تکلیف دہ واقعات کو شعور میں لانا برداشت نہیں کرتا مگر اللہ تعالیٰ کے حضور وہ ان واقعات کا سامنا کرنے پر اس لیے مجبور ہو جاتا ہے کہ وہ جانتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے باطن سے اس سے بھی زیادہ باخبر ہے۔ لہذا یہ اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ سے معافی کا درخواست گزار ہوتا ہے۔ اس کی آنکھوں سے بہنے والے آنسو اور دل سے نکلنے والی آہیں اس کے دکھ درد کو کم کر دیتی ہیں اور اسے ذہنی و نفسیاتی طور پر سکون مل جاتا ہے۔ نفسیات کی زبان میں اس عمل کو کیتھارسس (catharsis) کہا جاتا ہے جو کہ فرائڈین تحلیل نفسی کے مطابق نفسیاتی مسائل کے حل میں معالجاتی اثرات کا حامل ہے۔

کرداری تبدیلی (Behaviour Modification)

دعا کرتے وقت فرد اپنی غلطیوں کا اعتراف (confession) کرتا ہے اور آئندہ ان غلطیوں کو نہ دہرانے کا عہد کرتا ہے۔ جس کے نتیجے میں اس کے کردار (behaviour) میں مثبت اور مستقل تبدیلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے اور اس کے ذہن میں کشادگی واقع ہوتی ہے جس کے نتیجے میں اسے ذہنی بے سکونی سے نجات مل جاتی ہے۔

امید (Hope)

کوئی بھی فرد اللہ تعالیٰ کے حضور گڑگڑا کر صرف اور صرف اسی لیے دعا مانگتا ہے کہ وہ یقین واثق رکھتا ہے کہ وہی اس کے مسائل کو حل کرنے کی طاقت رکھتا ہے اور وہی اس کے مسائل حل

کرے گا اور اسے تندرست و توانا کر دے گا۔ اس طرح وہ مستقبل میں مسائل کے حل ہونے کی اُمید باندھ لیتا ہے اور اس طرح سے وہ اپنی مایوسی و یاسیت پر قابو پا لیتا ہے۔

ارتکاز توجہ (Concentration)

یہ ایک حقیقت ہے کہ دُعا جتنی زیادہ ارتکاز توجہ سے مانگی جائے اتنی ہی زیادہ اثر پذیر ہوتی ہے اور دعا مانگنے والے کو اتنا ہی زیادہ سکون قلب نصیب ہوتا ہے۔ دُعا کرنے کے دوران ارتکاز توجہ میں انتشار پایا جائے تو دُعا کا مزہ نہیں آتا اور اسے کچھ حاصل بھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی فرد اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کے لیے ہاتھ بلند کرتا ہے تو وہ خود کو اللہ تعالیٰ کے حضور حاضر سمجھتا ہے لہذا وہ اس حالت میں اپنی عرض حال کے علاوہ کسی اور خیال کی طرف راغب نہیں ہوتا جس کی وجہ سے ارتکاز توجہ میں انتشار کا علاج بھی ہو جاتا ہے۔

تجزیہ ذات (Self Analysis)

دعا مانگنے کے دوران فرد اپنی کوتاہیوں اور غلطیوں کا برملا اعتراف کرتا ہے جس کی وجہ سے اسے اپنے مثبت کردار سے آگاہی بھی ہو جاتی ہے اور اپنی غلطیوں اور منفی کردار نیز اس سے اٹھائے جانے والے نقصان کا بھی احساس ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے اس کے اندر بصیرت پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے مسائل کے حل کے لیے مثبت طرز عمل اپناتا ہے۔

تسکین کا حصول (Satisfaction)

دعا مانگنے کے بعد فرد کے اندر یقین محکم پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اپنے مسائل کے حل کے لیے کی جانے والی کوششوں کے نتائج کو نہ صرف اللہ پر چھوڑ دیتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ سے مثبت نتائج کی امید لگا لیتا ہے جس کے نتیجے میں اسے مکمل تسکین و مسرت کا احساس ہوتا ہے۔



صحت کے مسائل اور عبادت

دُنیا کے پہلے انسان آدم (ﷺ) ہیں جب اللہ تعالیٰ نے ان کو زمین پر بھیجا اور یہ طے کیا کہ ان سے نسلِ انسانی چلے گی تو بنی آدم کی رہنمائی و ہدایت کے لیے آدم کو نبی بنایا اور ان پر صحیفے نازل فرمائے جن میں عقائدِ عبادت و اخلاق وغیرہ کی تعلیم دی گئی اور اس کا مقصد یہ تھا کہ ان پر عمل پیرا ہو کر انسان ظاہری و باطنی ترقی حاصل کرے۔

عبادت عربی زبان کے لفظ عبودہ سے اخذ کیا گیا جس کے معنی خضوع اور تذلیل کے ہیں، یعنی تابع ہونا یا رام ہونا، کسی کے سامنے اس طرح سپر ڈال دینا کہ اس کے مقابلہ میں کوئی مزاحمت یا انحراف و سرتابی نہ ہو۔ بندگی و اطاعت کسی کی برتری کا قائل ہونا، اس کی طاقت اور بزرگی کا معترف ہونا، اس کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر بجالانا، اس کی عزت و تکریم کرنا یہ سب اطاعت و عبادت کے مختلف طریقے ہیں۔ دینِ اسلام اپنے معنی میں اطاعت کرنے اور اپنے آپ کو سپرد کرنے کا انعام ہے۔ حضرت جبرائیل (ﷺ) نے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا کہ اسلام کیا ہے؟ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب فرمایا کہ نماز پڑھنا، روزے رکھنا، زکوٰۃ دینا اور حج کرنا یہ ہی عبادت ہے۔ اللہ تعالیٰ لا محدود ہے، بندہ محدود ہے۔ عبادت لا محدود کی نعمتوں کے شکر کا اظہار ہے۔ اس میں عبادت کے تینوں مفہوم غلامی، اطاعت اور پرستش شامل ہیں، کسی ایک مفہوم سے عبادت کی نوعیت واضح نہیں ہو سکتی۔ عبادت کا ایک ظاہری پہلو ہے اور ایک باطنی، ہر باطن کا ایک ظاہر ہے اور ظاہر کا باطن، عبادت دراصل ظاہر و باطن یکتائیت کا عمل ہے۔

بندے کو سب سے پہلے جو چیز رب کی عبادت کی طرف متوجہ کرتی ہے وہ اللہ کی طرف سے بندہ کے دل میں محبت کا احساس اور اس کی طرف سے نیک اعمال کی توفیق ہے۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

”اللہ نے جس کا سینہ اسلام کے لیے کھول دیا، اس میں اللہ کا نور پیدا ہو جاتا ہے۔“

اللہ کے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

”جب بندہ کے دل میں اللہ تعالیٰ کا نور داخل ہو جاتا ہے تو دل میں وسعت اور

انشراح پیدا ہو جاتا ہے۔“ (بخاری)

بندہ میں یہ احساس بیدار ہوتا ہے کہ میں تو اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بے بہا نعمتوں میں ڈوبا ہوا ہوں اس لیے ان نعمتوں کا شکر ادا کرنا بھی ضروری ہے، اسی لیے وہ کائنات میں غور و فکر کرتا ہے۔ غور و فکر ہی خالق حقیقی کے متعلق علم یقین حاصل کرنا پہلی گھائی ہے جو طریق عبادت میں پیش پیش ہے۔ اس طرح سے بندہ معرفت و پہچان سے اللہ تعالیٰ کی عبادت کی طرف راغب ہو جاتا ہے لیکن اسے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اس کی عبادت کیسے کی جائے اور اس کے لیے بندہ کے ظاہر و باطن میں کیا کیا چیزیں ضروری ہیں۔ یہ معلومات علم شریعت سے حاصل ہوتی ہیں، علم افضل عمل ہے لیکن علم کے ساتھ عبادت بھی ضروری ہے، بغیر عبادت کے علم کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ علم درخت کی مانند ہے اور عمل پھل پھول کی طرح ہے۔ حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ علم کو اس طرح حاصل کرو کہ عبادت کو نقصان نہ دے اور عبادت اس طرح کرو کہ علم کا نقصان نہ ہو۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں:

”علم عمل کی بنیاد ہے اور عمل اس کے تابع ہے۔“ (بخاری و مسلم)

واضح ہونا چاہیے کہ سوچ اور عمل کی یکجہتی اور یک رنگی عبادت کی معراج ہے، ظاہری اعمال کا باطنی اوصاف کے ساتھ ایک گہرا تعلق ہے اگر باطن میں خرابی ہوگی تو ظاہری اعمال بھی خراب ہوں گے۔ گویا کہ باطن اور ظاہر کو ایک دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا، اسی لیے عبادت کی درست ادائیگی کے لیے داخلی اور خارجی اعمال کا شعور ہونا ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ دین اسلام میں جا بجا یہ تاکید ملتی ہے کہ علم حاصل کرنا ہر مرد و عورت پر فرض ہے۔

اب یہاں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کون سا علم ہے جس کا حاصل کرنا ہر مسلمان مرد و عورت پر لازم قرار دیا گیا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ جن علوم کی طلب فرض قرار دی گئی ہے وہ تین علوم ہیں:

- ۱۔ علم توحید
- ۲۔ علم سر یعنی جس علم کا تعلق دل اور دل کے متعلقات سے ہے۔
- ۳۔ علم شریعت

ان تینوں علوم سے اتنی مقدار لازم و ضروری ہے جس سے لازم اور ضروری امور کی پوری پوری معرفت و یقین حاصل ہو جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری امر ہے کہ عبادت کے امور پر توجہ دی جائے یا درکھیں کہ عبادت کا دار و مدار تین امور پر ہے:

۱۔ توفیق عبادت تا کہ بندگی کی جاسکے؛

۲۔ اس میں جو کمی رہ جائے اس کی اصلاح؛

۳۔ پھر اس عبادت کا حق تعالیٰ کی بارگاہ میں مقبول ہونا؛

یہ تینوں امور یعنی توفیق عبادت، اصلاح عبادت اور قبول اعمال کی دعایوں ہے:

”اے ہمارے پروردگار! اے ہمارے پالنہار! ہمیں طاقت کی توفیق دے اور

ہماری خواہشوں کو پورا فرما اور ہماری طاقت کو قبول فرما۔“

یہ بھی حقیقت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں متقی لوگوں کی عبادت ضروری قبول ہوتی ہے، متقی لوگ

کون ہیں جو تقویٰ کے معیار پر پورا اترتے ہیں۔ تقویٰ کے معنی یہ ہیں کہ ہر اس شے اور کام سے اجتناب کرنا جس سے دین کو نقصان پہنچے یا پہنچنے کا خدشہ ہو۔

دین اسلام کی عبادات سارے مذاہب عالم کے طریق ہائے عبادات کا خلاصہ ہیں بلکہ

ساری کائنات کے علوم کا خلاصہ بھی انہی عبادات میں پنہاں ہے۔ عبادت دراصل ایک رویہ یا

سوچ کا نام ہے لیکن اس کے کچھ لوازمات ہیں جن کا پورا کرنا ضروری ہے یہاں پر یہ بات بھی

قابل ذکر ہے کہ کسی بھی عبادت کی اہمیت اس کی نیت میں پوشیدہ ہے یعنی اس کی اہمیت اس کی

نیت ہے، خلوص ہے اور نیت و خلوص کا تعلق دل سے ہے۔ دل کسی بھی فرد کے خیالات و جذبات کا

منبع ہے اور جذبات و خیالات کی تہذیب ہی انسان کو انسان بناتی ہے اور عبادت ہی تہذیبی عمل کی

بنیاد ہے اس تہذیبی عمل میں حقوق اللہ اور حقوق العباد دونوں آجاتے ہیں۔ عبادت انسان کے جسم

اور روح کو آپس میں جوڑنے کا بہترین ذریعہ ہے بلکہ یہ روح اور جسم کو جوڑنے کے ساتھ ساتھ

انسان کو خالق حقیقی سے بھی منسلک کرتی ہے۔ اس طرح سے ایک ایسی مثلث وجود میں آتی ہے

جس کے تینوں کونے ایک دوسرے میں پیوست ہوتے ہیں۔ جسم اور روح کے قریب آنے سے

اور اللہ کے ساتھ رابطہ قائم ہو جانے سے انسان میں کئی طرح کی بیماریاں بالخصوص ذہنی و دماغی

بیماریاں جیسے اضطراب، تشویش، خبیث، ذہنی دباؤ اور دوسرے بے جا خوف کی کیفیات کمزور ہونے لگتی ہیں۔ اس کے ساتھ جسم اور روح کے ملاپ سے ذات کی تعمیر ہوتی ہے جس سے صحت مند شخصیت کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ عبادت درحقیقت انسان کی پوری شخصیت کو تبدیل کر کے ایک نئے رُخ سے اس کی تعمیر کرتی ہے۔ انسانی شخصیت کی یہ تعمیر صحت مند بنیادوں پر عمل میں آتی ہے اور اس طرح سے فرد ذہنی طور پر صحت مند رہتا ہے۔

دین اسلام کی عبادات میں چونکہ اجتماعی پہلو نمایاں ہے جیسے نماز، روزہ اور حج وغیرہ میں تمام مسلمان اکائی کی صورت میں ہوتے ہیں اور اس طرح سے تمام افراد میں ذہنی اشتراک کی راہیں ہموار ہوتی ہیں، اس طرح سے آپس کے تعلقات میں بہتری واقع ہوتی ہے اور یہ بھی حقیقت ہے کہ معاشرے میں بہتر تعلقات ہی بہتر ذہن کا موجب ہیں۔



امام رازی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ”تفسیر کبیر“ میں تحریر فرماتے ہیں کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا گزر ایک قبر کے پاس سے ہوا جسے عذاب دیا جا رہا تھا۔ کچھ عرصے بعد حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا گزر پھر اسی قبر کے پاس سے ہوا دیکھا کہ قبر میں رحمت کے فرشتے موجود ہیں اور مغفرت کا نور چہار جانب پھیلا ہوا ہے۔ آپ علیہ السلام نے اللہ عزوجل کے حضور دعا فرمائی اور اس عقدے کو حل کرنے کی استدعا کی۔ اللہ تعالیٰ نے آپ علیہ السلام پر وحی نازل کی اور کہا، اے عیسیٰ علیہ السلام! ”یہ بندہ گناہ گار تھا اور مسلسل عذاب میں مبتلا تھا۔ جب اس شخص کا انتقال ہوا تو اس کی بیوی اُمید سے تھی، چند ماہ بعد بیٹا تولد ہوا اور جب اسے مکتب میں داخل کرایا گیا تو استاد نے اس بچے کو بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھائی۔ جب اس کے بیٹے نے زمین کے اوپر میرا نام لیا تو میں نے اس شخص پر سے زمین کے نیچے دیا جانے والا عذاب ختم کر دیا۔“ (تفسیر کبیر)



صبر، توکل اور اخلاص کے فوائد

آج کل کے دور میں نفسیاتی امراض بہت زیادہ بڑھ گئے ہیں اور ان کا بنیادی سبب دین سے دُوری ہے۔ صبر و شکر ایسی کیفیت ہے جس کے ذریعے سے انسان بہت سے ذہنی و نفسیاتی عوارض سے بچا رہتا ہے۔ اللہ کی رضا پر راضی رہنے اور صبر کرنے والے افراد کو ناصرف اس دُنیا میں اجر ملتا ہے بلکہ اگلے جہاں بھی بے شمار انعامات سے نوازا جائے گا۔ ارشادِ باری ہے:

”کیا تم بہر صورت صراطِ مستقیم پر قائم رہو گے (یا تم نے سمجھ رکھا ہے کہ جنت میں داخل ہو جاؤ گے) حالانکہ ابھی تمہیں اُن جیسے حالات پیش ہی نہیں آئے جو تمہارے اگلوں کو پیش آچکے ہیں؟ اُن پر تنگیاں اور تکلیفیں آئیں اور اُنہیں ہلایا اور بے چین کیا جاتا رہا حتیٰ کہ رسول اور ان کے ساتھی اہل ایمان چیخ اٹھے کہ اللہ کی مدد کب آئے گی؟ آگاہ رہو اللہ کی مدد قریب ہے۔“ (البقرہ: آیت: ۲۱۴)

ایک اور جگہ ارشاد فرمایا:

”اور ہم ضرور تمہیں خون و خطر، فاقہ کشی، جان و مال کے نقصانات اور آمدنیوں کے گھانٹے میں مبتلا کر کے تمہاری آزمائش کریں گے۔ ان حالات میں جو لوگ صبر کریں اور جب کوئی مصیبت پڑے تو کہیں کہ ہم اللہ ہی کے ہیں اور اللہ ہی کی طرف ہمیں پلٹ کر جانا ہے“ (انہیں خوشخبری دے دو۔ اُن پر ان کے رب کی طرف سے بڑی عنایات ہوں گی۔) اس کی رحمت ان پر سایہ کرے گی اور ایسے ہی لوگ راہِ راست پر ہیں۔“ (البقرہ: آیت: ۱۵۷ تا ۱۵۵)

”تمہیں (مسلمانوں) مال اور جان دونوں کی آزمائش پیش آ کر رہے گی اور تم اہل کتاب اور مشرکین سے بہت تکلیف دہ باتیں سنو گے۔ اگر تم ان سب حالات میں صبر اور خدا ترسی کی روش پر قائم رہو گے یہ بڑے حوصلے کا کام ہے۔“

(آل عمران: آیت: ۱۸۶)

”ہم صبر کرنے والوں کو بغیر حساب اجر دیں گے۔“ (الزمر: آیت: ۱۰)

”صبر کا دامن تھامے رہنے والوں کو خوشخبری دیجئے۔“ (البقرہ: آیت: ۱۵۵)

”اے اہل ایمان! صبر کا دامن تھام لو صبر سے کام لو۔“ (آل عمران: آیت: ۲۰۰)

”البتہ جو شخص صبر سے کام لے اور درگزر کر دے تو یہ بڑی اولوالعزمی کے کاموں میں سے ہے۔“ (الشوریٰ: آیت: ۴۳)

اے اہل ایمان! صبر اور نماز کے ذریعہ مدد طلب کرو بیشک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ (البقرہ: آیت: ۱۵۳)

مسند احمد میں حضرت محمود ابن لبید رضی اللہ عنہما سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد نقل ہے:

اللہ تعالیٰ جب کسی قوم سے محبت کرتا ہے تو ان کو آزمائش میں مبتلا کرتا ہے لہذا جو صبر کرتا ہے تو اس کے لیے صبر کا بدلہ ہے اور جو جزع فزع کرتا ہے اس کے لیے جزع و فزع ہوتی ہے۔

اسی طرح مسند احمد ہی میں حضرت مصعب بن سعد رضی اللہ عنہما اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے میں نے کہا: اے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کون سے لوگ سخت پریشانی و آزمائش میں مبتلا ہوتے ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”انبیاء کرام اس کے بعد صالحین نیکو کار اس کے بعد حسب درجہ لوگ آزمائش میں مبتلا ہوتے ہیں آدمی اپنے دین کے مطابق پریشانی میں مبتلا ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنے دین میں مضبوط اور ٹھوس ہے تو اس کو اس کی آزمائش بھی شدید ہوتی ہے اور اگر وہ اپنے دین میں کمزور ہے تو آزمائش بھی ہلکی ہوتی ہے یہاں تک کہ وہ روئے زمین میں ایسے چلتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ نہیں رہ جاتا (اس کے تمام گناہ مٹ جاتے ہیں)۔“

مسلم شریف میں ابو مالک رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”صبر روشنی ہے۔“

ابوسعید خدری سے متفق علیہ حدیث روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جو شخص صبر کرنے کی کوشش کرتا ہے اللہ اس کو صبر عطا کرتا ہے کسی کو صبر سے زیادہ بیش قیمت نعمت عطا نہیں کی گئی۔“

ابو یوسف صہیب بن سنان رضی اللہ عنہما نے کہا: کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اگر کسی کو پریشانی لاحق ہوتی ہے اور وہ اُس پر صابر رہتا ہے تو یہ اس کے لیے خیر کا باعث ہے۔“

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ”نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ایک عورت کے پاس سے گزرے وہ ایک قبر کے پاس بیٹھی گریہ و زاری کر رہی تھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اللہ سے ڈرو اور صبر کرو۔“ تو اس نے کہا: آپ مجھے چھوڑیے کیونکہ آپ پر میرے جیسی مصیبت نہیں ٹوٹی ہے۔ اس عورت سے کہا گیا یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تھے۔ چنانچہ وہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے دروازے پر آئی اور کوئی پہرے دار کونہ پایا اس نے کہا: میں آپ کو نہیں پہچان سکتی تھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا صبر وہ ہے جو صدمہ کی پہلی چوٹ پر کیا جائے۔“

بخاری شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا قول ہے:

”جب مومن بندے کے کسی عزیز یا دوست کی موت ہوتی ہے اور مومن اسے اللہ کی رضا مان کر صبر کرتا ہے تو اس کا بدلہ میرے نزدیک صرف جنت ہے۔“

ایک مرتبہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے طاعون (بیماری) کے بارے میں سوال کیا تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بتایا:

یہ ایک عذاب ہے جس کو اللہ جس پر چاہتا ہے بھیجتا ہے اور مومن کے لیے اس کو رحمت کا باعث بنایا ہے۔ اگر وہ طاعون کی بیماری میں گرفتار ہوتا ہے اور اسی شہر میں ٹھہرا رہتا ہے صبر کرتا ہے اور گریہ و زاری سے پرہیز کرتا ہے یہ جانتے ہوئے کہ اس پر اتنی ہی مصیبت آئے گی جتنی اللہ نے اس کے لیے مقدر کر رکھی ہے تو ایسے بندے کے لیے شہید کے برابر اجر ہے۔ (بخاری)

حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو کہتے سنا ہے کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

جب میں اپنے بندے کو اس کی دو محبوب چیزیں (آنکھیں) چھین کر آزمائش میں مبتلا کرتا ہوں اور وہ صبر کرتا ہے تو ان کے بدلے جنت عطا کرتا ہوں۔ (بخاری)

عطاء بن ابی رباح کہتے ہیں کہ ابن عباس رضی اللہ عنہ نے مجھ سے کہا:

”کیا میں تم کو ایسی عورت نہ دکھاؤں جو کہ اہل جنت میں سے ہے؟ میں نے کہا! کیوں نہیں؟“ ابن عباس رضی اللہ عنہما نے کہا: یہ سیاہ فام عورت ہے جو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئی اور کہا: مجھے مرگی کے دورے پڑتے ہیں جس کی وجہ سے میں اپنے کپڑے ہٹا کر منکشف ہو جاتی ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم میرے لیے اللہ سے دعا کریں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اگر تو چاہے تو صبر کر، تیرے لیے جنت ہے اور اگر چاہے تو تیرے لیے اللہ سے دعا کروں کہ اللہ تجھے اپنی عافیت میں رکھے، تو اس عورت نے کہا: میں صبر کروں گی، پھر کہا: کہ میں منکشف ہو جاتی ہوں لہذا آپ صلی اللہ علیہ وسلم اللہ سے دعا کیجئے کہ میرے ساتھ ایسا نہ ہو چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے لیے دعا فرمائی۔

عبداللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم دشمن سے جنگ کے انتظار میں اپنے لوگوں کے درمیان تھے جب غروب آفتاب کا وقت ہوا تو فرمایا:

”اے لوگوں دشمن سے ملاقات کی تمنا نہ کرو اور اللہ تعالیٰ سے عافیت طلب کرو اور اگر تمہارا ان سے سامنا ہو جائے تو استقامت دکھاؤ اور یہ جان لو کہ جنت تلواروں کے سائے تلے ہے“ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا کی ’اے اللہ‘ کتاب کو نازل کرنے والے بادلوں کو چلانے والے لشکروں کو شکست دینے والے! دشمنوں کو شکست دے اور ان پر ہمیں فتح عنایت فرما۔“

یہ تو مصائب و آزمائش کے وقت صبر کرنے کے تعلق سے چند باتیں تھیں، جہاں تک اللہ تعالیٰ کی قضاء سے راضی رہنے کی بات ہے تو خود نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم یہ دعا مانگا کرتے تھے جسے امام بخاری نے ادب المفرد میں اور حاکم نے مستدرک میں نقل کیا ہے اور صحیح بتایا ہے جس سے الذہبی متفق ہیں:

” (اے اللہ) میں تجھ سے قضاء کے بعد تیری رضا کا سوال کرتا ہوں۔“

اللہ تعالیٰ نے بندے کی خود سپردگی کی تعریف ان الفاظ میں کی۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے حدیث مروی ہے جسے حاکم نے نقل کیا ہے اور صحیح الاسناد بتایا ہے یہی بات ابن حجر نے کہی ہے۔

”کیا میں تم کو نہ بتلاؤں یا اس کلمہ کی طرف رہنمائی نہ کروں جو عرش کے نیچے جنت کے خزانوں میں سے ہے لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ“ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ’میرا بندہ فرماں بردار ہوا اور میری خود سپردگی اختیار کی۔“

اللہ تعالیٰ کی قضاء سے ناراضگی حرام ہے۔ علامہ قرافی نے اپنی کتاب 'الذخیرۃ' میں اس پر اجماع مجتہدین نقل کیا ہے جس کے الفاظ ہیں:

اللہ تعالیٰ کی قضاء سے ناراضگی کے حرام ہونے پر اجماع ہے۔

قضاء اور مقضی کے فرق کو واضح کرتے ہوئے کہا ہے: آدمی اگر کسی جسمانی اذیت یا بیماری میں مبتلا ہوتا ہے اور اس کے درد سے پریشان ہوتا ہے تو یہ قضاء الہی سے عدم رضا نہیں ہوئی بلکہ یہ مقضی ہوگی۔ اس کے برعکس اگر وہ یہ کہتا ہے 'میں نے کیا کیا تھا کہ یہ تکلیف مجھے لاحق ہوگئی یا میرا کیا گناہ تھا' میں اس کا قطعی مستحق نہ تھا' تو یہ قضاء الہی سے عدم رضا ہوئی۔ قضاء الہی سے ناراضگی کی حرمت قضاء سے ناراضگی کی حرمت پر محمود بن لبید کی یہ حدیث شاہد ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اللہ جب کسی قوم سے محبت رکھتا ہے تو ان کو آزمائشوں میں گرفتار کر دیتا ہے اب جو اس سے راضی ہوتا ہے تو اس کے لیے اللہ کی رضامندی ہے اور جو ناراض ہوتا ہے تو اللہ کی ناراضگی اس کے مقدر میں آجاتی ہے۔ (احمد ترمذی)

رضامندی و ناراضگی یہ انسان کے افعال میں سے ہیں چنانچہ اس کے صبر و شکر کو ثواب سے نوازا جاتا ہے اور ناراضگی پر وہ عذاب کا مستحق ہوتا ہے۔ جبکہ قضاء فی نفسہ بندے کے اختیار میں نہیں ہوتی چنانچہ آدمی سے قضاء کے تعلق سے باز پرستی نہیں ہوگی اس لیے کہ قضاء بہر حال اس کے اختیار میں نہیں ہے اس سے تو قضا کے تعلق سے اس کی رضا اور عدم رضا کی جواب دہی ہوگی کیوں کہ یہ چیز اس کے اختیار میں ہے:

”اور یہ کہ انسان کے لیے بس وہی ہے جو کچھ اس نے سعی کی“۔ (الانجم: آیت: ۳۹)

اور حکم الہی سے اس کا اطمینان اور اس سے رضامندی اس کے گناہوں کا کفارہ ہوگی اور اس کی غلطیوں کو مٹانے کا ذریعہ بنے گی اس معنی و مفہوم پر متعدد احادیث دلالت کرتی ہیں چنانچہ حضرت عبد اللہ بن مسعود سے مروی حدیث ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ایسا کوئی مسلم نہیں جسے خواہ ایک کاٹا چبھنے بھر کی تکلیف ہو سوائے اس کے کہ اللہ تعالیٰ اس اذیت کے سبب اس کے گناہ اس طرح دھو دیتا ہے جیسے درخت کے پتے جھڑتے ہیں۔ (متفق علیہ)

اسی طرح حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے متفق علیہ حدیث مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
 ”اگر کسی مومن کو چھوٹا سا کانٹا بھی لگتا ہے تو اللہ اس (تکلیف) کی وجہ سے اس کے
 گناہ معاف فرماتا ہے۔“

حضرت ابو ہریرہ اور ابو سعید رضی اللہ عنہما کی متفق علیہ روایت میں ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے

فرمایا:

”اگر کسی مومن بندے کو کوئی پریشانی یا بیماری لاحق ہوتی ہے یا اس کو کوئی غم یا حزن ہوتا ہے
 حتیٰ کہ اگر اسے کوئی کانٹا بھی چبھ جائے تو اللہ اس کے عوض اس کے گناہ معاف کر دیتا ہے۔“
 اس تعلق سے سعد، معاویہ، ابن عباس، جابر، ام العلاء، ابو بکر، عبدالرحمن بن ازہر، حسن، انس،
 شداذ، ابو عبیدہ رضی اللہ عنہم سے روایات مروی ہیں بعض حسن تو بعض صحیح لیکن تمام کی تمام روایات
 حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے نقل ہیں کہ یہ ابتلاء و آزمائش گناہوں کو ختم کر دیتی ہے۔ اسی طرح حضرت
 عائشہ رضی اللہ عنہا کی روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

کسی مومن بندے کو اگر کانٹا ہی چبھ جائے تو اللہ اس (تکلیف) کے ذریعہ اس کے مقام کو
 بلند فرماتا ہے اور اس کے گناہ کو مٹا دیتا ہے۔“

دوسری روایت میں ہے: ”اس کی وجہ سے اس کے حصہ میں ایک نیکی لکھ دی جاتی ہے۔“
 لیکن یہ ثواب اور نیکی اس صورت میں حاصل ہوگی جب وہ اس پر راضی رہے اس تکلیف پر صبر و
 شکر کا اظہار کرے اور اللہ کے سوا کسی اور سے اسکے ازالہ کی توقع نہ کرے۔ اس تعلق سے بھی متعدد
 احادیث وارد ہوئی ہیں جن میں سے ایک مسلم شریف میں حضرت صہیب رضی اللہ عنہ سے مروی ہے۔

”مومن کا معاملہ بھی خوب ہے اس کے ہر کام میں اس کے لیے خیر اور بھلائی ہے۔ جب اس
 کو کوئی خوشی ہوتی ہے اور اس پر وہ اللہ کا شکر ادا کرتا ہے یا جب کوئی پریشانی لاحق ہوتی ہے اور اس
 پر وہ صبر کرتا ہے تو دونوں حالتوں میں اس کے لیے ثواب ہے۔ اور یہ انعام صرف مومن کے لیے
 ہے کسی اور کے لیے نہیں۔“

حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے ابو القاسم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا کہ اللہ رب
 العزت کا فرمان ہے:

”اے عیسیٰ! تمہارے بعد میں ایسی امت بھیجنے والا ہوں جنہیں جب کوئی ایسی چیز مل جائے جسے وہ پسند کرتے ہیں تو اس پر وہ میری تعریف کریں گے اور جب پریشانی کی حالت میں ہوں جسے وہ پسند نہ کرتے ہوں تو وہ اپنا احتساب کریں گے اور اس پر صبر کریں گے جبکہ نہ تو ان میں اتنی برداشت ہوگی اور نہ ان چیزوں کی حقیقت کا علم ہوگا۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے فرمایا: اے رب یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ میں انہیں علم و حلم (پر امید اور برداشت) اپنی طرف سے عطا کروں گا۔

طبرانی میں حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اگر کسی کو اس کے مال میں نقصان ہو یا اس کی ذات میں کوئی تکلیف ہو اور اس نے لوگوں سے چھپایا اور اس پر گلہ شکوہ نہیں کیا تو اللہ کے لیے ضروری ہے کہ اس کو معاف کر دے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ کہتے سنا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: ”جب میں اپنے بندے کو اس کے کسی عزیز کی وفات کے ذریعہ آزماؤں اور بندہ اس پر صبر کرتا ہے تو اس کے بدلہ میں اس کو جنت عطا کرتا ہوں۔“

بخاری نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی ایک روایت نقل کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کوئی مسلمان اگر ایک کاٹنا چھیننے پر بھی اپنا احتساب کرے تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے گناہوں کو اس تکلیف کی وجہ سے معاف کر دے گا۔“ (بخاری)

صبر کے تعلق سے بعض حضرات کے التباس (Confusion) کو دور کرنا ضروری ہے۔ بعض لوگوں کا گمان ہے کہ آدمی اپنے اندر ہی خود کو محصور کر لے لوگوں سے علیحدگی اختیار کر لے اور خود تو منکر اور اہل منکر سے دوری اختیار کر لے لیکن محرّمات کو پامال ہوتا، حدود کو معطل اور جہاد کو بے معنی ہوتا دیکھتا رہے اور وہ اس جانب کوئی توجہ نہ دے بلکہ اپنے آپ کو گوشہ عافیت میں سمیٹ لے اور نہی عن المنکر کے فریضہ کو ترک کر دے تو ایسا شخص صابر ہے۔ یا کوئی یہ سمجھے کہ صبر کے معنی اپنے آپ کو اس اذیت سے محفوظ رکھنے اور دشمن سے تعرض نہ کرنے کے ہیں۔ یا اللہ تعالیٰ کے دشمنوں کے آگے کلمہ حق نہ کہنا یا ایسے عمل کی جرأت نہ کرنا جو اللہ تعالیٰ کو پسند ہے بلکہ دُک کر ایک کونے میں بیٹھ جانا اور پھر خود کو یہ دلاسا دینا کہ وہ صبر کر رہا ہے۔ یہ وہ صبر نہیں ہے جس پر اللہ

تعالیٰ نے جنت کا وعدہ کیا ہے:

ترجمہ: میں صابر افراد کو بغیر حساب کے پورا پورا بدلہ دوں گا۔ (سورۃ الزمر: آیت: ۱۰)

بلکہ یہ کمزوری (عجز) ہے جس سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پناہ مانگا کرتے تھے۔

”اے اللہ میں بے بسی سے، کاہلی سے، بزدلی سے، کنجوسی سے، حزن و ملال سے، قرضہ کی

زیادتی سے، اور لوگوں کے قہر سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔“

صبر یہ ہے کہ آپ کلمہ حق کو بلند کریں، حق پر عمل کریں، اور اللہ کی راہ میں آنے والی

دشواریوں پر صبر کریں، سستی و کمزوری، انحراف و بے راہ روی اختیار نہ کریں، صبر وہ ہے جس کو اللہ

تعالیٰ نے تقویٰ کے ساتھ ذکر کیا ہے، چنانچہ فرمایا:

”یقیناً جو ڈرتے ہیں اور صبر کا دامن تھامے رہتے ہیں، اللہ (ایسے) محسنین کے اجر کو

رایگاں نہیں کرتا۔“ (یوسف: آیت: ۹۰)

صبر تو وہ ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے مجاہدین کا خاصہ بتاتے ہوئے فرمایا:

”ایسے کتنے ہی نبی گزر چکے ہیں جن کے ساتھ مل کر بہت سے اللہ پرستوں نے

جنگ کی، اللہ کی راہ میں جو مصیبتیں ان پر پڑیں ان سے وہ شکستہ دل نہیں ہوئے۔

انہوں نے کمزوری نہیں دکھائی، باطل کے آگے گھٹنے نہیں ٹیکے۔ ایسے ہی صابروں کو

اللہ پسند کرتا ہے۔“ (آل عمران: آیت: ۱۴۶)

صبر کمزوری کو دور کر کے ثابت قدمی اور قوت پیدا کرتا ہے، کتاب اللہ کے احکام کی پابندی

اسی سے پیدا ہوتی ہے اور اس کے احکام سے بچنے کے لیے آدمی حیلوں سے اجتناب کرتا

ہے۔ صبر وہ ہے جو آدمی کو اپنے خالق و مالک سے قریب کرتا ہے نہ کہ دور۔

”تاریکیوں میں پکارا، نہیں ہے معبود سوائے تیرے، پاک ہے تو یقیناً میں ہی

ظالموں میں سے ہوں۔“ (الانبیاء: آیت: ۸۷)

یہی وہ صبر ہے جو ہمتوں کو بلند کرتا ہے اور جنت کی منزل کو قریب تر کرتا ہے۔ صبر وہ ہے جو

حضرت خبیب اور حضرت زید رضی اللہ عنہما نے کیا۔

”اللہ کی قسم! میں یہ کبھی برداشت نہیں کروں گا کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو ایک کانٹا بھی چبھے اور میں

اپنے اہل و عیال میں صحیح سلامت رہوں۔“

صبر تو یہ ہے کہ اللہ کی راہ میں ہونے والی ملامت اور رسوائی کی پرواہ کیے بغیر ظالم کا ہاتھ پکڑ لیا جائے۔

صبر تو وہ ہے جو صادق و مصدوق سرور عالم محمد عربی صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھیوں نے کیا۔ اصحاب صحیفہ نے کیا، شعب ابی طالب کے اسیران نے کیا، مہاجرین حبشہ نے کیا صرف اس وجہ سے کہ ان کا کہنا تھا ”ہمارا رب اللہ ہے“ صبر دیکھنا ہے تو مہاجرین و انصار کا دیکھو جب انہوں نے اہل شرک روم و فارس سے جہاد کے لیے پیش کیا۔ صبر کا مشاہدہ کرنا ہے تو حضرت عبداللہ بن ابی حذافہ رضی اللہ عنہ کے صبر کا مشاہدہ کرو۔

صبر یہ ہے کہ نیکیوں کا حکم دیا جائے اور برائیوں سے روکا جائے اور راہ الہی میں ظالم کے سامنے کمزور نہ پڑا جائے۔ صبر یہ اُن مجاہدین میں شامل ہوا جائے جو اللہ کے دشمنوں سے قتال کرنے کے لیے نکل کھڑے ہوں۔ صبر تو وہ ہے جو اللہ کے اس قول کا مصداق ہو:

”تمہیں مال اور جان دونوں کی آزمائش پیش آ کر رہے گی اور تم مشرکین اور اہل کتاب سے بہت سی تکلیف دہ باتیں سنو گے۔ اگر ان سب حالات میں تم صبر اور خدا ترسی کی روش پر قائم رہو تو یہ بڑے حوصلے کا کام ہے۔“

(آل عمران: آیت: ۱۸۶)

اور اللہ کے اس قول پر کھرا اترتا ہو:

”ہم ضرور تم لوگوں کو آزمائش میں ڈالیں گے تاکہ تمہارے حالات کی جانچ کریں اور دیکھ لیں کہ تم میں مجاہد اور ثابت قدم کون ہیں۔ (محمد: آیت: ۳۱)

اور اللہ کے اس قول پر خود کو ثابت کر دکھائے:

”ہم ضرور بہ ضرور تمہیں خوف و خطر، فاقہ کشی، جان و مال کے نقصانات اور آمدنیوں کے گھائے میں مبتلا کر کے تمہاری آزمائش کریں گے۔ ان حالات میں جو لوگ صبر کریں اور جب کوئی مصیبت پڑے تو کہیں ”ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور اسی کی طرف پلٹ کر جانا ہے۔“ انہیں خوشخبری دے دو۔ ان پر ان کے رب کی طرف سے

بڑی عنایات ہوں گی اس کی رحمت ان پر سایہ کرے گی۔ اور یہی لوگ ہیں جو

ہدایت یاب ہیں۔ (البقرہ: آیت: ۱۵۵ تا ۱۵۷)

تمام مومن تقدیر پر کامل ایمان رکھتے ہیں اور یہ چیز اچھی طرح جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے جو کچھ ان کی تقدیر میں لکھ دیا ہے وہ بدل نہیں سکتا اور یہ اٹل ہے۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر کوئی تکلیف و بیماری ان پر آئی ہے تو اس میں بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی بہتری ہی ہے۔ یہ حقیقت بھی ان پر منکشف ہوتی ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ان پر مہربانی ہے اور اس تقدیر کے تحت جو خوشیاں ملتی ہیں وہ اللہ تعالیٰ کا انعام ہیں جبکہ غم اس کی طرف سے امتحان کی گھڑیاں ہیں تاکہ بندے کی ثابت قدمی معلوم ہو سکے۔ ہر مومن فرد اس حقیقت پر بھی یقین رکھتا ہے کہ اگر اس کی تقدیر میں کوئی موذی مرض ہے تو اس میں بھی اس کا فائدہ اور بھلائی ہے اور یہ خیال ان کے دل میں کوئی خوف پیدا نہیں کرتا۔ ایسی صورتحال میں مومنین کا یہ خیال زیادہ مضبوط و قوی ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جو کچھ پیدا کیا ہے وہ انسان کی بھلائی کے لیے ہی ہے۔ نیز یہ بھی اللہ تبارک تعالیٰ کا اپنے بندے کے ساتھ وعدہ ہے کہ وہ اپنے بندوں پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ و تکالیف نہیں ڈالتا اسی سبب کو اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب قرآن پاک میں اس طرح بیان فرمایا ہے:

”اور جن لوگوں نے ہماری آیات کو مان لیا ہے اور اچھے (نیک) کام کیے ہیں۔ اور اس باب میں ہم ہر ایک کو اس کی استطاعت ہی کے مطابق ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔“

(سورۃ الاعراف: ۴۲)

مزید ارشاد ہوتا ہے:

”ہم کسی شخص کو اس کی مقدر سے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور ہمارے پاس ایک کتاب ہے جو (ہر ایک کا حال) ٹھیک ٹھیک بتا دینے والی ہے۔ اور لوگوں پر ظلم بہر حال نہیں کیا جائے گا۔“ (المومنون: ۶۲)

توکل کیا ہے

توکل باب تفعیل کا مصدر ہے جس کا مادہ و کالتہ ہے یعنی ضامن ہونا، مطیع ہونا یا بھروسہ کرنا وغیرہ۔ اس لیے متوکل یعنی توکل کرنے والا شخص اسے کہیں گے جو کسی دوسرے پر بھروسہ کرے

اور اسے وکیل کے قائم مقام سمجھے جو اس کی طرف سے اس کے کام سرانجام دے اور جو اس کے امور کی اصلاح کا ضامن ہو اور جو بلا تکلف اور بغیر کسی اہتمام کے اس کے کام کرے اور اس کی مشکلات حل کرنے میں کفایت کرے۔ توکل کی تعریف جو کہ چند مشائخ عظام نے کی ہیں وہ کچھ اس طرح سے ہیں:

☆ بعض کے نزدیک صرف اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ کرنے اور مخلوق سے ہمہ قسم امیدیں ختم کرنے کو توکل کہا جاتا ہے۔

☆ کچھ کے نزدیک مصلحت کے پیش نظر ساری کائنات سے قطع تعلق کر کے دل کو فقط اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں دینے کو توکل کہتے ہیں۔

☆ امام ابو عمر رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ہر چیز سے تعلق چھوڑ کر صرف اللہ تعالیٰ کی ذات سے تعلق رکھنے کو توکل کہا جاتا ہے۔

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ بندے کو اس بات کا پختہ یقین ہو جائے کہ جسم اور ڈھانچے کا باقی رہنا، تنگی دور کرنا اور تمام حاجات کا پورا کرنا اللہ تعالیٰ کے قبضہ قدرت میں ہے اور یہ بھی یقین ہو کہ مال اور دنیاوی اسباب دنیا کی وجہ سے نہیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ اگر چاہے تو میرے جسم کو باقی رکھنے اور حاجتوں کو پورا کرنے کے لیے مخلوق کو وسیلہ بنا دے یا دنیا کی کسی چیز کو وسیلہ بنا دیتا ہے اور اگر وہ چاہے تو بغیر کسی ظاہری سبب اور وسیلے ازور بغیر مخلوق کے سہارے کے مجھے زندہ رکھ سکتا ہے کہ وہ اسباب و وسائل کا محتاج نہیں، اسی کو توکل کہتے ہیں۔

امام قشیری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے استاد ابو علی دقاق رحمۃ اللہ علیہ کو فرماتے سنا کہ توکل کے تین مراتب ہیں:

۱۔ توکل

۲۔ تسلیم

۳۔ تفویض

توکل ابتدا ہے، تسلیم درمیانی درجہ ہے اور تفویض انتہائی درجہ ہے۔ توکل کرنے والے کو اللہ کے وعدے پر اطمینان ہوتا ہے اور تسلیم کا درجہ رکھنے والا صرف اس پر اکتفاء کرتا ہے کہ اللہ کو اس

کی حالت کا علم ہے اور تفویض والا شخص اللہ کے حکم پر راضی ہوتا ہے (خواہ وہ حکم اس کے موافق ہو یا بظاہر مخالف) توکل انبیاء کی صفت ہے، تسلیم حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اور تفویض رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی۔

اللہ تعالیٰ کی ذات پر کامل بھروسہ رکھنا اور اس کی طرف سے پیش آنے والے حالات پر شکر بجالانا توکل اللہ کہلاتا ہے اور یہ اہل ایمان کی خوبیوں میں سے ایک بہترین خوبی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر کامل بھروسہ کے بہت سے فوائد و برکات ہیں۔ یہ بھروسہ ہے کیا اس بھروسے میں اللہ تعالیٰ کی اطاعت اور اس کی پیدا کردہ تقدیر پر راضی ہو جانا ہے۔ تمام موجودات تمام جاندار و بے جان اشیاء اور تمام نباتات و جمادات کو اس (اللہ تبارک تعالیٰ) نے ایک مقصد اور ایک تقدیر کے ساتھ پیدا فرمایا ہے۔ سورج، چاند، ستارے، سمندر و دریا، جھیلیں، درخت، چٹانیں، پہاڑ، درخت و پتے، خاک اور اس کے معمولی سے معمولی ذرات، غرضیکہ ہر بے جان و جاندار شے کا ایک مقدر ہے جو اللہ تعالیٰ نے طے کر دیا ہے اور اسے ایک کتاب (لوح محفوظ) میں لکھ کر محفوظ کر دیا گیا ہے۔

توکل علی اللہ سے متعلق چند مسائل کا جاننا ضروری ہے۔

اول:- توکل کا تعلق عقیدہ سے ہے یعنی یہ جاننا کہ خالق حقیقی اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہے اور مسلمان کو حصول نفع اور دفع مضرات میں اللہ ہی پر اعتماد اور توکل کرنا چاہیے۔ اس عقیدہ کا انکاری کافر شمار ہوگا۔

دوم:- ایک بندے پر واجب ہے کہ اپنے تمام معاملات میں اللہ پر ہی اعتماد و توکل کرے۔ یہ توکل آدمی کے دل سے تعلق رکھتا ہے اگر بغیر دلی اطمینان اور اور دلی تصدیق کے یہ کام انجام دے تو اس کا کوئی اعتبار نہیں ہوگا۔

سوم:- اگر کوئی مسلمان توکل کی قطعی دلیلوں کا انکار کرتا ہے تو وہ کفر کا مرتکب ہوگا۔

چہارم:- توکل اور اسباب کو اختیار کرنا دونوں الگ الگ چیزیں ہیں اور اور ان کے دلائل بھی مختلف ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ذات باری تعالیٰ پر توکل بھی کرتے تھے اور اسباب کو اختیار بھی کرتے تھے اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو اس کا حکم بھی دیتے تھے اس سلسلے میں آیات اور احادیث وارد ہوئی ہیں چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم استطاعت کے مطابق اسلحہ اور

قوت و طاقت کے اسباب جمع کرتے جیسے بدر کے کنوؤں پر قبضہ کرنا، خندق کھودنا، صفوان سے زرہیں لینا، جاسوس بھیجنا، خیبر کا پانی بند کرنا، فتح مکہ کے وقت مدینہ کی خبروں کو قریش تک پہنچنے سے روکنا، فتح مکہ کے وقت دوزرہوں کے درمیان محفوظ ہو کر داخل ہونا، پھر یہ آیت نازل ہوئی:

”لوگوں سے اللہ تمہیں بچائے گا“۔ (المائدہ: آیت: ۶۷)

مکہ میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو ہجرت حبشہ کی اجازت دی اور ابوطالب کی حمایت کو قبول کیا، مقاطعہ یا بایکاٹ کے ایک لمبے زمانہ تک شعب ابی طالب میں قیام کیا اور ہجرت کی رات آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو اپنے بستر پر سونے کا حکم دیا اور تین رات غار حرا میں قیام کیا، بنو اہل کے ایک آدمی کو اجرت پر راہبر مقرر کیا۔ یہ تمام اسباب کے حصول میں سے ہے اور توکل کے منافی بھی نہیں ہیں۔ اور بغیر اسباب توکل کرنا کوئی معنی بھی نہیں رکھتا۔ ان کو اور آپس میں خلط ملط کر دینے سے توکل گنجلک ہو جاتا ہے اور پھر اس کا اثر باقی نہیں رہتا۔

توکل کے وجوب کے دلائل

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”لوگوں سے اللہ تمہیں بچائے گا“۔ (المائدہ: آیت: ۶۷)

”یہ وہ لوگ ہیں جن سے لوگوں نے کہا کہ ”تمہارے خلاف لوگ جمع ہو گئے ہیں“ لہذا ان سے ڈرو؛“ تو اس چیز نے ان کے ایمان کو اور بڑھا دیا اور وہ بولے، ”ہمارے لیے تو بس اللہ کافی ہے؛ اور وہ بہترین کارساز ہے۔“

(آل عمران: آیت: ۱۷۳)

”اور اس زندہ (اللہ تعالیٰ کی ذات) پر بھروسہ کرو جو مرنے کا نہیں۔“

(الفرقان: آیت: ۵۸)

”اور اہل ایمان کو اللہ ہی پر بھروسہ کرنا چاہیے“۔ (التوبہ: آیت: ۵۱)

”پھر جب تمہارا عزم کسی رائے پر مستحکم ہو جائے، تو اللہ پر بھروسہ کرو۔“

(آل عمران: آیت: ۱۵۹)

”جو اللہ پر بھروسہ کرے تو وہ اس کے لیے کافی ہے“۔ (الطلاق: آیت: ۳)

”لہذا اس کی بندگی کرو اور بھروسہ بھی اسی پر رکھو“۔ (ہود: آیت: ۱۲۳)

”اب اگر وہ منہ موڑیں تو کہہ دو؛ ”اللہ میرے لیے کافی ہے۔ اس کے سوا کوئی

معبود نہیں۔ اسی پر میں نے بھروسہ کیا۔ اور وہی عرش عظیم کا رب ہے“۔

(التوبہ: آیت: ۱۲۹)

”حالانکہ جو اللہ پر بھروسہ رکھتا ہے تو یقیناً اللہ زبردست نہایت حکمت والا ہے“۔

(الانفال: آیت: ۴۹)

توکل کے باب میں وارد شدہ آیات بے شمار ہیں۔ اسی طرح متعدد احادیث بھی توکل کے

وجوب پر دلالت کرتی ہیں۔ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے ایک حدیث مروی ہے کہ جس میں یہ ذکر ہے

کہ ستر ہزار لوگ بغیر حساب اور بغیر عذاب جنت میں داخل کیے جائیں گے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم

فرماتے ہیں کہ:

یہ وہ لوگ ہوں گے جو نہ تو جھاڑ پھونک کرتے ہیں اور نہ کرواتے ہیں، ناہی بدشگنی لیتے ہیں

بلکہ اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں۔“

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب قیام لیل فرماتے اور تہجد میں

کھڑے ہوتے تو کہتے:

”اے اللہ میں نے خود کو تیرے سپرد کر دیا، تجھ پر ایمان لایا اور تجھ پر ہی بھروسہ و توکل

کیا۔ متفق علیہ

حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ جب میں اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم غار حرا میں تھے میں نے

مشرکین کے قدموں کو دیکھا کہ وہ ہمارے سروں پر پہنچ گئے ہیں تو میں نے اللہ کے رسول سے کہا

کہ اگر انہوں نے نظریں نیچے کی تو ہم کو دیکھ لیں گے، تب آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اے ابو بکر رضی اللہ عنہما! ان دو لوگوں کے بارے میں تمہارا کیا خیال ہے جن کا تیسرا ساتھی

(بذات خود) اللہ ہے۔“

توکل کے تعلق سے ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب اپنے گھر سے نکلتے تو

یہ پڑھتے:

اللہ کے نام کے ساتھ نکلا ہوں اللہ پر بھروسہ ہے۔ اے اللہ! میں تیری اس سے پناہ چاہتا ہوں کہ گمراہ ہو جاؤں یا گمراہ کیا جاؤں، یا پھسل جاؤں یا پھسلا یا جاؤں، یا ظلم کروں یا مجھ پر ظلم کیا جائے یا میں کسی پر جہالت کروں یا مجھ سے جہالت کی جائے۔

انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

جب آدمی اپنے گھر سے نکلتا ہے اور کہتا ہے ”بسم اللہ توکلت علی اللہ للاحول ولا قوۃ الا باللہ“ اس سے کہا جاتا ہے (یہ کلمہ) تیرے لیے کافی ہے۔ یقیناً تو کافی ہے ہدایت پر ہے اور محفوظ ہو گیا۔ پھر شیطان دوسرے شیطان سے ملتا ہے اور کہتا ہے: یہ آدمی کیسے تیرے (پھندے) میں آئے گا جب کہ یہ کافی ہو گیا اور ہدایت پا گیا ہے۔“

ترمذی میں حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اگر تم اللہ تعالیٰ پر حقیقی توکل کرو تو تم کو ایسے ہی رزق دے گا جس طرح وہ پرندے کو دیتا ہے۔ وہ خالی پیٹ صبح کرتے ہیں اور شام کو شکم سیر ہوتے ہیں۔“

اطاعت اور عبادت میں اخلاص کا معنی یہ ہے کہ ان میں ریاء و نمود کو ترک کیا جائے اور یہ دل کے افعال و احساسات ہوتے ہیں جن کو صرف بندہ اور اس کا اللہ ہی جانتا ہے۔ کبھی یہ بندے پر کافی پیچیدہ اور گنجلک ہوتا ہے۔ لہذا وہ باریک بینی سے کام لے اپنا محاسبہ کرے اور بار بار غور فکر کرے اور خود سے سوال کرے کہ آخر کیوں یہ طاعت کا کام کر رہا ہے، کیوں اس میں لگا ہوا ہے؟ اگر وہ یہ پاتا ہے کہ وہ صرف اور صرف اللہ کے لیے لگا ہوا ہے اور اللہ واسطے ان کاموں کو انجام دے رہا ہے تو اس میں اخلاص پایا جاتا ہے اور اگر وہ یہ دیکھتا ہے کہ اس سے کوئی اور غرض مطلوب ہے تو یہ ریاء کاری ہے۔ تو ایسی صورت حال علاج و معالجہ کی محتاج ہے اور کبھی کبھی اس میں کافی وقت درکار ہوتا ہے۔

لہذا بندہ جب اس مقام پر پہنچ جائے جہاں وہ اپنی نیکیوں کو چھپانے لگے تو یہ اخلاص کی علامت ہے۔ علامہ قرطبی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ”حضرت حسن رضی اللہ عنہ سے اخلاص اور ریاء کے بارے میں سوال کیا گیا، تو فرمایا: اخلاص کی ایک نشانی یہ ہے کہ آدمی اپنی نیکیوں اور اچھائیوں کو

چھپانا چاہیے اور اپنی برائیوں کو چھپانا نہ چاہیے۔“

اخلاص واجب ہے اور قرآن و سنت کے اندر اس کے دلائل و موتیوں کے مانند منتشر ہیں۔

”بے شک ہم نے یہ کتاب تمہاری طرف حق کے ساتھ نازل کی ہے؛ پس تم اللہ ہی

کی بندگی کرو دین کو اسی کے لیے خالص کرتے ہوئے۔“ (الزمر: آیت: ۲۳)

”کہہ دو:“ مجھے تو حکم دیا گیا ہے کہ میں اللہ کی بندگی کروں دین کو اسی کے لیے

خالص کرتے ہوئے۔“ (الزمر: آیت: ۱۱)

کہو: ”میں تو اللہ ہی کی بندگی کرتا ہوں اپنے دین کو اسی کے لیے خالص کرتے

ہوئے۔“ (الزمر: آیت: ۱۴)

اور یہ بات معلوم ہونی چاہیے کہ جب خطاب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے ہو تو اس سے پوری

امت بھی مخاطب ہوتی ہے۔

سنت رسول سے چند دلائل درج ذیل ہیں:

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اللہ اس شخص کو خوشحال رکھے جس نے میری بات سنی اس پر عمل کیا اس کو یاد رکھا اور دوسروں

تک اس کو پہنچایا۔ کبھی کبھی آدمی بات کو ایسے شخص تک پہنچاتا ہے جو اس بات کو زیادہ سمجھنے

والا ہوتا ہے۔“

مسند احمد میں اسناد حسن سے ابی بن کعب رضی اللہ عنہ سے نقل ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اس امت کو بلندی، رفعت، نصرت اور تمکین فی الارض عطا کی گئی ہے۔ اب جو شخص آخرت

کے اعمال دنیا کے حصول کے لیے کرے گا۔ اس کے لیے آخرت میں کچھ بھی حصہ نہ ہوگا۔“

حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جو شخص اس دنیا سے اس حالت میں جدا ہو کہ وہ اللہ وحدہ کے ساتھ مخلص تھا نمازی تھا

زکوٰۃ ادا کرتا تھا تو وہ دنیا سے جدا ہو اس حال میں کہ اللہ اس سے راضی تھا۔“

ابو امامہ باہلی رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اللہ صرف انہی اعمال کو قبول کرتا ہے جو خالص اسی کے لیے کیے جائیں اور ان کے ذریعہ

اس کی رضا مقصود ہو۔“

یاد رکھیں کہ ایسے افراد جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے پیش آنے والی آزمائشوں پر ثابت قدم رہتے ہیں اور استقامت کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اس کی طرف سے بنائی گئی تقدیر کے سامنے سر تسلیم خم کرتے ہیں وہ اللہ کی خوشنودی حاصل کرتے ہیں اور جنت کے مستحق قرار پاتے ہیں جس میں انہوں نے دائمی رہنا ہے یہی عقیدہ اور احساس انہیں دنیا داری کی پریشانیوں سے بھی دور رکھتا ہے اور انہیں روحانی تسکین ملتی رہتی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

”اللہ توکل کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔“ (آل عمران: ۱۵۹)

قرآن پاک میں تدبیر کے متعلق بھی ذکر ملتا ہے اس بابرکت کتاب میں ایسے بہت سے تدبیری اقدامات کے بارے میں مطلع کیا گیا ہے جو بوقت ضرورت اختیار کیے جاسکتے ہیں اس سلسلے میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے قرآن پاک میں کئی جگہ ارشاد فرمایا گیا ہے کہ یہ اقدامات جنہیں اللہ اگرچہ بطور عبادت قبول کرتا ہے لیکن یہ تقدیر کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں کو شہر میں داخل ہوتے وقت چند تدابیر اختیار کرنے کی نصیحت کی تھی لیکن آخر میں انہیں یاد دلایا تھا کہ انہیں ہر حال میں اللہ پر توکل کرنا ہوگا، اسی چیز کو قرآن پاک میں بیان فرمایا گیا ہے:

ترجمہ: ”پھر اس نے کہا: میرے بچو! مصر کے دارالسلطنت میں ایک دروازے سے داخل نہ ہونا، بلکہ مختلف دروازوں سے جانا۔ مگر میں اللہ کی مشیت سے تمہیں نہیں بچا سکتا، حکم اس کے سوا کسی کا نہیں چلتا، اسی پر میں نے بھروسہ کیا اور جس کو بھی بھروسہ کرنا ہو اسی پر کرے۔“

حضرت یعقوب علیہ السلام اللہ تعالیٰ کے برگزیدہ بندے اور پیغمبر ہیں اور ان کی طرف سے بیٹوں کو کی جانے والی نصیحت سے واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ تدابیر کو پسند کرتا ہے لیکن عقیدہ یہی ہونا چاہیے کہ جو ہونا ہے وہ ہو کر رہے گا۔ لیکن واضح ہو کہ تدبیر ضرور استعمال کرنی چاہیے کیونکہ یہ بھی تقدیر کا حصہ ہی ہوتی ہے یعنی یہ بات بھی طے ہوتی ہے کہ فلاں بندے نے اگر فلاں تدبیر کی تو اسے فلاں چیز مل جائے گی (یا فلاں مصیبت سے نجات مل جائے گی) اور فلاں تدبیر بروئے کار نہ لائی تو اسے فلاں مصیبت بھگتنا ہوگی۔

قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

”کوئی مصیبت ایسی نہیں ہے جو زمین میں یا تمہارے نفس پر نازل ہوتی ہو اور ہم نے اس کو پیدا کرنے سے پہلے ایک کتاب (یعنی نوشتہ تقدیر) میں لکھ نہ رکھا ہو۔ ایسا کرنا اللہ تعالیٰ کے لیے بہت آسان کام ہے۔ (یہ سب کچھ اس لیے ہے) تاکہ جو کچھ بھی نقصان تمہیں ہو اس پر تم دل شکستہ نہ ہو اور جو کچھ اللہ تمہیں عطا فرمائے اس پر پھول نہ جاؤ اللہ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتا جو اپنے آپ کو غرور میں مبتلا کریں اور فخر جتاتے رہیں۔“ (الحدید: ۲۲، ۲۳)

اس آیت کی روشنی میں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ انسان کے ساتھ جو کچھ پیش آنے والا ہے وہ ایک کتاب میں لکھ لیا گیا ہے اس لیے کسی نقصان کے بعد اس پر پچھتانا لا حاصل ہے بلکہ اس وجہ سے انسان اپنی صحت کا بھی نقصان کر بیٹھتا ہے۔ جدید سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ مسلمانوں کا یہ عقیدہ (توکل اللہ) ان کی اچھی صحت کا راز ہے۔ یعنی جو مصیبت بھی آتی ہے اسے اپنا مقدر سمجھ کر اللہ تعالیٰ کا شکر بجالانا اور آئندہ کے لیے اس سے رحمت کی دعا کرنا انسان کی ذہنی و جسمانی صحت کو ناقص برقرار رکھتا ہے بلکہ اسے بڑھانے کا بھی موجب ہے۔ اس لیے یہ بات بالکل واضح اور صاف ہے کہ اللہ پر توکل کرنا اس دنیا میں بھی فائدہ مند ہے اور آخرت میں بھی اس کے کئی فوائد ہیں۔

انسان کے فوائد کس چیز میں کتنے ہیں یہ راز صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہی بہتر جانتی ہے جبکہ انسان بظاہر کسی کام کو اپنے لیے بہتر تصور کرتا ہے اور اس میں کامیابی حاصل کرنے سے قاصر ہوتا ہے تو توکل کے برعکس اللہ سے شکوہ کرتا ہے کہ میرے مقدر میں دکھ ہی دکھ ہیں اور خوشیاں مجھ سے دور ہیں لیکن اللہ تعالیٰ اس بندے کی بہتری کے لیے اس بظاہر اچھے کام کو اس سے دور رکھتا ہے اور اسی بات کو قرآن پاک میں اس طرح بیان فرمایا گیا ہے:

”اور ہو سکتا ہے کہ ایک چیز تمہیں ناگوار ہو اور وہی تمہارے لیے بہتر ہو جبکہ ایک چیز جو تمہیں پسند ہو اور وہی تمہارے لیے بُری ہو اللہ جانتا ہے تم نہیں جانتے۔“

(البقرہ: ۲۱۶)

یہ بات ذہن نشین کرنی چاہیے کہ یہ دنیا انسان کی آزمائش کے لیے تخلیق کی گئی ہے اور یہ

آزمائش بندے کو بعض اوقات بے بہا نعمتیں دے کر کی جاتی ہے اور بعض اوقات انسان کو مصیبتوں میں مبتلا کیا جاتا ہے تاکہ ان کا امتحان لیا جاسکے۔ ایسے افراد جو کسی وقتی تنگی و مصیبت سے گھبرا جاتے ہیں انہی کے لیے اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں ارشاد فرماتا ہے:

”تنگی کے ساتھ فراخی بھی ہے۔ بے شک تنگی کے ساتھ فراخی بھی ہے۔“

(الم نشرح: ۶۵)

اس آیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ انسان کے لیے حالات چاہے کتنے ہی خراب کیوں نہ ہو اللہ تعالیٰ اپنی رحمت کے صدقے انہیں اس مصیبت کی گھڑی سے نکال لے جائے گا اور انہیں یقیناً آسانیاں بھی ملیں گی اور اس کے لیے محض صبر و استقامت کی شرط ہے اور یہی شرط انسان کی صحت و تندرستی کی ضامن ہے۔ اسی چیز کو اللہ تعالیٰ نے ایسے فرمایا:

”جو کوئی اللہ سے ڈرتے ہوئے کام کرے گا اللہ اس کے لیے مشکلات سے نکلنے کا کوئی راستہ پیدا کر دے گا اور اسے ایسے راستے سے رزق دے گا جہاں اس کا گمان بھی نہ جاتا ہو۔ جو اللہ پر بھروسہ کرے گا اس کے لیے وہ کافی ہے۔“

(الطلاق: ۲)

☆.....☆.....☆

کم کھانا صحت، کم بولنا حکمت اور کم سونا عبادت ہے۔ (حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ)

☆.....☆.....☆

قرآن پاک: منبع شفاء

قرآن پاک ایسی کتاب ہے جو نہ صرف ہدایت کا ذریعہ ہے بلکہ شفا کا بھی ذریعہ ہے سورہ یونس میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”لوگو! تمہارے پاس رب کی طرف سے نصیحت آگئی ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو دلوں

کے امراض کی شفا ہے اور جو اسے قبول کر لیں ان کے لیے رہنمائی اور رحمت ہے۔

اے نبی (صلی اللہ علیہ وسلم) کہہ دو کہ یہ اللہ کا فضل اور مہربانی ہے کہ یہ خبر اس نے بھیجی۔ اس

پر تو لوگوں کو خوش ہونا چاہیے۔“ (یونس: 57-58)

قرآن کریم اللہ رب العزت کا کلام ہے جو لفظاً اور معناً بذریعہ وحی حضرت جبرائیل علیہ السلام

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس لائے۔ اس پاک کلام کی تلاوت عبادت ہے، یہ کلام معجزہ ہے اور تواتر

کے ساتھ منقول ہے۔

”باطل اس تک نہ اس کے آگے سے آسکتا ہے نہ اس کے پیچھے سے؛ تنزیل ہے اس

کی طرف سے جو نہایت حکمت والا ستودہ صفات ہے۔ (فصلت: آیت: ۴۲)

اور اس کی حفاظت کا ذمہ خود اللہ تعالیٰ نے اپنے ہاتھ لے رکھا ہے چنانچہ فرمایا:

”یہ یاد دہانی ہم نے نازل کی ہے اور ہم خود اس کے نگہبان ہیں۔“ (الحجر: آیت: ۹)

قرآن کریم مردہ لوگوں کے لیے آب حیات اور پڑا مردہ دلوں کے لیے طمانیت بخش ہے۔

لوگوں کو ان کے رب کے حکم سے تاریکی سے روشنی کی طرف لاتا ہے اور راہ مستقیم پر گامزن کرتا

ہے۔ جس کا قول قرآن کے مطابق ہے وہ صادق ہے جو اس کے احکامات پر عمل پیرا ہوتا ہے وہ

کامیاب ہے جو اس کے ذریعہ فیصلہ کرتا ہے وہ عادل اور انصاف پرور ہے اور جو قرآن کی جانب

دعوت دیتا ہے وہ صراط مستقیم کی طرف دعوت دینے والا ہے۔

یہی ایک مسلم کا زادراہ ہے جو داعی کے لیے اور بھی ضروری ہو جاتا ہے جس سے قلوب کو

تقویت حاصل ہوتی ہے اس سے ایک مسلم کے بازو مضبوط ہوتے ہیں اور حاملین دعوت طاقت و

قوت کے پہاڑ بن جاتے ہیں اللہ کی راہ میں دنیا ان کے سامنے تیج ہو جاتی ہے پھر وہ حق بات

کہتے ہیں اور ملامت کرنے والوں کی ملامت کو خاطر میں نہیں لاتے۔ وہ شخص جس کو ہوا پتوں کی مانند ہلا دیا کرتی ہے قرآن کے ذریعہ اللہ کے نزدیک احد کے پہاڑ سے بھی زیادہ وزنی ہو جاتا ہے اس لیے کہ وہ قرآن کی تلاوت کرنے والا ہے اس کی زبان پر قرآن جاری و ساری رہتا ہے یہی صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کا طرہ امتیاز تھا کہ وہ دنیا میں ایسے زندگی بسر کرتے تھے گویا جیتا جاگتا قرآن ہوں وہ قرآنی آیات میں غور و فکر کرتے تھے اور حقیقی معنوں میں اس کی تلاوت کرتے تھے اس کے مطابق اپنی زندگی گزارتے تھے اور اس کی ہی طرف دعوت دیتے تھے عذاب کی آیتوں سے ان کے دل دہل جاتے تھے اور رحمت کی آیتوں سے ان کے دن روشن اور معمور ہو جاتے تھے۔ قرآن کے اعجاز اور اس کی عظمت کے خوف سے ان کی آنکھیں اشکبار ہو جاتیں تھیں۔

انہوں نے قرآن بذات خود پیغمبر عالم صلی اللہ علیہ وسلم سے حاصل کیا تھا چنانچہ قرآن کی آیات ان کے دلوں میں رچ بس گئیں تھیں اور وہ قدم قدم پر ان سے ہدایت حاصل کرتے تھے اسی لیے وہ دنیا میں باعزت ہوئے اور دنیا کی سیادت کے حقدار بنے بلند درجات پر فائز ہوئے اور دونوں جہاں کی کامیابی سے سرفراز ہوئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی وفات کے بعد وہ قرآن پر ایسے ہی جمے رہے جس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کو وصیت کی تھی۔ چنانچہ یہی لوگ قرآن کے حقیقی محافظ قرار پائے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم معروف کا حکم دیتے اور منکر سے روکتے تھے۔ درحقیقت حامل قرآن ہی نیکی کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں اور اللہ کی راہ میں آنے والی پریشانیوں کو برداشت کرنے والے بھی حامل قرآن ہی ہوتے ہیں۔ مسلمانوں کے لیے عمومی طور پر اور داعی کے لیے خصوصی طور سے یہ ضروری ہے کہ قرآن سے ان کے دلوں میں شادابی رہے قرآن ان کی زندگی کا ہمسفر ہو، ہر خیر کی طرف رہنمائی کرنے والا ہو قدم بہ قدم منزل بہ منزل ان کے درجات کی بلندی کا باعث ہو۔

یہاں چند آیات و احادیث کا تذکرہ کیا جاتا ہے جن کا تعلق نزول قرآن سے ہے جن کے اندر اس کی حفاظت اور اس کے ذریعہ ہدایت حاصل کرنے کا بیان ہے جن میں تلاوت قرآن کے فضائل کا ذکر ہے جن کے اندر باران رحمت کے چشمے جاری ہیں جن سے خیر کی ٹھنڈی ہوائیں آتی ہیں اور جن کے ارد گرد فضل و احسان کی گھٹائیں سایہ فلک ہیں:

”اسے (قرآن) امانت دار فرشتہ لے کر آیا ہے آپ کے دل پر اتارا ہے تاکہ آپ آگاہ کر دینے والوں میں سے ہو جائیں۔“ (الشعراء: آیت: ۱۹۳، ۱۹۴)

”یاد دہانی ہم نے نازل کی ہے اور ہم خود اس کے نگہبان ہیں۔“ (الحجر: آیت: ۹)

”باطل اس تک نہ اس کے آگے سے آسکتا ہے نہ اس کے پیچھے سے؛ تنزیل ہے اس کی طرف سے جو نہایت حکمت والا ستودہ صفات ہے۔“ (فصلت: آیت: ۴۲)

”یقیناً یہ قرآن وہ راستہ دکھاتا ہے جو بہت ہی سیدھا ہے اور ایمان والوں کو جو نیک اعمال کرتے ہیں اس بات کی خوش خبری دیتا ہے کہ ان کے لیے بہت بڑا اجر ہے۔“

(بنی اسرائیل: آیت: ۹)

”یقیناً تمہارے پاس ہمارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم آچکے ہیں جو تمہارے سامنے کتاب اللہ کی بہ کثرت باتیں ظاہر کر رہے ہیں جنہیں تم چھپا رہے ہو اور بہت سی باتوں سے درگزر کرتے ہیں تمہارے پاس اللہ کی طرف سے نور اور واضح کتاب آچکی ہے جس کے ذریعہ سے اللہ ان لوگوں کو سلامتی کی راہ بتاتا ہے جو رضاء الہی کے درپے ہوں اور اپنی توفیق سے اندھیروں سے نکال کر نور کی طرف لاتا ہے اور راہ راست کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔“ (المائدہ: آیت: ۱۶، ۱۵)

”یہ کتاب ہے جس کو ہم نے تمہاری طرف نازل کیا تاکہ تم لوگوں کو تاریکی سے روشنی کی طرف نکالو اپنے رب کے حکم سے اس ذات کے راستے کی طرف جو غالب اور قابل تعریف ہے۔“ (ابراہیم: آیت: ۱)

”سن لو! اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔“ (الرعد: آیت: ۹)

”کیا یہ لوگ قرآن میں غور نہیں کرتے؟ اگر یہ اللہ تعالیٰ کے سوا کسی اور کی طرف سے نازل ہوا ہوتا تو یقیناً اس میں بہت اختلاف پاتے۔“ (النسا: آیت: ۸۲)

امام بخاری رحمہ اللہ حضرت عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

نے فرمایا:

تم میں سے سب سے بہترین شخص وہ ہے جو قرآن سیکھے اور سکھائے۔

عبداللہ بن مسعود سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
 ”جس نے کتاب اللہ سے ایک حرف بھی پڑھا اس کے لیے ایک نیکی ہے اور ایک
 نیکی دس نیکیوں کے برابر ہے میں یہ نہیں کہتا کہ اتم ایک حرف ہے بلکہ الف ایک
 حرف لام ایک حرف اور میم ایک حرف ہے۔“ (ترمذی)
 حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

”قرآن کا ماہر برگزیدہ اور قرآن لکھنے والے فرشتوں کے ساتھ ہوگا اور جو شخص
 قرآن پڑھتا ہے مگر اس کے ساتھ لکنت ہے اور پریشانی ہوتی ہے ایسے شخص کے
 لیے دوا جرہیں۔ (مسلم)

یقیناً وہ شخص جس کے پاس قرآن نہیں ہے اس کی مثال ایسی ہے جیسے ایک ویران
 عمارت۔“ (ترمذی)

ابو امامہ الباہلی سے مسلم شریف میں روایت ہے کہ:
 قرآن کی تلاوت کیا کرو کیونکہ آخرت میں یہ اپنے پڑھنے والے کی شفاعت کرے
 گا۔“ (مسلم)

ابن حبان میں حضرت جابر بن عبداللہ سے روایت ہے کہ:
 ”قرآن شفاعت کرنے والا ہے، جھگڑا کرے گا اور تصدیق کرے گا، جس نے اس
 کو اپنے سامنے رکھا (اس کی تلاوت کرتا رہا) اس کی جنت کی طرف رہنمائی کرے گا،
 اور جس نے اس کو پس پشت ڈال دیا ان کو جہنم میں ڈھکیل دے گا۔“ (ابن حبان)
 اللہ تعالیٰ اس کتاب کے ذریعہ قوموں کو سربلندی عطا کرتا ہے اور اسی کے ذریعہ قوموں کو
 زوال سے دوچار کرتا ہے۔ (مسلم)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”صاحب قرآن سے کہا جائے گا قرآن پڑھتے جاؤ اور درجات پر چڑھتے جاؤ اور
 اس ترتیل سے پڑھو جس طرح دنیا میں پڑھا کرتے تھے، بیشک تمہارا مقام وہاں
 ہوگا جہاں پر تمہارا پڑھنا ختم ہو جائے گا۔“ (ابوداؤد: ترمذی)

عبدالرحمن بن شبل رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ:

قرآن کی تلاوت کرو اور اس پر عمل پیرا ہو اسے ترک نہ کرو اور نہ اس میں غلو کرو اور نہ ہی اسے کھانے کمانے کا ذریعہ بناؤ۔

ابوموسیٰ اشعری سے مروی ہے کہ

”اس مؤمن کی مثال جو قرآن کی تلاوت کرتا ہے اس پھل (اترجہ) کی مانند ہے جو ذائقہ دار اور خوشبودار ہوتا ہے اس مؤمن کی مثال جو قرآن کی تلاوت نہیں کرتا کھجور کی مانند ہے جو کہ ذائقہ دار تو ہے مگر اس میں خوشبو نہیں ہوتی اس منافق کی مثال جو قرآن پڑھتا ہے ایسے پھل (ریحان) کی مانند ہے جس کی خوشبو تو اچھی ہے مگر مزہ کڑوا ہوتا ہے اور اس منافق کی مثال جو قرآن نہیں پڑھتا اس ایلو کے پھل کی طرح ہے جس کا مزہ بھی کڑوا ہے اور اس میں خوشبو بھی نہیں ہوتی۔“ (بخاری، مسلم)

قرآن کی تلاوت کیا کرؤ؟ قسم اس ذات کی جس کے قبضے میں محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کی جان ہے قرآن کو فراموش کر دینا اس سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے کہ ایک اونٹ اپنی رسی چھڑا کر بھاگ جائے۔

یہ آیات اور احادیث قرآن کے عظیم مرتبہ اور منزلت کو بیان کرتی ہیں اور قرآن کے پڑھنے والے کے عظیم الشان درجات کو بیان کرتی ہیں جو قرآن کی تلاوت کرتا ہے اس میں غور و فکر کرتا ہے اس پر عمل کرتا ہے حضور و سفر میں اس کو ساتھ رکھتا ہے چنانچہ نیکی کی راہ میں وہ ایک زبردست طاقت بن کر سامنے آتا ہے قرآن کو طاق کی زینت نہیں بناتا ہے کہ اس پر گرد و غبار کی تہہ جم جائے یا اس کو خوب آرائش کے ساتھ رکھے اور خوبصورت غلاف میں قید کر دے اور پھر اس کو بھلا دیا جائے معاذ اللہ ایسا شخص خسارہ اٹھانے والوں میں سے ہوگا۔ کئی افراد جو قرآن پاک کی مسلسل تلاوت کرتے ہیں اس کے اوراق کو بڑے اہتمام سے پلٹتے ہیں اس کے الفاظ کو خوش الحانی کے ساتھ قرأت کرتے ہیں اور نہ جانے کیا کیا اہتمام کرتے ہیں لیکن پھر بھی اس کے ساتھ وہ تعلق پیدا کرنے میں ناکام ہوتے ہیں جو ان کی شخصیت کو ایمان کی دولت سے مالا مال اور ان میں مثبت تبدیلیاں پیدا کرے۔ یاد رکھیں کہ قرآن پاک کو پڑھنے کے لیے اسے اس کی شان کے

مطابق پڑھنا چاہیے سورہ البقرہ میں ارشاد ہوتا ہے:

”جن لوگوں کو ہم نے کتاب دی ہے وہ اس کی اس طرح تلاوت کرتے ہیں جس

طرح اس کی تلاوت کرنے کا حق ہے۔“

قرآن پاک کتابِ شفا ہے اور شفا یابی کے لیے ضروری ہے کہ اسے انتہائی اہتمام سے پڑھا جائے۔ قرآن اپنے پڑھنے کے عمل کے لیے لفظ تلاوت استعمال کرتا ہے۔ یاد رکھیں کہ تلاوت کے معنی بیان کرنے کے لیے کوئی ایک لفظ بیان کرنا مشکل ہے۔ تلاوت کے معنی و مفہوم پر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ”پیروی کرنا“ اس کے قریب ترین مفہوم میں سے ہے اور محض پڑھنا ثانوی حیثیت رکھتا ہے۔ تلاوت کرنے کے دوران کسی بھی فرد کی پوری شخصیت، روح، دل، دماغ، زبان اور جسم سب کے سب حصہ لیتے ہیں یعنی تلاوت کرنے والے فرد کو پورا وجود اس میں شریک ہوتا ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت میں جسم و دماغ، عقل و احساس کی تمیز ختم ہو جاتی ہے، ایسے حالات میں زبان تلاوت کر رہی ہوتی ہے، ہونٹوں سے الفاظ ادا ہو رہے ہوتے ہیں، ذہن غور و فکر کی طرف مائل ہو جاتا ہے، دل پر اثر ہوتا ہے، روح جذب کرتی ہے، آنکھوں میں آنسو رواں ہو جاتے ہیں، دل لرز جاتا ہے حتیٰ کہ جسم کے بال بھی کھڑے ہو جاتے ہیں۔

قرآن پاک کو ترتیل سے پڑھنا چاہیے، ترتیل کا مفہوم کچھ اس طرح سے ہے کہ کسی قسم کی جلدی کے بغیر واضح طور پر سکون سے، نپے تلے لہجے میں اور غور و فکر کے ساتھ، جس میں زبان، دل اور اعضائے جسمانی سب مکمل طور پر ہم آہنگ ہوں۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہوئے ضروری ہے کہ آپ وضو کیے ہوئے ہوں، پرسکون ہوں، نرم آواز میں پڑھیں، قبلہ رو ہوں اور سر جھکا ہوا ہو۔ لا اُبالی انداز سے نہ بیٹھیں بلکہ اس طرح بیٹھیں جس طرح اپنے استاذ کے سامنے بیٹھتے ہو۔

کتاب الاذکار میں امام نووی رحمۃ اللہ علیہ اس میں کچھ مزید اضافہ کرتے ہیں، بیان کرتے ہیں: منہ کو اچھی طرح صاف کرنا چاہیے، جگہ پاک صاف ہو، چہرے کا رخ قبلہ رخ ہو اور جسم سے عاجزی اور خود سپردگی کا اظہار ہو۔

قرآن پاک کی تلاوت کو صحیح معنوں میں کرنا آسان کام نہیں ہے لیکن یہ ناممکن یا بہت مشکل

بھی نہیں ہے اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ قرآن پاک سے برکات و انعامات کی پوری فصل حاصل کی جائے اور اس سے کلی شفا یا بی نصیب ہو جائے اور کلی شفا یا بی اسی وقت نصیب ہو سکتی ہے جب دل پر اثر ہو۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آگئی ہے، یہ وہ چیز ہے جو دل کے امراض کی شفا ہے اور جو اسے قبول کر لیں ان کے لیے رہنمائی اور رحمت ہے۔“ (سورہ یونس)

سورہ بنی اسرائیل میں یوں ارشاد ہوتا ہے:

”ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں کے لیے شفا اور رحمت ہے۔“

امام رازی رحمۃ اللہ علیہ اس آیت سے متعلق فرماتے ہیں کہ قرآن روحانی امراض کے لیے شفا کاملہ ہے اور جسمانی امراض بھی اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ یہ انسان کے فاسد خیالات اور باطل عقائد کی اصلاح کا باعث ہے اس ان کی جگہ انسان کو صحیح عقائد اور اخلاق کی تعلیم ملتی ہے۔ جسمانی امراض کے طور پر اس کی شفا کے کئی مظاہر ملتے ہیں جیسے اس کی تلاوت سے ہر قسم کے جادو ٹوٹنے کے اثرات زائل ہونے لگتے ہیں۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے:

”قرآن کو صرف اس صورت میں پڑھو کہ تمہارے دل اس سے ہم آہنگ ہوں۔

اگر یہ ہم آہنگ نہ ہوں تو تم درحقیقت تلاوت نہیں کر رہے ہو اس لیے اٹھ جاؤ اور پڑھنا چھوڑ دو“۔ (بخاری و مسلم)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم رات کے وقت قرآن پاک کی تلاوت اس طرح کرتے تھے، حضرت حذیفہ

رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

ایک رات میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پیچھے نماز پڑھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سورہ بقرہ سے قرآن کی تلاوت کا آغاز کیا۔ جب آیت میں اللہ کی رحمت کا ذکر آتا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کو طلب کرتے۔ اللہ کے عذاب کا ذکر آتا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس سے اللہ کی پناہ چاہتے۔ اللہ کی شان کا

ذکر آتا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کی عظمت بیان کرتے (سبحان اللہ کہہ کر)۔ (مسلم)۔
 آخری حج کے موقع پر آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے جو خطبہ دیا وہ انسانی تاریخ کا سب سے قدیم
 اور جامع چارٹر ہے۔ اس خطبے میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بطور خاص تاکید فرمائی کہ ”میں تم میں ایک
 چیز چھوڑ کے جا رہا ہوں، اگر تم نے اسے مضبوطی سے پکڑ لیا تو گمراہ نہ ہو گے۔“ وہ چیز کتاب ہے یعنی
 قرآن پاک۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جو شخص قرآن سے (اسے حقیر یا بے فائدہ سمجھ کر) شفاء طلب نہ کرے اللہ اسے
 شفاء نہ دے۔“

حضرت علی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
 ”بہترین دوا قرآن ہے۔“

قرآن پاک روحانی شفا کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت کا بھی درس دیتا ہے، قرآن پاک میں
 شہد کا ذکر موجود ہے اور بتایا گیا ہے:

”شہد کی مکھیوں کے پیٹ سے پینے کی چیز نکلتی ہے جس کے مختلف رنگ ہیں اس میں
 لوگوں کے لیے شفاء ہے۔“ (سورہ النحل)

آج دنیا بھر کے سائنسدان اس بات پر متفق ہو چکے ہیں کہ کئی امراض محض شہد چائے سے
 ہی رفع ہو جاتے ہیں، کئی لاعلاج امراض کے لیے بنائی جانے والی ادویہ میں شہد ایک لازمی جزو
 ہوتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
 ”دو چیزیں جن میں شفا ہے انہیں نہ چھوڑو۔ یعنی شہد اور قرآن۔“

(ابن ماجہ، مستدرک حاکم)

قرآن پاک میں مادی اور غیر مادی دونوں قسم کے علاج کا تذکرہ ملتا ہے اس کی بہترین
 مثال شہد کی ہے، شہد بہترین غذا بھی ہے اور شفا بخش دوا بھی۔ اس ہدایت کی روشنی میں اوپر
 بیان کی گئیں سورتوں کی روشنی میں قرآن پاک سے مسلمانوں کا جو تعلق ہونا چاہیے وہ اس قدر واضح
 ہے کہ اس کے سوا کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ مسلمان اور قرآن لازم و ملزوم ہیں۔ قرآن پاک سے

مسلمان کا تعلق بالکل ویسا ہی ہے جیسا جسم کا جان سے۔ قرآن نہیں تو اسلام نہیں۔ اگر قرآن کا مسلمان حرزِ جان نہ بنائے تو وہ اسلام کی تعلیمات سے بے بہرہ اس آدمی کی طرح ہے جو اندھیرے رات میں ادھر ادھر بھٹکتا پھرے اور اسے نشانِ راہ اور منزلِ مقصود نظر نہ آئے۔ قرآن پاک پڑھنے سے دلی سکون اور اطمینان ملتا ہے اس کی بدولت بیمار انسان تندرستی کی طرف مائل ہونے لگتا ہے اور بہت سی مخفی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ قرآن پاک میں جا بجا آیاتِ شفا ملتی ہیں جو کسی بھی بیماری کا شافی علاج ہیں۔

قرآن کریم کی ابتدا میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ:

یعنی ”بے شک یہ وہ کتاب ہے جس کے منجانب اللہ ہونے میں رتی برابر بھی شک نہیں ہے۔“

اور اس کتاب پاک کی خاصیت یہ ہے کہ اس سے متقیوں کو ہدایت ملتی ہے:

هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ اور پھر یہ بھی فرمادیا کہ قرآن مجید فرقانِ حمید کی نگاہ میں متقی کون ہیں فرمایا

کہ جو لوگ ایمان لاتے ہیں نماز قائم کرتے ہیں اور جو نعمتیں اللہ تعالیٰ نے انہیں دی ہیں ان میں

دوسروں کو شریک کرتے ہیں اور رسول اللہ ﷺ پر جو کچھ اللہ کی طرف سے نازل ہوا ہے اسے

بے چوں و چرا تسلیم کرتے ہیں۔ اس مختصر سی تفصیل کے بعد یہ بات خود بخود واضح ہو جاتی ہے کہ

قرآن کریم کے مطالعے اور اسے حرزِ جان بنائے بغیر کوئی انسان فلاح نہیں پاسکتا۔ ایسے افراد جو

قرآن پاک کا مطالعہ نہیں کرتے اور اس پر عمل پیرا ہونے سے قاصر رہتے ہیں وہ شدید ترین

غفلت کا شکار ہیں اور اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت سے محروم ہیں۔ قرآن پاک سے تین قسم کی

شفا نصیب ہوتی ہے:

۱۔ قانون ساز اثر

اس میں اس بات پر ایمان بھی شامل ہے کہ اس کی ذاتِ کبریٰ نہ صرف خالق ہے بلکہ رازق

اور حامی و محافظ بھی ہے۔ اس میں فرض کردہ نمازوں، روزوں، خیرات اور حج سے حاصل ہونے

والے طبی فوائد بھی شامل ہیں جن میں سے بیشتر کا ذکر اگلے صفحات پر آپ ملاحظہ فرمائیں گے۔

۲۔ صحت کے رہنما اصول

قرآن کریم اور احادیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں جن صحت بخش اجزاء کا ذکر ہے ان میں سب کے سب ایسے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر انسان کی صحت و تندرستی برقرار رہتی ہے جیسے شہد کا استعمال، زیتون کا استعمال، بغیر چربی کا عضلاتی گوشت کا استعمال، بسیار خوری سے اجتناب، شراب و خنزیر کے گوشت سے دُور رہنا، ہم جنس پرستی، جنسی اختلاط سے بچنا اور ایام کے دوران مباشرت سے پرہیز وغیرہ شامل ہیں۔

۳۔ قرآن پاک کے براہِ راست شفا کی اثرات

یہ بات مشاہدے سے ثابت شدہ ہے کہ جب بھی مریض خود یا اس کے لیے کوئی دوسرا عزیز فرد قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے تو اس کا مریض پر براہِ راست شفا بخش اثر پڑتا ہے۔ دُعائیہ اثرات کی افادیت کو اب مغربی ماہرین بھی تسلیم کرتے ہیں، ایک حالیہ تجزیے کے دوران مریضوں کے دو گروپس بنائے گئے ایک گروپ کے عزیزوں کو کہا گیا کہ وہ ان کے لیے دُعاؤں کا اہتمام کریں جبکہ دوسرے گروپ کو فقط دواؤں پر رکھا گیا ہے، لیکن اُس وقت معالجین کو شدید حیرت ہوئی جب پہلے گروپ کے مریض انتہائی سرعت سے شفا یاب ہونے لگے جبکہ دوسرے گروپ کے مریضوں میں کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ بیہقی نے شعب الایمان میں حضرت وائل بن الاسقع رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ ایک شخص نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے حلق کی تکلیف کی شکایت کی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے قرآن باقاعدگی سے پڑھنے کی تلقین فرمائی۔ اسی طرح ابن مردویہ رضی اللہ عنہ نے حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سینہ میں درد کی شکایت کی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”قرآن پاک پڑھو (دیکھو) اللہ تعالیٰ نے قرآن کو شفاء لبانی الصدور کہا ہے، یعنی اس میں سینے کے امراض کی شفاء ہے۔ مشہور تابعی ابو عبید کی روایت ہے کہ طلحہ بن مطرف فرماتے ہیں کہ مریض کے پاس قرآن پاک کی تلاوت کی جائے تو اس کی بیماری میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق قرآن پاک کی اونچی آواز میں تلاوت کے ذریعے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے، قلب کی رفتار معتدل اور متوازن ہو جاتی ہے اور عضلات

ریلیکس ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حضور پاک ﷺ نے بہ آواز بلند تلاوت قرآن کی ہدایت فرمائی۔ حضور پاک ﷺ نے خاموش تلاوت اور بہ آواز بلند قرأت قرآن کا مقابلہ عطر کی بند اور کھلی شیشی سے فرمایا کہ خوش الحان قاری کی آواز عطر کی کھلی شیشی سے اٹھنے والی خوشبو جیسی ہوتی ہے۔

قرآن پاک پڑھ کر دم کرنا بھی احادیث سے ثابت ہے اور اس کے بیش بہا فوائد بیان کیے گئے ہیں۔ عمرہ بنت عبدالرحمن رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی طبیعت ناساز تھی، حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ ان کے ہاں تشریف لے گئے۔ دیکھا کہ ایک یہودی عورت کچھ پڑھ کر پھونک رہی ہے۔ آپ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کی کتاب پڑھ کر پھونکو۔ اس روایت کے ذیل میں امام محمد رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ اسی کو ہم نے اختیار کیا جو جھاڑ پھونک قرآن سے یا اللہ تعالیٰ کے ذکر سے ہو اس میں کوئی حرج نہیں ہے لیکن جس کلام کا معنی و مفہوم معلوم نہ ہو اس سے جھاڑ پھونک نہیں کرنی چاہیے۔ دم کرنے کے حوالے قرآن پاک کی کچھ سورتوں کی بہت زیادہ افادیت بیان کی گئی ہے، حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ ”سورہ فاتحہ میں ہر بیماری سے متعلق شفا ہے“۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ کا بیان ہے، ایک روایت حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے بھی اسی مفہوم کی آئی ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے کچھ صحابہ رضی اللہ عنہم کا ایک چشمے کے پاس سے گزر رہا تھا وہاں ایک قبیلہ آباد تھا۔ ان لوگوں نے قبیلے کے افراد سے درخواست کی کہ وہ انہیں اپنا مہمان بنا لیں لیکن وہ انکاری ہو گئے۔ اسی اثناء میں قبیلہ کے سردار کو سانپ یا کسی زہریلے بچھونے ڈس لیا، ایک شخص نے ان سے دریافت کیا کہ تم لوگوں میں سے کوئی جھاڑ پھونک جانتا ہے؟ ایک صاحب نے کہا کہ ہاں میں جانتا ہوں لیکن تم لوگوں نے ہمیں مہمان بنانے سے انکار کر دیا اس لیے جب تک تم معاوضہ طے نہیں کرو گے ہم علاج نہیں کریں گے۔ چنانچہ (تیس بکریوں پر) معاملہ طے ہوا، انہوں نے سورہ فاتحہ پڑھ کر پھونکی تو سردار ٹھیک ہو گیا۔ وہ بکریاں لے کر اپنے ساتھیوں کے پاس پہنچے تو ان لوگوں نے کہا کہ تم نے اللہ کی کتاب کی اجرت لی ہے، ہم اسے پسند نہیں کرتے۔ جب حضور پاک ﷺ سے اس بات کا ذکر کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا تمہیں کیسے معلوم ہو

گیا کہ سورہ فاتحہ سے جھاڑ پھونک ہو سکتی ہے؟ اسے آپس میں تقسیم کر لو۔ اس حدیث سے متعلق امام نووی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اس میں صراحت ہے کہ سورہ فاتحہ ایک رقیہ (دعا) ہے۔ جس شخص کو سانپ یا پھوڈس لے اس پر اور جو مریض ہے اس پر غرض یہ کہ سب ہی بیماریوں اور آفت زدہ انسانوں پر اس کا پڑھنا پسند ہے۔ (شرح مسلم)

سورہ فاتحہ کے علاوہ معوذتین اور معوذات کا پڑھ کر دم کرنا بھی ثابت ہے ان کے ذریعے صحت مند فرد بھی حفظِ ماقدم کے طور پر اپنے اوپر دم کر سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے یہ سورتیں بہت زیادہ مفید ہیں۔ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسولی پاک صلی اللہ علیہ وسلم جب بستر پر لیٹتے تو سورہ اخلاص اور معوذتین (سورہ الفلق اور سورہ الناس) پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھوں پر پھونکتے اور پھر دونوں ہاتھوں کو اپنے چہرہ مبارک سر اور سارے جسم پر پھیر لیتے۔ (صحیح بخاری)

ڈاکٹر لیول پاول اور ان جیسے دیگر کئی بین الاقوامی ماہرین قلب و صحت اس بات پر متفق ہیں کہ قرآن پاک صرف الفاظ کو مجموعہ نہیں بلکہ اس میں ایک خاص قسم کی طاقت اور توانائی پائی جاتی ہے جو نا صرف اسے پڑھنے والے کے اندر منتقل ہوتی ہے بلکہ یہی طاقت و توانائی اس کے پڑھنے والے کے قریب بیٹھنے والے افراد میں بھی منتقل ہوتی ہے۔ ماہر روحانیت لیڈ بیٹر کے مطابق قرآن پاک کا ہر لفظ ایک یونٹ ہے اور اس سے تیز قسم کی روشنی نکلتی ہے جو مثبت اور منفی اثرات کی حامل ہوتی ہے قرآن پاک سے نکلنے والے مثبت الفاظ کی روشنی جب انسانی جسم سے ٹکراتی ہے تو امراض سے شفا یابی کا ذریعہ بنتی ہے۔ پروفیسر ہربرٹ نے اپنی طویل تحقیق کے ذریعے ثابت کیا ہے کہ جو مسلمان تلاوت قرآن کرتے ہیں اس سے انہیں ذہنی سکون ملتا ہے اور ان کے جسم میں پایا جانے والا اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول امریکا کے مشہور و معروف ہارٹ سپیشلسٹ پروفیسر ڈاکٹر ہربرٹ بلسن نے ایک کانفرنس کے دوران یہ انکشاف کیا کہ دل کے امراض سے متاثرہ افراد ہر صبح و شام بیس بیس منٹ اللہ کی عبادت کریں تو وہ مرض میں یقینی طور پر افاقہ محسوس کریں گے۔

قرآن پاک کی کل آیات کی تعداد

معلومات عامہ کی عمومی کتب اور علماء حضرات قرآن پاک کی آیات کی کل تعداد 6666

بتاتے ہیں جبکہ آیات کی تعداد کچھ اس طرح سے ہے:

| | | |
|------------------|---|----------|
| سورۃ فاتحہ | : | 07 آیات |
| سورۃ بقرہ | : | 286 آیات |
| سورۃ آل عمران | : | 200 آیات |
| سورۃ نساء | : | 176 آیات |
| سورۃ مائدہ | : | 120 آیات |
| سورۃ انعام | : | 165 آیات |
| سورۃ اعراف | : | 206 آیات |
| سورۃ انفال | : | 75 آیات |
| سورۃ توبہ | : | 129 آیات |
| سورۃ یونس | : | 109 آیات |
| سورۃ ہود | : | 123 آیات |
| سورۃ یوسف | : | 111 آیات |
| سورۃ زمر | : | 43 آیات |
| سورۃ ابراہیم | : | 52 آیات |
| سورۃ حجر | : | 99 آیات |
| سورۃ فصل | : | 128 آیات |
| سورۃ بنی اسرائیل | : | 111 آیات |
| سورۃ کہف | : | 110 آیات |
| سورۃ مریم | : | 98 آیات |
| سورۃ طہ | : | 135 آیات |

| | | |
|----------------|---|----------|
| سورۃ انبیاء | : | 112 آیات |
| سورۃ حج | : | 78 آیات |
| سورۃ مومنون | : | 118 آیات |
| سورۃ نور | : | 64 آیات |
| سورۃ فرقان | : | 77 آیات |
| سورۃ شعراء | : | 227 آیات |
| سورۃ نمل | : | 93 آیات |
| سورۃ قصص | : | 88 آیات |
| سورۃ عنکبوت | : | 69 آیات |
| سورۃ روم | : | 60 آیات |
| سورۃ لقمان | : | 34 آیات |
| سورۃ سجدہ | : | 30 آیات |
| سورۃ احزاب | : | 73 آیات |
| سورۃ سبا | : | 54 آیات |
| سورۃ فاطر | : | 45 آیات |
| سورۃ یسین | : | 83 آیات |
| سورۃ صافات | : | 182 آیات |
| سورۃ ص | : | 88 آیات |
| سورۃ زمر | : | 75 آیات |
| سورۃ مومن | : | 85 آیات |
| سورۃ حم السجدہ | : | 54 آیات |
| سورۃ شوریٰ | : | 53 آیات |
| سورۃ زخرف | : | 89 آیات |

| | | |
|---------|---|--------------|
| 59 آیات | : | سورہ دخان |
| 37 آیات | : | سورہ جاثیہ |
| 35 آیات | : | سورہ اعکاف |
| 38 آیات | : | سورہ محمد |
| 29 آیات | : | سورہ فتح |
| 18 آیات | : | سورہ ہجرات |
| 45 آیات | : | سورہ ق |
| 60 آیات | : | سورہ زاریات |
| 49 آیات | : | سورہ طور |
| 62 آیات | : | سورہ نجم |
| 55 آیات | : | سورہ قمر |
| 78 آیات | : | سورہ رحمان |
| 96 آیات | : | سورہ واقعہ |
| 29 آیات | : | سورہ حدید |
| 22 آیات | : | سورہ مجادلہ |
| 24 آیات | : | سورہ حشر |
| 13 آیات | : | سورہ ممتحنہ |
| 14 آیات | : | سورہ صف |
| 11 آیات | : | سورہ جمعہ |
| 11 آیات | : | سورہ منافقون |
| 18 آیات | : | سورہ تغابن |
| 12 آیات | : | سورہ طلاق |
| 12 آیات | : | سورہ تحریم |

| | | |
|---------|---|-------------|
| 30 آیات | : | سورۃ ملک |
| 52 آیات | : | سورۃ قلم |
| 52 آیات | : | سورۃ حاقہ |
| 44 آیات | : | سورۃ معارج |
| 28 آیات | : | سورۃ نوح |
| 28 آیات | : | سورۃ جن |
| 20 آیات | : | سورۃ منزل |
| 56 آیات | : | سورۃ مدثر |
| 40 آیات | : | سورۃ قیامتہ |
| 31 آیات | : | سورۃ دہر |
| 50 آیات | : | سورۃ مرسلت |
| 40 آیات | : | سورۃ نباء |
| 46 آیات | : | سورۃ نازعات |
| 42 آیات | : | سورۃ عبس |
| 29 آیات | : | سورۃ تکویر |
| 19 آیات | : | سورۃ انفطار |
| 36 آیات | : | سورۃ مطفقین |
| 25 آیات | : | سورۃ انشقاق |
| 22 آیات | : | سورۃ بروج |
| 17 آیات | : | سورۃ طارق |
| 19 آیات | : | سورۃ اعلیٰ |
| 26 آیات | : | سورۃ غاشیہ |
| 30 آیات | : | سورۃ فجر |

| | | |
|---------|---|---------------|
| 20 آیات | : | سورۃ بلد |
| 15 آیات | : | سورۃ شمس |
| 21 آیات | : | سورۃ لیل |
| 11 آیات | : | سورۃ ضحیٰ |
| 08 آیات | : | سورۃ انشراح |
| 08 آیات | : | سورۃ التین |
| 19 آیات | : | سورۃ بعلق |
| 05 آیات | : | سورۃ قدر |
| 08 آیات | : | سورۃ بینہ |
| 08 آیات | : | سورۃ زلزال |
| 11 آیات | : | سورۃ عادیات |
| 11 آیات | : | سورۃ قارعہ |
| 08 آیات | : | سورۃ نکاث |
| 03 آیات | : | سورۃ عصر |
| 09 آیات | : | سورۃ ہمزہ |
| 05 آیات | : | سورۃ فیل |
| 04 آیات | : | سورۃ قریش |
| 07 آیات | : | سورۃ ماعون |
| 03 آیات | : | سورۃ الکوث |
| 06 آیات | : | سورۃ الکافرون |
| 03 آیات | : | سورۃ نصر |
| 05 آیات | : | سورۃ لہب |
| 04 آیات | : | سورۃ اخلاص |

سورہ مفلق : 05 آیات

سورہ ناس : 06 آیات

نوٹ: ان تمام آیات کی تعداد 6236 بنتی ہے۔ اس تعداد میں بسم اللہ الرحمن الرحیم کی آیات کو شمار نہیں کیا گیا ہے۔

☆.....☆.....☆

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا فرمان ہے کہ دس چیزیں دس چیزوں کے بغیر سنورنے سے محروم رہتی ہیں:

۱۔ عقل بغیر تقویٰ کے

۲۔ فضیلت بغیر علم کے

۳۔ کامیابی بغیر خوفِ اللہ کے

۴۔ حکمران بغیر عدل و انصاف کے

۵۔ خاندانی شرافت بغیر ادب کے

۶۔ خوشی بغیر امن کے

۷۔ مالداری بغیر سخاوت کے

۸۔ فقر بغیر قناعت کے

۹۔ جہاد بغیر توفیق کے

۱۰۔ بلندی و برتری بغیر عاجزی کے۔“

☆.....☆.....

کھانے پینے سے قبل بسم اللہ پڑھنے کے فوائد

دین اسلام ہمیں یہ درس دیتا ہے کہ کسی بھی کام کے شروع کرنے سے قبل اللہ تعالیٰ کا نام لے کر شیطان مردود سے حفاظت مانگو اور اللہ تعالیٰ کی رحمت کے طلب گار بن کر کام کا آغاز کرو۔ جب بھی کوئی فرد کھانے پینے کے معاملات سے قبل بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ لیتا ہے تو وہ اس بات کا عہد کرتا ہے کہ وہ اللہ کے دیے ہوئے پر اکتفا کر رہا ہے اور مزید طلب کرنے کی جستجو میں ہے یعنی اللہ رحیم ہے اس لیے اس پر آئندہ بھی رحم فرمائے گا۔ کسی بھی کام کی بنیاد میں عجز و انکساری اور اللہ پر مکمل اعتماد اور بھروسے کا احساس بیدار کرنا چاہیے اور ہر قدم پر اس کی مدد اور سہارے کو طلب کرتے ہوئے توکل، حمد اور شکر کے احساسات کے ساتھ زبان اور قلب کو ہم آہنگ کر کے اس کام کا آغاز کرنا چاہیے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم یہ آیت 114 میں سے ایک کے سوا تمام سورتوں کے آغاز میں موجود ہے اور اس کی اہمیت کا اندازہ اسی بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں بارہا اس کا ذکر کیا ہے۔ اس آیت کی اہمیت اس مزید بڑھ جاتی ہے جب اس سے قبل اللہ تعالیٰ کے حضور شیطان مردود سے پناہ کی بھی دعا مانگ لی جاتی ہے یہ دعا *اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم* کی صورت میں انتہائی سود مند ہوتی ہے۔

دنیا بھر کے ماہرین صحت اس بات کے انکشاف کر رہے ہیں کہ کھانے پینے کے معاملات سے قبل بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ لینے سے بہت سے بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے نیز اس کے سبب کھانے پینے کی اشیا میں شامل مضر صحت اجزا سے بھی تحفظ مل جاتا ہے۔ اس سلسلے میں جاپانی سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ مسلمان کھاتے پیتے وقت ”بسم اللہ“ پڑھتے ہیں اس وجہ سے وہ بہت سی موذی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ مذکورہ سائنسدانوں نے مختلف مشاہدات اور تجربات کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ جس پانی پر ”بسم اللہ“ پڑھی جائے اس میں عجیب قسم کی تبدیلی وقوع پذیر ہوتی ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعے سے عام پانی اور بسم اللہ پڑھے ہوئے پانی کا موازنہ کیا گیا تو ان دونوں کے ذرات میں واضح تبدیلی آچکی تھی۔ بسم اللہ پڑھنے

کے بعد پانی کے قطرے میں خوبصورت بلور بن گئے تھے۔ انہوں نے کہا کہ پانی پر قرآن مجید کی آیات پڑھوائیں تو اس میں عجیب قسم کا تغیر واقع ہوا۔ انہوں نے واضح کیا کہ پانی میں ایسی خاصیت پائی جاتی ہے کہ اس میں قوتِ سماعتِ احساسِ یادداشت اور ماحول سے متاثر ہونے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اسی لیے اگر پانی پر قرآن مجید کی آیات پڑھ کر تلاوت کی جائے تو اس میں شفا بخش اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

اس سلسلے میں بسم اللہ پڑھنے سے پانی میں ہونے والی کیمیائی تبدیلی کو معروف جاپانی تحقیق کار اور پروفیسر ”مسارو ایموٹو“ نے بین الاقوامی طور پر تسلیم کیا ہے۔ پروفیسر مسارو ایموٹو جاپان میں قائم ”ہیڈو یونیورسٹی“ کے بانی ہیں اور تحقیق کے حوالے سے دنیا بھر میں ایک معتبر ہستی مانے جاتے ہیں۔

ان کا کہنا ہے کہ کھانے پینے والی اشیاء پر اللہ تعالیٰ کا بابرکت نام لے کر کھایا جائے تو ان اشیاء کی خاصیت تبدیل ہو جاتی ہے جبکہ ان کی اثر پذیری میں انتہائی اضافہ ہو جاتا ہے۔ جاپانی پروفیسر کا کہنا ہے کہ ان کی جانب سے پانی پر کی جانے والی تحقیق کے یہ راز آشکار ہوا ہے کہ پانی پر قرآن پاک کی آیات خاص کر بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر دم کرنے کے بعد جب پانی کے قطروں کا انتہائی طاقت ور خوردبین سے معائنہ کیا گیا تو انکشاف ہوا کہ پانی کے قطرے نے اپنی شکل پھول کی طرح بنالی اور ایسا دکھائی دے رہا تھا کہ پانی کے قطرے نے کلام الہی کا اثر قبول کر لیا ہے اور شگفتہ انداز میں دکھائی دے رہا ہے اور یہ بھی ریکارڈ کیا گیا کہ جس پانی پر شیطانی کلمات پڑھے گئے اور بُرے الفاظ ادا کر کے اس پر دم کیا گیا تو خوردبین کی مدد سے یہ دکھائی دینے لگا کہ پانی کے اس قطرے نے اپنی شکل تبدیل کر لی اور اس کی ہیئت انتہائی خراب دینے لگی۔

مذکورہ پروفیسر نے آبِ زم زم پر بھی تحقیق کی اور انکشاف کیا کہ یہ پانی دنیا کا واحد پانی ہے جو اثر پذیری میں اپنی مثال آپ ہے اور اگر اس پر بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر دم کر لیا جائے تو اس کے اثرات میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ آبِ زم زم سے متعلق پروفیسر مذکور کی تحقیقات اگلے صفحات پر بیان کی گئی ہیں۔

باب: 2

قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت

یہ تو ہم سب جانتے ہیں کہ انسان کی تخلیق و پیدائش کا اولین مقصد عبادت الہی ہے، ظاہر ہے کہ انسان جس حال و کیفیت میں بھی ہو، انعامات الہیہ اور اللہ کی رحمت سے ایک لمحہ کے لیے دور نہیں اور اس کا تقاضہ تو یہ ہے کہ صحت کی حالت ہو یا مرض کی، قوت کی حالت ہو یا ضعف کی، ہر حال میں کوئی نہ کوئی عبادت و وظیفہ بندگی ہونا چاہیے لیکن اللہ تعالیٰ کی رحمت پر قربان جائیے کہ اس نے ہر حال میں انسانی صحت کا خیال رکھا ہے اور جہاں پر کسی حکم پر عمل کرنے سے بندے کی صحت پر غیر معمولی اثر پڑنے کا امکان ہو وہاں اس کی عبادت کی بجائے آوری میں رخصت عطا کر دی، جیسے مریض کے لیے پانی مضر ہونے کی صورت میں وضو و غسل کے بجائے تیمم کی اجازت دی، اندھے اور مریض کے لیے جمعہ و جماعت کی نماز میں عدم شرکت کی رخصت عنایت کر دی، یہاں تک کہ بارش کے دوران اگر مسجد کے راستے میں کچھڑ کی وجہ سے جانا محال ہو تو اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کے دروازے کھولتے ہوئے اپنے بندے پر شفقت فرماتے ہوئے اسے رخصت دے دی کہ وہ ایسی صورت میں گھر میں ہی نماز ادا کرے اور اپنی صحت و جان کا خیال رکھے۔ مرض کی حالت میں روزہ نہ رکھنے کی تلقین، اپنی جگہ دوسرے فرد کو حج پر بھیجنے کی اجازت اور اس طرح کے دیگر کئی احکام ایسے ہیں جن کی حکمت میں بندے کی صحت و تندرستی اور اس کی آسانی پوشیدہ ہے۔

اللہ تعالیٰ اپنے بندوں سے کتنا پیار کرتا ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ اللہ تعالیٰ نے جتنے احکام دیے ان میں انسانیت کی سراسر بھلائی ہی بھلائی پوشیدہ ہے، مسلمان ہونے کے ناطے جو افراد نماز، روزہ اور دیگر ارکان کی پابندی کرتے ہیں ان کے بدلے انہیں تا صرف بے بہا نیکیوں سے نوازا جاتا ہے بلکہ اس کے بدلے میں ان کے لیے جسمانی و ذہنی صحت مندی بھی پوشیدہ ہے۔ ایک بار مدینہ کی گلیوں میں ایک عورت پاگلوں کے رُوپ میں گھومتی پھر رہی تھی اور ہر بچے کو گلے سے لگا کر بے انتہا پیار کر رہی تھی، حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ منظر دیکھ کر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم

سے فرمایا کہ اس عورت کا بچہ گم ہو گیا ہے جس کے پیار میں یہ پاگل ہو چکی ہے اور اب ہر بچے کو اپنا بچہ سمجھ کر اُسے پیار کر رہی ہے اور کیا تم اندازہ کر سکتے ہو کہ اسے اپنے بچے سے کتنا پیار ہے؟ تمام صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ عورت اپنے بچے سے بے انتہا پیار کرتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے مخاطب ہوتے ہوئے فرمایا کہ اللہ اپنے بندوں سے ماں کے پیار کے مقابلے میں سات گنا زیادہ پیار کرتا ہے (یعنی اللہ تعالیٰ کا پیار و شفقت کا پیمانہ ناپنا ہوتا ہے تو ماں کے پیار کو سات گنا کر لیں)۔ عرض کرنے کا مقصد یہ ہے کہ اسلامی عبادات کا اصل مقصد تزکیہ نفس ہے اور اصلاح بدن ہے۔ انسان کی صحت و سلامتی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے جس کی حفاظت انسان کے لیے ضروری قرار دی گئی ہے۔ اسلام نے جو نظام عبادات نوع انسانی کو دیا ہے اگر اس کو مکمل طور پر اپنایا جائے تو کوئی شائبہ نہیں کہ انسان ہر بیماری سے محفوظ ہو جائے۔

ایسے افراد جو کہ اسلامی احکام کو باقاعدہ ادا کرتے ہیں وہ ناصرف جسمانی بلکہ ذہنی و نفسیاتی طور پر تندرست و توانا رہتے ہیں۔ انیسویں صدی کے اوائل میں بہت سے ماہرین نے مذہب اور نفسیات کے درمیان ظاہر ہونے والے تعلقات کو انتہائی باریک بینی سے دیکھا ہے اور اس وقت کے ماہرین کے مشاہدات کے بعد موجودہ دور میں سائنسی لحاظ سے مذہب کے پہلوؤں کو پرکھا جانے لگا ہے۔ گزشتہ کچھ عرصے سے دنیا بھر کے سائنسدانوں نے مذہب اور روحانیت کے انسانی ذہن و نفسیات پر ظاہر ہونے والے اثرات کو اجاگر کیا ہے۔ بہت سے سائنسدانوں نے مذہب اور انسانی صحت کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر نتائج اخذ کیے ہیں اور یہ ثابت کیا ہے کہ مذہب سے دور رہنے والے افراد کی نسبت مذہب سے لگاؤ رکھنے والے افراد بہتر اور پرسکون زندگی گزارتے ہیں۔ یہ بات بھی زیر نظر رہنی چاہیے کہ مذہب یا روحانیت کا اثر ہر فرد پر ایک جیسا نہیں ہوتا اس میں انسان کے اعتقادات کا بھی بہت بڑا حصہ ہوتا ہے اعتقاد جتنا مضبوط ہوگا اثر بھی اتنا ہی زیادہ اور جلد ہوگا۔ مذہب مختلف ذرائع سے انسانی صحت کی بہتری کا سبب بنتا ہے جیسے مذہبی اجتماعات میں شرکت کرنے سے ناصرف انسان عبادات کو بہتر طریقے سے ادا کرنے کے قابل ہوتا ہے بلکہ بہت سے معاشرتی آداب بھی سیکھتا ہے۔ معاشرتی آداب اور عبادات کے اثرات

دور رس ہوتے ہیں اور ان کے سبب انسانی جسم بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت فراہم کرتا ہے جس سے انسان کی عمر طویل ہو جاتی ہے اور بڑھا پادیر سے آتا ہے۔ مذہب بالخصوص دین اسلام انسانی جسم کی صفائی ستھرائی کی بھرپور تلقین کرتا ہے اور صحت و صفائی کے بہت سے اصول اپنانے کی ہدایت دیتا ہے۔

دنیا بھر کی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ دین اسلام کے احکام انسانی دماغ پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں کیونکہ نماز، دعا یا کسی بھی دینی عمل کے دوران دماغ کے کچھ حصوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے جبکہ کچھ حصوں میں یہ گردش معمول سے کچھ کم ہو جاتی ہے۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ مختلف دینی اعمال کو بجالانے سے جیسے نماز پڑھنے یا دعا مانگنے کے دوران دماغ کے فرنٹل کارٹیکس (Frontal Cortex) ، سنگولیٹ گائرس (Cingulate Gyrus) اور تھیلامس (Thalamus) میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے جبکہ بالائی پیری ایٹل کارٹیکس (Superior Parietal Cortex) میں کم ہو جاتا ہے۔ پیری ایٹل کارٹیکس انسانی جسم کی نمائندگی کر رہا ہوتا ہے جبکہ روحانی عمل کے دوران انسان اپنے جسم سے آزاد ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ انسانی دماغ میں فرنٹل کارٹیکس کے ذمے توجہ مرکوز کرنا ہوتا ہے۔ اس طرح انسان اپنی ذات سے آزاد ہوتے ہوئے اپنی توجہ کو کسی ایک حقیقت کی جانب مرکوز کرتا ہوا اس حقیقت کی طرف سفر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ دینی اعمال کی بجا آوری میں مختلف نیورو ٹرانسمیٹرز (Neuro Transmitters) کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ان کی مقدار میں اضافے کے سبب انسان میں درج ذیل تبدیلیاں نوٹ کی جاسکتی ہیں:

☆..... روحانی مشاہدات میں بہتری ہونا

☆..... حقیقت کی طرف ادراک ہونا

☆..... خوشی اور سکون کا ملنا

یہ بھی ثابت شدہ حقیقت ہے کہ دعا مانگنے کے دوران کارٹی سول کی مقدار کم ہونے لگتی ہے اور کارٹی سول کے زیادہ اخراج سے انسانی جسم و ذہن تناؤ و دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور انسانی جسم وقت سے پہلے بڑھا پے کا شکار ہونے لگتا ہے۔ ذیل میں قرآن و سنت کے احکامات کی روشنی

میں چند احکام کے طبی فوائد کو جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں بیان کیا جا رہا ہے۔ واضح ہو کہ تمام احکامات کو اردو حروفِ تہجی کے لحاظ سے ترتیب دیا گیا ہے:

بالوں سے متعلق احکام اور ان کے طبی فوائد

انسانی جسم پر بالوں کی افزائش ہوتی ہے جن میں سے چند جگہوں کے بالوں سے متعلق حکم ہے کہ انہیں کاٹا جائے یا تراشا جائے یا مونڈھا جائے۔ ذیل میں چند ایسے ہی احکام اور ان کے جدید سائنسی تحقیق کے مطابق طبی فوائد کو بیان کیا جا رہا ہے:

بغل اور زیر ناف بال صاف کرنا

زیر ناف بالوں کی صفائی طبی فوائد کے ساتھ ساتھ دینی فریضہ بھی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پانچ چیزیں فطرت سے ہیں یعنی انبیاء علیہم السلام کی سنت سے ہیں، پہلی ختنہ کرنا دوسری زیر ناف بال صاف کرنا، تیسری مونچھیں کم کرنا، چوتھی ناخن تراشنا اور پانچویں بغل کے بال اکھیڑنا۔ (بخاری و مسلم) شریعتِ محمدی صلی اللہ علیہ وسلم میں کوئی ایسی بات شامل نہیں ہے جو کہ انسان کی بھلائی کے لیے نہ ہو، زیر ناف بالوں کی صفائی کو دینی طور پر مسلم اُمہ پر فرض کیا گیا ہے، اگر دیکھا جائے تو طبی نقطہ نگاہ سے اس کے بے بہا فائدے ہیں، بغل اور زیر ناف بالوں کو ہفتہ وار صاف کرنے کا حکم ہے لیکن تاخیر ہو بھی جائے تو زیادہ سے زیادہ چالیس دن تک ہو سکتی ہے اس کے بعد اگر صفائی نہ کی گئی تو طبی نقصانات کے ساتھ ساتھ گناہ گار بھی ہوگا۔ حال ہی میں برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اگر کافی عرصہ تک زیر ناف بالوں کو چھوڑ دیا جائے تو مردانہ طاقت کمزور ہوتی ہے اور ذہن جماع کی طرف مائل نہیں ہوتا۔ زیر ناف بالوں کی صفائی سے انسان کے عصبی نظام کو تحریک ملتی ہے اور ایک خوشگوار فرحت کا احساس ہوتا ہے، بروقت یہ فعل انجام دینے والے افراد بہت دیر تک مردانہ طاقت کے مزے لوٹ سکتے ہیں۔ ایک ریسرچ رپورٹ کے مطابق ضعفِ باہ کے مریض اگر ہفتہ میں دو بار زیر ناف بالوں کو شیو کر لیا کریں تو انہیں کسی اور دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔ ایسے مرد جو معمولی قسم کی نامردی یا ضعف محسوس کریں انہیں چاہیے کہ ہر ہفتے اپنے زیر ناف بالوں کو صاف کر

لیا کریں اس طرح سے یہ ضعف دُور ہو جاتا ہے اور کسی دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔

مشہور کتاب کام دیوشاستر کے مصنف پنڈت کرشن کنوردت شرمانے مذکورہ کتاب میں ایک حکایت بیان کی ہے جس سے اعضاءِ تناسل کی صفائی و شیو کے فائدے کھل کر سامنے آتے ہیں۔ حکایت یہ ہے کہ ایک عیاش امیر نے جسے نوجوان عورتوں کی صحبت سے بہت شغف تھا، ایک مشہور و معروف حکیم جو قوتِ باہ کے لیے خصوصی شہرت کے حامل تھے، سے رابطہ کیا اور کہا کہ حکیم صاحب مجھے ایسا نسخہ عنایت فرمائیں کہ جس سے میں تادمِ مرگ اپنی مردانہ قوت جو ان اور قائم و دائم رکھ سکوں۔ جواب میں حکیم مذکور نے پُر جوش انداز میں جواب دیا کہ میرے پاس ایسے بیسیوں نسخے ہیں جن کے استعمال سے مردانہ قوت میں کبھی زوال نہیں آتا۔ نوجوان نے حکیم صاحب کا یہ دعویٰ سنا تو نسخہ پوچھنے کے لیے بے چین ہو گیا، لیکن حکیم صاحب نے کہا کہ بھائی ایسے نسخے تو ضعفِ باہ کے مریضوں کے لیے ہوتے ہیں عیاشوں کے لیے نہیں، نوجوان سمجھ گیا کہ روپے پیسے کے بغیر کام نہیں چلے گا، نوجوان نے اشرافیوں سے بھری تھیلی نکالی اور حکیم صاحب کی خدمت میں پیش کر دی، حکیم صاحب اشرافیاں دیکھ کر اپنے اصولوں پر قائم نہ رہ سکے اور اشرافیوں کی تھیلی لے کر اندر چلے گئے کہ ابھی خاص نسخہ لے کر آتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد حکیم صاحب ایک پیاز اور ایک اُسترا لے کر آئے اور عیاش نوجوان کے سامنے رکھ کر بولے، ”میاں یہ ہیں وہ دو چیزیں جو مردانہ طاقت کے لیے اکسیر ہیں اور ان پر کئی اشرافیاں قربان کی جاسکتی ہیں اور یہ میری عمر بھر کی کمائی ہے جو میں نے آج تمہیں سونپ دی، واللہ اس سے بہتر مقوی اور محرک باہ نسخہ اب تک میرے تجربے میں نہیں آیا، اگر پیکر ان حُسن کے غرور پر کاری ضرب لگانا چاہتے ہو تو پیاز کا کثرت سے استعمال کرو اور بلاناغہ اُسترے سے اپنے مخصوص اعضاء کی شیو کرو۔“

نوجوان کو حکیم صاحب کی بات پر یقین نہ آیا، لیکن حکیم صاحب کی ضد پر وہ دونوں چیزیں لے گیا اور دو ماہ لگا تا حکیم صاحب کے بتائے ہوئے طریقے پر عمل کیا تو اپنے آپ میں بہت زیادہ تبدیلی محسوس کی، بعد ازاں جب حکیم صاحب سے دوبارہ ملا تو اس نسخے کی بہت تعریف کی اور کہا کہ وہ اب ساری زندگی اس نسخے کو استعمال کرتا رہے گا۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ان اعضاء کی بروقت شیو کرنے سے ناصرف امراض سے تحفظ ملتا ہے بلکہ طاقت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

سر کے بال منڈوانا

اس کے بعد سر کے بال ہیں یہ ایک حقیقت ہے کہ سر کے بال انسان کو موسمی شدت سے محفوظ رکھنے کا بڑا ذریعہ ہوتے ہیں نیز یہ بال انسان کی ظاہری زینت کا بھی سبب ہیں۔ بالوں کی مناسب تراش خراش انسان کی شخصیت میں واضح فرق پیدا کرتا ہے۔ دین اسلام میں بالوں کی صفائی ستھرائی اور ان کی مناسب دیکھ بھال کے احکام ملتے ہیں۔ ایک حدیث کا مفہوم کچھ اس طرح سے ہے کہ ایک شخص آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس سے مل کر کچھ ناگوار گزرا۔ اس کے جانے کے بعد صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے ناگوارگی کی وجہ پوچھی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کیا اس شخص کو اتنی بھی توفیق نہیں کہ یہ اپنے بکھرے ہوئے بالوں کو سنوار سکے اور انہیں زینت دے سکے۔ دین اسلام کی روشنی میں ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ ایسے افراد جو اپنے بالوں کی زینت کا خیال نہ رکھ سکیں وہ انہیں منڈوا دیں یا پھر انہیں مناسب زینت دے کر ان کا خیال رکھیں۔

ناک کے بال کاٹنا

ناک میں بال کیوں ہیں اس میں بڑی حکمت پوشیدہ ہے یہ تو ہم سب جانتے ہیں کہ سانس لینے کا ذریعہ ناک ہے اور ناک کے ذریعے سے ہی ہم ہوا کو اندر سانس کی نالی کے ذریعے سے پھیپھڑوں تک پہنچاتے ہیں اب اگر ناک میں کوئی بال نہ ہوتے تو اندازہ کریں کہ ہوا میں موجود کثافتیں کس طرح ہمارے جسم کا ستیاناس کر دیتیں، لیکن اللہ تعالیٰ کی حکمت ملاحظہ فرمائیے کہ اس میں بال پیدا کر دیے تاکہ اندر جانے والے ہوا فلٹر (Filter) ہو کر جائے اور اس میں موجود کثافتیں اس میں اٹک جائیں۔ لیکن اگر یہ بال بڑھ کر باہر نکل آئیں یا نظر آئیں تو یقینی طور پر انسان کی ظاہری خوبصورتی متاثر ہوتی ہے اس لیے حکم ہے کہ زائد بالوں کو قینچی سے تراش دو لیکن انہیں کھینچ کر نہ نکالو کیونکہ کھینچ کر نکلنے سے ناک کے اندر زخم پیدا ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

جماہی کے وقت کے معمولات اور ان کے طبی فوائد

جماہی کیوں آتی ہے اس سے متعلق کئی تحقیقات ہو چکی ہیں، متعدد محققین اس بات کے قائل ہیں کہ جب جسم انسانی میں آکسیجن کی کمی واقع ہوتی ہے تو دماغ منہ کو حکم جاری کرتا ہے کہ وہ کھل کر ڈھیر ساری آکسیجن جمع کر لے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق جب کوئی شخص کسی کام میں دلچسپی نہ لے رہا ہو یعنی بور ہو رہا ہو تو اُسے جماہیاں آنے لگتی ہیں۔ کچھ ماہرین کے مطابق جب منہ اور جبروں کے عضلات میں ہوا بھر جاتی ہے تو یہ عضلات سکڑتے ہیں اور اس ہوا کو خارج کرتے ہیں جس کے نتیجے میں منہ ایک خاص قسم کی ہیئت اختیار کرتا ہے جسے جماہی کہا جاتا ہے۔

ایسے تمام جاندار جو ریزہ کی ہڈی رکھتے ہیں دن بھر میں کئی جماہیاں لیتے ہیں اور ایک تخمینے کے مطابق بعض جانور ایک گھنٹے کے دوران دس بار بھی جماہیاں لیتے ہیں تاہم انسانوں میں ان کی تعداد کم ہوتی ہے۔ ہم جماہی کیوں لیتے ہیں؟ اس سلسلے میں مختلف خیالات ہیں، کچھ ماہرین اس بات کے قائل ہیں کہ جب انسان بور ہو رہا ہوتا ہے تو وہ جماہی لیتا ہے، کچھ کہتے ہیں کہ تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہو تو جماہیاں آنے لگتی ہیں، کچھ کے نزدیک جماہی کا آنا نیند آنے کی علامت ہے جبکہ کچھ ماہرین اس بات کے قائل ہیں کہ جماہی لینے والا دراصل اپنے مخاطب کو کوئی اشارہ دینا چاہتا ہے۔

جماہی آتی کیوں ہے؟ اس بارے میں کوئی حتمی رائے دینا مشکل امر ہے لیکن زیادہ تر ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ جب کسی کو نیند آرہی ہو یا وہ بستر پر جانے سے لیٹ ہو رہا ہو تو عموماً جماہیاں آنے لگتی ہیں، لیکن اگر نیند آنے کے سبب کو جماہیوں سے مربوط کیا جائے تو یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ صبح جاگنے کے بعد بھی عموماً لوگ جماہیاں لیتے نظر آتے ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ دن بھر میں کئی بار جماہیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے حالانکہ اُس وقت نیند نہیں آرہی ہوتی۔ اس سلسلے میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ دن بھر میں جب کوئی بوریٹ محسوس کر رہا ہو یا سستی غالب آرہی ہو تو جماہیاں آنے لگتی ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کسی کو جماہی آتے دیکھ کر جماہی آنے لگتی ہے۔

سانس لینے کے دوران آکسیجن جسم کے اندر داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج

ہوتی ہے اس لیے ماضی قریب میں ماہرین یہ بھی نظر یہ رکھتے تھے کہ جب جسم میں آکسیجن کی کمی واقع ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی سطح بلند ہوتی ہے تو اُس وقت اسے متوازن بنانے کے لیے جماہی آتی ہے لیکن 1987ء میں اُس وقت یہ نظر یہ دم توڑ گیا جب یہ دیکھا گیا کہ وہ رضا کار جو آکسیجن کی زیادہ مقدار بذریعہ سانس لے رہے تھے ان کی جماہیوں میں کوئی کمی نہیں آئی تھی۔ اسی طرح جن رضا کاروں میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی زیادتی ہو گئی تھی وہ بھی زیادہ جماہیاں لے رہے تھے۔

کچھ عرصہ پیشتر جب مغربی ممالک کے ماہرین نے اس بات پر غور کرنا شروع کیا کہ ہم جماہی کیوں لیتے ہیں؟ تو اس سلسلے میں کئی دلچسپ حقائق سامنے آئے، مثلاً یہ کہ اگر جسم میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی سطح معمول کے مطابق ہو تو بھی جماہی آسکتی ہے۔ یہ بھی ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ ایک شخص کو جماہی لینا دیکھ کر دوسرے شخص کو بھی جماہی آسکتی ہے۔ بہت سی ایسی بیماریاں اور طبی کیفیات ہیں جن میں جماہیاں بڑھ جاتی ہیں۔ یہ بھی ایک دلچسپ بات ہے کہ شکمِ مادر میں موجود جنین بھی استقرار کے گیارہ ہفتوں کے بعد سے جماہی لینا شروع کر دیتا ہے۔

جماہی لینے کی بے شمار وضاحتیں بیان کی جاتی ہیں لیکن کوئی بھی ثابت شدہ نہیں ہے۔ بعض قابل فہم نظریات میں سے ایک یہ ہے کہ جماہی لینے سے پھیپھڑے اور ارد گرد کی بافتیں پھیل جاتی ہیں جس کی وجہ سے پھیپھڑوں میں موجود چھوٹی چھوٹی ہوائی گزرگائیں اس عمل کے دوران کھلی رہتی ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ جماہی عموماً اُس وقت آتی ہے جب ہم ہلکی سانس لے رہے ہوتے ہیں مثلاً اس وقت جب ہم تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوں، بور ہو رہے ہوں یا ابھی ابھی بستر سے اٹھے ہوں۔ جماہی کے عمل کے دوران ایک کیمیائی مادہ Surfactant جسم میں تقسیم ہوتا ہے۔ یہ چیچپا مادہ پھیپھڑوں میں موجود ننھی ننھی ہوائی تھیلیوں سے چپک جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ کھلی رہتی ہیں۔ نوزائیدہ بچوں کی پیدائش کے فوراً بعد مناسب مقدار میں اگر Surfactant اپنا کام نہ کریں تو بچوں کی زندگی خطرے میں پڑسکتی ہے۔ اس نظریے سے اس بات کی وضاحت ہوتی ہے کہ شکمِ مادر میں موجود جنین بھی ارتقائی مراحل سے گزرتے ہوئے اپنے پھیپھڑوں کو استعمال کرنے کی کوشش کے دوران جماہی لیتے رہتے ہیں۔ چونکہ جماہی کے دوران پٹھے اور جوڑ

بھی پھلتے ہیں اور دل کی دھڑکن بھی بڑھ جاتی ہے اس لیے عموماً آرام کا کچھ وقت گزارنے کے بعد جسم کو ایک بار پھر چُست اور پھر تیلانا بنانے کے لیے جماہی کی تحریک بیدار ہوتی ہے۔ اس نظریے سے یہ امر واضح ہو سکتا ہے کہ کھلاڑی اور پیشہ ور موسیقار کیوں اپنے کام پر بھرپور توجہ مرکوز کرنے سے پہلے جماہی لینے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ جماہی اس بات کا بھی واضح اشارہ ہوتی ہے کہ نیند اب آنے ہی والی ہے گویا یہ پہلے سے جماہی لینے والے کو خبردار کر دیتی ہے۔ اگر آپ گاڑی ڈرائیو کر رہے ہوں اور جماہی آجائے تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ ڈرائیونگ موقوف کر دیں اور تازہ دم ہونے کا ساماں کریں۔

جماہی ایک فرد سے دوسرے کو کیسے منتقل ہوتی ہے؟ اس بارے میں ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمارے بہت سے افعال الفاظ کی ادائیگی کے بغیر دوسرے تک پیغامات منتقل کرتے ہیں۔ جماہی بھی ایک قسم کی اشاروں کی زبان ہے جس کے ذریعے ہم دوسروں کو پیغام دیتے ہیں کہ دن بھر کی سرگرمیاں اب ختم ہوئیں اور آرام کا وقت آ گیا ہے۔

بندروں کی ایک نسل (Baboon) میں یہ دیکھا گیا ہے کہ جب وہ تنہائی کے طلبگار ہوتے ہیں تو جماہیاں لینا شروع کر دیتے ہیں جس سے دوسروں کو یہ پیغام مل جاتا ہے کہ جماہی لینے والے کو تنہا چھوڑ دیا جائے۔

بہر حال وجہ کچھ بھی ہو ہمارے پیارے دین میں دیگر تمام معمولات کی طرح اس سے متعلق بھی واضح ہدایات موجود ہیں جو کہ انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں۔

ہر مسلمان نماز پنجگانہ کی ادائیگی کے لیے دن بھر میں پانچ مرتبہ وضو کے عمل سے گزرتا ہے جس میں مسلمان ہاتھ منہ اور پاؤں اچھی طرح دھوتے ہیں جس سے ہر طرح کے جراثیم کو دفع کرنے میں مدد ملتی ہے۔ مختلف تحقیقات کے بعد یہ حیران کن بات سامنے آئی ہے کہ مسلمانوں میں دوسری قوموں کی نسبت منہ کی بیماریاں کم پائی جاتی ہیں کیونکہ دین اسلام ”جماہی“ لیتے وقت منہ پر ہاتھ رکھنا سکھاتا ہے جب کہ دنیا کے دیگر مذاہب اس کی تعلیم نہیں دیتے۔ اگر جماہی لیتے وقت منہ پر ہاتھ نہ رکھا جائے تو فضا میں موجود وائرس اور بیکٹریا وغیرہ منہ میں داخل ہو کر دانتوں اور مسوڑھوں کا نقصان پہنچاتے ہیں جس سے پہلے دانتوں میں کیرا لگتا ہے اور بعد ازاں دانت

گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

حضرت ابو سعید بنی ثنیہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص جماعی لے تو اس کو چاہیے کہ اپنا ہاتھ اپنے منہ پر رکھے کیونکہ کھلے منہ میں شیطان گھس جاتا ہے۔ (مسلم شریف)

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق جماعی کے وقت اگر منہ پر ہاتھ رکھ کر اسے بہت زیادہ کھلنے سے روکا نہ جائے تو جبرے کی ہڈی پھسلنے کا اندیشہ رہتا ہے کیونکہ جماعی کے وقت انسان کا منہ زیادہ سے زیادہ کھلنے کی کوشش کرتا ہے جس کی وجہ سے جوڑ جدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ہمارے فطری دین نے اسی الجھن اور پریشانی سے بچنے کے لیے جماعی کے وقت منہ پر ہاتھ رکھنے کی تلقین کی ہے۔ یہ بھی حکم ہے کہ اس موقع پر بایاں ہاتھ استعمال کیا جائے اور اس حکم کی یہ حکمت ہے کہ چونکہ دایاں ہاتھ کھانے پینے اور دیگر زیادہ تر معمولات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اگر دایاں ہاتھ منہ پر رکھا جائے تو خدشہ ہے کہ کہیں مضر صحت جراثیم دائیں ہاتھ کے ذریعے پھر سے منہ میں نہ چلے جائیں۔



انسانی جسم جو کہ مشین کے مثل ہے، مشین ہی کی طرح ہر وقت سرگرم عمل رہتا ہے، انسان سو رہا ہو یا جاگ رہا ہو عمل تنفس اور دورانِ خون ہر وقت جاری و ساری رہتا ہے۔ مشین کی طرح جسم کو توانائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور جس طرح مشین کے پُرزے کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں اسی طرح جسم کے خلیوں کی بھی ٹوٹ پھوٹ جاری رہتی ہے۔ خلیوں کی مرمت اور جسم کی توانائی (قوت) کو معمول پر رکھنے کے لیے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرینِ غذایات نے مناسب غذا کی جو تعریف کی ہے وہ کچھ اس طرح سے ہے: ”مناسب اور بہتر غذا وہ ہوتی ہے جس سے جسم کو غذائیت اور توانائی فراہم ہو سکے اور انسان کو سیری حاصل ہو سکون نصیب ہو، خون میں اضافہ ہو یا داشت بہتر ہو، صحت کا معیار بلند ہو اور عمر طویل ہو۔“



چھینک آنے کے وقت کے معمولات اور ان کے طبی فوائد

ہر انسان کو روزمرہ چھینک سے واسطہ پڑتا ہے کچھ افراد کو نزلہ زکام کے سبب چھینکیں آتی ہیں جبکہ کچھ الرجی کے مریض ہوتے ہیں اور اکثر و بیشتر چھینکتے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار بغیر کسی بیماری کے بھی چھینک آتی ہے۔

چھینک کیوں آتی ہے؟

چھینک آنے کی وجہ حنجرہ (Trachea) میں ارتعاش پیدا ہونا ہے جب بلغم یا دھول کی وجہ سے اس میں یکا یک لرزش پیدا ہوتی ہے تو ہلکی سی گدگدی محسوس ہوتی ہے جس کے ساتھ ہی ایک زوردار چھینک آ جاتی ہے۔ چھینک کے ساتھ ہوا کا ایک تیز جھونکا یا جھٹکا جسم کے اندر سے سانس کی نالی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چھینک کے ساتھ سانس کی نالی سے باہر نکلنے والی ہوا کی رفتار 160 میل فی گھنٹہ ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ چھینکتے وقت جسم کو ایک زوردار جھٹکا لگتا ہے اور آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ چھینک کا تجزیہ کیا جائے تو ایک وقت میں گیارہ لاکھ سے زائد ذرات ہوا میں خارج ہوتے ہیں۔ چھینکنے کا انداز ہر فرد کا مختلف ہوتا ہے جیسے کئی افراد بہت ہی زور دار آواز سے چھینکتے ہیں جبکہ کچھ افراد کی چھینک محض کھانسی کی طرح ہی ہوتی ہے۔ محققین کے مطابق چھینکنے کا انداز بھی ورثے میں ملتا ہے اور چند ہفتوں کا بچہ بھی اپنے والدین کی طرح ہی چھینکتا ہے۔ کچھ ماہرین کے مطابق جب انسانی دماغ کو کسی قسم کی اذیت پہنچتی ہے تو اس سے دماغ میں ایک انقباضی حرکت پیدا ہوتی ہے اس کے بعد دماغ فوراً حرکت میں آ جاتا ہے زبان تالو سے لگ جاتی ہے اور ہواناک کے راستے زور سے خارج ہوتی ہے اس سے جو آواز پیدا ہوتی ہے اسے چھینک کہا جاتا ہے۔

چھینکتے وقت کے آداب

اسلامی آداب میں یہ چیز شامل ہے کہ کوئی بھی انسان جب کھانے یا چھینکے تو اپنے منہ پر رومال یا ہاتھ رکھ لے تاکہ دیگر افراد اس کے جسم سے خارج ہونے والے جراثیم سے متاثر نہ ہو سکے۔ چھینکتے وقت آواز کو بھی پست کرنے کا حکم ہے تاکہ چھینکنے والے منہ سے نکلنے والے ذرات کم

سے کم خارج ہوں اور زیادہ دُور تک نہ جائیں، آواز کو پست کرنے سے آواز کی تاریں بھی کم متاثر ہوں گی اور آواز پر کوئی مضر اثر نہ پڑے گا۔

چھینکنے پر الحمد للہ کہنا

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اللہ تبارک تعالیٰ جل شانہ کو چھینک پسند اور جماہی ناپسند ہے۔ جب کوئی شخص چھینکے اور الحمد للہ کہے، جو مسلمان سنے تو اس پر حق ہے کہ یرحمک اللہ کہے اور جماہی شیطان کی طرف سے ہے، جب کسی کو آئے تو جہاں تک ہو سکے اسے دفع کرے۔“

چھینکنے پر الحمد للہ کہنے کے صرف روحانی ہی نہیں بلکہ بہت سے جسمانی فائدے بھی ہیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جو شخص چھینکنے والے سے پہلے الحمد للہ کہے دے وہ درِ دکان، درِ دندان اور درِ شکم سے محفوظ رہتا ہے۔ (ابن ماجہ)

حضرت وائلہ بن اسقع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص چھینکنے والے سے جلدی الحمد للہ کہے دے اس کو کوئی پیٹ کی بیماری ضرر نہیں کرے گی۔ ایک دوسری روایت میں ہے کہ جو شخص چھینک کو پوری سورہ فاتحہ پڑھ لیا کرے تو اس کے لیے ایک سال کی شفاء ہے۔ (نزہۃ المجالس)



مختلف غذائی ماہرین نے مختلف تجربات اور مشاہدات سے ثابت کیا ہے کہ انسانی صحت میں غذا اہم کردار ادا کرتی ہے اور ایسے افراد جو اپنی روزمرہ غذا میں تمام ضروری عناصر شامل رکھتے ہیں وہ جوڑوں، ہڈیوں اور عضلات کی تکالیف کا بہت کم شکار ہوتے ہیں۔ ایک اچھی غذا ایسی اشیاء کا مرکب ہوتی ہے جس کی بدولت انسانی جسم زندہ رہتا ہے اور دن بدن لاحق ہونے والے عوارض سے بچا رہتا ہے۔ مناسب و متوازن غذا کو صحت مند غذا کہا جاسکتا ہے اور صحت مند غذا بہت اہم ہے۔ بہتر صحت کا دار و مدار مناسب اور غذائیت سے بھرپور کھانے پر ہوتا ہے لیکن یہ جاننا بھی ضروری ہوتا ہے کہ آپ اپنی ضرورت کے مطابق کھانا کھا رہے یا نہیں۔



حج اور اس کی حکمتیں اور طبی فوائد

اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہر صاحب استطاعت مسلمان پر حج فرض ہے۔ یہ مقدر ہے کہ ہجری میں نافذ کیا گیا۔ یہ اہم عبادت عمر بھر میں ایک بار فرض ہے۔ خانہ کعبہ کو حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کی جانب سے تعمیر کرنے پر شہرت دوام ملی اور عبادت کا یہ مرکز کفر و شرک کی ظلمتوں سے پاک ہوا۔

انسان کو عطا کردہ دو بڑی نعمتیں یعنی صحت و تندرستی اور حلال مال کی نعمت دونوں کا شکر اس اہم عبادت یعنی حج کے دوران کیا جاتا ہے۔ حج ایک بہت اعلیٰ و ارفع عبادت ہے۔ دین اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے آخری رکن ”حج“ ہی کے موقع پر اس دین کی تکمیل کی گئی اور اس موقع پر اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے تمام ہونے کا اعلان کیا گیا۔ سورہ المائدہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے: آج میں نے تمہارے لیے تمہارا دین مکمل کر دیا، تم پر اپنی نعمت پوری کر دی اور تمہارے لیے اسلام کو دین کے طور پر (ہمیشہ کے لیے) پسند کر لیا۔

گویا حج اللہ تعالیٰ کی رضا کی آخری منزل ہے اور اسلام نے جن مقدس ارکان میں ایک مسلمان کی تہذیب و تمدن اور اصلاح کا نظام مرتب کیا ہے حج اس کی آخری کڑی ہے۔ مولانا ابوالکلام آزاد لکھتے ہیں: ”اسلام درحقیقت دین ابراہیمی کی حقیقت کی تکمیل تھی اس لیے وہ ابتدا ہی سے اس حقیقت گم شدہ کی تجدید و احیاء میں مصروف ہو گیا جس کا قالب حضرت ابراہیم علیہ السلام کے مبارک ہاتھوں نے تیار کیا تھا۔ اسلام کا مجموعہ عقائد و عبادات صرف توحید، نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج سے مرکب ہے، لیکن تمام ارکان میں صرف حج ہی ایسا رکن ہے جس سے اس تمام مجموعے کی ہیئت ترکیبی مکمل ہوتی ہے اور یہ تمام ارکان اس کے اندر جمع ہو گئے ہیں، یہی وجہ ہے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے اسلام کو خانہ کعبہ ہی کے ساتھ متعلق کر دیا۔“

حج کے لغوی معنی زیارت کا ارادہ کرنا ہے جبکہ شریعت میں حج اس کو کہتے ہیں کہ ضروری مناسک کے ساتھ زیارت بیت اللہ کی جائے۔ دین اسلام کے تحت ہر صاحب استطاعت مسلمان پر کچھ شرائط (یعنی وہ عاقل، بالغ اور صحت مند ہو) کے ساتھ زندگی میں ایک بار حج فرض

ہے۔ حج کی حقیقت و مصلحت یہ ہے کہ انسان اپنے نفس کو قابو کر کے صرف اللہ تعالیٰ کی محبت دل میں رکھے اور اسی سے رابطہ پیدا کرے اور اپنی مرضی کا اس میں کوئی عمل دخل نہ ہو اگر حالات اُتر بھی ہو جائیں تو بھی اللہ سے رابطہ ٹوٹنے نہ پائے۔ مناسک حج ادا کرنے کی کئی حکمتیں ہیں جیسے حج اللہ کی مخلوق سے محبت کا درس دیتا ہے حج اس بات کا سبق دیتا ہے کہ بندہ اپنے خالق کی خاطر اپنا سب کچھ چھوڑ دینے پر تیار ہے حج انسان کو سادگی سکھاتا ہے حج انسان کو رزقِ حلال کمانے کا درس دیتا ہے حج سے عالمی اتحاد پیدا ہوتا ہے اور حج میں احرام باندھنا مساوات کی تعلیم سکھاتا ہے۔ حج کے تمام ارکان اور مقامات اپنے اندر ایک مکمل تاریخ رکھتے ہیں اور اسی تاریخ سے انسان کے لیے ایک سبق موجود ہے۔ حج سے متعلق سب سے بڑھ کر یہ کہ ہر مسلمان اپنے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے عشق کا دعویٰ دار ہے اور یہ عشق اسے اُکساتا رہتا ہے کہ وہ جلد از جلد اللہ تعالیٰ کے حبیب کے روضہ مبارک کے دیدار کے لیے حج کی سعادت حاصل کرے۔

حج کے ہر رکن کے کئی حکمتیں ہیں اور ان حکمتوں تک رسائی انسانی ذہن سے ماورا ہے لیکن ایک چیز حج کے ہر رکن اور ہر جز میں عیاں ہے کہ حج موت اور مرنے کے بعد کے حالات کی بہترین عکاسی کرتا ہے جب کوئی فرد حج کے لیے گھر سے نکلتا ہے تو سب عزیز و اقارب و اپنے وطن کو چھوڑ کر دوسرے ملک گویا دوسرے عالم کا سفر کرتا ہے۔ احرام کی دو سفید چادریں کفن کی چادروں کی یاد دلاتی ہیں۔ صفا و مروہ کی پہاڑیوں کے درمیان دوڑنا میدانِ حشر میں ادھر ادھر دوڑنے کی یاد تازہ کرتا ہے۔ کعبہ کے پردوں سے لپٹ کر رونا اس قصور و وار کی مثال ہے جیسے کوئی قصور کرنے کے بعد اپنے محسن و مربی کا دامن پکڑ کر معافی کا طلبگار ہوتا ہے اس طرح سے روزِ قیامت اپنے گناہوں کو یاد کر کے رونے کی مثال ہے۔

حج دنیا بھر کے مسلمانوں کو ایک جگہ یکجا کرنے کی بہترین مثال ہے جس سے محبت اور اخوت قائم کرنے کا بہترین موقع ملتا ہے۔ اسلام میں مساوات کا جس طرح درس دیا گیا ہے حج اس کی بہترین مثال ہے۔



حرکت میں برکت اور اس کے طبی فوائد

حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ:

”قوی مسلمان اللہ تعالیٰ کو زیادہ محبوب ہے کمزور مسلمان سے۔“ (ابوداؤد احمد مسلم)

جسمانی صحت کے لیے ورزش کی اہمیت ہر دور میں تسلیم کی گئی ہے اور اس حقیقت سے کوئی ذی شعور انکار نہیں کر سکتا کہ ورزش ہر عمر اور ہر جنس کے فرد کے لیے یکساں مفید ہوتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ تمام کام اپنے ہاتھ سے انجام دیتے اور زیادہ تر سفر پیدل کرتے اور ہمہ وقت جسم کو حرکت میں رکھنے کی کوشش کرتے۔ جدید تحقیق سے ورزش کے فوائد آشکارا ہو رہے ہیں کیونکہ انسانی جسم ایک مشین کے مثل ہے جس طرح کسی مشین کو استعمال میں نہ لایا جائے تو اس کے پرزے زنگ آلود ہو جاتے ہیں اسی طرح جسم انسانی کے اعضاء کو مناسب حرکت نہ دی جائے تو ان کی کارکردگی جواب دینے لگتی ہے۔ ورزش کم ہو یا زیادہ یہ ہر صورت میں مفید ہوتی ہے بلکہ یہ کہنے میں کوئی عار نہیں ہونا چاہیے کہ ورزش ہی وہ واحد ٹانک ہے جو جسم انسانی کے لیے کسی بھی دوا دارو سے بڑھ کر ہے بلکہ اس کے ہوتے ہوئے کسی بھی دوا دارو کی ضرورت نہیں رہتی۔ تعلیم صحت کے فقدان کا نتیجہ یہ ہے کہ اکثر لوگ ورزش کی اہمیت کو نہیں سمجھتے، حالانکہ ورزش ہر عمر اور ہر جنس کے فرد کے لیے ضروری ہے۔ انسانی زندگی کا انحصار سانس پر ہے اور سانس سے مراد آکسیجن ہے، آکسیجن خون کے ساتھ مل کر انسانی جسم کے تمام اعضاء میں اعضاء کی بافتوں میں اور بافتوں کے تمام خلیات میں پہنچ کر انہیں زندہ اور متحرک رکھتی ہے۔ انسان جب سانس لیتا ہے تو جو آکسیجن جسم کے اندر جاتی ہے اس کی مدد سے پھیپھڑے خون کو صاف اور طاقتور بناتے ہیں، نیلے رنگ کی رگیں استعمال شدہ خون پھیپھڑوں میں واپس لاتی ہیں اور سرخ رنگ کی شریانیں صاف اور سرخ خون کو جسم کے ایک ایک خلیے تک پہنچاتی ہیں۔ جسم کے جن خلیات کو خون نہیں پہنچتا (جیسے حملہ قلب میں قلب کے کچھ حصوں کو خون نہیں مل پاتا یعنی وہ مردہ ہو جاتے ہیں) وہ پھر سے زندہ نہیں ہوتے۔ آکسیجن اور خون کے بہاؤ میں ورزش کا بہت بڑا کردار ہے، واضح ہو کہ آرام کی حالت میں دل فی منٹ کے حساب سے ۵ لیٹر خون پمپ کرتا ہے جبکہ ایسا فرد جو ۱۲ کلومیٹر

(ساڑھے سات میل) فی گھنٹہ کی رفتار سے واکنگ کرتا ہے یا دوڑتا ہے اس کا دل فی منٹ ۲۵ لیٹر خون پمپ کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ورزش سے چار پانچ گنا زیادہ آکسیجن سانس کے ساتھ اندر جاتی ہے یعنی چار پانچ گنا زیادہ خون صاف ہوتا ہے اور یہ ایک ایک خلیے تک پہنچتا ہے۔ یاد رکھیں کہ زندگی کا سرچشمہ خون ہے، خون کے لیے آکسیجن ضروری ہے اور ورزش سے جسم کو زیادہ آکسیجن ملتی ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے ”سیدھے سادے رہو، میانہ روی اختیار کرو اور ہشاش بشاش رہو۔“ (مشکوٰۃ) حرکت اور تندرستی کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے جو افراد اپنے جسم کو حرکت میں رکھتے ہیں یعنی ورزش کرتے رہتے ہیں ان کا جسم و دماغ ایسے افراد کے مقابلے میں جو سارا دن بیٹھے رہتے ہیں کہ مقابلے میں زیادہ تندرست و توانا ہوتا ہے۔ تندرستی کے بارے میں یوں تو بہت کچھ کہا جاسکتا ہے لیکن اس کی صحیح تعریف اس طرح سے کی جاسکتی ہے کہ دل اور پھیپھڑوں میں اتنی صلاحیت اور توانائی ہو کہ وہ محنت طلب کام کر سکیں یا وہ صلاحیت جس کے مطابق ہر انسان اپنا روزمرہ کا کام توانائی اور مستعدی کے ساتھ انجام دے سکے، اسے غیر ضروری تھکن کا احساس نہ ہو اور اس میں تفریحی مشاغل سے لطف اندوز ہونے کے لیے کافی توانائی موجود ہو اور وہ ناگہانی حادثات کو سہار سکے تو کہا جاسکتا ہے کہ وہ شخص تندرست ہے۔ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے ورزش انتہائی اہمیت کی حامل ہے، ورزش کے بغیر تندرستی کا تصور کرنا محال ہے اور اگر یہ کہا جائے کہ ورزش صحت و توانائی کے خزانے کی چابی ہے تو کوئی مبالغہ نہ ہوگا۔ ورزش کے بغیر کسی شخص کی ذہنی و جسمانی صلاحیتیں اور توانائیاں نہ نمو پاتی ہیں اور نہ ہی نکھرتی ہیں۔

گزشتہ دو عشروں کے دوران باقاعدہ ورزش اور کئی امراض کے باہمی تعلق کے بارے میں بڑی اہم اور مصدقہ معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ اب یہ بات تسلیم کی جا رہی ہے کہ تیز قدمی، جو گنگ، سائیکلنگ، تیراکی اور دیگر ورزشیں اگر پابندی اور باقاعدگی سے کی جائیں تو دور حاضر کے کئی تکلیف دہ امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

کینیڈین سینٹر فار ایکٹیویٹی اینڈ ایجنگ & Canadian Centre for Activity & Aging کے ڈائریکٹر گیرتھ جونز (Gareth Jones) کے مطابق اگر کوئی شخص پچاس سال کی

عمر کا ہے اور اس نے ابھی تک کسی جسمانی سرگرمی میں باقاعدگی سے حصہ نہیں لیا تو اب بھی وہ اگر ہفتے میں تین بار جسمانی ورزش کو معمول بنا لیتا ہے تو وہ اپنی صحت کو دس سال پیچھے لے جاسکتا ہے۔ امریکہ کے کینسر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر ڈیوڈ بریگن (David Berrigan) نے انکشاف کیا ہے کہ جو لوگ کم از کم ۷۲ سال سے ایک مقام پر سکونت پذیر ہوں، وہ تقریباً ایک مہینے میں بیس بار ڈیڑھ کلو میٹر سے زائد چہل قدمی کرتے ہیں، بہ نسبت ان لوگوں کے جنہیں کسی مقام پر سکونت اختیار کیے کم عرصہ گزرا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عرصہ دراز سے ایک ہی مقام پر رہنے والے آپس میں زیادہ متحد ہوتے ہیں اور اپنے گرد و نواح سے بھی اچھی طرح واقف ہوتے ہیں جس کی بناء پر وہ باسانی اپنے علاقے میں دُور تک گھوم لیتے ہیں، انہیں عموماً خریداری کے لیے کسی ٹرانسپورٹ کی ضرورت نہیں پڑتی، جب کہ نئے مقامات پر رہنے والے افراد دُوری کی وجہ سے گاڑیوں کے ذریعے سفر کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اب کئی تحقیقی مطالعات و تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ پیدل چلنے یا باقاعدہ ورزش کرنے والے مرد و خواتین ورزش نہ کرنے والے مرد و خواتین کے مقابلے میں مختلف قسم کے سرطان میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور اس قسم کے سرطان میں قولون کا سرطان اور چھاتی کا سرطان سرفہرست ہیں۔

ورزش نہ صرف روزمرہ امراض کے خطرات کو کم کرنے کے لیے بلکہ ویسے بھی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے۔ ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق دنیا میں ہر سال بیس لاکھ سے زائد اموات کو اس بات سے منسوب کیا گیا ہے کہ عام لوگوں کی بڑی اکثریت ورزش کو اہمیت نہیں دیتی، اس لیے نئے امراض جنم لے رہے ہیں۔ ورزش کرنے والے افراد تمباکو نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء سے بچے رہتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کھانسی، پھیپھڑوں کے امراض اور دیگر چھوٹے موٹے امراض کا کم ہی شکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح باقاعدہ ورزش کرنے والے افراد ذہنی و نفسیاتی الجھنوں سے بھی بچے رہتے ہیں۔

ورزش کی نوعیت ہر فرد کے لیے مختلف ہوتی ہے اور پھر مواقع پر بھی منحصر ہے۔ اس سلسلے میں سب سے پہلا اور اہم اصول یہ ہے کہ اعتدال سے کام لیا جائے، ورزش ایسی ہونی چاہیے کہ اس کے دوران پھیپھڑوں اور قلب کو کچھ زور لگانا پڑے، اس اعتبار سے ایروبک ورزشیں مفید رہتی

ہیں۔ ان ورزشوں کی وجہ سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوتی ہے جس کی وجہ سے صحت و تندرستی قائم رہتی ہے۔ اکثر خواتین یہ شکایت کرتی ہیں کہ ورزش کے لیے کہاں جائیں، ایسی خواتین مجبوراً گھر کے کسی کھلے کمرے میں مختلف ورزشیں کر سکتی ہیں، ورزش میں سیڑھیاں چڑھنا، چہل قدمی کرنا، رسہ ٹاپنا، فرشی ورزشیں، باغبانی کرنا اور کھڑی سائیکل چلانا وغیرہ شامل ہیں۔

یاد رکھیں کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لیں یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ پیدل چلنا بہترین ورزش ہے، میں اپنے مریضوں کو ہمیشہ پیدل چلنے کی تلقین کرتا ہوں، کیونکہ یہ ایسی ورزش ہے جسے ہر کوئی بے خوف و خطر آسانی سے کر سکتا ہے، پیدل چلنے سے نہ صرف یہ کہ کھایا پیا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے بلکہ وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ اس سلسلے میں اگر آپ غذائی لحاظ سے وزن گھٹائیں گے تو آپ کے جسم کا گوشت لٹکا ہوا ہوگا اور چہرے پر جھریاں پڑ جائیں گی، یہ مثال یاد رکھیں کہ غبارے سے ہوا نکلنے کے بعد وہ اپنی اصلی حالت میں واپس نہیں آتا۔ عام طور پر لوگوں میں ورزش سے متعلق دو نظریے پائے جاتے ہیں، اور یہ دونوں نظریے بالکل غلط ہیں۔

ایک نظریہ یہ ہے کہ ورزش کرنے کے ساتھ آپ کو کم کھانے اور احتیاط کی ضرورت نہیں، آپ جتنا مرضی کھائیں مگر سخت ورزش کریں۔

دوسرا نظریہ یہ ہے کہ آپ جتنی زیادہ ورزش کریں گے اتنی ہی آپ کو بھوک لگے گی اور آپ موٹاپے کا شکار ہوں گے، اس لیے ورزش نہ کریں بلکہ غذائی احتیاط سے کام لیں۔ یہ دونوں نظریے لغو اور بے معنی ہیں۔

ورزش انسانی جسم کے لیے کیا کرتی ہے؟

ورزش انسانی جسم کی تندرستی و توانائی کے لیے بہت ضروری ہے۔ ورزش کمزوری اور بڑھاپے کی ہزار دواؤں کی ایک دوا ہے، یہ بڑھاپے کے تیز رفتار پہیوں کو بریک لگاتی ہے۔ ایسے افراد جو متوازن خوراک کے ساتھ ساتھ ورزش کو معمول بناتے ہیں وہ ساٹھ سال کی عمر میں بھی تندرست و توانا رہتے ہیں۔ مستقل اور باقاعدگی سے ورزش کرنے والے افراد کے جسم کو ورزش

درج ذیل فوائد پہنچاتی ہے:

- ☆ جوڑوں کی نسوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- ☆ ہڈیوں کو زیادہ ٹھوس بناتی ہے۔
- ☆ ہڈیوں کی کمزوری کے امکان کو کم کرتی ہے۔
- ☆ پٹھوں کی مضبوطی اور قوت برداشت میں اضافہ کرتی ہے۔
- ☆ جسم میں لچک پیدا کرتی ہے۔
- ☆ دل کی دھڑکن کو بہتر بناتی ہے۔
- ☆ دورانِ خون کے نظام کو بہتر بناتی ہے۔
- ☆ دے کے مرض کی شدت کو کم کرتی ہے۔
- ☆ حملہ قلب کے خطرے کو کم کرتی ہے۔
- ☆ کینسر کے امکانات کو بھگاتی ہے۔
- ☆ کمر کو مضبوط بنا کر پیٹھ کے درد سے نجات دلاتی ہے۔
- ☆ بانجھ پن کے خطرے کو کم کرتی ہے۔
- ☆ دباؤ کم کر کے پرسکون بناتی ہے۔
- ☆ نیند لانے میں مددگار ہے۔
- ☆ توانائی کی سطح بلند کرتی ہے۔
- ☆ بے چینی کو کم کر کے دل کے عوارض سے بچاتی ہے۔
- ☆ جسم کے مدافعتی نظام (امراض سے مقابلے کی صلاحیت) کو بہتر بناتی ہے۔
- ☆ جسم کو متناسب بنا کر جاذبِ نظر بناتی ہے چربی سے نجات دلاتی ہے۔
- ☆ جسم میں پھیپھڑوں کے بالائی حصے میں چھوت کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھاتی ہے۔
- ☆ ذہنی دباؤ و کشیدگی سے لاحق ہونے والا سرد درفع کرتی ہے۔
- ☆ جسم کے پٹھوں یعنی عضلات کی توانائی بڑھاتی ہے نیز پٹھوں کے ریٹے محفوظ رہتے ہیں۔
- ☆ جسم میں آکسیجن بھر پور انداز میں جذب ہوتی ہے۔

- ☆ ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ خون میں مفید صحت کو لیسٹرول (HDL) کی سطح بلند جبکہ مضر صحت کو لیسٹرول (LDL) کی سطح کم کرتی ہے۔
- ☆ دل کے امراض کا موجب بننے والے عمومی امراض سے نجات مل جاتی ہے۔
- ☆ ہائی بلڈ پریشر اور شریانوں کی تنگی سے نجات دلاتی ہے۔
- ☆ ذہنی تیزی لاتی ہے اور چست و توانا بناتی ہے۔
- ☆ یادداشت کی صلاحیت بڑھاتی ہے۔
- ☆ نظر تیز کرتی ہے اور بصارت کی عمومی خرابیوں بالخصوص گلاکوما سے بچاتی ہے۔
- ☆ ذیابیطس قسم دوم کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ تمباکو نوشی و خوری کو ترک کرنے میں معاون ہے۔
- ☆ نظام انہضام کے عمومی عوارض سے نجات دلاتی ہے۔
- ☆ فالج کا خطرہ کم کرتی ہے۔
- ☆ جوڑوں کے بندھن اور ڈور موٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔
- ☆ جنسی زندگی کو بہتر بنا کر بڑھاپے کے عمل کو سست کرتی ہے۔
- ☆ خواتین میں سن یا اس کے دوران کی ہڈیوں کی خرابی سے نجات دلاتی ہے۔
- ☆ دوران حمل کے عمومی مسائل سے نجات دلانے میں مددگار ہے۔
- ☆ پُر اعتماد بنا کر معاشرے میں بہتر مقام دلانے میں مددگار ہے۔
- ☆ ترقی کی راہوں میں معاون ہے۔

☆.....☆.....☆

جسم کے متحرک رہنے سے آنکھوں میں خون کی نئی رگیں بنتی رہتی ہیں جن کے نہ بننے سے آنکھوں کی بصارت آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے۔ سائنسدانوں نے کافی ریسرچ اور مشاہدات کے بعد یہ نتیجہ بھی اخذ کیا ہے کہ بڑھاپے میں تمباکو نوشی، بلند فشار خون اور وزن کی زیادتی آنکھوں کی بصارت کو متاثر کرتے ہیں۔ متحرک انداز زندگی اپنا کر بصارت کو 30 سے 70 فیصد تک بچایا جاسکتا ہے۔

☆.....☆.....☆

حرام اشیاء کھانے کی ممانعت اور اس کے طبی فوائد

دین اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ کون سی اشیاء حلال ہیں اور انہیں کھانا جائز ہے جب کہ کچھ اشیاء پر دین اسلام نے پابندی لگا دی ہے کہ انہیں کھانا حرام ہے۔ حلال اور حرام کا منع کرنا محض مسلمانوں کو کسی چیز سے روکنا اور کسی چیز کی طرف راغب کرنا ہی نہیں ہے بلکہ اس کی بے شمار حکمتیں ہیں۔ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ اہل یورپ زیادتی تر خنزیر کا گوشت کھاتے ہیں۔ یہ ایسا گھٹیا جانور ہے کہ اس کا کھانا جنسی امور میں بے حیائی اور لا اُبالی کا باعث بنتا ہے اور یہی اس کی نفسیاتی تاثیر ہے جو مشاہدے میں آچکی ہے۔ دین اسلام سے دُور رہنے والے لوگ جو اس موذی جانور کا گوشت کھاتے ہیں انہیں جنسی لحاظ سے ماں بہن کی بھی تمیز نہیں ہوتی اور وہاں کے زیادہ بچوں کو اپنے باپ کا پتہ نہیں ہوتا۔

جدید سائنس یہ واضح کر چکی ہے کہ اس جانور کے جسم میں دو انتہائی خطرناک قسم کے جراثیم پرورش پاتے ہیں جن میں سے ایک کو ”تریشین“ (Trichin) اور دوسرے کو ”کرم کدو“ کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ تریشین ہر ماہ ایک ہزار انڈے دیتا ہے اور انسانوں میں مختلف نوع کے امراض پیدا کرنے کا موجب بنتا ہے جیسے خون کی شدید کمی، سردرد کے دورے، مخصوص نوعیت کا بخار، اسہال، اعصابی تناؤ، خارش، چربی کی کثرت، تھکن کا احساس، غذا چبانے اور نگلنے میں دشواری اور سانس رکنا وغیرہ۔ خنزیر کے ایک کلو گوشت میں چالیس کروڑ تک نوزائیدہ تریشین پائے جاتے ہیں۔

انہی وجوہ کی پیش نظر روس کی حکومت نے اپنے علاقوں میں سور کے گوشت کھانے پر پابندی عائد کر دی تھی۔ اس کے علاوہ دیگر کئی غیر اسلامی ممالک میں بھی اس کے گوشت پر پابندی لگ چکی ہے اور جہاں پابندی نہیں لگی وہاں کی عوام اپنے طور پر اس گوشت سے اجتناب برتنے لگی ہے۔ یہ دین اسلام کی سچائی کا ثبوت ہے کہ کس طرح انسانی عقل پر اس کے حرام کیے جانے والے جانوروں کی پلیدی اور ان کے سبب ظاہر ہونے والی بیماریوں کا پتہ چل رہا ہے۔

ختنہ کرانا اور اس کے طبی فوائد

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشادِ پاک ہے: اختنو (مشکوٰۃ)

یعنی ختنہ کرو۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت حسن رضی اللہ عنہ اور حضرت حسین رضی اللہ عنہ کے ختنہ کروائے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے جن امور کی صفائی و پاکیزگی کو امورِ فطرت فرمایا اس میں ختنہ کروانا بھی شامل ہے۔ (مشکوٰۃ طبرانی)

ختنہ کے عمل میں عضو کے حشفہ پر منڈھی ہوئی زائد کھال جسے اردو میں غلغہ اور انگریزی میں Prepuce یا Fore Skin of Penis کہتے ہیں، جو کہ نام سے بھی فالتو ہونے کے معنی کا ماخذ ہے، کو اولین فرصت میں ہی سنتِ ابراہیمی کے عملِ ختنہ (Circumcision) کے تحت قطع کر کے ہمیشہ کے لیے الگ کر دینا چاہیے۔

ختنہ کروانے کا بنیادی مقصد صفائی اور پاکیزگی ہے کیونکہ اگر ختنہ نہ کروایا جائے تو حشفہ کے اوپر کی جلد سے ایک شحمی رطوبت لخن (Smegma) نکلتی ہے جو فالتو جلد کے اندر جمع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات جراثیم اس رطوبت کے اندر داخل ہو کر کھجلی یا ہلکے تعدیہ (Infection) کا باعث بنتے ہیں جس کی وجہ سے عضو کا سرطان اور پیرافانی موسس (Para phimosis) جیسے عوارض ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سوراخ کا غیر طبعی تنگ ہونا فانی موسس (Phimosis) یا پیرافانی موسس (Para phimosis) کا سبب بنتا ہے۔ چنانچہ اگر فالتو جلد کاٹ دی گئی ہو تو شحمی رطوبت جمع نہیں ہوتی اور صفائی کی وجہ سے کھجلی یا تعدیہ کی صورت پیدا نہیں ہو سکتی۔

ختنہ کیوں کروایا جاتا ہے؟ یہ سوال اُن معاشروں میں بہت عام ہے جن کے ہاں اس عملِ جراحی کی کوئی دینی اہمیت نہیں ہے۔ مسلمانوں اور یہودیوں میں یہ سوال کوئی نہیں کرتا کیونکہ وہ صدیوں سے اس دینی عمل کے پابند چلے آ رہے ہیں۔

طبی اعتبار سے دیکھا جائے تو یہ جان کر بڑی حیرت ہوتی ہے کہ امریکا میں ۸۵ فیصد نومولود بچوں کے ختنہ کر دیے جاتے ہیں۔ امریکی معاشرے میں کسی کا غیر مختون ہونا حیرانی کا سبب بن جاتا ہے۔ کینیڈا میں یہ شرح ۴۰ فیصد اور برطانیہ میں محض ۲ تا ۵ فیصد ہے۔ اس لحاظ سے دیکھا

جائے تو دنیا کے ۸۰ فیصد مرد مختون ہیں۔

امریکا میں نومولود بچوں کے ختنہ کا سلسلہ ۱۸۷۰ء میں اس خیال سے شروع ہوا کہ اس طرح بچوں میں خود لذتی کی عادت فروغ نہیں پائے گی۔ ختنہ کے حامیوں کے مطابق اس کے یہ فائدے ہیں:

☆ اس کی وجہ سے مردانہ عضو کی صفائی آسان رہتی ہے۔

☆ ختنہ کی وجہ سے گھونگھٹ کی تنگی اور تکلیف کی شکایت لاحق نہیں ہوتی۔

☆ اس کی وجہ سے عضو خاص کا سرطان نہیں ہوتا۔

☆ ختنہ کی وجہ سے ایڈز کے ایچ آئی وی وائرس کی چھوت سے تحفظ ملتا ہے کیونکہ اسے گھونگھٹ میں گھس کر پیر جمانے کا موقع نہیں ملتا۔

☆ ختنہ کی وجہ سے نومولود اپنی زندگی کے ابتدائی ایام کم از کم چھ ماہ تک پیشاب کی چھوت (انفیکشن) سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ غیر مختون مردوں میں گردوں اور مثانہ کے انفیکشن کا بھی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

☆ کلعہ ہر قسم کے جراثیم اور وائرس کے لیے ایک بہترین انکوبیٹر (Incubator) اور جنسی بیماریاں پھیلانے کا ایک بڑا ذریعہ بھی ہے۔

☆ بی بی سی کی ایک رپورٹ کے مطابق جن لوگوں کا بچپن میں ختنہ ہو جاتا ہے وہ ایڈز سے محفوظ رہتے ہیں۔

☆ ختنہ کے فوائد میں جنسی آسودگی کا پہلو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کیونکہ مغربی ممالک میں جہاں پر بچوں کے ختنے نہیں کرائے جاتے وہاں پر جب یہ بچے بالغ ہوتے ہیں تو وہ اپنی مرضی سے یہ عمل کراتے ہیں ان کے مطابق اس عمل کے بعد جنسی آسودگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس عمل کے مخالفین کا موقف یہ ہے کہ:

☆ یہ ایک تکلیف دہ عمل ہے جو بالعموم سُن کرنے والی دوا استعمال کیے بغیر کیا جاتا ہے (امریکا

میں ۴۵ فیصد معالجین بغیر سُن کیے ختنہ کرتے ہیں)۔

☆ اس سے پیشاب کی چھوت سے تحفظ محض چھ ماہ تک حاصل رہتا ہے۔

☆ عضوِ خاص کے سرطان کی شرح ایک لاکھ میں صرف ایک ہوتی ہے۔

☆ جنسی امراض سے تحفظ دعویٰ یقینی قرار نہیں دیا جاسکتا۔

☆ ختنہ سے مردانہ جس میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

☆ یہ ایک غیر ضروری عمل ہے جس سے مردانہ عضو کی شکل بگڑ جاتی ہے۔

ختنہ کے فائدے کے اعتراف کی تاریخ بہت دل چسپ ہے۔ ۱۹۰۰ء کی ابتدا میں ڈاکٹر این۔ وائن برگ، ماؤنٹ سینائی ہسپتال میں مریضوں کے ریکارڈ کا مطالعہ کر رہے تھے تو ان کے مشاہدے میں ایک بات آئی کہ یہودی عورتیں عنق الرحم کے سرطان سے نسبتاً محفوظ رہتی ہیں۔ یہ ایک عجیب دریافت تھی کیونکہ یہاں ایک گروپ تھا جو سرطان کی عفریت سے دوسری عورتوں کے مقابلے میں محفوظ تھا۔

اس دریافت کے بعد نیویارک کے بلیو ہسپتال میں ڈاکٹر کپلان اور ان کے رفقاء نے ریکارڈ کا مطالعہ کیا اور وہ یہودی عورتوں میں عنق الرحم کے سرطان میں بہت کم مبتلا ہونے پر متعجب ہوئے۔ بعد ازاں ۱۹۲۹ء میں میوکلینک کے ماہرین امراض نسواں نے معلوم کیا کہ عنقی سرطان کی ۵۶۸ مریضوں میں سے ایک بھی یہودن نہیں تھی۔ حالانکہ میو ہسپتال میں یہودی ۷ فیصد داخل تھے تو قیاس کے مطابق ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ ۵۶۸ میں سے ۷ فیصد یعنی تقریباً ۴۰ فیصد یہودی عورتوں کو رحم کے سرطان میں مبتلا ہونا چاہیے تھا، لیکن ایک یہودی عورت بھی اس مرض کا شکار نہیں ہوئی۔ اس سے بیشتر ۱۹۳۵ء میں اس سلسلے میں وسیع مطالعہ کیا گیا جو ۱۲ تا ۸۶۳ عورتوں پر مشتمل تھا۔ اس مطالعے کے نتائج کے مطابق عنق الرحم کا سرطان غیر یہودی عورتوں میں یہودی عورتوں کی نسبت ساڑھے آٹھ گنا زیادہ تھا۔

آخر کار تمام ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ یہودی عورتوں کو رحم کا سرطان نہ ہونے کی وجہ یہ ہے کہ ان کے شوہر مختون ہوتے ہیں۔ یعنی بچپن میں ہی یہودی لڑکوں کا بھی ختنہ کر دیا جاتا ہے۔

ایڈز ریسرچ کے ایک عالمی ادارے کے سربراہ اور ان کے ساتھیوں نے ایڈز پھیلانے والے کئی اہم معلومات دریافت کی ہیں مثلاً یہ کہ یہ مرض ایک فرد سے دوسرے فرد میں کیسے منتقل

ہوتا ہے۔ مرد اور عورت کے جنسی اعضاء سے اس کا کیا تعلق ہے؟ اور اس کی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟ مردوں میں کی جانے والی ریسرچ کی روشنی میں جو بات سامنے آئی ہے کہ کلغہ (ختنہ کے عمل سے کاٹے جانے والا حصہ) ایچ آئی وی (HIV) وائرس کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ متعلقہ ریسرچ سکا لرز کا کہنا ہے کہ اب یہ حقیقت تسلیم کر لی گئی ہے کہ مردوں میں ایچ آئی وی انفیکشن کے سلسلہ میں کلغہ ایک اہم فیکٹر ہے، اس ٹیم کے اہم رکن ڈاکٹر رونا لڈ کہتے ہیں کہ پہلے یہ نظریہ تھا کہ ایچ آئی وی پیشاب والی نالی (Urethra) کے ذریعے داخل ہوتا ہے مگر اب یہ نظریہ غلط ثابت ہو چکا ہے، تازہ تحقیق کے مطابق یہ مرد کے کلغہ کی جھلی (Mucous Membrane) کے ذریعے جسم میں داخل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر رونا لڈ کا کہنا ہے کہ کلغہ کی نمی ایچ آئی وی وائرس کے لیے بہت زیادہ سازگار ہوتی ہے، اس لیے غیر مختون مردوں میں ایڈز کا تناسب بہت زیادہ ہوتا ہے اور یہ ایڈز کا مرض پھیلانے میں سب سے زیادہ خطرناک ہیں۔ ختنہ کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ عضو تناسل کا سر براہ راست فرج (Vagina) کی دیوار سے رگڑ کھاتا ہے جس کی وجہ سے لذت و شہوت میں بھرپور اضافہ ہوتا ہے۔

یہ حکم اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو ۴ ہزار سال پہلے دے دیا تھا۔ حالیہ تحقیقات سے بھی اس امر کی تصدیق ہو چکی ہے کہ رحم کے سرطان کا نسل غذا یا علاقائی حالات یا ماحول سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، بلکہ یہ صرف مرد کے ختنہ نہ کرنے سے لاحق ہوتا ہے۔ واضح ہو کہ یہودی بھی مسلمانوں کی طرح ختنہ کراتے ہیں اور مسلمانوں کی طرح ہی اس دینی رسم کی پابندی کرتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

☆ اپنے پیٹ کا کچھ حصہ خالی رکھو، صحت مند رہو گے، کیونکہ پیٹ تمام بیماریوں کا سرچشمہ ہے۔

(ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم)

☆ بھوک سے پہلے کھانا مکروہ بھی ہے اور مذموم بھی۔ (امام غزالی رحمہ اللہ علیہ)

☆ خالی پیٹ شیطان کا قید خانہ ہے جب کہ بھرا ہوا کھاڑہ ہے۔ (حسن بصری رحمہ اللہ علیہ)

☆.....☆.....☆

روزہ اور اس کے طبی فوائد

عربی زبان میں روزے کو صوم کہتے ہیں جس کے لغوی معنی رُکنے اور چُپ رہنے کے ہیں۔ روزہ کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ پوپھٹنے (صبح صادق) سے لے کر غروب آفتاب تک کھانے پینے اور ازدواجی تعلقات سے اپنے آپ کو باز رکھا جائے۔ علامہ شبلی نعمانی روزے کے متعلق لکھتے ہیں کہ روزہ درحقیقت انسانی ہوس اور خواہشات سے اپنے آپ کو روکنے اور حرص ہوا کے ڈمگا دینے والے مواقع میں اپنے آپ کو پابند ضابطہ اور ثابت قدم رکھنے کا نام ہے۔ ماہ رمضان کی وجہ تسمیہ کے متعلق ملا علی قاری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ رمضان ”رمضاء“ سے مشتق ہے اس کے معنی سخت گرم زمین کے ہیں لہذا رمضان کے معنی سخت گرم ہونا کے لیے جاتے ہیں۔ رمضان کا یہ نام اس لیے رکھا گیا ہے کہ جب عرب کے رہنے والوں نے پرانی لغت سے مہینوں کے نام منتقل کیے تو انہیں اوقات اور زمانوں کے ساتھ موسوم کر دیا جن میں وہ اس وقت واقع تھے اور اتفاقاً رمضان ان دنوں سخت گرمی کے موسم میں آیا تھا اس لیے اس کا نام رمضان رکھ دیا گیا۔ (مرقاۃ المفاتیح) یہ بھی روایات میں ہے کہ رمضان کا لفظ رمض الصائم سے لیا گیا ہے جس کے معنی روزہ دار کے پیٹ کی شدید گرمی کے ہیں اور اس ماہ کو رمضان اس لیے بھی کہا جاتا ہے کہ یہ گناہوں کو جلا دیتا ہے۔ (لسان العرب)

جیسا کہ پہلے عرض کیا ہے کہ تمام اسلامی احکام میں اللہ تعالیٰ کی کوئی نہ کوئی حکمت پوشیدہ ہوتی ہے اور ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی کوئی تعلیم محض حکم کے طور پر نہیں ہے بلکہ وہ سرتاپا حکمتوں اور مصلحتوں پر مبنی ہے۔ اسلام چونکہ دینِ فطرت ہے اور اسلام کے قریب ہر مرد و زن کی صحت کی دیکھ بھال لازم قرار دی گئی ہے اسی لیے دیگر کئی مفید الصحت احکامات کے علاوہ روزہ ہر اس شخص پر فرض کر دیا گیا ہے جو اس ماہ میں حیات ہو! یہ بات الگ ہے کہ اسلام میں جبر نام کی کوئی چیز نہیں ہے اس لیے ایسے افراد جو کسی بیماری کے سبب روزہ نہ رکھ سکتے ہوں یا سفر کر رہے ہوں یا ایسی خواتین جو حاملہ ہوں یا بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں ان تمام کے لیے رخصت ہے کہ وہ ایسے حالات میں روزہ نہ رکھیں اور یہ فرض پھر کسی مناسب وقت پر پورا کر لیں تاکہ ان کی

جسمانی صحت و تندرستی اس کے فضائل سے محروم نہ رہ جائے۔ روزہ اسلام کا تیسرا رکن (ایمان لانے اور نماز کے بعد) ہے، ثقہ روایت کے مطابق روزے کی فرضیت کا حکم دوسری صدی ہجری میں تحویل کعبہ کے واقعہ سے دس روز بعد ماہ شعبان میں نازل ہوا۔ آیت روزہ شعبان کے ماہ میں نازل ہوئی جس میں رمضان المبارک کو ماہ صیام قرار دیتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے اہل ایمان سے ارشاد فرمایا:

”پس تم میں سے جو کوئی اس ماہ کو پالے تو وہ اس کے روزے ضرور رکھے۔“

(سورۃ البقرہ)

تمام علمائے فقہ کے مطابق درج ذیل پانچ چیزوں کو ملحوظ رکھنا روزے کے لیے ضروری ہے:

۱۔ کھانے سے اجتناب؛

۲۔ پینے سے اجتناب؛

۳۔ ازدواجی تعلق سے اجتناب؛

۴۔ روزے کی مدت یعنی صبح صادق سے غروب آفتاب تک؛

۵۔ روزہ رکھنے کی نیت (کیونکہ بغیر نیت کے بھوک پیاسا رہنا روزہ نہیں، فاقہ ہے)؛

درج ذیل چھ چیزیں امت محمدیہ صلی اللہ علیہ وسلم کو روزہ رکھنے کے بدلے عطا کی گئیں:

۱۔ روزہ داروں کی طرف اللہ تعالیٰ عذابِ قبر نہیں رکھتا؛

۲۔ روزہ دار کی منہ کی بو اللہ کے نزدیک مشک اور عنبر سے زیادہ عزیز ہے؛

۳۔ تمام فرشتے روزہ دار کے لیے استغفار کرتے رہتے ہیں؛

۴۔ جنت کو روزہ دار کے لیے مزین کیا جاتا ہے؛

۵۔ رمضان کی آخری راتوں میں روزہ دار کے لیے رحمتوں کے دروازے کھول دیے جاتے

ہیں؛

۶۔ عید الفطر کی خوشیاں عطا کی جاتی ہیں؛

دین اسلام میں روزہ دار کو نا صرف جسمانی تندرستی حاصل ہوتی ہے بلکہ روحانی طور پر اسے

ایسے درجات پر پہنچا دیا جاتا ہے جس کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا ہے۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان

ہے کہ تین افراد کی دُعا اللہ تعالیٰ رد نہیں کرتا:

۱۔ روزہ دار کی افطار کے وقت؛

۲۔ عادل بادشاہ کی دُعا؛

۳۔ مظلوم کی دُعا؛

اگر انسانی نفس و جسم کا جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ان میں تین مطالبے زوروں پر ہوتے

ہیں:

پہلا: غذا کا مطالبہ جس پر بقائے حیات کا انحصار ہے؛

دوسرا: صنفی مطالبہ جو کہ بقائے نوع کا ذریعہ ہے؛

تیسرا: آرام کا مطالبہ جو کہ انسانی قوت کی کارکردگی اور اس کی بحالی کے لیے ضروری ہے؛

یہ تینوں مطالبے اگر اپنی حد کے اندر رہیں تو عین منشاءِ فطرت ہیں لیکن یہ بھی ایک حقیقت

ہے کہ یہی تین چیزیں ایسی ہیں جو کہ انسان کے لیے پھندے کی صورت اختیار کر لیتی ہیں اور ان

میں ذرا سی ڈھیل ہوتے ہی انسان ان کے جال میں پھنس کر اپنا غلام بن جاتا ہے جبکہ روزہ نفس

کی ان تین خواہشات کو اپنے ضابطہ کی گرفت میں لیتا ہے اور ان پر قابو پانے کی مشق کراتا ہے۔

یہ بھی واضح ہونا چاہیے کہ انسان کی یہ مشق محض اس غرض کے لیے نہیں ہے کہ مومن صرف اپنی

بھوک پیاس، شہوت اور آرام طلبی پر قابو پالے اور اس کی غرض یہ بھی نہیں ہے کہ اس کو نفس و جسم پر

قابو صرف ایک رمضان کے مہینے میں ہی رہے بلکہ اس کا مدعا یہ ہے کہ نفس کے ان تین سب سے

زور و حربوں کا مقابلہ کر کے وہ اس کے سارے ہی جذبات اور ساری خواہشات پر قابو پانے کے

قابل ہو جائے اور اس میں اتنی طاقت و قوت پیدا ہو جائے کہ صرف رمضان کے مہینے میں ہی نہیں

بلکہ اس کے علاوہ بقیہ گیارہ مہینے بھی وہ ہر اس خدمت کے لیے اپنے جسم اور طاقت سے کام لے

سکے جو کہ اللہ تعالیٰ نے اس کی بہتری کے لیے اس پر فرض کی ہیں۔

نفسیاتی اعتبار سے روزہ انسانی اخلاق، کردار، گفتار اور حسن سلوک پر بہت اچھے اثرات

مرتب کرتا ہے اس سے انسانوں میں باہمی اخوت، محبت اور بھائی چارے کی فضا قائم ہوتی ہے

اس کی وجہ یہ ہے کہ مسلمان روزہ محض اللہ کی رضا اور خوشنودی کے لیے رکھتا ہے اور روزے کے

دوران دیگر احکامات سے بھی روگردانی نہیں کی جاتی اور انسان ان اعمال پر ہر ممکن عمل پیرا رہنے کی کوشش کرتا ہے۔ روزہ انسان کی روحانی قوت کو تیز کرتا ہے، انسان کی سیرت کی تعمیر کرتا ہے، انسان میں ضبط نفس پیدا کرتا ہے، انسان میں قوتِ صبر پیدا کرنے کا باعث ہے، اللہ تعالیٰ کے احکامات کی اطاعت سکھاتا ہے، اللہ پاک کی ہستی کا تصور زیادہ پختہ کرتا ہے اور طبی لحاظ سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ایک ماہ تک معدہ اور جگر کو مکمل آرام ملتا ہے جس کی بدولت جسم سے گندے اور غلیظ مادے اور رطوبتیں خارج ہو جاتی ہیں۔

دُنیا میں اس وقت جتنے مذاہب موجود ہیں اُن سب میں روزہ کسی نہ کسی صورت میں موجود ہے، ہاں یہ بات الگ ہے کہ اس کو مختلف نام دیے گئے ہیں جیسے ہندو دھرم میں روزے کو برت کہا جاتا ہے اور یہ عموماً چوبیس دن روزہ رکھتے ہیں، جبکہ بعض ہندو جوگی ۴۰ دن کا بھی روزہ رکھتے ہیں، ہندوؤں میں ہر ہندی مہینے کی گیارہ اور بارہ تاریخوں کو بھی روزہ ہوا کرتا ہے۔ قدیم مصر کے رہنے والے بھی روزے کے بہت زیادہ پابند تھے جبکہ یونان میں صرف خواتین ہی روزے رکھتی تھیں۔ پارسی مذہب میں بھی روزے کا تصور موجود ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے کوہ طور پر ۴۰ دن کا روزہ رکھا تھا، اسی کی پیروی میں یہودی چالیس دن کا روزہ رکھتے ہیں چالیسویں دن یعنی عاشورہ کا روزہ ان پر فرض ہے یہ ان کے ساتویں مہینے کی دسویں تاریخ ہوتی ہے۔ اس روز حضرت موسیٰ علیہ السلام کو تورات کے دس احکامات عنایت ہوئے تھے۔ تورات میں اس فرض روزہ کی بے حد تاکید کی گئی ہے اور اس دن اُس پر دیسی پر بھی روزہ فرض ہوگا جو یہودی نہ ہو لیکن اس دن یہودیوں کے ہاں رہا ہو۔ یہودیوں میں روزے کے دن محدود و قدیم ہیں جو اس کفارہ کے علاوہ ہیں جو موسوی مذہب میں واحد روزہ ہے علاوہ ازیں ان کے ہاں مسلسل روزہ رکھنے کے بھی تہوار ہیں جن کا تعقل قدیم حوادث و واقعات سے ہے جیسے بابل کے عہد میں زمانہ اسیری چوتھے مہینے پانچویں مہینے اور چھٹے مہینے میں پڑتے ہیں۔ تلمود کے بعض علماء کے مطابق ان دنوں کے روزے عہدِ غلامی میں لازمی اور عہدِ آزادی و خوشحالی میں اختیاری ہوا کرتے ہیں۔ انجیل شریف میں ہے کہ حضرت یحییٰ علیہ السلام بھی ۴۰ دن کا روزہ رکھتے رہے ہیں اور ان کے پیروکار بھی یہ روزے رکھتے تھے۔ (مرقس 2/18) حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے بھی چالیس دن کا روزہ رکھا (متی۔ ۴) مختلف مذاہب یا

سماج کے لوگوں نے روزے کے مفہوم اور طریقے کو اپنی سہولت کے پیش نظر ڈھالنے کی کوشش بھی کی ہے، مثال کے طور پر جن لوگوں کی عام غذا چاول ہے وہ روزے والے دن چاول نہیں کھاتے بلکہ گیہوں سے تیار شدہ غذائیں بلا تکلف کھاتے ہیں۔ چائے، کافی اور دودھ سے تیار شدہ اشیاء بھی آزادانہ طور سے کھائی جاتی ہیں۔ کچھ لوگ اپنے عقیدے کے مطابق روزے کے دوران صرف پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں، آکسفورڈ ڈکشنری میں روزے (Fasting) کے مفہوم کے مطابق ماہرین روزہ ایسی حالت کو کہتے ہیں جب کوئی شخص پانی کے سوا کوئی چیز نہیں کھاتا۔

انسائیکلو پیڈیا آف جیوز میں دیگر مذاہب کے روزے کے متعلق یوں بیان ہے کہ یہودی اور عیسائی روزہ بطور کفارہ گناہ یا توبہ کی خاطر یا پھر ان سے بھی تنگ تر مقاصد کے لیے رکھتے تھے اور ان کا روزہ محض رسمی نوعیت کا ہوتا تھا یا پھر قدیم تر ایام میں روزہ ماتم کے نشان کے طور پر رکھا جاتا تھا۔ اسی انسائیکلو پیڈیا میں دین اسلام کے تحت روزے کے مقصد کو یوں بیان کیا گیا ہے کہ یہ اسلام ہی ہے جس نے روزے کے بارے میں اپنا زاویہ نگاہ اور دائرہ کار وسیع کر دیا اور روزہ کے اغراض و مقاصد کو بلند کیا۔ زندگی کی وہ تمنائیں اور خواہشات نفسانیہ جو عام طور پر جائز ہیں دین اسلام کے تحت روزہ کے دوران ان پر بھی معین عرصہ کے لیے پابندی عائد کر دی جاتی ہے اور اسلام کے پیروکاران پابندیوں کو اپنی دلی رغبت و مسرت کے ساتھ اپنے اوپر لازم کر لیتے ہیں اور یہی چیزیں روح و جسم دونوں کے لیے مفید و ورزش ہیں۔

دین اسلام کے نزول سے قبل بھی اہل عرب روزے کے تصور سے آشنا تھے۔ مکہ کے قریش جہالت کے ایام میں عاشورہ (دس محرم الحرام) کا روزہ رکھتے تھے اور خانہ کعبہ پر نیا غلاف ڈالتے تھے۔ علامہ شبلی نعمانی رحمۃ اللہ علیہ سیرت النبی کی جلد پنجم میں یوں رقمطراز ہیں:

”جس طرح حد سے زیادہ فاقہ اور بھوک جسم کو کمزور کر دیتی ہے، اسی طرح حد سے

زیادہ کھانا انسان کے جسم کو مختلف امراض اور بیماریوں کا نشانہ بنا دیتا ہے۔“

عالم اجسام میں آنے سے قبل انسانوں کی روئیں کھانے، پینے اور دیگر گناہوں سے پاک تھیں لیکن جب اس دنیا میں انسان کو بھیجا جانے لگا تو کھانے پینے کے ساتھ ساتھ کئی گناہ بھی سرزد ہونے لگے، جس کے تدارک اور بچاؤ کے لیے روزہ کو مسلمانوں پر فرض کیا گیا تاکہ روزہ جسم اور

نفس کی تطہیر کرتا رہے۔ روزے کی ظاہری صورت تو بھوک پیاس اور امورِ زوجیت سے رُکے رہنا ہے مگر اس کے باطنی اثرات میں اللہ تعالیٰ کی معرفت اور دیگر روحانی کمالات کا حاصل ہونا ہے اور یہ معرفتِ حق صرف اور صرف پاکیزہ روحوں کو ہی حاصل ہوتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ روزہ رکھنے والے کے جسم کی اور ہالنگ ہو جاتی ہے اور انسان کا جسم تروتازہ ہو جاتا ہے جبکہ اسلام میں سال بھر میں ۳۰ دن کے روزے فرض کیے گئے ہیں اور یہ ایک حقیقت ہے کہ بارہ مہینوں میں سے ایک مہینہ روزے کی پابندی کرنے سے انسان کا جسمانی نظام باقاعدہ ہو جاتا ہے اور اس کے جسم کے اندر تمام نظام ایک طرح سے نئے ہو جاتے ہیں۔ روزہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے سال بھر کی کوتاہیوں کا علاج بھی ہے اور تدارک بھی۔ آج کل کے دور کے ماہرینِ صحت ہر طرح کے مرض کے علاج کے لیے فاقہ تجویز کر رہے ہیں جو کہ اس بات کا منہ بولتا ثبوت ہے کہ روزہ رکھنا انسانی صحت کے لیے از حد ضروری ہے۔ نیز روزہ نا صرف ذہنی و جسمانی صحت و تندرستی کا ضامن ہوتا ہے بلکہ روزہ وجدانی شوق کو ابھارتا ہے اس ایک ماہ میں ایسے ایسے افراد بھی مساجد کا رخ کرنے لگتے ہیں جو شاید کبھی کبھار ہی مسجد کا منہ دیکھتے ہیں۔ اس مہینے میں اللہ تعالیٰ کی یاد اور نیکیاں کرنے اور خدمتِ خلق کا جذبہ پورے جو بن پر ہوتا ہے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: ”حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی فیاضی گو کہ سدا بہار تھی لیکن رمضان کے مہینے میں وہ تیز ہواؤں سے بھی زیادہ ہو جاتی تھی۔“ (صحیح بخاری)

رمضان میں حکم ہے کہ سحری ضرور کی جائے خالی پیٹ روزہ رکھنے کو ناپسند کیا گیا ہے، حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا سحری کھایا کرو کیونکہ سحری میں برکت ہے۔ (صحیح بخاری) ایک اور حدیث میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اہل کتاب اور مسلمانوں کے روزے کے درمیان فرق کی وجہ بیان فرماتے ہوئے ارشاد فرمایا:

حضرت ابو قیس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ہمارے اور اہل کتاب کے روزوں میں سحری کھانے کا فرق ہے۔ (صحیح مسلم) حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ بھی ارشاد ہے کہ سحری کرنے والوں پر اللہ تعالیٰ کی رحمتیں نازل ہوتی ہیں۔ امام نووی رحمہ اللہ شرح نووی میں سحری کی برکات کے حوالے سے فرماتے ہیں کہ سحری میں برکات کی وجوہات یہ ہیں کہ سحری روزے

کے لیے انسانی جسم کو تقویت دیتی ہے اور انسان روزہ رکھنے کے باوجود اپنے روزمرہ کے افعال باسانی انجام دے سکتا ہے۔

سحری کھانے میں یہی حکمت پوشیدہ ہے کہ اگر انسانی نیکی کے شوق میں خالی پیٹ روزے رکھنے لگ گیا تو اس کی صحت تباہ ہو جائے گی، آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ سحری کھانے سے ایسی طاقت حاصل ہوتی ہے جو کہ کسی کھانے سے نہیں ہوتی۔ اسی طرح افطار کے لیے آپ ﷺ نے یہ پسند فرمایا کہ کھجور سے روزہ افطار کیا جائے اور قارئین کرام کھجور ایسی چیز ہے جو کہ انسان کے رگ رگ تک طاقت پہنچا دیتی ہے کبھی تجربہ کر کے دیکھیں کہ جب انتہائی کمزوری و ضعف محسوس ہو رہا ہو تو چند دانے کھجور کھالیں یقین مانیں کہ کسی ملٹی وٹامن کیپسول یا کسی بھی طاقت کے انجکشن سے زیادہ سرعت سے اور زیادہ بہتری سے جسم میں طاقت و رعنائی محسوس ہوگی۔ نیز سارا دن روزے کی حالت میں رہنے کے سبب جو توانائی کی کمی ہو جاتی ہے اس کو پورا کرنے کے لیے کھجور سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔

روزہ کے جسمانی فوائد

روزمرہ روٹین میں ہم ناشتا، دن کا کھانا (لنچ) اور رات کا کھانا (ڈنر) کھاتے ہیں، ہم جو کچھ کھاتے ہیں وہ معدے میں پہنچ کر ہضم کے مراحل سے گزرتا ہے اور ہمارے لیے طاقت و قوت کا باعث بنتا ہے۔ معدے میں آنتیں ہضم شدہ غذا کو جذب کر لیتی ہیں، منہ سے خوراک آگے چل کر ایک طویل نالی (خوراک کی نالی ریسوئیگس) سے گزرتی ہے اس طویل نالی کے اندرونی خلیے مختلف ہوتے ہیں۔ منہ سے لے کر معدے تک کے خلیے غذا کو جذب نہیں کرتے بلکہ چھوٹی آنت میں پہنچ کر یہ سلیمس غذا کو جذب کرتے ہیں۔ بڑی آنت میں غذا میں سے پانی یا سیال جذب ہوتا ہے۔ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ آنتوں کے خلیے کمزور ہو جاتے ہیں اور جذب کرنے کا عمل سُست ہو جاتا ہے۔ جب یہ خلیے مردہ ہو جاتے ہیں تو جسمانی توانائی سے نئے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔ غذا کے جذب کرنے سے جسم میں جو توانائی پیدا ہوتی ہے وہ اس عمل کے لیے کافی ہوتی ہے۔ روزے کی حالت میں تبدیلی کا یہ عمل سُست ہو جاتا ہے اور پرانے خلیے غذا کے انجذاب

سے مزید قوت حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ خیال کہ روزے سے جسمانی کمزوری پیدا ہوتی ہے، سائنسی نقطہ نظر سے صحیح نہیں ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آنتوں کے خلیے بھوک کی حالت میں جسم میں محفوظ غذا سے زیادہ توانائی جذب کرتے ہیں۔ جسم کے اندر گلائیکوجن گلوکوز یا چربی کی صورت غذا کا ذخیرہ محفوظ ہوتا ہے، گلائیکوجن گلوکوز کے ایک پولی مرکب کا نام ہے اور اس کا ذخیرہ جگر میں رہتا ہے۔ بھوک کی حالت میں بعض خامروں (انزائمز) کی مدد سے یہ ٹوٹ جاتا ہے اور گلوکوز میں تبدیل ہو جاتا ہے جس سے انسانی جسم جو توانائی ملتی ہے۔ ایسے افراد جو روزہ نہیں رکھتے ان کے لیے گلائیکوجن کو توڑ کر گلوکوز میں تبدیل کرنے والے خامروں کا یہ نظام بے اثر ہو جاتا ہے۔

اسلام کے رکن روزہ کو ہی مد نظر رکھتے ہوئے دیگر ممالک میں غذا کی کمی کا طریقہ دن بدن ترقی کر رہا ہے اور اس کے بہتر اثرات نظر بھی آرہے ہیں اس سلسلے میں سب سے زیادہ بہتری جس مرض میں دیکھی گئی ہے وہ موٹاپا ہے، موٹاپا بذات خود کئی بیماریوں کی جڑ ہے اسی کی وجہ سے دیگر کئی عوارض جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، ذیابیطس اور دیگر کئی خطرناک امراض جنم لیتے ہیں۔ روزہ پابندی اوقات کا بھی سبق سکھاتا ہے احتیاط کے ساتھ کھانے پینے سے خون کا دباؤ کم ہونے لگتا ہے اور انسانی صحت بہتر ہونے لگتی ہے نیز درج ذیل پانچ چیزیں صرف اور صرف روزے سے ہی حاصل ہوتی ہیں:

۱۔ بدن کی شفا اور صحت و تندرستی کی حفاظت؛

۲۔ ذہن کی طاقت؛

۳۔ دنیا کی لذتوں سے بے رغبتی؛

۴۔ عبادت کی طرف مائل ہونا؛

۵۔ کھانے کی لذت کا احساس پیدا ہونا؛

جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں روزہ کے کئی مفید پہلو سامنے آرہے ہیں اور اس سلسلے میں ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ روزہ کی بدولت کئی مزمن امراض سے نجات مل جاتی ہے۔ روزہ رکھنے سے انسان ذہنی، جسمانی، روحانی اور جذباتی تندرستی حاصل کر لیتا ہے اور اپنے جسم کے تمام

افعال کے توازن کو بحال رکھنے میں کامیاب رہتا ہے۔ سائنسدان اب اس بات پر متفق ہو چکے ہیں کہ انسان کو لاحق ہونے والی بیشتر بیماریاں کھانے پینے کی غلط عادات کی بناء پر ہی لاحق ہوتی ہیں جبکہ روزہ رکھنے سے انسانی جسم کے غذائی نظام کو تقویت ملتی ہے اور وہ غذائی فضلہ اور دوسری غیر ضروری اشیاء کو جسم سے باہر نکلانے کے لیے توانائی حاصل کر لیتا ہے اس کے علاوہ دباؤ، غصہ اور رنج و آلم کے باعث پیدا ہونے والے زہریلے مادے بھی آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر جیک گولڈ اسٹین (Dr. Jack Gold Stein) نے اپنی کتاب Triumph Over Diseases by Fasting میں روزے کے فوائد پر روشنی ڈالتے ہوئے لکھا ہے کہ انہوں نے اپنے ایک مریض کو جو قولون کے کینسر میں مبتلا ہو چکا تھا اور قریب تھا کہ اس کا آپریشن کرنا پڑتا لیکن چند دن کے روزوں کے رکھوانے سے اس کی صحت بہتر ہو گئی۔ انسانی جسم پر روزہ رکھنے کے جو بہتر اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ بے شمار ہیں اور ان کے متعلق اگر لکھنے بیٹھیں تو ایک پوری کتاب بن جائے لیکن یہاں پر چند ایک فوائد اور وہ بھی چیدہ چیدہ بیان کیے جا رہے ہیں:

نظام ہضم پر اثرات

قدیم اطباء اس بات پر صدیوں سے عمل پیرا ہیں کہ کسی بھی بیمار کو تندرستی سے ہمکنار کرنے کے لیے سب سے پہلے اس کے معدے کو خالی کیا جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ نظام انہضام انسانی جسم کی کل توانائی کا 30 فیصد حصہ استعمال کرتا ہے اس لیے اگر نظام انہضام کو ایک مخصوص مدت تک مکمل طور پر آرام کرنے کا موقع فراہم کیا جائے تو جسم سے زہریلے مادے خارج ہونے میں مدد ملتی ہے اس وجہ سے جسم بہت جلد بیماریوں پر قابو پا کر تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔ دُنیا بھر کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اگر نظام انہضام ٹھیک ہو تو جسم کے بقیہ نظام خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں اور انسان کی کلی صحت کا دار و مدار انسان کے صحت مند نظام انہضام پر ہی ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر مور ہالڈ روزہ کے متعلق اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ میں نے اسلامی علوم کا مطالعہ کیا ہے اور جب میں نے روزے کے متعلق پڑھا تو انتہائی حیرت زدہ ہوا کہ دین اسلام نے اپنے پیروکاروں کی صحت و تندرستی کے لیے کیسا بہترین ساماں کیا ہوا ہے پروفیسر مذکور مزید کہتے ہیں کہ روزے کے احکام کو آزمائشی طور پر جب میں نے اپنے اوپر

لاگو کیا تو مجھے اپنے جسم میں عجیب و غریب تبدیلیاں محسوس ہوئیں اور ایسے لگا کہ جیسے میرے جسم کے سارے نظام renew ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ مجھے کافی عرصے سے معدے کے السر کی شکایت تھی جو کہ روزے رکھنے سے رفع ہو گئی اور اس کے علاوہ مجھے ذہنی و جسمانی طور پر بھی انتہائی سکون میسر آیا۔ پروفیسر مور ہالڈ کے علاوہ دیگر کئی ایسے ماہرین صحت ہیں جنہوں نے روزے کے اثرات معدے پر محسوس کیے اور اس کا برملا اظہار کیا کہ روزہ کی حالت میں معدے پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی بدولت معدے کی رطوبتوں میں توازن قائم ہوتا ہے۔ واضح ہو کہ نظام ہضم کی رطوبت کا دماغ کے ساتھ براہ راست رابطہ ہوتا ہے اور عام حالت میں بھوک کے دوران یہ رطوبتیں زیادہ خارج ہوتی ہیں جس سے معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جبکہ روزے کی حالت میں دماغ سے رطوبت خارج کرنے کا پیغام نہیں بھیجا جاتا کیونکہ دماغ کے خلیوں میں یہ بات ریکارڈ ہوتی ہے کہ روزے کے دوران کھانا پینا حرام ہے اور اسی طرح روزے کے دوران نظام ہضم درست ہو جاتا ہے۔ اس کی مثال بالکل ایسے ہی ہے کہ عام دنوں میں ایک فرد جو گھر سے نکلتے وقت پیٹ بھر کر ناشتہ کرتا ہے اور دفتر یا کام والی جگہ پہنچ کر بمشکل ایک گھنٹہ گزارتا ہے تو اسے چائے و کافی کی طلب ہونے لگتی ہے اور مزید دو چار گھنٹے گزرنے پر اسے بھوک ستانے لگتی ہے اور اگر وہ اپنے جسم کے ان سگنلز کو درگزر کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اسے سردرد ہوتا ہے یا پیٹ میں چلبلاہٹ ہونے لگتی ہے جبکہ روزے کے دوران ایسی کوئی حاجت درپیش نہیں ہوتی۔ اسی طرح تمباکو نوشی یا دیگر کوئی نشہ کرنے والے افراد بھی اپنے نشے یا عادت کے بغیر بمشکل ایک آدھ گھنٹہ ہی گزار سکتے ہیں جبکہ روزے کے دوران وہ اپنی اس عادت یا نشے کو بارہ چودہ گھنٹوں کے لیے خیر باد کہہ دیتے ہیں۔

جگر پر اثرات

روزہ رکھنے کا حیران کن اثر جگر پر بھی ہوتا ہے گو کہ جگر نظام ہضم کا ایک حصہ ہے لیکن اس کے علاوہ بھی جگر کے ذمے کئی کام ہیں جو کہ اسے ہر صورت پورے کرنے ہوتے ہیں اور اگر یہ کام نہ ہو سکیں تو جسم کا سارا نظام گڑبڑ ہونے لگتا ہے۔ جگر کے تمام افعال کو renew کرنے کے لیے اور انہیں پورا سال صحیح طریقے سے انجام دینے کے لیے روزے کی افادیت مسلمہ ہے، مسلمان جو

سال بھر میں ایک ماہ روزہ رکھتے ہیں اس کی بدولت ان کے جگر کو ایسی توانائی ملتی ہے جس کی بدولت وہ اپنے افعال کو بہتر طریقے سے انجام دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔

دل پر اثرات

دن بھر میں روزے کی حالت میں خون کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے یہ اثر دل کو انتہائی فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ یہ تو ہم سب جانتے ہیں کہ دل ہمارے جسم کا ایک ایسا عضو ہے جو چوبیس گھنٹے بغیر کسی ریٹ کے انسانی زندگی کو رواں دواں رکھتا ہے اور اگر یہ عضو ریٹ کرے تو انسانی زندگی باقی نہیں رہتی۔ لیکن روزے کے دوران دل کے پٹھوں کو بھی آرام مل جاتا ہے اور اہم بات یہ ہے کہ خلیات کے درمیان Intercellular مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹشوز یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں کا دباؤ یعنی ڈایا سٹولک دباؤ دل کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کی حالت میں ڈایا سٹولک پریشہ ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام و سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ روزے کی بدولت مفید قلب چکنائیاں جنہیں ایچ ڈی ایل (HDL) کہا جاتا ہے ان کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے جبکہ مضر قلب چکنائیاں جنہیں ایچ ڈی ایل (LDL) کہا جاتا ہے کی سطح میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایچ ڈی ایل کے بڑھنے اور ایچ ڈی ایل کے کم ہونے کے سبب دل کے کئی امراض سے تحفظ ملتا ہے اور شریانوں میں خون کا دوران بہتر ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس پر اثرات

ذیابیطس کے مرض میں لبلبے کی رطوبت انسولین کی کمی میں اہم کردار ادا کرتی ہے اس کی کمی کی وجہ سے خون میں شکر کے بڑھ جانے سے اہم اعضاء کو بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مختلف تحقیقی مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ روزوں سے خون کی سطح میں خطرناک حد تک کمی واقع نہیں ہوتی۔ دیگر پیچیدگیوں میں گردوں کی خرابی قابل ذکر ہے۔ رمضان کے مہینے میں روزے رکھنے سے ذیابیطس سے متاثرہ افراد کے بہت سے عوارض میں افاقہ ہو جاتا ہے جیسے عموماً دیکھا گیا ہے کہ ذیابیطس سے متاثرہ افراد موٹاپے کی طرف مائل ہوتے ہیں اور روزے رکھنے سے یہ موٹاپے

پر قابو پا سکتے ہیں۔ اس ماہ میں روحانی توانائی کی مدد سے بڑھی ہوئی بھوک میں کمی کے ذریعے سے خون میں شکر کی سطح کم کرنا انتہائی آسان ہوتا ہے۔

نظام خون پر اثرات

انسانی جسم میں گردش کرنے والا خون ہڈیوں کے گودے (bone marrow) میں تشکیل پاتا ہے اور جسم کو جب بھی خون کی ضرورت پڑتی ہے تو ایک خود کار نظام کے تحت ہڈی کے گودے کو حرکت پذیری کے ذریعے خون بنانے کے لیے اکسایا جاتا ہے یعنی اسے خون بنانے کی ترغیب دی جاتی ہے اور یہ عمل انسانی ذہن و اعصاب بروئے کار لاتے ہیں۔ روزے کی حالت میں چونکہ غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں اس لیے ہڈیوں کے گودے کے افعال حرکت پذیر رہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کمزور و ناتواں لوگ بھی روزے رکھنے کے بعد اپنے جسم میں توانائی محسوس کرتے ہیں۔ نیز اس وجہ سے گودے کے اندر خون کے خلیوں کی طلب بڑھ جاتی ہے اور نئے خلیے زیادہ مقدار میں بننے لگتے ہیں۔ انسانی جسم میں کسی بھی وقت ایک چوتھائی خلیے پیدا ہونے اور بڑھنے کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں ان میں سے نصف بھر پور توانائی کے ساتھ جسمانی نظام کو چلاتے ہیں جبکہ باقی چوتھائی فنا کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اگر ان مردہ خلیات کو جسم سے خارج کرنے کا عمل پوری مستعدی اور تیز رفتاری کے ساتھ جاری رہے تو نئے خلیات کی پیدائش کا عمل بھی تیز ہو جاتا ہے۔ روزہ کی حالت میں مردہ خلیات کے خارج ہونے کا عمل تیز تر ہو جاتا ہے اور صحت مند خلیات زیادہ مقدار میں بننے لگتے ہیں۔

خون کی چکنائیوں (کولیسٹرول) پر اثرات

یہ تو سب جانتے ہیں کہ خون میں موجود چکنائیوں یا فیٹس (fats) یعنی کولیسٹرول (Cholestrol) کی کثرت دل کے امراض کا سبب بنتی ہے۔ مختلف تحقیق سے یہ تصدیق ہوئی ہے کہ رمضان کے روزے رکھنے سے قلب دوست کولیسٹرول یعنی ایچ ڈی ایل (High Density Lipoprotein=HDL) میں 14 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے جبکہ مضر قلب کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل (Low Density Lipoprotein=LDL) میں 12 فیصد کمی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ٹرائی گلیسرائیڈ (Triglycerides) بھی 30 فیصد کم ہو جاتے

ہیں۔ رمضان المبارک کے مہینے میں ان تینوں چکنائیوں میں 8 فیصد کمی ریکارڈ کی گئی ہے اور اس کی کمی کے سبب دل کے عوارض سے تحفظ ملتا ہے۔

ذہن و اعصاب پر اثرات

عموماً دیکھا جاتا ہے کہ روزے کے دوران انسان میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے اور کئی بار (عام طور پر موسم گرما کے روزوں کے دوران) معمولی معمولی باتوں پر لڑائی جھگڑے ہونے لگتے ہیں۔ لیکن چند ایک افراد میں نظر آنے والے چڑچڑاپن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا یہ عادت ان افراد کے اندر عام دنوں میں بھی پائی جاتی ہے اور یہ ان کی انانیت (Egotistic) یا طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف روزہ کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ روزہ دار افراد عموماً اس مہینے میں عبادات کا بھی خاص خیال رکھتے ہیں اور یہ ایک حقیقت ہے کہ عبادات بالخصوص نماز پنجگانہ کی ادائیگی سے انسان کے ذہن و اعصاب پُر سکون ہو جاتے ہیں (تفصیلات گزشتہ صفحات پر)۔ عبادات سے حاصل شدہ تسکین انسان کی کدورتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ خشوع و خضوع اور اللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے انسانی پریشانیاں بھی تحلیل ہو کر ختم ہو جاتی ہیں اس طرح آج کل کے دور کے شدید مسائل جو اعصابی دباؤ کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں تقریباً روزہ کی حالت کی وجہ سے مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

بانجھ پن سے بچاؤ

جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ باقاعدہ روزہ رکھنے والی خواتین میں بانجھ پن کا عارضہ اول تو پیدا ہی نہیں ہوتا اور اگر پیدا ہو بھی جائے تو انہیں باقاعدہ روزے رکھوانے سے یہ مسئلہ بخوبی حل ہو جاتا ہے۔ جاپان میں کی جانے والی ایک ریسرچ رپورٹ کی روشنی میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایسی خواتین جو موٹاپے کے باعث بچے پیدا کرنے کے قابل نہ تھیں انہیں کچھ عرصہ باقاعدگی سے روزے رکھوائے گئے تو ان کا یہ مسئلہ حل ہو گیا۔ تحقیق دانوں نے واضح کیا ہے کہ موٹاپے کے باعث زنانہ ہارمونز میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے بیضہ ریزی کا عمل متاثر ہونے لگتا ہے اور اگر یہ سلسلہ کچھ عرصہ لگاتار چلتا رہے تو عورت مستقلاً بانجھ پن کا شکار ہو سکتی

ہے۔ اس لیے ایسی صورت حال میں روزہ ہی وہ واحد ڈھال ہے جو کہ اس موذی مرض موٹاپے سے بچا کر خواتین کی گود ہری کر سکتی ہے۔

قوتِ مدافعت میں اضافہ

روزے کی حالت میں جب نظام ہضم آرام کی حالت میں رہتا ہے تو اس کے حصے میں آنے والی عمومی توانائی جسم کے دیگر اعضاء کی طرف کام آجاتی ہے۔ قوتِ مدافعت چونکہ کمزور جسم کی علامت ہے اور جب جسم صحت مند ہوگا تو قوتِ مدافعت بھی صحت مند اور مضبوط ہوگی۔ روزہ رکھنے والے افراد کی قوتِ مدافعت عموماً بڑھ جاتی ہے۔

موٹاپے سے نجات

رمضان المبارک کے مہینے میں روزے رکھنے موٹاپے میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اس کی اصل وجہ جسم میں چربی کی کمی ہوتی ہے۔ رمضان کے آخری عشرے میں بالخصوص وزن کم ہونے لگتا ہے کیونکہ جسم خود کو استحالی طور پر ڈھالنے کی کوشش (Metabolic Adaptation) میں غذائی اجزاء جمع اور محفوظ کرنے لگتا ہے۔ رمضان کے تیس روزوں کے دوران انسانی بھوک متعادل یعنی نارمل ہو جاتی ہے اور باقاعدہ روزے رکھنے سے جسم جمع شدہ چربی خرچ کرنے لگتا ہے۔ روزوں کی وجہ سے خواتین کے مقابلے میں مردوں کے عضلات میں نمایاں کمی واقع ہونے لگتی ہے جس کی بنیادی وجہ کم خوراک کی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ خواتین کے مقابلے میں مردوں کے جسم میں چربی بھی کم ہوتی ہے۔ یہ بھی واضح ہونا چاہیے کہ زیادہ روغنی اور چربی بھری غذاؤں سے افطاری و سحری کرنے سے وزن کم کرنے میں دشواری بھی ہو جاتی ہے۔ رمضان کے مہینے میں وزن کم ہونے کے علاوہ کئی افراد میں وزن کی زیادتی بھی دیکھی گئی ہے جس کی وجہ وہ مقوی و ثقیل غذائیں ہوتی ہیں جو بالخصوص افطار کے وقت کھائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی مشاہدہ ہے کہ رمضان میں مقوی اشیاء زیادہ تیار کی جاتی ہیں اور ان میں شربت اور میٹھی اشیاء کا بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ رمضان میں عموماً جسمانی سرگرمیاں بھی کم ہو جاتی ہیں اور اس وجہ سے بھی افطاری کے وقت مقوی اشیاء کھانے والے افراد کا وزن کم ہونے کی بجائے بڑھنے لگتا ہے۔

یورک ایسڈ اور بلڈ یوریا پر اثرات

رمضان المبارک کے روزے رکھنے سے یورک ایسڈ اور بلڈ یوریا نارمل مقدار پر آ جاتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ رمضان کے اختتام پر خون میں بلڈ یوریا اور یورک ایسڈ کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ خون میں یورک ایسڈ بڑھنے کی وجہ جسم کے وزن میں کمی ہوتی ہے یا پھر اضافہ بھی اس کی وجہ ہو سکتا ہے۔ وزن میں کمی یا وزن کے معمول پر آ جانے سے یورک ایسڈ نارمل ہو جاتا ہے۔ جسم کے وزن میں اضافے اور کمی دونوں ہی یورک ایسڈ کی مقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

افطاری کھجور سے کیوں؟

کھجور کا ذکر قرآن پاک اور بائبل میں آیا ہے یہ دنیا کا قدیم ترین پھلدار درخت ہے اور دنیا کے اکثر مذاہب میں اسے مقدس مانا جاتا ہے۔ اُمتِ مسلمہ میں اس درخت کی اہمیت کی وجہ حضور پاک ﷺ کی طرف سے اس درخت کی تعریف ہے۔ ہندو قوم اسے درگا پوجا میں استعمال کرتے ہیں۔ عیسائیوں میں Palm Sunday کا تہوار بڑے اہتمام سے منایا جاتا ہے جبکہ یہودیوں کا تہوار Feast of Taber Nacles بھی کھجور سے وابستہ ہے۔

حضور پاک ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ روزہ دار کھجور سے افطار کرے اگر کھجور نہ پائے تو پانی سے افطار کر لے۔ (سنن ابی داؤد سنن ابن ماجہ) کھجور ایسی بے بہا نعمتوں والی خوراک ہے جو کہ انسان کی کھوئی ہوئی توانائیوں کو یکجا کر کے بہت زیادہ انرجی پہنچاتی ہے۔ کھجور میں چونکہ بدرجہ اتم مٹھاس پائی جاتی ہے اور اس حقیقت سے بھی سبھی آشنا ہیں کہ جب کھانے کے اوقات کو کسی وقت سے مشروط کر دیا جائے تو اس وقت سے کچھ دیر قبل انسانی معدے میں ہنگر فلیوئڈز (hunger fluids) بنا شروع ہو جاتے ہیں۔

کھجور کی مٹھاس میں دو خاص قسم کی شکر موجود ہوتی ہے ان میں سے ایک میں ایک خاص کیمیائی جوہر invertas پایا جاتا ہے جو کہ شکر کو ایسی مٹھاس میں تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جسے انسانی جسم باسانی قبول کر کے جزو بدن بنا لیتا ہے اور یہ قسم ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی نقصان دہ نہیں ہے۔ کھجور سے افطاری کرنے سے اس کی مٹھاس فوری طور پر لعاب دہن

کے ساتھ مل کر گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے جس سے جسم کو فوراً انرجی ملتی ہے اور کھوئی ہوئی طاقت بحال ہو جاتی ہے اس کے برعکس اگر سمو سے یا پکوزوں وغیرہ سے افطاری کی جائے تو اس وقت جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ جسم کچھ کھانے پینے کی تیاری کر رہا ہوتا ہے اور اس میں سے خاص قسم کے سیال مادے خارج ہو رہے ہوتے ہیں اور ایسی صورت میں مرچ مسالے سے بھرپور اشیاء کھانے سے معدے اور انتڑیوں کو شدید نقصان پہنچتا ہے کیونکہ ان سے تیزابیت حدت اور ہائیڈروکلورک ایسڈ (معدے سے نکلنے والی رطوبت) بڑھ جاتا ہے اور جسم کو کوئی خاص توانائی بھی نہیں ملتی۔

نماز تراویح

تراویح کا لفظ ”ترویج“ کی جمع ہے جس کا مادہ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما کے قول کے مطابق راحت ہے۔ اگر تراویح کو راحت و آرام کے معنوں میں لیا جائے تو اس سے مراد نماز ہوگی جسے آرام و سکون اور اطمینان سے ادا کیا جائے۔ تراویح کی نماز کوئی الگ نماز نہیں ہے بلکہ یہ تہجد ہی کی نماز ہے جسے سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے زمانے سے لوگوں نے ماہ رمضان میں بالالتزام جماعت کے ساتھ پڑھنا شروع کیا۔ اس نماز کا بھی اصل وقت تو (جیسا کہ قرآن پاک کی سورہ بنی اسرائیل اور سورہ مزمل سے واضح ہے) سوکراٹھنے کے بعد ہی کا ہے اور اسی وجہ سے اسے تہجد کہا جاتا ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص یہ سعادت حاصل کرنے میں ناکام رہے تو وہ یہ نماز سونے سے قبل بھی ادا کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے: ”تم میں سے جسے اندیشہ ہو کہ وہ رات کے آخری حصے میں نہ اٹھ سکے گا اسے چاہیے کہ وہ سونے سے پہلے اپنی نماز وتر کر لے، لیکن جو یہ سمجھتا ہو تو وہ یقیناً اٹھے گا تو اسے یہ نماز رات کے آخری حصے میں ہی ادا کرنی چاہیے اس لیے کہ آخری شب کی قرأت افضل ہے۔“

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اکثر یہ نماز تنہا ہی ادا فرماتے تاہم رمضان کے مہینے میں جب آپ تہجد کے لیے اٹھتے تو اپنے حجرے سے نکل کر مسجد میں چلے جاتے، کچھ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی اقتدا کے شوق میں جمع ہونے لگے۔ چنانچہ چند دن یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہا تو دیکھتے ہی دیکھتے

دن بدن یہ تعداد بڑھتی گئی۔ چند دنوں نے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ سلسلہ اس اندیشے سے منقطع کر دیا کہ مبادا یہ عام مسلمان پر بھی فرض قرار دے دی جائے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کی بھلائی کے لیے کیا کچھ نہیں کیا، اس کا اندازہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ہر قول و فعل سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے زمانہ خلافت تک لوگ گھروں اور مساجد میں اس نماز کو بالعموم اپنے طور پر ہی ادا کرتے رہے۔ ایک دن حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ مسجد کی طرف آئے تو دیکھا کہ لوگ مختلف ٹکڑیوں کی شکل میں اس طرح نماز ادا کر رہے ہیں کہ کوئی شخص تنہا تلاوت کر رہا ہے اور کچھ امام کی اقتدا میں ہیں۔ اس نماز میں چونکہ سری تلاوت کی اجازت نہیں (روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ اس نماز میں نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پہلے سرا و جہر دونوں طریقوں سے قرآن پاک کی تلاوت فرماتے تھے بعد میں اللہ تعالیٰ نے حکم دیا کہ ان دونوں کے بین بین کا لہجہ اختیار کیا جائے، سورہ بنی اسرائیل میں ہے: ”اور اپنی اس رات کی نماز میں نہ بہت زیادہ بلند آواز سے تلاوت کرو اور نہ بہت پست آواز سے، ان دونوں کے بین بین لہجہ اختیار کرو۔“ چنانچہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے بعد صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بھی اسی کا پابند کیا، اس لیے مسجد میں عجیب بے نظمی کی کیفیت تھی۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے قرآن مجید کے آداب تلاوت کے لحاظ سے اسے پسند نہیں فرمایا۔ چنانچہ آپ رضی اللہ عنہ نے ابی بن کعب کو اس نماز کے لیے لوگوں کا امام مقرر کر دیا۔

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے میں بھوک پیاس کو برداشت کرنے کے علاوہ نماز تراویح کی صورت میں بدن کی اصلاح کے لیے مشقت کا ایک فطری کورس بھی مکمل ہو جاتا ہے۔ یہ ایک طرح سے پورے بدن کی ورزش کا کورس ہے۔ ایک مومن روزہ کی حالت میں دن بھر بھوکا پیاسا رہتا ہے اور افطاری کے وقت اس نے جو کچھ کھایا ہو وہ نماز تراویح کی ادائیگی سے بہتر طور پر ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ حضرت انسان کی فطرت ہے کہ سارا دن بھوکا پیاسا رہنے کے بعد وہ بوقت افطار دسترخوان پر دنیا جہاں کی ہر چیز کو سجا دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کے نظام انہضام کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور روزہ رکھنے کا مقصد فوت ہونے لگتا ہے لیکن اگر وہ نماز تراویح کو باقاعدگی سے ادا کرتا ہے تو اس مسئلے کا بھی تدارک ہو جاتا ہے۔ نماز تراویح کی وجہ سے کھایا پیایا جسم میں

جذب ہوتا ہے جس کی وجہ سے بعد از نماز تراویح اچھی نیند آتی ہے اور صبح سحری کے وقت باسانی آنکھ کھل جاتی ہے۔ اس طرح سے اگر دیکھا جائے تو ایک ایسا کورس بن جاتا ہے جس پر عمل پیرا ہو کر انسان ایک ماہ میں پھر سے تروتازہ اور بیماریوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ روزے کو بدن کی زکوٰۃ بھی اسی نقطہ نگاہ سے کہا جاتا ہے کہ جب زکوٰۃ ادا کر دی جاتی ہے تو باقی مال پاکیزہ ہو جاتا ہے اور پاک صاف چیز جب کام میں لائی جاتی ہے تو اس سے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ کھانا کھاتے ہی سو جانے سے بہت سی بیماریاں جنم لیتی ہیں جس کی وجہ سے انسانی جسم بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ افطاری کے بعد چونکہ انسانی فطرت زیادہ کھانے پینے کی طرف مائل ہوتی ہے اس لیے سُستی کا بھی غلبہ ہو جاتا ہے۔ نماز تراویح کی بدولت انسانی جسم درج ذیل امراض سے محفوظ ہو جاتا ہے:

☆ دل کے امراض جیسے دل کی دھڑکن کی تیزی وغیرہ؛

☆ ہائی بلڈ پریشر یا لو بلڈ پریشر کے عوارض؛

☆ معدے کے امراض جیسے بد ہضمی، تیز ابیت اور متلی کی کیفیت وغیرہ؛

☆ دانتوں و مسوڑھوں کے امراض؛

☆ بے خوابی کا عارضہ اور نیند کے دیگر مسائل؛

☆ سُستی کا غلبہ جس کی وجہ سے تھکاوٹ غالب رہتی ہے؛

☆ موٹاپا، چونکہ کھانے پینے کے فوری بعد سو جانے یا لیٹنے سے ہاضمے کے مسائل ڈسٹرب ہوتے

ہیں جس کی وجہ سے کھایا پیا ہضم نہیں ہو پاتا اور موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔

نماز تراویح چونکہ ہلکی پھلکی ورزش کے مترادف ہے اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کھانے پینے کے

چار پانچ گھنٹے تک کوئی بھی سخت ورزش کرنے کی ممانعت ہوتی ہے اس لیے نماز تراویح کی بدولت

انسان نا صرف درج بالا امراض سے بچ جاتا ہے بلکہ بیش بہا ثواب کا بھی مستحق ٹھہرتا ہے۔

اعتکاف

اعتکاف کے معنی اپنے آپ کو روکے رکھنے، کسی چیز پر قائم رہنے اور اس سے وابستہ رہنے

کے ہیں۔ اصطلاح شریعت میں اعتکاف اس عمل کا نام ہے کہ آدمی ایک خاص صورت سے کسی خاص مقصد کے لیے مخصوص مدت تک مسجد میں ٹھہرا رہے۔

رمضان المبارک کے مہینے میں حضور پاک ﷺ باقاعدگی سے اعتکاف فرمایا کرتے تھے اور یہ عموماً آخری عشرے میں فرماتے لیکن کبھی کبھار آپ ﷺ نے پہلے اور دوسرے ہفتے میں بھی اعتکاف فرمایا، لیکن جب آپ ﷺ کو مطلع کر دیا گیا کہ شب قدر رمضان کے آخری عشرے میں ہے تو اس کے بعد آپ ﷺ کا معمول آخری عشرے کا اعتکاف ہی تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا آپ ﷺ کے معمول اعتکاف کا ذکر کرتے ہوئے فرماتی ہیں:

”حضور نبی کریم ﷺ رمضان المبارک کے آخری عشرے میں اعتکاف فرمایا

کرتے تھے یہاں تک کہ آپ ﷺ اللہ تعالیٰ سے جا ملے۔“ (صحیح بخاری)

اس عمل سے انسان دنیا داری کے کاموں سے بالکل دُور ہٹ کر اللہ تعالیٰ سے لو لگاتا ہے جس کی وجہ سے اسے روحانی تازگی اور سرور حاصل ہوتا ہے اس تازگی کی بدولت انسان اس ماہ مقدس کی برکتوں کو سمیٹ کر پھر سے تازہ دم ہو جاتا ہے اور اسے دنیا داری کی حقیقت آشکارا ہو جاتی ہے۔ اعتکاف کا عمل اللہ تعالیٰ کی رضا جوئی کے لیے بہترین عمل ہے اور اس کے ذریعے سے تزکیہ نفس کا حصول ممکن ہے۔ اعتکاف کی حقیقت چونکہ خلوت نشینی ہے اور یہ خلوت نشینی جو کہ چند دنوں کی ہوتی ہے اس میں انسان اپنے من کو آلائش نفسانی سے علیحدہ کر کے اپنے خالق و مالک کے ذکر سے اپنے دل کی دنیا آباد کر لیتا ہے۔ دنیاوی نقطہ نگاہ سے اعتکاف کے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں ان دنوں چونکہ انسان ماہ رمضان کی وجہ سے ایک مکمل ٹائم ٹیبل پر عمل کر رہا ہوتا ہے یعنی اس کے کھانے پینے کے اوقات، سونے جاگنے کے اوقات اور دیگر تمام عوامل ایک خاص توازن سے انجام پاتے ہیں اس لیے اس کی صحت قابل رشک ہو جاتی ہے اور ذہنی آسودگی حاصل ہوتی ہے اس کے علاوہ دس دن تک تمام دنیا کی پریشانیوں سے الگ تھلگ ہو کر صرف اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنا انسان کے لیے اس دنیا اور اخروی دنیا میں نجات کا ذریعہ ہے۔ روزہ سے متعلق مزید معلومات اور اس کے فوائد جاننے کے لیے مصنف کی کتاب ”روزہ اور صحت“ ملاحظہ کریں۔



رات جلد سونا اور صبح بیداری کے طبی فوائد

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ رات جلد آرام فرماتے اور پچھلی شب تہجد ادا کرنے کے بعد کچھ دیر آرام فرما کر علی الصبح بیدار ہو جاتے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ صبح سویرے جلد اٹھ جانا نا صرف روزی میں برکت کا باعث ہے بلکہ اس سے ذہنی و جسمانی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دن کی نیند سے منع فرمایا سوائے گرمیوں میں قیلولہ کرنے کے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں انسان کی مصروفیات کا آغاز صبح سے ہی ہوتا ہے اور مصروفیات کا بہتر آغاز تبھی ممکن ہے جب انسان علی الصبح اٹھ کر اپنی تمام ضروریات سے فارغ ہو کر فکرِ معاش کے لیے نکل جائے۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق صبح دیر تک سوتے رہنے سے انسان کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے، کیونکہ صبح کی روشنی میں سورج کی کرنیں انسانی جسم بلکہ تمام نباتات و حیوانات کے لیے شفا بخشوں کا باعث بنتی ہیں۔ غور کریں تو ایسے پودے جو کہ دن رات تاریکی میں پڑے رہتے ہیں وہ گل سڑ جاتے ہیں اور ان پر پھول نہیں لگتے۔ اسی طرح ایسے انسان جو صبح دیر تک سوئے رہتے ہیں اور دوپہر کے وقت بیدار ہوتے ہیں وہ بہت جلد مختلف امراض سے دوچار ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ ان کے چہرے سے مردنی ظاہر ہوتی رہتی ہے۔ سورج سے نکلنے والی الٹرا وائلٹ ریز (ultra violet rays) انسانی جسم پر اثر انداز ہو کر اسے تندرست و توانا رکھنے میں معاون ہے اور اسے بیماریوں سے تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

رات جلد سونے اور صبح جلد اٹھنے سے نا صرف بہت سے مسائل کا خاتمہ ہوتا ہے وہی پر انسان کو مکمل نیند بخوبی مل جاتی ہے۔ عام طور پر بچوں کو بڑے افراد کی نسبت زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے اسی لیے چھوٹے بچے قدرتی طور پر سوتے بھی زیادہ وقت کے لیے ہیں۔ نومولود بچے عموماً سترہ اٹھارہ گھنٹے سوتے ہوئے گزار دیتے ہیں جبکہ بالغ اور جوان افراد کے لیے نیند کا وقت صرف ساٹھ آٹھ گھنٹے کا رہ جاتا ہے۔ ۲۵ سے ۴۵ سال کی عمر کے افراد اور سٹارات کو سات گھنٹے سوتے ہیں اور عموماً یہ دورانیہ مختلف افراد میں 5 سے 11 گھنٹوں کے دوران کا ہوتا ہے۔ بڑی عمر کے افراد میں یہ وقت کم ہو کر چھ تا ساڑھے چھ گھنٹے رہ جاتا ہے جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے نیند کا وقت کم

ہوتا جاتا ہے، لیکن یہ تمام باتیں اور نیند کا وقت کوئی کلیہ نہیں ہے۔ یہ ہر شخص کی عادت اور جسمانی ضرورت کے مطابق مختلف بھی ہو سکتا ہے۔ صرف چند لوگ ہی رات کو تین سے پانچ گھنٹے سو کر تازہ دم ہوتے ہیں جبکہ دوسروں کے لیے دس گھنٹے کی نیند ضروری پائی جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق دن کا تقریباً ایک تہائی حصہ نیند کے لیے کافی عرصہ ہے۔ اگر کسی رات میں نیند کم آئے یا سونے کا موقع نہ ملے تو اگلی رات اسے زیادہ نیند آ جاتی ہے اور یوں یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔ مختصراً یہ کہا جاسکتا ہے کہ اتنے وقت کی نیند جس کے بعد انسان اپنے آپ کو تازہ اور چاق و چوبند محسوس کرنے کا کافی ہوتی ہے۔

لاف بورو یونیورسٹی سلیپ ریسرچ سینٹر (Loughborough University's Sleep Research Centre) کے ماہر ڈاکٹر جم ہارن (Jim Horne) نے نیند کے ورانے کے حوالے سے اپنی رائے بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ ”ہماری نیند کا دورانیہ اتنا ہی ہونا چاہیے جس کے بعد ہمیں دن کے وقت سونے کی ضرورت نہ پڑے یا دن کے دوران ہمیں اونکھ نہ آئے۔“

نیند کا مطالعہ اور تحقیق انسانی جسم اور انسانی نفسیات کے اہم اور پیچیدہ نظام کے افہام و دراک کا حصہ ہے۔ نیند کی ماہیت اس میں گڑبڑ بے خوابی اور اس کے تدارک پر اب بھر پور طریقے سے سائنسی ریسرچ کی جا رہی ہے۔ نیند کا وقفہ چند سیکنڈ سے لے کر کئی دن تک ہو سکتا ہے، لیکن صحت مند اور نارمل نیند سات یا آٹھ گھنٹے (رات بھر میں) کی ہوتی ہے۔ تحقیقات کے مطابق سونے کے دوران خاص طور پر گہری نیند کے دوران جسم تحولی (میٹابولک) تعمیر و تشکیل کرتا ہے، یعنی اس میں مرمت، تعمیر، نشوونما، بحالی اور آئندہ دن کے لیے تیاری کا عمل جاری رہتا ہے۔ نیند کے دوران انسانی بدن میں بے شمار جسمانی کیمیائی (بایولوجیکل) اور نفسانی واقعات رونما ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جن کی تحولی ضروریات خاص طور پر زیادہ ہوتی ہیں، مثلاً ذیابیطس کے مریض، عدم اشتہا یا بھوک کی کمی میں مبتلا لوگ اور خون کی کمی والے افراد ان لوگوں کو گہری اور زائد وقت کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

سونے کے معمولات اور جدید سائنس

احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے ہمیں سونے کے ایسے معمولات کا پتہ چلتا ہے جو کہ جدید سائنس کی روشنی میں انسانی صحت کے لیے مفید ہیں جیسے:

☆ دائیں کروٹ سونا: ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ آپ

صلی اللہ علیہ وسلم دائیں کروٹ لیٹتے تھے، جدید سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ دائیں

کروٹ سونے سے دل کے معمولات پر کوئی فرق نہیں پڑتا اور یہ اپنے معمولات بجا

طور پر انجام دیتا رہتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون متاثر نہیں ہوتا۔ جدید سائنس

سے ثابت ہو چکا ہے کہ دائیں طرف سونے سے معدے کے امراض سے بھی تحفظ ملتا

ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بائیں طرف لیٹنے سے انسان انتہائی گہری نیند سو جاتا

ہے جس کی وجہ سے وہ بالکل بے خبر ہو جاتا ہے۔

☆ اوندھے منہ نہ سونا: آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اوندھے منہ لیٹنے سے منع فرمایا ہے اور جدید تحقیق

سے پتہ چلا ہے کہ اس ہیئت میں لیٹنے سے دماغی کمزوری واقع ہوتی ہے اور معدہ و جگر

متاثر ہوتے ہیں۔ امام غزالی رحمہ اللہ کے بقول اوندھے منہ لیٹنا احمقوں کا طریقہ ہے۔

☆ زیادہ دیر سونے کی ممانعت: آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ رات جلد سوتے اور صبح جلد

بیدار ہو جاتے تھے۔ یعنی آپ صلی اللہ علیہ وسلم زیادہ دیر سونے سے گریز کرتے۔ سائنسی طور

پر اس بات کے ثبوت مل چکے ہیں کہ زیادہ دیر تک سونے والے افراد میں سُستی کا غالب

ہو جاتا ہے اور جسم درد کرنے لگتا ہے۔ زیادہ سونا نہ صرف دنیا داری کے معاملات کو

متاثر کرتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے ذہنی و جسمانی صحت بھی متاثر ہونے لگتی ہے۔

☆ بغیر منڈیر کی چھٹ پر سونے کی ممانعت: یہ ایک حقیقت ہے کہ جب انسان گہری نیند

سے بیدار ہوتا ہے تو چند لمحوں کے لیے اس کا دماغ اور جسم نیند کی حالت میں ہی رہتا

ہیں اور ایسی صورت میں ممکن ہے کہ انسان واضح طور پر سمت کا اندازہ کرنے سے قاصر

ہو اس لیے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسی چھٹ پر سونے سے منع فرمایا جس کی دیوار

نہ بنی ہوئی ہوں تاکہ کوئی فرد رات کو کسی وقت نیند سے بیدار ہو کر چھت سے نیچے نہ گر پڑے۔

عشا سے قبل سونے کی ممانعت: آپ ﷺ نے عشا سے قبل سونے سے منع فرمایا ہے۔ جدید سائنس اس بات کی شاہد ہے کہ عصر کے بعد زمین کی گردش محوری اور گردش طولانی کے کم ہونے سے ایک خاص قسم کی گیس کا اخراج ہونے لگتا ہے جو کہ انسانی دماغ کے لیے ضرر رساں ہے۔ اس لیے عصر کے بعد اور عشا کے درمیانی وقت میں سونے سے انسان کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے اور مختلف طرح کے دماغی امراض کے لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

وضو کر کے سونا: آپ ﷺ کا معمول تھا کہ بستر پر جانے سے قبل وضو فرمایا کرتے تھے۔ جیسا کہ گزشتہ صفحات پر بیان ہو چکا ہے کہ وضو انسانی اعضا کو اعتدال پر لاتا ہے اور انہیں پرسکون کر دیتا ہے۔ نیند سے پہلے وضو کا عمل انسانی جسم کو ریلیکس کرنے کے لیے انتہائی ضروری ہے تاکہ پرسکون نیند سے لطف اندوز ہو جا سکے۔

سونے سے قبل لباس تبدیل کرنا: آپ ﷺ کے معمولات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ سونے سے قبل لباس تبدیل کر کے آرام دہ لباس پہنتے۔ موجودہ دور میں نوجوان نسل پیٹ بلکہ جینز میں سونے کی عادی ہو چکی ہے جس کے انتہائی ضرر رساں اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ یورپین قوم سلیپنگ ڈریس کی اصطلاح استعمال کر کے درحقیقت سنت نبوی ﷺ پر عمل پیرا ہو رہی ہے اور اچھی صحت کے مزے لے رہی ہے۔

سونے سے قبل بستر جھاڑنا: آپ ﷺ نے سونے سے قبل بستر کو جھاڑنے کی ہدایت فرمائی تاکہ بستر پر موجود کیڑا مکوڑا یا کوئی اور حشرات ہو تو وہ نکل جائے اور انسان پرسکون نیند کے مزے لے سکے۔

زیادہ نرم بستر پر نہ سونا: آپ ﷺ کے معمولات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ نرم بستر پسند نہ فرماتے۔ جدید سائنس سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ نرم بستر کم درد اور دیگر کئی عوارض کا سبب بنتا ہے جبکہ زمین پر سونے یا سخت بستر پر سونے سے کم درد سے

تحفظ ملتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے امراض سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔

☆..... سونے سے قبل روشنی کم کر دینا: آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات میں سے یہ بھی معمول تھا

کہ سونے سے قبل چراغ گل کر دیتے۔ موجود دور میں چونکہ لوڈ شیڈنگ بہت زیادہ

ہوتی ہے اس لیے خدشہ ہوتا ہے کہ لائٹ آن رہ جانے سے بار بار بلب یا لائٹ بند

ہوتی رہے گی اور اس طرح سے فیوز ہو کر نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ انسانی صحت

کے حوالے سے یہ بات ثابت شدہ ہے کہ اندھیرے میں سکون ملتا ہے اس لیے سونے

سے قبل سنت نبوی پر عمل کرتے ہوئے لائٹ آف کر دینی چاہیے۔ جدید تحقیق سے

ثابت ہوا ہے کہ انسانی جسم میں ایک ہارمون Pineal Gland سے پیدا ہوتا ہے

جسے میلاٹونن (Melatonin) کہا جاتا ہے۔ اس کا کام گہری نیند لانا، انسانی جسم

میں سے توڑ پھوڑ کے عمل کو روکنا اور جسم کو مضبوط بنانا وغیرہ ہے۔ اس کی انسانی جسم کو

بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور یہ ہارمون صرف عشاء سے لے کر فجر تک اندھیرے

میں ہی پیدا ہوتا ہے، روشنی میں اس کی خیزش رک جاتی ہے (دن میں اندھیرا کر کے

سونے سے بھی یہ ہارمون نہیں پیدا ہوتا)۔ یہ اہم ہارمون نہ صرف نیند کو کنٹرول کرتا

ہے بلکہ تولیدی نظام کو بھی برقرار رکھتا ہے۔ یہ انسانی دماغ میں گھڑی کی طرح کام کرتا

ہے اور بتاتا ہے کہ کب جاگنا ہے اور کب سونا ہے۔ ایسے افراد جو عشاء کے بعد سو

جاتے ہیں اور فجر کے وقت اٹھ جاتے ہیں ان میں بڑھا پادیر سے آتا ہے۔

☆.....☆.....☆

ایک تحقیقی رپورٹ جو لانسٹ میگزین میں شائع ہوئی کے مطابق چھ گھنٹے کی نیند لینے والے

افراد کی یادداشت کی قوت بہتر ہونے لگتی ہے لیکن ایسے افراد جو چھ سے زائد گھنٹے یعنی سات یا

آٹھ گھنٹے سوتے ہیں وہ مزید بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرین اور سائنسدان جب

بھی کوئی تخلیق بیان کرتے ہیں تو یہ ان کی نیند کے دوران ہی بیدار ہوتی ہے جسے بعد ازاں پایہ

تکمیل تک پہنچایا جاتا ہے۔

☆.....☆.....☆

زکوٰۃ کی حکمتیں و فوائد

بخیل انسان اللہ تعالیٰ نے سخت ناپسند فرمایا ہے، بخل صرف ذہنی و نفسیاتی عارضہ ہی نہیں بلکہ یہ کئی دیگر جسمانی عوارض کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بخل دراصل انسانی طبیعت کا پرانا مرض ہے جس کا سبب آدمی کی خود پسندی، خود غرضی اور اپنے مفاد سے محبت ہے۔ دین اسلام اپنے پیروکاروں کے متعلق ہرگز یہ پسند نہیں کرتا کہ اس کے پیروکار اپنے آپ کو نقصان پہنچائیں اور اس کے ساتھ ساتھ دین اسلام دیگر انسانوں کو بھی نظر انداز نہیں کرتا، اس کے ہر حکم میں پوری اُمت بلکہ پوری انسانیت کی فلاح پوشیدہ ہے۔ دین اسلام یہ سکھاتا ہے کہ انسان اور جانور دونوں مختلف ہیں اس لیے انسان کو جانور کی اس خصلت سے کہ وہ صرف اپنا اور اپنے بچوں کے پیٹ کی فکر کرتا ہے اور اس کے لیے کچھ بھی کر سکتا ہے، مختلف ہونا چاہیے۔ ایسے انسان جن میں جانوروں کی سی خصلتیں پائی جاتی ہیں وہ فقط اپنی ذات تک ہی محدود رہتے ہیں اور اس سے آگے کچھ بھی نہیں سوچ سکتے، ایسا انسان اپنی اغراض اور خواہشات میں ہی گھرارہتا ہے اور اس سے آگے کچھ نہیں سوچتا، وہ چاہتا ہے کہ میں زندہ رہوں چاہے ساری دنیا مر جائے۔

زکوٰۃ کی چند شرائط ہیں جو کہ انتہائی قابل فہم اور قابل استعمال ہیں ان شرائط کی رو سے یہ سمجھنے میں مزید آسانی ہو جاتی ہے کہ اسلام کے احکامات کس قدر حکمت آمیز ہوتے ہیں، زکوٰۃ کی شرائط حسب ذیل ہیں:

- ۱۔ مسلمان ہونا؛
- ۲۔ آزاد ہونا یعنی غلام پر زکوٰۃ نہیں ہے؛
- ۳۔ عاقل و بالغ ہونا؛
- ۴۔ صاحب نصاب ہونا؛
- ۵۔ مال کی ملکیت ہونا؛
- ۶۔ نصاب کا حاجات اصلیہ کا زائد ہونا؛
- ۷۔ نصاب کو ایک سال گزرنا؛

۸۔ مال کا قرض سے پاک ہونا، یعنی مقروض شخص پر زکوٰۃ فرض نہیں ہے۔

دین اسلام نے اپنے چاہنے والوں کو اس خود پرستی سے نکالا اور اسے معاشرے کا ایک اہم حصہ بنا دیا اور یہ بتایا کہ ایمان کی روح یہ ہے کہ دوسروں سے محبت کی جائے، ان پر رحم کیا جائے اور ان کے مفادات کو اپنے مفادات کی طرح عزیز رکھا جائے، اسلام یہ درس بھی دیتا ہے کہ بغیر کسی صلے و ستائش کے دیگر افراد پر عطا اور نوازشوں کی بارش کی جائے۔ اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں فرماتا ہے:

”جو اپنے دل کی تنگی سے محفوظ رہ گئے بس وہی فلاح پانے والے ہیں۔“

دل کی تنگی سے مراد یہی ہے کہ ایسے افراد جو اپنی ہر چیز (جو اللہ تعالیٰ نے انہیں دی ہے) کو فقط اپنی ذات تک محدود رکھتے ہیں۔ دیکھا جائے تو انسان کی خود پرستی اور دوسروں کو نظر انداز کر دینے کا رجحان ہی اس چیز کے پیچھے کار فرما ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ پیٹ بھر لے اور دوسرے بھوکے رہیں، وہ زیادہ سے زیادہ حاصل کرے اور دوسرے محروم رہیں۔ اس فرق سے زیادہ کوئی چیز کینہ پیدا کرنے والی نہیں ہے۔

زکوٰۃ انسانی طبیعت کا بخل دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اور یہ اخوت، محبت اور ہمدردی کے بیج بوتی ہے۔ زکوٰۃ کا کردار معاشرے میں حلال و حرام کے قوانین و قواعد کو مستحکم کرنے کے بعد آتا ہے، منصفانہ نظام کے نفاذ کے بعد جب معاشرے میں کچھ خامیاں رہ جائیں تو زکوٰۃ لوگوں کے دکھ درد کو دور کرتی ہے ان میں رحم دلی اور ہمدردی کا جذبہ بیدار کرتی ہے۔

دنیا بھر کے مذاہب دیکھ لیں سوائے دین اسلام کے زکوٰۃ کے نظام کو کسی نے بھی تقویت نہیں دی اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس کا ایک نصاب مقرر کر دیا گیا ہے جس کی رو سے غریب افراد پر بغیر احسان جتائے انہیں اپنا حق مل جاتا ہے اور انہیں بھی اپنے حصے کی خوشیاں مل جاتی ہیں۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”جو لوگ اپنے مال رات و دن اور اعلانیہ خرچ کرتے ہیں ان کے لیے ان کے رب

کا بڑا اجر ہے اور انہیں کوئی خوف ہوگا نہ غم۔“ (سورہ توبہ)

حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پہنچا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم

کعبہ کے سامنے تشریف فرما تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، رب کعبہ کی قسم وہ لوگ آخر میں ہوں گے۔ میں نے عرض کیا، میرے ماں باپ آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر فدا ہوں یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کون لوگ ہوں گے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا وہ زیادہ مال و دولت والے ہوں گے سوائے اس شخص کے جس نے (آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہاتھ اٹھا کر دینے کا اشارہ کرتے ہوئے فرمایا) دائیں بائیں آگے پیچھے ہر طرف دیا اور ایسے لوگ کم ہی ہوں گے۔

زکوٰۃ دین اسلام کا ایسا بہترین عمل ہے جس میں کئی حکمتیں پوشیدہ ہیں اس سے نا صرف زکوٰۃ دینے والے کا مال صاف و پاک رہتا ہے بلکہ معاشرے میں دیگر افراد جو مستحق ہوتے ہیں ان کو بھی برابر کا حق مل جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ بھی اپنی ضرورتیں پوری کر لیتے ہیں۔ زکوٰۃ ایسا بہترین عمل ہے جس نے معاشرے کو بہت سی مصیبتوں سے بچایا ہے۔



مطمئن زندگی گزارنے کے لیے درج ذیل ۸ باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

- ☆..... ان نعمتوں کا شمار کیا جائے جو انسان کو انفرادی طور پر حاصل ہیں؛
- ☆..... لوگوں سے مہربانی سے پیش آیا جائے؛
- ☆..... زندگی سے بھرپور لطف اٹھایا جائے؛
- ☆..... خیر خواہوں کا شکریہ ادا کیا جائے؛
- ☆..... دوسروں کی غلھیوں کو معاف کیا جائے؛
- ☆..... زیادہ سے زیادہ وقت اور وسائل گھر والوں اور احباب پر صرف کیے جائیں؛
- ☆..... زندگی کے مسائل اور منصوبوں سے نمٹنے کے لیے منصوبہ بندی کی جائے؛
- ☆..... درگزر اور مہربانی کا رویہ اپنایا جائے۔



سلام کرنا، اسلام کا دینی شعار اور باہمی محبت و الفت کا ذریعہ

باہمی اتحاد، آپس کا میل ملاپ اور ایک اچھے معاشرے کی تشکیل کے لیے ربط باہمی انتہائی ناگزیر ہے۔ اسی لیے قرآن پاک میں متعدد مقامات پر اس کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے اور ایک دوسرے سے ملتے وقت کا طریقہ اور ادب بھی بتایا گیا ہے یعنی جب دو مسلمان آپس میں ملاقات کریں تو آپس میں ایک دوسرے کو سلام کریں۔ سلام کرنے سے متعلق بھی دین اسلام نے کچھ طریقے وضع کیے ہیں جو کہ کسی بھی جدید دور کے اخلاقی سبق سے بڑھ کر ہیں جیسے چھوٹا بڑے کو پہلے سلام کرنے، محفل میں بیٹھے ہوئے افراد کو آنے والا فرد پہلے سلام کرے وغیرہ وغیرہ۔

سلام ایک اسلامی شعار ہے جو آپس میں محبت پیدا کر کے بہت سی معاشرتی بیماریوں کو ختم کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ سلام اظہار محبت و موڈت اور رقت قلبی پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غیظ و غضب سے بھرپور آنکھیں شرمگین اور دشمن کا آہنی دل سلام کرنے والے سے متعلق فوراً موم ہو جاتا ہے اور اس کے دل میں بھری نفرت پل بھر میں دُور ہونے لگتی ہے۔

حضور پاک ﷺ نے متعدد مرتبہ اس اہم شعار سے متعلق ارشاد فرمایا اور اس کی اہمیت و فضیلت پر روشنی ڈالی نیز اس کے رواج پر جنت کی بشارت بھی دی گئی۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضے میں میری جان ہے تم لوگ جنت میں داخل نہ ہو گے جب تک کہ ایمان نہ لے آؤ اور تم مومن نہیں بن سکتے جب تک آپس میں محبت نہ کرنے لگو، کیا میں تمہیں ایسی بات نہ بتا دوں جب تم اس کو کرنے لگو گے تو تمہارے درمیان محبت پیدا ہو جائے گی؟ تم اپنے درمیان سلام کو عام کرو۔“ (ترمذی)

اس حدیث میں حضور پاک ﷺ نے قسم کھا کر یہ یقین دلایا ہے کہ جنت میں داخلہ ایمان پر منحصر ہے اور کمال ایمان باہمی ہمدردی اور محبت و موڈت پر منحصر ہے جب تک باہمی الفت و ہمدردی نہ ہو ایمان کامل نہیں ہو سکتا۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے باہمی ہمدردی اور محبت و موڈت کو پیدا کرنے کا جو ذریعہ بتایا ہے وہ سلام ہے یعنی سلام کو رواج دو اس سے محبت پیدا ہوگی

نیز جنت میں داخلہ بالواسطہ سلام کے رواج دینے پر مبنی ہے۔

حضرت عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم مدینہ منورہ تشریف لائے تو لوگ تیزی سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس جمع ہونے لگے اور ہر طرف سے یہ آواز سنائی دے رہی تھی کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لے آئے تو میں بھی لوگوں کی بھیڑ میں وہاں پہنچ گیا تا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھ سکوں۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا چہرہ انور میرے سامنے آیا تو میں نے پہچان لیا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا چہرہ کسی چھوٹے کا چہرہ نہیں ہے اور سب سے پہلے جو بات آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمائی وہ یہ ہے کہ ”لوگو سلام کو پھیلاؤ اور کھانا کھلاؤ اور نماز پڑھا کر وایسے وقت جب کہ لوگ سو رہے ہوں تو تم سلامتی کے ساتھ جنت میں داخل ہو جاؤ گے۔“ (ترمذی)

مدینہ منورہ پہنچنے کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پہلا خطبہ دیا تو اس میں تین باتوں کے متعلق خاص اہتمام سے بتایا جن میں سب سے پہلے سلام کو رواج دینا ہے کہ جس سے بھی ملاقات ہو اسے سلام کیا جائے چاہے جان پہچان ہو یا نہ ہو ہر ایک کو سلام کرو اس سے آپس میں محبت اور تعلق پیدا ہوتا ہے۔ دوسرا کام غریبوں مسکینوں کو کھانا کھلانا ہے اور تیسرا کام یہ ہے کہ تم اس حالت میں نماز پڑھو جب لوگ غفلت کی نیند سو رہے ہوں یہ یکسوئی کی عبادت اللہ تعالیٰ کو بہت پسند ہے۔

قارئین محترم! یہ تینوں باتیں جو ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمائی، آج کے دور میں یہی باتیں اور ہدایات مختلف قسم کے کورسز کا حصہ ہیں جیسے ہر فرم یا کمپنی جب قائم ہوتی ہے تو بڑے اہتمام سے ایسے افراد رکھے جاتے ہیں جو کہ صرف اور صرف پبلک ریلیشن آفیسر کے فرائض انجام دیتے ہیں جبکہ ہمارے دین نے اس چیز کو سلام کرنے کے اہتمام کے ذریعے سے بتا دیا اور اس دینی شعار کا احترام و پابندی کرنے والے افراد کو کسی بھی ڈیلنگ آفیسر کی ضرورت نہیں رہتی بلکہ اس دینی شعار کی بدولت اس کے تعلقات خود بخود بنتے چلے جاتے ہیں۔

سلام کرنے والا اپنے مومن بھائی کی سلامتی کی دعا مانگتا ہے یہی وجہ ہے کہ سلام کرنے میں پہل کرنے والے افراد کے لیے بہت زیادہ فضیلت بیان کی گئی ہے، حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب دو آدمی ملاقات کریں تو ان میں سے کون سلام کرنے میں پہل کرے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جو ان دونوں میں اللہ

کی رحمت کے سب سے زیادہ قریب ہو۔“ (ترمذی)

یعنی جس آدمی کو اللہ تعالیٰ کی رحمت کا قرب حاصل کرنا ہو یا وہ اللہ کی رحمت سے زیادہ حصہ لینا چاہتا ہو تو وہ ملاقات کے وقت سلام کرنے میں پہل کرے۔ حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک آدمی نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا اور اس نے السلام علیکم کہا اور بیٹھ گیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کا جواب دیا اور فرمایا: اس کے لیے دس نیکیاں ہیں پھر دوسرا آدمی آیا اور اس نے السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ کہا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سلام کا جواب دیا اور فرمایا کہ اس کے لیے تیس نیکیاں ہیں۔“ (ترمذی)

اس حدیث کی رُو سے یہ پتہ چلتا ہے کہ سلام کرنے والا شخص جس قدر اچھے طریقے سے اپنے مومن بھائی پر سلامتی و برکت بھیجے گا اللہ اس کے لیے اتنا ہی زیادہ ثواب فرمائے گا۔ سلام کرنا مسلمانوں کا امتیاز اور دینی شعار ہے جسے عام کر کے معاشرے میں محبت اور امن و سلامتی اور بھائی چارے کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔



اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے اور قرآن پاک میں جا بجا اس بات کا ذکر ملتا ہے کہ انسانی جسم رُوح اور جسم پر مشتمل ہے۔ ہر انسان کا جسم دوسرے انسان سے مختلف ہے ان کے سوچنے، سمجھنے اور تجزیہ کرنے کی صلاحیت بات کرنے کی صلاحیت اور دیگر کئی لحاظ سے مختلف ہے۔ نیز دیگر تمام جانداروں سے مختلف جسمانی ساخت، دو پیروں پر چلنے کی صلاحیت، ہاتھوں اور انگلیوں سے مختلف قسم کے کام لینے کی صلاحیت انسان کو ودیعت کیے گئے ہیں۔



شادی کرنا اور اس کے طبی فوائد

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے ”وہ بڑی عظمت والی ذات ہے جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا اور اس جان سے اس کا ہم جنس جوڑا (عورت) پیدا کیا تاکہ وہ اس کے ساتھ اپنی زندگی میں فطری سکون حاصل کر سکے۔“ (سورۃ الاعراف)

اسلام کے دستورِ اساسی قرآن نے جنس کے مسئلہ کو جو تقدیس اور پاکیزگی عطا کی ہے وہ ان آیاتِ مبارکہ سے ظاہر ہوتی ہے:

”اس کی نشانیوں میں سے ہے کہ اس نے تمہاری ہی جنس سے تمہارے لیے جوڑے بنائے تاکہ ان کے ساتھ مل کر تم سکون و اطمینان حاصل کرو اور اس نے تمہارے مابین الفت و محبت کا سامان پیدا کیا“ بے شک اس کے اندر نشانیاں ہیں ان لوگوں کے لیے جو سوچ و سمجھ سے کام لیتے ہیں۔“ (سورۃ روم: ۲۱)

حدیثِ نبوی ﷺ ہے: جائز طریقے پر ”جنسی خواہش کی تکمیل کرو اس میں بھی صدقہ کا ثواب ہے۔“ اس پر صحابہؓ نے عرض کیا: ”اے اللہ کے رسول ﷺ کیا ہم میں سے ایک شخص اپنی شہوانی خواہش پوری کرتا ہے تو اس پر اس کو ثواب ملے گا؟“ آپ ﷺ نے جواب دیا: ”تمہارا کیا خیال ہے کہ اگر وہ اس خواہش کو حرام جگہ سے پوری کرے تو کیا وہ سزا کا مستحق نہ ہوگا“ تو اسی طرح جب وہ اس کو حلال جگہ سے پوری کرے گا تو وہ ثواب کا مستحق ہوگا۔“ (مسلم)

اس حدیث کی تشریح میں علامہ نووی رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ جماع عبادت بن جاتا ہے اگر اس سے آدمی کی نیت بیوی کے حق کی ادائیگی اور اس کے ساتھ بھلائی کے ساتھ رہنا ہو جیسے کہ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے یا نیک اولاد کی طلب ہو یا اپنے آپ کو یا بیوی کو عفت ماب رکھنا اور ان دونوں کو حرام کی طرف نگاہ ڈالنے سے یا اس کے بارے میں سوچنے یا اس کا ارادہ کرنے سے باز رکھنا ہو یا اسی طرح کے عمدہ مقاصد میں سے کوئی دوسری ہو۔ (نووی مع المسلم)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرمایا کرتے تھے کہ اگر میری عمر سے صرف دس دن بھی باقی رہ جائیں تو میں نکاح کر لوں کیونکہ میں غیر شادی شدہ ہونے کی صورت میں اللہ تعالیٰ سے ملاقات

کرنا پسند نہیں کرتا۔ حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کی دو بیویاں طاعون سے انتقال کر گئیں اور آپ کو بھی طاعون ہو گیا، آپ نے فرمایا میرا نکاح کر دو کیونکہ میں اللہ تعالیٰ سے مجرد ہونے کی صورت میں ملنا پسند نہیں کرتا۔ ان دونوں حضرات کا یہ ارشاد اس بات کی دلیل ہے کہ وہ نکاح میں فضیلت سمجھتے تھے۔

احیاء العلوم الدین میں امام غزالی رحمہ اللہ نے حضرت جنید بغدادی رحمہ اللہ کے خیالات بیان فرمائے ہیں کہ ”جماع کی مجھ کو ایسی ہی ضرورت ہے جیسی کہ غذا کی ضرورت ہے، صحیح بات یہ ہے کہ بیوی غذا اور دل کی صفائی کا سبب ہے۔“ اسی کتاب میں امام غزالی رحمہ اللہ نے خواہش جماع کے متعلق لکھا ہے کہ یہ (جنسی خواہش) ایسی عام مصیبت ہے کہ اگر وہ بھڑک اٹھے تو اس کا مقابلہ کسی صورت سے نہ عقل کر سکتی ہے نہ دین اور یہ چیز ہے کہ اس کے اندر اگرچہ (دنیا اور آخرت) دونوں زندگیوں کو سنوارنے کی صلاحیت ہے، اس کے ساتھ یہ اولادِ آدم پر شیطان کا سب سے طاقتور ہتھیار ہے۔

اسی بات کو امام غزالی رحمہ اللہ آگے بڑھاتے ہوئے لکھتے ہیں کہ میری جان کی قسم شہوانی خواہش میں منی بہا کر اولاد پیدا کرنے کے علاوہ ایک دوسری حکمت بھی ہے اور وہ یہ کہ اس خواہش کی تکمیل میں وہ لذت ہے کہ اس کے برابر کوئی دوسری لذت نہیں ہے، بشرطیکہ وہ برابر باقی رہ سکے تو جنت میں جن لذتوں کا وعدہ ہے، یہ دراصل ان کی یاد دہانی کا ذریعہ ہے۔ اس لیے کہ کسی ایسی لذت کی ترغیب دینا جس کا آدمی کا ذوق آشنا نہ ہو، اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اگر نامرد کو جماع کی لذت کی ترغیب دی جائے یا بچے کو حکومت و بادشاہت کی لذت کی ترغیب دی جائے تو اس ترغیب کا کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ دنیا کی لذتوں کا ایک فائدہ یہ ہے کہ جنت میں ان کے ہمیشہ باقی رہنے کی آدمی کے اندر خواہش پیدا ہوتی ہے اور یہ چیز انسان کو اللہ تعالیٰ کی اطاعت و بندگی پر آمادہ کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں نیک و صالح لوگوں کو نیک اور خوبصورت بیویوں کی بشارت دی ہے کیونکہ مرد فطری طور پر حسن و جمال اور خوبصورتی سے خوش ہوتا ہے اور اس کی جنسی تسکین بھی ہوتی ہے۔ اسلام بڑا فطری دین ہے اور انسان کے اس جذبے کی قدر کرتا ہے اور اس کی تائید کرتا ہے جیسے قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”ایمان والوں کے لیے جنت میں پاک صاف بیویاں ہوں گی اور ہم انہیں گھنی چھاؤں میں ٹھہرائیں گے۔“ (سورۃ النساء: ۵۷)

اس کے ساتھ قرآن مجید میں جنت میں ملنے والی بیویوں اور حوروں کے بیان کو بھی بڑے واضح انداز میں بیان کیا گیا ہے جس سے ان کے حُسن و جمال کا پتہ چل سکے۔

”اللہ کے مخلص بندوں کے پاس (جنت میں اپنے شوہروں پر) نگائیں مرکز رکھنے والی بڑی آنکھوں والی (حوریں) ہوں گی جیسے کہ وہ (شتر مرغ کے) چھائے ہوئے انڈے ہوں۔“ (سورۃ صافات: ۴۸، ۴۹)

”یہ تو ہوگا ہی اور ہم متقی بندوں کی (جنت میں) بڑی آنکھوں والی حوروں سے شادی کرائیں گے۔“ (سورۃ دخان: ۵۴)

”ان جنتوں میں (شوہروں پر) نگاہیں مرکز رکھنے والی بیویاں ہوں گی، جنہیں ان سے پہلے کسی انسان نے ہاتھ لگایا ہونہ کسی جن نے..... وہ (اپنے حُسن کے معاملے میں) لعل و گہر کے مانند ہوں گی۔“ (سورۃ رحمن: ۵۶، ۵۸)

”ہم نے ان کی اٹھان کا بہترین سامان کیا ہے۔ تو ہم نے انہیں بنایا کنواریاں، اپنے شوہروں کے دلوں کو موہنے والی اور ان کی ہم عمر۔“ (سورۃ واقعہ: ۳۵، ۳۷)

اللہ تعالیٰ اپنے نیک بندوں کو آخرت میں ملنے والے اجر و انعام کی مزید تفصیل بھی بتاتے ہیں سورہ نبا میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

” (متقی بندوں کے لیے جنت میں) ابھرے سینوں والی شوہروں کی ہم عمر بیویاں ہوں گی۔“ (سورۃ نبا: ۳۳)

شادی اور نکاح کے مقاصد کی تکمیل کرتے ہوئے جنس سے لطف اندوزی کی اسلام اجازت دیتا ہے بلکہ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اس کا اندازہ کرنے کے لیے ہمیں جنسی تسکین کے وسیع دائرے پر نظر ڈالنی چاہیے جسے اسلام اپنے پیروکاروں کے لیے فراہم کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت کے جنسی تعلقات کو ایک نہایت بلوغ انداز سے واضح کیا ہے:

”تمہاری عورتیں تمہارے لیے کھیتی (کی طرح) ہیں، تم اپنی کھیتوں میں جیسے چاہو آؤ

اور اپنے لیے آگے کی بھلائی کا سامان کرو۔“ (سورۃ البقرہ: ۲۲۳)

مرد اور عورت کا تعلق کسان اور کھیتی کا سا ہے اس سے یہ باور کرانا مقصود ہے کہ اس سے لطف اندوزی دُرست ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس تعلق کو با مقصد بنایا جائے۔ با مقصد بنانے کا مطلب یہ ہے کہ لطف اندوزی کے تعلقات کے ساتھ ساتھ اولاد کی نعمت سے فائدہ اٹھایا جائے۔ اس آیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کا رسول صلی اللہ علیہ وسلم انسان کے فطری تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے پورے پورے مواقع فراہم کرتا ہے، اسلام اولاد کی طلب کے علاوہ بذاتِ خود جنسی زندگی کو زیادہ سے زیادہ خوش گواردیکھنا چاہتا ہے اس کا اندازہ اس سے بھی ہوتا ہے کہ ہمارے پیارے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کنواری لڑکی سے نکاح کو پسند فرمایا ہے اور اس کی ترغیب دی ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ رشتہ ازدواج سے منسلک ہو کر لطف اندوز ہونا شادی کا ایک مقصد ہے۔ کنواری لڑکی سے نکاح سے متعلق حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ کا ایک واقعہ مشہور ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو ان کی شادی کا علم ہوا تو سب سے پہلے ان سے یہی دریافت فرمایا کہ تم نے شادی کنواری سے کی ہے یا بیوہ سے؟ ان کے اس جواب پر کہ میں نے شادی بیوہ عورت سے کی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کیوں نہ تم نے کسی کنواری سے شادی کی کہ تم اس سے کھیل کرتے اور وہ تم سے کھیل کرتی۔“ (بخاری)

ایک دوسری روایت میں اس حدیث کے الفاظ کچھ اس طرح سے ہیں: ”تم اس سے کھیل کرتے اور وہ تم سے کھیل کرتی اور تم اس سے ہنسی مذاق کرتے اور وہ تم سے ہنسی مذاق کرتی۔“ ایک اور جگہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ ”کنواری سے شادی کرو اس لیے کہ یہ ٹوٹ کر محبت کرنے والی اور بہت کم کسی کے بہکاوے میں آنے والی ہوتی ہے۔“ (شرح ذہبی المسلم)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہوتا ہے کہ ”خوب محبت کرنے والی اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کرو کیونکہ میں تمہاری کثرت کی وجہ سے روزِ قیامت دوسری اُمتوں پر فخر کروں گا۔“ (مسند احمد۔ بہقی)

ایک اور حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں ارشاد پاک ہے کہ ”کنواری عورت سے نکاح کیا

کر و کیونکہ وہ شیریں گفتار ہوتی ہے، زیادہ بچے جنتی ہے اور تھوڑی چیز پر جلد راضی ہو جاتی ہے۔“ (ابن ماجہ)

اللہ رب العزت کے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے بیوہ عورتوں سے نکاح کو منع نہیں فرمایا بلکہ خود ایک بیوہ عورت سے شادی کر کے مثال قائم کی، البتہ آپ ﷺ نے اپنی اُمتیوں کے لیے کنواری عورت سے نکاح کو پسند فرمایا ہے۔

امام غزالی رحمہ اللہ بیوی کے ساتھ جنسی تعلق کے بارے میں لکھتے ہیں کہ اسلام کے نقطہ نظر سے اپنی بیوی کے ساتھ انسان کا جنسی تعلق کوئی حیوانی عمل نہیں ہے بلکہ اس کے اندر اپنے آپ کو پاکباز اور عفت ماب رکھنے اور تکثیر اُمت کے جذبہ سے اولاد کی خواہش کے پاک جذبات شامل ہوں تو یہ ایک بڑی عبادت ہے جس سے انسان کے گناہ جھڑتے ہیں۔ (احیاء علوم الدین)

آپ ﷺ کا فرمان ہے: ”اے نوجوانوں کی جماعت: تم میں سے جو شادی کی صلاحیت کے اسباب (نان و نفقہ و مہر کی رقم) کی قدرت رکھتا ہو، اس کو نکاح میں دیر نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ شادی کرنے سے انسان کی نگاہ اور دامن بالکل محفوظ ہو جاتا ہے۔“ (کتاب النکاح)

آپ ﷺ کا مزید فرمان ہے کہ ”انسان جب شادی کر لیتا ہے تو اس سے اس کا آدھا دین مکمل ہو جاتا ہے۔“ (مشکوٰۃ کتاب النکاح) اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ ”اور زنا کے قریب مت جاؤ“ (بنی اسرائیل) بروقت شادی کرنا زنا سے بچاؤ کا ذریعہ ہے، اگر کوئی شرعی غذر مانع ہے تو شریعت میں ہدایت کی گئی ہے کہ ایسا نوجوان روزہ رکھ لے کیونکہ روزہ رکھنے سے شہوت کم ہو جاتی ہے اور بندہ کئی برائیوں سے بچ جاتا ہے۔

دین اسلام میں تجرد کی زندگی گزارنے کو ناپسندیدہ قرار دیا گیا ہے، حضرت شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں ”واضح ہو، جنسی میلان کی خواہش تمام خواہشات میں سب سے قوی خواہش ہے، اس خواہش کا غلبہ انسان کے دل پر ہوتا ہے جو انسان کو بڑی بڑی ہلاکتوں میں ڈال دیتی ہے۔“ جنسی جذبہ ایک حقیقت ہے اس سے روگردانی کسی صورت مناسب نہیں ہوتی، حضرت امام

شعرانی فرماتے ہیں ”اگرچہ ہم بزرگی کے اعلیٰ مقام پر ہی کیوں نہ فائز ہو جائیں لیکن تجرد کی زندگی بالکل اختیار نہ کریں، کیونکہ جو شادی نہیں کرتا، اس کی عبادت بالکل ناقص ہوتی ہے۔ بعض دفعہ ایسے ہوتا ہے ایسے افراد نماز بھی پڑھ رہے ہوتے ہیں اور ان کی خفتہ خیزش بھی بار بار ہوتی ہے۔“ (عمود محمدیہ)

شیخ شہاب الدین سہروردی لکھتے ہیں ”تجرد کی حالت میں کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جنسی جذبات کی آگ، علم کے نور کو جلا دیتی ہے۔“ (عوارف المعارف)

کیمیائے سعادت میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک حکایت بیان کی ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ نکاح کرنا کتنا مسنون عمل ہے اور اس کی کتنی افادیت ہے، حکایت کچھ اس طرح سے ہے: ایک بزرگ تھے ان کی بیوی فوت ہو گئی، عزیز واقارب دوسرے نکاح کے لیے بضد ہوئے مگر وہ راغب نہ ہوئے اور فرمایا تنہائی میں حضور قلب اور دلجمعی بہت ہے ایک رات انہوں نے خواب دیکھا کہ آسمان کے دروازے کھلے ہیں اور مردوں کا ایک گروہ آگے پیچھے اترتا ہے اور ہوا میں جاتا ہے جب وہ گروہ ان کے پاس آیا تو ایک نے کہا کہ کیا یہ وہی مرد شوم ہے، دوسرے نے کہا کہ ہاں یہ وہی مرد شوم ہے اس کے بعد تیسرے اور چوتھے نے بھی یہی کہا کہ ہاں یہ وہی مرد شوم ہے، یہ بزرگ ان کی ہیبت سے بہت ڈرے اور کچھ نہ پوچھ سکے ان سب کے بعد ایک لڑکا تھا اس سے پوچھا کہ ان لوگوں نے شوم کس کو کہا اس نے کہا کہ تم ہی کو تو کہا ہے، اس لیے کہ پہلے تمہارے اعمال مجاہدین کے اعمال کے ساتھ آسمان پر لے جاتے تھے اب نامعلوم تم نے کیا کیا ہے کہ ایک ہفتہ ہوا کہ تمہیں مجاہدین کے زمرے سے نکال دیا گیا ہے وہ بزرگ جب بیدار ہوئے تو فوراً نکاح کیا تا کہ پھر مجاہدین کے گروپ میں داخل ہو جاؤں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے اس حکایت کو بیان کر کے یہ ثابت کیا ہے کہ ان فوائد کے پیش نظر نکاح کی خواہش کرنی چاہیے۔

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق مرد و عورت کے لیے شادی کرنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ مادہ تولید کے اخراج اگر تقاضے کی ضرورت کے وقت نہ کیا جائے تو پھر صحت متاثر ہوتی ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن اور مایوسی واقع ہونے لگتی ہے اس کے علاوہ طرح طرح کے امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ حالیہ تحقیقات جو ”پریوینشن“ (prevention) میگزین میں شائع ہوئیں، کے مطابق

شادی نہ کی جائے تو جسم میں موجود مادہ تولید جو کہ شدت خواہش کی وجہ سے چین نہیں لینے دیتا رکاری کی طرف مائل کرتا ہے۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی شادی نہ کرنے کے نقصانات سلسلے میں اسی خطرے کی نشاندہی کرتے ہوئے ارشاد فرماتے ہیں:

”جب مادہ تولید کی پیداوار میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے تو اس کا بخار دماغ کی طرف چڑھتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوبصورت عورتوں کو دیکھنا آدمی کا محبوب مشغلہ بن جاتا ہے اور ان کی ت دلوں میں جگہ بنا لیتی ہے بخار کا ایک حصہ شرمگاہ کی طرف بھی آتا ہے جسکے باعث تقاضے میں رت پیدا ہوتی ہے اور مقاربت کی قوت اُبھرتی ہے اور یہ عموماً نوجوانی کے دور میں ہوتا ہے اور دی نہ کرنے کی صورت میں بالآخر یہ چیز زنا کے لیے اُبھارتی ہے جس سے اخلاق گندے ہونے وع ہو جاتے ہیں اور ایک دن شہوت اسے بڑے خطرے میں ڈال دیتی ہے۔“

جماع کے شوق کو انسان پر مسلط کر دیا گیا ہے تاکہ نسل انسانی باقی رہے علاوہ ازیں اس میں لذت کا نمونہ رکھ دیا گیا ہے، لیکن ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ اس شہوت کی آفت عظیم ہے، شہوت کی کثرت کا حل نکاح میں ہے، شہوت انسان کی خصلت میں داخل کر دی گئی ہے اس لیے اس سے دامن بچانا ممکن نہیں رہتا چنانچہ ضروری ہے کہ جب یہ شہوت اعتدال سے راط میں داخل ہو تو نکاح کر کے اسے اعتدال پر لے آنا چاہیے، امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے شہوت کے بہ پر ایک واقعہ لکھا ہے کہ ایک مرید شہوت کے غلبہ سے بے تاب ہوا، بارگاہ الہی میں گریہ و زاری کے ساتھ دُعا کی تو ایک رات اس کے خواب میں ایک شخص آیا اور انہوں نے پوچھا کہ تمہیں کیا ہوا ہے، مرید نے اپنا حال بیان کیا، انہوں نے اپنا ہاتھ مرید کے سینے پر رکھ دیا، جب مرید بیدار ہوا تو بیعت میں مکمل سکون تھا، اس طرح ایک سال گزر گیا، اس کے بعد پھر شہوت کا زور ہوا پھر آہ و اری کے ساتھ دُعا کے بعد وہی شخص خواب میں آیا اور پوچھا کہ تو اس شہوت کا دفع چاہتا ہے تو مرید نے جواب دیا کہ ہاں، انہوں نے فرمایا کہ گردن جھکا، مرید نے گردن جھکا دی اور انہوں نے تلوار سے مرید کی گردن اڑا دی، بیدار ہونے پر مرید کو کامل سکون تھا اور اس طرح ایک سال ور گزر گیا، سال کے بعد پھر وہی کیفیت نمودار ہوئی تو مرید رونے لگا اور خواب میں پھر انہی صاحب کو دیکھا، انہوں نے فرمایا کہ تو خود سے ایسی چیز کو رفع کرنا چاہتا ہے جو تیرے اللہ کی مرضی

نہیں ہے۔ یہ سننا تھا کہ مرید کی آنکھ کھل گئی اور فوراً نکاح کرنے کا ارادہ کیا اور نکاح کے بعد اس غلبہ شہوت سے نجات حاصل کر لی۔

ان تمام احکامات کے ذریعے یہ واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ بروقت شادی نا صرف اخلاقی طور پر ایک بالغ انسان کو برائیوں سے بچاتی ہے بلکہ اسے ذہنی و جسمانی سکون پہنچانے کا بھی ایک حلال ذریعہ فراہم کرتی ہے؛ بجائے اس کے کہ انسان اپنے سکون کے لیے دُنیا کے فضول خرافات میں اپنا دین و ایمان اور مال و متاع ضائع کرتا رہے اسے بروقت سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم پر عمل کرتے ہوئے شادی کے فریضہ سے سبکدوش ہو جانا چاہیے۔ مختلف ممالک کی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ شادی شدہ افراد کی عمر غیر شادی شدہ افراد کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ شادی شدہ آدمی زیادہ مستقل مزاجی سے اپنے امور زندگی سے نمٹ سکتا ہے اور وہ امراض دماغ اور ضعف اعصاب میں کم مُبتلا ہوتا ہے؛ اس لیے اگر آپ جسمانی تندرستی (جنسی تندرستی جسمانی تندرستی کی مرہونِ منت ہے) اور دماغی صحت کے طالب ہوں تو شادی میں دیر نہ کریں۔

ایسے افراد جو کہ مفلسی یا تنگدستی کی وجہ سے شادی نہیں کر پاتے اور اپنی خواہش کو غلط طریقے سے پوری کرنے کی بجائے صبر و شکر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے ان کے لیے بھی بڑا اجر ہے۔ سورۃ الزمر کی آیت نمبر ۱۰ میں فرمانِ باری تعالیٰ ہے: ترجمہ: ”سوائے اس کے نہیں کہ صبر کرنے والوں کو ان کا اجر بے شمار و بے حساب دیا جائے گا۔“

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ”فتوح الغیب“ میں لکھتے ہیں کہ اے مومن! جب تنگدستی اور غربت کی حالت میں تجھ پر نکاح کی خواہش ڈالی جائے اور تجھ میں قوتِ مردمی اور جماع کی خواہش پیدا ہو اور تو نکاح کے اخراجات سے عاجز ہو اور تو نے باری تعالیٰ سے اس غم کے دُور کرنے اور حاجت پوری کرنے کا انتظار کرتے ہوئے اُس پر صبر کیا یا اُس کی اس قدرتِ کاملہ کے ساتھ جس کے ذریعہ اُس نے تجھ میں پیدا کی ہے؛ تجھ سے اس خواہش کے اکھیڑنے اور دُور کرنے کے انتظار پر تو نے صبر کیا؛ تو وہ باری تعالیٰ تیری مدد کرے گا اور نکاح کے اخراجات اٹھانے سے بھی تجھے محفوظ رکھے گا اور خاص بخشش اور احسان کے طور پر تیری طرف وہ خواہش نکاح پہنچا دے گا یعنی تجھے بہتر اور مناسب شریکِ حیات مل جائے گی۔ اس کے بعد تجھے ہر طرف

سے مبارکباد ملے گی اور تم دونوں میاں بیوی کی ضروریات زندگی بھی پوری ہوتی رہیں گی، بغیر اس کے کہ دنیا میں تجھ پر کوئی بوجھ پڑے اور عاقبت میں کوئی سرزنش ہو اور تیرا نام اللہ تعالیٰ صابر و شاکر گوں میں رکھیں گے۔ یہ محض اس لیے ہے کہ تو نے صبر کیا اور اس کی تقسیم پر راضی رہا اس کے بعد اللہ تعالیٰ اپنی رحمت کے صدقے تیری عصمت اور اطاعت کی قوت مزید زیادہ کر دیں گے۔

اللہ تعالیٰ شکر کرنے کرنے والوں کے ساتھ مہربانی اور بخشش کی فراوانی کا وعدہ کرتا ہے جیسا کہ سورہ ابراہیم کی آیت نمبر ۷ میں ارشاد ہوتا ہے: ترجمہ: ”اگر تم نے شکر کیا تو میں ضرور تم کو وہ نعمت دوں گا اور اگر تم نے کفرانِ نعمت کیا تو میرا عذاب سخت ہے۔“

حکیم سقراط اپنی خانگی زندگی سے بہت نالاں رہتا تھا، ایک نوجوان شادی سے کترار ہا تھا، سقراط نے اسے نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ تم ہر حال میں شادی کر لو، اگر تمہاری بیوی نیک ہوئی تو خوش و خرم رہو گے اور اگر تمہارے نصیب میں بد اخلاق بیوی لکھی گئی ہوگی تب بھی تمہارے اندر حکمت و دانائی آجائے گی، اور یہ دونوں چیزیں انسان کے لیے سو مند ہیں۔

برٹریڈ رسل اپنی کتاب Marriage And Morals میں لکھتے ہیں: ”اکثر نوجوان جنسی جذبے کے ہاتھوں آغازِ شباب ہی سے ایسے گونا گوں مصائب کا شکار ہو جاتے ہیں جن سے پہلو بچایا جاسکتا ہے، کوئی نوجوان پاکبازی کی زندگی بسر کرے تو ضبطِ نفس کی مشکلات اُسے مشکل بنا دیتی ہیں اور اُسے قوتِ اقدام سے محروم کر دیتی ہیں، اور اگر وہ شادی کے بعد بھی وہ ضبطِ نفس سے نجات پالیتا ہے تو اُس کا رویہ اتنا جابرانہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی بیوی سے محبت کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ نتیجتاً عورت کے ساتھ اس کے تعلقات یا تو جنسی محبت سے عاری ہوتے ہیں یا اُن کے ساتھ پستی اور گراؤ کا احساس وابستہ ہوتا ہے۔“

جدید دور میں عموماً شادی سے قبل منگنی کی رسم ادا کی جاتی ہے، گو کہ یہ رسم بُری نہیں ہے لیکن کئی گھرانے اس رسم کو بہت دیر تک قائم رکھتے ہیں جس کی وجہ سے عموماً کئی مسائل جنم لیتے ہیں، منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ سے زیادہ چھ ماہ سے ایک سال تک عرصہ مناسب ہوتا ہے اس سے زیادہ عرصہ یقینی طور پر کئی مسائل کھڑے کر دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ طویل عرصہ ہونے سے دونوں فریقین میں خصوصاً مرد شدید جھنجھلاہٹ کا شکار ہو سکتا

ہے۔ اس کے علاوہ معاشرتی طور پر دونوں لڑکا لڑکی کئی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کئی خاندانوں میں شادی کے معاملات پر کافی لپی دے ہوتی ہے اور اس کے بعد رشتہ طے ہوتا ہے اور اگر ایسی صورت میں منگنی کو زیادہ عرصے تک رکھا جاتا ہے تو بیچ میں کئی دوسرے شریکین پیدا ہو سکتے ہیں۔ کئی افراد دوسرے کی طے شدہ منگنی کو ختم کر دیا کر اپنے رشتے کی بات چلانے کی کوشش کرتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے، اسی چیز کو ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے منع فرمایا ہے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ”نہ پیغام بھیجے نکاح کا کوئی تم میں سے اپنے مسلمان بھائی کے پیغام پر۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ”کوئی شخص اپنے بھائی کی منگنی پر منگنی نہ کرے، اپنے سے پہلے پیغام بھیجنے والا یا اس جگہ نکاح کر لے یا اس جگہ نکاح کی بات چیت چھوڑ دے۔“ (مسلم: بخاری)

شادی کی چھ صورتیں

علماء و فقہائے کرام نے شادی سے متعلق چھ صورتیں بیان فرمائیں ہیں:

- ۱۔ فرض: جو شخص مہر اور نان و نفقہ دینے پر قادر ہو اور اسے یہ بھی یقین ہو کہ اگر اس نے شادی نہ کی تو گناہ کا مرتکب ہوگا تو اس کے لیے شادی کرنا فرض ہے۔
- ۲۔ واجب: ایسا شخص جو نان و نفقہ پر قادر ہو اور اسے اپنی شہوت پر کنٹرول ہو لیکن شبہ ہو کہ وہ کسی وقت بہک سکتا ہے تو اس کے لیے شادی کرنا واجب ہے۔
- ۳۔ سنت مؤکدہ: اگر محض شہوت کا غلبہ ہو تو نکاح کرنا سنت مؤکدہ ہے۔
- ۴۔ مستحب: ایسا شخص جسے شہوت کا غلبہ نہ ہو اس کے لیے نکاح کرنا مستحب یعنی افضل عمل ہے۔
- ۵۔ مکروہ: ایسا فرد جسے اندیشہ ہو کہ وہ نان و نفقہ دینے پر قادر نہ ہوگا اور نہ ہی بیوی کے حقوق زوجگی پر قدرت رکھتا ہو تو اس کے لیے شادی کرنا مکروہ عمل ہے۔
- ۶۔ حرام: ایسا فرد جسے یقین ہو کہ وہ شادی کے بعد بیوی کے تمام حقوق (نان و نفقہ اور وظیفہ زوجیت کی ادائیگی) کی بجا آوری سے قاصر رہے گا تو اس کے لیے شادی کرنا حرام ہے۔

شادی اور جدید سائنسی تحقیقات

مصر کے دار الحکومت قاہرہ میں مختلف دانشوروں کی ایک کانفرنس ہوئی جس کا موضوع ”شادی کے فوائد“ تھا اس کانفرنس کے شرکاء ماہرین نے شادی کے حق میں مختلف دلائل دیئے اس کانفرنس کی رپورٹ کے مطابق شادی انسان کی فطری ضرورت ہے شادی شدہ افراد کی صحت غیر شادی شدہ افراد کے مقابلے میں عموماً بہتر ہوتی ہے اور ۵۵ فیصد افراد میں خطرناک بیماریوں کی وجہ غیر شادی شدہ ہونا یا طلاق کے بعد تنہا رہنا ہے۔ قاہرہ میں ادارہ معاشرتی علوم کے ماہر ڈاکٹر محسن العرفان کے مطابق ”شادی کرنے سے لوگ کئی نفسیاتی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں شادی شدہ افراد بہترین اخلاقی صفات کے مالک ہوتے ہیں شادی کرنا بذاتِ خود نفسیاتی اور ذہنی صحت کی علامت ہے۔ شادی کرنے والا شخص رضا کارانہ طور پر فریقِ ثانی کو اپنی زندگی کا شریک بناتا ہے اس طرح وہ خود غرضی سے دستبردار ہو کر ایک خاندان تشکیل دیتا ہے اور اسے خوش اور قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔“

مصر کی ایک یونیورسٹی کی ڈاکٹر عالیہ شگری کا خیال ہے کہ ”انسان فطرتاً اجتماعیت پسند ہے اور شادی ایک ایسا دینی فریضہ ہے جسے انحراف انتہائی مشکل ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اس سے دور رہنا شدید ترین نقصان کا باعث بھی ہوتا ہے شادی کے ذریعے سے ہی ایک انسان دوسرے انسان کی خوشی و سعادت کے لیے دوڑ ڈھوپ اور لذت محسوس کرتا ہے۔“

قاہرہ یونیورسٹی کے ماہر ڈاکٹر بسری عبدالحسن کا مشورہ ہے کہ ”تنہائی کی تلخیوں سے بچنے کے لیے شادی کرنا ضروری ہے تنہائی کی وجہ سے نفسیاتی اضطراب پیدا ہوتا ہے اور صحت پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ شادی اس کا بہترین حل ثابت ہوتی ہے جس سے انسان ذہنی سکون محسوس کرتا ہے اور طبعی خواہشات شرعی طریقے سے پوری کر سکتا ہے مزید برآں اس وجہ سے ایک انسان دوسرے انسان کی وجہ سے زندہ رہنا سیکھ لیتا ہے۔“

ماہرینِ امراضِ قلب کے مطابق دل کے پچاس فیصد امراض نفسیاتی پیچیدگیوں کے باعث لاحق ہوتے ہیں اس سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ غیر شادی شدہ لوگ بہت جلد بڑھاپے کا شکار ہو کر مختلف عوارض بالخصوص قلب کے عوارض کا شکار ہو جاتے ہیں۔“

واشنگٹن یونیورسٹی میں نفسیاتی امراض کے استاد نیل جیکسن مسلسل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شادی شدہ افراد نفسیاتی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اس کے علاوہ غیر شادی شدہ رنڈوئے طلاق یافتہ افراد نزلہ زکام، امراض قلب اور مختلف اعصابی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ذیابیطس، گردے کی پتھری اور معدے کی بیماریوں اور سردرد کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

یہ بات اب بین الاقوامی طور پر تسلیم کر لی گئی ہے کہ شادی شدہ افراد کی عمریں غیر شادی شدہ افراد کی نسبت زیادہ طویل ہوتی ہیں۔ ۲۱ فیصد شادی شدہ افراد کے مقابلے میں ۵۵ فیصد غیر شادی شدہ طلاق یافتہ افراد مختلف خطرناک بیماریوں کا شکار ہوئے۔

معروف امریکی ماہر نفسیات اپنی کتاب ”فار ایور بیچلر“ میں لکھتے ہیں کہ ”شادی کی مخالفت کرنے والوں میں اکثریت کمزور اور غیر مستقل مزاج افراد کی ہوتی ہے یہ لوگ ذمہ داریوں سے گھبرانے اور فریضے کی ادائیگی سے کترانے والے ہوتے ہیں۔ ان میں عام انسانوں کی نسبت خود غرضی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے اور یہ دوسروں کے لیے زندہ رہنے کے انسانی جذبوں سے پوری طرح آشنا نہیں ہوتے جب کہ ایسے افراد کا بڑھا پاپا بھی عموماً خراب اور تنہا ہی گزرتا ہے۔“

نیویارک مینٹل ہاسپٹل کے میڈیکل انچارج ڈاکٹر ہاڈلبرگ کہتے ہیں کہ ”مینٹل ہسپتال میں عام طور پر مریض اس تناسب سے داخل ہوتے ہیں کہ ان میں ایک شادی شدہ ہوتا ہے تو چار غیر شادی شدہ ہوتے ہیں۔“ برٹلن کے ترتیب دیے ہوئے اعداد و شمار کے مطابق شادی شدہ جوڑوں کی بہ نسبت غیر شادی شدہ افراد کہیں زیادہ خودکشی کے مرتکب ہوتے ہیں جب کہ اکثر شادی شدہ افراد کی دماغی اور اخلاقی حالت نہایت متوازن اور ٹھوس ہوتی ہے ان کی زندگی میں ٹھہراؤ ہوتا ہے نیز یہ بھی مشاہدہ ہے کہ شادی شدہ خواتین ہر چند کہ بچہ جننے ماں بننے اور خانہ داری اور ازدواجی زندگی، غرضیکہ زندگی کے بے شمار مسائل میں گھری ہوتی ہیں لیکن پھر بھی غیر شادی شدہ خواتین کے مقابلے میں ان کی عمریں خاصی طویل ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر اوچ لوہک سڈنی (آسٹریلیا) کے معروف معالج ہیں انہوں نے ایک انٹرویو میں اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اگر بلوغت کے فوراً بعد شادی کرنے میں دیر کی جائے تو جسمانی ہارمونز کی طبعی کیفیت ختم ہو جاتی ہے اور وہ آہستہ آہستہ زوال کی طرف مائل ہونے لگتے ہیں۔ غدہ

فوق الکلیہ کی رطوبات میں کمی، زکر جنسی ہیجان میں پہلے سے زیادہ اور آہستہ آہستہ کمی واقع ہونے لگتی ہے۔ شریعت اسلامیہ نے لڑکی کے نکاح کے لیے بلوغت کی عمر کی حد مقرر کی ہے، اُم المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کا نکاح جب حضور پاک ﷺ سے ہوا تو ان کی عمر صرف سات برس تھی اور رخصتی کے وقت ان کی عمر صرف نو برس تھی (چونکہ عرب ممالک میں بلوغت جلد واقع ہوتی ہے) اب جدید سائنس بھی اس بات کی تائید کرتی ہے کہ لڑکیوں کی شادی بالخصوص بلوغت کی عمر میں ہی کر دینی چاہیے تاکہ کوئی مشکل پیدا نہ ہو۔ حضرت تھانوی رحمہ اللہ نے بالغ لڑکیوں کی شادی میں دیر کرنے والوں کو تنبیہ وغیرت دلانے کے لیے اپنی تصنیف ”اصلاح انقلاب امت“ میں تحریر فرمایا ہے: ”ان لوگوں کو شرم نہیں آتی کہ خود تو باوجود بوڑھے ہو جانے کے بڑھیا کو (جو اس لڑکی کی ماں ہے) خلوت میں لے جا کر اس کے ساتھ عیش و عشرت کرتے ہیں اور جس غریب (مظلوم) کے عیش کے دن ہیں وہ پہرے داری کرتی ہے۔“

ہیولاک ایس کا کہنا ہے کہ ستر فیصد عورتوں کو رحم کی بیماریاں محض اس وجہ سے لگتی ہیں کہ وہ جماع کے عمل سے لطف اندوز نہیں ہوتیں یا انہیں اس کا موقع نہیں مل پاتا۔ اذیتورس اپنے زمانے کا مانا ہوا حکیم تھا اس کے مطابق کوئی بھی چیز جماع سے بڑھ کر اچھی صحت کی ضامن نہیں ہو سکتی بشرطیکہ اس کی شرائط کا خیال رکھا جائے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے: ”تم میں سے جو مرد و عورت بے نکاح ہوں ان کا نکاح کر دو اور اپنے نیک بخت غلام اور لونڈیوں کا بھی، اگر وہ فقیر و مفلس ہوں گے تو اللہ تعالیٰ انہیں اپنے فضل سے غنی کر دے گا، اللہ تعالیٰ کس شادگی والا اور علم والا ہے۔“

اسلام میں نکاح کا اولین مقصد نسل انسانی کی بقاء اور افزائش ہے، ہمارے پیارے دین اسلام میں جنس کے ساتھ لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ افزائش نسل پر زور دیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے نکاح کو نسل انسانی کے تسلسل اور بقاء کا ایک ذریعہ بنایا ہے اور اس حقیقت کو قرآن پاک میں اس طرح بیان کیا ہے: ”اے لوگو اپنے رب سے ڈرو، جس نے تمہیں ایک جان (آدم) سے پیدا کیا اور عورتوں کو پھیلا دیا۔ اللہ سے ڈرو اور رحمی رشتوں کا لحاظ رکھو جس کے واسطے سے تم آپس میں ایک دوسرے سے اپنے حقوق کا مطالبہ کرتے ہو، بے شک اللہ تم پر نگہبان ہے۔“

سورۃ النساء کی یہ آیت حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ہر خطبہ کا حصہ ہوا کرتی تھی اس لیے یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ رسم نکاح کو ایک دینی تقدس بھی حاصل ہے۔ اس کے علاوہ قرآن پاک میں سورۃ البقرہ کے ذریعے جنسی تعلق کی اولین ترجمانی بھی کر دی گئی ہے جو کہ درج ذیل الفاظ میں اس عمل کی بھرپور رہنمائی کرتی ہے:

”تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم انہی میں آؤ اور جس طرح چاہو اور (اس کے ذریعے) آگے (دین و دنیا کی بھلائی) کا سامان پیدا کرو۔“

آگے کے سامان سے یہ مراد ہے کہ جنسی تعلق کو محض حیوانیت کا مظہر نہیں ہونا چاہیے بلکہ درحقیقت اس کا سب سے بڑا مقصد یہی ہے کہ آدمی اپنے مستقبل کی فکر کرے اور اولاد کے ذریعے آئندہ نسل انسانی کی بقاء کی صورت نکالے۔ یہ بقاء کی صورت صرف دنیا میں نہیں ہے بلکہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے متعدد احادیث کی رو سے اگر اولاد کمسنی میں انتقال کر جائے تو آدمی کے لیے توشہ آخرت بنتی ہے اور اس کے ذریعے سے اس کے لیے جنت آسان ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ آگے کی فکر سے مراد یہ ہے کہ اولاد کا سامان پیدا کر دے اور اولاد اگر زندہ رہے تو ناصرف آنکھوں کی ٹھنڈک ہوتی ہے بلکہ دنیا داری کے کئی کام آسان ہو جاتے ہیں اور اگر اللہ تعالیٰ کو یہ منظور نہ ہو تو وہ یہ نعمت دے کر واپس لے لے تو بھی پریشانی کی کوئی بات نہیں کیونکہ آگے کی فکر سے مراد ابدی زندگی بھی ہے اور یہ نعمت اگر اس دنیا میں واپس لے لی گئی ہے تو ابدی زندگی خوشگوار ہو جائے گی۔

اولاد کے حصول اور جنسی تعلقات کو مزید واضح کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے سورہ اعراف

میں بیان فرمایا ہے:

”اللہ ہی ہے جس نے تم کو ایک جان سے پیدا کیا اور اس کی جنس سے اس کا جوڑا بنا دیا تاکہ اس کے ساتھ مل کر سکون و اطمینان حاصل ہو۔ تو جب مرد عورت کے اوپر چھا جاتا ہے تو وہ ہلکے طور پر زیر بار ہو جاتی ہے اور پھر اس بوجھ کو لیے پھرتی ہے۔“

(سورۃ الاعراف)

اس آیت کریمہ کے ذریعے یہ واضح کر دیا گیا ہے کہ شادی کے ذریعے سے جنسی تعلق قائم کر

کے سکون حاصل کرو اور اس کا اولین مقصد اولاد کا حصول اور نسلِ انسانی کی افزائش کا باعث بنو۔ عورت کا ہلکے طور پر زیر بار ہونے سے مراد حمل لی گئی ہے، یعنی اُسے حمل ٹھہر جاتا ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی مختلف احادیث کی روشنی میں نکاح اور شادی کے اس اولین مقصد کو مزید کھول کر بیان کیا گیا ہے۔ سنن ابوداؤد اور نسائی کی روایت ہے کہ حضرت معقل بن بسیر رضی اللہ عنہما راوی ہیں، فرماتے ہیں، ایک شخص نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہا کہ مجھے ایک خاتون مل رہی ہے جو خوبصورت بھی ہے اور اس کا خاندان بھی اچھا ہے، بس ایک بات ہے کہ وہ بانجھ ہے یعنی اس کے اولاد نہیں ہوتی، تو کیا مجھے اُس سے شادی کی اجازت ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ ”نہیں“۔ جب دوسری بار وہ یہ عرض لے کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں آئے تو دوبارہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں منع فرمایا۔ پھر اسی مقصد کے لیے جب وہ تیسری بار حاضر ہوئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔ ترجمہ: ”زیادہ محبت کرنے والی اور زیادہ بچے دینے والی عورت سے شادی کرو، اس لیے کہ تم لوگوں کے ذریعے (روز قیامت) میں کثرت تعداد کا مظاہرہ کروں گا۔“

(ابوداؤد: مسند احمد)

ایک اور روایت میں نکاح کی ترغیب کے لیے ایسے تذکرہ ہے: ”شادی کرو اس لیے کہ (قیامت کے دن) تمہارے ذریعے دوسری اُمتوں کے مقابلے میں، میں اپنی کثرت تعداد کا مظاہرہ کروں گا اور نصاریٰ کی رہبانیت والے طریقے کی پیروی مت کرو۔“

شادی کے فوائد

امام غزالی رحمہ اللہ نے نکاح کے پانچ فائدے بیان کیے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

☆..... اولاد کا حصول: نکاح کا پہلا فائدہ اولاد کا حصول ہے۔ نکاح کا مقصد نسل کو باقی رکھنا ہے، شہوت تو اس کا ایک متحرک باعث ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ازلی قدرت اس بات سے قاصر نہیں تھی کہ انسان کو نکاح اور جماع کے بغیر پیدا کر دیا جاتا لیکن حکمت کا تقاضہ تھا کہ اسباب اور مسبب میں ترتیب ہو حالانکہ اس کی حاجت نہ تھی لیکن اس نے اپنی قدرت کو ظاہر کرنے اور عجائب صنعت کو پورا کرنے کے لیے اس طرح کیا۔ اولاد کے حصول میں چار طرح کی

عبادت ہے پہلی یہ کہ اولاد کے حصول کی کوشش کر کے اللہ تعالیٰ کی محبت حاصل کرتا ہے کیونکہ اس طرح سے جنسِ انسانیت باقی رہتی ہے دوسری یہ کہ اس سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت حاصل ہوتی ہے کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم قیامت کے دن اُمت کی کثرت کے باعث دوسروں پر فخر فرمائیں گے تیسری صورت یہ ہے کہ نیک اولاد اس کے مرنے کے بعد دُعا کے ذریعے اس کے لیے برکت کا سبب بنتی ہے اور چوتھی بات یہ ہے کہ جب بچہ چھوٹی عمر میں مر جائے تو وہ ماں باپ کی شفاعت کا باعث ہوتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ قیامت کے دن بچہ اپنے ماں باپ کو کھینچ کر جنت میں لے جائے گا (ابن ماجہ)۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جب بچے سے کہا جائے گا کہ جنت میں داخل ہو جا تو وہ جنت کے دروازے پر کھڑا ہو جائے گا اور کہے گا کہ جب تک میرے والدین جنت میں داخل نہیں ہوں گے میں بھی نہیں جاؤں گا، تو حکم ملے گا کہ اس کے والدین کو بھی جنت میں داخل کر دیا جائے۔ ایک اور روایت میں ہے کہ قیامت کے دن بچے ایک جگہ پر جمع ہوں گے جب مخلوق کو حساب کے لیے پیش کیا جائے گا تو فرشتوں سے کہا جائے گا کہ ان کو جنت میں لے جاؤ تو وہ جنت کے دروازے پر کھڑے ہو جائیں گے اور ان سے کہا جائے گا کہ اے مسلمانوں کی اولاد تمہیں خوش آمدید ہو داخل ہو جاؤ تم پر کوئی حساب نہیں، وہ کہیں گے کہ ہمارے والدین کہاں ہیں؟ فرشتے جواب دیں گے کہ وہ خطا کار گناہ گار ہیں اس لیے ان کا حساب ہوگا، تو بچے یہ سن کر جنت کے دروازوں پر زور زور سے چیخیں گے اللہ تعالیٰ پوچھے گا (حالانکہ وہ ان کے بارے میں زیادہ جانتا ہے) کہ یہ کس قسم کی چیخ ہے؟ فرشتے جواب دیں گے اے ہمارے رب یہ مسلمانوں کے بچے ہیں، کہتے ہیں ہم اپنے والدین کے بغیر جنت میں نہیں جائیں گے اللہ تعالیٰ فرمائے گا اس جماعت کے اندر جاؤ اور ان کے والدین کے ہاتھ پکڑ کر ان کو بھی جنت میں داخل کر دو۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جس شخص کے دو بچے (بچپن میں) فوت ہو جائیں تو اُس کے لیے جہنم سے ایک آڑ (دیوار) بن جائے گی (مسلم)۔ جس کا بچہ فوت ہو جائے وہ الحمد لله على كل حال اور اِنَالِلّٰہِ وَاِنَا اِلَيْہِ رَاجِعُوْنَ کہے۔ حدیثِ قدسی میں آیا ہے کہ جب کسی مسلمان بندے کا

بچہ مر جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے کہتے ہیں تم نے میرے بندے کے بچہ کی روح قبض کر لی، فرشتے عرض کرتے ہیں: جی ہاں (پروردگار)۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں تم نے اس کے دل کا پھول توڑ لیا، فرشتے عرض کرتے ہیں: جی ہاں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں میرے بندے نے اس پر کیا کہا؟ فرشتے عرض کرتے ہیں: اُس نے الحمد للہ کہا اور اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاٰجِعُوْنَ پڑھا تو اس پر اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: (جاؤ) میرے اس بندہ کے لیے جنت میں ایک محل بنا دو اور اس کا نام بیت الحمد (قصر حمد) رکھ دو۔ (بحوالہ حصن حصین)

منقول ہے کہ ایک شخص کو نکاح کے لیے کہا جاتا رہا لیکن ایک عرصہ تک وہ نکاح سے انکار کرتے رہے ایک دن وہ نیند سے بیدار ہوئے تو کہنے لگے کہ میرا نکاح کر دو، چنانچہ نکاح کر دیا گیا، جب ان سے اس بارے میں پوچھا گیا تو کہنے لگے کہ شاید اللہ تعالیٰ مجھے کوئی بچہ عطا فرمائے اور پھر اُس کی رُوح قبض کر لے، تو وہ آخرت میں مجھے آگے لے جانے والا ہو پھر فرمایا میں نے خواب میں دیکھا کہ گویا قیامت قائم ہو گئی ہے اور میں میدانِ حشر میں لوگوں کے درمیان ہوں اور مجھے اس قدر پیاس لگی ہوئی ہے کہ قریب ہے کہ میری گردن کٹ جائے، اسی طرح باقی سب لوگ بھی سخت پیاس میں مبتلا ہیں، ہم اسی حالت میں تھے کہ کچھ بچے صفوں کو چیرتے ہوئے آئے ان پر ٹور کے رومال تھے اور ان کے ہاتھوں میں چاندی کے کٹورے اور سونے کے کوزے ہیں وہ باری باری سب کو پانی پلا رہے ہیں اور صفوں کو چیرتے ہوئے بڑھ رہے ہیں اور بیچ میں سے کئی لوگوں کو چھوڑتے ہوئے جا رہے ہیں میں نے ان میں سے ایک کی طرف ہاتھ بڑھایا اور کہا کہ مجھے پانی پلاؤ، مجھے پیاس نے بہت تنگ کر رکھا ہے تو اُس نے کہا کہ ہم میں سے آپ کا کوئی لڑکا نہیں ہے، ہم تو صرف اپنے باپوں کو پانی پلا رہے ہیں، میں نے پوچھا کہ تم کون ہو؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ ہم مسلمانوں کے فوت شدہ بچے ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”انسان مر جاتا ہے تو اس سے اس کے عمل کا سلسلہ کٹ جاتا ہے، سوائے تین چیزوں کے (جن کا سلسلہ باقی رہتا ہے) کوئی صدقہ جاریہ یا علمی سلسلہ جس سے فائدہ اٹھایا جائے یا نیک اولاد جو میت کے حق

میں دُعا کرتی رہے۔“ (مسلم) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی دوسری روایت کا بھی یہی مضمون ہے فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ”جنت میں ایک مومن کا درجہ پر درجہ بلند ہوتا رہے گا تو وہ سوال کرے گا کہ بار الہی یہ (درجہ افزائی) کس چیز کے صلے میں ہے؟ تو اُس سے کہا جائے گا یہ تمہارے بعد رہ جانے والی اولاد کی دعاؤں کا نتیجہ ہے۔“ (موطا امام مالک) حدیث مبارکہ کا یہی مضمون جسے حضرت سعید بن مسیب رضی اللہ عنہ نے ان الفاظ میں بیان فرمایا ہے: ”آدمی اپنے پیچھے جو اولاد چھوڑتا ہے اُس کی دعاؤں کی وجہ سے اس کے درجے پہ درجے بلند ہوتے ہیں۔“ (موطا امام مالک)

☆..... شہوت کا خاتمہ: ارشاد باری تعالیٰ ہے: ”اللہ وہ ذات ہے جس نے تمہیں نفس واحدہ سے پیش کیا اور اس جنس سے اس کا جوڑا بنایا تاکہ اس سے سکون و اطمینان حاصل کرے۔“ (سورۃ الاعراف)۔ اس آیت کریمہ میں جنسی تعلق کی غرض و غایت کو بیان کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ عورت مرد کے جنسی تسکین کا باعث ہے اور وہ اس سے جنسی تعلق قائم کر کے سکون اور اطمینان حاصل کر سکتا ہے۔ شادی کے ذریعے سے جنسی تسکین کا سامان فراہم کرنا اس لیے بھی ضروری ہے کہ اس بات کا قوی امکان ہے لطف اندوزی کی خاطر انسان بھٹک کر نا جائز ذرائع اختیار کرے گا اور مختلف عوارض میں مبتلا ہو کر اپنی آخرت بھی خراب کرے گا۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے: ”نکاح کیا کرو کیونکہ اس سے نگاہ جھک جاتی ہے۔“ اس سے یہ مراد ہے کہ آدمی بے راہروی سے بچ جاتا ہے اور وہ نکاح کے ذریعے اپنی بیوی سے تسکین حاصل کر کے پرسکون رہتا ہے اور جب باہر جاتا ہے تو اُس کی نگاہ میں کسی قسم کی گندگی کا عنصر شامل نہیں ہوتا۔ نکاح کرنا شیطان سے محفوظ رہنا خواہشات کو ختم کرنا، شہوت کی ہلاکتوں کو دور کرنا، نگاہوں کو پست کرنا اور شرمگاہ کی حفاظت کرنا ہے، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک اسی بات کی طرف اشارہ ہے، ”جس نے نکاح کیا اُس نے اپنے نصف دین کو محفوظ کر لیا تو اسے دوسرے نصف کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرنا چاہیے۔“ شہوت کو قابو میں رکھنے کے لیے نکاح سے بڑھ کر کوئی عمل نہیں ہے کیونکہ شہوت کو بھڑکانے کے لیے شیطان خود موجود ہوتا ہے جب کہ باقی کے کاموں کے لیے

اُس نے کارندے مخصوص کیے ہوتے ہیں۔ ایک روایت ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام اپنی ایک مجلس میں تشریف فرما تھے کہ ابلیس آپ کے سامنے آیا اس کے سر پر ایک ٹوپی تھی جس میں کئی رنگ چمک رہے تھے جب وہ آپ کے قریب ہوا تو ٹوپی اُتار کر رکھ دی اور حاضر خدمت ہو کر سلام پیش کیا اس نے کہا اے موسیٰ علیہ السلام آپ پر سلام ہو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا کہ تم کون ہو؟ اس نے کہا میں ابلیس ہوں آپ نے فرمایا اللہ تعالیٰ تجھے زندہ نہ رکھے کیوں آئے ہو؟ اس نے کہا کیونکہ آپ کو اللہ تعالیٰ کے ہاں ایک مقام اور مرتبہ حاصل ہے اس لیے آپ کی خدمت میں سلام عرض کرنے آیا تھا آپ نے پوچھا میں نے تمہارے سر پر جو کچھ دیکھا وہ کیا ہے؟ اس نے کہا یہ ٹوپی ہے جس کے ذریعے میں انسانوں کے دلوں کو اُچک لیتا ہوں۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا وہ کیا عمل ہے کہ جب انسان کرتا ہے تو تو اُس پر غالب آجاتا ہے؟ شیطان نے جواب دیا کہ جب وہ اپنے آپ پر اترانے لگتا ہے اپنے اعمال کو زیادہ جاننے لگتا ہے اور گناہوں کو بھول جاتا ہے۔ پھر اُس نے کہا کہ میں آپ کو تین باتوں سے ڈراتا ہوں کسی غیر محرم عورت کے ساتھ علیحدگی میں نہ ہونا کیونکہ جو شخص ایسی عورت کے ساتھ علیحدگی میں ہوتا ہے جو اُس کے لیے حلال نہیں تو میں خود وہاں پر موجود ہوتا ہوں (اپنے کارندوں کو نہیں بھیجتا) یہاں تک ان دونوں کو فتنہ میں نہ مبتلا کر دوں دوسرا یہ کہ جب اللہ تعالیٰ سے وعدہ کریں تو اُسے پورا کریں اور تیسرا یہ کہ جب صدقے کا مال نکالیں تو اُسے فوراً خرچ کر دیں کیونکہ جب کوئی شخص صدقے کا مال علیحدہ کر کے رکھتا ہے تو اُس کو خرچ کرنے میں میں رُکاوٹ بن جاتا ہوں۔ نکاح میں اولاد کی طرف لے جانے کے علاوہ بھی ایک حکمت ہے یعنی اس کو پورا کرنے میں وہ لذت ہے جیسی لذتوں کا جنت میں دینے کا وعدہ کیا گیا ہے۔ حضرت جنید بغدادی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں جماع کی ضرورت اس طرح محسوس کرتا ہوں جس طرح رزق کی ضرورت محسوس کرتا ہوں تو درحقیقت بیوی ایک رزق اور قلبی طہارت کا سبب ہے یہی وجہ ہے کہ جس شخص کی نظر کسی عورت پر پڑے اور اس کے نفس کو اُس کا شوق ہو تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ وہ اپنی بیوی سے جماع کرے کیونکہ اس کے ذریعے سے ہی دل سے وسوسے ختم ہو

جاتے ہیں (بحوالہ مسند احمد بن حنبل، جلد: ۴)۔

☆..... نفس کی راحت کا حصول: نکاح کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ بیوی کی ہم نشینی اس کی طرف محبت سے دیکھنے اور اس سے کھیل کود کرنے سے نفس کو راحت، رانس حاصل ہوتا ہے اور یہ بات دل کے آرام اور عبادت پر اس کی تقویت کا باعث بنتی ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ عقل مند آدمی صرف تین باتوں کی حرص کرتا ہے، اول آخرت کے لیے سامان کی تیاری دوم زندگی گزارنے کے لیے غور و فکر اور سوم حلال چیز سے لذت حاصل کرنا۔ مسلم شریف کی حدیث ہے، ”دُنیا ایک متاع ہے اور دُنیا کی سب سے قیمتی متاع نیک بیوی ہے۔“ گویا اللہ تعالیٰ نے جسے نیک بیوی عطا کر دی وہ سمجھے کہ مجھے دُنیا کی سب سے بڑی نعمت مل گئی ہے کیونکہ نیک بیوی دُنیا میں نفس کی راحت کا بہترین حصول ہے۔

☆..... فرصت کے لمحات کا حصول: نکاح کرنے سے گھر کے کئی کاموں سے فرصت مل جاتی ہے اس کے علاوہ جب انسان کو جماع کی خواہش نہ ہو تو گھر میں اکیلے زندگی گزارنا مشکل ہو جاتا ہے اس لیے نکاح کے ذریعے جو نیک عورت مل جاتی ہے وہ گھر کے کام کاج سنبھال کر اور ایک اچھی ساتھی بن کر دل و دماغ کی فرحت و سکون کا باعث ہوتی ہے۔ حضور پاک ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ تم میں سے ہر ایک کو چاہیے کہ وہ قلب شاکر، لسانِ ذاکر اور نیک مومنہ عورت حاصل کرے جو اس کی دُنیا و آخرت میں اس کی مددگار ہو۔

☆..... مجاہدہ نفس کا حصول: نکاح کے بعد گھر والوں کی ذمہ داری ان کی عادات پر صبر، ان کی اصلاح کی فکر، ان کو دین کے راستے کی طرف بلانے، ان کے لیے کسبِ حلال کی کوشش کرنے اور تربیتِ اولاد کے لیے مجاہدہ نفس اور اس کی ریاضت حاصل ہوتی ہے اور یہ تمام اعمال فضیلت کا باعث ہیں کیونکہ اہل و عیال ایک قسم کی رعایا ہوتی ہے اور رعایا کا خیال رکھنے میں بڑی فضیلت رکھی گئی ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ آدمی جو کچھ اپنے گھر والوں پر خرچ کرتا ہے وہ صدقہ ہے اور بے شک بندے کو اس لقمہ پر بھی اجر ملے گا جو اٹھا کر اپنی بیوی کے منہ میں ڈالتا ہے (بخاری)۔ ایک اور جگہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو آدمی اچھی طرح نماز پڑھتا ہو اس کے اہل و عیال زیادہ اور مال کم ہو اور وہ مسلمانوں

کی غیبت نہ کرتا ہو وہ جنت میں میرے ساتھ اس طرح ہوگا (دوائگیوں کے ساتھ اشارہ فرمایا یعنی میرے بہت قریب ہوگا) (بحوالہ کنز العمال جلد: ۵)۔ شادی سے متعلق مزید معلومات کے لیے مصنف کی کتاب ”خوشگوار ازدواجی زندگی دین اسلام اور جدید سائنس“ ملاحظہ کریں۔



اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ اس دعا کا خاص اہتمام کیا کرو: ”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ یکتا ہے اس کا کوئی شریک نہیں۔ اللہ بہت بڑا ہے اور بہت زیادہ تعریف اللہ ہی کے واسطے ہے اور اللہ پاک ہے جو تمام جہانوں کا رب ہے۔ گناہ سے بچنے اور نیکی کرنے کی قوت صرف اللہ ہی کی طرف سے ہے جو نہایت غالب، خوب حکمت والا ہے۔“ (صحیح مسلم)



شکم سیری سے پرہیز اور اس کے طبی فوائد

”کھاؤ پیو مگر حد سے تجاوز نہ کرو حد سے تجاوز کرنے والوں کو اللہ پسند نہیں کرتا۔“

(الاعراف۔ ۷)

جہاں تک غذا کا تعلق ہے اس آیت سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ دین اسلام صوم رمضان کے سوا سے ترک کرنے کا حکم نہیں دیتا اور سوائے حرام اشیاء کے ہر چیز کو مباح قرار دیتا ہے، مگر اس حکم کو بے قید نہیں چھوڑا گیا بلکہ ایک حد مہین کی گئی ہے اسی بات کی وضاحت ایک حدیث سے ہوتی ہے۔

”پیٹ بھر کر نہ کھاؤ اور کھانے پر کھانا نہ کھاؤ اس لیے کہ یہی ہر مرض کا سبب ہے۔“

اس حدیث میں پُر خوری کو تمام امراض کی بنیاد قرار دیا گیا ہے۔ غذا جب حد اعتدال سے بڑھ جاتی ہے تو معدہ پر مضر صحت اثرات پیدا ہوتے ہیں اور انسان کو دن بدن مختلف امراض گھیرتے رہتے ہیں۔

کبھی عربوں کا یہ اصول تھا کہ جب تک بھوک نہیں لگتی تھی کھانا نہیں کھاتے تھے اور جب تھوڑی بہت اشتہا باقی ہوتی تھی تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے تھے۔ اس کی وجہ سے امراض کی شرح نہ ہونے کے برابر تھی۔ حضور اکرم ﷺ نے اس رہنما اصول کا ذکر اس ایرانی طبیب سے فرمایا تھا جو کہ خیر سگالی کے طور پر ایران سے بھیجا گیا تھا کہ۔

”ہمیں جب تک بھوک نہیں لگتی نہیں کھاتے اور جب کھاتے ہیں تو پیٹ بھر کر نہیں کھاتے۔“

اس حدیث سے دو اہم اصول وضع ہوتے ہیں:

۱۔ ایک تو یہ کہ بھوک نہ ہو تو کھانا نہ کھایا جائے اور دوسرے یہ کہ شکم سیر ہو کر کھانا نہ کھایا جائے۔

اب کچھ لوگوں میں یہ وہم عام ہو گیا ہے کہ غذا کی کثرت سے تو انائی کا ذخیرہ ہوتا ہے حالانکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے، ضرورت سے زیادہ غذا اعضاء اور نسیج کو کمزور کرتی ہے اور جسم موٹاپے کی طرف مائل ہوتا ہے جو کہ بذات خود ایک بہت بڑی بیماری بلکہ بیماریوں کی جڑ ہے

اس کے علاوہ پیٹ بھر کر کھانے سے شریانیں سخت اور اعصاب کمزور ہو کر بڑھا پا وقت پہلے آجاتا ہے اور نقرس، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور قلب و معدہ کے امراض جنم لیتے ہیں۔

سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہما کا ارشاد ہے:

”بسیار خوری اور کھانے پینے میں بے اعتدالی سے بچو، اس لیے کہ اس سے جسم میں وہ فساد ہوتا ہے جو موجب امراض ہوتا ہے۔ پُر خوری کی عادت نماز سے غافل اور کابل بنا دیتی ہے۔ کھانے پینے میں توسط اور اعتدال اختیار کرو اس لیے کہ جسم کو متوازن رکھنے کی یہی صورت ہے۔“

ایسی صورت حال میں ہم ایک ہی نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ معدے کی تندرستی تغلیل غذا سے ہی ممکن ہے، یعنی ہم صرف اپنے جسم کی ضرورت کے مطابق ہی کھائیں زبان کی لذت کے لیے نہیں۔ اس اصول کی وضاحت قرآن پاک کی اس آیت سے بخوبی ہو جاتی ہے۔

”اور ان کا رزق انہیں پیہم صبح و شام ملتا رہے گا۔“

قارئین! صبح و شام سے مراد کم کھانا ہے یہ نہیں کہ سارا دن اور رات کو جب تک جاگتے رہیں منہ چلتا رہے۔ ہم چوبیس گھنٹوں میں کئی بار فضول میں محض اپنی عادت کی بناء پر کھا کر نا صرف اپنی صحت و جان کو نقصان پہنچا رہے ہیں بلکہ دوسروں کی بھی حق تلفی کے مرتکب ہو رہے ہیں۔ ایک حدیث شریف میں ہے کہ ایک آدمی کا کھانا دو آدمیوں کے لیے کافی ہے۔

امام غزالی رضی اللہ عنہ نے احیاء العلوم میں لکھا ہے کہ کم کھانے سے آدمی تندرست رہتا ہے۔ اور اب دنیا جہاں کی ریسرچ ہمیں یہی بتا رہی کہ طویل العمری کا راز کم کھانے میں ہے۔ اور بسیار خوری سے بڑھاپے کا عمل جلد شروع ہوتا ہے۔

آج ہر انسان کی صحت کو مختلف امراض معدہ کے چیلنج کا سامنا ہے۔ اگر بسیار خوری کی عادت ترک کر دی جائے تو نا صرف عمومی صحت کا معیار بلند ہوتا ہے بلکہ انسان دن بدن بڑھتی ہوئی بیماریوں پر اٹھنے والے بے جا اخراجات سے بچ سکتا ہے۔

حضرت عمر بن العاص رضی اللہ عنہما کا قول ہے: ”اللہ کی قسم کوئی قوم ایسی نہیں ہے جو بسیار خوری میں مہجلا ہوئی ہو اور اس کی عقل رخصت نہ ہو گئی ہو۔ اور کوئی مرد ایسا نہیں جو پُر شکم ہو کر سویا ہو اور اس

سے ہمت و عزیمت رخصت نہ ہو گئی ہو۔“

ایک حدیث میں بسیار خوری کو خاص کنائے کے ساتھ ایمانی طرز حیات کے خلاف کہا گیا ہے:

”مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر و منافق سات آنتوں میں کھاتا ہے۔“

حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے فرمایا۔

”اے میرے حواریو! اپنے معدوں کو بھوکا اور جسموں کو ننگا (حسب ضرورت کپڑا پہننا

مُراد ہے بالکل ننگا نہیں) رکھو تا کہ تمہارے دل اللہ تعالیٰ کو دیکھ لیں۔“

یہی بات ہمارے پیارے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے بھی مروی ہے، خوت طاؤس نے اسے

روایت کیا ہے۔ (بحوالہ احیاء العلوم الدین، جلد نمبر۔ ۳)

تورات میں ہے کہ اللہ تعالیٰ موٹے عالم کو پسند نہیں کرتا کیونکہ موٹاپا، غفلت اور زیادہ

کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بُری بات ہے خاص طور پر علماء کے لیے یہ مناسب نہیں۔ اسی

لیے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا بے شک اللہ تعالیٰ موٹے قاری کو پسند نہیں فرماتا۔

(یہاں پر مطلب یہ ہے کہ جو زیادہ کھانے سے موٹا ہو، کسی بیماری کی وجہ سے موٹا پا ہو تو وہ

معذوری میں آتا ہے)۔

ایک حدیث مبارکہ میں ہے کہ ”بے شک پیٹ بھرا ہونے کی صورت میں کھانا برص کی

بیماری پیدا کرتا ہے۔“

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ میں نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے

فرمایا:-

”جنت کے دروازے کو کھٹکھٹاتے رہو، تمہارے لیے کھول دیا جائے گا۔“ فرماتی

ہیں میں نے پوچھا، ہم کس طرح جنت کا دروازہ ہمیشہ کھٹکھٹائیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے

فرمایا بھوک اور پیاس کے ذریعے سے۔“

شرح السنۃ کی جلد۔ ۱۴ میں ہے کہ ایک روایت کے مطابق نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی محفل میں

حضرت ابو جحیفہ رضی اللہ عنہ نے ڈکار لیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے فرمایا، اپنے ڈکار کم کر دو، قیامت کے

دن وہ لوگ زیادہ دیر تک بھوکے رہیں گے جو دنیا میں سیر ہو کر کھاتے ہیں۔
حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے فرمایا پیٹ بھرنے سے اپنے آپ کو بچاؤ یہ زندگی میں بوجھ اور
موت کے وقت بدبو ہے۔

حضرت لقمان حکیم نے اپنے بیٹے سے فرمایا: ”اے میرے بیٹے جب تمہارا معدہ بھرا ہوا
ہوگا تو فکر سو جائے گی، حکمت بیکار ہو جائے گی اور اعضاء عبادت سے قاصر ہو جائیں گے۔“
حضرت ابو سلیمان رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ مجھے رات کے کھانے سے ایک لقمہ چھوڑ دینا صبح
تک رات بھر عبادت کرنے سے زیادہ پسند ہے، انہوں نے یہ بھی فرمایا کہ بھوک اللہ تعالیٰ کے
پاس اس کے خزانوں میں سے ہے اور یہ اسی شخص کو عطا ہوتا ہے جس کو پسند کرتا ہے۔

مالک بن دینار رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ مومن کے لیے مناسب نہیں کہ اس کی بڑی خواہش اس کا
پیٹ ہو اور اس کی شہوت غالب ہو کیونکہ شہوت اور بسیار خوری حیوانی صفات اور عادات میں سے
ہیں اور حیوان کی تندرستی کا راز شکم سیری ہوتا ہے اور جب اس کا شکم بھر جاتا ہے تو اس پر غلبہ شہوت
ہو جاتا ہے اور اس کو پورا کرنے کے لیے سرگرداں پھرتا ہے۔

ابراہیم بن ادہم رضی اللہ عنہ کا قول ہے کہ جس نے اپنے پیٹ پر کنٹرول کر لیا تو اس نے اپنے دین
کو سنبھال لیا اور جس نے بھوک و پیاس کو برداشت کر لیا تو وہ اچھے اخلاق کا مالک بن گیا کیونکہ
نافرمانی اور معصیت بھوکے سے دور بھاگتی ہے اور سیر شکم کے قریب ہوتی ہے۔ شکم سیری دل کو
مردہ بنا دیتی ہے اور ضمیر کا خاتمہ کرتی ہے اس لیے پیٹ بھر کھانا جہاں انسانی صحت کے لیے
نقصان دہ ہے وہیں پر انسانی روح بھی متاثر ہوتی ہے۔

معزز قارئین!

تقلیل غذا ایمانی کردار کے اوصاف میں شامل ہے۔ امام غزالی رضی اللہ عنہ نے حضرت
عائشہ رضی اللہ عنہا کے حوالے سے بسیار خوری کو بدعت لکھا ہے، وہ فرماتی ہیں کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے
بعد پہلی بدعت جو پیدا ہوئی وہ پُر شکم ہو کر کھانے کی ہے۔

بھوک کے فوائد اور شکم سیری کے نقصانات

امام غزالی رضی اللہ عنہ نے احیاء العلوم الدین میں بھوک کے فوائد اور شکم سیری کے دس نقصانات

بتائے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

- ۱- سیر ہو کر کھانے سے ذہن گند اور دل اندھا ہو جاتا ہے، بھوک میں دل کی صفائی، طبیعت کی تیزی اور بصیرت کا کمال ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ جو اپنے پیٹ کو بھوکا رکھتا ہے اس کی سوچ عظیم اور اس کا دل ہوشیار ہو جاتا ہے۔
- ۲- کم کھانے سے دل نرم ہوتا ہے اور اس کی صفائی حاصل ہوتی ہے جس کے ذریعے سے اسے لذتِ دوام کے ادراک اور ذکر سے متاثر ہونے کی استعداد حاصل ہوتی ہے۔
- ۳- کم کھانے کا تیسرا فائدہ انکساری اور تواضع ہے اس کی وجہ سے اکڑ اور غرور نیز وہ خوشی چلی جاتی ہے جو سرکشی اور اللہ تعالیٰ سے غفلت کا باعث ہے۔ جس قدر بھوک سے نفس کو انکساری حاصل ہوتی ہے اس قدر کسی دوسری بات سے نہیں ہوتی۔
- ۴- انسان اللہ تعالیٰ کی آزمائش کو نہیں بھولتا اور نہ ہی ان لوگوں کو بھولتا ہے جو آزمائش میں ڈالے گئے ہیں کیونکہ پیٹ بھر کر کھانے والا بھوکے آدمی کو بھول جاتا ہے بلکہ بھوک کو بھی بھول جاتا ہے اور عقل مند آدمی جب کوئی مصیبت دیکھتا ہے تو اُسے آخرت کی پریشانی یاد آ جاتی ہے اور جب وہ پیاسا ہوتا ہے تو قیامت کے دن لوگوں کا پیاسا ہونا اُسے یاد آ جاتا ہے۔
- ۵- بھوک تمام شہوتوں کو توڑنے کا باعث بنتی ہے بھوک سے انسان نفس امارہ پر غالب آ جاتا ہے کیونکہ تمام گناہوں کی بنیاد شہوتیں اور قوت ہے اور قوت و شہوت کی بنیاد یقیناً کھانا ہے لہذا ان کی کمی ہر شہوت اور قوت کو کمزور کر دیتی ہے۔
- ۶- کم کھانے سے نیند اور ہمیشہ کی بیداری دور ہو جاتی ہے کیونکہ جو آدمی سیر ہو کر کھاتا ہے وہ پانی بہت پیتا ہے اور جو شخص زیادہ پانی پئے اُسے نیند زیادہ آتی ہے اور زیادہ نیند سے زندگی ضائع ہو جاتی ہے، آدمی کی عبادت رہ جاتی ہے۔
- ۷- کم کھانے سے عبادت پر دوام آ جاتا ہے کیونکہ زیادہ کھانا عبادت سے روکتا ہے اس لیے کہ کھانے کے لیے وقت کی ضرورت ہوتی ہے اور بعض اوقات کھانا خریدنے اور پکانے میں بھی خاص وقت صرف ہو جاتا ہے۔
- ۸- کم کھانے سے بدن کی صحت برقرار رہتی ہے اور بیماریوں سے جان چھوٹ جاتی ہے زیادہ

کھانے کی وجہ سے معدے میں اخلاط جمع ہوتے رہتے ہیں جو کہ بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

۹۔ کم کھانے کی وجہ سے مشقت کم اٹھانا پڑتی ہے کیونکہ پیٹو افراد اپنے پیٹ کی خاطر بہت کچھ کرتے ہیں اور ان کو پیٹ پکڑے رکھتا ہے۔

۱۰۔ کم کھانے کی وجہ سے آدمی زائد کھانا اور اس جتنا مال دوسروں کو صدقہ و خیرات کر سکتا ہے جو کہ اس کے لیے آخرت میں نجات کا ذریعہ بنے گا۔

ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ کتاب 'زاد المعاد' میں لکھتے ہیں کہ مرض کی دو قسمیں ہیں جو امراض مادی کی ہیں اور یہ امراض زیادت مادہ کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ یہ مادے بدن میں زائد ہو کر افعال طبعی کو ضرر پہنچاتے ہیں اور عموماً انسان کو اسی مادی مرض سے ہی سابقہ پڑتا ہے۔ ان مادی امراض کا سبب ہضم اول سے پہلے معدہ میں دوسری غذا کا داخل کرنا ہوتا ہے۔ یعنی کھانے کے ہضم ہونے سے قبل کھانا دوبارہ کھالینا اور بدن کی ضرورت سے زیادہ مقدار میں کھانا کھالینا، بدن کو معمولی نفع پہنچانے والی غذا کا استعمال، دیر ہضم غذا اور متنوع غذا میں جو مختلف طریقے سے بنائی گئی ہوں، کا بکثرت استعمال بھی ان امراض کا موجب ہے۔ اس قسم کی غذا سے جب آدمی اپنا شکم بھر لیتا ہے اور اس کو عادت بنا لیتا ہے تو پھر بیماریوں کا تانتا بندھ جاتا ہے۔ دیر ہضم اور زود ہضم غذا کے درمیان جب اس کی ضرورت ہوتی ہے اور ضرورت کے مطابق ہی کھاتا ہے جو کیت اور کیفیت دونوں حیثیت سے درمیانی ہوتی ہے، تو اس کے بدن کو بڑی مقدار میں غذا کھانے سے زیادہ نفع پہنچتا ہے۔

غذا کے بھی تین مدارج ہیں:

۱۔ درجہ ضرورت؛

۲۔ درجہ کفایت؛

۳۔ درجہ زیادت؛

انہی کی جانب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی ہدایت میں رہنمائی فرمائی ہے کہ انسان کو وہی لقمے کافی ہیں جن سے اس کی پشت مضبوط ہو، اس کی قوت کو زوال نہ ہو اور جس سے ضعف بدن نہ

ہونے پائے۔ اگر اس سے زیادہ کھانا چاہتا ہے تو اپنے شکم کا ایک تہائی کھانا کھائے اور دوسرا تہائی پانی کے لیے چھوڑ دے، جبکہ تیسرا تہائی خود اپنے لیے باقی رکھے، یہی وہ انداز خورد و نوش ہے جس سے بدن اور قلب دونوں ہی کو تقویت ہوتی ہے۔ اگر کھانے سے شکم میں تنگی ہو جائے تو پھر پانی کے لیے جگہ کم ہو جائے گی، اسی پر اسی مقدار سے اس نے پانی پی لیا تو پھر اس کے نفس کو تنگی ہوگی اور اس سے بے چینی اور تکان کا احساس ابھرے گا اور شکم پر ایک ایسا بوجھ ہوگا جس کی گرانی سے طبیعت تھک جائے گی، اس سے دل میں خرابی پیدا ہوگی اور جو ارح میں ماندگی کے سبب پھرتی جاتی رہے گی، جو کام کرے گا اس میں سستی پیدا ہوگی اور ایسے افراد میں غیر ضروری خواہشات کا ابھار ہوگا یہ تمام چیزیں پُر خوری (شکم سیری) کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں، اسی طرح امتلاء شکم بدن اور قلب دونوں کو ضرر ہوگا۔

امریکہ میں کی جانے والی ایک حالیہ تحقیق کی روشنی میں سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ کم خوراک کے سبب انسان کے جسم کے خلیات کی بائیو کیمسٹری پر حیرت انگیز خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس کی وجہ سے انسان کی زندگی میں اضافہ ہوتا ہے اور کینسر جیسے مہلک مرض کا موجب بننے والے فری ریڈیکلز کم ہونے لگتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

- ☆ گو طعام بیگانہ تھا مگر منہ تو اپنا تھا۔ (پشتو کہاوت)
- ☆ جسم کی راحت طعام کی کمی میں ہے۔ (فارسی کہاوت)
- ☆ کھانے کے لیے زندہ نہ رہو بلکہ زندہ رہنے کے لیے کھاؤ۔ (انگریزی کہاوت)
- ☆ بھرا ہوا پیٹ نصیحت نہیں سنتا۔ (روسی کہاوت)
- ☆ جو شخص دوا کھاتا ہے اور اپنی غذا کا خیال نہیں رکھتا، وہ اپنے معالج کی قابلیت خاک میں ملا دیتا ہے۔ (اطالوی کہاوت)
- ☆ پیٹو شخص اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔ (فرانسیسی کہاوت)

☆.....☆.....☆

طہارت کے طریقے اور اس کے طبی فوائد

طہارت کے طریقوں سے متعلق دین اسلام ہمیں ایسی تعلیم دیتا ہے جس پر عمل پیرا ہو کر انسان کئی صفائی حاصل کر لیتا ہے اور اسے کسی بھی قسم کی بیماری کا خطرہ نہیں رہتا۔ بالخصوص پیشاب و پاخانے سے فراغت کے بعد استنجا جیسے عمل کے بعد جنسی متعدی امراض سے مکمل تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔ ذیل میں طہارت کے تین طریقوں پر کچھ تفصیل اور ان کے سائنسی طبی فوائد دیے جا رہے ہیں:

استنجا

دین اسلام میں پاکیزگی کو نصف ایمان کا درجہ دیا گیا ہے، ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”لوگ جو محبت رکھتے ہیں، صفائی اور پاکیزگی سے اور اللہ دوست رکھتا ہے پاک رہنے والوں کو۔“ (سورہ التوبہ)

آج کل جدید بننے کے شوقین افراد پیشاب و پاخانہ کے بعد استنجا کرنے کی بجائے محض نشوز استعمال کرتے ہیں، جبکہ یورپین ممالک میں رہنے والے اب اس حقیقت سے آشنا ہو رہے ہیں کہ استنجا کئی مہلک بیماریوں جیسے ریکٹم کینسر وغیرہ سے بچاؤ میں مددگار ہے۔ ایسے افراد جو کھڑے ہو کر پیشاب کرنے کے عادی ہیں وہ نا صرف جنسی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں بلکہ دیگر کئی عوارض بھی ان کا مقدر بنتے ہیں۔ دین اسلام نے انسانی زندگی کے ہر پہلو کو کھول کر بیان کیا ہے اور اس کے ہر حکم میں کوئی نہ کوئی حکمت پنہاں ہے، صحت اور صفائی کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ایسے افراد جو اپنے جسم کی صفائی کا خیال رکھتے ہیں اور پاکی پلیدی کو دھیان میں رکھتے ہیں وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

دن بھر میں پانچ مرتبہ وضو اور اس کے ساتھ استنجا کے عمل سے گزرنے والے افراد کا جسم پاکیزگی کا بہترین نمونہ ہوتا ہے۔ پانی ایسی بے بہا نعمت ہے جس میں انسانی جسم کی صفائی کے لیے بہترین اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیہی علاقوں کے رہنے والے افراد پانی کی کمیابی کی وجہ سے مٹی کے ڈھیلوں سے یہ مقصد پورا کرتے ہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے

روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی رفع حاجت کے لیے جائے تو اپنے ساتھ تین پتھر (یا ڈھیلے) لے جائے اور ان سے استنجا کرنے پس یہ کافی ہوں گے۔

(بحوالہ مشکوٰۃ شریف، مسند احمد، ابوداؤد)

جدید تحقیق کی روشنی میں پانی سے استنجا کرنے سے مرد بانجھ پن سے محفوظ ہو جاتے ہیں کیونکہ خسیوں پر پانی پڑنے سے اس میں بننے والے جرثوموں کو بہتر صحت ملتی ہے اور وہ بارور کرنے کے لیے تند و تیز ہو جاتے ہیں۔ خواتین میں پانی سے استنجانہ کرنے سے لیکوریا، حیض کی خرابیاں اور رحم و فرج کی سوزش پیدا ہونے لگتی ہے۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق مٹی میں نوٹشادر (Amonium Chloride) اور دیگر دافع تعفن اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ اس نازک جگہ کو موذی امراض سے بچاتے ہیں۔ سائنسدان اسلام کے احکام کو پڑھ کر ورطہ حیرت میں مبتلا ہیں کہ کس طرح یہ احکام انسانی صحت کے تحفظ کے ضامن ہیں، مٹی کی وجہ سے کیا جانے والا استنجا بہترین دافع تعفن ہے کیونکہ مٹی کے ڈھیلے سے استنجا کرنے کے بعد مٹی کے کچھ ذرات متعلقہ جگہ پر رہ جائیں گے جس کی وجہ سے وہاں موجود جراثیم مر جائیں گے اور بیماری کا سبب نہیں بن سکتے۔ اسی طرح پانی سے استنجا کرنے والے افراد کینسر جیسے موذی مرض کے علاوہ مقعد کا ناسور، بواسیر اور جلدی انفیکشن سے محفوظ رہتے ہیں۔

استنجا کرنے کے لیے بائیں ہاتھ کا استعمال کیا جاتا ہے، حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دائیں ہاتھ سے استنجا کرنے سے منع فرمایا ہے۔ (ابوداؤد) ایک اور روایت جو حضرت عائشہ صدیقہ بنتی النبیہا سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کھانا کھانے اور پاک کاموں کو کرنے کے لیے دایاں ہاتھ استعمال کرتے اور طہارت کے لیے بائیں ہاتھ استعمال کرتے۔ (ابن ماجہ)

فطری طور پر اللہ تعالیٰ نے دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر فضیلت دی ہے کیونکہ دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ سے زیادہ قوت دی گئی ہے اس لیے عمومی افعال کے لیے دایاں ہاتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ طہارت و استنجا کے بعد گو کہ بائیں ہاتھ کو صاف کر لیا جاتا ہے لیکن پھر بھی گندگی کے رہ جانے کا کوئی نہ کوئی احتمال ضرور ہوتا ہے نیز جدید سائنسی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ دائیں ہاتھ سے

مثبت شعاعیں (rays) خارج ہوتی ہیں جو کھائی جانے والی خوراک میں شامل ہو کر انسانی جسم کو قوت دیتی ہیں۔

رفع حاجت کے وقت قبلہ رخ ہو کر بیٹھنے سے منع کیا گیا ہے اس میں بھی انسانیت کی فلاح پوشیدہ ہے کیونکہ پوری کائنات میں ایک شعاعی سسٹم (rays system) رائج ہے جس کے مطابق اس پورے کائناتی نظام میں منفی اور مثبت شعاعیں پھیلی ہوئی ہیں۔ جدید سائنسی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ خانہ کعبہ کے چاروں اطراف سے مثبت شعاعیں مسلسل خارج ہو رہی ہیں جبکہ بول و برازیاتھو کنا وغیرہ کے عمل سے منفی شعاعوں کا خروج ہوتا ہے۔ اس لیے رفع حاجت کے وقت قبلہ رخ ہو کر بیٹھنے سے منفی اور مثبت شعاعوں کا تکرار ہوگا جس کی وجہ سے انسانی جسم کو ضرر پہنچتا ہے۔

احادیث مبارکہ سے پتہ چلتا ہے کہ نماز سے قبل پیشاب و پاخانہ کی حاجت ہو رہی ہو تو پہلے حاجت سے فراغت حاصل کر لینا بہتر ہوتا ہے اور اس کے بعد پرسکون ہو کر نماز پڑھنی چاہیے۔ جدید سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ پیشاب و پاخانہ کو روکنے سے دماغ، معدہ، مثانہ، گردوں اور اعصاب کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس لیے حاجت ضروریہ سے فارغ ہونے کے بعد استنجا کا حکم دیا گیا ہے جس سے انسان نا صرف پاکیزگی حاصل کرتا ہے بلکہ پرسکون بھی ہو جاتا ہے اور تازہ دم رہتا ہے۔

غسل

دین اسلام ہمیں صفائی و پاکیزگی کی تلقین کرتا ہے اور صفائی کو نصف ایمان کا درجہ دیا گیا ہے۔ صفائی ستھرائی کے حوالے سے یہ بات وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ کوئی بھی باشعور فرد گندگی کو پسند نہیں کرتا جبکہ غلاظت کو صاف کرنے کے لیے استنجا کی افادیت کو جدید سائنسی تحقیقات سے ثابت کیا جا چکا ہے۔ غسل کی غرض و غایت اور منشا یہی ہے کہ انسان ہر طرح سے پاکیزگی کی حالت میں اپنے رب کے حضور حاضر ہو کر بندگی کا فرض ادا کرے۔ شریعت کی رو سے غلاظت کو حدت کہا جاتا ہے اور حدت کی دو اقسام بیان کی گئی ہیں:

۱۔ حدث اصغر

۲۔ حدث اکبر

حدث اصغر کو رفع کرنے کے لیے طہارتِ صغریٰ یعنی وضو کے ذریعے سے پاک کیا جاسکتا ہے جبکہ حدث اکبر کو رفع کرنے کے لیے طہارتِ کبریٰ یعنی غسل (غسل سے مراد پورے بدن کو پانی سے اچھی طرح دھو کر اپنے آپ کو ہر طرح کی غلاظت سے پاک کرنا ہے) کرنا ہے۔ شریعت اسلامی میں دونوں طریقے بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ اب یہاں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب وضو سے بھی غلاظت رفع ہو جاتی ہے تو غسل کا حکم کیوں؟

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ دینِ اسلام فطری دین ہے اور اس کا ہر حکم انسانی فطرت سے مطابقت رکھتا ہے اب چونکہ طہارتِ صغریٰ کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب نجاست کے خارج ہونے میں پورے جسم یا بدن کی involvement نہیں ہوتی بلکہ چند اعضا سے غلاظت کا خروج ہوتا ہے اس لیے انہی اعضا کے دھونے سے غلاظت سے چھٹکارا مل جاتا ہے اور انسانی بدن پاک ہو جاتا ہے۔ غسل کب ضروری یا واجب ہوتا ہے؟ یہ سوال انتہائی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ ایسے اعمال جن سے غسل واجب ہوتا ہے ان کے بعد غسل نہ کرنے تک انسانی بدن اس قابل نہیں ہو پاتا کہ وہ اللہ تعالیٰ کے حضور اپنی بندگی کا حق ادا کر سکے اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ جلد از جلد غسل کر کے اپنے دینی و دنیاوی امور بجالانے شروع کر دیں۔ غسل کے واجب ہونے کی درج ذیل پانچ صورتیں ہوتی ہیں:

۱۔ مباشرت

۲۔ احتلام

۳۔ حیض

۴۔ نفاس

۵۔ میت کا غسل

مباشرت و احتلام کی صورت میں انسانی بدن سے عضو مخصوص کے ذریعے سے منی کا اخراج ہوتا ہے۔ منی کا خارج ہونا (چاہے احتلام کی صورت میں ہو یا مباشرت کی صورت میں) شہوانی

خیالات کا نتیجہ ہوتا ہے اور اس سارے عمل میں اعضائے بدن کا خاص حصہ شامل ہوتا ہے۔ کیونکہ منی کو خارج کرنے سے قبل کے حالات و واقعات میں انسان کا سارا بدن حصے دار بنتا ہے جس میں دماغ و ذہن بھی شامل ہے، کیونکہ ذہنی سوچ ہی شہوانی قوت کا باعث بنتی ہے اور بعد ازاں اس عمل کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے پورے بدن کے اعضاء شامل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے پورے بدن کا دھونا یعنی اس پر پانی بہانا ضروری ہوتا ہے۔ حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ ”ہر بال کی جڑ میں نجاست ہے اس لیے دورانِ غسل ہر بال کی جڑ تک پانی پہنچاؤ۔“ (ابوداؤد)

مباشرت کے دوران انزال نہ ہونے کی صورت میں بھی غسل ضروری یعنی واجب ہوتا ہے کیونکہ انزال ہو یا نہ ہو جسمانی مشینری تو حرکت میں آ جاتی ہے اور عضو اپنا فعل ادا کرنا شروع کر دیتا ہے، یعنی محض دخول سے ہی غسل واجب ہو جاتا ہے۔

حیض و نفاس کی حالت میں بھی عورت کا پورا بدن ملوث ہوتا ہے اس لیے حکم ہے کہ حیض و نفاس سے فراغت کے بعد غسل کر کے ہی دین کے احکامات کی ادائیگی کی جائے اور اسی غسل کے بعد ہی بیوی خاوند کے لیے پھر سے قابل استعمال ہوتی ہے۔ حیض و نفاس کے دوران مباشرت کے عمل سے منع فرمایا گیا ہے اور جدید سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ اس عرصے کے دوران مباشرت کرنے سے ہر دو جنس کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بعد از موت غسل کی اہمیت سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کیونکہ موت سے قبل عموماً افراد بیماری کا ایک عرصہ گزارتے ہیں اور اس عرصے کے دوران انہیں مختلف طرح کے سیال خارج ہوتے رہتے ہیں نیز بیماری کے سبب پیشاب و پاخانہ کے بعد صحیح طرح سے غلاظت دور نہ کرنے کا شائبہ ہوتا ہے اس لیے موت کے بعد غسل دینا ضروری ہوتا ہے۔

مختلف احادیث کے مفہوم سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کو کچھ مخصوص موقعوں پر بھی غسل کی تاکید کی ہے جیسے جمعہ کے دن اور عیدین پر غسل کی تاکید فرمائی گئی ہے۔ اس حکم کی حکمت یہ ہے کہ کئی افراد کسی بھی وجہ سے پورا ہفتہ نہا نہیں پاتے تو وہ اس حکم کو بجالانے کے لیے ہر صورت غسل کریں گے اور غسل سے حاصل ہونے والی تازگی اور پاکیزگی کے ثمرات سے لطف اندوز ہوں گے۔ دین اسلام میں جا بجا ایسے احکام دیے گئے ہیں

جن کی بجا آوری میں انسانیت کی فلاح پوشیدہ ہے اور غسل کا حکم بھی نا صرف انسان کی پاکیزگی کے لیے دیا گیا ہے بلکہ اس کے سبب انسان کئی طرح کے عوارض سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔

اگر غسل کرنے کا سنت طریقہ ملاحظہ کیا جائے تو انسانی عقل و رطہ حیرت میں مبتلا ہو جاتی ہے کہ اس حکم کے ذریعے سے غسل سے انسان ہر طرح کی غلاظت سے پاک ہو کر صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔ غسل کرنے کا سنت طریقہ کیا ہے اس سلسلے میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے احیاء العلوم میں جو طریقہ دیا ہے وہ ملاحظہ فرمائیں:

غسل کرنے سے قبل کوشش کریں کہ پانی کے برتن کو اپنے دائیں طرف رکھیں اور پھر بسم اللہ پڑھ کر تین بار دونوں ہاتھوں کو دھویا جائے اور بدن پر اگر نجاست موجود ہو تو اسے اچھی طرح دھو کر رفع کر دیا جائے۔ اس کے بعد نماز سے قبل کیا جانے والا وضو کیا جائے۔ وضو کرنے کے بعد تین بار اپنے داہنے شانے پر نیچے تک پانی بہایا جائے، تین بار بائیں شانے پر اور پھر سر پر تین بار پانی ڈالا جائے اور اس کے بعد بدن کے آگے اور پیچھے تین تین بار پانی بہایا جائے۔ سر اور داڑھی کے بالوں میں بھی تین بار خلال کیا جائے تاکہ کھوپڑی کی جلد اور چہرے کی جلد تک پانی کی تازگی پہنچ جائے۔ یاد رکھیں کہ غسل کے دوران بالوں کو جڑوں تک پانی پہنچانا ضروری ہے اسی طرح بدن پر سلوٹیس ہوں تو ان سلوٹوں کے اندر تک پانی پہنچانا بھی ضروری امر ہے۔

فقہ حنفیہ کے مطابق غسل کے تین فرائض ہیں جو کہ ضروری ہے اور ان میں سے کوئی بھی ایک رہ جانے کی صورت میں غسل نہ ہوگا، یہ تین فرائض درج ذیل ہیں:

۱۔ کلی کرنا

۲۔ ناک میں پانی ڈالنا

۳۔ تمام جسم پر پانی بہانا

کلی کرنے سے مراد غرارے کرنا ہے، یعنی حلق تک پانی پہنچایا جائے محض تھوڑا سا پانی منہ میں لے کر اگل دینے سے غسل کا مقصد حاصل نہیں ہوتا۔ اسی طرح ناک میں پانی ڈالنے سے مراد یہ ہے کہ دونوں نٹھنوں کی جہاں تک نرم جگہ ہے وہاں تک پانی پہنچایا جائے اور تمام جسم پر پانی بہانے سے مراد یہ ہے کہ سر سے لے کر پاؤں تک کوئی بھی جگہ خشک نہ رہنے پائے یعنی ہر جگہ

پر پانی پہنچ جائے اور ہر جگہ سے پانی بہایا جائے۔ ناخنوں پر نیل پالش لگے ہونے سے چونکہ ناخنوں کی قدرتی سطح تک پانی نہیں پہنچ پاتا اس لیے اسے اتار کر غسل یا وضو کرنا ضروری ہوتا ہے۔

وضو

سورۃ المائدہ میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ”اے ایمان والو جب تم اٹھو (صلوٰۃ کی) ادائیگی کے لیے تو دھولو اپنے چہرے اور اپنے بازو کہنیوں تک اور مسح کرو اپنے سروں پر اور دھولو اپنے پاؤں ٹخنوں تک اور اگر ہو تم جنبی تو سارا (بدن) پاک کر لو۔“

درج بالا آیت میں طہارت اور وضو کی وضاحت فرمائی گئی ہے حدیثِ پاک میں بھی وضو سے متعلق بڑے فضائل اور فوائد بیان کیے گئے ہیں۔ آپ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ جو شخص اچھی طرح وضو کرے اس کے گناہ معاف ہو جاتے ہیں یعنی گناہِ صغیرہ۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ قیامت کے روز ان مسلمانوں کو کس طرح پہچانیں گے جو آپ ﷺ کے بعد ہوں گے؟ آپ ﷺ نے فرمایا تم یہ بتاؤ کہ اگر کسی شخص کے گھوڑے سفید پاؤں اور سفید ماتھے کے ہوں اور وہ سیاہ گھوڑوں میں ملے ہوئے ہوں تو کیا وہ شخص اپنے گھوڑوں کو پہچان لے گا؟ صحابہ نے عرض کی یا رسول اللہ ﷺ وہ ضرور اپنے گھوڑوں کو پہچان لے گا۔ آپ ﷺ نے فرمایا بس اسی طرح میں بھی اپنی امت کے مسلمانوں کو پہچان لوں گا کیونکہ وضو کی برکت سے ان کے ماتھے اور ہاتھ پاؤں سفید اور نور سے روشن ہوں گے اور ان کے اعمال نامے ان کے داہنے ہاتھ میں ہوں گے اور جنت کی کنجی نماز ہے اور نماز کی کنجی وضو ہے۔ (مشکوٰۃ)

امتِ مسلمہ پر فرض کی گئی ہر عبادت کو انسان کی صحت کا ضامن بتایا گیا ہے یہاں پر ہم وضو سے متعلق مختصر تذکرہ کریں گے کہ یہ کس طرح یہ اس عمل کا ہر رکن انسانی صحت و سلامتی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ نماز سے قبل وضو کا عمل انجام دینے سے انسان کئی قسم کے خطرناک امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے جس کا اظہار آج کل کی جدید تحقیقات سے بھی واضح ہو رہا ہے۔ وضو کا ہر رکن انفرادی خصوصیات کا حامل ہے جیسے:

☆..... ہاتھ دھونا: وضو کے شروع میں تین بار ہاتھوں کو دھویا جاتا ہے یہ عمل نبی کریم ﷺ کی سنت ہے اور حدیث میں اسے گناہوں سے پاک کرنے والا عمل قرار دیا گیا ہے۔ وضو میں

ہاتھ دھونے سے انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جن کے نتیجے میں انسانی جسم میں موجود برقی نظام متحرک ہو جاتا ہے اور برقی رد ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے۔ اس عمل سے نہ صرف ہاتھوں سے گندگی دور ہوتی ہے بلکہ انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہوتی ہے جس سے انسان کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کاغذ یا کینوس پر منتقل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ جسم کے حصے میں خون کی روانی متاثر نہ ہو وہ حصہ تندرست و توانا رہتا ہے وضو کرنے سے جب ہاتھوں کو تین مرتبہ دھویا جاتا ہے اور انگلیوں کا خلال کیا جاتا ہے تو خون رواں دواں ہو کر ہاتھوں کی تمام نسون کو پھرتیلا بنا دیتا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ میل کچیل اور جراثیم کا ذخیرہ زیادہ تر انگلیوں کی درمیانی سطحوں پر ہوتا ہے اور خلال کرنے سے ان حصوں کی اچھی طرح سے صفائی ہو جاتی ہے۔

☆..... کلی کرنا: ہاتھ دھونے کے بعد کلی کی جاتی ہے۔ کلی سے ایک تو پانی کا ذائقہ اور بو کا پتہ چل

جاتا ہے کہ جو پانی استعمال کیا جا رہا ہے وہ حفظانِ صحت کے حوالے سے نقصان دہ تو نہیں۔ اس کے علاوہ کلی کے ذریعے منہ کی اندرونی صفائی ہو جاتی ہے کیونکہ عموماً کھانے پینے کے دوران کئی ذرات دانتوں میں پھنس جاتے ہیں جو کلی کرنے سے نکل جاتے ہیں اس کے علاوہ عموماً افراد مختلف قسم کی بازاری اشیاء جیسے چاکلیٹ، نمکو وغیرہ اور چائے و کافی کے بہت زیادہ رسیاء ہوتے ہیں جس کے واضح نشانات دانتوں پر پڑتے ہیں اگر ان نشانات کو ساتھ ساتھ صاف نہ کیا جائے تو یہ مستقل صورت اختیار کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے نہ صرف بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں بلکہ بدنمائی بھی مقدر بن جاتی ہے وضو کے دوران کلی کے عمل سے دانت صاف ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے کوئی بھی نشان مستقل شکل اختیار نہیں کر سکتا۔ وضو کے لیے کلی کے علاوہ (روزہ نہ ہونے کی صورت میں) غرارہ کرنے کا بھی حکم ہے غرارہ کرنے میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ انسانی جسم کو متاثر کرنے والے عمومی امراض منہ اور گلے کے ذریعے سے ہی جسم انسانی تک پہنچتے ہیں۔

☆..... ناک میں پانی ڈالنا: ناک انسانی جسم کا ایک اہم عضو ہے یہ نظام تنفس کا اوپری حصہ ہے

ناک کے اندر دو نتھنوں کے درمیان ایک جھلی ہوتی ہے جو ناک میں داخل ہونے والی ہوا کو

صاف کر کے انسانی پھیپھڑوں تک پہنچاتی ہے۔ نتھنوں کی سطح سے ایک قسم کی رطوبت کا اخراج ہوتا ہے یہ رطوبت یا میوکس نظام تنفس میں داخل ہونے والی کسی بیرونی نقصان دہ شے کو روک لیتی ہے اور اسے باہر خارج کر دیتی ہے۔ ناک کے بالائی حصہ اور چھت میں مخصوص خلیات پائے جاتے ہیں جس میں سونگھنے کی حس موجود ہوتی ہے۔ اولفیکٹری Olfactory یا فرسٹ کریینیل نرو First Cranial Nerve کے ذریعے یہ احساسات (خوشبو بدبو) دماغ تک پہنچتے ہیں۔

☆..... چہرہ دھونا: سر کے بالوں سے اگنے والی جگہ سے لے کر ٹھوڑی کے کنارے تک اور ایک کان کی لو سے دسرے کان کی لو تک کا تمام حصہ چہرہ کہلاتا ہے۔ دین اسلام میں وضو کے لیے چہرہ دھونا ضروری امر ہے۔ ہر بار وضو کے دوران تین بار چہرہ دھونے کا حکم ہے وضو کے دوران ایک مرتبہ چہرہ دھونا فرض ہے جب کہ تین مرتبہ دھونا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ چہرہ دھونے سے اگر محسوس کیا جائے تو انسان چاہے کتنا ہی تھکا ہوا یا ذہنی تناؤ کا شکار کیوں نہ ہو وہ ہشاش بشاش اور فریش ہو جاتا ہے جس سے بلڈ پریشر نارمل ہونے لگتا ہے اور ذہنی تناؤ کم ہو کر ذہنی و جسمانی کئی قسم کے عوارض سے بچاؤ و تحفظ مل جاتا ہے۔ اس عمل سے انسان متعدد بیماریوں سے بچا رہتا ہے کیونکہ جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ماحولیاتی آلودگی کے ضرر رساں اثرات سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے دن میں بار بار چہرہ دھویا جائے۔ یورپ میں کی جانے والی مختلف تحقیقات کے بعد ماہرین نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ آنکھوں کے مختلف امراض بالخصوص موتیا بند سے بچاؤ کے لیے انہیں بار بار دھویا جائے۔ برطانیہ کے ایک ماہر معالج یوں رقمطراز ہیں کہ اپنی آنکھوں کو روزانہ کئی بار پانی سے دھوتے رہو ورنہ تمہیں خطرہ ماک امراض چشم سے دوچار ہونا پڑے گا۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا بھر کے ماہرین اپنی برسہا برس کی تحقیقات کے بعد جو نتائج اخذ کر رہے ہیں دین اسلام یہی باتیں چودہ سو سال سے زائد عرصہ پہلے اپنے پیروکاروں کو بتا چکا ہے۔

☆..... کہنیوں تک بازو دھونا: چہرے کو دھونے کے بعد ہاتھوں کو کہنیوں تک دھونے کا حکم ہے۔ دنیا بھر کے قدیم و جدید اطباء کرام اس بات پر متفق ہیں کہ اگر جسم کے اس حصے کو کافی

دیر تک پانی و ہوانہ لگے تو کئی قسم کے ذہنی و اعصابی امراض پیدا ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ یہ بہت بڑی حقیقت ہے جسے جدید سائنس بھی ثابت کرتی ہے کہ آج کل کے مصروف دور میں چاہے سردی ہو یا گرمی مردوں میں جسم انسانی کا یہ حصہ عموماً ڈھکار ہتا ہے جس کی وجہ سے ذہنی بیماریاں بالخصوص ذہنی تناؤ جسے ٹینشن کہا جاتا ہے، مایوسی یا ڈپریشن اور خوف جیسے امراض عام ہو رہے ہیں۔

☆..... سر و گردن کا مسح کرنا: کہنیوں کو دھونے کے بعد سر و گردن کا مسح کرنے کا حکم ہے۔ مسح کرنے کے بعد انسان اپنے ذہن و دماغ میں ایسی تازگی اور فرحت محسوس کرتا ہے جو کسی دوسرے عمل سے ممکن نہیں ہے۔ ذہنی تناؤ چاہے جیسا ہی کیوں نہ ہو مسح کرنے سے بغیر کسی ٹریٹیکولائزر کے انسان مکمل پرسکون ہو جاتا ہے۔

☆..... پاؤں دھونا: وضو کا آخری عمل ٹخنوں سمیت پاؤں کو دھونا ہے اس عمل میں بھی باقی اعمال کی طرح بہت سی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔ پاؤں سے جو رگیں دماغ تک جاتی ہیں ان میں سے کچھ پاؤں کی انگلیوں اور ٹخنوں سے شروع ہوتی ہیں اور ان کو دھونے سے دماغ کو تازگی اور فرحت محسوس ہوتی ہے، جدید تحقیق کے مطابق ڈپریشن، دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مرض سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ پاؤں کو دھویا جائے۔ اس کے علاوہ گرد و غبار اور جراثیم سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے انسانی اعضاء پاؤں ہی ہوتے ہیں نیز دن بھر میں چلنے پھرنے کے دوران یہاں پر دوران خون کچھ زیادہ ہی ہوتا ہے۔ دین اسلام میں نماز سے قبل پاؤں کو تین بار دھونے کا حکم دیا گیا ہے اور انگلیوں کے خلال کی بھی ترغیب دی گئی ہے تاکہ وہاں کوئی جراثیم نہ پل سکے۔ جدید تحقیق کے مطابق پاؤں کو دھونے سے دور جدید کے درج ذیل عام امراض سے نہ صرف نجات ملتی ہے۔

نوٹ: وضو اور نماز کے تمام ارکان کی مکمل تفصیلات اور ان کے انسانی صحت پر مرتب ہونے والے اثرات کو جاننے کے لیے مصنف کی کتاب ”نماز اور صحت“ ملاحظہ کریں۔۔

فاقہ: اس کی حکمتیں اور طبی فوائد

حضور پاک ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ شیطان جسم آدم میں خون کی طرح چلتا ہے اس لیے فاقے کے ذریعے اس کے بہاؤ کو تنگ کرو۔

فاقہ جو کہ آج کل دُنیا بھر کے ممالک میں ایک بہترین طریقہ علاج مانا جاتا ہے اس کا بنیادی خیال بھی مسلمانوں کے ماہِ رمضان سے ہی لیا گیا ہے، فاقہ کے سائنسی فوائد کیا کیا ہیں، اس سلسلے میں کچھ روشنی ڈالی گئی ہے جو کہ قارئین کے لیے یقینی طور پر مفید ہوگی:

غذا کی کمی کا ایک طریقہ فاقہ بھی ہے۔ لیکن اس سلسلے میں ضروری ہے کہ آپ پہلے ماہر غذا یا معالج سے مشورہ کر لیں۔ فاقہ کرنے کے کئی طریقے ہیں ایک تو یہ کہ آپ صرف پھلوں کا رس استعمال کریں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ صرف پھل استعمال کریں حسبِ خواہش پانی خوب پیئیں فاقہ کرنے کے ابتدائی دنوں میں آپ کے وزن میں کمی آجائے گی، فاقہ نہ صرف ڈرامائی انداز میں وزن کم کرتا ہے بلکہ جسم سے زہریلے مادے خارج کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ تاہم اس طرح فاقہ کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے اور معالج کی زیر نگرانی ہی فاقہ کرنا چاہئے بالخصوص ایسے لوگوں کو جن کو صحت کی خرابی کا مسئلہ لاحق ہو۔ فاقہ کے دوران ملٹی وٹا منرل کی موزونیت کے متعلق بھی معالج سے مشورہ ضرور کرنا چاہیے۔

ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ فاقے میں اچھی صحت کا راز پوشیدہ ہے۔ مختلف طبی ماہرین نے اپنے تجربات کی بنیاد پر یہ نتائج اخذ کیے ہیں کہ صحت کے بعض مسائل جن کی کوئی خاص وجہ معلوم نہیں ہوتی اکثر فاقہ کرنے سے حل ہو جاتے ہیں۔ فاقے سے ہمارے جسمانی نظام کو بعض زہریلے مادوں سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ مثلاً فاسفورس اور گندھک کا تیزاب اور تیزاب بولی (یورک ایسڈ) وغیرہ۔

فاقہ علاج ہے اپنے مریضوں کا فاقے کے ذریعے علاج کرو۔ یہ الفاظ علمائے حدیث نے اکثر بیان کیے ہیں۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم بھوکے رہے، خود حضور پاک ﷺ بھی بھوکے رہے یہی وجہ ہے کہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اور آپ ﷺ امراض کا بہت کم شکار ہوئے۔ احیاء العلوم میں امام

غزالی رحمۃ اللہ علیہ روایت کرتے ہیں کہ عبدالواحد بن زاید قسم کھا کر کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کسی شخص کی صفائی بغیر بھوکا رہنے کے نہیں کرتے، اسی وجہ سے کئی بزرگ پانی پر چلہ کرتے ہیں۔

فاقے کے ذریعے سے جسمانی نظام کی جو صفائی یا تطہیر ہوتی ہے اس کے بارے میں ایک ماہر معالج ڈاکٹر الفریڈ ووگل نے کہا ہے کہ یہ عمل آسان نہیں ہے، اس سے اکثر و بیشتر مریضوں کے بعض اعضاء میں درد شروع ہو جاتا ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ یہ درد جاتا رہتا ہے اور مریض ہلکا محسوس کرتا ہے۔ اس میں ایک خوشگوار کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو جسم کے اندر کی گہرائی سے ابھرتی ہے۔ اس ماہر طب نے کہا ہے کہ فاقے میں بھوک ضرور محسوس ہوتی ہے، لیکن تنگ نہیں کرتی اور اسے برداشت کیا جاسکتا ہے۔

فاقہ کرنے سے بیشتر اپنی غذا کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔ خصوصاً اس صورت میں جب کوئی شخص دل کی کسی بیماری میں یا کسی کہنہ تعدیہ (انفیکشن) جیسے گردے یا پیشاب کی نالی کے تعدیہ میں مبتلا ہو۔ جسمانی نظام کی اس تطہیر کا مقصد جسم کے ریشوں اور خلیوں کی صفائی ہے۔ فاقہ یا نیم فاقہ کے بعد شعوری کوشش یہ ہوتی ہے کہ غیر مفید یا نقصان دہ غذائی اجزاء سے جسم کو پاک کر کے اس کی جگہ قدرتی اور صحت بخش غذا جسم میں پہنچائی جائے۔

ڈاکٹر الفریڈ ووگل نے تجویز کیا ہے کہ جسمانی نظام کی تطہیر کے دوران غیر مصفا چاول خوب کھائے جائیں۔ اس تطہیری پروگرام میں یہ بھی شامل ہے کہ کسی کسی دن پھلوں کا رس پیا جائے اور اس کے علاوہ کچھ نہ کھایا جائے۔ پھلوں کے رس میں ریشہ بہت کم ہوتا ہے، جب معدے میں ریشہ کم پہنچے گا تو معدے اور آنتوں کو اسے ہضم کرنے کے لیے کام بھی بہت کم کرنا پڑے گا۔ یعنی اس طرح سے نظام ہضم کے اعضاء کو کم کام کرنا پڑے گا اور اس دوران یہ اعضاء اٹنٹھن اور سوزش سے بچے رہیں گے۔

ایک بات یاد رکھیں کہ فاقے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ جب دل میں آئے تو تابتوڑ فاقے شروع کر دیں۔ فاقہ ایک باقاعدہ اور باضابطہ پروگرام کے تحت ہونا چاہیے۔ اس سلسلے میں ماہرین کے مشورے سے پروگرام بنانا چاہیے اور یہ بھی طے کر لینا چاہیے کہ جب فاقہ ختم کریں تو کس قسم کی اور کتنی خوراک کھائیں۔ ایک روحانی معالج نے فاقے کو روح کی غذا قرار دیا

ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ فاقے سے جسم کو فاضل غذائی اجزاء سے چھٹکارا مل جاتا ہے، مزاج میں سکون پیدا ہوتا ہے، قوت فیصلہ میں اضافہ ہوتا ہے اور سستی دور ہوتی ہے، اس سے دردِ سر کا علاج ہو جاتا ہے، بینائی بہتر ہوتی ہے اور ڈراؤ نے خواب نہیں آتے۔

فاقے یا غذا کی کمی کے ذریعے جسمانی نظام کی تطہیر کی بہترین مثال روزہ ہے جو کہ مسلمانوں پر فرض کیا گیا ہے۔ روزہ یا فاقہ بحالی صحت کا سب سے موثر اور قوی ذریعہ ہوتا ہے۔ یہ صحت میں معاون دوا یا اکسیر اعظم کی حیثیت نہیں رکھتے بلکہ ان کے ذریعے سے ہر شخص اپنی صحت بھرپور انداز میں بحال رکھ سکتا ہے۔ روزے یا فاقے سے دراصل انسان ایک خاص طریق زندگی گزارنے لگتا ہے اور یہی انداز صحت کی برقراری اور اس کے استحکام میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ بحالی صحت کے سلسلے میں فاقے کے فائدوں اور اثرات پر تحقیق کا سلسلہ پچھلی صدی سے شروع ہو چکا ہے۔ فاقے کے فوائد میں وزن میں کمی، درد اور ورم میں کمی، جلد کی رنگت کا نکھار، غور و فکر اور توجہ کی صلاحیت میں اضافہ، خراب عادات سے نجات پانے میں آسانی اور نظام ہضم کی بیماریوں سے بچاؤ قابل ذکر ہیں۔

فاقہ کرنے والا اپنے عزم اور ارادے سے کام لے کر خود کو غذا سے دور رکھتا ہے لیکن پانی پیتا رہتا ہے یا پھلوں کے رس استعمال کر سکتا ہے، اس ذریعے سے بڑے اچھے نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ فاقے کے دوران غذائی اجزاء کے ذخیرے کے تحفظ اور تمام افعال کو متوازن رکھنے کے لیے جسم منظم عمل کے ایک سلسلے سے گزرتا ہے۔ بنیادی طور پر دماغ کے لیے گلوکوز سب سے اہم ایندھن کا کام کرتا ہے۔ فاقے کے دوران جسم غیر ضروری ریشے مثلاً ہاضم خمیر اور عضلات کے انقباضی (سکیڑنے والے) خمیر استعمال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ اس دوران لازمی اور ضروری بافتیں یا ریشے مثلاً قلب کے عضلات استعمال نہیں کرتا۔ بعض اوقات غیر ضروری ریشے اور بافتوں کے استعمال کے نتیجے میں ہی طویل فاقے کی وجہ سے جسم میں پیدا ہونے والی رسولیاں اور گومر ختم ہو جاتے ہیں۔

فاقہ کب کریں؟

فاقے کا سب سے اچھا اور بہتر وقت مرض کی اولین علامت کا ظاہر ہونا ہے۔ عام طور پر اس

کے ساتھ بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ مگر اکثر لوگ چھٹی یا تعطیل کے روز فاقہ کرنا پسند کرتے ہیں۔ صحت کے نقطہ نظر سے فاقے کی مدت کا تعین نہیں کیا جاسکتا ہے۔ عام طور چھوٹے امراض کے لیے ایک سے پانچ دن کا فاقہ کافی ثابت ہوتا ہے، لیکن مرض پرانا اور شدید ہو تو پھر کئی دن فاقہ کرنا پڑتا ہے۔

فاقہ اور آرام

فاقے کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ جسمانی محنت مشقت سے بچیں اور خاموشی سے وقت گزاریں۔ اس کے بغیر فاقے کے بھرپور فوائد حاصل نہیں کیے جاسکتے۔ فاقہ کبھی تنہا رہ کر نہیں کرنا چاہیے، ممکن ہے کہ کمزوری کی وجہ سے آپ کو چکر آجائیں یا طبیعت میں خرابی پیدا ہو جائے۔ فاقے کے دوران ورزش کی حوصلہ افزائی مناسب معلوم نہیں ہوتی کیونکہ جسم کو اس میں جمع خراب اور زہریلے مادے رفع کرنے کے لیے توانائی درکار ہوتی ہے۔ فاقے کے دوران جسمانی محنت اور مشقت کی وجہ سے ہونے والی سخت کمزوری موت کی شکل میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ اگر فاقہ پوری پابندی سے کیا جائے تو یہ ضروری ہے کہ اس کے دوران چائے، کافی، کولا ڈرنکس، شربت یا اور اس طرح کی دیگر اشیاء بالکل نہ کھائی پی جائیں، فاقہ کے دوران صرف سادہ پانی ہی استعمال کرنا چاہیے۔

فاقہ کے دوران کتنا پانی پیئیں

اصولاً پانی پیاس کے مطابق ہی پینا چاہیے۔ فاقے کے دوران چند گلاس پانی کافی ہوتا ہے۔ اگرچہ دن بھر میں چھ سے آٹھ گلاس پانی پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ لیکن اکثر لوگ ضرورت سے زیادہ پانی پی لیتے ہیں۔ جسم کے لیے درکار پانی کی مقدار کا تعلق کئی باتوں سے ہوتا ہے جن میں ورزش، دیگر سیال غذائیں، پیاس، جسم کی ساخت اور درجہ حرارت وغیرہ شامل ہیں۔ ظاہر ہے کہ ورزش کے دوران پسینہ آنے سے جسم کو زیادہ پانی درکار ہوگا تو گرمی میں اضافے کی وجہ سے بھی زیادہ پیاس لگے گی۔ امریکا کے ایک طبی رسالے "سائنٹفک" میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق فاقے کے دوران پانی کی طلب میں کمی آ جاتی ہے، کیوں کہ ایک تو جسم سے پانی کا

اخراج کم ہو جاتا ہے دوسرے جسم میں چربی کی ٹوٹ پھوٹ اور سکیٹرین کی وجہ سے بھی جسم کو پانی ملتا رہتا ہے۔ موٹے افراد کے لیے البتہ پانی زیادہ درکار ہوتا ہے جس کا اندازہ متعلقہ معالج ہی لگا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں پانی کی کمی بیشی کا اندازہ دوپہر کے پیشاب سے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ پانی کی مقدار کافی ہونے کی صورت میں پیشاب صاف اور ہلکے پیلے رنگ کا ہوگا۔

یہ بات یاد رکھیں کہ فاقے کے دوران جسم کا درجہ حرارت بالعموم گھٹ جاتا ہے۔ اس لیے جسم کو گرم رکھنا چاہیے۔

فاقہ کرنے کا طریقہ کار

درج ذیل طریقے سے آپ پھلوں کے رس یا صرف پانی تک محدود رہ کر فاقہ کر سکتے ہیں:

- ☆ پہلے دن ایک وقت کا کھانا چھوڑ کر پھل استعمال کریں۔
- ☆ دوسرے دن دو وقت کا کھانا چھوڑ کر صرف پھل استعمال کریں۔
- ☆ تیسرے روز تینوں وقت کا کھانا چھوڑ کر صرف پھل استعمال کریں۔
- ☆ چوتھے روز پھل بھی صرف دو وقت کھائیں۔
- ☆ پانچویں روز پھل بھی صرف ایک وقت کھائیں۔

ابتدائی پانچوں دن آپ پھلوں کا رس یا پانی حسب خواہش استعمال کر سکتے ہیں جب آپ فاقہ کر رہے ہوں تو پھلوں کا رس اور پانی پینے کے علاوہ اسپغول کی بھوسی بھی استعمال کیجئے تاکہ آنتوں کی صفائی کے لیے ریشہ فراہم ہو سکے یا اس کا متبادل یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ہر روز ۵ ہزار ملی گرام حیاتین۔سی کا پاؤڈر استعمال کریں۔

پانچ دن بعد جب آپ باقاعدہ فاقہ شروع کریں گے تو اس کا طریقہ حسب ذیل ہے:

- ☆ دو حصے پانی میں ایک حصہ سنگترہ یا کینو کا رس صبح کے وقت ملائیں اور فاقہ کرنے کے ہر پانچ یا چھ منٹ بعد دو بڑے چمچے یہ رس پیئیں اور رات کو سونے کے لیے جانے سے پہلے تک یہ عمل متواتر کرتے رہیں۔

- ☆ دوسرے دن آپ کی غذا سنگترہ یا آلو بخارے کے رس پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چار گھنٹے بعد چار اونس سنگترہ یا آلو بخارے کا رس پیتے رہیں اور پانی حسب خواہش پیئیں۔

☆ تیسرے دن چار اونس سنگترہ یا آلو بخارے کا رس ہر دو گھنٹے کے بعد پیئیں۔ اور پانی حسبِ خواہش پیئیں۔ اس پر کوئی پابندی نہیں۔

اس کے علاوہ ایک سیب کو کدو کش کر کے یا پیس کر دو پیالی سادہ دہی میں ملائیں اور اس مرکب کو پانچ حصوں میں تقسیم کر کے پانچ مرتبہ کھانے کے طور پر کھائیے۔ اس کے بعد معمول کے مطابق کھانے کا استعمال کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار اپنائیں:

پہلے دن صرف ایک مرتبہ کھائیے اور آپ کا کھانا صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔

دوسرے دن دو مرتبہ کھائیے، لیکن آپ کا کھانا صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔

تیسرے روز تین مرتبہ کھائیے، لیکن کھانا صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔

چوتھے روز معمول کے مطابق غذا کھائیے لیکن صرف ایک مرتبہ۔

پانچویں روز دو مرتبہ معمول کے مطابق غذا استعمال کریں۔

جو لوگ فاقے کی مدت پانچ روز سے زیادہ رکھنا چاہتے ہیں انہیں اپنے معالج سے مشورہ کرنا

چاہیے۔ فاقے کے بعد جب آپ معمول کے مطابق غذا استعمال کریں تو یہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنی

خوراک میں ستر فیصد ایسی غذائیں شامل کریں جن میں پانی کی وافر مقدار موجود ہو۔ یعنی ایسے

پھل کھائیں جو کہ ریشہ اور پانی سے بھرپور ہوں۔

جو لوگ صرف پانی پر فاقہ کرتے ہیں اور پھلوں کے رس نہیں پیتے اس کے لیے بڑی قوت

ارادی درکار ہوتی ہے۔ بہر حال نتائج دونوں صورتوں میں تسلی بخش ہوتے ہیں۔

وہ لوگ جو صرف دو دن فاقہ کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے درج ذیل پروگرام ہے:

جس دن آپ فاقہ کریں اس سے ایک دن پہلے رات کے کھانے میں نہایت ہلکی غذا

استعمال کریں۔ اگر آپ فاقے کی حالت میں صرف پھلوں کا رس استعمال کریں تو آپ کو صرف

سیب، ناشپاتی، انگور اور آلو بخارے کے رس تک ہی محدود رہنا چاہیے۔ ان پھلوں کے رس میں پانی

ملائیں خیال رہے کہ پانی اور رس کی مقدار برابر ہونی چاہیے۔ پھلوں میں لیموں یا چکوترے جیسے

پھلوں اور ایسے پھلوں کو جن سے آپ کو الرجی ہو استعمال نہ کریں۔

پانی کے استعمال سے محدود فاقے (دو دن کا فاقہ) کا نہایت عمدہ متبادل ”پوٹاشیم“ کی بخنی یا

شور بے کا استعمال ہے۔ پوٹاشیم کی یخنی تیار کرنے کے لیے پانچ گلاس پانی کسی اسٹین لیس سٹیل کے برتن میں ڈالیں اور اس میں چار پیالی ملی جلی سبزیوں اور ترکاریوں کو کوٹ کر ملائیں اور ہلکی آگ پر رکھ دیں اور آدھے گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں کوئی اور چیز نہ ملائیں۔ آدھا گھنٹہ پکنے کے بعد سبزیوں کو نچوڑ کر پھینک دیں اور صرف یخنی کو اتنا ٹھنڈا کر لیں کہ وہ قابل استعمال ہو جائے۔ ایک سے دو دن کا فاقہ کرنے والے درج بالا طریقے میں سے کوئی سا طریقہ اپنا سکتے ہیں۔ اس سے جسم میں سے زہریلا مادہ خارج ہو جائے گا۔ اس دوران زیادہ سے زیادہ آرام کرنا لازمی ہے۔



ایک بزرگ ارشاد فرماتے ہیں، جاہل چھ باتوں سے پہچانا جاتا ہے:

۱۔ ہر خلاف مزاج بات پر غضب ناک ہونا، چاہے وہ انسان کی طرف سے ہو یا جانور کی طرف سے۔

۲۔ بے فائدہ کلام سے۔

۳۔ فضول خرچی سے۔

۴۔ ہر کسی کے پاس راز کی بات کہنے سے۔

۵۔ ہر کسی پر اعتماد کر بیٹھنے سے۔

۶۔ اپنے دوست اور دشمن میں امتیاز نہ کرنے سے۔



قربانی: حکمتیں اور فوائد

صحیح معنوں میں مسلمان وہی کہلاتا ہے جو کہ اپنے آپ کو اللہ کی رضا اور اس کے نبی کے آگے جھکا دے۔ اسلام کے معنی ہیں ”گردن جھکا دینا“ سر تسلیم خم کرنا، اپنے آپ کو سپرد کر دینا۔ ہر مسلمان اپنی عقل، اپنی سوچ، اپنی سمجھ بوجھ، اپنی خواہشات اور جذبات کو اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے پس پشت ڈال دیتا ہے۔ تاریخ اسلام پر نظر ڈالی جائے تو پتہ چلتا ہے کہ قربانی کی ابتدا حضرت آدم علیہ السلام کے دور سے ہی شروع ہو گئی تھی۔ قرآن پاک میں حضرت آدم علیہ السلام کے دو بیٹوں ہابیل و قابیل کی قربانی کا ذکر ہے جو سب سے پہلی قربانی تھی۔ سورۃ المائدہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اور آپ (صلی اللہ علیہ وسلم) اہل کتاب کو آدم کے دو بیٹوں کا واقعہ صحیح طور پر پڑھ کر سنا دیجیے جب ان میں سے ہر ایک نے اللہ کے لیے کچھ نیاز پیش کیا تو ان میں سے ایک کی نیاز مقبول ہو گئی اور دوسرے کی قبول نہیں کی گئی۔“

ابن کثیر نے اس آیت کے تحت حضرت عباس رضی اللہ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ ہابیل نے مینڈھے کی قربانی کی اور قابیل نے کھیت کی پیداوار میں سے کچھ غلہ صدقہ کر کے قربانی پیش کی۔ اس زمانے کے دستور کے موافق آسمان سے آگ نازل ہوئی اور ہابیل کے مینڈھے کو کھا لیا، قابیل کی قربانی کو چھوڑ دیا۔ (تفسیر ابن کثیر: ۲/۵۱۸)

اس واقعہ سے پتہ چلتا ہے کہ قربانی کا بحیثیت عبادت شروع ہونا حضرت آدم علیہ السلام کے زمانے سے ہے اور اس کے بعد اس کی حقیقت تقریباً ہر ملت میں رہی۔ البتہ اس کی خاص شان اور پہچان حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کے واقعے سے ہوئی اور اسی کی یادگار کے طور پر امت محمدیہ پر قربانی واجب کی گئی۔ قربانی کا یہ واقعہ قرآن مجید میں سورہ صافات میں قدرے تفصیل سے بیان ہوا ہے۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کی پوری زندگی اسی تسلیم، فرماں برداری اور سپردگی کی بہترین مثال ہے۔ ہر موقع پر حضرت ابراہیم علیہ السلام نے تسلیم و رضا کا بے مثال مظاہرہ کیا۔ اللہ تعالیٰ کا حکم ہوا کہ

مطیع اور فرماں بردار بن جاؤ اپنے آپ کو سپرد کر دو۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے جو ابا اپنے آپ کو مطیع و فرماں بردار بنا دیا اور اپنے آپ کو اللہ کے حضور سپرد کر دیا۔ اس کے بعد ہر طرح سے آزمایا گیا لیکن آپ کی فرماں برداری میں کوئی کمی نہ آئی۔ سب سے پہلے آپ کے ارد گرد سارا ماحول آپ کے مخالف ہوا حتیٰ کہ باپ بھی منہ موڑ گیا مگر آپ اس ماحول میں بھی ثابت قدم رہے اور حق کا ساتھ دیا۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کو اذیتیں دی گئیں حتیٰ کہ آپ کو دہکتی ہوئی آگ میں ڈالا گیا لیکن آپ نے باطل کا ساتھ نہ دیا اور حق سچ پر ثابت قدم رہے۔ ایک وقت ایسا بھی آیا جب آپ کو اپنا ملک چھوڑنا پڑتا ہے اور اپنے گھر باڑ کو خیر باد کہنا پڑتا ہے لیکن تب بھی آپ کے حوصلہ میں کمی نہ آئی۔ ایک بار آپ کو حکم دیا جاتا ہے کہ بیوی بچے کو ایک بے آب و گیاہ وادی میں چٹیل میدان میں چھوڑ آؤ۔ یہاں پر بھی آپ علیہ السلام نے اللہ کے حکم کے سامنے سر تسلیم خم کیا اور بیوی و شیر خوار بچے کو اللہ کے حکم پر لقمہ و دق صحرا میں چھوڑ کر آجاتے ہیں۔ بالآخر ان تمام آزمائشوں سے کامیابی سے گزرنے کے بعد جب یہ بچہ ہوش سنبھالتا ہے اور باپ کے ساتھ چلنے پھرنے لگتا ہے تو انتہائی کڑی آزمائش آن پڑتی ہے جب اللہ کی طرف سے حکم ہوتا ہے کہ اپنے بچے کو ہماری رضا کے لیے قربان کر دو اور یہ حکم بھی خواب میں ہوتا ہے، لیکن چوں کہ نبی کا خواب سچا ہوتا ہے اس لیے حضرت ابراہیم علیہ السلام نے فوراً اس حکم کو پورا کرنے کی نیت کی اور اس کے جواب میں کوئی دلیل و تاویل، مہلت و ڈھیل، فریاد و التجا کوئی پس و پیش اور نہ کوئی تردد پیش کیا۔ اللہ کے حکم کے آگے ناصرف حضرت ابراہیم علیہ السلام خود تیار ہوئے بلکہ جب اپنے بیٹے کے سامنے یہ حکم رکھا تو بیٹے نے بھی بغیر کسی حیل و حجت کے اس حکم کے آگے سراپا تسلیم ہو گئے۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام جب اپنے پیارے بیٹے کو اللہ کی رضا میں قربان کرنے جا رہے ہوتے ہیں تو راستے میں شیطان آتا ہے سو تاویلیں پیش کرتا ہے لیکن آپ علیہ السلام کے ارادے میں کوئی لغزش نہیں آتی اور آپ علیہ السلام ثابت قدم رہتے ہوئے اس حکم کو بجالاتے ہیں۔

قارئین محترم! اللہ تعالیٰ کو حضرت ابراہیم علیہ السلام کی یہ قربانی مقصود نہ تھی بلکہ یہ بھی آپ علیہ السلام کے لیے ایک آزمائش تھی جس میں آپ علیہ السلام ثابت قدم رہے اور اللہ تعالیٰ نے حضرت اسماعیل علیہ السلام کو بچا لیا اور ان کی جگہ جنت سے ایک دنبہ بھجوا دیا۔ اللہ تعالیٰ کو اپنے نبی کی یہ آزمائشیں اور

ادا نہیں اس قدر پسند آئیں کہ قیامت تک آنے والے لوگوں کو حکم دیا کہ میرے خلیل کی ان اداؤں کو اپناؤ اور انہیں زندہ و جاوید رکھو۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اس سنت کو زندہ رکھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ناصرف خود قربانی فرمائی بلکہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بھی حکم دیا کہ اس سنت کو اپنائیں۔ اس لیے قربانی سنت خلیل ہونے کے ساتھ ساتھ نبی آخر الزمان حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی بھی سنت ہے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کی پیروی ہر مسلمان پر لازم ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے آخری حج کے موقع پر سواونٹوں کی قربانی فرمائی تھی۔

آج کسی حاجی کا حج مکمل نہیں ہوتا جب تک وہ حضرت ابراہیم علیہ السلام، حضرت اسماعیل علیہ السلام اور حضرت حاجرہ علیہا السلام کی ان اداؤں کی نقل نہیں کرتا۔ قربانی کو قیامت تک کے لیے واجب اور ضروری قرار دیا گیا ہے اور عین اسی دن یہ فریضہ انجام دیا جاتا ہے جب حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنے بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام کو اللہ کے حکم کے آگے ذبح کرنے کا تہیہ کیا تھا۔ ان دنوں میں ہر صاحب استطاعت مرد و عورت پر یہ قربانی لازمی قرار دی گئی ہے۔

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا: ”یا رسول اللہ! یہ قربانی کیا ہے؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”یہ تمہارے باپ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت ہے یعنی ان کا جاری کردہ طریقہ ہے۔“

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے پھر پوچھا: ”یا رسول اللہ ہمارے لیے اس میں کیا فائدہ ہے؟“

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”ہر بال کے بدلے ایک نیکی۔“

پھر سوال کیا گیا: ”جن جانوروں کے بدن پر اون ہو تو اس اون کا کیا حکم ہے؟“

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اس اون کے ہر بال کے عوض بھی ایک نیکی ہے۔“

(ابن ماجہ، مشکوٰۃ)

حضرت سلیمان ندوی اپنی تصنیف کردہ کتاب ”سیرت النبی“ میں اس قربانی سے متعلق لکھتے ہیں یہ محض خون اور گوشت کی قربانی نہ تھی بلکہ روح اور دل کی قربانی تھی یہ اپنے عزیز ترین متاع کو اللہ کے سامنے پیش کر دینے کی نذر تھی یہ اللہ کی اطاعت، عبودیت اور کامل بندگی کا بے مثال منظر تھا، یہ تسلیم و رضا اور صبر و شکر کا وہ امتحان تھا جسے پورا کیے بغیر دنیا کی ”پیشوائی“ اور آخرت کی ”نیکی“

نہیں مل سکتی۔ یہ باپ کا اپنے اکلوتے بیٹے کے خون سے رنگین کرنا نہ تھا بلکہ اللہ کے سامنے اپنے تمام جذبات، خواہشات، تمناؤں اور آرزوؤں کی قربانی تھی اور اللہ تعالیٰ کی ذات کے سامنے اپنے ہر قسم کے ارادے اور مرضی کو معدوم کر دینا تھا اور جانور کی ظاہری قربانی اس اندرونی نقش کا ظاہری عکس اور اس خورشید حقیقت کا ظل مجاز تھا۔

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اللہ کو نہ ان کا (قربانی کے جانوروں کا) گوشت پہنچتا ہے نہ ان کا خون لیکن اس کے پاس تمہارا تقویٰ پہنچتا ہے۔“

یعنی اللہ تعالیٰ کی ذاتِ کبریا اس بات کی محتاج نہیں ہے کہ تم اس کی راہ میں جانور قربان کرتے پھرو بلکہ اسے تو تمہارے تقویٰ سے غرض ہے تمہارے خلوص اور محبت سے قربان کیا جانے والا جانور قبولیت کی منازل طے کرتا ہے اور جب تم اس گوشت کو محتاجوں میں محض اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے تقسیم کرتے ہو تو اللہ کی بارگاہ میں تمہاری قربان کی ہوئی چیز قبول ہو جاتی ہے۔

ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایام النحر (ذی الحجہ کے تین دن 10، 11 اور 12) کے دن ابن آدم کا کوئی عمل اللہ کے نزدیک خون بہانے (قربانی کرنے) سے زیادہ مقبول نہیں اور وہ جانور قیامت کے روز اپنے سینگ بال اور کھروں سمیت آئے گا اور قربان کا خون زمین پر گرنے سے پہلے مقام قبول میں پہنچ جاتا ہے لہذا اسے خوش دلی سے کرو۔“ (ابوداؤد ترمذی ابن ماجہ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس میں

وسعت ہو اور وہ قربانی نہ کرے تو ہماری عید گاہ کے قریب نہ آئے۔ (ابن ماجہ)

دین اسلام کا مفہوم سمجھ میں آجائے تو قربانی سے متعلق مغربی مفکرین کی طرف سے کیے جانے والے اعتراضات کبھی بھی دل میں وسوسے نہ ڈالیں جو کہ عموماً وہ کرتے رہتے ہیں جیسے یہ کہتے ہیں کہ قربانی پر لاکھوں روپے خرچ کرنے کی بجائے غرباء کی مدد کر دی جائے، غریب بچوں کی شادی کر دی جائے یا غریب و نادار بچوں کو زیور تعلیم سے آراستہ کر دیا جائے۔ لیکن بظاہر یہ

نظریات بھلے معلوم ہوتے ہیں لیکن جیسے نماز کے وقت قرآن پاک کی تلاوت کرنے سے نماز کا فریضہ ادا نہیں ہوتا اسی طرح نقد رقم دینے سے قربانی کا فلسفہ مرجاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے دیے ہوئے دیگر احکام کی طرح یہ حکم بھی حکمتوں سے بھرپور ہے لیکن بندگی کا تقاضا یہی ہے کہ حکم ملتے ہی فوراً اس پر عمل کیا جائے اور حکمتوں کی جستجو میں نہ پڑا جائے۔ اس حکم کی سب سے بڑی حکمت یہی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی بندگی اور عبودیت کا فریضہ کیسے ادا کیا جائے اور اس قربانی کی ایک مصلحت یہ بھی ہے یہ غریب و نادار افراد جو کہ سارا سال مہنگائی کے سبب گوشت کو ترستے ہیں انہیں بھی یہ موقع مل جائے کہ وہ اس نعمت سے فائدہ اٹھائیں۔



”رات کے کھانے میں ایک نوالہ کم کھانے کو میں اس بات سے زیادہ دوست رکھتا ہوں کہ تمام رات صبح تک نماز پڑھا کروں۔“ (حضرت ابوسلیمان دارانی رحمۃ اللہ علیہ)



کھانا کھانے کی سنت پر عمل اور اس کے طبی فوائد

اپنے پیٹ کا کچھ حصہ خالی رکھو، صحت مند رہو گے، کیونکہ پیٹ تمام بیماریوں کا سرچشمہ ہے۔ (ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم)

تین چیزیں ایسی ہیں کہ اگر انسان ان کو اپنے دامن زندگی سے چمٹالے اور شب و روز کی زندگی میں معمول بنالے تو صحت کا خزانہ اس کے ہاتھ لگ جاتا ہے اور جو فرد ان باتوں پر کار بند نہ رہے تو مرض و بیماری اس پر مسلط ہو جاتی ہے ان میں:

۱۔ حفظان صحت کا خیال اور اس کے تقاضے پر عمل کرنا؛

۲۔ تکلیف دہ اور ضرر رساں چیزوں کو علی الفور زائل کر دینا جیسے پیشاب و پاخانہ رتخ و قے کو حسب تقاضا خارج کر دینا اور بھوک پیاس وغیرہ کا احساس ہوتے ہی ان کو مناسب غذا کے ساتھ دور کرنا؛

۳۔ صحت کے ناموافق اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا جیسے کوئی چیز مزاج و صحت کے بالکل خلاف ہے تو اس کے استعمال میں اجتناب کیا جائے اسی طرح کھانے پینے میں بے اعتدالی سے گریز کیا جائے۔

اگر غور کیا جائے تو اس وقت جتنے امراض بھی انسانی صحت کو درپیش ہیں ان کے بنیادی اسباب میں انہی تین باتوں میں سے کسی کو دخل ہے اور خاص کر ان میں بنیادی اور اصل سبب کثرت طعام اور اس میں اس درجہ بے اعتدالی ہے کہ گویا مقصد حیات خورد و نوش ہی ہے اس لیے فقہا کرام نے کھانے کی مقدار کے چار درجات متعین کیے ہیں جیسے:

۱۔ فرض

کھانے کی اتنی مقدار جس کے نہ کھانے سے موت کا اندیشہ ہو فرض ہے۔

۲۔ مستحب

اس سے زیادہ اتنی مقدار کہ کھڑے ہو کر با آسانی نماز ادا کر سکے اور بسہولت روزہ رکھ سکے

اتنی مقدار کھانا مستحب ہے۔

۳۔ مباح

اسی طرح قوت جسمانی میں اضافہ کے لیے شکم سیر اور آسودہ ہونے تک کھانا مباح ہے۔

۴۔ حرام

شکم سیری اور آسودگی سے بھی زیادہ کھانا کہ وہ مقدار اس کے لیے سستی، کاہلی، اضمحلال

طبیعت اور نماز وغیرہ میں بے چینی کا ذریعہ بنے، حرام ہے۔

کھانا کھانے کے بارے میں چار باتیں فرض ہیں:

۱۔ رزق حلال کھانا؛

۲۔ کھانے کو اللہ کا عطیہ سمجھنا؛

۳۔ اس پر خوش ہونا؛

۴۔ اس کو کھا کر گناہ نہ کرنا۔

کھانا کھانے کے بارے میں پانچ باتیں سنت ہیں:

۱۔ کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا؛

۲۔ کھانے سے پہلے (اور بعد میں بھی) ہاتھوں کا دھونا؛

۳۔ کھانا کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھنا؛

۴۔ کھانا دانے ہاتھ سے کھانا؛

۵۔ اوکڑوں بیٹھ کر کھانا یا داہنی ران اٹھا کر بائیں ٹانگ پر بیٹھنا۔

کھانا کھانے کے بارے میں چار باتیں مستحب ہیں:

۱۔ کھانا اپنے آگے سے کھانا؛

۲۔ لقمہ چھوٹا بنانا؛

۳۔ خوب چبا کر کھانا؛

۴۔ دیگر افراد کھا رہے ہوں تو انہیں نہ دیکھنا۔

کھانا کھانے کے بارے میں دو باتیں مکروہ ہیں:

۱۔ کھانے کو سونگھنا؛

۲۔ کھانے میں پھونک مارنا۔

قرآن پاک اور سنتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق اگر کھانے کے آداب کا خیال رکھا جائے تو کوئی بھی شخص معدے و جگر کے امراض اور دیگر امراض میں مبتلا نہیں ہو سکتا اور معدے و جگر کے امراض سے بچاؤ کے ذریعے سے دل کے کئی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے مختلف تجربات و تحقیقات کے بعد یہ حیران کن نتائج حاصل کیے ہیں کہ قرآن و حدیث کی روشنی میں کھانے کے آداب پر عمل کر کے کئی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے، ذیل میں دیکھتے ہیں کہ قرآن و سنت اور فقہ کے مطابق کھانے کے آداب کیا ہیں، انہی آداب طعام کے متعلق حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں ”رب تعالیٰ نے مجھے بہترین آداب سکھائے“ یہی وہ بہترین آداب ہیں کہ اگر پورا معاشرہ ان اسلامی آداب کو ملحوظ خاطر رکھے تو تمام افراد بیماریوں سے پاک ہو جائیں گے اور صحت مند معاشرہ جنم لے گا:

☆..... کھانے سے قبل مسواک کا استعمال

مسواک کی بہت فضیلت بیان کی گئی ہے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ دو رکعتیں مسواک کر کے پڑھنا ان ستر رکعتوں سے افضل ہیں جو مسواک کیے بغیر پڑھی جائیں۔ اسی طرح کھانے سے پہلے مسواک کرنا بھی حدیث سے ثابت شدہ ہے، کھانے سے پہلے مسواک کرنے سے منہ کی صفائی ہو جاتی ہے، منہ میں زیادہ لعابِ دہن پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے کھانے کو ہضم کرنے میں آسانی رہتی ہے اور انسانی معدہ جراثیم سے محفوظ رہتا ہے۔ اس لیے کھانے سے پہلے مسواک کرنا دین و دنیا دونوں میں نفع بخش ہے۔

☆..... کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا

شرعی حکم ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھولو۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ انسان اپنے روزمرہ کے معمولات میں اپنے ہاتھوں کو کبھی کہاں اور کبھی کہاں لگاتا ہے اس لیے ہاتھوں پر طرح طرح کے جراثیم چپک جاتے ہیں، دوسرا حکم ہے کہ ان کو کپڑے سے صاف نہ کرو اس لیے کہ اس کپڑے پر لگے جراثیم پھر ہاتھوں پر لگ جائیں گے۔ اس سنت پر عمل کرنے سے انسان بہت سی بیماریوں

سے بچ جاتا ہے۔

☆..... کھانے سے پہلے جوتے اتارنا

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب کھانا سامنے رکھ دیا جائے تو اپنے جوتے اتار دیا کرو اس سے تمہارے پاؤں کو راحت ملے گی۔ چلنے پھرنے کے دوران اور سارا دن بند جوتے پہننے کی وجہ سے پاؤں پر پسینہ آتا ہے اور کئی بار ایسے بھی ہوتا ہے کہ جب کسی دعوت پر جائیں تو عموماً نئے جوتے پہنے جاتے ہیں جو کہ عام روٹین سے ہٹ کر زیادہ سخت اور ٹائٹ ہوتے ہیں اور ان کے اندر پاؤں تنگ ہو رہے ہوتے ہیں۔ کھانے کے دوران اگر پاؤں کو راحت میں نہیں ہوں گے تو ساری وجہ کھانے پر نہ دی جاسکے گی جس کی وجہ سے کھانا ناقصانہ ثابت ہوگا بلکہ ہاضمہ بھی متاثر ہوگا۔ کھانے والی جگہ پر جوتے اتارنے کا ایک اور مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ جوتا ایسی چیز ہے جو ہر جگہ جاتا ہے جیسے ہاتھ روم و واش روم میں جب انسان جاتا ہے تو وہاں طرح طرح کے جراثیم پل رہے ہوتے ہیں جو کہ جوتے کے ساتھ لگ کر کھانے والی جگہ تک پہنچ جاتے ہیں اس لیے فطری دین اور پوری انسانیت کے حکیم دانا حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم ہے کہ کھانے سے پہلے اور کھانے والی جگہ پر جوتے اتار دیے جائیں۔

☆..... کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا

کھانے سے قبل اہم ترین کام بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنا ہے۔ کیونکہ جو رزق ہم کھا رہے ہیں وہ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا ہے اس لیے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کر کے اور اس کا نام لے کر کھانا چاہیے اس سے کھانے میں برکت ہوتی ہے اور انسان کو کھانے کا مقصد (طاقت و توانائی) مل جاتا ہے۔ جو کھانا بسم اللہ پڑھ کر شروع کیا جاتا ہے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا اور کھانے میں شیاطین شامل نہیں ہوتے۔

☆..... کھانے سے پہلے اور بعد میں نمک کا چکھنا

یہ سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ کھانے سے پہلے اور بعد میں نمک چکھا جائے، کھانے سے قبل نمک اس لیے چکھا جاتا ہے کیونکہ نمک کے اندر کھانے کی خواہش کو بڑھانے والے اجزاء ہوتے

ہیں اس کے علاوہ جب ہم نمک چکھتے ہیں تو فوراً لعاب دہن پیدا کرنے والے غدود ہاضم طعام رطوبت کو مترشح کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے کھانا کھانے کو دل کرتا ہے کھانا لذیذ لگتا ہے اور بھوک چمک اٹھتی ہے۔ کھانے کے بعد چونکہ زبان گلے اور خوراک کی نالی میں کھانے گھی اور دیگر روغنیات کی تہہ جم جاتی ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے جب کہ نمک اس تہہ کو ختم کر دیتا ہے۔

☆..... کھانے سے قبل گلی کرنا

حکم ہے (حکم سے مراد قرآن حدیث اور فقہ تینوں ہیں) کہ کھانے سے قبل گلی کی جائے۔ سارا دن ہوا اور سانس کے ذریعے گرد و غبار اور جراثیم انسانی جسم کے اندر جاتے رہتے ہیں اور اگر ایسی حالت میں کھانا شروع کر دیا جائے تو نوالے کے ساتھ یہ طرح طرح کے جراثیم و غلاظت بھی ہمارے اندر چلی جائے گی اس لیے کھانے سے قبل گلی کرنا ضروری قرار دیا گیا ہے تاکہ منہ صاف ہو جائے۔

☆..... کھانا دائیں ہاتھ سے کھانا

یہ حقیقت سائنس سے ثابت شدہ ہے کہ دائیں اور بائیں دونوں ہاتھوں سے غیر مرنی شعاعیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں اور دائیں ہاتھ کی شعاعیں مثبت (Positive) جبکہ بائیں ہاتھ کی شعاعیں منفی (Negative) ہوتی ہیں۔ مثبت میں شفا ہے جب کہ منفی میں مرض ہے۔ دائیں ہاتھ سے کھانا گویا شفا کو اپنے اندر داخل کرنا ہے۔ (بایاں ہاتھ چونکہ استنجا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اس میں کوئی بھی غلاظت یا جراثیم رہنے کا شائبہ ممکن ہے)۔

☆..... کھانے پینے کی اشیاء میں پھونک نہ مارنا

سائنس کا یہ فارمولا تو سب جانتے ہیں کہ انسان سانس لیتے وقت آکسیجن اپنے اندر لیتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرتا ہے؛ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اندر بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جو کہ کھانے پینے کی اشیاء پر پھونک مارنے سے اس میں شامل ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ اجتماعی کھانے میں اگر کوئی شخص پھونک مارتا ہے اور اس میں کسی خطرناک مرض کے جراثیم ہوئے

تو وہ تمام کھانے میں شامل ہو جائیں گے اور کھانے والے تمام افراد اس بیماری کی لپیٹ میں آ جائیں گے۔ اس لیے ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات سے منع فرمایا ہے۔

☆..... کھانا مل جل کر کھانا۔ جھوٹا کھانا

کھانا ہمیشہ مل جل کر ایک دسترخوان پر کھانا چاہیے اس سے مزاج میں عاجزی اور محبت پیدا ہوتی ہے کھانے میں برکت ہوتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ پیتھالوجی کے ایک پروفیسر نے انکشاف کیا ہے کہ جب مل کر کھانا کھایا جاتا ہے تو تمام کھانے والوں کے جراثیم کھانے میں مل جاتے ہیں جو دوسرے تمام امراض کے جراثیم کو ختم کرنے کا موجب بنتے ہیں اور اس طرح وہ کھانا بے ضرر بن جاتا ہے۔ اس تحقیق سے اس سنت کی بھی تصدیق ہو جاتی ہے کہ مسلمان کے جھوٹے کھانے میں شفا ہے۔ جارج واشنگٹن یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کے پروفیسر سٹیون ویلسن اور پروفیسر جان ویفرین نے تین ہزار خاندانوں کے حالات معلوم کرنے کے بعد اس رائے کا اظہار کیا ہے کہ خاندان کے تمام افراد اگر ایک ہی دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھائیں تو ان افراد کی بہ نسبت زیادہ صحت مند اور خوشحال ہوتے ہیں جو انفرادی طور پر گھر میں یا ہوٹل میں کھانا کھاتے ہیں۔

☆..... ناشتہ کی اہمیت

حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے صبح کے پہلے کھانے یعنی ناشتے کی طرف بھی توجہ دلائی ہے ہر نیا دن شروع ہونے پر چونکہ انسان خالی پیٹ ہوتا ہے اور خالی پیٹ گھر سے باہر کام کی غرض سے نکلنا صحت انسانی کے لیے نقصان دہ ہے۔ جدید سائنس کی روشنی میں بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسے افراد جو بغیر ناشتہ کیے گھر سے نکل جاتے ہیں وہ اپنی بھوک مٹانے کے لیے سارا دن عجیب و غریب اور مضر صحت اشیاء کھا کر اپنی صحت کا ستیاناس کرتے ہیں۔ مختلف سائنسی تجربات اور مشاہدات کے بعد یہ ثابت ہو چکا ہے کہ کچھ کھائے پئے بغیر بہت زیادہ دیر تک ذہنی و جسمانی افعال میں مشغول رہنا نا صرف ذہنی و دماغی کمزوریوں کا سبب بنتا ہے بلکہ اس سے انسان کے گردے بھی متاثر ہونے لگتے ہیں۔ ایک حالیہ ریسرچ کے بعد موٹے افراد کو یہ مشورہ دیا گیا ہے

کہ اگر وہ موٹا پالم کرنے کے لیے ایک وقت کا کھانا چھوڑنا چاہتے ہیں تو صبح کا ناشتہ ہرگز نہ چھوڑیں۔

☆..... کھانا بیٹھ کر کھانا

کھانا ہمیشہ بیٹھ کر کھانا چاہیے، دُنیا بھر کے ڈاکٹرز اور ماہرینِ اغذیہ اس بات پر متفق ہیں کہ کھڑے ہو کر کھانا کھانے سے دل اور تلی کے امراض جنم لیتے ہیں، اس کے علاوہ کھڑے ہو کر کھانے سے نفسیاتی امراض بھی جنم لیتے ہیں، اسلام نے بہت پہلے اپنے پیروکاروں کو کھڑے ہو کر کھانے سے منع فرمایا ہے۔ احادیث میں کھانا کھانے کے تین انداز بتائے گئے ہیں:

اکڑوں بیٹھ کر کھانا:

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانے سے بقدر ضرورت ہی کھانا معدے میں جاتا ہے اور انسان زیادہ کھانے سے بچ جاتا ہے۔

ایک زانو بیٹھنا:

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانے سے معمول سے کچھ زیادہ کھانا معدے میں جائے گا اور اس انداز سے بیٹھ کر کھانے والا تلی کے امراض سے محفوظ رہے گا مزید یہ کہ رانوں کے اعصاب مضبوط ہوں گے۔

دو زانو بیٹھنا:

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانا کھانے سے زیادہ کھانا کھایا جاتا ہے، یہ طریقہ ایسے لوگوں کے لیے جو زیادہ محنت کرنے والے ہوتے ہیں، بیٹھ کر کام کرنے والے افراد اگر اس طریقے سے کھانا کھائیں گے تو جلد ہی معدے کے امراض کا شکار ہو جائیں گے۔ کم کام کرنے والے افراد کو پہلے والے طریقے سے بیٹھ کر کھانا کھانا چاہیے۔

☆..... کھانے پینے کی اشیاء کو بُرا نہ کہیں

حدیث پاک ہے کہ اگر گھر میں کوئی ایسی چیز پکائی گئی ہو جو کہ آپ کو ناپسند ہو تو اس کو بُرا مت کہیں۔ اگر پسند نہیں تو نہ کھائیں۔ اس کے اندر یہ مصلحت ہے کہ پکی ہوئی چیز کو بُرا کہنے سے اللہ

تعالیٰ کے رزق کی ناشکری ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ناپسندیدہ چیز کھانے سے کھانے میں رغبت نہیں ہوتی اس طرح سے نہ تو بھوک مٹی ہے اور نہ ہی معدہ کو اپنی مطلوبہ طاقت ملتی ہے۔

☆..... کھانے کو چبا کر کھانا

احادیث میں بارہا اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ کھانا ہمیشہ چبا کر کھانا چاہیے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈینٹل سرجن اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر کھانا صرف ایک طرف سے چبایا جائے تو دوسری طرف کے دانت کمزور پڑ جاتے ہیں۔ لہذا دونوں طرف سے کھانے کو اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے۔ بغیر چبائے کھانے سے معدے میں ورم اور تبخیر معدہ جیسے امراض جنم لیں گے۔ مشہور مقولہ ہے کہ نوالے کو اتنی بار چبائیں جتنے دانت ہیں یعنی ہر نوالے کو کم از کم بتیس مرتبہ چبایا جائے تو تب ہی اس کے مطلوبہ فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

☆..... پلیٹ کا صاف کرنا

صحابہ کرام فرماتے ہیں کہ کھانے کے بعد حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی پلیٹ پہچانی جاتی تھی کیونکہ وہ سب سے زیادہ صاف ہوتی۔ اور طریقہ یہی ہے کہ پلیٹ کو انگلیوں کی مدد سے صاف کر دیا جائے۔ جدید سائنس نے ثابت کیا ہے کہ کھانے کی پلیٹ کے پینڈے میں کھانے کے خاص اجزاء وٹامنز وغیرہ بیٹھ جاتے ہیں۔ اور یہ بھی حقیقت ہے کہ معدنی نمکیات صرف پلیٹ کے پینڈے میں ہی ہوتے ہیں۔

☆..... کھانا ٹیک لگا کر کھانا

کئی لوگ کھانا ٹیک لگا کر کھاتے ہیں۔ شرعی طور پر اس سے منع کیا گیا ہے کیونکہ کھانا ٹیک لگا کر کھایا جائے تو اس کے تین نقصانات ہیں:

۱۔ کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملنا تھا اور پھر معدے

میں جا کر نشاستہ دار غذا کو ہضم کرنا تھا وہ نہیں مل سکے گا جس سے نظام انہضام متاثر ہوگا؛

۲۔ ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جاتا ہے جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں جاتی ہے

اور نظام ہضم متاثر ہوتا ہے؛

۳۔ کئی تجربات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ٹیک لگا کر کھانے سے آنتوں اور جگر کے نظام پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

☆..... کھانے کے بعد انگلیوں کا چاٹنا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھانے میں انگلیوں کے ڈالنے میں احتیاط ضروری ہے کہ جب کھانے میں انگلیاں ڈالیں تو جڑوں سمیت نہ ڈالیں یعنی تمام انگلیاں کھانے میں نہ ڈبوئیں۔ جیسا کہ حدیث سے ثابت ہے کہ کھانے کے بعد انگلیوں کا چاٹنا ضروری ہے (جب کوئی کھانا کھا چکے تو اپنا ہاتھ کسی چیز سے نہ پونچھے نہ دھوئے جب تک کہ ہاتھ کو چاٹ نہ لے بخاری شریف) اگر کھانے کے بعد انگلیاں نہ چائی جائیں تو مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو پاتے اور جڑوں تک انگلیوں کو چاٹنا ممکن نہیں ہے۔ مزید یہ کہ بعض اوقات انگلیوں کی جڑوں کے درمیان (دو انگلیوں کے درمیان والی جگہ) جراثیم اٹکے رہ جاتے ہیں جو کہ کھانے میں تمام انگلیاں ڈبوانے سے اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق انگلیوں کی پوروں سے ایک جراثیم کش مواد نکلتا ہے جو جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے اور اچھی صحت کے لیے اس مواد کا معدنے میں جانا ضروری ہے اور اس مقصد کے لیے کھانے کے بعد انگلیوں کو چاٹنا پڑتا ہے۔ سنت کے مطابق کھانے کے بعد پہلے درمیان والی انگلی کو چاٹا جائے پھر شہادت کی انگلی کو اور پھر انگوٹھے کو چاٹا جائے۔ کھانا کھانے کے بعد انگلیوں کا نہ چاٹنا مغرور لوگوں کی عادت ہے اور بے برکتی کا سبب ہے جبکہ چاٹ لینے سے رزق میں برکت ہوتی ہے۔

☆..... بھوک رکھ کر کھانا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کر دیا جائے ان میں سے ایک حصہ کھانے کے لیے، ایک حصہ پانی کے لیے اور ایک حصہ سانس کے لیے مختص کر دیا جائے۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ سب سے پہلی بدعت جو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد پیدا ہوئی وہ پیٹ بھر کر کھانے کی ہے۔ جدید سائنس نے بہت سی کاوشوں اور تجربات کے

بعد جو نتیجہ نکالا وہ بھی یہی ہے کہ معدے کے امراض سے بچنے کے لیے پیٹ کا ایک تہائی حصہ پُر کرو۔ جدید سائنس اب یہ زور دے رہی کہ کم کھائیں اور زیادہ دیر زندہ رہیں۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے امراض کی ایک لسٹ جسے انگلینڈ کے ڈاکٹر پروفیسر رچرڈ بارڈ نے ترتیب دیا ہے کچھ اس طرح سے ہے:

- ۱۔ دماغی امراض (Brain Diseases)
- ۲۔ آنکھوں کے امراض (Eye Diseases)
- ۳۔ زبان اور گلے کے امراض (E.N.T Diseases)
- ۴۔ سینے اور پھیپھڑوں کے امراض (Chest & Lungs Diseases)
- ۵۔ دل اور دل کے والوز کے امراض (Heart & Volves Diseases)
- ۶۔ جگر اور پتے کے امراض (Liver & Gall Bladder Diseases)
- ۷۔ ذیابیطس (Diabetese)
- ۸۔ ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)
- ۹۔ دماغی شریان کا پھٹنا (Brain Haemorage)
- ۱۰۔ فالج اور لقوہ (Paralysis)
- ۱۱۔ نفسیاتی امراض (Psychological Diseases)
- ۱۲۔ ڈپریشن (Depression)
- ۱۳۔ جسم کے نچلے حصے کاٹن ہونا (Paralysis of lower part of body)

☆..... بغیر بھوک کے کھانے کی ممانعت

اس وقت کھائیں جب بھوک لگے اور اس وقت کھانا چھوڑ دیں جب ابھی بھوک باقی ہو۔ مدینہ میں ایک حکیم حارث بن کلدہ الشفقی آیا، لیکن کافی دن گزر گئے اس حکیم کے پاس کوئی مریض نہ آیا تو یہ حکیم آپ ﷺ کے پاس حاضر ہوا اور آپ ﷺ سے شکایت کی کہ یہاں کے لوگ میرے پاس دوا لینے نہیں آتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس علاقے کے لوگ بیمار

نہیں ہوتے کیونکہ یہ اس وقت کھانا کھاتے ہیں جب تیز بھوک لگتی ہے اور ابھی بھوک باقی ہوتی ہے تو کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ کیا خوبصورت اور لاجواب فارمولا ہے تندرستی کا جو کہ حضور پاک ﷺ نے آج سے کئی سو سال پہلے بتا دیا تھا اور آج کی سائنس اس کلیے کو آج دریافت کر رہی ہے۔

☆..... کھانے کے دوران مزاج کی اہمیت

اسلامی احکامات کے مطابق کھانے کے دوران افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں۔ سائنسی طور پر اس کی وجہ یہ ہے کہ رنج و غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں۔ جب کہ خوشی، شادمانی و مسرت کا ایسا اثر پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقت ور ہوتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق کھانے کے وقت افسردہ اور غصے میں رہنے والے افراد بہت جلد معدے کے السر اور آنتوں کی ٹی بی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ حکیم جالینوس کے مطابق خوشی غذا کو ہضم اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے جب کہ رنج و غم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتے۔

☆..... کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا

اسلامی تعلیمات کے مطابق گرم کھانے کی ممانعت فرمائی گئی ہے۔ کیونکہ گرم کھانا دیر ہضم ہوتا ہے اور معدے کے لیے ضعف کا باعث بنتا ہے۔ گرم گرم کھانا ایک تو بے صبری کی علامت ہے جس سے ہمارے پیارے نبی حضور اکرم ﷺ نے سخت منع فرمایا ہے اور دوسرا گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔ گرم گرم کھانا کھانے سے منہ کے اندر موجود جھلیاں جل جاتی ہیں جس کی وجہ سے کئی دن کھانے پینے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔

☆..... کھانے کے بعد ہاتھوں کا منہ پر ملنا

کھانے کے بعد کھانے کی چکنائی کا ہاتھوں اور منہ پر ملنا احادیث کی کتب سے ثابت شدہ ہے۔ چونکہ ہاتھوں میں کھانے کے وقت ایک خاص رطوبت انگلیوں سے نکلتی ہے جو کہ جسم کے لیے انتہائی مفید ہے اس لیے اس کا جسم کے ظاہرہ حصوں پر ملنا امراض جلد کے لیے مفید ہے۔

سائنسی تحقیق کے مطابق جلد کے اندر روغنی غدودوں (Sebeceous Gland) سے ایک رطوبت سیو بوم (Sebum) نکلتی ہے، اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت کم ہو جائے تو کھانے کے بعد ہاتھوں کو جسم پر ملنے سے اس رطوبت کی کمی دُور ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے لاحق ہونے والے عوارض رفع ہونے لگتے ہیں۔

☆..... کھانے کو ہاتھوں سے کھانا

ہاتھوں سے کھانا کھانے میں بڑی حکمت پوشیدہ ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق آدمی جب کھانے کا خیال ذہن میں لاتا ہے تو ہاضمے کی رطوبات انگلیوں کے ذریعے خارج ہونا شروع ہو جاتی ہیں جو کہ ہاتھوں سے کھانے کے دوران یہ رطوبت کھانے میں شامل ہوتی رہتی ہے اور کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

☆..... کھانے میں روٹی چھنے ہوئے آٹے کی نہ ہو

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان چھنے آٹے کی روٹی اور سادہ غذا پسند فرماتے تھے۔ شامل الرسول میں لکھا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں آٹے کو صاف یا چھاننے کا رواج نہ تھا بلکہ صرف پھونک مار کر اس کے تنکے اڑا دیے جاتے تھے۔ حالیہ تحقیقات کے مطابق آٹے میں پائی جانے والی بھوسی (bran) میں کئی قسم کے مفید اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ نا صرف ہاضمے کے مراحل میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ انسان کی کلی صحت کو بھی بہتر بنانے میں معاون ہیں۔ مختلف قسم کے ہاضمے کے مسائل جیسے قبض، بواسیر، جلدی امراض اور اعصابی و عضلاتی کمزوریاں صرف اور صرف چھنے ہوئے سفید آٹے کی روٹی کھانے سے ہی لاحق ہوتے ہیں۔ اسی طرح چاول کو بھی قدرتی حالت میں استعمال کرنا چاہیے کیونکہ پالش شدہ چاول استعمال کرنے سے کئی قسم کے امراض لگنے کا خدشہ رہتا ہے۔ غیر پالش شدہ چاول اور ان چھنے آٹے میں ریشہ (fiber) وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے انسان کو کئی امراض کے خلاف قوتِ مدافعت مل جاتی ہے۔ ریشہ دار غذاؤں سے متعلق مزید تفصیلات کتاب میں علیحدہ سے موجود ہیں۔

☆..... کھانے کے بعد خلال کی اہمیت

کھانے کے بعد خلال کرنے کی ترغیب احادیث کی کتب میں بکثرت ملتی ہے، آج کل ہر ہوٹل و ریسٹورنٹ میں کھانے کے ساتھ لکڑی کے خلال پیش کیے جاتے ہیں۔ کھانے کے بعد غذائی اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں اگر ان ذروں کو خلال کے ذریعے نہ نکالا جائے تو یہ ذرے متعفن ہو جاتے ہیں اور مسوڑھوں کو متورم کر کے دانتوں سے علیحدہ کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ پائوریٹیا یا ماسخورہ ایسا مرض ہے جو کہ ایسی ہی بے احتیاطیوں کے سبب لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض کے بعد دانتوں و مسوڑھوں سے یہ مواد کھانے کے ساتھ معدے میں پہنچتا ہے جہاں یہ معدے کے مہلک امراض کا سبب بنتا ہے۔ حدیث کی کتابوں میں یہ بات لکھی ہے کہ جو غذائی ذرہ منہ سے بغیر خلال کے نکلے اسے نگلایا کھایا جاسکتا ہے اور جو غذائی ذرہ خلال کے ذریعے نکلے اسے پھینک دینا چاہیے۔ اس بات کی سائنسی منطق یہ ہے کہ خلال کے بغیر نکلا ہوا غذا کا ذرہ چھوٹا ہوتا ہے جو کھانے کے دوران دانتوں میں اٹک جاتا ہے چونکہ یہ بھی غذا کا حصہ ہوتا ہے اس لیے کھانا یا ٹکنا قطعی نقصان دہ نہیں ہے۔ لیکن یہ بھی واضح ہونا چاہیے کہ جو غذائی ذرہ خلال کے ساتھ نکلے وہ بعض اوقات دانتوں اور مسوڑھوں کی خلا میں پیپ یا جراثیم سے بھر جاتا ہے اس لیے یہ غذائی ذرہ پھینکنے کا حکم ہے، اس کی حکمت یہ ہے کہ ایسا ذرہ اگر معدے میں چلا گیا تو مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

☆..... کھانے کے بعد ہاتھوں کا دھونا

شرعی حکم ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں اور کپڑے سے پونچھ لیں۔ کھانے کے دوران ہاتھوں پر غذائی اجزاء لگ جاتے ہیں اگر یہ اجزاء دھوئیں نہ جائیں تو جہاں پر لگیں گے وہاں تعفن پیدا ہوگا اور بے شمار جراثیمی امراض جنم لیں گے۔ دھونے کے بعد کپڑے سے صاف کرنے کا اس لیے حکم ہے کہ ہاتھوں میں چکنائی اور روغنیاں لگے رہتے ہیں تو کپڑے سے یہ اجزاء صاف ہو جاتے ہیں۔

☆..... کھانے کے بعد پانی نہ پینا

احادیث کی کئی کتب اور اُسوہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی کتابوں میں کھانے کے فوری بعد پانی پینے سے منع فرمایا گیا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کھانے کے بعد پانی پینے سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور معدے کی اندرونی جھلی کے ورم کا باعث بنتا ہے۔ کھانے کے بعد پانی پینے سے معدے کی ہاضمہ رطوبات پتلی ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے کھانے کے ہضم ہونے میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ بعض اوقات یہی پانی معدے کے امراض کی وجہ سے دل کے امراض کا باعث بن جاتا ہے۔

☆..... کھانا کھاتے ہی سو جانا

کھانا کھاتے ہی سو جانا امراض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے کے فوراً بعد سونے سے منع فرمایا ہے۔ کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کرنی چاہیے چاہے یہ پچاس قدم پر ہی مُشتمل ہو۔ کیونکہ کھانا کھاتے ہی معدے کا پورا نظام اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جب آدمی سو جاتا ہے تو معدہ کے کام میں بھی خلل پڑتا ہے یعنی اس کے کام میں چُستی و پُھرتی نہیں رہتی۔ فزیالوجی و پتھالوجی کے ماہرین نے اپنی ریسرچ کی روشنی میں کھانے کے بعد سونے سے منع کیا ہے۔ مختلف سائنسی تحقیق دانوں نے کھانے کے بعد حرکتِ جسمانی کو بہت ضروری قرار دیا ہے اگر ایسا نہ ہو تو معدے میں پڑی ہوئی غذا متعفن ہو جائے گی اور طرح طرح کے امراض جنم لیں گے۔ گیس اور تخیر کے پیدا ہونے کی وجہ بھی کھانے کے فوری بعد سونا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کھانے کے فوراً بعد بستر پر جانے سے انسان کو اچھی نیند نہیں آتی، طرح طرح کے خواب تنگ کرتے ہیں اور کھانا بھی صحیح طرح ہضم نہیں ہو پاتا جس کی وجہ سے صبح کے وقت انسان تروتازہ نہیں ہوتا۔ رات کے اوقات میں تمام اعضاء کے آرام کا وقت ہوتا ہے اس لیے معدے کو بھی آرام کرنا چاہیے۔ اگر ہم لیٹ نائٹ کھانا کھائیں گے تو معدے کو ہماری نیند کے دوران کام کرنا پڑے گا جس کی وجہ سے نائٹ نیند صحیح طرح آئے گی اور نائٹ کھانا بھی صحیح طرح ہضم ہوگا جس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ انسان دن بدن کمزور، لاغر اور گند ذہن ہو جائے گا۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ کھانے اور سونے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے واہ کیا

سائنسی بات ہے کیونکہ کھانے کو معدے میں پہنچنے کے بعد تین گھنٹے کا وقت درکار ہوتا ہے جس میں وہ تمام ہضم کے مراحل سے گزرتا ہے۔

واضح ہو کہ دائیں کروٹ سونے سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے اور طبیعت ہلکی پھلکی رہتی ہے، حضور پاک ﷺ ہمیشہ دائیں کروٹ استراحت فرماتے اور ایک اچھے مسلمان کے لیے اس سے بڑھ کر اور کچھ نہیں ہو سکتا کہ وہ اپنے پیارے رسول کی پیروی کرے اور اسی میں اس کی دنیا و آخرت کی فلاح پوشیدہ ہے۔ آپ ﷺ نے پیٹ کے بل سونے سے بھی منع فرمایا ہے اس سے سینے اور پیٹ کے کئی امراض لاحق ہو سکتے ہیں بالخصوص کھانے کے بعد تو پیٹ کے بل لیٹنا انتہائی مضر ہوتا ہے۔

☆..... قیلولہ سنت ہے

احادیث کی مختلف کتابوں میں لکھا ہے کہ دوپہر کے کھانے کے بعد سونا سنت ہے اور رات کے کھانے کے بعد سونا بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد سونے سے (یہاں سونے سے مراد گھنٹوں سونا نہیں ہے بلکہ جھپکائی لینا ہے یعنی کچھ دیر سوتا لینا قیلولہ کہلاتا ہے، عموماً ۳۰ منٹ کا قیلولہ مناسب رہتا ہے کیونکہ ۴۰ منٹ کے بعد گہری نیند کا غلبہ شروع ہو جاتا ہے اور گہری نیند کے درمیان میں جاگنا غنودگی و چڑچڑاپن کا موجب ہے) تھکن دور ہوتی ہے اور انسان فریش ہو جاتا ہے اور پھر سے کام کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ جب کہ رات کے کھانے کے بعد سونے کی اس لیے ممانعت فرمائی گئی ہے کیونکہ رات کو تو انسان نے ویسے بھی سونا ہی ہے اور یہ نیند سات آٹھ گھنٹے پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس لیے سونے سے قبل معدے کو اپنا کام کر لینا چاہیے تاکہ نیند کے دوران خلل واقع نہ ہو۔ برطانیہ کے ایک طبی جریدے لانسٹ (Lancet) میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق دوپہر کو کھانے کے سونا یا لیٹنا امراض قلب سے بچانے کا موجب ہے۔ ماہرین کے مطابق دوپہر کی آدھ گھنٹے کی نیند (جسے قیلولہ کہا جاتا ہے) عارضہ قلب میں 30 فیصد کمی کا باعث بنتی ہے۔ یونان میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر کے لیے سوتے ہیں یا لیٹ جاتے ہیں یا سوتا لیتے ہیں ان میں دل کی بیماریوں سے ہلاکت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور یہ فائدہ نوجوان افراد میں زیادہ

دیکھا گیا ہے۔ چھ سال پر محیط اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ 30 منٹ کا قیلوہ کر رہے تھے ان میں دل سے متعلق اموات کا خطرہ 37 فیصد کم ہو گیا تھا۔ اس ضمن میں ریسرچ اسکالرز نے خرابی صحت، عمر اور لوگوں کے جسمانی فعالیت کو بھی پیش نظر رکھا تھا۔ دنیا بھر کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ دوپہر کو تھوڑی دیر کے لیے سستا لینا نئے سرے سے توانائی فراہم کرتا ہے اور جسم و ذہن پر جو دباؤ (اسٹریس) ہوتا ہے وہ گھٹ جاتا ہے۔

☆..... کھانا کھانے کے فوری بعد دماغی و جسمانی محنت نہ کرنا

کھانے کے فوری بعد کسی بھی طرح کی جسمانی و دماغی محنت والے کام سے منع کیا گیا ہے اور دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر سستا لینا جبکہ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا سنت ہے۔ یہ دونوں احکام عین حکمت کے اصول کے مطابق ہیں کیونکہ اگر کوئی فرد کھانے کے فوری بعد دماغی و جسمانی افعال میں مصروف ہو جاتا ہے تو کھانے پر صرف ہونے والی ہاضمے کی قوت بٹ جاتی ہے کیونکہ دماغ جو کہ ہاضمے کے مراحل کی طرف متوجہ ہوتا ہے وہ دماغی کام کرنے کی وجہ سے اس طرف متوجہ ہوگا جس کی وجہ سے ہاضمے کا عمل سست پڑ سکتا ہے۔ اسی طرح کھانے کے فوری بعد جماع کے عمل سے بھی منع کیا گیا ہے یہ عمل کرنے کے لیے کھانے کے کم از کم تین چار گھنٹے بعد کا حکم ہے تاکہ کھانا اچھی طرح ہاضمے کے مراحل سے گزر چکا ہو۔ جنسی باتیں کرنے یا اس طرح کے دیگر عوامل سے دماغ اس طرف متوجہ ہوگا کیونکہ یہ قانون فطرت ہے کہ دماغی قوتیں چاہے جس طرف بھی لگی ہوں لیکن اگر آپ جنسی عمل کی طرف راغب ہوں گے تو یہ عمل دیگر تمام افعال کو پس پشت ڈال دے گا۔

☆..... پانی بیٹھ کر پینا

آپ ﷺ کا طریقہ بیٹھ کر پانی پینے کا تھا اور عموماً آپ ﷺ کی عادت مبارک یہی تھی اور حدیث مبارکہ سے بھی یہ ثابت ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا اور یہ بھی صحیح ہے کہ آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پئے گئے پانی کو قے کرنے کا حکم دیا۔ کچھ علماء کا خیال ہے کہ احادیث سے یہ بھی ثابت ہے کہ آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پیا۔

ابن جوزی رحمہ اللہ زاد المعاد میں لکھتے ہیں کہ ایک جماعت نے اس حدیث کو ناسخ برائے نہیں مانا ہے اور دوسری جماعت یہ کہتی ہے کہ اس میں یہ صراحت ہے کہ نہیں تحریم کے لیے نہیں ہے بلکہ صحیح بات کی طرف رہنمائی ہے اور کھڑے ہو کر نہ پینے کا حکم ہے ایک دوسری جماعت نے بیان کیا کہ ان دونوں احادیث میں کوئی تعارض نہیں اس لیے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی خاص ضرورت کے تحت کھڑے ہو کر پانی پیا ہوگا۔ چنانچہ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم آب زمزم کے پاس تشریف لائے تو لوگ یہ پانی پی رہے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی یہ پانی پینا چاہا لوگوں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے ڈول پیش کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر پانی پیا یہاں پر ضرورت کے تحت ایسا کیا۔ کھڑے ہو کر پانی پینے میں چند دشواریاں پیش آتی ہیں پہلی دشواری یہ ہے کہ اس سے پوری طرح آسودگی نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ اس سے پانی معدہ میں اتنی دیر نہیں ٹھہرتا کہ جگر اسے دوسرے اعضاء تک پہنچا سکے۔ نیز یہ پانی تیزی کے ساتھ معدہ کی طرف آتا ہے جس سے خطرہ رہتا ہے کہ اس کی حرارت سرد پڑ جائے اور اس میں پیچیدگی پیدا ہو جائے اور زیریں بدن کی طرف تیزی سے بلار عایت تدریج منتقل ہو جائے بہر حال ان سب سے پانی پینے والے کو نقصان پہنچتا ہے۔ اگر اتفاقاً یا بوقت ضرورت ایسا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن ایسے افراد جو کھڑے ہو پینے کے عادی ہوں تو ان کا معاملہ دیگر ہے اس لیے کہ یہ عادتیں طبیعت ثانیہ بن جاتی ہیں۔

☆..... پانی تین سانسوں میں پینا

صحیح مسلم میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے حدیث مروی ہے انہوں نے بیان کیا کہ:
 ”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پانی تین سانس میں پیتے تھے اور فرماتے کہ اس سے بڑی سیرابی خوشگوار اور بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔“

اس طریقے سے پانی پینے میں بڑی حکمتیں پوشیدہ ہیں چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان الفاظ میں ان حکمتوں کو بیان فرمایا کہ یہ طریقہ بڑی آسودگی والا پوری طرح نفع بخش اور شفا دینے والا ہے یعنی معدہ کو پیاس کی شدت اور اس کی بیماریوں سے نجات دیتا ہے اس لیے کہ بھڑکتے ہوئے معدے پر یہ چند دفعات میں وارد ہوتا ہے پہلی مرتبہ جو سکون نہیں ملا تھا دوسری مرتبہ سے مل جاتا ہے اگر دوسری مرتبہ میں سکون نہ ملے تو تیسری بار میں اس کی تلافی ہو جاتی ہے اور اس سے حرارت

معدہ بھی باقی رہ جاتی ہے اس لیے کہ ٹھنڈک اگر ایک ہی مرتبہ پہنچ جائے اور ایک ہی انداز میں تو اس سے معدہ کے سرد پڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

تین بار میں پانی پینے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ جب پینے والا پہلی مرتبہ پانی پیتا ہے تو گرم بخارات دخانی جو پہلے سے قلب و جگر پر ہوتے ہیں اس جگہ آب سرد پہنچنے کی وجہ سے اوپر کی طرف بھاپ کی شکل میں اٹھتے ہیں جس کو طبیعت دفع کرتی ہے مگر جب ایک ہی مرتبہ میں پانی پی لیا جائے تو ادھر سے ٹھنڈا پانی جاتا ہے جبکہ دوسری طرف سے بخارات آتے ہیں اور دونوں ایک دوسرے کی مدافعت میں باہم ٹکراتے ہیں جس کی وجہ سے اچھو لگ جاتا ہے نیز اس طریقے سے پوری طرح سیرابی بھی نہیں ہوتی اور نہ ہی خوشگوار نصیب ہوتی ہے۔

ترمذی کی ایک حدیث ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

”اُونٹ کی طرح تم ایک سانس میں پانی نہ پیو بلکہ تم دو یا تین سانس میں پانی پیا کرو“

اور پینے سے قبل بسم اللہ الرحمن الرحیم کہو اور پینے کے بعد حمد و ثناء الہی بیان کرو۔“

☆..... پانی دیکھ کر پینا

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کا فرمان ہے کہ پانی پینے سے قبل اسے دیکھو ضرور۔ بعض طفیلی کیڑے اس قسم کے ہوتے ہیں جو کہ پانی میں ہی ذخیرہ کرتے ہیں اور اگر پانی دیکھ کر نہ پیا جائے تو یہ پانی کے ذریعے جسم کے اندر پہنچ کر معدے اور انٹریوں میں نقصان کا موجب بنتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا فرمان ہے کہ جو شخص اس بات کا خواہش مند ہو کہ وہ زیادہ عرصے تک

صحت مند رہے تو اس کو چاہیے کہ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرے:

☆.....☆.....☆☆☆☆ کسی کا مقروض نہ رہے؛

☆.....☆.....☆☆☆☆ ننگے پاؤں نہ پھرا کرے؛ عورت سے قربت کم کیا کرے؛

☆.....☆.....☆

مسواک کرنا اور اس کے طبی فوائد

مسواک کرنا سنت نبوی ﷺ ہے اور اس کے بیش بہا فوائد ہیں جو کہ انسان کی ذہنی و جسمانی صحت پر فوری طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ منہ ایسی جگہ ہے جہاں سے کھانے پینے کی ہر شے گزر کر جسم کے اندر جاتی ہے، اگر یہ حصہ ہی جراثیم سے بھر پور ہو تو خود سوچیں کہ جسم کا حشر کیا ہو گا۔ غیر صاف شدہ دانت اور مسوڑھے جسم کے لیے شدید امراض کا باعث بنتے ہیں اور ان کی صفائی کے لیے مسواک سے بڑھ کر کوئی شے نہیں ہے۔

مسواک کے لغوی معنی ”رگڑنے“ یا ”ملنے“ کے ہیں۔ یہ لفظ ساک یسون سوکا سے نکلا ہے اور اس کی جمع سوک ہے۔ علماء کی اصطلاح کے مطابق مسواک ایسی لکڑی ہوتی ہے جسے دانتوں کی صفائی کے لیے ان پر ملا جائے اور اس سے دانتوں کی زردی دور ہو۔ (بحوالہ: حاشیہ مسلم شریف)

مسواک کی اہمیت

منہ اور دانتوں کی صفائی کے کئی طریقے مستعمل ہیں جیسے دانتوں پر کونکہ ملنا، دنداسہ کرنا، نمک ملنا یا ٹوتھ پیسٹ کرنا شامل ہیں۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تشریف آوری کے ساتھ ہی مسواک کا آغاز ہوا جسے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے بے حد پسند فرمایا اور اپنی امت کے لیے اسے بہترین چیز کہا۔ مسواک کی اہمیت سے متعلق احادیث کی کتب میں بے بہا ایسی احادیث ہیں جن میں حضور پاک ﷺ نے مسواک کو پسند فرمایا اور اپنی امت کے لیے بھی اسے مفید کہا۔

صحیح بخاری کی ایک حدیث ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”اگر مجھے یہ خیال نہ ہوتا کہ میری اہمیت پر بہت مشقت پڑ جائے گی تو میں ہر نماز کے وقت مسواک کرنا لازم کر دیتا۔“ ایک اور حدیث میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”مسواک منہ کو پاک و صاف کرنے والی اور اللہ کو بہت زیادہ خوش کرنے والی چیز ہے۔“

ایک اور حدیث جو کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ آپ ﷺ دن یا رات جب سوتے جاگتے تو مسواک ضرور کرتے اس کے علاوہ ہر بار وضو کرتے ہوئے بھی مسواک کرنا آپ

صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا۔ صحیح بخاری و مسلم کی ایک اور حدیث جسے ابو حذیفہ رضی اللہ عنہ نے روایت کیا ہے فرماتے ہیں کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ رات کو جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم تہجد کے لیے اٹھتے تو مسواک سے اپنے دہن مبارک کی خوب صفائی فرماتے۔ الغرض مسواک ایسی چیز ہے جسے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بہت زیادہ پسند فرمایا نیز یہ ایسی سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے جس کے بے بہا طبی فوائد بھی ہیں۔ دنیا بھر کی تحقیقی رپورٹس سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ مسواک کرنے والے اپنے دانتوں سے محروم نہیں ہوتے نیز یہ مسوڑھوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔

نماز سے پہلے مسواک کرنا گو کہ فرض یا واجب نہیں ہے لیکن اس کی افادیت کا تذکرہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے اس طرح روایت کرتی ہیں: ”مسواک کے ساتھ ایک نماز بغیر مسواک کے ستر نمازوں سے بہتر ہے۔“ یہی ارشاد گرامی مسند احمد اور مستدرک الحاکم میں اس طرح سے ہے: ”مسواک کے ساتھ نماز بغیر مسواک والی نماز سے ستر مرتبہ افضل ہے۔“ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”مسواک کے ساتھ دو رکعتیں ازس کے بغیر ستر سے افضل ہیں اور پوشیدہ دعوت اعلانیہ ستر سے بہتر ہے ازور چھپ کر صدقہ دینا اعلانیہ ستر سے بہتر ہے۔“

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے مسواک کرنے کے

درج ذیل دس فائدے بتائے ہیں:

- ۱۔ منہ کو خوشبودار کرتی ہے؛
- ۲۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے؛
- ۳۔ نظر کو تیز کرتی ہے؛
- ۴۔ بطنم نکالتی ہے؛
- ۵۔ سوزش کو دور کرتی ہے؛
- ۶۔ سنت پر عمل کا باعث ہے اس لیے ثواب کا باعث ہے؛
- ۷۔ فرشتوں کو خوش کرتی ہے؛
- ۸۔ رب کو راضی کرنے کا ذریعہ ہے؛

۹۔ نیکیوں میں اضافہ کرتی ہے؛

۱۰۔ معدہ کی اصلاح کرتی ہے۔

مسواک کے درج بالا تمام فوائد کی تصدیق حالیہ سائنس بھی کرتی ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو مسواک سے اس قدر رغبت تھی کہ اس کے بارے میں روایات کی کمی نہیں ہے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی اس چیز سے اتنی رغبت سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اس کے دینی و دنیاوی فوائد کی اہمیت کیا ہوگی۔

مسواک کے لیے اچھی قسم کی لکڑی کا انتخاب کرنا چاہیے اس سلسلے میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ مسواک تین قسم کی درست اور فائدہ مند ہے، ایک اراک (یعنی پیلو) دوسری عنم اور تیسری صنوبر۔ حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”سب سے اچھی مسواک زیتون کے مبارک درخت کی ہے کیونکہ یہ منہ کو خوشبودار بناتی ہے اور سوزش کو دور کرتی ہے، یہ مسواک میری بھی پسندیدہ ہے اور مجھ سے پہلے آنے والوں پیغمبروں کی بھی۔“

زیتون کے درخت کے متعلق قرآن و حدیث میں کئی بیان ملتے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے یہ شفا بخش درخت ہے، اس کا کھانا اور ملنا ہر طرح سے باعثِ شفا ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل درختوں کی شاخیں بھی بطور مسواک استعمال ہوتی رہی ہیں اور ان کے بے بہا فوائد منظر عام پر آئے ہیں:

| | |
|----------|---------------------|
| ☆ نیم | (Azadirachta) |
| ☆ کیکر | (Acacia Arabica) |
| ☆ پھلاہی | (Aracia Modesta) |
| ☆ کرنج | (Pangamia Giabra) |
| ☆ پیلو | (Salvadora Persica) |
| ☆ زیتون | (Olive) |

پیلو اور نیم کی مسواک زیادہ عام ہیں اور پاکستان میں عموماً یہ دونوں اقسام زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔ پیلو کی مسواک دانتوں کو جلا بخشتی ہے، مسوڑھوں سے گندا مواد خارج کرتی ہے اور

دانتوں کو مضبوط بنانے کا ذریعہ ہے۔ پیلو کی جڑ میں نرم ریشے 'ٹینک ایڈ' الکلائڈ اور دیگر کئی کیمیاوی عناصر شامل ہیں جس کی وجہ سے یہ بہترین جراثیم کش مسواک مانی جاتی ہے۔

نیم کی مسواک کے فوائد میں سے چند ایک یہ ہیں کہ یہ مسواک منہ کی بدبو کا خاتمہ کرتی ہے، دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتی ہے، چہرے اور جسم پر پھوڑے پھنسیوں کو ختم کرنے میں معاون ہے اور خون صاف کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ دن کے شروع ہونے پر اور رات سوتے وقت مسواک ضرور کرتے تھے، حالیہ طبی تحقیقات اسی نتیجے پر پہنچی ہے کہ دن بھر کے کھانے کے بعد انسان کے دانتوں میں ذرات پھنسے رہ جاتے ہیں جو کہ دانتوں اور مسوڑھوں کو بُری طرح نقصان پہنچاتے ہیں، اس لیے رات کے وقت دانتوں کا صاف کرنا حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین مطابق ہے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے کہ مسواک کرنے سے دماغ تیز ہوتا ہے۔ دراصل مسواک (پیلو کی مسواک) کے اندر فاسفورس پایا جاتا ہے اور یہ عنصر انسان کی ذہنی و دماغی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے لیے معاونت کرتا ہے۔

مسواک کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ مسواک کو داہنے ہاتھ میں اس طرح پکڑیں کہ چھنگلیا مسواک کے نیچے اور بیچ کی تین انگلیاں اوپر اور انگوٹھا سرے پر ہو۔ (فیضانِ سنت) مسواک کی مناسب لمبائی تقریباً ایک بالشت ہونی چاہیے اور اسے پہلے سیدھی طرف اوپر کے دانتوں پر پھیریں پھر الٹی طرف بھی اوپر کے دانتوں پر ہی اور اس کے بعد سیدھی طرف نیچے کے دانتوں پر پھر الٹی طرف نیچے کے دانتوں پر چوڑائی میں پھیریں۔ اس ترتیب میں حکمت یہ ہے کہ اس طرح سے دانتوں پر سے پلازما اور دیگر جراثیم اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔



مناسب لباس پہننا اور اس کے طبی فوائد

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اے اولاد آدم! ہم نے تمہارے لیے لباس پیدا کیا جو تمہاری پردہ دار حصوں کو بھی

چھپاتا ہے اور موجب زینت بھی ہے۔“ (سورہ اعراف)

دین اسلام کی رُو سے لباس ہر مرد و زن کے پردہ دار حصوں کی ستر پوشی اور زینت کے لیے ہے، نیز یہ موسم کے اثرات اور دیگر کئی عوامل سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ لباس سے متعلق دین اسلام کے احکامات موجودہ دور میں انسان کی بہتر صحت کے لیے قابل عمل ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ لباس ایسا باریک اور چست نہ ہونا چاہیے جس سے ستر کے مقامات اور بدن کے حصے جھلکیں یا بدن کی ساختیں نمایاں ہوں اور پرکشش لگیں۔ ایسے افراد جو کہ اس طرح کے لباس کا اپنے لیے انتخاب کرتے ہیں ان کے لیے جنت کی خوشبو حرام قرار دی گئی ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات کا مطالعہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم سفید رنگ کے لباس کو زیادہ پسند فرماتے اس کے علاوہ سبز رنگ کے لباس بھی زیب تن کرتے تھے۔ جدید تحقیقات کے مطابق سفید لباس نا صرف انسان کی ظاہری زینت کو سنوارتا ہے بلکہ جسم کو بھی پرسکون رکھتا ہے اور ”رنگوں سے علاج“ کے ماہرین کے مطابق سفید رنگ کے لباس پہننے سے جلدی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کا شکار افراد کو سفید رنگ کے لباس سے بہت زیادہ سکون اور آرام ملتا ہے۔ سبز رنگ کے لباس کی بدولت بھی انسانی جسم بہت سے عوارض سے بچا رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق سبز رنگ کے لباس سے معدے و جگر کے امراض، اعصابی و دماغی امراض، دل کے امراض اور جلدی امراض سے بچاؤ رہتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم سوتی لباس کو پسند فرماتے، سوتی لباس پہننے سے انسانی جسم بالخصوص نازک اعضا کو تازہ ہوا ملتی رہتی ہے جس کی بدولت یہ مختلف عوارض سے محفوظ رہتے ہیں اور مردوں میں اسپر مز کی تیاری متاثر نہیں ہوتی۔ سوتی لباس کی بدولت انسانی جسم کا درجہ حرارت متوازن رہتا ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے۔

اسلامی نقطہ نگاہ سے پانچامہ یا لنگی وغیرہ کو ٹخنوں سے اوپر ہونا چاہیے ایسے افراد جو غرور و تکبر میں اپنا پانچامہ یا لنگی وغیرہ لٹکا دیتے ہیں، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی نظر میں وہ ناکام اور نامراد لوگ ہیں اور سخت عذاب کے مستحق ہیں۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن نہ تو ان سے بات کرے گا اور نہ ہی ان کی طرف نظر فرمائے گا اور نہ ہی ان کو پاک صاف کر کے جنت میں داخل کرے گا بلکہ ان کو انتہائی دردناک عذاب دے گا۔ حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ نے پوچھا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ ناکام و نامراد لوگ کون ہیں؟

ارشاد فرمایا:

ایک وہ جو غرور و تکبر میں اپنا تہبند ٹخنوں سے نیچے لٹکاتا ہے دوسرا وہ شخص ہے جو احسان جتاتا ہے اور تیسرا وہ شخص ہے جو جھوٹی قسموں کے سہارے اپنی تجارت چمکاتا ہے۔ (صحیح مسلم)

حضرت عبید بن خالد رضی اللہ عنہ اپنا ایک واقعہ بیان کرتے ہیں:

”میں ایک بار مدینہ منورہ میں جا رہا تھا کہ میں نے اپنے پیچھے سے کہتے سنا اپنا تہبند اوپر اٹھا لو کہ اس سے آدمی ظاہری نجاست سے بھی محفوظ رہتا ہے اور باطنی نجاست سے بھی۔“

میں نے گردن پھیر کر جو دیکھا تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم تھے۔ میں نے عرض کیا ”یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! یہ تو ایک معمولی چادر ہے، بھلا اس میں کیا تکبر و غرور ہو سکتا ہے۔“

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”کیا تمہارے لیے میری اتباع ضروری نہیں؟“

میں نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے الفاظ سنے تو فوراً میری نگاہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے تہم پر پڑی میں نے دیکھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا تہم نصف پنڈلی تک اونچا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد کہ ”ٹخنوں سے اونچا پانچامہ اور لنگی وغیرہ رکھنے سے آدمی ہر طرح کی ظاہری اور باطنی نجاستوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔“ بڑی ہی معنی خیز ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب کپڑا نیچے لٹکے گا تو راستے کی گندگی سے میلا اور خراب ہوگا اور اس کی پاکی نہ رہ سکے گی اور یہ بات ذوق طہارت و نظافت پر نہایت گراں ہے۔ پھر ایسا کرنا تکبر و غرور کی وجہ سے ہوتا ہے اور غرور و تکبر بذات خود ایک بہت بڑی بیماری ہے۔

لباس کا مقصد فقط ستر اور زینت کا ذریعہ ہی نہیں ہے بلکہ لباس انسان کی پہچان کا بھی باعث بنتا ہے ایسا لباس جو کہ مرد پہن کر عورت لگے یا عورت پہن کر مرد لگے وہ منع ہے، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ اللہ نے ان مردوں پر لعنت فرمائی جو عورتوں کا سارنگ ڈھنگ اختیار کریں اور ان عورتوں پر بھی لعنت فرمائی جو مردوں کا سارنگ ڈھنگ اختیار کریں (بخاری)۔ لباس ایسا ہونا چاہیے جس سے معاشرے، جنس اور دیگر تفرقات نمایاں ہوں نیز لباس ہمیشہ حیثیت کے مطابق ہونا چاہیے اس میں نہ تو تفاخر کا اظہار ہو اور نہ ہی شکستہ سامانی کا بلکہ موزوں اور باسلیقہ اور صاف ستھرا لباس ہی انسان کا صحیح ستر پوشی کر کے اس کو باوقار بناتا ہے۔ لباس کا ایک مقصد جسمانی حفاظت بھی ہے ایسا لباس جو کہ جسم انسانی کی پردہ پوشی کے ساتھ ساتھ اس کے اعضاء کی بناوٹ کو متاثر نہ کرے وہ بہترین لباس کہلاتا ہے یعنی لباس اتنا تنگ و ٹائٹ نہ ہو کہ جسم آزادانہ نشوونما یا حرکت کرنے سے ہی قاصر ہو جائے۔ آج کل کے دور میں ہر دو جنس تنگ لباس میں ملبوس ہیں جس کی وجہ سے کئی قسم کے امراض لاحق ہو رہے ہیں۔ لباس کے متعلق مزید حکم یہ بھی ہے کہ کپڑا موسم کے مطابق ہو نیز مرد حضرات سوتی کپڑے کوریٹھی کپڑوں پر ترجیح دیں۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ پولیسٹر وغیرہ کے مصنوعی ریشوں کے زیر جامہ (انڈرویئر) کے استعمال سے اسپر مز کمزور ہوتے ہیں۔ پولیسٹر کے دھاگوں سے گرمی پیدا ہوتی ہے اور اس سے اسپر مز کی حرکت کرنے کی صلاحیت کم زور ہوتی ہے۔ قدرت کا خصیوں کو جسم سے باہر رکھنے کا مقصد یہ ہے کہ ان کا درجہ حرارت باقی جسم کے درجہ حرارت سے دو درجے کم رہے۔ چُست زیر جامہ کی وجہ سے یہ جسم کے قریب تر ہو جاتے ہیں اور یہ کیفیت ان کے درجہ حرارت میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ تنگ پتلون خاص طور جینز کی تنگ پتلون پہننے سے بھی قوت تولید میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق تین ماہ مسلسل تنگ زیر جامے پہننے والے افراد کے تولیدی مادے میں اسپر مز کی تعداد ۱۳ سے ۲۰ فیصد کم ہو جاتی ہے۔

زیر جامہ کی تنگی اور چُستی کے علاوہ وہ دھاگہ یا ریشہ بھی اہمیت رکھتا ہے جس سے وہ بنائے جاتے ہیں، زیر جامے کی تیاری میں جس قسم کا بھی کپڑا استعمال ہو وہ خصیوں کی تھیلی کے ساتھ رگڑ کھاتا رہتا ہے اور اس سے مختلف نتائج پیدا ہوتے ہیں، سو فیصد پولی ایسٹروالی زیر جامے خصیوں

کی تھیلی کے گرد سب سے زیادہ برق سکونی (Electrostatic Electricity) پیدا کرتے ہیں، ایسے زیر جامے پہننے والے مردوں میں تقریباً ۴۰ فیصد کے اسپر مز کی تعداد معمول سے کافی کم پائی گئی، دوسرے یہ کہ مسلسل استعمال کے ۱۴ ماہ بعد ان کے خصبے سکڑنے لگے۔ یہ دونوں خامیاں اس وقت دور ہو گئیں جب اس طرح کے زیر جامے بدل دیے گئے۔ ۵۰ فیصد پولی ایسٹر اور ۵۰ فیصد کاٹن والے زیر جامے سے پیدا ہونے والی برق سکونی کی شدت بھی نصف رہ جاتی ہے۔ سو فیصد کاٹن کے زیر جامے پہننے والے مرد برق سکونی سے بچے رہتے ہیں۔

مصر کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے خصوصی طور پر بنائے گئے ایک آلے کے ذریعے برق سکونی پیدا کی اور مردوں کی تولیدی صحت پر اس کے اور بلند درجہ حرارت کے اثرات ریکارڈ کیے گئے، انہوں نے دریافت کیا کہ جن رضا کاروں نے اپنے آپ کو تجربات کے لیے پیش کیا تھا، ان میں خصبوں کے بلند درجہ حرارت اور شدید برق سکونی کے باعث اسپر مز کی تعداد گھٹ کر صفر رہ گئی اور صفر ہی رہی۔ اسپر مز کی غیر موجودگی کے علاوہ خصبوں پر یہ اثر ہوا کہ وہ سکڑ گئے اور تیار ہونے والا تولیدی مادہ بھی نمایاں طور پر کم ہو گیا۔ مذکورہ مخصوص آلہ ۱۲ ماہ تک استعمال کیا گیا اس کے ہٹانے کے بعد اسپر مز کی تعداد رفتہ رفتہ بڑھنے لگی اور اوسطاً ۷۵ روز کے بعد معمول پر آ گئی۔

ان تجربات کی روشنی میں یہ ثابت ہو گیا کہ پولی ایسٹر کے تنگ زیر جامے اور Athletic Supports طویل عرصے تک پہننے والے مردوں کی تولیدی صحت متاثر ہوتی ہے۔

چُست کپڑے پہننے کے نقصانات

☆ چُست اور تنگ لباس جلد کے ساتھ مسلسل رگڑ کھاتا رہتا ہے اور اس سے جلد پر دوڑے اور جتنی نکل آتی ہے ان سُرخ دانوں پر سخت خارش ہوتی ہے۔

☆ کمر کے ارد گرد کا لباس چُست ہو تو اس کا اثر معدے کے افعال پر پڑتا ہے اور وہ آزادانہ حرکت نہیں کر پاتا، اس سے نظام انہضام متاثر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں پیٹ درد، متلی اور سینے میں جلن کی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔

☆ چُست کپڑوں سے جلد کے بعض امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں ان میں ایگزیم اور Yeast انفیکشن سرفہرست ہیں۔

☆ چُست لباس کی وجہ سے انسانی جسم کی حرارت اور نمی خارج نہیں ہو پاتی اور وہ جلد پر اثر انداز ہوتی رہتی ہے اس ماحول میں یعنی حرارت اور نمی کی موجودگی میں Fungi خوب پھلتی پھولتی ہے جس کی وجہ جلدی خارش بالخصوص جنکاسون اور تولیدی اعضاء کی خارش ہو جاتی ہے۔

☆ کمر کے گرد چُست لباس پہننے سے ہر نیا ہونے کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔

☆ تنگ پتلون پہننے والے عموماً افراد کو سینے میں جلن کی شکایت ہو جاتی ہے جو کہ پتلون ڈھیلی کرنے سے بہتر ہو جاتی ہے۔

☆ کمر رانوں کے جوڑ کی جگہوں اور ٹانگوں پر چُست لباس کی وجہ سے رگیں پھولنے کا عارضہ (Vericose Veins) لاحق ہو جاتا ہے۔

☆ تنگ اور مصنوعی ریشے کی بنی انڈروئیر پہننے سے پیشاب کی نالی کا انفیکشن ہو جاتا ہے۔

مغرب کی تقلید میں ایسی جینز یا پتلونیں جو کہ جسم کے ساتھ بالکل چپک جاتی ہیں مردانہ صحت کے لیے سخت مُضر ہیں یاد رکھیں کہ تنگ اور چُست لباس چاہے وہ جینز کے ہوں یا کسی دوسرے کپڑے کے وہ منی کے جرثوموں کے لیے سخت ضرر رساں ہوتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

آپ صلی اللہ علیہ وسلم سوئی لباس کو پسند فرماتے سوئی لباس پہننے سے انسانی جسم بالخصوص نازک اعضا کو تازہ ہوا ملتی رہتی ہے جس کی بدولت یہ مختلف عوارض سے محفوظ رہتے ہیں اور مردوں میں اسپر مز کی تیاری متاثر نہیں ہوتی۔ سوئی لباس کی بدولت انسانی جسم کا درجہ حرارت متوازن رہتا ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے۔

☆.....☆.....☆

نماز کے اعمال اور اس کے طبی فوائد

ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:

”اہتمام کیا کرو تمام نمازوں کا اور درمیان والی نماز کا تو خاص خیال رکھا کرو۔ اللہ کے آگے ادب سے کھڑے رہا کرو“۔ (البقرہ۔ ۲۳۸)

اللہ تعالیٰ کے حبیب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ:

”ہمارے اور منافقین کے درمیان جو عہد و پیمان ہے وہ نماز ہے جس نے نماز کو ترک کیا اس نے کفر کا ارتکاب کیا۔“ (ترمذی، نسائی، ابن ماجہ)

سرور کائنات حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ نماز دین کا ستون ہے اور اس میں دس عمدہ باتیں ہیں:

- ۱۔ دُنیا اور آخرت میں چہرے کا نور؛
- ۲۔ نیک کاموں میں دل کی سوز و تڑپ؛
- ۳۔ تمام بیماریوں سے بدن کی حفاظت؛
- ۴۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت نازل ہونے کا سبب اور عبادت کے آسمان پر پہنچنے کی کنجی؛
- ۵۔ قبر کی تاریکی اور تنہائی میں بہترین مددگار؛
- ۶۔ میزان عمل میں نیکی کے پلڑے کے بھاری ہونے کا ذریعہ؛
- ۷۔ جنت کی نعمتوں کے حصول کا سبب؛
- ۸۔ آتش دوزخ سے نجات اور مصائب و آلام سے رہائی؛
- ۹۔ قیامت کے دن پروردگار عالم کی خوشنودی کا ذریعہ؛
- ۱۰۔ اللہ کے دیدار کا حصول۔

نماز ہر مسلمان مرد اور عورت کو سختیوں سے محفوظ رکھتی ہے اور اسے کامیابی و کامرانی سے ہمکنار کرنے کا باعث ہے، حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ ہر فرد پر پانچ سختیاں ضرور آتی ہیں لیکن نماز کی پابندی کرنے والا ان پانچ سختیوں سے محفوظ رہے گا یہ پانچ سختیاں درج

ذیل ہیں:

۱۔ موت کی سختی؛

۲۔ قبر کی سختی؛

۳۔ قیامت کے میدان کی سختی؛

۴۔ پل صراط سے گزرنے کی سختی؛

۵۔ جنت میں جانے سے قبل حساب و کتاب کی سختی۔

نماز ہر بالغ مسلمان پر دن رات میں پانچ مرتبہ فرض کی گئی ہے، اللہ کا ہزار ہزار شکر اور احسان ہے کہ اس نے ہمیں مسلمان بنایا اور اسلام کی دولت سے نوازا اور پھر یہ کہ ہمیں اپنے محبوب کی امت میں پیدا فرمایا۔ لیکن ہم اس کے اتنے بڑے بڑے انعامات اور احسانات کا شکر یہ نہیں بجالاتے اور نماز ادا نہیں کرتے حالانکہ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں کئی بار نماز کی ادائیگی اور اس کے بدلے نیکیوں اور فوائد کے متعلق بتایا ہے۔

نماز سے متعلق رسول اللہ ﷺ نے ایک حدیثِ قدسی میں نہایت خوبصورت مثال دی ہے حدیثِ قدسی ذیل میں بیان کی جا رہی ہے:

”میں نے نماز کو اپنے اور بندے کے درمیان دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ نصف میرے لیے اور نصف اس کے لیے ہے۔ میرا بندہ وہ پائے گا جو مانگے گا۔ جب بندہ کہتا ہے: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ۔ اللہ فرماتا ہے: میرے بندے نے میری تعریف کی۔ جب بندہ کہتا ہے: اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ۔ اللہ فرماتا ہے: میرے بندے نے میری عظمت بیان کی۔ جب بندہ کہتا ہے: اَلْمَلِکِ یَوْمَ الدِّیْنِ۔ اللہ فرماتا ہے: میرے بندے نے میری شان بیان کی۔ یہ میرا حصہ ہے۔ جب بندہ کہتا ہے: اِیَّاكَ تَعْبُدُ وَاِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ یہ میرے اور اس کے درمیان ہے جو مانگے گا اس کو دیا جائے گا۔ جب وہ کہتا ہے: اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ اللہ فرماتا ہے: یہ میرے بندے کا حصہ ہے۔ میرے بندے کو وہ ملے گا جو اس نے مانگا ہے۔“ (مسلم، ترمذی، احمد)

ذیل کے سطور کے ذریعے مختصر آئیے سمجھنے کی کوشش کی جائے گی کہ اس فرض کی حکمت کیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی ذات نے اپنے پیارے رسول حضرت محمد ﷺ کی امت پر یہ احسانِ عظیم کیوں

فرمایا۔ اس سلسلے میں مزید تفصیلات کے لیے مصنف کی کتاب ”نماز اور صحت“ ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔ ذہنی و جسمانی عوارض کے حوالے سے نماز کے تمام ارکان کی اہمیت کو بین الاقوامی طور پر تسلیم کیا جاتا ہے بلکہ وہاں پر دل کے دورے کے علاج کے بعد اور دیگر کئی ذہنی و جسمانی عوارض کے لیے جو ورزش تجویز کی جاتی ہے وہ بالکل نماز کے ارکان کی طرح ہی ہے نماز اور دیگر عبادات کی حکمت کا صحیح علم تو اللہ تعالیٰ کی ذات کو ہی ہے اور انسانی عقل ان حکمتوں کے ایک فیصد حصے کے متعلق بھی نہیں سمجھ سکتی لیکن پھر بھی ذیل میں نماز کے ارکان کے متعلق جدید سائنس کے مطابق یہ سمجھنے کی کوشش کی گئی ہے کہ ان ارکان کی حکمت کیا ہے:

نیت کرنا / باندھنا

نماز کی ابتدا نیت سے ہوتی ہے۔ نیت کرنے کے دوران ہاتھوں کو کانوں کی لوتک اٹھا کر باندھ لیا جاتا ہے جب ہاتھوں کو کانوں تک اٹھایا جاتا ہے تو بازوؤں، گردن اور شانے کے پٹھوں کی ورزش کرانا مقصود ہوتا ہے۔ ایسی ورزش نوجوانوں کے لیے انتہائی مفید خیال کی جاتی ہے مزید برآں یہ اقدامات دل کے دورے اور فالج کے حملے سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ نیت باندھتے وقت اور تکبیر تحریمہ کے وقت یہ حکم بھی ہے سر کو نیچے نہ جھکایا جائے بلکہ نیت پڑھتے وقت سر کو بالکل سیدھا رکھ کر سامنے کی طرف دیکھنا چاہیے کیونکہ اگر اس دوران سر کو نیچے جھکایا جائے یا دائیں بائیں جھکایا جائے تو ہاتھوں کو کانوں تک اٹھانے کے فوائد حاصل نہیں ہو پاتے۔ جدید ریسرچ کے مطابق اس دوران سر کو سیدھا رکھ کر نیت باندھنے کے بعد جھکانے سے گردن کے مہروں کے مرض سے نجات ملتی ہے۔

قیام کرنا

قیام کے دوران دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھ کر دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ پر باندھ کر کھڑا ہوا جاتا ہے۔ دائیں ہاتھ کی مثبت اور بائیں ہاتھ کی منفی لہروں کے امتزاج کا اثر نظام اعصاب تک پہنچتا ہے جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ قوی ہو جاتے ہیں اور اس کے علاوہ جسمانی قوت قوی اور محرک ہو جاتی ہے۔ اگر قیام کے دوران دونوں پاؤں کے درمیان مناسب

فاصلہ سے کم فاصلہ رکھا جائے یا بہت زیادہ رکھا جائے تو اس کے اثرات اعصاب پر پڑتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کا زیریں حصہ کمزور پڑنے لگتا ہے؛ بالخصوص مرد کے جسم میں موجود خبیثے اور ان کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ان کے اندر تولیدی مواد بنانے والا نظام ڈسٹرب ہو جاتا ہے۔

رکوع

قیام کے بعد رکوع کا مرحلہ آتا ہے؛ رکوع کے دوران حکم ہے کہ انگلیوں کو پھیلا کر گھٹنوں کو پکڑا جائے اور وزن گھٹنوں پر ڈالا جائے اور کمر بالکل سیدھی رکھی جائے۔ اس حالت میں چند لمحے رہنے سے کمر کے اعصاب و عضلات کو تقویت ملتی ہے اور کمر درد اور مہروں کی خرابی سے تحفظ ملتا ہے؛ اس کے علاوہ گھٹنوں کے درد سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ اس حالت میں رہنے سے حرام مغز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے اعضاء کے ٹن ہونے کی کیفیت بہتر ہونے لگتی ہے اور ان میں دورانِ خون بہتر رہتا ہے۔ رکوع سے دماغ اور آنکھوں کی طرف دورانِ خون کے بہاؤ کی وجہ سے دماغ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ دورانِ رکوع ہاتھ نیچے ہونے کی وجہ سے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے بازوؤں کی ورزش ہو جاتی ہے اور اس طرح سے بازوؤں کے پٹھے اور جوڑ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

قومہ

رکوع کرنے کے بعد جب انسان قومہ کی حالت میں آتا ہے؛ یعنی رکوع کے بعد جب سیدھا کھڑا ہوتا ہے تو حکم ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر کے کھڑا ہوا جائے؛ اسی پوز میں کھڑے ہو کر ربنا لک الحمد (اے میرے رب سب تعریفیں تیرے ہی لیے ہیں) کہنا ہے۔ اتنی دیر سیدھا کھڑا رہنے سے چہرے کی طرف دورانِ خون جو کہ رکوع کی حالت میں بڑھ گیا تھا؛ نارمل ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے شریانوں میں پچک بڑھتی ہے اور ان کی قوتِ استعداد بڑھنے سے ہائی بلڈ پریشر اور دیگر خون کی نالیوں سے متعلقہ عوارض سے تحفظ ملتا ہے۔

سجدہ

سجدہ کرنے سے دماغ کی شریانوں کی طرف دورانِ خون بڑھ جاتا ہے اور صرف سجدے کی کیفیت میں ہی دماغ، دماغی اعصاب، آنکھوں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون کی گردش متوازی ہو جاتی ہے، جس سے دماغ اور بصارت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چہرے کی طرف دورانِ خون سے رخسار خوبصورت ہوتے ہیں اور ان پر سے جھریاں دُور ہونے لگتی ہیں۔ لمبا سجدہ کرنے سے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ سرخ اور چمکدار رہتا ہے، نیز نوجوانوں کے چہرے پر نکلنے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ سجدہ کے دوران دورانِ خون چونکہ سر کی جانب ہوتا ہے اس سے بالوں کی جڑیں بھی مضبوط ہوتی ہیں اس لیے نماز پنجگانہ ادا کرنے والے افراد کے بال محفوظ رہتے ہیں۔

جلسہ

اللہ اکبر کہتے ہوئے سجدے سے سر اٹھایا جاتا ہے اور بائیں پاؤں بچھا کر سیدھا پاؤں کھڑا رکھ کر بیٹھا جاتا ہے اس دوران دونوں ہاتھ دونوں رانوں پر اس طرح رکھے جاتے ہیں کہ انگلیوں کے سرے گھٹنے کے قریب آجائیں۔ اس دوران انگلیاں اپنی قدرتی حالت میں قبلہ رو رہنی چاہئیں یعنی نہ بہت کشادہ ہوں اور نہ بہت ملی ہوئی ہوں۔

قعدہ اور تشہد

دونوں سجدے کرنے کے بعد قعدہ کی حالت میں بیٹھ کر تشہد پڑھا جاتا ہے۔ بیٹھنے کا طریقہ یہ ہے ایک پاؤں کو کھڑا رکھ کے دوسرے پاؤں پر بیٹھا جائے۔ اس وضع میں بیٹھنے کی ایک حکمت تو یہ ہے کہ اس وضع میں بیٹھنے سے جگہ کم سے کم گھرتی ہے نیز اس حالت میں بیٹھنے سے ہوا خارج ہونے سے رک جاتی ہے جس کی وجہ سے نظام ہاضمہ کے مریض اپنا وضو برقرار رکھنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ اس حالت میں بیٹھنے سے پاؤں ٹانگوں اور پنڈلیوں کا دورانِ خون بہتر ہوتا ہے جس کی بدولت ٹانگوں کا درد اور ان میں پائی جانے والی اعصابی کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔ آج کے دور کا ایک عام مسئلہ عرق النساء (شیائیکا = sciatica) کو اس حالت میں بیٹھنے سے بہت زیادہ

افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اس وضع سے بیٹھنے سے گردوں، ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور جوڑوں کو تقویت ملتی ہے اور ان تمام اعضاء پر ہلکے سے دباؤ سے مالش کا احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کا کام بہتر طریقے سے ہوتا ہے۔

سلام پھیرنا

نماز کے آخر میں سلام پھیرا جاتا ہے، سلام پھیرتے وقت حکم ہے کہ دائیں طرف سلام پھیریں تو دائیں کندھے کو دیکھیں اور بائیں طرف سلام پھیریں تو بائیں کندھے کو دیکھیں۔ سلام پھیرتے وقت گردن کے دائیں اور بائیں طرف کے عضلات کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان عضلات کو قوت ملتی ہے اور یہاں سے جانے والی رگیں متوازن رہ کر دورانِ خون کو نارمل کر دیتی ہیں۔

نماز پڑھنے کے دیگر فوائد

نماز پڑھنے کے فوائد جو جدید سائنسی ریسرچ سے ثابت ہوئے ہیں اور دیگر قومیں یہ تمام افعال اپنی صحت کی بہتری کے لیے انجام دیتی ہیں لیکن مسلمانوں پر یہ فرض کر دیے گئے ہیں تاکہ انہیں دین و دنیا ہر طرح سے فائدہ پہنچے، ذیل میں نماز پڑھنے کے چند ایسے فوائد پر مختصر روشنی ڈالی جائے گی جو کہ فوری طور پر ظاہر ہوتے ہیں:

- ☆ نماز پڑھنے سے بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔
- ☆ نماز پڑھنے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔
- ☆ نماز سے معدہ و جگر کے امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔
- ☆ نماز جملہ دماغی و نفسیاتی امراض کا علاج ہے۔
- ☆ نماز ظاہری و باطنی خوبصورتی کی ضامن ہے۔
- ☆ نماز پڑھنے سے سدا جوانی برقرار رہتی ہے۔

باجماعت نماز کی ادائیگی اور اس کی حکمت

نماز باجماعت ادا کرنے کی بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے اور اس میں شرکت نہ کرنے کی صرف چند ایک وجوہ ہیں جن کے ہوتے ہوئے کوئی فرد اپنی نماز انفرادی طور پر ادا کر سکتا ہے یہ

وجوہ انتہائی آسان فہم ہیں جیسے کوئی شخص بیمار ہے اور وہ باہر نکلنے سے قاصر ہے تو گھر میں نماز ادا کرنے اسی طرح اگر کسی جگہ بہت زیادہ سردی یا گرمی پڑ رہی ہے اور باہر نکلنے سے خدشہ ہے کہ صحت متاثر ہوگی تو ایسی صورت میں انفرادی طور پر گھر کے اندر ہی نماز پڑھی جاسکتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ کوئی تندرست اور فارغ آدمی اگر بغیر کسی عذر کے باجماعت نماز میں شریک نہیں ہوتا تو اس کی نماز نہیں ہوتی۔

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا کبھی کبھار کا یہ بھی معمول تھا کہ فرض نماز باجماعت ادا کرنے کے بعد بقیہ نماز گھر میں ادا فرماتے۔ حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی شخص مسجد میں اپنی نماز پوری کر چکے تو اسے چاہیے کہ اپنے گھر کو بھی اپنی نماز کا کچھ حصہ دے اس لیے کہ گھر میں نماز پڑھنے سے اللہ تعالیٰ اس میں خیر و برکت فرماتا ہے۔“ (مسلم)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ہر فرمان کسی نہ کسی مصلحت کا حامل ہوتا ہے، فرض نماز کی ادائیگی کے بعد گھر میں نماز ادا کرنے کا حکم اس لیے دیا گیا کہ جو شخص گھر میں نماز پڑھے گا اس سے ناصرف گھر کے اندر خیر و برکت ہوگی بلکہ اس کے دیکھا دیکھی چھوٹے بچے (جو ابھی مسجد جانے کے قابل نہیں ہوئے) اور بیوی بھی نماز پڑھنے لگیں گے۔

دیگر نمازیں اور ان کی حکمتیں

دن رات کی پانچ فرض نمازوں کے علاوہ چند اجتماعی نمازیں اور چند نفلی نمازیں بھی مسلمانوں کو ادا کرنے کا حکم دیا گیا ہے ان میں سے اجتماعی نمازیں جیسے نماز جمعہ، نماز عید الفطر، نماز عید الاضحیٰ اور نماز جنازہ تو صرف جماعت کے ساتھ ہی ادا کی جاسکتی ہیں اور ان کی بھی کئی حکمتیں ہیں جبکہ دیگر نمازیں جیسے نماز تراویح اور نماز تہجد وغیرہ نفلی عبادات ہیں اور یہ گھر پر بھی ادا کی جاسکتی ہیں۔

نماز جمعہ

دیگر اجتماعی نمازوں کی طرف نماز جمعہ کی حکمت یہ ہے کہ ہفتہ بھر اپنے کاروبار وغیرہ کی مصروفیت کی وجہ سے ہر انسان اپنے پیاروں اور دوستوں کو وقت نہیں دے پاتا اور ان سے دُور

رہتا ہے لیکن جمعہ کے دن نماز جمعہ کے اجتماع کے موقع پر ملنے ملانے کا بہترین موقع ملتا ہے اور اکٹھے عبادت کرنے کے بعد روح پرور محافل منعقد کی جائیں تو نا صرف آپس میں بھائی چارہ اور محبت بڑھتی ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے جو کہ ہفتہ بھر کی دوبارہ مصروفیت کے لیے توانائی بہم پہنچانے کا ذریعہ ہے۔ اس دن کو باقی دنوں پر فضیلت دی گئی ہے اور نماز جمعہ کے خاص اہتمام کا حکم دیا گیا ہے اور اس میں یہی حکمت پنہاں ہے کہ انسان اجتماع میں شریک ہو کر دیگر افراد کے ساتھ اپنے رابطے بڑھائے۔ نماز جمعہ کے خصوصی اہتمام میں درج ذیل امور شامل ہیں:

۱۔ غسل کیا جائے؛

۲۔ مسواک کی جائے؛

۳۔ خوشبو میسر ہو تو ضرور لگائی جائے؛

۴۔ صاف ستھرے کپڑے پہنے جائیں؛

۵۔ جسمانی صفائی ستھرائی جیسے ناخن تراشنا اور زیر ناف اور بغلوں کے بالوں کی صفائی وغیرہ کا

خیال رکھا جائے؛

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ جو شخص جمعہ کے روز غسل کرے اور اپنی حیثیت و طاقت کے موافق صاف ستھرے کپڑے پہنے، خوشبو لگائے اور آنکھوں میں سرمہ لگائے۔ مسواک کرے اور خوب بن ٹھن کر جمعہ کی نماز پڑھنے مسجد جائے اور مسجد میں آ کر کسی کو اس کی جگہ سے اٹھا کر نہ بیٹھے اور کوئی ایسی حرکت نہ کرے کہ جس سے لوگوں کو تکلیف پہنچے پھر چاہے نفل پڑھ کر سنتیں پڑھے تو گزشتہ جمعہ سے لے کر اس وقت تک اس کے سب گناہ معاف ہو جائیں گے۔ (بخاری شریف)

نماز عیدین

دنیا بھر کے رہنے والے تمام انسان کسی نہ کسی صورت میں تہوار یا جشن مناتے ہیں اور اس مقصد کے لیے کچھ دن مخصوص کر دیے گئے ہوتے ہیں۔ لیکن مسلمانوں کے ایام عید اور دوسری

اقوام کے تہواروں میں بہت بڑا فرق ہے۔ دوسری اقوام کے لوگ تہوار مناتے ہیں یا قومی جشن پھا کرتے ہیں تو ان کا تعلق ان کی تاریخ یا دین کے کسی خاص واقعہ سے ہوتا ہے یا عموماً موسم کی تبدیلی اس کی وجہ بنتی ہے اور ان تہواروں میں عموماً ناچنا گانا بلبہ گلہ اور شراب و کباب کی محفلیں جتی ہیں۔ لیکن دین اسلام نے سال بھر میں دو عیدین کی صورت میں مسلم اُمہ کو بہترین دن عطا کیے ہیں یہ دن صرف نئے اور چمکیلے بھڑکیلے کپڑے پہن کر گھومنے پھرنے کے لیے نہیں بلکہ ان میں کئی حکمتیں پوشیدہ ہیں۔ یہ دونوں عیدیں نا صرف دیگر اقوام کے رسوم کی خرافات سے پاک ہیں بلکہ یہ دن انتہائی عظمت، ایثار، خدمتِ خلق اور عبادتِ الہی کا مظہر ہیں۔ مسلمانوں پر روزانہ پانچ نمازیں فرض کی گئی ہیں تو ان دونوں میں مزید ایک نماز کا اضافہ کیا جاتا ہے تاکہ تمام مسلمان تیار ہو کر ایک جگہ اکٹھے ہوں اور اس کی حکمت یہ ہے تمام مسلمان جب ایک جگہ اکٹھے ہوتے ہیں اور ایک ہی جگہ ایک جیسی عبادت کرتے ہیں تو ان میں یقینی طور پر اتحاد و نظم و ضبط کا جذبہ پیدا ہوتا ہے، نیز نماز عیدین کے بعد گلے ملنے کا سلسلہ صرف رسم ہی نہیں ہے بلکہ اس کے ذریعے سے دلوں کی کدورتیں دور ہوتی ہیں اور پیار و محبت بڑھتا ہے۔

نماز تراویح

نماز تراویح سنتِ موکدہ ہے اور اسے باجماعت ادا کرنا ”سنت کفایہ“ ہے یعنی یہ نماز اگر جماعت کے ساتھ نہ پڑھی جاسکے تو گھر میں بھی ادا کی جاسکتی ہے۔ نماز تراویح رمضان المبارک کے مہینے میں بعد از نماز عشاء ادا کی جاتی ہے اور بیس رکعتیں (مسنون) ہوتی ہیں۔

نماز جنازہ

موت اٹل اور یقینی امر ہے اور اس سے کسی انسان کو انکار ممکن نہیں ہے۔ جب کسی کی موت ہوتی ہے تو اس کے عزیز و اقارب انتہائی رنج و غم میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہ انسانی فطرت ہے کہ اس وقت اگر کوئی دلا سہ دینے والا نہ ہو تو یہ رنج و غم بہت شدت اختیار کر لیتا ہے۔ کوئی بھی مسلمان جب اللہ کو پیارا ہوتا ہے تو ارد گرد کے رہنے والے اور عزیز و اقارب اکٹھے ہو کر لواحقین کو دلا سہ دیتے ہیں اور انہیں ہر ممکن یہ یقین دلانے کی کوشش کرتے ہیں کہ موت ایک یقینی امر ہے

اور سب کو لوٹ کر جانا ہے۔ اس کے بعد ایک وقت ایسا مخصوص کیا جاتا ہے جس میں میت کو غسل دے کر کفن پہنا دیا جاتا ہے اور دفنانے کے لیے لے جایا جاتا ہے۔ دفنانے کے عمل سے قبل نماز جنازہ ادا کی جاتی ہے ایسے افراد جو کہ مرگ پر بروقت نہ پہنچ سکے ہوں وہ نماز جنازہ پر پہنچنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں اور اس میں شمولیت کے بعد دعائے مغفرت کرتے ہیں تاکہ مرحوم کو ایصالِ ثواب پہنچایا جاسکے۔ نماز جنازہ کو دین اسلام کے تحت فرض کفایہ کا درجہ دیا گیا ہے یعنی ایک محلے یا علاقے سے ایک فرد کی شرکت تمام اہل محلہ کی شرکت کے متوازن ہوتی ہے۔

نماز تہجد

نماز تہجد کی ادائیگی کے لیے رکعتوں کی تعداد مخصوص نہیں ہے، آپ ﷺ کا معمول تھا کہ کبھی آٹھ رکعت نماز ادا کرتے اور کبھی دو دو یا چار چار رکعتیں پڑھا کرتے۔ تحقیق دان اب اس بات کے قائل ہو چکے ہیں کہ مسلمانوں کی صحت کا راز تہجد کی نماز ہے، تحقیقات کے مطابق تہجد کی نماز چار گھنٹے کی ورزش کا بہترین متبادل ثابت ہوتی ہے، کیونکہ یہ دینی فریضہ سورج نکلنے سے تین پار گھنٹے قبل ادا کیا جاتا ہے، اس وقت فضا میں وافر مقدار میں آکسیجن ہوتی ہے، یہ دینی فریضہ پانچ منٹ میں مکمل ہو جاتا ہے، جبکہ اس کے فوائد بے بہا ہیں جو کہ چار گھنٹے ورزش کرنے کے برابر ہیں۔ تہجد کی نماز کے متعلق مزید تحقیقات یہ بتاتی ہے کہ رات کے پچھلے پہراٹھنے سے درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- ۱۔ دل کے امراض سے تحفظ ملتا ہے؛
- ۲۔ اعصابی و دماغی تندرستی بحال ہوتی ہے؛
- ۳۔ دماغی امراض بالخصوص پاگل پن کے لیے بہترین دوا ہے؛
- ۴۔ نظر کی کمزوری کو رفع کرنے میں معاون ہے؛
- ۵۔ سارے جسم میں عجیب و غریب قسم کی فرحت بیدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے سارا دن ہشاش بشاش گزرتا ہے۔

اشراق اور چاشت کی نماز

اشراق وہ نوافل ہیں جو طلوع آفتاب کے تھوڑی دیر بعد فوراً ادا کیے جاتے ہیں جبکہ چاشت

کے نوافل ادا کرنے کا وقت وہ ہے جب دن اچھی طرح نکل آئے، یہ دونوں نمازیں بھی نفل عبادات ہیں اور انہیں فرض نہیں کیا گیا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ”جس نے دوگانہ چاشت کا اہتمام کیا۔ اس کے تمام گناہ بخش دیے جائیں گے، اگرچہ وہ کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔“

(مسند احمد جامع ترمذی سنن ابن ماجہ)

یہ دونوں نمازیں بھی انسان کے لیے دونوں جہانوں کے فوائد سمیٹے ہوئے ہیں کیونکہ ان دونوں نمازوں کا وقت اگر دیکھا جائے تو ایسا ہے جب سورج نکل رہا ہوتا ہے اور جب دن اچھی طرح چڑھ جاتا ہے، ماہرین فلکیات اور ماہرین صحت اس بات پر متفق ہیں کہ جب سورج کی پو پھوٹی ہے اس وقت زمین سے ایسی شعاعیں (rays) خارج ہو رہی ہوتی ہیں جو کہ ذہنی و جسمانی صحت کے لیے انمول ہوتی ہیں نیز سورج کی پہلی کرنیں جسم انسانی پر انتہائی خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اسی طرح جب دن چڑھ جاتا ہے تو ہر انسان اپنے فکر معاش میں مصروف ہونے لگتا ہے اور یہ وقت ایسا ہوتا ہے جب انسان کو انتہائی تناؤ کا سامنا رہتا ہے اور اس وقت کے چند لمحے باوضو ہو کر اللہ کی یاد میں گزار لیے جائیں تو انتہائی سکون ملتا ہے۔

نفل نمازیں پڑھنے کی حکمت

دن رات میں چوبیس گھنٹے اور آٹھ پہر ہوتے ہیں فرض نمازوں کے علاوہ نفل نمازیں پڑھنے کی حکمت یہ ہے کہ مسلمان دن رات کے آٹھوں پہر نماز پڑھنے میں مشغول رہیں اور ان آٹھوں پہر کی نماز کے فضائل حاصل کر لیں اور ان آٹھوں پہر کی مصیبتوں سے بچ سکیں۔ فرض نمازوں کے بعد نفل نمازیں جیسے اشراق و چاشت اور تہجد کی نمازیں بھی پڑھی جائیں تو ہر تین گھنٹے بعد ایک نماز پڑھی جاتی ہے۔ آدھے دن کے بعد اول پہر میں ظہر کی نماز دوسرے پہر میں عصر کی نماز تیسرے پہر میں مغرب کی نماز چوتھے پہر میں عشاء کی نماز پانچویں پہر میں تہجد کی نماز چھٹے پہر میں فجر کی نماز ساتویں پہر میں اشراق کی نماز اور آٹھویں پہر میں چاشت کی نماز۔ پس جو پانچ فرض نمازوں کے علاوہ یہ تین نمازیں بھی اہتمام سے ادا کرتا ہے اس کے آٹھوں پہر نماز میں شمار ہوتے ہیں۔

ناخن کاٹنا اور اس کے طبی فوائد

حضور پاک ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ جو چاہے کہ شکایت چشم، فقر، برص اور جنون سے محفوظ رہے تو وہ جمعرات کے روز عصر کے بعد ناخن کٹوا دیا کرے۔ (نزہۃ المجالس)

ناخن ایک ملی میٹر کے حساب سے روزانہ بڑھتے ہیں اور بہت زیادہ بڑھے ہوئے ناخن نا صرف روزمرہ کے افعال میں رکاوٹ بنتے ہیں بلکہ انسان کی صحت کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ آپ ﷺ کا معمول تھا کہ ہر جمعہ یا پندرہویں دن ناخن ترشواتے (شائل نبوی)۔ ناخنوں کو کاٹنے کا سنت طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے سیدھے ہاتھ کی چھنگلیا، پھر بیچ والی پھر انگوٹھا، پھر منجھلی یعنی چھنگلیہ کے ساتھ والی اور پھر شہادت کی انگلی۔ جبکہ دوسرے طریقے کے مطابق سیدھے ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے شروع ہو کر ترتیب وار چھنگلیا سمیت ناخن تراشیں لیکن انگوٹھا چھوڑ دیں اور اس کے بعد بائیں ہاتھ کی چھنگلیا سے شروع کر کے ترتیب وار انگوٹھا سمیت ناخن تراش لیں اور آخر میں سیدھے ہاتھ کا انگوٹھا جو پہلے چھوڑ دیا تھا اب اس کا ناخن تراشیں یعنی سیدھے ہاتھ سے شروع ہو کر سیدھے ہاتھ پر ہی ختم کریں۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ پہلے داہنے ہاتھ کے ناخنوں کو اس طرح ترشواتے کہ سب سے پہلے چھنگلی پھر درمیان والی سب سے لمبی انگلی پھر انگوٹھا پھر چھنگلی کے ساتھ والی انگلی اور آخر میں انگشت شہادت اور بائیں ہاتھ کا پہلے انگوٹھا پھر درمیان والی پھر کلمہ کی انگلی اور آخر میں منجھلی (چھنگلیا کے ساتھ والی) انگلی۔ ایک روایت میں ہے کہ اس طرح ناخن کاٹنے سے کبھی آشوب چشم نہ ہوگا۔ (انشاء اللہ تعالیٰ)، (در مختار رد المحتار)

ناخنوں کی صفائی انسانی صحت و تندرستی کے لیے انتہائی ضروری ہے کیونکہ انسانی ہاتھ کھانے پینے کے لیے استعمال ہوتے ہیں اور انہی ہاتھوں سے دیگر افعال بھی سرانجام دیے جاتے ہیں۔ ناخنوں کے بڑھنے کے سبب ان میں غلظتیں اکٹھی ہونے لگتی ہیں جس کی وجہ سے یہ کھانے کے ساتھ مل کر انسانی جسم کے اندر پہنچ سکتی ہیں اور طرح طرح کی بیماریوں جیسے ہیضہ، اسہال، پیچش، آنتوں کے کیڑے اور دیگر کئی عوارض کا باعث بنتی ہیں۔ بعض افراد کو عادت ہوتی ہے کہ وہ اپنے

ناخن کترتے رہتے ہیں ایسے افراد کے ناخنوں میں اگر میل جمع ہو تو اندازہ کریں کہ ان کی صحت کا کیا حشر ہوگا۔ کھانے سے قبل ہاتھوں کو دھونے کی بھی یہی حکمت ہے کہ ہاتھوں کے ساتھ لگی گندگی اور ناخنوں میں پھنسی کوئی غلاظت رفع ہو جائے۔ عمومی خواتین فیشن کے طور پر ہاتھوں کے ناخنوں کو بڑھا لیتی ہیں لیکن جدید تحقیق اس بات کی تائید کرتی ہے کہ ایسی خواتین مختلف قسم کے نفسیاتی عوارض میں مبتلا رہتی ہیں اور ان میں عموماً خون کی کمی پائی جاتی ہے۔ ہاتھوں کے ناخنوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے بڑھے ناخن بھی کاٹ دینا چاہیے کیونکہ پاؤں کے بڑھے ناخن پیدل چلنے کے دوران جبکہ آج کل بند جوتے ہی پہنے جاتے ہیں پاؤں کی انگلیوں کے اندر دھنس جانے کا نڈیشہ ہوتا ہے اور یہ انتہائی تکلیف دہ امر ہے۔



ابن ابی الدینا نے حضرت انس رضی اللہ عنہ بن مالک سے روایت کی ہے کہ میں اور ایک شخص حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ عرض کیا اے ام المومنین! زلزلے کے بارے میں کوئی حدیث بیان فرمائیے:

انہوں نے فرمایا کہ لوگ جب زنا کاری کو جائز قرار دے لیں، شراب نوشی کرنے لگیں اور گانے بجانے کے آلات استعمال کرنے شروع کر دیں تو آسمان پر غیرت الہی جوش میں آجاتی ہے پھر اللہ تعالیٰ زمین کو زلزلے کا حکم دیتا ہے۔ لوگ جلد سے جلد توبہ کر لیں اور معاصی ترک کر دیں تو قبہا و گرنہ اللہ تعالیٰ آبادی کو منہدم کر دیتا ہے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے سوال کیا کہ ام المومنین! کیا یہ ان کے حق میں عذاب ہوگا؟

انہوں نے فرمایا: نہیں، یہ ایمان والوں کے حق میں پند و موعظت اور رحمت ہے اور کافروں کے لیے عذاب اور اللہ کا قہر و غضب۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ نے یہ سن کر فرمایا کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی وفات کے بعد میں نے ایسی خوش کن اور فرحت آگین حدیث کوئی نہیں سنی۔



نبوی غذائیں اور ان کے طبی فوائد

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت پر عمل کرنا تمام مسلمانوں پر فرض ہے اور یہ فرض ادا کرنے سے ہر انسان فلاح حاصل کرتا ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی عادات مبارکہ اور رہنے سہنے کے ڈھنگ پر عمل کرنا ہمارے لیے ناصرف ذہنی و جسمانی طور پر مفید ہیں بلکہ ان کی وجہ سے ہم کئی قسم کے گناہوں سے بچ سکتے ہیں۔ اس باب میں حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی غذاؤں سے متعلق بیان کیا جا رہا ہے کہ کس طرح یہ غذائیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے استعمال فرمائیں اور ہمارے لیے ان کا استعمال ناصرف سنت پر عمل کرنے کے ثواب کا باعث بنتا ہے بلکہ ذہنی جسمانی اور روحانی طور پر شفا یابی کا بھی ذریعہ ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا کھانا

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی روٹی اور سالن کے طور پر عموماً درج ذیل غذائیں استعمال ہوتی تھیں:

☆ جو اور گندم کی روٹی

☆ پنیر

☆ ثرید

☆ چاول

☆ سرکہ

☆ ستو

☆ گوشت

☆ مچلی

☆ مکھن اور گھی

☆ مسور کی دال

☆ ہر یہ

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے زیر استعمال سبزیاں

آپ صلی اللہ علیہ وسلم عموماً درج ذیل سبزیاں کھانا پسند فرماتے تھے:

☆ چندر

☆ کدو

☆ میٹھی

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ میٹھے پکوان

آپ صلی اللہ علیہ وسلم میٹھا شوق سے تناول فرماتے اور عموماً جو میٹھے پکوان آپ صلی اللہ علیہ وسلم زیادہ تر

کھاتے وہ درج ذیل ہیں:

☆ تلبینہ

☆ تیل میٹھے کر کے

☆ حریرہ

☆ حیس

☆ سوٹھ کا مربہ

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے زیر استعمال نمک اور دیگر مسالے

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے کھانے پینے کی اشیاء کی تیاری کے لیے درج ذیل نمک اور مسالے استعمال

کیے جاتے تھے:

☆ پیاز

☆ زیتون کا تیل

☆ زیرہ

☆ کالی مرچ

☆ لہسن

☆ نمک

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ پھل

آپ صلی اللہ علیہ وسلم عموماً درج ذیل پھل (ان میں خشک میوہ جات بھی شامل ہیں) تناول فرماتے اور ان کی تعریف کرتے اور دیگر ساتھیوں کو پیش کرتے:

☆ اخروٹ

☆ انار

☆ انجیر

☆ انگور

☆ بیر

☆ بہی

☆ پیلو

☆ تربوز

☆ ترنج

☆ گلزی

☆ کھجور

☆ کھیرا

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ مشروبات

آپ صلی اللہ علیہ وسلم درج ذیل مشروبات نوش فرمانا پسند فرماتے تھے:

☆ آب زم زم

☆ دودھ

☆ ستو

☆ شہد

☆ نبیذ

☆ نقیص

یہاں پر ان غذاؤں سے متعلق کچھ اختصار سے کام لیا گیا ہے ان کی مزید تفصیلات کے لیے مصنف کی کتاب ”نبوی غذائیں اور صحت“ ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی چند پسندیدہ غذائیں اور ان کے طبی فوائد

ذیل میں چند ایسی غذاؤں کا ذکر کیا جا رہا ہے جن میں سے اکثر کا ذکر قرآن پاک میں بھی آیا ہے اور یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات میں شامل تھیں اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم انہیں شوق سے خورد و نوش فرماتے تھے۔ واضح ہو کہ تمام اشیاء کی ترتیب اردو حروف تہجی کے لحاظ سے ترتیب دی گئی ہے اور ان کے زیادہ پسند یا کم پسند کو علیحدہ سے بیان کیا گیا ہے۔

آبِ زَمِزَم

حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم آبِ زَمِزَم بڑے ذوق و شوق سے نوش فرماتے تھے نیز آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے آبِ زَمِزَم کھڑے ہو کر نوش فرمایا اس لیے یہ پانی کھڑے ہو کر پینا سنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمتِ اقدس میں آبِ زَمِزَم کا ایک کٹورا یا ڈول پیش کیا گیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر نوش فرمایا۔ (بحوالہ: مسلم)

آبِ زَمِزَم شفا یابی کا باعث ہے اور اسے جس مقصد کے لیے پیا جائے وہ مقصد حاصل ہو جاتا ہے حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اس کرہ ارض پر سب سے بہترین مفید اور عمدہ پانی زَمِزَم کا ہے۔ (طبرانی) ایک موقع پر نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کی کیفیت کے بارے میں فرمایا کہ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے کعبہ شریف اور اس کے پرودوں کے درمیان چالیس دن اور رات گزارے اور ان کے پاس کھانے کی کوئی چیز نہ تھی وہ اس دوران زَمِزَم پیتے رہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ یہ ان کے لیے مکمل خوراک تھی۔ (بحوالہ: بخاری) آبِ زَمِزَم سے متعلق مزید معلومات اگلے صفحات پر علیحدہ سے بیان کی گئی ہیں۔

انگورو کشمش

انگور ایک لذیذ پھل ہے جو کہ بیل کے ساتھ لگتا ہے اور تازہ پھل کو انگور جبکہ خشک کو کشمش کہا جاتا ہے۔ انگور دو قسم کے ہوتے ہیں ایک چھوٹا اور دوسرا بڑا۔ چھوٹا انگور خشک کر کے کشمش بناتے ہیں اور بڑے انگور کو خشک کر کے منقہ تیار کیا جاتا ہے۔ انگور ایسا پھل ہے جس کا ذکر قرآن پاک میں آیا ہے اور اسے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم شوق سے تناول فرماتے تھے۔ سیرت ابن ہشام کے حوالے سے ایک صحابی کا قول درج ہے کہ انہوں نے انگور کا ایک گچھانی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں پیش کیا جسے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے شوق سے تناول فرمایا۔ مختلف احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ انگور و کشمش کھانا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

انگور معدے کے لیے مقوی ہے اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ یہ پھل جلد ہضم ہو جاتا ہے جس کے سبب بہت جلد جزو بدن بن کر قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ پھل جسمانی ذہنی اور جنسی کمزوری کو دور کرنے کے لیے اکسیر مانا جاتا ہے۔ ابن قیم رحمہ اللہ کی تحقیقات کے مطابق منقہ کھانے سے پھیپھڑوں کے امراض سے شفا یابی ملتی ہے بالخصوص پرانی کھانسی کو رفع کرنے کے لیے منقہ بہترین شے ہے اس کے علاوہ یہ گردے اور مثانے کے درد کو رفع کرتا ہے۔ منقہ کا جو شانہ بنا کر پیاجائے تو خونی قے اور نکسیر میں افاقہ ہو جاتا ہے اور اس کا لیپ بو اسیر کے خون کو روک دیتا ہے۔ اسی جو شانہ کے غرارے کرنے سے حلق کی سوزش کو آرام ملتا ہے۔

انجیر

قرآن پاک میں ذکر کیے جانے والے چند پھلوں میں سے ایک پھل انجیر بھی ہے۔ متعدد احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم اس پھل کو پسند کرتے تھے اور مختلف امراض (بالخصوص بو اسیر اور جوڑوں کے درد) کے علاج کے لیے تجویز فرماتے تھے۔ پرانی طبی کتب میں انجیر سے متعلق بہت سے نسخے ملتے ہیں جن کے مطابق یہ پھل بو اسیر پیٹ کے مختلف امراض، جوڑوں کے درد، گردوں و مثانہ کی پتھری، حلق کی سوزش، پھیپھڑوں کی سوجن، جگر و تلی کے امراض اور بلغم کو نکالنے کے لیے اکسیر ہے۔ امام ذہبی رحمہ اللہ کے مطابق انجیر دیگر تمام پھلوں کی نسبت بہتر

غذائیت رکھتی ہے۔

انار

انار ان پھلوں میں سے ہے جن کا تذکرہ قرآن پاک میں کیا گیا ہے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے انار کی بابت پوچھا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔

(بحوالہ: ابو نعیم ذہبی رحمہ اللہ)

اس میں کوئی شک نہیں کہ میٹھا انار انسان کو فوری طور پر فرحت و توانائی دیتا ہے اور اس کے کھاتے ہی انسان کو فوری طور پر اپنے جسم میں چستی محسوس ہونے لگتی ہے۔ ترش انار کے بھی بے شمار فوائد ہوتے ہیں جو طبی کتب میں تفصیل سے درج ہیں۔ جدید طبی تحقیقات اس بات کی شاہد ہیں کہ انار کھانے والا کبھی معدے کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتا یعنی یہ پھل انسان کو بہت سی بیماریوں سے بچانے کے ساتھ ساتھ علاج بھی کرتا ہے۔ انار کے چند ایک طبی فوائد درج ذیل ہیں:

☆..... کھانسی اور آواز کی خرابی کے لیے اکسیر ہے اس مقصد کے لیے میٹھے انار کے پتے سایہ میں خشک کر لیں اور اچھی طرح باریک کرنے کے بعد اس میں شہد ملا کر گولی بنا لیں۔ یہ گولی بوقت ضرورت تین سے چار مرتبہ کھائیں۔

☆..... میٹھے انار کا رس نکال کر دھوپ میں رکھ دیں اور جب یہ گاڑھا ہو جائے تو محفوظ کر لیں اور رات سوتے وقت دونوں آنکھوں میں ایک ایک سلائی لگائیں، نظر کی کمزوری کا شافی علاج ہے۔

☆..... پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کے لیے انار کے درخت کی جڑ کا تازہ چھلکا تقریباً دو اونس لیں، اسے دو لیٹر پانی میں اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے، پھر چھان لیں۔ اس جو شانہ کے دو اونس جو کہ تقریباً دو بڑے گھونٹ کے برابر ہوتے ہیں، روزانہ صبح نہار منہ پلانے سے جلاب کے ذریعے تمام اقسام کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ (یہ رس پلانے کے بعد تھوڑی مقدار میں کیسٹر آئل بھی پلانا چاہیے تاکہ کھل کر اجابت ہو جائے)۔

☆..... میٹھا انار دل و جگر کو تقویت دیتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، بلغم رفع کرتا ہے، پرانی کھانسی

استقاء کے مرض، یرقان اور سینے کے درد کے لیے بہترین دوا ہے۔

☆..... ترش انار کے رس سے کلیاں کی جائیں تو منہ کے چھالوں میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆..... معدے کے درد اور قبض کے عارضے کے لیے انار دانہ بہترین غذا اور دوا ہے۔

☆..... معدے کی گرمی کو دور کرنے کے لیے میٹھے انار کا جوس پیا جائے تو بہت جلد بہتری ہو جاتی

ہے۔

بیر

برصغیر پاک و ہند میں پایا جانے والا ایک عام پھل ہے۔ بیر کی عام طور پر دو اقسام ہوتی ہیں ایک چھوٹی اور دوسری بڑی بیر۔ چھوٹی قسم کے بیر جنگلی بیر کہلاتے ہیں کیونکہ اس کے درخت جھاڑیوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور عموماً خود رو ہوتے ہیں۔ ان پر لگنے والا پھل خشک شکل میں گول اور ذائقے میں قدرے کٹھاس لیے ہوتا ہے۔ بیر کی دوسری قسم بڑے بیروں کی ہوتی ہے جو بیضوی شکل کے ہوتے ہیں اور ان کا ذائقہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ احادیث کی کتب میں بیر کا ذکر جنت کے پھلوں کے طور پر کیا جاتا ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ بیر کے پھل کا کسی اور سے کیا مقابلہ کیونکہ اس کے تین اوصاف ہیں: ۱..... اس کا سایہ گھنا اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔ ۲..... اس پر لذیذ پھل لگتے ہیں اور ۳..... اس سے اچھی خوشبو آتی ہے۔ (بحوالہ: بخاری)

جو

جو کو عربی زبان میں ”شعیر“ اور انگریزی زبان میں بارلے (barley) کہا جاتا ہے۔ جو کا پودا اور اس کے بیج دونوں ہی گندم سے مشابہت رکھتے ہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور پاک ﷺ نے وصال مبارک تک کبھی دو دن تک متواتر جو کی روٹی پیٹ بھر کر نہیں کھائی۔ (ترمذی)۔ حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے پوچھا گیا: کیا رسول اللہ ﷺ نے سفید میدے کی روٹی کھائی؟ حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ نے جواب دیا: نبی پاک ﷺ نے وصال تک سفید میدہ نہیں دیکھا، دوبارہ پوچھا گیا: کیا رسول اللہ ﷺ کے زمانہ مبارک میں چھلنیاں ہوا کرتی تھیں؟ انہوں نے جواب میں فرمایا: ہمارے پاس چھلنیاں نہیں تھیں۔ پھر پوچھا گیا: تم جو کے آٹے کو کیا کرتے تھے؟ تو انہوں نے فرمایا: ہم اسے چھونکتے اس سے جواڑنا ہوتا ہے

اڑ جاتا پھر ہم اسے پکا لیتے۔ (ترمذی)

حضور پاک ﷺ کو جو بہت زیادہ پسند تھے اور مختلف احادیث مبارکہ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ جو کو مختلف ذرائع جیسے دلیہ روٹی اور ستو کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ عہد رسالت میں عموماً لوگ جو کی روٹی استعمال کرتے یا پھر جو اور گندم ملا کر روٹی پکاتے، خالص گیہوں کی روٹی تقریبات تک محدود ہوا کرتی تھی۔ حضرت ام المنذر رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ میرے پاس نبی کریم ﷺ حضرت علی رضی اللہ عنہ کے ساتھ تشریف لائے ہمارے ہاں کھجور کے خوشے موجود تھے وہ ان کی خدمت میں پیش کیے گئے۔ اس میں سے دونوں نے تناول فرمایا۔ جب حضرت علی رضی اللہ عنہ تھوڑے کھا چکے تو آپ ﷺ نے روک دیا اور فرمایا تم ابھی بیماری سے اٹھے اور کمزور ہو، مزید مت کھاؤ۔ اس کے بعد حضرت ام المنذر رضی اللہ عنہ نے جو اور چقدر تیار کیے۔ نبی کریم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو کہا کہ تم اس میں سے کھاؤ یہ تمہارے لیے بہتر ہے۔ (ابن ماجہ، ترمذی، مسند احمد)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک درزی نے حضور پاک ﷺ کی محبت میں ان کی دعوت کی اور اس نے جو کی روٹی کے ساتھ کدو گوشت پکایا۔ حضور پاک ﷺ نے بڑی محبت اور شوق کے ساتھ کھانا تناول فرمایا اور سالن سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے تناول فرماتے رہے۔ (بخاری و مسلم)

مذکورہ بالا احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ کو جو کی روٹی پسند تھی اور آپ ﷺ بہت ذوق و شوق سے یہ روٹی تناول فرماتے۔ جو سے نا صرف روٹی پکائی جاتی ہے بلکہ اس کا دلیہ انتہائی مفید خیال کیا جاتا ہے اور متعدد احادیث مبارکہ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ جو کے دلیہ بہت شوق سے کھاتے تھے۔ رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو اس کے لیے جو کا دلیہ تیار کیا جاتا تھا۔ آپ ﷺ نے اس دلیے کے متعلق فرمایا کہ یہ بیمار کے دل سے غم کو دور کرتا ہے اور اس کی کمزوریوں کو یوں رفع کرتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔ (ابن ماجہ) جو کوٹ کر انہیں دودھ میں پکانے کے بعد مٹھاس کے لیے اس میں شہد ڈالا جاتا تھا اور اس پکوان کو تلبینہ کہا جاتا تھا۔

غذائی اعتبار سے جو گندم سے قریب ترین اناج ہے لیکن گندم کے مقابلے میں اس کا ذائقہ

کچھ کم لذت والا ہوتا ہے۔ یورپین افراد جو کے فوائد جاننے کے بعد اسے بطور غذا و دوا استعمال کرتے ہیں اور وہاں پر جو کے غلہ کے بیرونی بھوسے کو اتار کر اسے ”پرل بارے“ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ جو پروٹین اور وٹامن بی کمپلیکس کا بہترین ذریعہ ہے۔ جو کی پروٹین کی کوالٹی انتہائی اعلیٰ مانی جاتی ہے اور اسی لیے بیماروں کی کمزوری رفع کرنے کے لیے اسے بہترین دوا و غذا کا درجہ دیا جاتا ہے۔ جو کا پانی بچوں اور مریضوں کی عمومی غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ بازار میں دستیاب آب جو جزوی طور پر پکے اور خشک جو سے تیار کیا جاتا ہے جو گرمی کے موسم میں بہت ذوق و شوق سے پیا جاتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات کے بعد پتہ چلا ہے کہ طبی طور پر جو موٹا پالم کرنے اور پیٹ کی چربی کو گھلانے کے لیے بہترین غذا ہے (جو کی یہ طبی خاصیت انتہائی حیران کن ہے کہ یہ انسانوں کے بدن کو دبلا جبکہ چوپائے کے بدن کو موٹا کرتا ہے اور مسلسل استعمال سے انسان کا جسم دبلا اور طاقتور ہوتا ہے جبکہ چوپائے کا بدن فرہ اور طاقتور ہوتا ہے اور اس اناج کی یہ خصوصیت اسے نبوی غذاؤں میں شمولیت کا درجہ دیتی ہے) نیز یہ بدن کو مضبوط کرتا ہے اور اندرونی خرابیوں و کمزوریوں کو رفع کرنے کے لیے اکسیر مانا جاتا ہے۔ ایسے افراد جو اپنے موٹاپے کو کم کرنا چاہتے ہوں اور اس کے ساتھ ساتھ کمزوری سے بھی بچنا چاہتے ہوں تو انہیں چاہیے کہ جو کے آٹے کی روٹی کھائیں اور یہ روٹی ایسے افراد کے لیے انتہائی مناسب ہوتی ہے جن کا مزاج گرم ہو۔ اس کی مدد سے بلغمی مزاج افراد اور صفرادی مزاج افراد اپنے بہت سے امراض سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ پرہیزی غذائیں کھانے والے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے کیونکہ یہ زود ہضم ہوتا ہے۔ جو کا دلہ ایک طاقتور غذا ہے یہ پیٹ سے تیزابیت کو دور کرنے کے علاوہ خون سے کولیسٹرول کم کرتا ہے اور قبض کو رفع کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ مردانہ قوت کو بھی بڑھانے میں معاون ہوتا ہے کیونکہ یہ منی کی افزائش کو بڑھا کر منی کے کیڑوں (sperms) کو طاقت دیتا ہے۔ بوعلی سینا نے جو کو دل و دماغ کو تسکین دینے والی غذا کہا ہے۔

آش جو: گرم مزاج نوجوانوں اور دبلی پتلے افراد کے چڑچڑے پن کو دور کرنے اور بدن کو مضبوط کرنے کے لیے آش جو سے بڑھ کر کوئی شے نہیں ہے۔ آش جو تیار کرنے کے لیے

ایک چھٹانک چھڑے ہوئے جنہیں عموماً جو کی گھاٹ یا اونس بارلے (oats barley) کہا جاتا ہے، آٹھ تا دس چھٹانک پانی میں ملا کر ہلکی آنچ پر اس قدر جوش دیں کہ جو کے دانے پھٹ جائیں، پھر آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور حسب ذائقہ شکر ملا لیں، آتش جو تیار ہے، مزید مقوی بنانے کے لیے شکر کی بجائے ایک چمچ شہد ملا کر نوش کریں۔ دنیا بھر کے ماہرین صحت اس مرکب کو انتہائی زود اثر اور خون میں جلد حل ہونے والی غذا مانتے ہیں۔ اس سیال کو زیادہ بہتر یا زود اثر بنانے کے لیے جوش دیتے وقت اس کی جھاگ کو اتار دینا چاہیے۔ کئی معالجین آتش جو میں سیب کے ٹکڑے یا انار کا جوس بھی شامل کر دیتے ہیں تاکہ یہ زیادہ طاقتور ہو جائے۔

آب جو: آب جو جسے بارلے واٹر کہا جاتا ہے انتہائی مفید مشروب ہوتا ہے۔ جو بیرونی چھلکا اتار کر مقامی اطباء نظام ہضم کی اصلاح اور نئی طاقت لانے کے لیے ہمیشہ سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں ایسے جو کو ”پرل بارلے“ کہا جاتا ہے، ان مقاصد کے لیے آسان ترین نسخہ یہ بھی ہے کہ جو کا پانی دن بھر گھونٹ گھونٹ پیتے رہنے سے نظام ہضم کی اصلاح ہو جاتی ہے اور مریض کو نئی طاقت میسر آتی ہے (بہتر ہے کہ اس دوران کوئی دوسری غذا استعمال نہ کی جائے)۔ آب جو یا جو کا پانی تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ جو لے کر پہلے اسے پانی سے اچھی طرح دھولیا جائے اس کے بعد نو حصے پانی میں تقریباً بیس منٹ تک (یا جب پانی آدھا رہ جائے) پکا کر چھان لیا جائے اس طرح سے جو پانی ملتا ہے وہ آب جو کہلاتا ہے اس پانی کو استعمال کرنے سے دو تین دن میں ہی نظام ہضم کی اصلاح ہو جاتی ہے اور معدہ طاقت ور بن جاتا ہے اس پانی میں موجود لیس دار مواد نظام ہضم کی نسجی بافتوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چھنے ہوئے پانی میں شکر یا شہد ملا کر نوش کیا جائے اس میں پھلوں کا رس بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ آب جو ایسی حالت میں انتہائی مفید ہوتا ہے جب کوئی غذا ہضم نہ ہو رہی ہو یا جسم میں پانی کی قلت واقع ہو چکی ہو اور اس کے سبب کمزوری بڑھتی جا رہی ہو۔ آب جو بہت جلد جسم سے پانی کی کمی دور کرتا ہے اور ضروری غذائی اجزاء فراہم کر کے جسم کی غذائی کمی کو پورا کرتا ہے نیز یہ جگر کے افعال کو بھی درست رکھتا ہے۔ آب جو معدے اور انٹریوں کے زخموں کو بھی بہت جلد مندمل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جو کے مزاج کے ٹھنڈے پن کے سبب معدے و جگر کی گرمی رفع ہوتی ہے۔

اس کا پانی طبیعت کو فرحت بخشتا ہے اور کمزوری کا مقابلہ کرنے کے لیے غذا مہیا کرتا ہے اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو فوری اثر کرتا ہے یعنی کمزور جسم کو توانائی پہنچا کر چہرے پر شگفتگی لاتا ہے۔ جو معدے کی سوزش کو ختم کرنے، جسمانی کمزوری کو رفع کرنے، کھانسی اور حلق کی سوزش کے لیے مفید ہے۔ یہ جسم کی غلاظتوں کا اخراج کرتا ہے اور پیاس کو تسکین دینے کے علاوہ بلڈ پریشر کے عوارض بالخصوص بلند فشار خون کے لیے بھی مفید ہے۔

تَمْلِیْنَةُ: (تل۔ ہی۔ نہ) اسے عربی میں تملینہ، اردو میں لپٹا (راب) اور پنجابی میں سیرہ کہا جاتا ہے۔ تملینہ کمزوری کا بہترین علاج ہے اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ میں جو یا گیہوں کا آٹا یا بھوسی ڈال کر پتلا پکالیں اور حسب ضرورت میٹھا ڈال کر تناول کریں، ہر طرح کی کمزوری کے لیے بہترین علاج ہے۔ یہ دل کو قوت دینے، کمزوری کو رفع کرنے اور رنج و غم کو دور کرنے والی غذا ہے۔ تملینہ سے متعلق مزید معلومات علیحدہ سے بیان کی گئی ہے۔

جوکاستو: زیادہ کھانے کے عادی افراد یا ایسے افراد جو اپنا موٹا پالم کرنا چاہتے ہوں ان کے لیے جوکاستو انتہائی مفید ہوتا ہے۔ جوکاستو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جو کو ہلکی آنچ پر بھون کر باریک پسوا لیا جائے، اس طرح سے ستو حاصل ہو جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد کو چاہیے کہ کھانے کے وقت جو کے ستو کو پانی میں ملا کر پی لیں اس طرح سے پیٹ بھی بھر جائے گا اور بھوک بھی مٹ جائے گی۔ جوکاستو پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور پیشاب کی نالی میں ہونے والی جلن و سوزش رفع ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد جن کے گردے و مثانے میں پتھری ہو یا پیشاب کی نالی کی جلن کا شکار ہوں ان کے لیے بھی اکسیر ہے۔

کٹک الشعیر: جو کو پانی میں ملا کر خوب گلایا جاتا ہے پھر اسے گھوٹ کر کھایا جاتا ہے اسے ”کٹک الشعیر“ کہتے ہیں۔ یہ معدے کے عمومی امراض میں شافی ہوتا ہے بالخصوص دست و اسہال کا شکار افراد کے لیے انتہائی مؤثر ہے۔

چاول

گندم کے بعد چاول اعلیٰ خوراک مانی جاتی ہے اور پاکستان میں آج کل یہ جنس بہت زیادہ عام ہو رہی ہے بالخصوص نوجوان نسل چاول بہت زیادہ شوق سے کھاتی ہے اور اس کا اندازہ دن

بدن ریستوران میں مرغ پلاؤ کی مانگ سے کیا جاسکتا ہے۔ حضور پاک ﷺ روٹی کے علاوہ چاول بھی کھایا کرتے تھے اور چاولوں میں آپ ﷺ کو تہہ دہنگی زیادہ پسند تھی۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: بے شک رسول اللہ ﷺ کو ”ثفل“ پسند تھا۔ حضرت عبد اللہ (راوی) کہتے ہیں کہ ثفل سے مراد ہنڈیا کا بقیہ ہے۔ (ترمذی)

چاولوں میں نشاستہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ زود ہضم غذا مانی جاتی ہے۔ چھلکے سمیت چاولوں کو براؤن رائس یا دھان کہا جاتا ہے جبکہ پنجابی میں ایسے چاولوں کو منجی کہا جاتا ہے۔ چاول میں نشاستہ کی زیادتی کے سبب یہ فرہ کرتا ہے بلکہ اسے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے جسم بہت جلد فرہ (موٹا) ہونے لگتا ہے۔ چالوں میں گندم کی نسبت پروٹین بہت کم پائی جاتی ہے لیکن اس کی پروٹین اعلیٰ کوالٹی کی ہوتی ہے جسے انسانی جسم بہتر انداز میں استعمال کرتا ہے۔ چاولوں کو پکانے کے مختلف طریقے رائج ہیں اور ہر طریقے سے تیار کیے گئے چاول غذائیت و ذائقے کے اعتبار سے مختلف ہوتے ہیں۔ عموماً چاول کو پلاؤ کے طور پر پکایا جاتا ہے اور پاکستان کے تقریباً تمام علاقوں میں یہی ڈش زیادہ پسند کی جاتی ہے بلکہ عید و تہوار کے علاوہ مہمان نوازی کے لیے پلاؤ یا اس طرح کی دیگر ملتی جلتی ڈشیں (جیسے بریانی وغیرہ) تیار کی جاتی ہیں۔ پلاؤ کے علاوہ چاولوں کو دودھ کے ساتھ ملا کر کھیر بنائی جاتی ہے یا اس کا زردہ یعنی میٹھے چاول تیار کیے جاتے ہیں یا کئی علاقوں میں چاولوں کو محض ابال کر کھایا جاتا ہے۔ سالم براؤن رائس اپنی طبی افادیت کے اعتبار سے بہت مفید مانے جاتے ہیں اور جادو اثر دوا و غذا کہا جاتا ہے۔

مرطوب ممالک کے باسیوں کے لیے چاول بہترین غذا ہوتی ہے کیونکہ یہ بنیادی طور پر خشک غذا مانی جاتی ہے اس لیے ترمزاج والے افراد کو بہت زیادہ موافق ہے۔ طبی اعتبار سے چاول خون صاف کرتا ہے، مردانہ قوت بڑھاتا یعنی منی کی افزائش کرتا ہے۔ چاول اعصابی نظام کو پرسکون رکھ کر ہائی بلڈ پریشر سے بھی بچاتا ہے۔ چاولوں میں نباتاتی ریشہ کم ہونے کے سبب نظام ہضم کو تسکین ملتی ہے اسی لیے چاول نظام ہضم کی بے قاعدگیوں میں مثالی غذا مانی جاتی ہے۔

چقدر

چقدر بھی ان خوش نصیب سبزیوں میں سے ایک سبزی ہے جو کہ حضور پاک ﷺ کی

خوراک کا حصہ رہی ہیں۔ حضرت اہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ہم جمعے کے دن بہت خوشی محسوس کرتے تھے کیونکہ اس روز ایک بڑھیا آتی تھی جو ہنڈیا میں چقندر کی جڑیں اور جو ڈال کر خوب پکا کر بیستی۔ اس میں نہ تو کوئی چربی ہوتی اور نہ ہی چکنائی۔ ہم جمعہ کی نماز پڑھ کر اس کے ہاں چلے جاتے اور اسے سلام کرتے اور وہ یہ پکوان ہمارے سامنے سجاتی اور ہم اسے شوق سے کھاتے اور جمعے کے دن مسرور رہتے۔ (بخاری و مسلم)

حضرت ام المندر رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ ایک بار میرے گھر میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے اور ان کے ہمراہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی تھے میں نے انہیں کھجور کے خوشے پیش کیے جن میں ان دونوں نے تناول فرمائے۔ اس دوران رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو روک دیا اور فرمایا علیؑ تم اب مزید نہ کھاؤ کیونکہ ابھی بیماری سے اٹھے ہو اور کمزور ہو۔ ام المندرؓ فرماتی ہیں کہ اس کے بعد میں نے چقندر کا سالن اور جو کی روٹی پیش کی اس پر نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ علیؑ تم اس میں سے کھاؤ یہ تمہارے لیے مفید ہے۔

(ابوداؤد: ترمذی)

اس سبزی کا رنگ سُرخ ہوتا ہے اس کا تعلق بھی ایسی سبزیوں سے ہے جن کی صرف جڑیں استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کی جڑیں مختلف شکل و شباہت کی ہوتی ہیں جیسے کئی جڑیں گول ہوتی ہیں، کوئی لمبی، کوئی چبٹی اور کوئی بیضوی شکل کی ہوتی ہیں جب کہ ایک قسم ایسی بھی ہوتی ہے جو بالکل مٹولی کے مشابہ لمبی ہوتی ہے۔ چقندر کی خلوی مادوں کی یہ خاصیت ہے کہ یہ انسانی انٹریوں میں تحریک پیدا کر کے پاخانے کے اخراج کو آسان بناتی ہیں جو افراد چقندر کا باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں وہ قبض جیسے عارضے سے ہمیشہ محفوظ رہتے ہیں۔ چقندر کا جو شانہ مزمن قبض کا بہترین علاج مانا جاتا ہے مزید برآں اس کے استعمال سے بواسیر سے بھی نجات مل جاتی ہے ان مقاصد کے حصول کے لیے روزانہ رات کو سوتے وقت ایک گلاس چقندر کا جو شانہ پینا چاہیے۔ چقندر کے پتوں کو اگر سبزیوں کی طرح پکا کر اور اس میں لیموں کا رس شامل کر کے استعمال کیا جائے تو معدے کے اسر سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کا جوس استعمال کرنے سے صفرا کی وجہ سے ہونے والی متلی وقتے، پیچش اور اسہال کے عارضوں سے شفا ہو جاتی ہے۔

دودھ

حضور پاک ﷺ نے دودھ کو بہت زیادہ پسند فرمایا ہے اور آپ ﷺ کو جب بھی دودھ میسر آیا آپ ﷺ نے بصد شوق نوش فرمایا اس لیے دودھ کا استعمال سنت نبوی ﷺ ہے۔ حضرت ام الفضل رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ عرفہ کے دنوں میں حضور پاک ﷺ روزے سے تھے تو میں نے ایک برتن میں آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں دودھ بھیجا جو آپ ﷺ نے نوش فرمایا۔ (بخاری) دودھ سے متعلق مزید بیان کتاب میں علیحدہ سے موجود ہے۔

زیتون

زیتون ایک بابرکت درخت مانا جاتا ہے جس کا ذکر اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں کیا ہے اور اس کی قسم کھائی ہے۔ احادیث کی کتب میں بے شمار ایسی احادیث بیان ہوئی ہیں جن میں آپ ﷺ نے زیتون کی بہت زیادہ تعریف کی ہے جیسے حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا زیتون کا تیل کھایا کرو اور بدن پر بھی لگایا کرو کیونکہ یہ مبارک درخت سے نکلتا ہے۔ (ابن ماجہ) آپ ﷺ جو کھانا کھاتے اس میں زیتون کا تیل استعمال ہوتا تھا اس لیے زیتون کا استعمال سنت نبوی ﷺ ہے۔

کافی سال قبل ماہرین نے کافی مشاہدات اور ریسرچ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ زیتون کے تیل کو کھانوں میں استعمال کرنے سے اس میں موجود نہ چکنے والی چکنائی (Monounsaturated) کی وجہ سے یونانی جزیرہ کریٹ کے باشندوں میں دل کی بیماریوں اور کینسر کا نام و نشان نہیں ہے۔ موجودہ تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ زیتون کے تیل میں پولی فینولز (Polyphenols) بھی ہوتے ہیں یہ ایسے اینٹی آکسیڈینٹس ہیں جو بڑھتی ہوئی عمر میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق زیتون کا تیل ناصرف دل کے امراض سے بچاتا ہے بلکہ بریسٹ کینسر سے بچاؤ کا بھی بہترین ذریعہ ہے کیونکہ اس میں مانوآن سپورینڈ فیٹس کا ذخیرہ ہوتا ہے جو کہ کولیسترول لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایکسٹرا ورجن (extra virgin) نوعیت کا

زیتون کا تیل مفید ہوتا ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈینٹس کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے جو کہ فری ریڈیکل کو قابو میں رکھتی ہے۔ ایک بڑے چمچ زیتون کے تیل میں 14 فیصد سپورٹیڈ فیٹ، 12 فیصد پولی ان سپورٹیڈ فیٹ اور 74 فیصد مانوان سپورٹیڈ فیٹ پایا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل اندرونی و بیرونی دونوں طرح سے استعمال کرنا ہر طرح کی بواسیر میں فائدہ مند ہے۔ دل کی حفاظت کرتا ہے، وزن میں کمی لاتا ہے، کینسر کا خاتمہ کرتا ہے، شوگر سے تحفظ فراہم کرتا ہے، جلد کی حفاظت کرتا ہے۔

سرکہ

سرکہ ایک عام چیز ہے جو کہ آسانی سے میسر ہے، عربی ممالک میں سرکہ کا استعمال دیگر ممالک کی نسبت زیادہ کیا جاتا ہے۔ سرکہ تیار کرنے کے لیے اشیا میں خمیر اٹھایا جاتا ہے اور عموماً سرکہ بنانے کے لیے نشاستہ یا مٹھاس والے پھلوں یا اناج کو استعمال کیا جاتا ہے۔ پھلوں میں عموماً انگور، گنا، جامن، سیب، آلوچہ، سنگترا، مالٹا، منقہ وغیرہ مستعمل ہیں۔ سرکہ کا اصل جز تیزاب ہوتا ہے جسے سرکہ کا تیزاب کہا جاتا ہے۔

حضور پاک ﷺ بسا اوقات سرکہ کے ساتھ روٹی تناول فرماتے یعنی اسے بطور سالن استعمال فرماتے تھے۔ سرکہ کے فوائد کے پیش نظر آپ ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو سرکہ کے استعمال کی ترغیب دی۔ سرکہ کی افادیت سے متعلق حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا بہترین سالن سرکہ ہے۔ (ترمذی) حضرت ام ہانی رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف لائے اور فرمایا تمہارے پاس کوئی چیز ہے؟ عرض گزار ہوئیں کہ سوکھی روٹی اور سرکہ ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: لے آؤ، وہ گھر سالن سے خالی نہیں جس میں سرکہ ہو۔ (ترمذی) حضور پاک ﷺ نے ایک جگہ فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے۔ (مسلم) سرکہ آپ ﷺ سے پہلے بھی انبیا کرام علیہم السلام کی خوراک کا حصہ رہا ہے۔

جدید طبی تحقیقات کے مطابق سرکہ بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے اور علاج بھی ہے۔ یہ معدے کی سوزش کو دور کرنے میں انتہائی مفید ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ سالن تیار کرتے ہوئے سرکہ لازمی ڈالا جائے۔ گرم سرکہ پینا معدے کی

تقویت کا باعث ہوتا ہے اور جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ موسم گرما میں سرکہ پینے سے جسم کی حدت کم ہوتی ہے اور طبیعت کو سکون ملتا ہے۔ گلے کی سوزش بالخصوص کوا کی سوزش کے لیے انتہائی مؤثر دوا ہے۔ نیم گرم سرکہ کے غرارے کرنے سے ناصرف گلے کی سوزش دور ہوتی ہے بلکہ کوا کے مسائل سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے نیز یہ مسوڑھوں کو بھی مضبوط کرتا ہے اور دانتوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔ یہ مفید شے تلی کو بڑھنے سے روکتی ہے اور جسم میں ورم کی پیدائش کو کم کرنے میں معاون ہے۔ خون کو صاف کرنے اور پھوڑے پھنسیوں سے نجات کے لیے کامیابی سے استعمال کرایا جاتا ہے۔

زمانہ قدیم سے ہی حکماء ہیضہ کے علاج کے لیے سرکہ کو بہترین دوا مانتے ہیں۔ ہیضہ کے دباء کے دنوں میں اگر پیاز کو سرکہ کے میں ڈبو کر کھایا جائے تو اس عارضے سے تحفظ مل جاتا ہے۔ الغرض حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے سرکہ سے متعلق صدیوں پہلے جو کہا تھا موجودہ سائنس اسے ثابت کر رہی ہے اور بہت سے ایسے راز جن تک سائنس ابھی تک نہیں پہنچ پائی وہ بھی دین اسلام میں رائج ہیں۔ سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا ایک حسین امتزاج ہے۔ تاریخ کے ہر دور میں یہ بطور غذا اور دوا کے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ اپنے اندر بہت زیادہ فوائد رکھتا ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

- ☆ یہ پھپھوندی سے پیدا ہونے والے امراض سے حفاظت کرتا ہے؛
- ☆ گرمیوں میں اس کا استعمال لو لگنے سے محفوظ رکھتا ہے؛
- ☆ سبزیوں کو تازہ اور ان کا رنگ برقرار رکھنے کے لیے انہیں سرکہ ملے پانی سے دھویا جاتا ہے؛

- ☆ چاول پکاتے وقت اگر ان میں سرکہ ڈالا جائے تو چاول نکھر آتے ہیں؛
- ☆ بھڑکاٹ لے تو سرکہ لگانے سے سوجن اور درد نہیں ہوتا؛
- ☆ ہیضہ کے علاج میں بھی مفید دوا ہے۔

شہد

شہد غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ شہد کا ذکر قرآن پاک میں آیا ہے اور حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت

زیادہ پسند تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میٹھی چیز اور شہد کو بہت زیادہ پسند فرمایا کرتے تھے۔ (بخاری) حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ دو شفاؤں کو اپنے اوپر لازم کر لو یعنی شہد اور قرآن پاک۔ (ابن ماجہ)

مختلف تحقیقات اور مشاہدات کے بعد سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شہد ایسی دوا و غذا ہے جو کہ انتہائی خطرناک امراض کو بھی شفا یاب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ شہد سفید چینی کا بہترین متبادل ہے، شہد میں 75 فیصد شوگر پائی جاتی ہے جس میں سے 41 فیصد فرکٹوز اور 34 فیصد گلوکوز ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن اے بی اور سی پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ جسم کو مٹھاس پہنچانے کے ساتھ ساتھ تقویت بھی پہنچاتا ہے۔ شہد طبی نقطہ نظر سے ایک قابل اعتماد دوا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اس میں کمال طریقے سے شفا کی تاثیر رکھی ہے اور اس سے متعلق لکھنے بیٹھیں تو پوری کتاب بن سکتی ہے۔ ذیل میں شہد سے متعلق چند ایک آزمودہ نسخے درج کیے جا رہے ہیں:

☆..... شہد زخموں کو بھرتا ہے، باضمہ میں مددگار ہے، السر سے بچاتا ہے، تو انائی بڑھاتا ہے، الرجی کا خاتمہ کرتا ہے۔

☆..... نیوزی لینڈ (ہملٹن) میں کی جانے والی ایک ریسرچ کے نتائج کے مطابق ایسی خوراک جس کی مٹھاس کے لیے اس میں شہد شامل کیا جائے تو وہ خوراک تشویش کو کم کرنے اور بڑھاپے میں یادداشت کو بہتر کرنے میں مددگار ہوتی ہے، نیز شہد اینٹی آکسیڈنٹ کے اثرات رکھنے کے سبب یادداشت کو بہتر کرنے والی بہترین خوراک ہے۔

☆..... تھوڑی تھوڑی دیر کے وقفے سے شہد کے ایک دو چمچ پی لینے سے اسہال کے مرض کی وجہ سے ہونے والی کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔

☆..... بوا سیر کے مسوں کو ختم کرنے کے لیے شہد (۳۰ ملی لیٹر) اور روغن زیتون (۳۰ ملی لیٹر) دونوں کو حل کر کے رکھ لیں، اس محلول کو انگلی کی مدد سے مسوں پر آہستہ آہستہ ملیں اور اگر ممکن ہو تو روئی اس محلول میں بھگو کر مقعد کے اندر رکھیں اس سے ناصرف مسے جھڑ جائیں گے بلکہ بوا سیر کی جلن اور درد بھی ختم ہو جائے گا۔

☆..... خونی بوا سیر کے لیے ایک پاؤڈر کے کرا سے اچھی طرح گرم کریں، گرم کرنے کے

بعد چولہے سے نیچے اتار لیں اور اس میں ۳۰ ملی لیٹر شہد ملا کر صبح و شام پیئیں، کچھ دن کے استعمال سے خونی بوا سیر کا خاتمہ ہو جائے گا اور اس کے ساتھ بوا سیری درد و جلن بھی ختم ہو جائے گی۔

☆..... شدید بد ہضمی ہونے کی صورت میں فوری طور پر ایک چمچ شہد ایک کپ نیم گرم پانی میں حل کر کے آہستہ آہستہ چسکیاں لے کر پیئیں، شفا ہوگی۔

☆..... کلونچی 50 گرام ایک رات کے لیے سر کے میں بھگو دیں اور سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور کھانے کے دو چمچے شہد میں چھ گرام ملا کر چاٹنے سے بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔

☆..... جب کسی چیز کے کھانے کے فوری بعد درد ہو تو شہد چاٹ لینے سے بہتری ہو جاتی ہے۔

☆..... اگر دائمی قبض ہو تو ہر روز گیہوں کی موٹی روٹی اور شہد استعمال کرنے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆..... نہار منہ خالص شہد تازہ پانی میں ملا کر پینے سے بھی قبض کا عارضہ رفع ہوتا ہے۔

☆..... رات سوتے وقت ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے صبح کھل کر اجابت ہو جاتی ہے۔

☆..... چھوٹا موٹا زخم آجائے تو اس پر شہد لگائیں۔ شہد دافع عفونت ہے۔

کھیرا ککڑی

کھیرا اور ککڑی اثرات و تاثیر کے لحاظ سے ملتے جلتے پھل ہیں یہ دونوں حضور پاک ﷺ کی پسندیدہ غذا نہیں تھیں۔ ہمارے ہاں کھیرا اسلاد کے طور پر بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اور اسے عام حالت میں یا نمک مرچ لگا کر کھایا جاتا ہے۔

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ میں نے حضور پاک ﷺ کو تر کھجوریں ککڑی کے ساتھ کھاتے ہوئے دیکھا۔ (مسلم) زمانہ قدیم سے ہی اطباء کھیرے کا استعمال معدے کے امراض بالخصوص معدے کی تیزابیت اور جلن کے لیے کامیابی سے کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ مٹانے کی سوزش اور پیشاب کی نالی کی سوزش کو بھی دور کرنے میں معاون ہوتا ہے۔

کلونجی

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے شفا ہے سوائے موت کے اور یہ کالے دانے شو نیز ہیں۔ (بخاری و مسلم ابن ماجہ مسند احمد) کلونجی کی افادیت سے انکار ممکن نہیں ہے اور حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی اس مستند حدیث کی روشنی میں یہ شے ہر مرض کا شافی علاج ہے اور جدید سائنسی تحقیقات اس سلسلے میں گواہ ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرین طب کلونجی کے ذریعے سے مریضوں کا علاج کر رہے ہیں اور اسے اپنے نسخوں میں شامل کر کے شفا یابی کا ذریعہ بنا رہے ہیں۔ پیٹ، آنتوں، جگر، معدے، گردے اور دوران خون کے عوارض کے لیے بہترین نسخہ جسے حکماء ”حاکم بدن نسخہ“ کہتے ہیں وہ یہ ہے: اجوائن + کلونجی + میتھی دانہ + ہالون تمام اشیاء ہم وزن لے کر کسی چوڑے منہ کی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ صبح تقریباً تین گرام (چائے کا پاؤ چمچہ) سادہ یا نیم گرم پانی سے پھانک لیں، آدھ گھنٹہ بعد ناشتہ کریں۔ یہ نسخہ کم درد، گھٹنیا اور دیگر تمام بادی و بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔

کلونجی 50 گرام ایک رات کے لیے سر کے میں بھگو دیں اور سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور کھانے کے دو چمچے شہد میں چھ گرام ملا کر چاٹنے سے بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔ شہد (۲۵ ملی لیٹر) اور کلونجی (تین گرام پوسی ہوئی) ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد پینے سے بچکی بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔

کدو

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کدو سے محبت کرتے تھے اور اسے بہت شوق سے کھاتے تھے (بخاری و مسلم و ابن ماجہ) کدو کے حوالے سے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث بہت مشہور ہے، حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک درزی نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت میں ان کی دعوت کی اور اس نے جو کی روٹی کے ساتھ کدو گوشت پکایا۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بڑی محبت اور شوق کے ساتھ کھانا تناول فرمایا اور سالن سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے تناول فرماتے رہے۔ (بخاری و مسلم)

پکے ہوئے کدو کے بیج انتڑیوں کے کیڑوں کو خارج کرنے کے لیے مفید علاج ہیں؛ بالخصوص ٹیپ ورم کے اخراج کے لیے یہ بہت زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں۔ کدو کے بیجوں کا مغز ایک کھانے کا چمچہ پیس کر ایک پاؤ اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس مشروب کو نوش کریں؛ کیڑے ہلاک ہو جائیں گے اور ان کے اخراج میں مدد ملے گی۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ایک دن کا روزہ رکھا جائے اور انتڑیاں صاف کرنے کے لیے خشک آلو بخارے کا جوس پیا جائے اگلے روز کدو کے بیجوں کا جو شانہ تقریباً تین چار گلاس پی لیا جائے۔

کھجور

عرب میں بکثرت پایا جانے والا پھل کھجور ہے یہ پھل حضور پاک ﷺ بکثرت استعمال فرمایا کرتے تھے اور آپ ﷺ کو بہت مرغوب تھا۔ کھجور کا غذا میں استعمال کرنا آپ ﷺ کی سنت مبارکہ ہے۔ قرآن پاک میں کھجور کا ذکر بیس مرتبہ آیا ہے۔ حضرت سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ جو صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھائے تو اس روز اسے کوئی زہر یا جادو نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔ (مسلم)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اس گھروالے کبھی بھوکے نہیں رہتے جن کے پاس کھجوریں ہوں۔ دوسری روایت میں کچھ اس طرح سے ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اے عائشہ جس گھر میں کھجوریں نہیں ہیں اس گھروالے بھوکے ہیں؛ ایسا دو یا تین مرتبہ ارشاد فرمایا۔ (مسلم)

کھجور دنیا کا واحد پھل ہے جو مشرق و مغرب میں یکساں طور پر مقبول ہے اور اس کی متعدد اقسام ہیں جنہیں مختلف ممالک میں پسند کیا جاتا ہے۔ مختلف طبی ادارے بھی کھجور کی افادیت کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے مختلف دواؤں میں شامل کر رہے ہیں۔ کھجور کی تمام اقسام ہی اپنی افادیت کی بناء پر بہت زیادہ فوائد کی حامل ہیں جیسے کھجور اپنی اصل حالت میں مقوی غذا ہے؛ بدن کو فرہ کرتی ہے اور طاقت دیتی ہے نیز یہ معدے و جگر کو بھی توی کرتی ہے۔ خشک کھجور یا چھوہارا کمر اور گردن کو طاقت دیتا ہے اور خون بناتا ہے۔ نیم پختہ کھجور جسے کھجی کہا جاتا ہے فوائد کے اعتبار سے کھجور کے ہم پلہ ہے۔ کھجور کی گٹھلیاں جلا کر کوٹ کر استعمال کرنے سے دست جریان؛ دانٹوں

کے امراض اور زخموں کے لیے فائدہ مند ہے۔ کھجور کے ادویاتی استعمال کے نت نئے طبی تجربات کے ذریعے سے اس کی افادیت کی ترویج کی جا رہی ہے۔ امریکا، عرب ممالک، مصر، لبنان اور دیگر کئی ممالک میں کھجور کے اجزاء سے مقوی اشیاء خوردنی تیار کی جاتی ہیں۔

کھجور ایسی بے بہا نعمتوں والی خوراک ہے جو کہ انسان کی کھوئی ہوئی توانائیوں کو یکجا کر کے بہت زیادہ انرجی پہنچاتی ہے۔ کھجور میں چونکہ بدرجہ اتم مٹھاس پائی جاتی ہے اور اس حقیقت سے بھی سبھی آشنا ہیں کہ جب کھانے کے اوقات کو کسی وقت سے مشروط کر دیا جائے تو اس وقت سے کچھ دیر قبل انسانی معدے میں ہنگر فلیوئڈز (hunger fluids) بننا شروع ہو جاتے ہیں۔

کھجور میں جہاں اور بہت مقوی اور زود ہضم اجزاء پائے جاتے ہیں وہی پر اس میں ایسے طبی اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں جو انتڑیوں کے مسائل کا عمدہ حل ہیں۔ ماہرین کے مطابق باقاعدگی سے کھجور کھانے والے افراد پیٹ اور انتڑیوں میں پیدا ہونے والے کیڑوں سے محفوظ رہتے ہیں اس کے علاوہ یہ انتڑیوں میں مفید بیکٹریا کی افزائش کا بھی موجب ہیں۔ کھجور کا استعمال قبض جیسے مرض کا بھی موثر تدارک ہے، اعضائے ہضم میں اس کے جزو بدن بن جانے والے اجزاء کی علیحدگی کے بعد نچ جانے والا مواد مضمحل انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت کو نرم کرتا ہے۔ جلاب آور تاثیر حاصل کرنے کے لیے مٹھی بھر کھجوریں رات کو پانی میں بھگو دی جائیں اور اگلی صبح ان کو اچھی طرح مل کر شربت بنا لیا جائے، یہ شربت پینے سے اجابت جلاب کی مانند ہوتی ہے۔

کھجور کے چند فوائد

☆ صبح ناشتہ میں تین سے گیارہ کھجور کھا کر پانی پیا جائے تو قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے اور معدے کے امراض سے تحفظ مل جاتا ہے۔

☆ گیس اور تخمیر معدہ میں مبتلا افراد حسب برداشت تین سے سات چھوہارے پانی میں ڈال کر رات بھر کھلی جگہ پر رکھ دیں۔ صبح نہار منہ کھا لیا کریں اور پانی پی لیا کریں اور اس کے بعد ہلکا پھلکا ناشتہ کریں۔

☆ ایک پاؤ ڈودھ میں تین سے پانچ چھوہارے اور چلغوزے کوٹ کر جوش دے کر پینے سے سردی لگنا اور اعصابی کمزوری جیسی شکایات رفع ہو جاتی ہیں۔

☆ کھجور کی گٹھلی پانی میں پکا کر غرارے کرنے سے حلق کی سوزش اور دانتوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

☆ کھجور کی گٹھلی کو بھون کر موٹا موٹا کوٹ کر کافی کی طرح پیا جائے تو بھی دانتوں و سوزھوں کے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

☆ کھجور کی گٹھلی (ایک سے تین عدد) پانی یا سونف کے عرق میں گھس کر چائے سے بد ہضمی دُور ہو جاتی ہے۔

☆ بلغم نکلانے کے لیے چند کھجوریں کھا کر ایک کپ نیم گرم پانی پی لیں، بلغم خارج ہو جائے گا۔

گندم

حضور پاک ﷺ نے اپنی زندگی میں جو اور گندم کی روٹی تناول فرمائی اور ہر دو اجناس کو سالم استعمال فرماتے یعنی انہیں ان کی فطری حالت میں ہی استعمال فرماتے۔ گندم اپنی فطری حالت میں متعدد طبی خوبیاں رکھتی ہے اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا اناج گندم ہی ہے۔ گندم میں بیش بہا غذائیت پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے یہ فوری طور پر توانائی فراہم کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ یہ واحد اناج ہے جو کہ انسان کی فطرت کو اس آتا ہے یعنی ہر فرد روزانہ اسے تین بار سے زائد مرتبہ کھاتا ہے لیکن پھر بھی اس کا جی نہیں بھرتا اس کے برعکس دیگر تمام اجناس روزانہ کھانے سے انسان اکتا جاتا ہے چاہے ان میں کتنی ہی لذت کیوں نہ ہو۔ سالم گندم یعنی چوکر سمیت آٹا استعمال کرنا سنت نبوی ﷺ ہے اور جیسا کہ بارہا مرتبہ باور کرایا جا چکا ہے کہ سنت نبوی ﷺ میں انسانیت کی فلاح پوشیدہ ہوتی ہے۔ سالم گندم کے استعمال سے ناصرف انسان مختلف اقسام کے امراض (بالخصوص معدے و جگر کے امراض جیسے قبض، بواسیر، رقان وغیرہ) سے محفوظ رہتا ہے بلکہ اس سے صاف شدہ آٹے کی نسبت توانائی بھی زیادہ ملتی ہے۔ یاد رکھیں کہ آٹے کو چھاننے سے اس میں سے ضروری حیاتین اور معدنیات خارج ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے یہ ناصرف بھاری و ثقیل ہو جاتا ہے بلکہ توانائی و طاقت میں بھی کم اہمیت کا حامل ہو جاتا ہے۔

دنیا بھر کے ماہرینِ اغذیہ اور معالجین اس بات پر متفق ہیں کہ موٹاپا ایسا عارضہ ہے جو کہ دیگر کئی خطرناک امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے، جبکہ قبض جیسے عارضے کو بھی امراض کہا جاتا ہے اور ان دونوں امراض سے محفوظ رکھنے کے لیے گندم کا چھان انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو سالم گندم سے بنی روٹی کا استعمال کرتے ہیں وہ قبض جیسے عارضے کا شکار نہیں ہوتے اور زود ہضم ہونے کے سبب یہ انتڑیوں کو فعال رکھتا ہے جس کے سبب خوراک میں سے اہم اجزا بہت جلد انسانی جسم کے اہم اعضاء تک پہنچ کر انہیں غذائیت پہنچاتے ہیں۔ اس کے برعکس نفیس آنا استعمال کرنے والے افراد کو عموماً ہاضمے کے مسائل کا سامنا رہتا ہے نیز خوراک کے دیر ہضم ہونے کے سبب اور زیادہ کھائے جانے کے سبب انسان بہت جلد موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔

گوشت

حضور پاک ﷺ کو گوشت بہت زیادہ پسند تھا اور اس گوشت میں دنبہ، بکرے کا گوشت، مرغ کا گوشت، اونٹ کا گوشت، بھیڑ کا گوشت، مچھلی اور خرگوش کا گوشت شامل ہے۔ آپ ﷺ گائے و بچھڑے کا گوشت بھی کھاتے تھے لیکن کچھ احادیث کی روشنی میں پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ نے گائے کے گوشت کو زیادہ پسند نہیں کیا نیز احادیث مبارکہ سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ نے روزانہ یا زیادہ گوشت کھانے کو بھی ناپسند فرمایا ہے۔ احادیث کی بہت سی کتب میں آپ ﷺ کا گوشت کو پسند کرنا ثابت ہے جیسے ابن ماجہ میں درج ایک حدیث جسے حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ عنہ نے روایت کیا ہے، فرمایا: رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں گوشت کے ساتھ روٹیاں لائی گئیں، جبکہ آپ ﷺ مسجد میں تشریف فرماتے تھے، پس آپ ﷺ نے تناول فرمائیں اور ہم نے بھی آپ ﷺ کے ساتھ کھائیں۔ مختلف احادیث کی روشنی میں یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ کو بکرے کے گوشت میں سے کچھ حصوں کا گوشت زیادہ مرغوب تھا جیسے پشت کا گوشت (بحوالہ ترمذی) بازو کا گوشت (بحوالہ مسلم جلد: ۳ و ترمذی) وغیرہ۔ اسی طرح گوشت کا سالن یا بھنا ہوا گوشت ہر دو طرح کا گوشت آپ ﷺ پسندیدگی سے کھایا کرتے تھے۔

آپ ﷺ کو مرغ کا گوشت بھی بہت زیادہ مرغوب تھا اس لیے دیسی مرغ کا گوشت کھانا سنت نبوی ﷺ ہے۔ مرغ کے گوشت میں غذائیت کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یہ گوشت عقل کو

بڑھاتا اور فہم و فراست کو تیز کرتا ہے۔ حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو مرغ کا گوشت کھاتے دیکھا۔ (بخاری)

ایسے افراد جو ذہنی و جسمانی کمزوری کا شکار ہوں انہیں چاہیے کہ دیسی مرغ کو دیسی گھی میں بریاں کر کے ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کریں اس طریقے سے ان کی کمزوری بہت جلد رفع ہو جائے گی اور جسم کو بے پناہ طاقت ملے گی۔ اسی طرح مرغ کی بیخنی بھی استعمال کی جاتی ہے جو کہ کھانسی، گلے کی خرابی، سینے کی خراش و سوزش وغیرہ میں بہت جلد فائدہ دیتی ہے۔ یاد رکھیں کہ گوشت کوئی بھی ہو بالخصوص مرغ کے گوشت زیادہ دیر گھی میں تلنا مضر ہوتا ہے اسی طرح اسے زیادہ مسالے دار بنانا بھی معدے کے امراض کا موجب ہے۔ سرخ گوشت یعنی گائے ریتل، بھینس کے گوشت سے متعلق مزید بیان کتاب میں علیحدہ سے موجود ہے اور اسے مضر غذاؤں کی فہرست میں رکھا گیا ہے کیونکہ موجود دور میں اس کے زیادہ استعمال اور ناقص طریقے سے ذبح کرنے کے عمل کی وجہ سے انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

مچھلی

مچھلی کا ذکر قرآن پاک میں بھی آیا ہے اور مختلف احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم مچھلی کا گوشت پسند فرماتے تھے۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہمارے لیے دو مردہ اور دو خون حلال کیے گئے ہیں، دو مردے یعنی مچھلی اور ٹڈی جبکہ دو خون میں کلیجی اور تلی شامل ہیں۔ (بحوالہ: مسند احمد ابن ماجہ)

گزشتہ کئی سالوں کی تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ مچھلی کھانے سے دل کو فائدہ پہنچتا ہے اور یہ غذا اکثر اوقات زندگی بچانے میں معاون ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات اور مطالعات میں مرد و خواتین کو شامل کیا گیا اور انہیں مختلف غذائیں کھلانے کے بعد نتائج اخذ کیے گئے۔ ایک برطانوی سائنسدان نے 1944ء میں ایسے علاقوں کا دورہ کیا جہاں اسکیمور ہتے تھے اس نے وہاں محسوس کیا کہ گووہ لوگ چکنائی کا استعمال زیادہ کرتے تھے لیکن ان میں امراض قلب کی شرح نمایاں طور پر کم ہے۔ اس سائنسدان نے یہ رائے قائم کی کہ چونکہ یہ لوگ مچھلی اور خصوصاً اومیگا-۳ چکنائی والی روغنی مچھلی کھاتے ہیں لہذا امراض قلب سے محفوظ رہتے ہیں۔ اومیگا-۳

کو لازمی روغنی تیزاب کہا جاتا ہے جو جسم میں خود سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ غذا سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مختلف ممالک میں مچھلی کے بارے میں دل کے امراض سے متعلق تحقیق کا سلسلہ چل نکلا۔

حال میں ہی ایک مطالعے کی رپورٹ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدے میں شائع ہوئی ہے جس میں ایسی پچاس ہزار خواتین کو شامل کیا گیا جنہیں ابتدا میں قلب کا کوئی مرض نہیں تھا۔ سولہ سال تک ان کے کوائف کا مشاہدہ کرنے کے بعد نتیجہ یہ نکالا گیا کہ جن خواتین نے ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی کھائی، ان میں مرض قلب سے مرنے یا حملہ قلب کا شکار ہونے کا امکان ان خواتین کی نسبت تیس فیصد کم ہو گیا جو ایک مہینے سے بھی زیادہ عرصے میں ایک بار مچھلی کھاتی رہی تھیں۔

ایک اور تحقیقی مطالعے کی تفصیل نیوا انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہوئی ہے، اس مطالعے میں بائیس ہزار مرد شامل تھے جن سب کی صحت مطالعے کے ابتدا کے وقت بالکل ٹھیک اور مثالی تھی۔ یہ مطالعہ سترہ سال تک جاری رہا، اس مطالعے کے دوران یہ دیکھا گیا کہ جن لوگوں کے خون میں اومیگا-۳ چکنائی کی سطح سب سے کم تھی، ان کے مقابلے میں ان لوگوں کے لیے اچانک موت کا خطرہ اسی فیصد کم ہو گیا جن کے خون میں اس چکنائی کی مقدار سب سے زیادہ تھی۔ اٹلی میں کیا جانے والا ایک تجربہ جس میں گیارہ ہزار ایسے افراد شامل تھے جنہیں حملہ قلب ہو چکا تھا۔ اس تجربے سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ جن لوگوں نے ساڑھے تین سال تک روزانہ مچھلی کے تیل کے کپسول کھائے، ان کے لیے اچانک موت کا خطرہ مچھلی کا تیل نہ کھانے والوں کی بہ نسبت پچاس فیصد کم ہو گیا۔

مچھلی میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے اور اگر جسم میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار کم پہنچے گی تو امراض قلب کا امکان بھی کم ہو جائے گا۔ اس لیے ایسے افراد جو مچھلی کھاتے ہیں ان کے جسم میں اومیگا-۳ چکنائی زیادہ پہنچتی ہے۔ بظاہر یہ چکنائی دل کی دھڑکن میں معمول خلائی کو روکتی ہے جو اچانک موت کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ یہ بھی ایک اندازہ لگایا گیا ہے کہ اومیگا-۳ چکنائی بہت زود اثر ہوتی ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ مچھلی کے تیل سے خون کی

چھپچھاہٹ کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس کے گاڑھے پن میں کمی آتی ہے اس لیے تھکا بننے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق ہفتہ میں ایک بار مچھلی کھانے سے دل کے کئی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے لیکن اس کے ساتھ دیگر بڑی قسم کی چکنائیوں سے پرہیز بھی ضروری ہوتا ہے اگر مچھلی کھانے کے ساتھ دیگر چکنائیاں بھی زور و شور سے جاری رہیں تو فائدے کی بجائے نقصان ہو سکتا ہے۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے کمزور گردے مچھلی کھانے سے بہتر ہو سکتے ہیں جبکہ اس سے قبل ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ مچھلی کھانے اور مچھلی کے تیل سے ذیابیطس کا عارضہ کم ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مچھلی کا تیل اور مچھلی کا گوشت

ذیابیطس کے ساتھ ساتھ کمزور گردوں کو بھی بہتر کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس تحقیق میں ذیابیطس کے 517 مریضوں کے علاوہ 22 ہزار 384 دیگر افراد کے گردوں کی کمزوری کا معائنہ بھی کیا گیا تھا۔ دوران تحقیق ان لوگوں کی خوراک میں مچھلی کے گوشت اور تیل کی شرح نوٹ کی گئی جبکہ 517 مریضوں کے پیشاب اور خون میں بیماری کے عنصر کو نوٹ کیا گیا بعد ازاں مچھلی کھلانے کے عمل سے یہی ٹیسٹ دوبارہ کیے گئے تو رپورٹ کے مطابق گردوں کی حالت نسبتاً بہتر رہی۔

الاسکا کے برفانی علاقے میں رہائش پذیر اسکیمو باشندوں میں دل کی بیماریاں نہ ہونے کے برابر ہیں۔ تیس سال قبل ماہرین طب و صحت نے اس بات پر طبی تحقیقات شروع کیں کہ کیونکر یہ

باشندے دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ کافی مشاہدات کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ الاسکا کے باشندے چونکہ اپنی خوراک میں مچھلی کافی مقدار میں شامل رکھتے ہیں اور مچھلی میں موجود اومیگا ۳ فیٹی ایسڈ دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ مفید فیٹی ایسڈ شریانوں کو مضمر

صحت چکنائیوں سے پاک رکھتا ہے جس کی وجہ سے دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ مچھلی کا تیل بڑھاپے میں آنکھوں کے امراض کا شافی علاج ثابت ہوتا ہے۔ حال ہی میں کی

جانے والی تحقیق کے مطابق مچھلی کا تیل جہاں دیگر کئی عوارض کے لیے شفاء بخش ہے وہاں بڑھاپے میں آنکھوں کے امراض بالخصوص نظر کی کمزوری میں انتہائی شفا بخش ہوتا ہے۔ طبی

ماہرین کے مطابق مچھلی کے تیل میں موجود "اومیگا تھری فیٹی ایسڈ" آنکھوں کے امراض کو ختم

کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور اندھے پن سے بچاتا ہے۔
 سالمن مچھلی میں صحت بخش چکنائی کی قسم DHA پائی جاتی ہے جو کہ نیند کا احساس بیدار
 کرنے والے ہارمون میلاٹونن (Melatonin) کا اخراج بڑھا دیتا ہے جس سے گہری نیند
 آنے لگتی ہے اور بے خوابی و کم خوابی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ڈی ایچ اے
 Docosahexaenoic acid کا مخفف ہے۔ ڈی ایچ اے کے علاوہ مچھلی میں EPA بھی
 پایا جاتا ہے جو کہ Eicosapentaenoic acid کا مخفف ہے۔ یہ دونوں چکنائیاں اومیگا:3
 چکنائی سے تعلق رکھتی ہیں۔

ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک جائزے کے مطابق جو بارہ سال کے عرصے پر محیط تھا اور اس میں
 48 ہزار افراد کو زیر مشاہدہ رکھا گیا تھا، جن افراد نے ہفتے میں تین سے زیادہ مرتبہ مچھلی کھائی ان
 میں مہینے میں دو بار یا ایک بار مچھلی کھانے والوں کے مقابلے میں پراسٹیٹ کینسر کا امکان 40 فیصد
 کم تھا۔ مچھلی اومیگا:3 اور بہترین پروٹین کا ذریعہ ہونے کے ساتھ ساتھ وٹامن بی ۱۲ کا بھی اچھا
 ذریعہ ہے۔ ایک تازہ مچھلی کے ایک سو گرام گوشت میں 19 مائیکرو گرام وٹامن بی ۱۲ پایا
 جاتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں وٹامن بی کپلیکس کے علاوہ وٹامن اے اور ڈی کی بکثرت مقدار
 پائی جاتی ہے اس کے علاوہ مختلف اقسام کی مچھلی وٹامن ای کے علاوہ بہت سے معدنیات کا
 بہترین ذریعہ ہوتی ہے۔

مچھلی اور دودھ کے استعمال کے بارے میں بہت سے باتیں عام ہیں اور کئی سو برسوں سے
 یہ بات چلی آرہی ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینے سے برص یا کوڑھ کا عارضہ لاحق ہو جاتا
 ہے (برص سے متعلق زیادہ عام روایات ہیں)۔ بعض کتب میں یہ مشاہدہ ایک طبیب جن کا نام
 ”جبرائیل بن بخت شیوع“ ہے، کے مشاہدات سے منسوب کیا جاتا ہے۔ موجودہ سائنسی
 تحقیقات سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی ہے لیکن اتنا ضرور کہا جاتا ہے کہ ایک خاص قسم کی مچھلی کے
 کھانے کے بعد دودھ پیا جائے تو برص کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے لیکن اس مخصوص مچھلی کی قسم کو ابھی
 تک دریافت نہیں کیا جاسکا ہے۔ امام ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب (زاد المعاد) میں مچھلی
 کے بعد دودھ پینے کے اندیشہ کو زبان رسالت صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کیا ہے لیکن انہوں نے اس کے

ثبوت میں کوئی حدیث بیان نہیں کی ہے لیکن جب بات اس عظیم ہستی (حضرت محمد ﷺ) سے منسوب کر دی جائے تو ہر مسلمان کو محتاط ہو جانا چاہیے کیونکہ سائنسی ترقی ابھی اپنی منزل کی طرف رواں دواں ہے اور کئی ایسے احکام جو کہ آپ ﷺ نے دیے ان سے متعلق سائنسی حقیقت آشکار ہو رہی ہے اور جن کی ابھی تک نہیں ہو سکی تو یہی کہا جاسکتا ہے کہ سائنس ابھی سفر میں ہے۔

کہا جاتا ہے کہ انگریزی کیلنڈر کے جس مہینے میں ”ز“ نہ ہو اس مہینے میں پھلی نہ کھائی جائے جیسے مئی، جون، جولائی اور اگست جبکہ ستمبر، اکتوبر، نومبر، دسمبر، جنوری، فروری، مارچ اور اپریل میں پھلی کھانا درست ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ کہنا محض اس لیے ہو کہ یہ مہینے (اپریل بھی افزائش کے مہینوں میں شامل ہے) پھلیوں کی افزائش نسل کے مہینے ہوتے ہیں اور اس دوران پھلی کھانے سے ان کی افزائش متاثر ہوتی ہے۔



حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ نے یہ حدیث روایت فرمائی ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے ایک خاص دُعا کا حکم دیا۔ وہ دُعا یہ ہے:

”اے اللہ! میں آپ سے آپ کی محبت، آپ سے محبت کرنے والوں کی محبت اور آپ کی محبت سے قریب کرنے والے عمل کی محبت کی درخواست کرتا ہوں۔“

(ترمذی)



آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا روزمرہ کا طعام

ذیل میں چند ایسی غذاؤں کا ذکر کیا جا رہا ہے جو کہ موجودہ دور میں ناپید ہوتی جا رہی ہیں لیکن ان کے طبی فوائد بے شمار ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ بات کہ یہ غذائیں ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے پسند فرمائی ہیں اور اپنے روزمرہ کے معمولات میں خورد و نوش فرمائی ہیں اس لیے ہمارے لیے یہ غذائیں استعمال کرنا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کا درجہ رکھتی ہیں:

تلمبینہ

اسے عربی میں تلمبینہ (قل۔ ہی۔ نہ) اُردو میں لپٹا (راب) اور پنجابی میں سیرہ کہا جاتا ہے۔ تلمبینہ کمزوری کا بہترین علاج ہے اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ میں جو یا گیہوں کا آٹلیا بھوسی ڈال کر پتلا پکالیں اور حسب ضرورت میٹھا ڈال کر تناول کریں ہر طرح کی کمزوری کے لیے بہترین علاج ہے۔ یہ دل کو قوت دینے، کمزوری کو رفع کرنے اور رنج و غم کو دور کرنے والی غذا ہے۔ بیماری کے دوران اور بعد کی کمزوری رفع کرنے کے لیے انتہائی مفید غذا ہے۔ اس کا رنگ دودھ کی مانند ہوتا ہے اس لیے اسے تلمبینہ کہا جاتا ہے احادیث کی کتب میں اسے حریرہ بھی کہا لکھا گیا ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے گھر والوں میں سے کوئی بخار میں مبتلا ہوتا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم حریرہ بنانے کا حکم فرماتے اور اسے گھونٹ گھونٹ پینے کا حکم دیتے اور فرمایا کرتے کہ یہ غمگین دل میں قوت پہنچاتا ہے اور مریض کے دل سے تنگی کو رفع کرتا ہے۔ (بحوالہ: ترمذی) اسی طرح ایک اور حدیث میں حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب کوئی فوت ہو جاتا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم تلمبینہ یا حریرہ تیار کرنے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ تلمبینہ غموں کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ (بخاری)

ثرید

روٹی کو شوربے میں پکانا یا گوشت کے شوربے میں روٹی کو توڑ کر چورا کر کے بھلونا (اور اس میں گوشت کی بوٹیاں بھی شامل ہوتی ہیں) تاکہ اچھی طرح گل جائے ”ثرید“ کہلاتا ہے ذائقے کو بڑھانے کے لیے اس میں مکھن یا گھی بھی ڈالا جاتا ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم ثرید بڑی چاہت

سے تناول فرماتے تھے اور عموماً اس کھانے کی تعریف فرماتے تھے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو تمام کھانوں میں سے روٹی کا ٹرید اور حبیس کا ٹرید بہت زیادہ پسند تھا۔ (ابوداؤد)

بخاری، مسلم، نسائی، ابن حبان اور مسند احمد میں روایت ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ ہے کہ نبی اکرم ﷺ کا ارشاد پاک ہے: ”مردوں میں بہت سے آدمی کامل ہوئے اور عورتوں میں مریم بنت عمران اور آسیہ زوجہ فرعون کامل ہوئیں اور عائشہ (رضی اللہ عنہا) کی فضیلت سب عورتوں پر ایسی ہے جیسے ٹرید کی تمام انواع طعام پر فضیلت ہے۔“

جدید تحقیق کے مطابق ٹرید کی طرز پر تیار کیا جانے والا کھانا جسمانی توانائی اور غذائی لحاظ سے مکمل اور جامع غذا ہے نیز اس سے معدے کے امراض کا خاتمہ ہوتا ہے اور بلغمی مزاج افراد کے لیے انتہائی مناسب خوراک ہے۔ پختونوں میں آج بھی ٹرید مقبول کھانا ہے اور عموماً ان کے ہاں روزمرہ کی خوراک میں شامل ہوتا ہے۔ ڈیرہ اسماعیل خان میں ایک ڈش بہت زیادہ مقبول ہے جو ٹرید سے ملتی جلتی ہے اور اسے ”صحت“ کہا جاتا ہے۔ یہ ڈش عموماً مہمانوں کے لیے مخصوص طور پر تیار کی جاتی ہے اور سارے افراد مل کر (ایک ہی بڑی پلیٹ یا پرانت میں) ہاتھوں سے کھاتے ہیں۔

حبیس / حبیسہ

چھوہارے، گھی اور پنیر لے کر ہانڈی میں ڈال کر ملیدہ بنا لینا حبیس یا حبیسہ کہلاتا ہے، کئی جگہوں پر اسے بنانے کے طریقے میں چھوہارے کی جگہ کھجور، گھی کی جگہ مکھن اور پنیر کی جگہ دہی لکھا گیا ہے۔ حبیس کا ٹرید آپ ﷺ کا پسندیدہ کھانا ہوتا تھا اور کئی مرتبہ آپ ﷺ حبیس میں شوربہ ملا کر تناول فرماتے تھے۔ ایسا حبیس یا ٹرید بہت لذیذ ہوتا ہے اور جسم کو فوری طور پر طاقت دیتا ہے۔ بعض روایات میں ہے کہ جب آپ ﷺ نے حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا سے نکاح کے بعد جو ولیمہ دیا تھا اس میں پنیر اور گھی کے ساتھ حبیس بھی شامل تھا۔

حریرہ

حریرہ بھی دراصل حلینہ کی طرح ہی ہے لیکن یہ آٹا، پانی اور گھی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اور اس

میں مٹھاس کے لیے شہد یا کوئی اور شریخی ڈالی جاتی ہے۔ مٹھینہ اور حریرہ میں فرق یہ ہے مٹھینہ دودھ جو کے آئے اور شہد پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ حریرہ میں آٹا (جو غالباً گیہوں کا) پانی، گھی اور شکر بنیادی اجزا ہوتے ہیں۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے گھر والوں میں سے کسی کو بخار آ جاتا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم حریرہ تیار کرنے کا حکم دیتے چنانچہ حریرہ تیار کیا جاتا پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم مریض کو پلاتے اور فرماتے ”حریرہ غمزہ دل کو طاقت پہنچاتا ہے اور بیمار کے دل سے رنج کو دور کرتا ہے۔“ (مٹھینہ اور حریرہ قریب قریب ایک ہی چیز کے دو نام ہیں اور بیان کردہ احادیث میں بھی یکسانیت پائی جاتی ہے)۔

خزیرہ

کتاب ”اللومر جان“ کی جلد 1 میں خزیرہ نامی غذا کا ذکر کیا گیا ہے جو کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی اس کے تیار کرنے کے طریقہ کار کے مطابق یہ ٹرید ہی ہے لیکن یہاں پر اسے خزیرہ لکھا گیا ہے اور تیار کرنے کا طریقہ یہ مذکور ہے: گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پانی میں اُبالے جائیں اور جب وہ گل جائیں تو اس میں آٹا شامل کر کے مزید پکا کر گھوٹ کر کڑھی تیار کی جائے تو ایسے کھانے کو خزیرہ کہا جاتا ہے۔

ستو

ستو وہ طعام ہے جو زیادہ تر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔ اس طعام سے متعلق زیادہ کتب احادیث میں بیان کیا گیا ہے۔ اس وقت ستو ایک عام خوراک ہوا کرتی تھی اور عموماً گندم سے ستو تیار کیا جاتا تھا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو جو کا ستو زیادہ مرغوب تھا۔ نسائی اور مسند احمد کی روایات میں ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے روزہ کھولتے وقت عموماً ستو کا شربت نوش فرمایا کیونکہ یہ شربت کمزوری کو فوری طور پر رفع کرتا ہے۔ ستو کے حوالے سے غزوہ سویق بھی مشہور ہے۔ غزوہ بدر کا انتقام لینے کے لیے ابوسفیان اپنے ساتھیوں کے ہمراہ مدینہ منورہ کی طرف روانہ ہوئے۔ مدینے کے قریب مسلمانوں کے ساتھ ایک معمولی جھڑپ ہوئی۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو جب خبر ہوئی تو اپنے مزید رفقاء کے ساتھ اس جانب چل پڑے کفار مکہ کو جب اس بات کا علم ہوا تو اپنا سامان

خوراک بھی چھوڑ کر بھاگ نکلے۔ نہ سامانِ خوراک ستوؤں پر مشتمل تھا۔ ستو کو عربی میں سویق کہا جاتا ہے اس لیے یہ جھڑپ غزوہ سویق کہلائی۔

مسور کی دال

طبرانی میں حضرت وائلہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے لیے کدو ہے جو دماغ کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے اور مسور کی دال موجود ہے جس کی تعریف کم از کم ستر انبیا کرام علیہم السلام کی زبان مبارک پر رہی۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے منقول ہے کہ جس نے کدو کے ساتھ مسور کھائی اس کا دل تندرست ہوا اس کی قوتِ مردی میں اضافہ ہوا اور اگر اس کے ساتھ بیٹھے انار اور سماق (سماق ایک ہاضم اور مقوی نباتات میں سے ہے) کو استعمال کرے تو صغیر کی تلخی ختم ہو جائے گی۔ (ترمذی)

پاکستان میں مسور کی دال کا سالن اور چپاتی بہت مقبول ہے اور غذائیت کے تقابلی جائزے کے مطابق دیگر دالوں میں سے دال مسور کو برتری حاصل ہے۔ واضح ہو کہ دال ان غذاؤں میں شامل ہے جن کی خاطر یہودیوں نے من و سلوئی کو ٹھکرا دیا تھا اور حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا تھا کہ اپنے خدا سے کہو کہ وہ چیزیں دی جائیں جو کہ زمین سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کے مطالبات میں کھیر، ساگ، لہسن، پیاز اور دال مسور جیسی خوراکیں شامل تھیں۔

نبیذ

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے مشکیزے میں نبیذ بناتے تو اسے اوپر کی جانب سے باندھ دیتے، صبح کو نبیذ بھگو تے تو شام کو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نوش فرمالتے اور اگر شام کو بھگو تے تو صبح کو نوش فرمالتے۔ (مسلم)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما نے فرمایا کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے رات کی ابتدا میں نبیذ بھگو یا جاتا تو اسے اگلے روز صبح کو نوش فرمالتے یا آنے والی رات میں یا اس کے بعد دوسری رات یا اگلے روز عصر تک اس کے بعد کچھ بچتا تو خادم کو پلا دیتے یا حکم فرماتے کہ اسے بہا دو۔ (مسلم)

نبیذ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ انگور یا کھجور کو پانی میں بھگو کر کچھ دنوں کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے

تا کہ اس میں تھوڑی سی شدت پیدا ہو جائے مگر اتنا خمار نہیں اٹھایا جاتا جس سے نشہ پیدا ہو جائے کیونکہ جو نبیذ نشہ پیدا کرنے کی حد تک ہو اس کا پینا حرام ہے۔ اس لیے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم ایسی نبیذ ہرگز نوش نہ فرماتے جس پر تین دن سے زائد کا عرصہ گزر جاتا تھا۔ نبیذ انتہائی فرحت بخش مشروب ہوتا ہے یہ مشروب جسم کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے اور عام صحت کو بحال رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ امام نووی رحمہ اللہ علیہ شرح مسلم میں لکھتے ہیں کہ نبیذ کا بنانا اور پینا حدیث سے ثابت ہے لیکن جب تک اس میں شیرینی ہو اور اس کا ذائقہ متغیر نہ ہو اور یعنی یہ جواز اس وقت ہے جبکہ اس میں کوئی تبدیلی نہ واقع ہوئی ہو جس سے وہ نشہ کی حد تک پہنچ جائے اور اگر اس میں کوئی تغیر پیدا ہو جائے تو اسے ضائع کر دیا جائے کیونکہ اس کا پینا حرام ہو جائے گا۔

نقعیق

نبیذ کی طرح نقعیق بھی شربت کی طرح کا مشروب ہوتا ہے جو کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم بہت شوق سے نوش فرماتے تھے۔ نقعیق بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ انگور یا کھجور کو پانی میں ڈال کر رکھ دیا جاتا ہے اور اسے جوش نہیں دیا جاتا اس طرح سے انگور یا کھجوروں کی مٹھاس اس میں آجاتی ہے اور ایک عمدہ قسم کا شربت بن جاتا ہے۔ یہ شربت جسم کو تسکین پہنچاتا ہے۔ نبیذ اور نقعیق بنانے میں فرق یہ ہے کہ نبیذ بنانے کیلئے زیادہ دیر تک انگوروں یا کھجوروں کو بھگوایا جاتا ہے جبکہ نقعیق کے لیے کم دیر کے لیے بھگوایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نبیذ انگور (منقہ) اور کھجور کے علاوہ دیگر اشیاء سے بھی تیار کی جاتی ہے۔

ہریسہ

ہریسہ بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا پسندیدہ طعام تھا جو خرید سے ملتا جلتا ہے۔ ہریسہ طاقت و توانائی حاصل کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ ہریسہ کی ترکیب یہ ہے:

جو کا دلیہ اور بکری کا گوشت لیں۔ دلیہ کو پانی میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ کو کنگ آئل یا دیسی گھی ڈال کر اُبال لیں جب گھل جائے تو گھوٹ لیں۔ اب ایک علیحدہ دیگی میں تین کھانے کے چمچ کو کنگ آئل یا دیسی گھی گرم کر کے پیاز کو فرائی کر لیں۔ فرائی کرنے کے بعد آدھی پیاز نکال لیں اور بقیہ آدھی پیاز میں بکری کا گوشت (اس کا قیمہ بھی بنایا جاسکتا ہے) اور ک، لہسن اور ہلدی

ڈال کر ڈھک دیں جب پانی خشک ہو جائے تو دھنیا، نمک، کالی مرچ اور ٹماٹر ڈال کر بھون لیں پھر اس میں دلیہ ڈال کر گھوٹ لیں۔ بعد ازاں دو کپ پانی ڈال کر گرم مصالحہ ڈال کر دس منٹ دم پر رکھنے کے بعد استعمال کریں۔

جو کے دلیے کو بکری کے گوشت میں پکا کر استعمال کریں، اس غذا کو معمول بنانے والے افراد کبھی بھی کمزوری کا شکار نہیں ہوتے۔ ہریسہ آج کل پاکستان کے بڑے بڑے شہروں میں تیار کیا جانے لگا ہے بلکہ کئی شہروں جیسے لاہور، راولپنڈی، پشاور اور چند دیگر شہروں میں ہریسہ کے نام سے علیحدہ ریستوران کھل چکے ہیں۔

اگلے صفحات پر علیحدہ سے بہت سی اشیاء کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے اس کے علاوہ اس سلسلے میں مزید تفصیلات مصنف کی کتاب ”نبوی غذا میں اور صحت“ میں ملاحظہ کی جاسکتی ہیں۔



حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم رات کے کھانے کی ترغیب دیتے تھے کیونکہ اس کا انسان کے جسم و بدن سے گہرا تعلق ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”رات کا کھانا نہ چھوڑو، خواہ کھجوروں کی ایک مشمت ہی ہو، کیونکہ اس کا ترک کرنا بڑھا پالاتا ہے۔“ (ابن ماجہ)



آبِ زم زم اور اس کے طبی فوائد

زم زم اس کنویں کے لیے بولا جاتا ہے جو مکہ مکرمہ میں مسجد الحرام کے وسطی حصہ میں واقع ہے۔ یہ کعبہ اطہر سے قریب قدرے جنوب کی جانب مقام ابراہیم سے تقریباً 18 میٹر کے فاصلے پر واقع ہے۔ آبِ زم زم کا کنواں 14x18 فٹ اور 13 میٹر گہرا ہے۔ یہ تقریباً 5000 سال قبل جاری ہوا اور اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے نا صرف آج تک جاری و ساری ہے بلکہ اس کے ذائقے میں بھی کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ چونکہ اس کے اندر کوئی الکسی یا پودا نہیں اگتا اس لیے اس میں کسی بیماری کے جراثیم کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ یورپ میں بے شمار لیبارٹریز میں اس پانی پر تجربات کیے جا چکے ہیں اور اسے انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے۔

لغوی اعتبار سے ”زم زم“ کے معنی ”رک جا“ کے ہیں اس کے علاوہ زم زم کے معنی پانی کی زیادہ مقدار کے بھی ہیں نیز پانی کی آواز کو بھی زم زم کہا جاتا ہے۔ آبِ زم زم سالہا سال سے متبرک اور مقدس سمجھا جاتا ہے دنیا بھر سے زائرین اس پانی کو بطور تبرک کے یہاں سے لے جاتے ہیں اور اپنے پیاروں میں تقسیم کرتے ہیں۔

آبِ زم زم کی مختصر تاریخ بیان کی جائے تو پتہ چلتا ہے کہ اسے جاری ہوئے کئی سو سال ہو چکے ہیں یہ پانی عہد ابراہیمی علیہ السلام میں جاری ہوا تھا اور ایک اندازے کے مطابق یہ قدیم ترین کنواں ہے جو کہ اب تک جاری و ساری ہے موجودہ عہد تک اس کنواں کو کتنا عرصہ ہو چکا ہے یہ دیکھنے کے لیے ذیل کی چند سطور ملاحظہ فرمائیں:

☆ حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت موسیٰ بن عمران کے درمیان دس قرون کا فاصلہ ہے جبکہ ایک قرن سو سال کے برابر ہوتا ہے۔

☆ حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے درمیان ایک ہزار نو سو سال کا فاصلہ ہے۔

☆ حضرت عیسیٰ علیہ السلام اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے درمیان 569 سال کا فاصلہ ہے۔

اگر ان تمام اعداد و شمار کو جمع کیا جائے تو 3469 سال بنتے ہیں اس میں ہجرت سے عمر مبارک کے 53 سال اور ہجرت کے بعد تک 1441 سال جمع کریں تو مجموعی طور پر 4963 سال بنتے

ہیں۔ اس طرح سے اگر ولادت حضرت اسماعیل علیہ السلام اور ظہور زم زم کا تخمینہ 99 سال کا عرصہ نکال دیا جائے تو 4864 سال کا عرصہ بنتا ہے یعنی زم زم 4864 سال پیشتر وجود میں آیا تھا یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ اسے 5000 سال ہو چکے ہیں۔

چاہِ زم زم کی روانی ایک معجزہ

عشرہ 1950ء کے ابتدائی برسوں سے پہلے تک چاہِ زم زم سے پانی نکالنے کے لیے دستی نظام استعمال ہوتا تھا۔ اُن دنوں اس کنویں میں پانی کا اخراج اتنا ہوتا تھا کہ حج کے دنوں میں پانی کی اضافی ضرورت بہ آسانی پوری ہو جاتی تھی جبکہ اس زمانے میں حاجیوں کی تعداد ایک لاکھ سے زائد نہ تھی۔ موجودہ صورتحال کا اندازہ لگایا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ آج 22 لاکھ سے زائد افراد فریضہ حج ادا کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں زم زم کے کنویں سے مسجد نبوی کو مدینہ منورہ میں بھی پانی فراہم کیا جاتا ہے جس کے لیے مکہ سے مدینہ تک 450 کلومیٹر لمبی پائپ لائن بچھائی گئی ہے۔ آج زم زم کے کنویں پر نصب برقی پمپوں کی استعداد کار تین ملین مکعب فٹ فی سیکنڈ سے کچھ زیادہ (1350 گیلن فی منٹ) ہے۔

برقی پمپوں کی تنصیب سے پہلے تک یہاں سے پانی کا اخراج کبھی 0.05 ملین مکعب فٹ فی سیکنڈ (تقریباً 22.5 گیلن فی منٹ) سے زیادہ نہیں تھا۔ تاہم اُس وقت سے لے کر آج تک اس کنویں سے پانی کے اخراج میں حاجیوں کی تعداد میں اضافے کے ساتھ مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ آج یہ تین ملین مکعب فٹ فی سیکنڈ (1346 گیلن فی منٹ) کی شرح پر پہنچ چکا ہے۔ اس سے روزانہ کئی کئی گھنٹے تک مسلسل پانی کھینچا جاتا ہے جبکہ بعض اوقات ر کے بغیر کئی دن تک پانی کھینچنے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔

چاہِ زم زم کی روانی سے متعلق یہ واقعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا جب 1968ء میں ایام حج کے دوران شدید طوفان کی وجہ سے بیت اللہ شریف میں بھی سیلاب آ گیا اور ایک وقت وہ بھی آیا جب پانی خانہ کعبہ کے دروازے تک آ گیا جو زمین سے تقریباً سات فٹ کی اونچائی پر ہے۔ حرم شریف کی نخلی منزلیں مکمل طور پر زیرِ آب گئی تھیں اور تقریباً 30 حاجی ڈوب کر جاں بحق ہو گئے تھے۔ اس واقعے کے بعد سعودی حکام کو خیال آیا کہ بارش اور سیلاب کا پانی چاہِ زم زم تک بھی

یقیناً پہنچا ہوگا لہذا اسے صاف کرنا چاہیے۔ اس طرح پہلے مطاف (خانہ کعبہ کے گرد طواف کی جگہ) سے پانی نکالا گیا۔ اس مقصد کے لیے طاقتور ترین پمپ نصب کیے گئے جو 4 مکعب فٹ فی سیکنڈ (تقریباً 1800 گیلن فی منٹ) کی رفتار سے پانی کھینچ سکتے تھے۔ بعد ازاں انہی پمپوں کو چاہِ زم زم میں سے بھی پانی کھینچنے اور صفائی کے لیے استعمال کیا گیا۔ منصوبہ کچھ یوں تھا پہلے ان پمپوں کے ذریعے پورا کنواں مکمل طور پر خشک کیا جائے گا پھر اس میں بتدریج خالص آب زم زم از سر نو جمع ہونے دیا جائے گا۔

لیکن یہ بات آج بھی ریکارڈ پر موجود ہے کہ 4 مکعب فٹ فی سیکنڈ کی زبردست طاقت رکھنے والے یہ پمپ بڑی دیر تک چلتے رہے مگر چاہِ زم زم میں پانی کی سطح کم نہ ہوئی اور جب کنواں خشک ہونے کے کوئی آثار نظر نہ آئے تو چند گھنٹوں بعد ہی یہ کوششیں ترک کر دی گئیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ دُنیا بھر کے کنویں کھودنے سے کچھ عرصہ بعد ہی الجھی (کائی) پیدا ہونے کی وجہ سے بدبودار ہونے لگتے ہیں اس کے برعکس چاہِ زم زم کئی سو سال سے استعمال میں ہے لیکن وہاں پر کوئی ایسی چیز پیدا نہ ہو سکی ہے۔

چاہِ زم زم کی تاریخ

چاہِ زم زم وجود میں آنے کی تاریخ کچھ اس طرح سے ہے کہ جب حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنے اہل و عیال کے ساتھ مکہ مکرمہ ہجرت کی تو اس وقت یہ ایک ایسی وادی تھی جہاں پہاڑوں کے سوا کچھ نہ تھا اس جگہ نہ درخت تھے نہ پرندوں کا بسیرا تھا اور نہ کوئی انسان و جانور اس طرف آتا تھا یعنی اس جگہ زندگی کے آثار ناپید تھے۔ لیکن جب اللہ تعالیٰ نے اس زمین پر اپنے حرم اور مرکز عبادت اور رشد و ہدایت کے قیام کا فیصلہ کیا تو سیدنا ابراہیم علیہ السلام کو اپنے لختِ جگر حضرت اسماعیل علیہ السلام اور اپنی زوجہ محترمہ حضرت حاجرہ علیہا السلام کے ساتھ اس جگہ پر ہجرت کا حکم دیا۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے حکم الہی سے اس جگہ پر ہجرت کی اور اپنے شیر خوار بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام اور اپنی زوجہ حضرت حاجرہ علیہا السلام کو اس وادی میں لاسایا۔ زاوراہ کے لیے رکھا گیا کھانا (جو کہ کھجور اور پانی پر مشتمل تھا) جب ختم ہو گیا تو حضرت ابراہیم علیہ السلام مزید کھانے کی تلاش کی غرض سے بیٹے اور زوجہ کو یہی چھوڑ کر واپس گئے۔ جب حضرت اسماعیل علیہ السلام کا پیاس کی شدت سے برا

حال ہوا تو حضرت حاجرہ علیہا السلام کی مامتا تڑپی اور انہوں نے بے تابانہ پانی کی تلاش شروع کر دی۔ پانی کی تلاش میں سرگرداں حضرت حاجرہ علیہا السلام صفا اور مروہ کی پہاڑیوں پر چڑھیں لیکن پانی کا نام و نشان بھی نہ ملا۔ انہوں نے پانی کی تلاش میں سات دفعہ یہ فاصلہ طے کیا (آپ کا صفا و مروہ کے درمیان سات مرتبہ دوڑنا شرعی طور پر حج کا ایک رکن بن گیا اور حضرت حاجرہ کی سعی و جدوجہد کی ایک یادگار قائم ہو گئی)۔ اس کے بعد یہ کیا دیکھتی ہیں کہ ننھے اسماعیل کے پاس ایک فرشتہ موجود ہے، دوڑ کر آئیں تو دیکھا کہ حضرت جبرائیل علیہ السلام موجود ہیں اور ننھے حضرت اسماعیل کی پیاس کی شدت کو بھانے کے لیے زمین پر اپنا پاؤں یا پر مارا جس سے پانی کا چشمہ پھوٹ پڑا۔ کچھ روایات کے مطابق حضرت اسماعیل علیہ السلام نے روتے روتے اپنی ایڑیاں زمین پر رگڑیں تو وہاں سے اللہ تعالیٰ نے پانی کا چشمہ جاری کر دیا، حضرت حاجرہ نے اس چشمے کو دیکھا تو ان کی جان میں جان آئی اور جب پانی بہت زیادہ بہنے لگا تو انہوں نے کہا: ماء زم زم اے پانی ٹھہر ٹھہر، ان کا ایسے فرمانا تھا کہ پانی ٹھہر گیا، اسی نسبت سے اس پانی کو آج تک (اور رہتی دنیا تک) آب زم زم پکارا جاتا ہے۔ اس پانی سے ساری دنیا کے مسلمان اپنی پیاس بجھاتے ہیں اور شفا یاب ہوتے ہیں۔ اس کے بعد اس بے رونق وادی میں درخت چرند پرند اور انسان آ کر آباد ہونا شروع ہو گئے۔ مختصراً اس جگہ پر حضرت اسماعیل علیہ السلام نے اپنے والد محترم حضرت ابراہیم علیہ السلام کے ساتھ مل کر کعبہ کی تعمیر کی اور بعد ازاں حج کا آغاز ہوا۔ حضرت حاجرہ علیہا السلام کے وہ سات چکر جو انہوں نے پانی کی تلاش میں صفا اور مروہ کی پہاڑیوں کے درمیان لگائے تھے وہ آج کی سعی ہے اور یہ حج و عمرہ کے لازمی رکن بنا دیے گئے ہیں۔ کئی صدیاں گزر گئیں تو آب زم زم کا چشمہ بے آب ہونے لگا، لیکن قدرت نے تو اس چشمے کو تاقیامت چلانا تھا تا کہ رہتی دنیا تک کے مسلمان اس پانی سے شفا یاب ہو سکیں چنانچہ آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے دادا عبدالمطلب رضی اللہ عنہ نے اپنے خواب میں اس مخصوص جگہ سے پانی نکلتے دیکھا اور یہ خواب انہیں مسلسل چار دن نظر آیا۔ اس کے بعد انہوں نے جب یہ جگہ کھودی تو وہاں سے پانی کا چشمہ نکل آیا اور اس پانی کی شیرینی فراوانی اور شفا یابی کی چرچا پھیل گیا۔

آبِ زَمْ زَمِ شَفَاءِ كَابَاعِث

آبِ زَمْ زَمِ میں تین باتیں ایسی پائی جاتی ہیں جو کہ اسے دیگر پانیوں سے ممتاز کرتی ہیں یعنی یہ تین خاصیتیں کسی اور پانی میں نہیں پائی جاتیں:

۱۔ آبِ زَمْ زَمِ پیاس کو بجھاتا ہے؛

۲۔ آبِ زَمْ زَمِ غذا کا کام دیتا ہے؛

۳۔ آبِ زَمْ زَمِ موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔

آبِ زَمْ زَمِ پینے سے ہزار ہا بیماریوں سے شفا ملتی ہے، مسلمان اپنے عقیدے کے مطابق اس پانی کو انتہائی عقیدت و احترام سے پیتے ہیں اور ثواب کے ساتھ ساتھ اس کے فوائد سے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں اور کیوں نہ ہوں قلب اطہر کو زَمْ زَمِ سے دھوئے جانے کا واقعہ چار بار دہرایا گیا، پہلی بار ایامِ رضاعت میں جب آپ ﷺ کی عمر مبارک تقریباً چار برس تھی، دوسری بار جب آپ ﷺ 10 برس کے ہوئے، تیسری مرتبہ نزولِ وحی سے قبل اور چوتھی مرتبہ لیلۃِ الّا سرا میں۔ ان چاروں واقعات میں جو بابِ مشترک ہے وہ قلب اطہر کا آبِ زَمْ زَمِ سے دھونا ہے، یہ اس بات کی نشاندہی ہے کہ یہ پانی دنیا بھر کے دیگر پانیوں سے زیادہ بہتر اور متبرک ہے۔ آپ ﷺ نے آبِ زَمْ زَمِ کو جنت کی نہروں میں سے ایک نہر قرار دیا۔ ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ سطحِ زمین پر بہترین پانی زَمْ زَمِ ہے اور یہ پانی کا پانی، کھانے کا کھانا اور ہر بیماری کی دوا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ یہ پانی جہاں پیاس بجھاتا ہے وہاں بھوک بھی مٹاتا ہے جیسا کہ درج بالا واقعہ کی روشنی میں جب حضرت اسماعیل علیہ السلام اور ان کی والدہ محترمہ کا زورِ راہ ختم ہو گیا تو آبِ زَمْ زَمِ کی بدولت ہی ان کی پیاس بھی بجھتی رہی اور بھوک بھی مٹتی رہی اور انہیں کسی قسم کی کمزوری کا احساس تک نہ ہوا۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ حضرت محمد ﷺ کا ارشاد ہے کہ ”یہ کائناتِ ارضی کا بہترین پانی ہے جو بھوک میں مکمل کھانا اور ہر مرض میں شفا ہے۔“ (بخاری و مسلم)

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جس چیز کو آپ ﷺ نے شفا کا ذریعہ بتایا ہو وہ کیسے شفا نہ دے، ایک مسلمان کے لیے تو پیارے رسول حضرت محمد ﷺ کا یہ کہنا ہی کافی ہے اور سب سے

بڑی بات یہ کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ایک بار زم زم پر تشریف لائے، آپ زم زم کا ایک ڈول کنویں سے نکالا اور اس میں سے ایک گھونٹ پیا، پھر دوسری بار نوش فرمایا اور پھر یہ گھونٹ ڈول میں ڈال دیا اور پھر اس ڈول کو کنویں میں ڈال دیا، اب خود سوچیں کہ یہ پانی کیسے ختم ہو سکتا ہے اور یہ کیسے ممکن ہے کہ کوئی یہ پانی پئے اور اس کے جسم میں کوئی بیماری رہ جائے۔ امام سیوطی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ یہ بات درجہ صحت تک پہنچ چکی ہے کہ زم زم بھوکے کے لیے کھانا ہے اور مریض کے لیے شفا ہے۔ امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب طب نبوی میں لکھتے ہیں کہ زم زم سے شفا حاصل کرنا میرا اور دیگر اطباء کا مجرب ہے، میں نے متعدد بیماریوں سے اس کے ذریعے سے شفا حاصل کی ہے۔ یہ مزید رقمطراز ہیں کہ مجھ پر مکہ مکرمہ میں ایک ایسا وقت بھی آیا کہ جب میں بیمار پڑا تو طبیب میسر نہ آیا اور نہ کوئی دوا مل سکی۔ میں سورہ فاتحہ کے ساتھ اپنا علاج کرتا رہا اور ساتھ ساتھ زم زم کا ایک ایک گھونٹ پیتا رہا اور اس پانی پر سو مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر پیتا رہا۔ کچھ ہی دنوں بعد مجھے اس کے ذریعے سے کلی شفا یابی نصیب ہو گئی اور پھر میرا یہ معمول بن گیا کہ میں بہت سارے امراض کا علاج کرنے کے لیے اس پر اعتماد کرتا رہا اور اللہ تعالیٰ کے فضل سے مجھے کبھی مایوسی کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔

امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کے متعلق کہا جاتا ہے کہ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے آب زم زم کا پانی علم و فقہت حاصل کرنے کی نیت سے پیا اور اپنے زمانے کے سب سے بڑے فقیہ ٹھہرے۔ اسی طرح امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے متعلق روایت ہے کہ انہوں نے اسے علم کے حصول کی نیت سے پیا تو علم کی منتہا پر پہنچ گئے۔ انہوں نے اسے تیر اندازہ میں مہارت کے لیے پیا تو وہ ہر دس میں سے نو نشانے درست لگاتے تھے۔ امام ابو عبد اللہ حاکم رحمۃ اللہ علیہ نے حسن تالیف و تصنیف کی غرض سے پیا تو وہ اپنے زمانے کے بہترین مصنف مانے جاتے تھے۔

مراکش کی ایک عورت جس کا نام ”لیلیٰ حلو“ ہے۔ اللہ کی یاد سے غافل تھی بلکہ اپنی صحت اور خوبصورتی پر نازاں رہتی تھی، اسے بریسٹ کینسر کا عارضہ لاحق ہو گیا جب اسے اپنی بیماری کا پتہ چلا تو وہ بلجیم چلی گئی۔ ڈاکٹروں نے کینسر کے پھیلنے کی وجہ سے بریسٹ کو کاٹنا تجویز کیا اور کیموتھیراپی بھی ضروری قرار دی، واضح ہو کہ کیموتھیراپی کے دوران سر کے بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور ہارمونز کا توازن بگڑ کر خواتین میں داڑھی کے بال اگنے لگتے ہیں اور ناخنوں و دانتوں کو بھی نقصان

پہنچتا ہے۔ لیلی نے اس علاج کے مابعد اثرات سے ڈر کر علاج کرانے سے انکار کر دیا اور واپس اپنے ملک آگئی اور ہلکا پھلکا علاج کراتی رہی۔ چھ ماہ بعد اسے محسوس ہوا کہ اس کے وزن میں بہت زیادہ کمی واقع ہو رہی ہے اور دیگر کئی تکالیف بھی لاحق ہو رہی ہیں۔ وہ دوبارہ بیلیجیم گئی تو ڈاکٹرز نے بتایا کہ بیماری پھیل چکی ہے اور اس سے پھیپھڑے بھی متاثر ہونے لگے ہیں اور اب اس کا علاج ممکن نہیں رہا۔

یہ سن کر اس کے پیروں تلے سے زمیں نکل گئی اس کے بعد اس کے خاوند نے اسے کہا کہ بیت اللہ کی زیارت کے لیے چلتے ہیں چنانچہ دونوں میاں بیوی بیت اللہ پہنچ گئے۔ لیلی نے یہاں پہنچ کر اپنے گناہوں کی مغفرت طلب کی اور بہت زیادہ روئی۔ اس نے کثرت سے قرآن پاک کی تلاوت کی اور خوب سیر ہو کر آب زم زم پینے لگی۔ کچھ ہی دنوں میں اسے بیت اللہ کے پاس سکون و اطمینان محسوس ہوا اس نے خاوند سے مطالبہ کیا کہ مجھے حرم میں ہی رہنے دو اور ہوٹل میں لے جانے کی ضد نہ کرو چنانچہ یہ حرم میں ہی معتکف ہو گئی۔ اس کا اوپر والا دھڑ پھوڑوں اور زخموں سے بھرا ہوا تھا جس سے پتہ چلتا تھا کہ کینسر نے سارے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ اس نے آب زم زم سے اپنے اوپر والے دھڑ کو دھونا شروع کر دیا اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے وہ ہو گیا جس کا وہم و گمان بھی نہ تھا اس حصے سے تمام پھوڑے اور زخم ختم ہونے لگے اور درد و پیپ بھی ختم ہو گئی۔ کچھ ہی دنوں بعد اسے اس مرض سے شفا کے کامل مل گئی اور ڈاکٹر حیران رہ گئے۔

دیگر قومیں اس پانی کی شفا یابی پر حیران ہوئیں اور اس پانی کو کئی طرح سے جانچا پر کھا اور دنیا بھر کے سائنسدانوں نے مختلف تحقیقات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اس پانی میں مختلف قسم کے معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی صحت کو بحال کرنے میں انتہائی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کی ایک ٹیم نے آب زم زم کا کیمیائی تجزیہ کیا تو اس میں درج ذیل معدنی اجزاء موجود پائے گئے:

۱۔ میگنیشیم سلفیٹ (Magnesium Sulphate)

اس عنصر سے جسمانی اعضاء کی گرمی دور ہوتی ہے اور یہ عنصر پیٹ میں موجود انٹریوں میں ترشی کو بڑھاتا ہے جس کی وجہ سے باضمے کے کئی مسائل ختم ہو جاتے ہیں اور صحت قابل رشک ہو

جاتی ہے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ اس عنصر کی بدولت قے و متلی سے چھٹکارا ملتا ہے اور دائمی سردرد کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ نیز یہ عنصر دست اور استقاء کی بیماری کے لیے بھی اکیسیر مانا گیا ہے اور جسم سے مضر اجزاء کو خارج کرنے کے لیے بھی بے مثال ہے۔ یہ عنصر خواتین کے کئی امراض میں بھی مستعمل ہے۔

۲۔ سوڈیم سلفیٹ (Sodium Sulphate)

یہ ایک ایسا نمک ہے جو کہ قبض کے عارضے کو ختم کرنے کے لیے انتہائی زود اثر ہے اور اس کے استعمال سے گھٹیا کے مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس، خونی پیشاب، پتھری، قوت ہاضمہ اور جلاب دینے کے بعد اسے بہت ہی اکیسیر پایا ہے۔

۳۔ سوڈیم کلورائیڈ (Sodium Chloride)

انسانی خون کے لیے یہ نمک انتہائی مفید مانا گیا ہے اور انسان کی روزمرہ خوراک میں اس کی موجودگی از حد ضروری ہوتی ہے۔ یہ عنصر جو کہ ہمارے روزمرہ استعمال کے خوردنی نمک کا جز ہے، آب زم زم کا بھی لازمی عنصر ہے۔ اس کی بدولت خون میں گرمی پیدا ہوتی ہے، سانس کی صفائی ہوتی ہے، قوت ہاضمہ صحت مند رہتا ہے، آنتوں اور شکم کے درد سے نجات ملتی ہے اور ہیضہ جیسے عارضے کو دور کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ عنصر مختلف قسم کے زہروں کا تریاق مانا جاتا ہے جیسے کونلے کے دھوئیں کی زہریلی گیس یا خوراک کی سمیت اس نمک کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس نمک کی بدولت اعضاء کی کمزوری بھی رفع ہو جاتی ہے۔

۴۔ کیلشیم کاربونیٹ (Calcium Carbonate)

خوراک کے مختلف اجزاء کو ہضم کرنے میں اس عنصر کا کافی عمل دخل ہوتا ہے، اس کی بدولت پیشاب صاف ہوتا ہے، پتھری توڑنے میں معاون ہے اور گھٹیا کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کی بدولت اعضاء کی حدت اور جلن دور ہو جاتی ہے اور سورج کی گرمی اور پیشاب و لوکا موثر علاج بھی ہے۔ بچوں کا ایک قلتی مرض جسے رکش کہا جاتا ہے، اس کے لیے یہ عنصر انتہائی مفید مانا گیا ہے۔ ٹی بی کے عارضے، جسم میں رسولیاں بننا، گردے کا درد، بخار، آنکھوں، کان اور ناک کی جملہ بیماریوں اور خواتین کے امراض جیسے حیض کے عوارض کے لیے مفید عنصر ہے۔

۵۔ پوٹاشیم نائٹریٹ (Potassium Nitrate)

آبِ زَمِ زَمِ کی ٹھنڈک اسی شورہ کی بدولت ہے۔ لوکا اثر زائل کرنے اور تھکن کے اثرات ختم کرنے کے لیے یہ بہترین ہے۔ اس کے استعمال سے جسم کو راحت ملتی ہے اور پیشاب کثرت سے آتا ہے۔ دمہ کی بیماری والے افراد اس کی بدولت شفا یاب ہو جاتے ہیں اسی لیے اکثر دیکھا گیا ہے کہ دمہ کے مریض جب حج کر کے واپس آتے ہیں تو ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۶۔ ہائیڈروجن سلفائیڈ (Hydrogen Sulphide)

یہ عنصر زَمِ زَمِ کا ایک خاص جز ہے۔ تازہ زَمِ زَمِ پینے والے افراد اس عنصر سے بخوبی مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس کی بدولت تمام جلدی امراض جیسے کدھ مالا، جلن، پھوڑے پھنسیاں شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ شدید قسم کے زکام میں اس کا استعمال مفید سمجھا جاتا ہے اس کے علاوہ ہیضہ اور پیٹ کے دیگر امراض کے لیے بھی یہ مفید ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ دماغی قوتوں کو تقویت دینے کے لیے اور بھوک کو بڑھانے کے لیے اور بواسیر کے عارضے کو ختم کرنے کے لیے اس کے تجزیہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ نیز یہ عنصر مردانہ امراض کے لیے بھی مفید مانا گیا ہے۔

جاپان کے مایہ ناز سائنسدان ڈاکٹر مسارو ایموٹو نے انکشاف کیا ہے کہ آبِ زَمِ زَمِ میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اس کے سوا دُنیا کے کسی بھی پانی میں نہیں ملتیں۔ انہوں نے مینو نامی ٹیکنالوجی کی مدد سے آبِ زَمِ زَمِ پر متعدد تحقیقات کی ہیں جن کی مدد سے انہیں معلوم ہوا کہ آبِ زَمِ زَمِ کا ایک قطرہ بھی اگر عام پانی کے ہزار قطروں میں ڈال دیا جائے تو عام پانی میں وہی خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں جو کہ آبِ زَمِ زَمِ میں ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر ایموٹو جاپان میں قائم انسٹی ٹیوٹ برائے تحقیق کے سربراہ ہیں۔ انہوں نے بعد از تحقیق بتایا کہ زَمِ زَمِ کے ایک قطرے کا بلور (ایک چمکدار معدنی جوہر) انفرادیت رکھتا ہے دیگر کسی پانی کے قطرے کے بلور سے مشابہت نہیں ہے۔ کرہ ارض کے کسی بھی قسم کے پانی کے خواص زَمِ زَمِ کے پانی سے کسی بھی طرح مشابہت نہیں رکھتے۔

آبِ زَمِ زَمِ میں موجود اہم معدنیات کا خلاصہ

متناسی مقدار (پی پی ایم)

معدن

کیلشیم

43.7

میگ نیشیم

335

کلورائیڈ

370

گندھک

0.15

فولاد

0.15

میگنیز

0.12

تانبا (کاپر)

☆.....☆.....☆

جس شخص کی ساری کوشش اس بات پر لگی ہوئی ہے کہ پیٹ بھرا جائے، اس شخص کی قیمت
محض اتنی ہے جو پیٹ سے خارج ہوتا ہے۔ (امام شافعی رحمہ اللہ علیہ)

☆.....☆.....☆

پانی کا مناسب استعمال اور اس کے طبی فوائد

پانی کو سنت کے مطابق پیا جائے تو ثواب بھی ہوگا اور ضرورت بھی پوری ہو جائے گی۔ آپ ﷺ کی ایک ایک سنت کا میابی کی دلیل ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ہمارے پیارے نبی اکرم ﷺ نے پانی پینے سے متعلق کون کون سی باتوں کی ہدایت فرمائی ہے:

۱۔ اگر پانی بیٹھ کر پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق پانی جسم میں جاتا ہے۔ جب کہ کھڑے ہو کر پانی پینے سے جسم کی ضرورت سے زائد پانی جسم میں جاتا ہے جو کہ استسقاء کا باعث ہے۔ آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے کی ممانعت فرمائی ہے اگر پانی کھڑے ہو کر پیا جائے تو معدہ اور جگر کی بیماریاں گھر کر لیتی ہیں۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمہیں پتہ چل جائے کہ کھڑے ہو کر پانی پینے کا کتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں ازگی ڈال کر باہر نکال دو۔

۲۔ حضور پاک ﷺ نے پانی غٹا غٹ پینے سے منع فرمایا ہے۔ پانی کو ٹھہر ٹھہر کر تین سانسوں میں پینا چاہیے۔ اگر پانی کو تین سانس میں نہ پیا جائے تو درج ذیل امراض جنم لیں گے:

○ کھڑے ہو کر پانی پینے سے سانس کی نالی میں پانی جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔

○ کھڑے ہو کر پانی پینے سے دماغ کے پردوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ کیوں کہ پانی کی لہریں دماغ کے پردوں کے ساتھ تعلق رکھتی ہیں یا درکھیں کہ دماغ میں بھی سیال مادہ ہے اور اس کی نسبت پانی سے ہے۔ بیٹھ کے ٹھہر ٹھہر کر پانی پینے سے دماغ پر کوئی مضر اثرات نہیں پڑیں گے۔

○ کھڑے ہو کر پانی پینے سے معدے میں فوراً زیادہ مقدار میں پانی چلا جاتا ہے معدے میں پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اگر یہ پھیلاؤ اوپر کی طرف ہوتا ہے اور پھیپھڑوں کے نقصان کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر یہ پھیلاؤ دائیں طرف ہو تو جگر کے نقصان کا احتمال ہوتا ہے۔ بائیں طرف ہونے سے تلی کو نقصان پہنچتا ہے جب کہ نیچے کی طرف دباؤ ہونے سے آنتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۳۔ حضور پاک ﷺ ہمیشہ کھلے پیالے میں پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ تنگ برتن میں پانی پینے سے دل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں مشہور ریاضی دان فیثا غورث کا ایک مقولہ ہے کہ پانی گھلے برتن میں جو تا چمڑے کا اور آٹا جو کا۔ یہ تینوں چیزیں مجھے مل جائیں تو میں آسمانوں کا حساب لگا سکتا ہوں۔

۴۔ پینے والے برتن میں سانس لینے سے آپ ﷺ نے منع فرمایا ہے۔ پیالے میں سانس لینے سے خطرہ ہوتا ہے کہ پانی سانس کی نالی میں نہ چلا جائے۔ مزید برآں پانی میں سانس لینے سے پانی میں جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔

۵۔ پانی ہمیشہ تازہ پینا چاہیے۔ حضور پاک ﷺ ہمیشہ شیریں (یعنی قدرتی میٹھا پانی) پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ ایک ماہر جیالوجسٹ کے مطابق جس علاقے میں کھجور کے درخت زیادہ ہوں وہاں کا پانی میٹھا ہوگا۔

پانی انسانی زندگی کا ایک نہایت اہم غذائی جزو ہے۔ ہمارا جسم دو تہائی پانی پر ہی مشتمل ہوتا ہے ایک عام انسان کے جسم میں ۳۵ سے ۵۰ لیٹر تک پانی ہوتا ہے مردوں میں ان کے وزن کا ۶۵ تا ۷۰ فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جب کہ خواتین میں پانی ۶۵ فیصد ہوتا ہے۔ صرف دماغ کو ہی اگر لے لیں تو اس کا ۸۵ فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ کسی انفیکشن سے لڑنے والے خلیے خون میں سفر کرتے ہیں اور خون بذاتِ خود ۸۳ فیصد پانی ہی ہے۔ جسم کے ہر خلیے میں موجود پانی سے جسم کے تمام نظام چلتے ہیں۔ ان میں نظام ہضم کے علاوہ غذا کے ہضم و جذب کا نظام، دورانِ خون اور فضلات کے اخراج کا نظام بھی شامل ہے اس کے علاوہ پانی خون اور لمبھی رطوبت کی بنیاد ہوتا ہے۔

انسانی جسم میں پانی کی اہمیت

پانی جسم انسانی کی بناوٹ اور اس کی مشینری کے اندر انجام پانے والے مختلف قسم کے افعال میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے اس کی غیر موجودگی یا کمی کی صورت میں انسانی جسم اپنے افعال میں ناکامی سے دوچار ہو جاتا ہے۔ پانی کے ذریعے انسانی جسم میں درج ذیل افعال بخوبی انجام

پاتے ہیں:

- ۱۔ یہ غذائی مادوں کو بڑی آنت کے ذریعہ جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔
 - ۲۔ خُون کو مائع حالت میں رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔
 - ۳۔ پانی کی مناسب مقدار کی بدولت جسم کا درجہ حرارت ہر موسم میں نارمل (98.4 فارن ہائیٹ) رہتا ہے۔
 - ۴۔ لعاب دار جھلی کو ہمیشہ مرطوب رکھتا ہے اور جسم کے غدودوں کو مختلف رطوبتیں خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔
 - ۵۔ جسم سے فاضل مادوں کو پیشاب کے ذریعے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔
 - ۶۔ پاخانہ کے اخراج میں معاون ہوتا ہے۔
- ایک اندازے کے مطابق گردے انسانی جسم سے روزانہ 37 گیلن مائع خُون میں سے فلٹر کرتے ہیں اور یہ ایس صورت میں ممکن ہوتا ہے جب خُون میں پانی کی مناسب مقدار موجود ہو۔

پانی کے فوائد

- پانی کے کئی فوائد ہیں جن میں سے چند ایک ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں:
- ☆ پانی کی تاثیر سرد تر ہے، یہ پیاس کو بجھاتا، بے ہوشی، تھکاوٹ، ہچکی، تھقے اور قبض کو دور کرتا ہے۔
 - ☆ یہ پیشاب کی جلن اور یرقان کے عارضے میں بھی مفید ہے۔
 - ☆ یہ جسم کے زہروں کو پیشاب اور پسینے کے راستے خارج کرتا ہے۔
 - ☆ خوراک کے ہضم ہونے میں مددگار ہے اور ہاضمے کے کئی مسائل سے بچاتا ہے۔
 - ☆ خُون کو گاڑھا ہونے یا خراب ہونے سے روکتا ہے۔
 - ☆ بخار کی حالت میں پانی پلانے سے بخار کی حدت دور ہوتی ہے۔
 - ☆ جسم کی عمومی صحت کے لیے پانی کی مناسب مقدار ضروری ہوتی ہے۔
 - ☆ پانی کی مناسب مقدار دورانِ خُون کو قائم اور مستحکم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

☆ دباؤ کے اثرات کا مقابلہ کرتا ہے؛

☆ تکان دور کرتا ہے تکان نا بیدگی کی ایک عام علامت ہے؛

☆ دماغ کو تقویت پہنچتی ہے نا بیدگی دماغ کو گنگ کر دیتی ہے؛

☆ بڑھاپے کی آمد میں تاخیر ہوتی ہے ماہرین کے مطابق پانی پینے سے جلد شاداب رہتی ہے

اور جھریاں بننے میں دیر لگتی ہے؛

☆ جسم فعال رہتا ہے جوڑ اور اعضاء کی حرکت آسانی سے ہوتی ہے اور ان میں اکڑن پیدا نہیں

ہوتی؛

☆ پیشاب کی نالی کی تعدیہ کو ختم کرتا ہے؛

☆ قولون کے سرطان سے بچاتا ہے۔

پانی کی روزانہ ضرورت

یہ ایک عام مقولہ بن چکا ہے کہ ہر فرد کو روزانہ آٹھ گلاس پانی پینے کی اشد ضرورت ہوتی ہے

چاہے وہ افراد دیگر ذرائع سے بھی سیال حاصل کر رہے ہوں۔ لیکن جدید تحقیقات کے بعد ماہرین

نے یہ کہا ہے کہ ایسے افراد جو دیگر ذرائع (جیسے دودھ چائے کافی وغیرہ) سے سیال کی اچھی خاصی

مقدار حاصل کر لیتے ہیں تو انہیں پانی پینے کی مذکورہ مقدار کی کوئی ایسی خاص ضرورت نہیں ہوتی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ پانی کی افادیت اپنی جگہ مسلمہ ہے کیونکہ پانی صاف شفاف اور کیلوریز

سے پاک ہوتا ہے جبکہ اس کی بجائے دیگر سیال مادے جیسے چائے کافی جو سز وغیرہ میں بھرپور

کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ امریکن جرنل آف فزیالوجی میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے

مطابق روزانہ آٹھ گلاس پانی پینے والے افراد بھی کئی بار پانی کی کمی کا شکار دیکھے گئے ہیں جبکہ دیگر

ذرائع سے سیال مواد پینے والے افراد پانی کی کمی سے محفوظ پائے گئے۔ اس ریسرچ کے روح

رواں ہائینز والٹن (Heinz Valtin) نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ انسان کے رہن سہن کے طور طریقے

اور اس کے رہنے سہنے کا ماحول اس سلسلے میں بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے اور اسے اپنے ماحول کے

مطابق ہی سیال چیزیں لینے کی مقدار ایڈجسٹ کرنی چاہیے۔ والٹن نے ایک عام فرد کے لیے یہ

فارمولا دیا ہے کہ جب اسے پیاس لگے تو پانی پی لے کیونکہ ایسے افراد جو کافی پینے کے عادی ہوتے ہیں انہیں پیاس نہیں لگتی اس لیے ان کے جسم کو پانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ والٹن کے نظریات سے متفق ہوتے ہوئے انسٹی ٹیوٹ آف میڈیسن نے بھی اپنی تجاویز کچھ اسی طرح کی ترتیب دی ہیں اور نئی تحقیقات کے مطابق ماہرین نے آٹھ دس گلاس پانی پینا ضروری نہیں سمجھا بلکہ بالغ افراد کو ان کی پیاس کے مطابق ہی پانی پینا تجویز کیا ہے۔ واضح ہو کہ یہ تجاویز صحت مند افراد کے لیے ہیں ایسے افراد جنہیں زیادہ پانی پینا تجویز کیا گیا ہے وہ اپنے معالجین کی ہدایات پر عمل کریں اس کے علاوہ ایسے افراد جنہیں اسہال، قے، یا ایسی بیماریوں کی شکایت ہو جن کے دوران پانی کی کثیر مقدار خارج ہو جاتی ہے یا ایسے موسمی حالات میں رہ رہے ہوں یا ایسے افعال کرتے ہوں کہ بکثرت پسینہ خارج ہوتا ہو تو ان کی ضرورت مختلف نوعیت کی ہو سکتی ہے۔

یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ہر فرد اپنے جسم کے اندر پانی کے علاوہ بھی دیگر اقسام کے سیال مواد داخل کرتا رہتا ہے کیونکہ کئی اقسام کی خوراک سے بھی پانی کی اچھی خاصی مقدار جسم کو مل جاتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 80 فیصد مقدار پانی اور دیگر سیال مواد سے حاصل ہوتی ہے جبکہ پانی کی 20 فیصد مقدار مختلف غذاؤں سے حاصل ہو جاتی ہے۔ بہت سی روزمرہ استعمال کی جانے والی غذاؤں میں پانی کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جیسے:

- ☆ دہی (ایک کپ) میں 85% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ گاجر (ڈیڑھ کپ) میں 87% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ اورنج جوس (3/4 کپ) میں 88% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ دودھ (ایک کپ) میں 89% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ گریپ فروٹ (ڈیڑھ کپ) میں 91% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ بروکولی (ڈیڑھ کپ) میں 91% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ سیب (ایک درمیانے سائز کا) میں 84% پانی ہوتا ہے؛
- ☆ تربوز (ڈیڑھ کپ) میں 92% پانی ہوتا ہے۔

پانی کی کمی کے نقصانات

پانی کی کمی سے خون میں غذائی رطوبتیں شامل ہو جاتی ہیں جس کے سبب خون گاڑھا ہو جاتا ہے اس کے علاوہ پانی کے سبب درج ذیل امراض انسانی جسم پر حملہ آور ہو سکتے ہیں:

☆ چکر۔

☆ سر میں درد اور بھاری پن۔

☆ تھکن اور کمزوری۔

☆ منہ کی خشکی اور بھوک کی کمی۔

اور اگر جسم میں ڈی ہائیڈریشن کی صورت حال پیدا ہو جائے تو درج ذیل کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں:

☆ نظر کی دھندلاہٹ۔

☆ سماعت کی کمی۔

☆ خشک اور گرم جلد۔

☆ نبض کی رفتار میں اضافہ اور سانس کا پھولنا۔

☆ چال میں لڑکھڑاہٹ۔

☆ بار بار پیشاب کی حاجت۔

گندایا غلاظت سے بھرے پانی کے نقصانات

جراثیمی بیماریوں کے پھیلنے کا سب سے بڑا ذریعہ گندایا پانی ہے۔ شہر کے نلکوں کے پانی میں ایک تو پائپوں کے اندر جم جانے والی مٹی اور غلاظت شامل ہوتی ہے اس کے علاوہ نلکوں کے پانی میں بعض اوقات گٹر کا پانی مل جاتا ہے اس لیے نلکوں کے پانی کو خطرے سے خالی نہیں سمجھنا چاہیے۔ آلودہ پانی دنیا کا سب سے بڑا قاتل ہے ہر سال تین ملین پاکستانی آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان میں سے 1.2 ملین انسان اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے سبب ہر سال 2 لاکھ 50 ہزار بچے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایک عالمی تجزیے کے مطابق صوبہ سندھ میں جو پانی عوام کو میسر ہے وہ

انتہائی غیر معیاری ہے تجزیے سے ثابت ہوا ہے کہ کراچی میں پیا جانے والا پانی میں انسانی فضلہ ملا ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق صاف پانی کی فراہمی یا استعمال سے اسہال اور دیگر جراثیمی بیماریوں کی شرح 50 فیصد کم کی جاسکتی ہے۔

پاکستان کونسل آف ریسرچ وائر ریورسز (پی سی آر ڈبلیو آرایس) کی ایک رپورٹ میں انکشاف کیا گیا ہے کہ وفاقی دارالحکومت اسلام آباد سمیت ملک کے 22 بڑے شہروں میں جراثیم زدہ مضر صحت پانی سپلائی کیا جا رہا ہے۔ رپورٹ میں پانی کے 345 نمونے لیے گئے جن میں سے 311 ناقص نکلے جب کہ درست کی تعداد صرف 34 ہے ان میں 10 شہر ایسے بھی ہیں جہاں ایک بھی نمونہ صاف پانی کا نہ مل سکا۔ رپورٹ کے مطابق اسلام آباد کے مختلف سیکٹروں سے پانی کے 26 نمونے لیے گئے جس میں سے صرف ایک نمونہ درست قرار دیا گیا۔ صوبائی دارالحکومت لاہور اور کراچی میں حاصل کردہ پانی کے نمونوں میں سے ایک بھی نمونہ معیاری نہ نکلا۔ لاہور سے 16 اور کراچی سے 28 نمونے لیے گئے سب کے سب غیر معیاری نکلے۔ اس طرح بہاولپور، سیالکوٹ، مردان، خضدار، ملتان، قصور، زیارت اور حیدرآباد کے حاصل کردہ نمونوں میں ایک بھی نمونہ درست نہ نکلا۔ سب سے اچھی حالت بلوچستان کے دارالحکومت کوئٹہ کی نکلی، جہاں پر 34 نمونوں میں سے 12 درست نکلے۔ پشاور میں 13 نمونے لیے گئے جن میں سے صرف 3 کو بہتر قرار دیا گیا۔ ذرائع کے مطابق حاصل کردہ نمونوں میں آرسینک جیسے مضر صحت اثرات بھی موجود پائے گئے جو موت کا سبب بن سکتے ہیں۔ خطرناک جراثیموں کی موجودگی کی وجہ سے پانی کے استعمال سے خطرناک بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں ہر سال دو لاکھ بچے گند پانی پینے سے دست اور تے کی بیماری کا شکار ہو کر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ دُنیا بھر میں ہر سال دو ارب افراد گندے پانی سے اسہال کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں جن میں 50 کروڑ زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں ان میں بچوں کی تعداد زیادہ ہے۔ پاکستان ان ممالک میں شامل ہے جنہوں نے ورلڈ گلوبل چیلنجز پر دستخط کیے تھے جس میں ایک شرط 2010ء تک صاف پانی کی فراہمی بھی شامل تھی۔ لیکن پی سی آر ڈبلیو آرایس کی حالیہ رپورٹ کے مطابق یہ ممکن نہ ہو سکا ہے، ایک غیر سرکاری تنظیم کے مطابق سندھ کے شہروں لاڑکانہ

اور حیدرآباد میں گزشتہ تین ماہ میں 76 افراد گندا پانی پینے سے موت کا شکار ہو گئے، جب کہ 6632 افراد گندے پانی کے استعمال سے معدے اور آنتوں کے امراض میں مبتلا ہو کر ہسپتال پہنچے ان کے ساتھ اگر دیگر شہروں کو ملایا جائے تو ہلاکتیں سینکڑوں تک پہنچتی ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق معدے و آنتوں کی 70 فیصد بیماریاں گندے پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔

پاکستان کونسل آف ریسرچ واٹر ریسورسز (پی سی آر ڈبلیو آرایس) کی رپورٹ کے مطابق مختلف شہروں سے پانی کے حاصل کردہ نمونے کا چارٹ ذیل میں ملاحظہ فرمائیں:

مختلف شہروں سے پانی کے حاصل کردہ نمونے کا چارٹ

| شہر | نمونے | دُرست | غیر معیاری |
|------------|-------|-------|------------|
| اسلام آباد | 26 | 01 | 25 |
| بہاولپور | 25 | 0 | 25 |
| پشاور | 13 | 03 | 10 |
| حیدرآباد | 15 | 00 | 15 |
| خضدار | 11 | 03 | 08 |
| راولپنڈی | 15 | 02 | 13 |
| زیارت | 10 | 00 | 10 |
| سرگودھا | 24 | 01 | 23 |
| سیالکوٹ | 10 | 00 | 10 |
| سکھر | 12 | 00 | 12 |
| شیخوپورہ | 11 | 01 | 10 |
| فیصل آباد | 13 | 03 | 10 |
| قصور | 10 | 00 | 10 |

| | | | |
|----|----|----|------------|
| 22 | 12 | 34 | کوئٹہ |
| 28 | 00 | 28 | کراچی |
| 10 | 04 | 14 | گوجرانوالہ |
| 07 | 02 | 09 | گجرات |
| 16 | 00 | 16 | لاہور |
| 08 | 03 | 11 | لورالائی |
| 08 | 02 | 10 | مینگورہ |
| 12 | 00 | 12 | مردان |
| 16 | 00 | 16 | ملتان |

دُنیا بھر میں روزانہ ۲۵۰۰۰۰ اشخاص کسی ایک یا دوسری شکل میں آلودہ پانی استعمال کرنے کی بنا پر موت کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔ دُنیا کی بڑی بیماریوں میں سے آدھی بیماریاں آلودہ پانی کے سبب لاحق ہوتی ہیں۔ گندہ پانی، طفیلی حشرات، چھوٹے چھوٹے کیڑوں اور انسانی فضلات کے ذریعے بیماری کا باعث بنتا ہے اور لوگوں کو ٹائیفائیڈ، آنتوں کی بیماریوں، ہیضہ اور ملیریا جیسے امراض میں مبتلا کر کے موت کے نزدیک پہنچا دیتا ہے۔

پاکستان میں آبی آلودگی کے سبب سنگین خطرات کا سامنا ہے، مسئلے کی سنگینی کا اندازہ عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ معدے اور آنتوں کی بیماری کے باعث ۲۵ سے ۳۰ فیصد اموات ہوتی ہیں۔ بچوں کی تقریباً ۶۰ فیصد اموات دبائی اور طفیلیاتی امراض کی بناء پر واقع ہوتی ہیں، جن میں اکثر کا تعلق پانی کے سبب پیدا ہونے والی بیماریوں سے ہوتا ہے۔

دیہات میں نالوں، کنوؤں اور جوہڑوں کے پانی میں کسی نہ کسی طرح جانوروں کا فضلہ اور زمینی غلاظت شامل ہو جاتی ہے اس لیے ایسا پانی بھی جراثیم سے پاک نہیں ہوتا۔ جہاں تک اچھی صحت اور نظام ہضم کی بیماریوں سے بچنے کے لیے جراثیم سے پاک پانی کا تعلق ہے تو شہر ہوں یا دیہات دونوں میں صورت حال تسلی بخش نہیں ہے۔ گندے پانی سے نظام ہضم کی کئی بیماریاں

پھیلتی ہیں جن میں سے ٹائی فائڈ بخار یا آنتوں کا بخار اور ہیضہ قابل ذکر ہیں اس کے علاوہ انٹریوں کی سوزش، بد ہضمی، گیس، معدے کا السر، اچھارہ، اسہال اور جوڑوں کا درد جیسے امراض بھی گندے اور ناقص پانی کے پینے سے لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان بیماریوں کی وجہ سے ہر سال لاکھوں جانیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔ عموماً یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شہروں میں ایک دم پچیش یا پیٹ کا درد یا تے کی شکایات سننے میں آتی ہیں یہ پریشان کن صورت حال بھی گندے پانی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی کی آلودگی کی وجہ سے جسم کو اور بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو درج ذیل ہیں:

الف) دل کی بیماریاں

دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے پانی کی اہمیت مسلم ہے یہ خون میں آسانی سے شامل ہو جاتا ہے اسے پتلا کرنے کے لیے خون کے جمنے کے عمل کو کم کرتا ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو خون گاڑھا ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اسکے بہاؤ میں رُکاوٹ ہونے لگتی ہے اور پورے جسم تک خون پہنچانے کے لیے دل کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ کیلی فورنیا کی لومالینڈ ایونیورسٹی کے محققین نے پانی پینے کی عادات دل کے مہلک دوروں اور فالج کے موضوع پر حال ہی میں ایک تحقیق کی جس میں بتایا گیا ہے کہ ایسے افراد جو دن بھر میں آٹھ یا اس سے زیادہ گلاس پانی پیتے ہیں ان میں بڑھاپے کی عمر میں دل کے شدید دوروں کے امکانات پچاس فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔ تحقیق کی سربراہ ڈاکٹر جیکو لین چان نے کہا کہ بنیادی طور پر حسب ضرورت صاف پانی نہ پینا دل کے لیے اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا کہ تمباکو نوشی۔ اس کے علاوہ ایسے افراد جو پانی کی جگہ کو لا مشروبات یا چائے کافی سے دل بہلا لیتے ہیں ان میں دل کا رورہ پڑنے کے خطرات دُگنا ہوتے ہیں۔

ب) بچوں کی بیماریاں

بچے اگر پانی کم مقدار میں پئیں تو ان کے دماغ میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایڈن برگ کے ایک سکول کے اساتذہ کے مطابق جب انہوں نے بچوں کو سارا وقت صاف پانی کی بوتلیں ساتھ رکھنے کی اجازت دی تو اسکول کے نتائج انتہائی شاندار رہے۔

اگر آپ کا بچہ دن بھر میں پیشاب کی ضرورت محسوس نہیں کرتا تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کافی مقدار میں پانی نہیں پی رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو دودھ اور پھلوں کے رس کی بجائے صاف پانی زیادہ مقدار میں پلانا چاہیے کیونکہ اس سے جسم میں موجود اضافی نمک خارج ہونے میں مدد ملتی ہے جو ہماری نمک سے بھر پور غذاؤں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(ج) ذہنی افسردگی

حالیہ تحقیق کے مطابق زیادہ پانی کا استعمال بالغوں کی ذہنی کارکردگی بڑھاتا ہے اور انہیں ذہنی افسردگی اور مزاج کی تبدیلی سے دور رکھتا ہے۔ ذہنی اور جذباتی صحت کے لیے وافر مقدار میں پانی پینا اشد ضروری ہے۔ برطانیہ میں فوڈ اینڈ موڈ پراجیکٹ نے تجزیہ کیا ہے کہ کس طرح خوراک عمومی صحت مندی اور ذہنی کیفیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ اسی فیصد لوگ جنہوں نے پانی کے ذریعے اپنی ذہنی اور جذباتی صحت بہتر بنانے کی کوشش کی ان میں تسلی بخش بہتری دیکھنے میں آئی۔

(د) ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر ایک ایسی علامت ہے جس میں جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں پورے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور خون کی نالیاں تنگ ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور دل کو جسم میں خون پہنچانے کے لیے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ پانی کا سب سے اہم کام یہ ہے کہ یہ خون کو گاڑھا ہونے یا خشک ہونے سے بچاتا ہے چونکہ دل کی دھڑکن کے ساتھ خون ایک خاص مقدار میں جسم کی رگ رگ اور نس نس میں گردش کرتا ہے اس لیے ورزش اور گرمی سے گاڑھا ہوتا ہے اور اس میں جسم کے میل شامل ہوتے رہتے ہیں اس لیے اسے گاڑھا ہونے سے بچانے اور جسم کو ہائی بلڈ پریشر اور دل کے عوارض سے محفوظ رکھنے کے لیے پانی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔

چونکہ انسانی زندگی کا دار و مدار پانی پر ہے اس لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم تھوڑی سی تکلیف کر کے اپنے گھر میں استعمال ہونے والی پانی کو جراثیم سے پاک کر لیں۔ حکومتی ادارے تو

بڑے پیمانے پر پلانٹ لگا کر کیمیکلز کے ذریعے سے (جیسے کلورین) پانی کو صاف کرتے ہیں لیکن ایک آسان طریقہ جو کہ ہر گھر میں استعمال کیا جاسکتا ہے وہ پانی کو اُبال کر استعمال کرنا ہے۔ پانی کو اُبالنے سے جراثیم مر جاتے ہیں اور پانی محفوظ ہو جاتا ہے۔

پانی کو اُبال کر جراثیم سے پاک کرنے کا طبی طریقہ یہ ہے کہ پہلے پانی کو کسی صاف کپڑے سے چھان لیا جائے پھر اسے ۳۰ منٹ تک اُبالا جائے۔ اس کے بعد اسے ٹھنڈا کر لیا جائے۔

شہری سطح پر عموماً پانی کو سٹور کرنے کے لیے زمین دوز ٹینکی بنائی جاتی ہے۔ اس قسم کی بنائی جانے والی ٹینکی کا پانی لیبارٹری سے چیک کرائے بغیر پینا خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ اگر یہ پانی مجبوراً استعمال کرنا ہی پڑے تو درج بالا طریقے سے پانی کو اُبال کر استعمال کرنا چاہیے۔

کولمبیا میں واقع یونیورسٹی آف ساؤتھ کورولین سے وابستہ ڈاکٹر مارک ڈیوس کا کہنا ہے: ”ہماری بیشتر تکالیف کا تعلق نا کافی غذا کی بہ نسبت نا کافی پانی پینے سے ہے۔“ یہ حقیقت ہے کہ ہمیں نوش کی جانے والی اشیاء کی مقدار اور معیار کا بطور خاص خیال رکھنا چاہیے لیکن عمومی طور پر اس طرف بہت کم توجہ دی جاتی ہے، یہ بھی حقیقت ہے کہ ہم اپنی پیاس اور طلب کے مطابق پانی کی مناسب مقدار بھی نہیں پیتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ پیاس کا احساس کم سے کم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی کے ہی ایک ماہرِ غذا ایت کا کہنا ہے کہ ”لوگ اکثر و بیشتر پیاس سے ہوتے ہیں مگر اسے بھوک سمجھتے ہیں۔“ گویا لوگوں کی بڑی تعداد بھوک اور پیاس کے درمیان امتیاز کرنے سے قاصر ہے۔

پیاس کیوں اور کب محسوس ہوتی ہے؟

مختلف حالات میں جسم کو پانی کی مختلف مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس درکار مقدار کو معلوم کرنے کے لیے جسم میں دو طرح کے شناختی خلیے (Detecting Cells) ہوتے ہیں:

ولو جی آخذے (Osmo Receptor) اور دابی آخذے (Pressure Receptor)

یہ آخذے یاری سیپٹرز اس وقت کام کرتے ہیں جب خون یا تو بہت گاڑھا ہو جائے یا بہت پتلا ہو جائے۔ اگر ایسی صورت پیدا ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کو پانی کی ضرورت

ہے۔ یہ مخصوص شناختی خلیے متحرک ہو جاتے ہیں دماغ کے مخصوص مراکز کو مطلع کرتے ہیں اور ہمیں پیاس کا احساس ہوتا ہے۔

نمک زیادہ کھانے یا پانی کم پینے سے خون میں نمک کی کثافت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں پیاس ستاتی ہے اور ولوجی آخذے متحرک ہو جاتے ہیں۔ جب ہم کچھ کھاتے ہیں تو غذائی نالی ہضمی رس سے بھر جاتی ہے اور اس میں پانی شامل ہوتا ہے۔ یہ خون سے حاصل ہوتے ہیں چنانچہ ان کے غذائی نالی میں آ جانے سے رگوں میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ خون کی مقدار میں اس کمی سے پیاس کا بھی احساس ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھانے کے ساتھ ہی ہمیں پانی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے چونکہ پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے زیادہ مقدار میں ہضمی رس کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے پروٹینی غذا کھانے کے بعد عموماً پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ جب ہمارے جسم کے مائع کی مقدار مطلوبہ حد سے کم ہونے لگتی ہے تو ہمیں کچھ پینے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ پیاس بجھانے کے لیے پانی پینا ایک عام سی بات ہے لیکن پانی یا کوئی مشروب جسم کی طلب کے مطابق پینا الگ مفہوم رکھتا ہے۔ ہم صرف پیاس بجھاتے ہیں۔ لہذا لوگوں کی اکثریت ”پانی کی کمی“ کا شکار رہتی ہے۔ عام حالات میں اس کمی کا احساس نہیں ہوتا لیکن گرم موسم یا جسمانی مشقت کی صورت میں پانی کی یہ کمی نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہے۔ متلی، چکر، تھکن، سردرد، کمزوری اور عدم ارتکاز جسم میں مائع کی کمی کی چند علامات ہیں۔ یہ کمی گرم موسم میں ان لوگوں کو بھی ہو سکتی ہے جو بظاہر آرام کر رہے ہوں تاہم انتہائی سرد اور خشک موسم میں بھی یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بات وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ لوگ جس قدر پانی پیتے ہیں انہیں اس سے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ضرورت مختلف عوامل کی بناء پر بدلتی رہتی ہے لیکن اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔ بعض صورتوں مثلاً دست و قے، انفیکشن یا جلنے کی صورت میں یہ کمی واضح طور پر سامنے آتی ہے۔ ہم جس قدر جسمانی طور پر مائع خرچ کرتے ہیں اس کی دو تہائی مقدار پینے سے ملتی ہے تاہم بعض غذاؤں میں بھی مائع پائے جاتے ہیں پھل اور سبزیوں کی بعض اقسام اسی تانوں سے فیصد پانی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں اس سے بھی پانی کی طلب پر اثر پڑتا ہے مثال کے طور پر فاسبر یا ریشہ سے بھر پور غذا کھانے سے

پانی کی طلب زیادہ محسوس ہوتی ہے اسی طرح خشک یا بھنی ہوئی غذائیں استعمال کرنے والے نسبتاً پانی زیادہ پیتے ہیں۔ غذا کی نوعیت کے اعتبار سے پانی کا استعمال خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔

پانی کے ذریعے حیران کن علاج

کھانا کھانے کے دوران بہت کم مقدار میں پانی پینا چاہیے کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد کافی مقدار میں پانی پیا جاسکتا ہے صبح نہار منہ پانی پینا تمام امراض کے لیے شافی علاج مانا جاتا ہے۔ کھانے کے دوران معمولی مقدار میں اور کھانے کے ایک ڈیڑھ گھنٹے بعد کافی مقدار میں پانی پینا ہاضمے کی قوت کو بڑھاتا ہے اور اس طرح غذا کے طاقت بخش اجزاء بخوبی جزو بدن ہو کر صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔

کھانا کھانے سے فوراً پہلے اور فوراً بعد پانی پینے سے قوت ہاضمہ کمزور اور طاقت کم ہو جاتی ہے جسم پھولنے لگتا ہے البتہ کھانے کے دوران ایک دو گھونٹ پانی پینے سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے لیکن اس میں اعتدال لازم ہے۔ گرمی کی وجہ سے بھوک نہ لگتی ہو تو کھانے سے ایک گھنٹہ قبل ٹھنڈا پانی پینے سے بھوک کھل جاتی ہے۔ ایسے افراد جو اکثر و بیشتر قبض کا شکار رہتے ہوں انہیں کھانے کے دوران دو دو تین تین گھونٹ پانی پینے سے یہ عارضہ جاتا رہتا ہے اس کے علاوہ صبح خالی پیٹ ایک گلاس پانی پینا قبض کو رفع کرتا ہے۔

عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ جسے ہم ”علاج بالماء“ یعنی ”پانی سے علاج“ کہہ سکتے ہیں۔ اس طریق علاج کی خصوصیت کے مد نظر قارئین کی دلچسپی کے لیے اس کی دریافت کے متعلق کچھ تذکرہ کیا جا رہا ہے یہ طریقہ علاج تقریباً ایک سو سال قبل لوئی کوہنی (جرمنی) نے دریافت کیا اور اس کے ذریعے علاج کر کے شفا پائی۔ لوئی کوہنی جرمنی میں 1844ء میں پیدا ہوئے اس کے ماں باپ دونوں سرطان کے موذی مرض سے فوت ہوئے۔ بعد ازاں بیس سال کی عمر میں اسے بھی سرطان تشخیص ہوا لوئی کوہنی ایلو پیتھی سے کافی علاج معالجہ کراتا رہا مگر کوئی افاقہ نہ ہوا ان دنوں جرمنی میں پانی کے علاج کا بڑا شہرہ تھا اور اس کے مختلف طریقے رائج تھے اس نے یہ سب طریقے بھی آزمائے لیکن مرض جوں کا

توں رہا۔ آخر کار لوئی کوہنی کے ذریعے قدرت نے ایک نئے طریقہ علاج کو روشناس کیا جس سے کئی امراض میں شفا سے عمل بہت جلد ظاہر ہوا۔ لوئی کوہنی کے علاج کے بے مثال اور ہر دلعزیز ہونا اس امر سے ظاہر ہے کہ اس مضمون پر اس کی کتاب 'دی نیوسائنس آف ہیملنگ' جرمن زبان میں 133 بار چھپی اس کے علاوہ پچاس غیر ملکی زبانوں میں اس ترجمہ ہو صرف انگریزی میں اس کے پچیس ایڈیشن شائع ہوئے اس کتاب کا اردو ترجمہ 1904ء میں ایک ہندوستانی معالج نے شائع کیا۔ اس علاج کا بنیادی تصور یہ ہے کہ جسم انسانی میں فاسد مادوں کے اکٹھا ہونے سے بیماری آتی ہے اس لیے اگر ان فاسد مادوں کو خارج کر دیا جائے تو بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

علاج بالماء کا ایک نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم JAPANESE SICKNESS ASSOCIATION نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا "پانی کے ذریعے علاج" کے چند قواعد و ضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہو جا سکتا ہے۔ علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ بے شمار ہیں جیسے:

- ۱۔ تیزابیت
- ۲۔ رتخ والی پچیش
- ۳۔ قبض
- ۴۔ بو اسیر
- ۵۔ ہائی بلڈ پریشر
- ۶۔ موٹاپا
- ۷۔ آنتوں کی سوزش
- ۸۔ سر درد
- ۹۔ مزمن نوعیت کے اسہال و پچیش
- ۱۰۔ تپ دق
- ۱۱۔ ذیابیطس

۱۲۔ کینسر اور دیگر مزمن امراض۔

طریقہ علاج

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سواکلو یا چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے، پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جاسکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پانی دو گھنٹے کے بعد ہی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔ رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سواکلو پانی یا چار بڑے گلاس پانی نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پیئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آجائیں۔ اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ثابت ہوتا ہے۔ بیمار لوگ اس سے تندرستی حاصل کریں گے جب کہ صحت مند لوگ بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ اس طریقہ علاج سے مریضوں پر کئے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔ نظام ہاضمہ کے زیادہ تر امراض اس طریقہ علاج سے تین تا چھ ماہ کے اندر اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں اس طریقہ علاج سے دیگر امراض کے شفا یابی کا تناسب حسب ذیل ہے:

| نام بیماری | کتنے عرصے میں شفا یابی ہوئی |
|--------------|-----------------------------|
| فشارخون | ایک ماہ |
| معدہ میں گیس | دس ماہ |
| زیادہ بیٹس | ایک ماہ |
| قبض | دس دن |
| تپ دق | تین ماہ |
| سرطان | چھ ماہ |

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سواکلو یعنی چار سے گلاس پانی پئے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پئے۔ علاج کے شروع کے دنوں میں معمول سے زیادہ پیشاب کی حاجت ہوگی پھر سب کچھ معمول پر آجائے گا۔

سہم کی تمام بیماریوں کا شافی علاج

رات کا کھانا کھانے کے بعد سوتے وقت دانتوں کو اچھی طرح صاف کر لیں، (ٹوتھ پیسٹ کرنے کے بعد اچھی طرح گلی کریں تاکہ پیسٹ کے اثرات نہ رہیں) بعد میں پانی کی طلب ہو تو پانی پی سکتے ہیں، لیکن کچھ کھانا نہیں ہے، اس کے بعد حسب معمول سو جائیں۔ صبح اٹھ کر بغیر تھوکے پونے اور بغیر گلی کیے ہوئے نیم گرم یا تازہ پانی کا ایک گلاس پی لیں اور کم از کم پون گھنٹہ یا بہتر ہے کہ ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں پئیں۔

یہ عمل پہلے دن ایک گلاس سے شروع کریں اور ہفتہ عشرہ کے اندر اس کو بڑھاتے ہوئے چار گلاس تک لے جائیں، یاد رہے کہ صبح اٹھ کر نہ ہی گلی کرنی ہے اور نہ ہی تھوکنا ہے، اس عمل سے نشا اللہ تعالیٰ تمام بیماریاں چھ ماہ سے ایک سال کے اندر اندر غائب ہو جائیں گیں۔ پانی کی مقدار زیادہ کرنے سے شروع شروع میں پیٹ کے بھرے ہونے کا احساس ہوگا لیکن آدھایا پون گھنٹے کے بعد بھوک لگے گی۔ مشاہدات کے مطابق اس عمل سے عموماً درج ذیل بیماریوں کو دے گئے عرصے میں شفا یابی ہوگئی:

| | | |
|-------------------------------|---|---------------|
| قبض | : | دو ہفتے |
| بد ہضمی و ہاضمے کے دیگر مسائل | : | ایک ماہ |
| معدے اور آنتوں کا السر | : | ڈیڑھ ماہ |
| زیابیطس (ابتدائی حالت) | : | دو ماہ |
| ہائی بلڈ پریشر | : | دو سے تین ماہ |
| جوڑوں کے درد | : | تین ماہ |



دودھ کا استعمال اور اس کے طبی فوائد

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دودھ بہت زیادہ پسند تھا۔ (ابوداؤد ترمذی) حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ گائے کا دودھ فائدہ مند چیز ہے جبکہ اس کا مکھن مفید دوا ہے البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے تمام اقسام کے دودھ کے متعلق تعریف فرمائی اور انہیں مختلف امراض میں شفا یابی کے لیے تجویز فرمایا۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب بھی دودھ میسر آیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بصد شوق نوش فرمایا اس لیے دودھ کا استعمال سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ حضرت ام الفضل رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ عرفہ کے دنوں میں حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم روزے سے تھے تو میں نے ایک برتن میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں دودھ بھیجا جو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نوش فرمایا۔ (بخاری)

مختلف تحقیقات اور تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ دودھ سے جسم کی ہر خرابی یا بیماری کو دور کیا جاسکتا ہے۔ مغربی ممالک میں صرف دودھ سے ایسے مریضوں کو صحت یاب کیا جا رہا ہے جن کے بچنے کی کوئی امید باقی نہ رہی تھی۔ امریکہ کی مشہور و معروف مصنفہ ایلا ویرو لکاس کا کہنا ہے کہ دل کے امراض کو چھوڑ کر باقی ہر مرض کا علاج دودھ کے ذریعے کیا جاسکتا ہے ان کا کہنا ہے کہ دودھ کے ذریعے گھٹیا اور سرطان کا علاج بھی ممکن ہے۔

دودھ تمام جسمانی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ جسم انسانی کے لیے آب حیات سے کم نہیں ہے اگر کوئی فرد بیمار ہو کھانا جزو بدن نہ بنتا ہو اور دن بدن کمزوری واقع ہو رہی ہو جسم میں تازہ اور صاف خون کی کمی ہو یا آئے دن جسم مختلف بیماریوں کی لپیٹ میں رہ کر لاغر و کمزور ہو چکا ہو تو دودھ کے ذریعے نا صرف ان بیماریوں کا شافی علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ ان بیماریوں کے مابعد اثرات کو بھی دور کیا جاسکتا ہے۔

ایسے افراد جو جو جسم کو تندرست، مضبوط اور اپنی کھوئی ہوئی طاقت کو دوبارہ حاصل کرنا چاہتے ہوں ان کو چاہیے کہ وہ چٹ پٹے مسالے دار کھانے چھوڑ کر سادہ غذا کا استعمال کریں سادہ غذا

سے مراد ایسی غذائیں ہیں جو زود ہضم ہوں، معدے پر زیادہ بوجھل نہ ہوں اور جن میں مرچ مالوں کی مقدار انتہائی کم ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ دودھ کا استعمال کرنے سے بہت جلد جسم اور مدہ بیماریوں سے پاک ہو کر تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

بہت سے لوگ یہ خیال رکھتے ہیں کہ دودھ تو صرف بچوں کی خوراک ہے اسے بڑے افراد استعمال نہیں کرتے، لیکن ایسے افراد غلطی پر ہیں، کیونکہ جدید ریسرچ اور تجربات نے یہ بات بت کر دی ہے کہ جن افراد کی روزمرہ کی خوراک میں دودھ کا عنصر غالب رہتا ہے ان کی ذہنی و سمائی صحت ایسے افراد کی نسبت جو دودھ پینا نہیں چاہتے، بہت بہتر اور قابل رشک ہوتی ہے یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ایسے افراد بیماریوں کا کم شکار ہوتے ہیں اور لمبی عمر پاتے ہیں۔

کئی افراد صرف اس وجہ سے دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں کہ دودھ ان کی طبیعت سے موافقت نہیں رکھتا، کئی افراد صرف اور صرف اس وجہ سے دودھ نہیں پیتے کہ یہ بد ہضمی کا سبب ہے (گو کہ کئی حکیم حضرات اس نظریے کے اب بھی قائل ہیں)، لیکن یہ نہیں دیکھا جاتا کہ اسے استعمال کیسے کیا جا رہا ہے یعنی اس کے غلط استعمال سے یہ بد ہضمی پیدا کر سکتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دست بھی آنے لگیں، لیکن یہ سب اس کے غلط استعمال کی وجہ سے ہوتا ہے اگر اسے صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو یہ انہی امراض کا شافی علاج ثابت ہوتا ہے۔ کئی افراد دودھ کے ساتھ روٹی کھاتے ہیں اور لقمہ منہ میں رکھ کر دودھ کا گھونٹ بھر کر نوالے کو فوراً اندر نگل لیتے ہیں یا ایسے افراد جو دودھ کو غٹا غٹ پی جاتے ہیں وہ یقینی طور پر دست و اسہال یا بد ہضمی کا شکار ہو سکتے ہیں لیکن اس میں قصور دودھ کا نہیں بلکہ اس کے غلط طریقہ استعمال کا ہوتا ہے۔ اگر دودھ کو ایک ایک گھونٹ کر کے مزے لے کر پیا جائے (یعنی اس میں لعاب دہن کو شامل ہونے کا موقع دیا جائے) تو کمزور سے کمزور معدہ بھی آسانی سے ہضم کر لیتا ہے اور اس طریقے سے استعمال کیا جانے والا دودھ تازہ اور بہترین خون تیار کرتا ہے۔ عمومی طور پر درج ذیل چند علامات کے سبب دودھ کو پینا ترک کر دیا جاتا ہے:

۱۔ معدے کی اینٹھن

۲۔ اسہال و پیچش

۳۔ متلی و تے

۴۔ گیس کا بننا

۵۔ پیٹ پھولنا

۶۔ بلغم کی زیادہ تشکیل

۷۔ الرجی مختلف اقسام کی۔

دودھ کو بہترین غذا اس لیے بھی تسلیم کیا جاتا ہے کہ اس میں یورک ایسڈ نامی زہریلا مادہ بالکل نہیں پایا جاتا اس لیے اس کو ہر عمر کا فرد استعمال کر سکتا ہے کئی افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ دودھ کے استعمال سے ان کے پیشاب سے ایک قسم کی بو آنی شروع ہو جاتی ہے اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کے جسم کا تیزابی زہر پیشاب کے ذریعہ باہر نکلنے لگتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے پیشاب میں بدبو نہیں ہوتی کیونکہ دودھ میں تیزابی زہر بالکل نہیں ہوتا، تیزابی زہر اس زہریلے مادے کا نام ہے جس سے مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں ایسے افراد جن کے جسم میں یہ زہر زیادہ مقدار میں جمع ہو جاتا ہے وہ اگر کچھ دن دودھ کا استعمال کریں تو اس زہر سے نجات پا کر کئی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

دودھ سے علاج کرنے کے لیے ہدایات

دودھ سے علاج کرنے کے سلسلے میں درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے:

- ۱۔ ایسے افراد جو دودھ کے ذریعے اپنے امراض کا علاج کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ دوران علاج سوائے دودھ کے اور کوئی چیز نہ کھائیں کیونکہ دودھ میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں اس لیے جسم میں کسی قسم کی کوئی کمزوری و کمی واقع نہیں ہوتی۔ اگر دودھ کے ساتھ دیگر اشیاء کھائی جائیں تو ممکن ہے کہ دودھ میں موجود قیمتی اجزاء ضائع ہو جائیں یا گھٹ جائیں۔ اس کے علاوہ دوسری غذاؤں میں نائٹروجن اور کاربن زیادہ مقدار میں ہو جائے تو جسم کے رگ رگ میں سرایت کر کے جسم کی پرورش کرنے والے ذرات لطیف کو نقصان پہنچائیں گے اس لیے مناسب یہی ہے کہ جب تک مریض کو دودھ پر رکھا جائے اسے اور کوئی غذا نہ دی جائے۔

۲۔ ایسے مریض جو دودھ سے کما حقہ فیض حاصل کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ اپنے ذہن کو پرسکون رکھنے کی کوشش کریں کیونکہ جب تک ذہنی سکون نہیں ہوگا تو آبِ حیا بھی پیتے رہیں تو فائدہ حاصل نہ ہو پائے گا۔ صحت اور تندرستی کے متمنی افراد کو مایوس کن خیالات سے دور رہنا چاہیے اور اللہ کی ذات سے قطعاً مایوس ہو جانا کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔

۳۔ جن دنوں دودھ کا استعمال جاری ہو جہاں تک بن پڑے پورا پورا آرام حاصل کرنا چاہیے کیونکہ مکمل آرام کرنے سے ہی کھوئی ہوئی طاقت اور صحت حاصل کی جاسکتی ہے، لیکن اگر مرض زیادہ سنگین نہ ہو تو پھر اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ کئی ایسے افراد جو دودھ کے علاج سے پیشتر انتہائی سست اور کابل الوجود تھے دودھ کے علاج سے بہت جلد چست و توانا ہو گئے۔

۴۔ مزمن امراض میں مبتلا افراد پہلے ایک دو ہفتے اگر ممکن ہو تو مکمل بیڈ ریسٹ کریں اور دودھ کا علاج جاری رکھیں کیونکہ مزمن امراض میں مبتلا افراد آرام کے دوران جو توانائی ایک دو ہفتے میں حاصل کر سکتے ہیں وہ کام کاج کرنے کے دوران ممکن ہے کہ پانچ چھ ہفتوں میں حاصل کر پائیں۔

۵۔ دودھ کے علاج سے پیشتر دو یا تین دن کا فاقہ تجویز کیا جاتا ہے اور فاقے کے دن 5 تا 7 لیٹر پانی (تھوڑے تھوڑے وقفے سے) پینا چاہیے فاقہ کرنے کے بعد دودھ کا علاج شروع کرنے کا بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو فاقہ نہ کر سکتے ہوں وہ فاقہ نہ کریں اور علاج شروع کر دیں۔

دودھ پینے کے طریقے

دودھ کو صحیح طریقے سے پیا جائے تو اس کے اثرات بہت جلد محسوس کیے جاسکتے ہیں، ماہرین کے مطابق دودھ کے صحیح استعمال کا طریقہ درج ذیل ہے:

- ۱۔ پینے سے قبل دودھ کو اچھی طرح ہلا لینا چاہیے۔
- ۲۔ دودھ کو چمچ کے ذریعے گھونٹ گھونٹ کر کے ایک وقت میں تقریباً آدھ سیر پینا چاہیے۔
- ۳۔ آدھ سیر دودھ پینے میں 3 سے 5 منٹ تک وقت صرف کرنا چاہیے۔

۴۔ گھونٹ بھر دودھ کچھ دیر کے لیے منہ میں روک لینا چاہیے تاکہ اس میں لعاب کی آمیزش ہو جائے۔

۵۔ ایک گھنٹہ بعد مزید آدھ سیر دودھ اسی طریقے سے پینا چاہیے۔

۶۔ اگر طبیعت سیر نہ ہو رہی ہو تو ایک گھنٹے بعد پھر آدھ سیر دودھ پی لیا جائے۔

۷۔ ہر دو گھنٹے بعد اسی طریقے سے دودھ پیئے رہنا چاہیے۔

۸۔ اگر ممکن ہو تو صبح و شام تازہ دودھ استعمال کیا جائے ورنہ صبح کا دودھ ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۹۔ گرمی کے دنوں میں حتی الامکان کوشش کرنی چاہیے کہ تازہ دودھ ہی پیا جائے۔

۱۰۔ پہلا دور صبح ساڑھے دس بجے یا گیارہ بجے کے لگ بھگ شروع کرنا چاہیے اور ہر ایک گھنٹے بعد آدھ سیر دودھ پینا چاہیے۔

دودھ ہضم کرنے کی ترکیب

مذکورہ بالا طریقے سے دو تین دن تک دودھ استعمال کریں اور اس کے بعد دودھ کی مقدار بتدریج بڑھا کر پانچ تا سات لیٹر تک کر لینا چاہیے واضح ہو کہ یکدم زیادہ دودھ کا استعمال مناسب نہیں اس لیے بتدریج آدھ لیٹر دودھ بڑھاتے چلے جائیں، اگر صبح ساڑھے سات بجے سے دودھ پینا شروع کریں تو دس بجے تک تین لیٹر دودھ پی لینا چاہیے بعد میں گیارہ ساڑھے گیارہ بجے سے پھر سے دوسرا دور شروع کریں، دوپہر کے بارہ ساڑھے بارہ بجے تک مزید دو لیٹر تک دودھ پی لیں، بعد ازاں شام کے سات سے آٹھ بجے تک باقی دو لیٹر دودھ بھی پی لیں، اس ترکیب سے تقریباً سات لیٹر دودھ جسم کے اندر پہنچ جائے گا۔

دیے گئے وقت کے مطابق ہی دودھ پینا ضروری نہیں ہے بلکہ ہر فرد اپنی آسانی کے لیے اپنا ٹائم ٹیبل ترتیب دے سکتا ہے، لیکن یہ بات یاد رہنی چاہیے کہ ایک گھنٹہ کے وقفے کے دوران آدھ لیٹر دودھ پیا جائے نیز ایک دم غناغٹ دودھ ہرگز نہ پینا چاہیے بلکہ تھوڑا تھوڑا گھونٹ گھونٹ کر کے پینا چاہیے۔

تین چار دن تک چھ سات لیٹر دودھ پیا جائے بعد ازاں جب جسم میں نئی طاقت و توانائی کا

حساس بیدار ہونا شروع ہو جائے تو نصف لیٹر یومیہ کے حساب سے دودھ کی مقدار دس لیٹر تک ڈھائی جا سکتی ہے۔

دودھ کا علاج کتنے عرصہ تک جاری رکھا جائے؟

درج بالا طریقے کے تحت ہر فرد کو کم از کم دو ہفتے تک علاج جاری رکھنا چاہیے کئی مریضوں کو تین چار ہفتوں تک بھی علاج جاری رکھنا پڑتا ہے جب تک پیٹ کی مکمل گڑ بڑ رفع نہ ہو جائے تو علاج کو نہ روکنا چاہیے۔ علاج کو روکنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ جب تک مریض خود سے یہ محسوس نہ کریں کہ اس کے جسم کے ہر عضو میں جان آگئی ہے اور رگ وریشے میں تو انسانی محسوس ہونا شروع ہوگئی ہے اس کے علاوہ چہرے سے تازہ خون کی افزائش کا پتہ نہ چلے تو علاج کو روکنا نہ چاہیے۔

مزمن قبض و بد ہضمی، پرانا دردِ سر، اعضا، شکنی، اعضا، میں ناطاقتی، جگر و تلی کا بڑھ جانا، موٹاپا، بالخصوص پیٹ کا بڑھ جانا اور خون کا خراب ہونا وغیرہ جیسے امراض کو رفع کر کے قوتِ ہاضمہ کو تقویت دینا دودھ کا پہلا کام ہے۔ اس کے بعد جسم میں طاقت و توانائی کا عود کر آنا کچھ مشکل نہیں رہتا، بہت سے مریضوں کے مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دودھ کے علاج سے ہاضمہ درست ہونے کے بعد نا صرف ان کی کلی صحت درست ہوگئی بلکہ جسم کا وزن بھی اپنی اصل سطح پر آ گیا۔

دودھ اگر پیٹ میں گڑ بڑ پیدا کرے یا پینے کی رغبت نہ ہو تو کیا کیا جائے؟

دودھ میں ایک خاص قسم کی مٹھاس پائی جاتی ہے جس کی پھٹکری کی طرح قلمیں بھی بن سکتی ہیں۔ مٹھاس کے اس عنصر کو لیکٹوز (Lactose) کہا جاتا ہے۔ بعض افراد میں اسے ہضم کرنے کی صلاحیت یا تو سرے سے ہوتی ہی نہیں یا بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے افراد جب دودھ پیتے ہیں تو انہیں دست الٹی یا پیٹ میں شدید درد کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ بچوں میں بھی کئی بار باہر کا دودھ گڑ بڑ پیدا کرتا ہے تو اسے بدل کر ایسے دودھ کو منتخب کیا جاتا ہے جس میں لیکٹوز کی مقدار کم ہو یا نہ ہو۔ بہت سے افراد کافی عرصے تک یہ سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں کہ کبھی کبھار جو پیٹ میں درد اٹھتا ہے وہ دودھ پینے سے ہے۔ تھوک، خون اور فضلے کے کئی ایسے ٹیسٹ ہیں جن سے پتہ چلایا جا سکتا ہے کہ کون سا فرد لیکٹوز کو ہضم کرنے سے قاصر ہے۔

ایسے افراد جنہیں یہ شکایت ہو کہ دُودھ پینے کے بعد پیٹ میں گڑ بڑ یا بد ہضمی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، انہیں چاہیے کہ صبح دُودھ پینے سے ایک گھنٹہ قبل ایک کھٹے لیموں کا رس نکال کر اس میں ایک دو گھونٹ پانی ملا کر پی لیں جن کو ایک بار دُودھ پینے کے بعد دوسری مرتبہ دُودھ پینے کی رغبت نہیں رہتی، انہیں بھی اس ترکیب سے لیموں کا رس پی کر تھوڑی دیر کے لیے دُودھ کا استعمال روک دینا مناسب ہوتا ہے۔ لیموں کا رس پینے کے ڈیڑھ دو گھنٹے بعد دُودھ پینے کی رغبت پیدا ہو جاتی ہے لیکن خیال رہے کہ بلا ضرورت لیموں کا رس نہیں پینا چاہیے اور جب دُودھ سے نفرت پیدا ہو جائے تو جب تک وہ رفع نہ ہو کچھ وقفہ دے کر لیموں کا رس برابر پیتے رہنا چاہیے زیادہ مقدار میں دُودھ پینے والے کتنے ہی مریضوں کو صبح کے وقت دُودھ کا نام لیتے ہی اُبکائیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں، اس قسم کے مریض جیسے ہی لیموں کا رس پییں گے ویسے ہی ان کے دل میں دُودھ پینے کی رغبت پیدا ہو جائے گی۔

بہت سے لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ دُودھ اور لیموں کا تعلق ضرر رساں ہے، لیکن یہ خیال غلط فہمی پر مبنی ہے کیونکہ جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جب تک دُودھ پیٹ میں پہنچ کر بد ہضمی پیدا کرتا ہے تب تک لیموں کا رس اس دُودھ میں ملا کر ہر نصف گھنٹہ بعد پیتے رہنا چاہیے صرف اتنی احتیاط رہے کہ لیموں کا رس دُودھ میں اس نسبت سے ملایا جائے کہ وہ پھٹنے نہ پائے۔ ایسے افراد جنہیں لیموں کا رس ناگوار گزرتا ہو وہ دوپہر کے وقت بلویا ہوا دُودھ یا خالص دہی تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھائیں۔

اس کے باوجود بھی اگر دُودھ گڑ بڑ کا باعث بنے تو دورانِ علاج دو تین دن کا فاقہ کر کے پھر سے علاج کو جاری رکھا جائے، فاقہ کرنے سے جسم کی پوری مشینری صاف ہو جاتی ہے، قوائے ہاضمہ کو آرام ملتا ہے اور وہ تازہ دم ہو کر اپنا کام پوری تندہی سے انجام دینے لگتے ہیں۔

کئی افراد کو دُودھ پینے کے بعد ایسے لگتا ہے کہ جیسے پیٹ تن گیا ہے اور اس کے بعد ایک گھونٹ بھی پینے کی گنجائش محسوس نہیں ہوتی، عموماً شام کے اوقات میں یہ کیفیت ہو جاتی ہے لیکن اس سے خائف نہیں ہونا چاہیے، دُودھ میں پانی کا حصہ زیادہ ہونے کی وجہ سے پیٹ کا اچھارہ محسوس ہونے لگتا ہے مگر جیسے جیسے جسم میں گردش کرنے والے خُون کے ساتھ وہ پانی ملتا جلتا ہے

یے ہی پیٹ کا تناؤ دور ہو جاتا ہے۔ دودھ کی طبیعت کے ساتھ موافقت ہو جانے سے یہ حالت فترتہ رفتہ خود ہی ناپید ہو جائے گی اور پھر دوبارہ نہ آئے گی، سات سے چودہ دن کے اندر اندر دودھ طبیعت کے موافق آ جاتا ہے۔

ایسے افراد جو زیادہ مرچ مسالے اور چٹ پٹے کھانوں کے شوقین ہوتے ہیں یا چائے و سگریٹ کے رسیاء ہوتے ہیں ان کے لیے دودھ پر اکتفا کرنا نہایت مشکل ہوتا ہے، شروع شروع میں وہ افراد ایسا محسوس کرتے ہیں کہ گویا ان کا پیٹ بھرا ہی نہیں ہے اور جسم ڈبلا ہوتا جا رہا ہے، ایسے لوگوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ اگر وہ کامل صحت اور زندگی کے طلبگار ہیں تو اس احساس کی مطلق پرواہ نہ کریں۔

دودھ کا استعمال اور قبض کی شکایت

کئی افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد انہیں قبض کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ جب قبض معلوم ہونے لگے تو دودھ کی مقدار بڑھادی جائے اس سے بڑی آنت ڈھل جائے گی اور تھوڑی دیر کے بعد قبض کی شکایت خود بخود رفع ہو جائے گی ایسے افراد جو دودھ کی مقدار بڑھا نہیں سکتے ان کو چاہیے کہ قبض کو دور کرنے کے لیے انجیر یا بھنے ہوئے گیہوں کھائیں مگر اس بات کا خیال رہنا چاہیے کہ ان چیزوں کو کھانے کے بعد پھر دودھ کی مقدار نہ بڑھائی جاسکے گی اگر دودھ کی مقدار بڑھانے پر بھی قبض کی شکایت رفع نہ ہو تو کچھ دانے منقہ کے بیج سمیت کھالیے جائیں۔

مناسب یہی ہے کہ علاج کے دوران قبض کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کی جائے بلکہ علاج کو پوری تندہی سے جاری رکھا جائے تو قبض خود ہی کھل جائے گی اور ایسا کھل کر دست آئے گا کہ پیٹ کی مکمل صفائی ہو جائے گی۔

دودھ کا استعمال اور اسہال کی شکایت

قبض کے برعکس بعض مریضوں کو دودھ پینے سے اسہال کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو گرم پانی کا انیادینا چاہیے تاکہ بڑی آنت میں موجود فاسد مادے بہہ جائیں،

اور جب تک دست بند نہ ہوں دودھ کا استعمال روک دینا چاہیے۔

دودھ کے استعمال میں پرہیز و ہدایات

دودھ کے استعمال سے متعلق چند ایک ہدایات ذیل میں درج کی جا رہی ہیں جو کہ ماہرین کے برسہا برس کے تجربات و مشاہدات کا نچوڑ ہیں:

۱۔ حد سے زیادہ ٹھنڈا دودھ کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیے، دودھ کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے ٹھنڈی جگہ پر رکھنا تو مناسب ہوتا ہے لیکن ٹھنڈا دودھ استعمال کرنا کسی طور پر بھی مناسب عمل نہیں ہے۔

۲۔ دودھ کو اُبال کر بھی نہ پینا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے اس میں موجود صحت مند مادے ضائع ہو جاتے ہیں اور اُبلا ہوا دودھ قابض بھی ہوتا ہے۔

۳۔ دودھ کے تین چار پیالے ایک ساتھ ہی نہیں پی لینے چاہئیں ایسا کرنے سے معدہ پھول جاتا ہے۔

۴۔ دودھ ہی ایک ہی سانس میں نہیں پینا چاہیے بلکہ اسے گھونٹ گھونٹ کر کے منہ میں کچھ دیر روک کر نگلنا چاہیے، عموماً افراد یہ کہتے ہیں کہ دودھ ہی پینا ہے جیسے بھی پییں لیکن یہ بات واضح ہونی چاہیے کہ جب تک اس میں لعاب اچھی طرح شامل نہ ہوگا تو دودھ پینے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔

۵۔ دودھ کے علاج کے دوران اور کوئی چیز نہ کھائی جائے، دودھ میں موجود غذائی اجزاء انسانی ضرورت کے مطابق ہوتے ہیں مزید برآں اس میں پانی کی بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے جو معدے میں پہنچتے ہی دودھ سے الگ ہو جاتی ہے اور معدے میں جمع فاسد مادوں کو کھرج کر باہر نکال دیتی ہے۔

۶۔ دودھ معدے میں پہنچنے کے بعد پانی سے الگ ہو کر مختلف کیمیائی عوامل سے گزرنے کے بعد پنیر کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے، دودھ کو گھونٹ گھونٹ کر کے پینے سے اس میں لعاب کا رس شامل ہو جاتا ہے جو اسے جلد از جلد ہضم کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔

یاد رکھیں کہ دودھ کو بغیر مٹھاس یعنی چینی ڈالے بغیر استعمال کرنا چاہیے۔ جو افراد مٹھاس کے طلب گار ہوں تو وہ کم مقدار میں شہد شامل کر سکتے ہیں۔

دودھ سے علاج شروع کرنے پر شروع کے چند دن ممکن ہے کہ اس سے کوئی فائدہ ظاہر نہ ہو بلکہ طبیعت میں بے چینی پیدا ہونی شروع ہو جائے لیکن اس سے گھبرانا نہ چاہیے بلکہ چند دن کا وقفہ دے کر پھر سے علاج شروع کر دینا چاہیے۔

ون سا دودھ بہتر ہے؟

یہ بحث بہت عام ہو چکی ہے کہ کون سا دودھ انسانی صحت کے لیے بہتر ہوتا ہے اور کون سا دودھ زیادہ تو انسانی فراہم کرتا ہے اس سلسلے میں ذیل میں عام استعمال کیے جانے والے دودھ پر مفید معلومات دی گئی ہیں:

گائے کا دودھ:

انسانی صحت کے لیے گائے کا دودھ مفید ترین مانا گیا ہے، مختلف تحقیقات کے نتائج کی روشنی میں یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ گائے کا دودھ انسانی جسم کے لیے موزوں ترین ہے۔ گائے کے دودھ کے کیمیائی تجزیے کے بعد یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ گائے کے دودھ کے اجزاء اس کے دودھ سے بہت حد تک ملتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ اگر بچے کو ماں کا دودھ میسر نہ آسکے تو گائے کا دودھ تجویز کیا جاتا ہے۔ گائے کا دودھ بے حد خوش ذائقہ، زود ہضم، معتدل، تاثیر میں ٹھنڈا اور چکنائی لیے ہوتا ہے، اس دودھ کو تازہ استعمال کیا جائے تو دماغی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ گائے کے دودھ میں دوسرے جانوروں کے دودھ کی نسبت پیلاپن زیادہ ہوتا ہے یہ رنگ اس کے دودھ سے بنائے گئے مکھن میں موجود ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں کیروٹین یا وٹامن اے وافر مقدار میں ہوتا ہے۔

بھینس کا دودھ:

آج کل عموماً بھینسوں کا دودھ ہی زیر استعمال رہتا ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ یہ دودھ گائے کے دودھ کی نسبت کم غذائیت والا ہوتا ہے اور بچوں کے لیے تو یہ دودھ کسی طرح بھی مناسب

نہیں ہوتا، مختلف تحقیقات سے یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ بھینس کا دودھ بچوں کے لیے انتہائی ثقیل ہوتا ہے اس کے پینے سے بچے کی ہڈیاں کمزور ہونے لگتی ہیں، (کئی افراد بھینس کو دودھ کو ہلکا کرنے کے لیے اس میں پانی کی آمیزش کرتے ہیں واضح ہو کہ پانی ملانے سے بھینس کا دودھ مزید نقصان دہ ہو سکتا ہے)۔

بکری کا دودھ:

شہری سطح پر بکری کا دودھ گو کہ آج کل کے دور میں ملنا مشکل ہوتا جا رہا ہے لیکن یہ حقیقت اپنی جگہ مسلم ہے کہ یہ دودھ انسانی صحت کے لیے کسی بھی دوسرے دودھ سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ بکری کا دودھ مٹھاس لیے تھوڑا کیلے ذائقے کا ہوتا ہے، ٹھنڈا اور لطیف، زود ہضم، مصفی خون اور مقوی باہ ہوتا ہے۔ یہ دودھ مختلف امراض جیسے کھانسی، سگرہنی، پیچش، بخار، تپ، دق، بو اسیر، آتشک، سوزاک اور یرقان وغیرہ کے عوارض میں انتہائی کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بکری کے دودھ میں فولاد کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے اس لیے اس کا دودھ دمہ کے مرض میں مفید مانا گیا ہے، مختلف طبی ماہرین نے ثابت کیا ہے کہ اگر صبح اور دوپہر کے وقت چائے کی جگہ بکری کا دودھ ایک مہینے تک استعمال کیا جائے تو اس سے انسانی صحت پر خاطر خواہ نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

بھینس اور گائے کے دودھ کا موازنہ

بھینس اور گائے کے دودھ میں بہت زیادہ فرق ہوتا ہے، چند ایک واضح فرق درج ذیل ہیں:

☆ گائے کے دودھ میں آئیوڈین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جب کہ بھینس کے دودھ میں اس چیز کا فقدان پایا جاتا ہے۔

☆ گائے کے دودھ میں حیاتین اے، بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے، جب کہ بھینس کے دودھ حیاتین ڈی زیادہ پایا جاتا ہے۔

☆ گائے کے دودھ میں پائی جانے والی چکنائٹ زود ہضم ہوتی ہے کیونکہ اس کی بناوٹ انسانی جسم کی چربی سے مطابقت رکھتی ہے یہی وجہ ہے کہ اسے آسانی سے ہضم کیا جاسکتا ہے، اس کے مقابلے میں بھینس کے دودھ میں پائی جانے والی چکنائٹ کمزور افراد ہضم کرنے سے قاصر ہوتے ہیں جس کی وجہ سے عموماً بد ہضمی کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور انہیں یہ دودھ پیٹ

میں گڑ بڑ پیدا کرتا ہے۔

☆ گائے کے دودھ سے تیار کردہ گھی میں ایسے اجزاء کی مقدار بھینس کے گھی کی نسبت زیادہ ہوتی ہے جو جسم کی چستی اور طاقت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

دودھ اور اسے بنی دیگر غذائیں

دودھ سے تیار کردہ دیگر مفید اشیا کا مختصر اذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے:

دہی: دودھ کو چھاچھ کا جامن دے کر جمالیا جائے تو چند گھنٹوں میں دہی بن جاتا ہے۔ دہی گرم مزاج افراد کے لیے بہترین غذا ہے۔ دہی دودھ سے زیادہ محفوظ غذا ہے۔ اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم کثرت سے پائے جاتے ہیں جو آنتوں میں جا کر مضر صحت جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ دہی سے متعلق مزید تفصیلات اگلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

بالائی: دودھ کو گرم کر کے رکھ دیا جائے تو اس پر زردی مائل سفید رنگ کی تہہ سی جم جاتی ہے اسے بالائی یا ملائی کہتے ہیں۔ بالائی کی تہہ جتنی گاڑھی ہوگی اس میں مکھن اور گھی اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ یہ خوش ذائقہ اور قوت بخش ہوتی ہے۔

کریم: دودھ کا یہ حصہ چکنائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ دودھ کو مشین میں بلویا جاتا ہے تو کریم اس سے الگ ہو جاتی ہے۔ اگر کچے دودھ کو فریج میں رکھ دیا جائے تو کچھ دیر بعد کریم کی تہہ اس کے اوپر آ جاتی ہے۔ واضح ہو کہ کریم کچے دودھ سے حاصل کی جاتی ہے۔

سکمڈ دودھ: سکمڈ یا سپرٹا ملک تیار کرنے کے لیے دودھ سے کریم الگ کر لی جاتی ہے۔ کریم الگ کرنے کے بعد بیچ جانے والا دودھ سکمڈ ملک یا سپرٹا ملک کہلاتا ہے۔

مکھن: تازہ دودھ اور دہی کو بلو کر مکھن حاصل کیا جاتا ہے۔ اس میں 75 فیصد چکنائی، 10 فیصد اجزائے ملحہ، 11 فیصد پانی اور 2 فیصد نمکیات پائے جاتے ہیں۔ مکھن ایک قوت بخش غذا ہے۔ یہ چکنائی کی تمام اقسام میں سے سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے اس لیے یہ بچوں، مریضوں اور کمزور افراد کے لیے بہترین غذا ہے۔ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔ پرانا مکھن دست اور بد ہضمی کا سبب ہوتا ہے۔

چھاچھ (لسی): دہی کو بلو کر مکھن نکالنے کے بعد جو شے بیچ جاتی ہے وہ چھاچھ کہلاتی ہے۔

اس میں چکنائی کے سوا دودھ کے تمام اجزاء موجود ہوتے ہیں اور ایسے افراد کے لیے جنہیں چکنائی ہضم نہیں ہوتی ان کے لیے مفید غذا ہے۔ یہ معدے اور آنتوں کو قوت دیتی ہے۔

گھی: مکھن گرم کرنے سے اس کا پانی جل جاتا ہے اور وہ گھی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ چونکہ گرم کرنے سے اس کے نائٹروجن اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اس لیے گھی کافی عرصے تک خراب نہیں ہوتا۔ عمدہ گھی خوش مذاق اور خوشبودار ہوتا ہے۔

پنیر: دہی کا پانی نچوڑ دیا جائے تو یہ پنیر کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ لذیذ اور مقوی ہوتا ہے۔ خالص دودھ کے پنیر میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ موجودہ دور میں زیادہ تر پنیر کریم نکلے دودھ سے تیار کیے جاتے ہیں جس سے غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔ پنیر گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ اس کا زیادہ استعمال گوشت کی طرح نقصان کا موجب ہے۔ پنیر تیار کرنے کے لیے دودھ کو کسی ترش شے یا سرکہ کی مدد سے پھاڑ دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں دودھ کا پانی اور ٹھوس حصہ الگ الگ ہو جاتا ہے۔ پانی نچوڑنے کے بعد ٹھوس حصے کو پنیر کہتے ہیں۔ اس عمل کے دوران دودھ کی پروٹین کیسین منجمد ہو جاتی ہے اور پنیر میں بدل جاتی ہے۔

ر بڑی: جب دودھ کو مسلسل ابالا جائے تو اس میں موجود پانی بخارات بن کر اڑ جاتا ہے۔ اس کے بعد جب دودھ انتہائی ٹھوس حالت میں آ جاتا ہے تو اس میں چینی ملا کر ر بڑی تیار کر لی جاتی ہے۔

کھویا: دودھ کو آگ پر دیر تک پکایا جائے تو کھویا حاصل ہوتا ہے یہ دیر ہضم ہوتا ہے۔ یہ بھی ر بڑی کی طرز پر تیار کیا جاتا ہے لیکن اس کا فرق یہ ہے کہ یہ ر بڑی سے زیادہ ٹھوس اور پانی کی نہایت قلیل مقدار رکھتا ہے۔

ماء الجبن: دودھ کو جوش دے کر اس میں لیموں یا کوئی ترش چیز ملائی جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے اسے چھان کر جو پانی حاصل ہوتا ہے اسے ماء الجبن کہتے ہیں۔ یہ پانی مریضوں کے لیے مفید و موثر غذا ہے۔ دودھ کا یہ پانی بڑی آسانی سے ہضم اور جذب ہو کر توانائی کا باعث بنتا ہے۔

قلفی: ر بڑی یا کھوئے کو بخ بستہ کیا جائے تو قلفی تیار ہو جاتی ہے۔

درج بالا تمام اشیاء دودھ سے تیار کی جاتی ہیں اور ان کے تیار کرنے کے مراحل مختلف نوعیت

کے ہوتے ہیں اس لیے تیاری کے مراحل کی وجہ سے ان کی تاثیر و اثرات بھی مختلف صورت اختیار کر لیتے ہیں اس لیے دودھ سے بنی ہر چیز کے استعمال کو محض دودھ کا استعمال تصور کرنا غلط ہے۔

سو گرام دودھ میں شامل مختلف اجزاء اور ان کی مقدار

ذیل کے جدول میں مختلف اقسام کے دودھ میں شامل اجزاء کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے:

| اجزا | گائے کا دودھ | بھینس کا دودھ | بکری کا دودھ | ماں کا دودھ |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| پروٹین | 3.3 گرام | 5 گرام | 2.3 گرام | 1.3 گرام |
| چکنائی | 3.8 گرام | 4 گرام | 4.5 گرام | 4.1 گرام |
| لیکٹوس | 4.7 گرام | 5 گرام | 4.6 گرام | 7.2 گرام |
| کیاشیم | 120 ملی گرام | 200 ملی گرام | 130 ملی گرام | 34 ملی گرام |
| فولاد | 0.05 ملی گرام | 0.2 ملی گرام | 0.04 ملی گرام | 0.07 ملی گرام |
| حیاتین: ب | 0.04 ملی گرام | -- | 0.04 ملی گرام | 0.02 ملی گرام |
| حیاتین: ب (۲) | 0.19 ملی گرام | -- | 0.15 ملی گرام | 0.03 ملی گرام |
| نایاسین | 0.86 ملی گرام | -- | 0.97 ملی گرام | 0.69 ملی گرام |
| حیاتین: ج | 1.5 ملی گرام | 02 ملی گرام | 1.5 ملی گرام | 3.7 ملی گرام |
| حیاتین: الف | 45 مائکرو گرام | 35 مائکرو گرام | 40 مائکرو گرام | 60 مائکرو گرام |
| کیروٹین | 22 مائکرو گرام | -- | -- | -- |
| فولک ایسڈ | 05 مائکرو گرام | -- | 01 مائکرو گرام | 05 مائکرو گرام |
| فاسفورس | 95 ملی گرام | 130 ملی گرام | -- | 15 ملی گرام |
| سوڈیم | 2.2 ملی مول | -- | -- | 0.7 ملی مول |



ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور اس کے طبی فوائد

دنیا بھر کے ماہرین صحت اس بات پر متفق ہیں کہ ریشہ انسانی غذا کا اہم حصہ ہونا چاہیے۔ غذائی ریشے نباتاتی غذاؤں کا حصہ ہوتے ہیں جو انسانی جسم کے اندر جا کر ہضم نہیں ہوتے بلکہ یہ مادہ جوں کا توں خارج ہو جاتا ہے اس لیے انہیں Roughage یعنی موٹا جھوٹا مادہ یا جھوٹی خوراک بھی کہا جاتا ہے۔ اس مادے کی بدولت دیگر چیزیں جو معدے میں رکی ہوتی ہیں وہ آسانی سے خارج ہو جاتی ہیں۔ ریشہ عموماً سبزیوں اور پھلوں کی چھال کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔

کچھ عرصہ قبل یہ سمجھا جاتا تھا کہ ریشہ (Fibre) کوئی توانائی پیدا نہیں کرتا اور اس میں غذائیت بھی نہیں پائی جاتی۔ چنانچہ ترقی یافتہ ممالک میں پھل کھانے کے بجائے اس کا جوس پیا جانے لگا۔ کئی طبی مطالعوں اور جائزوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو لوگ میدے کی روٹی اور اس سے بنی دیگر اشیاء یا سفید چاول وغیرہ زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں قلب کے امراض، ذیابیطس اور چھاتی کے سرطان کی شرح سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایک تازہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ان چھنے آٹے کی روٹی اور بھورے چاول کھانے والوں کی عمریں طویل ہوتی ہیں۔ ایک غذائی ماہر کے مطابق ریشے دار آٹے اور بھورے چاول کھانے والے افراد کے مرنے کی شرح بہت کم دیکھی گئی ہے۔ ریشے سے خالی اناج جنہیں نفیس اناج بھی کہا جاسکتا ہے انتہائی ضرر رساں اثرات لیے ہوتے ہیں جو کئی طرح سے انسانی صحت کو تباہ کرتے ہیں۔ ذیل میں ریشے سے خالی اناج کے چند نمایاں نقصانات بیان کیے جا رہے ہیں:

☆ وٹامن بی 1 جسے تھامین بھی کہا جاتا ہے انسانی جسم میں عمل تحول یعنی میٹابولزم کے عمل کے لیے انتہائی ضروری عنصر ہے۔ یہ وٹامن اناج کے چھلکوں یا بھوسی میں پایا جاتا ہے اس لیے ایسے اناج جو بھوسی یا چھلکے سمیت کھائے جاتے ہیں وہ اچھی طرح سے ہضم کے مراحل طے کر کے انسانی جسم کو قوت و توانائی پہنچاتے ہیں جبکہ ایسے اناج جنہیں پیس کر نفیس کر لیا جاتا ہے یعنی بھوسے سے پاک کر لیا جاتا ہے وہ اس اہم وٹامن سے محروم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جب یہ جسم کے اندر پہنچتے ہیں تو انہیں ہضم کرنے کے لیے

وٹامن بی 1 کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ ان اناج کے ساتھ جسم میں نہیں پہنچتی۔ چنانچہ جسم کو انہیں ہضم کرنے کے لیے جسم کے اندر مختلف حصوں میں موجود وٹامن بی 1 کو استعمال میں لانا پڑتا ہے۔ یہ اہم وٹامن انسانی جسم کے اندر پٹھوں، اعصاب، گردوں، معدے، دل، جلد، آنکھوں اور خون میں موجود ہوتا ہے جہاں سے یہ اٹھا کر استعمال میں لایا جاتا ہے جس کی وجہ سے ان اہم اعضا میں سے اس وٹامن کی کمی واقع ہونے لگتی ہے۔ جب یہ کمی شدید ہو جائے تو انسانی جسم پر مختلف بیماریاں حملہ آور ہو جاتی ہیں جن میں اعصابی کمزوری، ہاضمے کی بے قاعدگی، تھکاوٹ، نظر کی کمزوری، خون کی کمی، دل کے امراض، پٹھوں کی لاغری اور جلدی امراض قابل ذکر ہیں۔

☆..... عموماً افراد اس مغالطے میں صاف شدہ اناج کو بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں کہ کاربوہائیڈریٹس تو انسانی کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں لیکن حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہے کیونکہ نفیس یا صاف شدہ اناج جنہیں بھوسے سے پاک کر لیا جاتا ہے وہ جسم کو توانائی دینے کی بجائے کمزوری اور بیماریاں دیتے ہیں۔ ایسے اناج چونکہ ہضم ہونے کے مراحل کے لیے دیگر اعضا سے وٹامن حاصل کرتے ہیں اس لیے جسم میں قوت کی بجائے انحطاط کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے تھکاوٹ اور کمزوری مقدر بن جاتی ہے۔

☆..... یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کاربوہائیڈریٹس کو انسانی جسم میں جا کر چند ضروری تبدیلیوں سے گزرنے اور جزو بدن بننے کے لیے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ صاف شدہ اناج کیلشیم سے بھی محروم ہو جاتے ہیں اس لیے جسم کو انہیں جزو بدن بنانے کے لیے اپنے ذخیرہ کردہ کیلشیم یعنی ہڈیوں سے حاصل کرنا پڑتا ہے اور یہ عمل ہڈیوں کی کمزوری کا باعث بنتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیوں کے گھلنے سڑنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

☆..... صاف شدہ اناج چونکہ بھوسہ اور چوکر سے محروم کر دیے جاتے ہیں اس لیے ان میں غذائی ریشہ بالکل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے ہاضمے کے کئی مسائل جن میں سب سے بڑا مسئلہ قبض کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

☆..... نفیس شدہ اناج جسم کے اندر پہنچ کر بہت جلد شوگر لیول کو بڑھانے کا موجب بنتے ہیں کیونکہ غذائی ریشہ کی موجودگی اناج کے کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہو کر گلوکوز بننے کے عمل میں تاخیر پیدا کرتی ہے جبکہ نفیس اناج اس سے محروم ہوتا ہے چنانچہ گلوکوز بننے کا عمل تیزی سے مکمل ہو جاتا ہے۔

یورپین ممالک میں جب آٹے کی تیاری کے دوران چوکر کو نکال دیا جانے لگا تو اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ لوگ طرح طرح کے امراض کے گھیرے میں آگئے، انگریزی کہاوت ہے کہ The Whiter the Bread the Quicker You are Dead یعنی سفید آٹا کھانے والے جلد مر جاتے ہیں۔ تحقیق دان حرکت میں آگئے اور ریشہ دار غذاؤں کا افادیت کا پتہ چلا لیا اور ایک بار پھر ریشے دار غذائیں انسانی غذاؤں کا حصہ بن گئیں۔ اچھی صحت کے لیے غذائی ریشے کی بڑی اہمیت ہے، ریشے پر مشتمل غذاؤں کے استعمال سے ہضم کا نظام چست رہتا ہے۔ غذائی ریشے کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم رہتی ہے کیونکہ یہ غذا میں شامل رہنے والی فاضل چکنائیوں کو خود جذب کر کے انہیں خون میں شامل ہونے سے روکتا ہے۔ اس بات کا ثبوت آج سے کئی سو سال پہلے ہمارے پیارے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سفید آٹا کھانے سے منع فرما کر دے دیا تھا۔ سہیل بن سعد رضی اللہ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی سفید میدہ کی روٹی کھائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے اخیر عمر تک کبھی سفید میدہ نہیں آیا۔ پھر سائل نے پوچھا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں تم لوگوں کے یہاں چھلنیاں تھیں؟ انہوں نے فرمایا کہ نہیں بلکہ ہم لوگ آٹے میں پھونک مار لیا کرتے تھے جو موٹے موٹے تنکے ہوتے تھے وہ اڑ جاتے تھے اور باقی گوندھ کر روٹی بنا لیتے تھے۔ (بحوالہ: شمائل ترمذی) آج کی سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ بے چھنا آٹا کھانے سے بیماریاں دور بھاگتی ہیں اور انسان تندرست رہتا ہے۔

اب تک غذا میں ریشے کی کمی سے کم از کم بارہ امراض کی نشان دہی ہو چکی ہے۔ ان میں قولون کے امراض اور قولون میں تھیلیاں بن جانے (عظفات قولون: Diverticulosis) سے لے کر پتے کی پتھریاں اور دوالی وریڈوں (Vericose Veins) تک کے مختلف

امراض شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ایک روزمرہ کا تکلیف دہ مرض جسے ام الامراض کا نام دیا گیا ہے وہ قبض کا عارضہ ہے یہ بھی ریشے کی کمی سے لاحق ہوتا ہے۔ غذا میں موجود ریشہ آنتوں کے فعل اور کارکردگی کو بہتر بناتا ہے اور پاخانے کا وزن بڑھا کر اس میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ یہ نرمی ایک ایملسیفانڈ گیس کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جو ریشے پر بیکٹریا کے ایکشن کا نتیجہ ہوتی ہے۔ کھانے میں ریشہ جتنا زیادہ ہو بڑی آنت کی اس مخصوص حرکت کو جو فضلے کو آگے بڑھانے میں مدد دیتی ہے اتنی ہی زیادہ قوت ملتی ہے اور اس کے نتیجے میں قبض کشائی ہو جاتی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کی روشنی میں پتہ چلا ہے کہ آنتوں کی سوزش اسہال اور قبض کے مریضوں کو اپنے کھانوں میں غذائی ریشے کی مقدار بڑھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ زیادہ ریشے والی غذائیں بڑی آنت کے اندر کے افعال میں باقاعدگی پیدا کر کے قبض اور اسہال کے مریضوں کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔ طبی تحقیقات کے نتیجے میں یہ بھی پتہ چلا ہے کہ پاخانے میں کافی مقدار میں سرطانی مادے (carcinogens) ہوتے ہیں ان کی پیداوار کا تعلق آنت میں موجود مواد کی تیزابیت سے ہوتا ہے۔ اس مواد میں تیزابیت جتنی زیادہ ہوگی سرطانی مادوں کی پیداوار اتنی ہی کم ہوگی۔ بیکٹریا کی وجہ سے ریشے کی ٹوٹ پھوٹ ہو جانے کے باعث پاخانہ زیادہ تیزابی ہو جاتا ہے جس سے سرطانی مادوں کی پیداوار میں کمی واقع ہوتی ہے۔

غذائی ریشہ بڑی آنت میں بیکٹریا بڑھانے کا موجب ہوتا ہے کیونکہ ان کی افزائش کے لیے نائٹروجن درکار ہوتی ہے اس سے خلیات کے اندر سرطانی تبدیلیاں پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ریشہ خوراک میں کولیسٹرول کے انجذاب کو کم کرنے کا بھی سبب ہے اور ہاضمے کے عمل کے دوران خوراک میں شوگر کے انجذاب کی رفتار کو بھی سست بنا دیتا ہے۔ بعض اقسام کے ریشے خوراک کا گاڑھا پن بڑھا دیتے ہیں اور یہ گاڑھا پن لبلبے کی پیدا کردہ انسولین کی ضرورت کو بالواسطہ طور پر کم کر دیتا ہے اس طرح زیادہ ریشے کی مقدار والی خوراک ذیابیطس کی شدت کو بھی کم کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ ریشہ نباتات کے خلیات کی دیواروں میں پایا جاتا ہے یہ معدے اور چھوٹی آنت میں ہضم نہیں ہوتا۔ لحمیات، نشاستہ، چکنائیاں اور شکر تمام کی تمام چھوٹی آنت سے گزرتے وقت ہضم ہو جاتے ہیں مگر ریشہ بڑی آنت (قولون) تک جوں کا

توں پہنچتا ہے۔ یہاں موجود بیکٹیریا یا اسے توڑتے ہیں اور سادہ نشاستے کی شکل میں لاکر اس کو قابل ہضم بنا دیتے ہیں۔ اس سے توانائی بھی فراہم ہوتی ہے۔ ریشہ ہضم کے ہر مرحلے میں معاون کا کام کرتا ہے اور آخر میں خود ہضم ہو جاتا ہے۔ رائل کالج آف فزیشن کی ایک رپورٹ کے مطابق ریشے کی مقدار خوراک میں بڑھانے سے جسم کو بہت سے فائدے حاصل ہوتے ہیں اور جسم امراض ہضم اور دیگر کئی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

ریشے کے سالماتی (مالیکیولر) اجزاء درج ذیل ہیں:

۱۔ سیلولوس (Cellulose)

۲۔ ہیمی سیلولوس (Hemi Cellulose)

۳۔ پیکٹن (Pectin)

۴۔ لکین (Lignin)

سیلولوس گلوکوز کا مرکب ہے لیکن نشاستے کی طرح یہ غذا کے طور پر ہضم نہیں ہوتا۔ اس کی بناوٹ پیچیدہ ہے یہ بغیر ہضم ہوئے قولون تک پہنچتا ہے۔ جب کہ پیکٹن، ہیمی سیلولوس اور لکین پودے کے خلیات کی دیواروں سے حاصل ہوتے ہیں؛ لیکن ایک بات یاد رہے کہ لکین نشاستہ نہیں ہے۔ قولون میں ہضم کا عمل ایک خامرہ ایملی لیس (Amylace) کرتا ہے، مگر یہ خامرہ ریشے کے مذکورہ چار سالماتی اجزاء کو قابل ہضم نہیں بنا سکتا۔

ریشے کی اقسام

ریشے کی دو اقسام ہوتی ہیں:

۱۔ قابل حل ریشہ

یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے اور اس کی لئی سی بن جاتی ہے۔ یہ غذائی اجزاء کے جذب میں تاخیر پیدا کرتا ہے اور معدے اور آنتوں میں غذا کے سفر کی رفتار کو کم کرتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اس کی وجہ سے صفرا کے تیزاب خارج ہو کر غذا کے ہضم میں مدد دیتے ہیں۔ یہ صفراوی اجزاء خون سے کولیسٹرول حاصل کرتے ہیں۔ یعنی ریشہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں

معاون ہے۔ اس کی تین صورتیں ہوتی ہیں:

پیکٹن: یہ غذائی ریشہ چکنے والے مادے کی صورت میں سب اور کیلے جیسے پھلوں، مختلف

دالوں، کچھ سبزیوں (گا جرا اور آلو) جو اور اسپنگول میں پایا جاتا ہے۔

گونڈ یا گم: یہ غذائی ریشہ بحری نباتات کائی اور گوارا کی پھلیوں میں بکثرت ملتا ہے۔

چیپ دار گوند: یہ غذائی ریشہ پودوں کے بیجوں اور کئی پودوں سے رسنے والے مادوں کی شکل

میں ملتا ہے۔

۲۔ ناقابل حل ریشہ

ریشہ کی یہ قسم پانی میں حل نہیں ہوتی۔ سائنسدانوں کے مطابق ریشے کی یہ قسم سرطان سے

بچاتی ہے اور اسکی وجہ سے سرطان پیدا کرنے والے عوامل بدن سے خارج ہو جاتے ہیں۔

یہ قسم آنتوں میں غذا کو ذرا جلدی آگے بڑھاتی ہے۔ اس کی وجہ سے بھی سرطان پیدا

کرنے والے عوامل پوری طرح اپنا اثر نہیں دکھا سکتے۔ ناقابل حل ریشہ کی درج ذیل تین

صورتیں ہیں:

خلوی مادہ: یہ غذائی ریشہ پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے یہ پودے کی دیواروں اور ڈھانچے

کو استحکام دیتا ہے، انسانی خوراک میں یہ بھوسی، سالم اناج اور سبزیوں کے ذریعے شامل

ہوتا ہے۔

نیم خلوی مادہ: یہ غذائی ریشہ سبزیوں، پھلوں، مغزوں اور سالم اناج میں پایا جاتا ہے۔

لگنین: اسے مادہ چوب بھی کہتے ہیں۔ لکڑی کی گوند جیسا یہ غذائی ریشہ بھوسی، پھلوں، چھال،

مغزوں اور سالم اناج میں پایا جاتا ہے۔

ریشے کی یہ دونوں اقسام قبض کُشاہیں۔ یہ پانی جذب کرتی ہیں جس سے فضلہ باسانی آگے

چلتا ہے۔ تحقیق دانوں کے مطابق ریشے کی دونوں اقسام مفید ثابت ہوتی ہیں اس لیے دونوں کو

اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔

غذائی ریشے کے فوائد و خصوصیات

ریشے کی چونکہ کئی اقسام ہیں اس لیے ان میں سے ہر ایک کی خصوصیات بھی مختلف ہوتی ہیں

اس لیے کسی ایک قسم کے غذائی ریشے سے تمام فائدے حاصل نہیں ہو سکتے۔ ریشے کی چند ایک خصوصیات درج ذیل ہیں:

۱۔ ملٹین اثر:

یہ بات صدیوں کے تجربات سے ثابت شدہ ہے کہ ریشے میں قبض دُور کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ریشے بڑی عمدگی سے آنتوں کی کارکردگی کو بہتر رکھتے ہیں۔ ریشے اپنے سے کئی گنا زیادہ پانی جذب کر کے بڑی آنت کو گیلے کپڑے کی طرح نرم اور گیلارکھ کر اجابت کو سخت نہیں ہونے دیتے۔ ان سے فضلے کا حجم زیادہ اور نرم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ آسانی کے ساتھ خارج ہوتا ہے۔ ریشے کی بدولت غذا کے آنت سے گزرنے کی مدت بھی کم ہو جاتی ہے۔ قبض دُور کرنے کے لیے دلیہ، بے چھنے آٹے کی روٹی، بھورے چاول، پھل اور پتے دار سبزیوں کے ریشے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

۲۔ آنتوں کے عوارض:

سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت شدہ ہے کہ آنتوں کے کئی عوارض اور تکالیف ان پر پڑنے والے بوجھ کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آنتیں جب بار بار فضلہ خارج کرنے کی کوشش کرتی ہیں تو اس سے ان پر بڑا بار پڑتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ان میں بل پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے بواسیر کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ غذائی ریشے کی بدولت بڑی آنت کا سرطان نہیں ہوتا، کیوں کہ ریشے کی وجہ سے فضلہ زیادہ عرصے تک اس آنت میں رُک نہیں پاتا۔ اس کے علاوہ یہ زہریلے مواد اور رطوبات کو سمیٹ کر جلد خارج کر دیتا ہے۔

۳۔ وزن پر اثرات:

غذا میں ریشہ جتنا زیادہ ہوتا ہے اس میں حراروں کی تعداد بھی اتنی ہی کم ہوتی ہے۔ خود ریشے میں حرارے نہیں ہوتے اور کئی ریشے دار غذاؤں میں حراروں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ ریشوں کی بدولت پیٹ بھر جانے کا جلد احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے کوئی پیٹو شخص بہت زیادہ کھانا نہیں کھا سکتا اور زیادہ کیلوریز یعنی حرارے حاصل نہیں کر پاتا۔ اس کے علاوہ غذائی ریشے کی وجہ سے چوں کہ انہیں چبانے میں زیادہ وقت لگتا ہے اس وجہ سے بھی کھانا

کم کھایا جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ دماغ پیٹ بھرے جانے کا جلد اشارہ دے دیتا ہے اور انسان موٹاپے سے محفوظ رہتا ہے۔

۴۔ امراضِ قلب:

غذائی ریشے کی بدولت چونکہ خون میں کولیسترول کی سطح کم رہتی ہے اس لیے قلب کے امراض کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں ریشے کی قسم کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ کولیسترول کی سطح پر ۹۰ فیصد سے زیادہ سیلولوس والے ریشے کا کوئی اثر نہیں ہوتا، لیکن پانی میں حل پذیر ریشوں مثلاً پھلوں میں پایا جانے والے ریشے، پیکٹن، گوارگم (پھلیوں میں پایا جانے والا ریشہ) جئی اور گاجر کے ریشے سے کولیسترول کی سطح میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ ریشے کی بدولت آنتوں میں کولیسترول جذب ہونے کی شرح کم اور اخراج کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

۵۔ ذیابیطس:

جدید سائنسی تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ذیابیطس کے ایسے مریض جو اپنی غذاؤں میں ریشے کی مقدار زیادہ رکھتے ہیں انہیں بیرونی انسولین کی ضرورت کم پڑتی ہے۔ گویا ریشے کی وجہ سے وہ خون میں شکر کی سطح کم رکھ کر اپنے مرض کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔ یہ بات بھی ثابت شدہ ہے کہ جب نشاستہ دار اشیاء ریشے کے ساتھ کھائی جائیں تو ان میں خون کی شکر کی سطح اتنی نہیں بڑھتی جتنی ریشے کے بغیر کھائی جانے والے کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار) سے بڑھتی ہے۔

ریشے کے دیگر بہت سے فائدے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

☆ ریشے کا حجم زیادہ ہوتا ہے اس لیے یہ پیٹ کو بھر دیتا ہے اور انسان کم حرارے استعمال کرتا ہے۔

☆ زیادہ ریشے والی غذا کو زیادہ چبانا پڑتا ہے اس لیے لعاب اور معدنے کے رس زیادہ بنتے ہیں اور ہضم میں معاون ہوتے ہیں۔

☆ ریشہ کے پانی جذب کرنے کی خاصیت کیوجہ سے کھانے کے دوران جلد سیر ہو جانے کا احساس ہوتا ہے اور دیر تک یہ احساس برقرار رہتا ہے۔

- ☆ ریشہ دار غذا میں بھوک مٹانے کی خاصیت زیادہ ہوتی ہے۔
- ☆ ریشہ دار غذائیں ذیابیطس کے مریضوں کے لیے سود مند ہوتی ہیں۔ یہ آنتوں میں گلوکوز کے جذب ہونے کی رفتار کم کر کے خون میں اس کی مقدار کم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔
- ☆ ریشہ قبض نہیں ہونے دیتا کیونکہ یہ فضلہ کو نرم اور متحرک کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔
- ☆ بڑی آنت میں اچھے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جو غذا کو ریزہ ریزہ کرتے ہیں اور فراری روغنی تیزاب (Volatile fatty Acid) بناتے ہیں اگر بڑی آنت میں خوراک نہیں ہوگی تو یہ بیکٹیریا زہریلے اجزا پیدا کریں گے جو کہ سرطان کا بھی موجب ہو سکتے ہیں چنانچہ ان کو کام لگانے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ریشہ کھایا جائے جو کہ قولون میں جا کر ہضم ہوتا ہے۔
- ☆ غذائی ریشہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔
- ☆ مختلف غذاؤں کے زہریلے پن کو کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

غذائی ریشہ نہ رکھنے والی غذاؤں کے نقصانات

- ایسی اشیا جن میں ریشہ کی مقدار نہ ہونے کے برابر یا بالکل نہ ہو ان کے استعمال سے بہت سے نقصانات ہو سکتے ہیں جیسے:
- ☆ قبض: غذائی ریشہ سے خالی غذائیں کھانے والے افراد میں قبض کا عارضہ عموماً موجود رہتا ہے اور انہیں مکمل اور اطمینان بخش اجابت نہیں ہوتی جس کی وجہ سے وہ دیگر امراض کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔
 - ☆ بڑی آنت کا کینسر: غذائی ریشے کے فوائد میں سے ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ یہ نقصان دہ بیکٹیریا کو اپنے ساتھ بہا لے جاتا ہے اور ان میں کینسر پیدا کرنے والے مواد بھی ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جو غذائی ریشے سے عاری غذائیں کھانے کے عادی ہوتے ہیں ان میں دیگر افراد کی نسبت (جو ریشہ استعمال کرتے ہیں) بڑی آنت کے کینسر کے کئی گنا زیادہ امکانات پائے جاتے ہیں۔
 - ☆ ہائی بلڈ پریشر: غذائی ریشہ سے عاری غذاؤں کا استعمال کرنے والے افراد عموماً ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو کر دل کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ ہائی بلڈ کولیسٹرول: غذائی ریشہ چونکہ جگر میں کولیسٹرول کی موجودگی کم کر دیتا ہے اس لیے یہ لیپو پروٹین کی شکل میں تبدیل ہو کر خون میں شامل نہیں ہو پاتا۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ریشہ کولیسٹرول کو کم کر کے بالواسطہ طور پر بلڈ پریشر کو بھی کم کرتا ہے۔

☆ موٹاپا: غذائی ریشہ کھانے کی یہ منفرد خصوصیت ہے کہ یہ شکم سیری کا احساس پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے انسان کم کھانا کھا کر ہی سیر ہو جاتا ہے۔ غذائی ریشے کی بدولت موٹاپا کم کرنے میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔

☆ بواسیر: غذائی ریشہ چونکہ اجابت کو نرم کر کے خارج کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے اس لیے قبض کے سبب خونی بواسیر یا بادی بواسیر کے عارضے سے نجات مل جاتی ہے۔

☆ آنتوں و معدہ کے دیگر امراض: غذائی ریشے کی بدولت فضلہ نرم ہو کر متحرک ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے آنتوں کی حرکت دود یہ (Paristalsis) قائم رہتی ہے اور یہ صحت مندرہ کرکئی امراض سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔

ریشہ کھانے کی یومیہ مقدار

ریشے کی مقدار زیادہ کھانے سے بھی چند مسائل ہو سکتے ہیں ان میں سے ایک اہم مسئلہ پیٹ میں ریا ح یعنی گیس کا ہونا ہے۔ یہ مسئلہ بڑی آنت میں ریشے پر بیکٹریا کے عمل سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ مسئلہ خاص طور پر ریشے کی مقدار کا ایک بڑھا دینے سے پیش آتا ہے۔ اس کے علاوہ ریشے کی زیادہ مقدار کی وجہ سے آنتیں بعض اہم غذائی اجزاء مثلاً کیلشیم، جسٹ، فولاد، میگنیزیم، فاسفورس، تانبا اور حیاتین: ب (۱۲) صحیح طور پر جذب نہیں کر پاتیں۔ اس لیے مناسب یہ ہے کہ ریشہ کی مقدار میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جائے۔ ریشے سے فوائد حاصل کرنے کے لیے مناسب یہی ہے کہ غذا میں چکنائی اور شکر کی مقدار کم کر کے ریشے دار غذاؤں کو ان کی جگہ دی جائے اور صرف مجبوری کی صورت میں بازاری ریشہ (جو مختلف ناموں سے مارکیٹ میں دستیاب ہے) استعمال کیا جائے۔ ریشہ دار غذاؤں کی بدولت جسم کو کئی دیگر ضروری عناصر بھی مل جاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق روزانہ ۲۰ سے ۳۵ گرام ریشہ کھانا چاہیے۔ اس میں دس گرام قابل حل ریشہ ہونا چاہیے۔ امریکن ہیلتھ فاؤنڈیشن کے مطابق بچوں کو ریشہ (عمر + 5) کے فارمولے کے

تحت استعمال کرائیں۔ بچوں کے لیے اس کی کثرت مضر ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ زیادہ مقدار میں ریشہ کھانے سے بعض اہم غذائی اجزاء مثلاً کیٹیشیم، فولاد، ٹانبا، میگنیزیم، فاسفورس اور جست صحیح مقدار میں خون میں جذب نہیں ہوتے۔ ذیل میں درج ریشے کی روزمرہ محفوظ مقدار سمجھی جاتی ہے:

مردوں کے لیے:

19 تا 50 سال تک کی عمر کے افراد: 38 گرام

51 سال سے زیادہ عمر کے افراد: 30 گرام

خواتین کے لیے:

19 تا 50 سال تک کی عمر کی خواتین: 25 گرام

51 سال سے زیادہ عمر کی خواتین: 21 گرام

ریشہ سے بھرپور غذائیں

سبزیاں، ثابت اناج، دالیں، لوبیا اور پھل غذائی ریشے کے اچھے ذرائع ہیں۔ معالجین روزانہ دن بھر میں تین سبزیاں اور دو پھلوں کے علاوہ بے چھنے آٹے کی روٹی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ پھلوں میں عام طور پر آڑو، کینو، موسمی، مالٹے، سیب، بہی اور کیلے زیادہ کھائے جاتے ہیں۔ ان پھلوں کے علاوہ آلو بخارا میں ریشے کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے، تقریباً چھ آلو بخاروں میں 9.3 گرام غذائی ریشہ پایا جاتا ہے، اتنے ریشے کے لیے بے چھنے آٹے کے چار سلائس یا چھ آڑو یا تین سیب کھانے پڑتے ہیں۔ آٹے کا چوکر (بھوسی) نہ نکالا جائے تو ریشہ سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ پھلوں کا رس پینے کی بجائے پھل کھانے سے ریشہ حاصل ہو جاتا ہے۔ کچی کھائی جانے والی سبزیوں مثلاً مولیٰ، گاجر وغیرہ میں ریشہ کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

مختلف غذاؤں میں ریشہ کی مقدار

مختلف سبزیوں اور پھلوں کے ایک سو گرام میں ریشہ کی مقدار حسب ذیل ہے:

آثار گندم:

بھوسی : 48 گرام

| | | |
|----------|---|-------------|
| 12 گرام | : | آن چھنا آنا |
| 3.4 گرام | : | سفید آنا |
| | : | سبزیاں: |
| 08 گرام | : | مٹر |
| 3.4 گرام | : | بند گو بھی |
| 3.4 گرام | : | آلو |
| 1.5 گرام | : | ٹماٹر |
| 1.7 گرام | : | کریلا |
| 3.5 گرام | : | گاجر |
| 1.3 گرام | : | پیاز |
| 1.3 گرام | : | لیموں |
| | : | پھل: |
| 1.5 گرام | : | آلو بخارا |
| 05 گرام | : | انار |
| 05 گرام | : | امرود |
| 1.5 گرام | : | سیب |
| 1.9 گرام | : | مالٹا |
| 1.0 گرام | : | تربوڑ |
| 2.1 گرام | : | سٹرابری |
| 2.4 گرام | : | ناشپاتی |
| 6.5 گرام | : | انجیر |
| 02 گرام | : | کیلا |
| 04 گرام | : | کھجور |

- ناشپاتی : 2.4 گرام
- ڈرائی فروٹ:
- بادام : 14.3 گرام
- خوبانی (خشک) : 24 گرام
- ناریل : 6.5 گرام
- مونگ پھلی : 03 گرام
- دالیں / پھلیاں : 3 تا 5 گرام
- درج ذیل اشیاء میں ریشہ بالکل نہیں ہوتا یا پھر بہت کم ہوتا ہے:
- ☆ چوکر نکلے آٹے سے تیار کردہ بریڈ / رواٹ بریڈ
- ☆ بیکری کی عموماً اشیاء جیسے پیٹیز، پیزا، کیک، پیسٹری وغیرہ
- ☆ آلو کے چپس
- ☆ سو جی
- ☆ نوڈلز
- ☆ فروٹ جو سز
- ☆ گوشت و مچھلی
- ☆ چینی
- ☆ انڈے
- ☆ آئس کریم
- ☆ پالش کیے ہوئے چاول / سفید چاول
- ☆ میدہ
- ☆ سویاں
- ☆ دودھ
- ☆ چکنائی جیسے تیل، گھی، مکھن وغیرہ۔

سُرخ گوشت سے بچاؤ اور اس کے طبی فوائد

حاکم و ابو نعیم سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ گائے کا دودھ ضرور پینا کیونکہ اس میں دوا ہے اور گائے کے مکھن میں شفا ہے لیکن اس کے گوشت سے بچو کیونکہ اس میں بیماری ہے۔ اس حدیث کے متعلق کئی علماء کرام اور مفتیان عظام نے بھی وضاحت فرمائی ہے، گو کہ گائے ایک حلال جانور ہے لیکن آپ ﷺ نے منع فرمایا ہے کیونکہ عمومی جانور بیماریوں کا زیادہ شکار ہوتے ہیں اور یہ بیماری ان کے گوشت میں سرایت کر جاتی ہے اس لیے گوشت کھانے سے وہ بیماری انسان میں منتقل ہونے کا خدشہ ہوتا ہے، بہر حال ہر طرح سے صحت مند گائے کا گوشت کھانے کی کوئی ممانعت بیان نہیں کی گئی۔

گوشت پروٹین کا اہم ذریعہ ہے۔ جسم کی تعمیر میں پروٹین اینٹ کی حیثیت رکھتی ہے، لیکن کیا ایسے گندے اور ناکارہ آلودہ گوشت کا کھانا ضروری ہے خاص طور پر جبکہ قدرت نے پروٹین حاصل کرنے کے اور بہت سے صاف ستھرے ذریعے بھی رکھے ہیں۔ گوشت خوری کے نقصانات دن بدن بڑھتے جا رہے ہیں، خاص طور پر بڑے گوشت میں موجود چربی شریانوں کو تنگ اور سخت کر دیتی ہے، خون میں کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے، ہائی بلڈ پریشر اور قلب کے عوارض گھیر لیتے ہیں۔ گوشت میں موجود بولی مرکبات (Purines) کی وجہ سے گھٹیا کی شکایت کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ گوشت کے بڑھتے ہوئے استعمال نے بنی نوع انسان کی صحت پر کیا اثرات رونما کیے اس کا کچھ اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جب چین کے باشندوں نے حال ہی میں اپنی خوراک کا زیادہ تر حصہ گوشت کو بنایا تو ان کے یہاں موٹاپا، دل کے امراض، چھاتی کا سرطان اور ان جیسے دیگر امراض نے جنم لیا۔ امریکہ اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے محققین کو اسی قسم کی بیماریوں کا دنیا کے دیگر ممالک میں بھی علم ہوا چنانچہ اب اس بارے میں تشویش ہو رہی ہے کہ ان لوگوں کا کیا ہوگا جو جینیاتی طور پر تبدیل کیے گئے، نامیاتی جسم ہارمونز اور اینٹی بائیوٹکس سے بھرپور جانوروں کا گوشت کھاتے رہے۔ اس کے برخلاف نباتاتی پروٹین یعنی سویا بین، دودھ، دہی، دالیں اور پھلیاں وغیرہ ان مضر اجزا سے پاک ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان نباتاتی ذرائع

سے حاصل کردہ پروٹین میں دیگر امراض کے علاوہ سرطان کا مرض نہیں ہوتا جب کہ جانوروں میں یہ مرض موجود رہتا ہے۔ سرطان زدہ کلچر، گردے وغیرہ عام طور پر دیکھنے میں آتے ہیں جو کہ پھینک دیئے جاتے ہیں اور دیگر گوشت مزے سے کھا لیا جاتا ہے حالانکہ بیمار جسم کے دیگر تمام خلیات بھی بیمار ہوتے ہیں۔

یہ غلط فہمی بہت عام ہو گئی ہے کہ گوشت کی پروٹین ہی قوت بخش ہوتی ہے اور گوشت نہ ہو تو جسم اپنے خلیات کی مرمت نہیں کر سکتا یا خلیات کی زندگی زیادہ نہیں ہوتی۔ حالانکہ چینی اور جاپانی قومیں صدیوں سے سویا بین سے پروٹین حاصل کر رہے ہیں ان میں شریانوں کی سختی، بلڈ پریشر، ذیابیطس اور دیگر امراض باقی ممالک کی نسبت بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں۔

تازہ ترین تحقیق کے مطابق سرخ گوشت (گائے، بھینس، بھیر، بکرے کا گوشت) کھانے سے کھانے والے کے جسم کی بافتوں میں ایک ایسا سالمہ داخل ہو جاتا ہے جو اسے سرطان کی بیماری یا قلب کے عارضے میں مبتلا کر سکتا ہے۔ پہلے صرف گوشت کے پکانے کے طریقوں کو تنقیدی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا اور ان طریقوں کو مورد الزام ٹھہرایا جاتا تھا لیکن اب نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سرخ گوشت ان اسباب کے علاوہ ایک اور طرح سے بھی ان امراض کا سبب بنتا ہے۔ شکر کی ایک قسم N-GLYCOLY LNEURAMINIC ACID انسان کے جسم میں تو پیدا نہیں ہوتی لیکن یہ گائے، بھیر اور دیگر جانداروں کے گوشت میں خوب پیدا ہوتی ہے۔ تجربات سے پتہ چلا ہے کہ شکر کی یہ قسم اگر غذا میں موجود ہو تو آسانی سے جسم کے نشوز اور خون کے خلیوں میں جذب ہو جاتی ہے۔ چونکہ اس طرح کے سالمے جسم کے اندر قدرتی طور پر تو نقصان نہیں پہنچاتے کیوں کہ ہزاروں برس تک سرخ گوشت کھانے کی وجہ سے انسانوں نے اس سلسلے میں برداشت کی قوت پیدا کر لی ہے، لیکن موجودہ صورت حال میں جب کہ دیگر بیماریاں بھی انسان کے درپے ہیں تو اس شکر کی انسان کے جسم کے اندر جمع ہونے والی مقدار کی زیادتی کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر سکتی ہے۔

برطانیہ کی کینسر ریسرچ سوسائٹی کی ایک ٹیم کے رکن ڈاکٹر جولی شارپ کے مطابق سرطان کے ایک تہائی کیسز کا تعلق غذا سے ہوتا ہے۔ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ پھلوں، سبزیوں اور

ریٹے والی غذاؤں پر مشتمل غذا جس میں چکنائی اور سرخ گوشت کا تناسب بہت ہی کم ہو اس خطرے کو بہت کم کر دیتی ہے۔ امریکی باشندے گائے کا گوشت بہت زیادہ کھاتے ہیں وہاں اس کے اثرات پر تحقیق جاری ہے۔ جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق بڑا گوشت کھانے سے بڑی آنت کے نچلے بڑے اور آخری حصے کا سرطان ہو سکتا ہے۔ ماضی میں بھی تحقیق دانوں نے گوشت کے زیادہ استعمال سے سرطان کا تعلق ثابت کیا تھا اور جدید تحقیق بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ امریکن کینسر سوسائٹی نے تحقیق کی غرض سے 148610 عورتوں اور مردوں کا مطالعہ کیا جن کی عمریں 63 برس تھیں یہ گوشت کھانے والوں کی سب سے بڑی تعداد ہے جس پر تحقیق کی گئی۔ اس تحقیق کی روشنی میں یہ نتیجہ نکالا گیا کہ جو لوگ گوشت زیادہ کھاتے ہیں ان میں سرطان کا خطرہ 30 سے 40 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق مرد اگر یومیہ تین اونس سے زیادہ گوشت کھائے تو یہ گوشت خوری کے زمرے میں آتا ہے جب کہ عورتیں دو اونس سے زیادہ کھائیں تو یہ زیادہ گوشت خوری کہلاتی ہے۔ ہفتے میں دو روز یومیہ دو اونس یا اس سے کم گوشت (لیکن صحت مند جانور کا گوشت) کھایا جاسکتا ہے۔

زیادہ گوشت خوری کا ایک مرض گردوں میں پتھریوں کا بننا بھی ہے۔ پروٹین کے کثرت استعمال سے جس میں دودھ، سرخ گوشت، مرغی کا گوشت وغیرہ شامل ہیں ان میں موجود کیلشیم اور یورک ایسڈ کی بھاری مقدار گردوں میں جم کر پتھری بن جاتی ہے۔ کثرت گوشت خوری کے سلسلے میں شہریوں میں کباب تکے کا زیادہ استعمال انتہائی نقصان کا موجب بن رہا ہے۔

گوشت کو شعلوں پر بھوننا بھی سرطان کا موجب بن سکتا ہے مختلف ریسرچ کی روشنی میں یہ ثابت ہو گیا ہے کہ گوشت کو بھننے یا تلنے سے ایسے اجزا وجود میں آتے ہیں جن کا تعلق سرطان سے ہے۔ حرارت کے نتیجے میں کیمیائی اجزا ایک سے دوسری شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جیسے کہ جب انڈے کو پکایا جاتا ہے تو حرارت انڈے کی پروٹین کو سیال سے ٹھوس میں تبدیل کر دیتی ہے۔ گوشت میں حرارت چکنائی کو ایسے مادوں میں بدل دیتی ہے جنہیں ”پولی سائیکلک ایروہائیڈرو کاربنز“ (Poly Cyclic Aromatic Hydrocarbons) کہا جاتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اچھی طرح پکا ہوا گوشت کس حد تک خطرناک ہو سکتا ہے؟ سائنسدانوں نے

ریسرچ کے بعد بتایا ہے کہ ایسی عورتیں جو خوب پکا ہوا (تلا ہو یا بھنا ہوا) گوشت کھاتی ہیں، ایسی عورتوں کے مقابلے میں جو ایسا نہیں کرتیں، ان میں چھاتی کے سرطان کی شرح پانچ گنا زیادہ ہے۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سُرخ گوشت زیادہ کھانے والے افراد بالخصوص خواتین میں ذیابیطس میں مُبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ میڈیکل جرنل ”ذیابیطس کیئر“ میں شائع ہونے والی تحقیق کے دوران 37309 خواتین کی روزمرہ خوراک کو تقریباً ۹ سال تک زیرِ مشاہدہ رکھا گیا۔ ان تمام خواتین کی عمر ۵۴ سال سے زیادہ تھی، تحقیق کی ابتداء کے وقت ان میں سے کسی بھی خاتون کو دل کا عارضہ، ذیابیطس یا کینسر جیسا کوئی مرض لاحق نہیں تھا، تاہم تحقیق کے اختتام پر ان میں سے 1558 خواتین ذیابیطس کے مرض میں مُبتلا پائی گئیں۔ اعداد و شمار سے معلوم ہوا کہ جن خواتین کی خوراک میں سُرخ گوشت زیادہ مقدار میں شامل تھا ان میں دوسری خواتین کے مقابلے میں ذیابیطس میں مُبتلا ہونے کے امکانات 28 فیصد زیادہ تھے۔

سائنسدانوں نے سُرخ گوشت میں ایک ایسے سالمے (مالیکیول) کا پتا چلایا ہے جو انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد خود مناعتی امراض (Autoimmune Diseases) کا باعث ہو سکتا ہے۔ خود مناعتی امراض میں رسولیوں (ٹیومرز = Tumours) کی تشکیل، ذیابیطس قسم اول اور بعض اقسام کے (جوڑوں کے) درد یا ورم وغیرہ شامل ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق یہ سالمے جنہیں NEU5Gc کہا گیا ہے، جانوروں کے خلیات میں پائے جاتے ہیں لیکن یہ انسانی جسم میں نہیں ہوتے۔ اجنبی ہونے کی وجہ سے انسانی جسم کا مناعتی نظام اس مالیکیول کے خلاف اینٹی باڈی تیار کرتا ہے جس سے جسم میں ورمی مناعتی رد عمل (Inflammatory Immune Response) پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مالیکیول کی تھوڑی مقدار میں عام بافتوں (ٹشوز = Tissues) میں موجودگی سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس مالیکیول کے خلاف پیدا ہونے والا رد عمل ہی خود مناعتی امراض کا سبب ہو سکتا ہے۔ خود مناعتی امراض میں جسم کا مدافعتی نظام غلطی سے اپنی ہی صحت مند بافتوں کو نشانہ بنانے لگتا ہے۔ سائنسدانوں نے انسانی رسولیوں میں بھی اس سالمے کا کھوج لگایا ہے جن میں اس کی مقدار عام بافتوں کے مقابلے میں زیادہ تھی۔ تاہم یہ جسم میں داخل ہونے کے بعد فوراً ہی مضر ثابت نہیں ہوتا، کیونکہ گوشت خوری کی عادت انسانوں میں صدیوں سے

چلی آرہی ہے جس سے ممکن ہے کہ انسانی جسم نے اس مالیکیول کے خلاف برداشت پیدا کر لی ہو۔ گوشت خوری کی وجہ سے جتنی بھی بیماریاں ہوتی ہیں ان کی ایک وجہ دوائیں بھی ہیں۔ جانوروں کو موٹا کرنے کے لیے انہیں ایسی ادویات دی جاتی ہیں جن میں زنا نہ ہارمون کی بعض قسمیں شامل ہوتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس دوا کے استعمال سے جانوروں کے گوشت میں چند ایسی کیمیائی تبدیلیاں آ جاتی ہیں جن کی وجہ سے کینسر جیسی مہلک بیماری ہو سکتی ہے یا پھر جسم کے بعض حصوں میں ورم نمودار ہونے لگتا ہے۔ یہ ورم مدافعتی نظام میں رکاوٹ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور اس کا سبب طفیلی کیڑے ہیں جن میں مشہور Worm Guinea اور Baucroffi Wucheria ہے۔ یہ کیڑے گائے کے گوشت میں پائے جاتے ہیں۔

ذبح کی حکمت اور حلال و حرام کا تصور

دین اسلام کی رو سے مردار (یعنی غیر ذبیحہ) حرام ہے۔ حلال و حرام سے متعلق قرآن و حدیث میں کئی احکام ملتے ہیں اور ان پر عمل پیرا ہونا انسان کی اپنی بھلائی ہے۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے پینے کے آداب کے ساتھ ساتھ حلال و حرام سے متعلق بھی تفصیلاً احکامات دیئے ہیں اور ان احکامات میں بے شمار طبی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

”اور پاکیزہ چیزوں کو ان کے لیے حلال کرتے ہیں اور ناپاک چیزوں کو ان پر حرام قرار دیتے ہیں۔“

اس آیت کی رو سے انسانوں کے لیے حلال جانور صحت و تندرستی کا باعث بنتے ہیں جبکہ حرام قرار دیے جانے والے جانور طبی اعتبار سے انتہائی ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ دین اسلام کے تحت ہر اس جانور یا چیز کو حرام قرار دیا گیا ہے جس کے کھانے سے انسان کی جسمانی ذہنی اور روحانی صحت متاثر ہوتی ہو۔ درج ذیل صورتیں حرام ہیں اور یہ جانور کسی صورت بھی کھانا انسانی صحت و تندرستی کے لیے مناسب نہیں ہیں:

۱۔ مردار کا گوشت؛

۲۔ خون؛

۳۔ سور کا گوشت؛

۴۔ اللہ کے علاوہ کسی اور کے نام پر ذبح کیے گئے جانور (چاہے حلال ہی کیوں نہ ہوں)؛

۵۔ گلا گھونٹ کر ہلاک کیے جانے والے؛

۶۔ چوٹ کھا کر ہلاک ہوئے والے؛

۷۔ بلندی سے گر کر مرنے والے؛

۸۔ ٹکڑا کر مرنے والے؛

۹۔ جنہیں کسی درندے نے چیر پھاڑ کر ہلاک کر ڈالا ہو؛

نوٹ: درج بالا صورتوں میں ۵ تا ۹ زخمی صورتیں بھی تصور کی جائیں گی (اگر ہلاکت سے قبل نظر آجائیں) اور زخمی ہونے کی صورت میں اگر جانور سانس لے رہا ہو تو ایسی صورت میں اللہ کا نام لے کر ذبح کر دیا جائے تو حلال ہیں۔

دین اسلام کے تحت ذبح کا حکم ساری انسانیت کو کئی قسم کے خطرناک امراض سے بچانے کا موجب ہے۔ اسلامی اصطلاح میں ذبیحہ سے مراد حلال جانور کو اللہ تعالیٰ کے نام سے ذبح کیا جائے۔ ذبح کرنے سے جانور کا نجس خون جلد اور با آسانی خارج ہو جاتا ہے جسکے بعد ذبیحہ کا گوشت پاک اور کھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ ذبح کی شرائط کے مطابق ذبح کیے جانے والے جانور کی چار رگوں کو کاٹنا ضروری ہے، یعنی نخرہ کی نالی (Trachea) 'غذا کی نالی' (Oesophagus) اور گردن کے دونوں جانب یا حلق کی شریانیں جنہیں شہ رگیں بھی کہا جاتا ہے۔ ذبح کرنے کے دوران خیال رہنا چاہیے کہ سرتن سے جدا نہ ہونے پائے ورنہ ذبیحہ مکروہ ہو جائے گا۔ کیونکہ اگر سرتن سے جدا ہو گیا تو خارج ہونے والا خون پوری طرح نکل نہ پائے گا اور گوشت کو خراب کرنے کا موجب بنے گا جو کہ انسانی صحت کے لیے ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ حکم ہے کہ جب تک ذبیحہ میں ایک سانس بھی باقی ہو تو اس وقت تک اس کے کسی عضو نہ کاٹا جائے کیونکہ یہ اذیت پیدا کر کے اس کے گوشت کو زہریلا کر سکتا ہے نیز ایسی صورت میں مکمل خون بھی خارج ہو چکا ہوگا۔ ذبح کرنے سے متعلق مختلف احادیث سے یہ سبق ملتا ہے کہ جب ذبح کر دو تو اچھے طریقے سے کرو یعنی چھری کو تیز کر لو تا کہ ذبح ہونے والے جانور کو اذیت نہ پہنچے۔ جانوروں

کو ذبح کرنے سے قبل ان کی اذیت کو کم کرنے کے لیے پانی پلانے اور چھری تیز رکھنے کے حکم کے پیچھے یہی مصلحت پوشیدہ ہے کہ ذبیحہ کے خون کا مکمل اخراج ہو اور اذیت ناک موت نہ ہو کیونکہ اذیت ناک موت سے جانور کے جسم کے اندر ہٹائیں نامی مادے کی خیزش ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے وہ صدمہ میں جاسکتا ہے اور ایسی صورت میں جانور کا گوشت ضرر رساں ہوتا ہے۔

گردن مروڑ کر یا الیکٹرک شاک کے ذریعے سے ہلاک کیے گئے جانور یا پرندے بھی حرام کے زمرے میں آتے ہیں۔ خون کو حرام قرار دینے کے پیچھے یہ مصلحت پوشیدہ ہے کہ خون میں مختلف قسم کے ایسڈز جیسے یورک ایسڈ اور دیگر تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو کہ مضر اور خطرناک اثرات رکھتے ہیں اور ان کا غذا کے طور پر استعمال انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ دنیا بھر کے طبی ماہرین متفق ہیں کہ بہتے ہوئے خون کا استعمال چاہے وہ کیمیائی ہو یا طبی ہو یا طبعی ہو ہر حال میں نقصان دہ ہے۔ سور کے گوشت کو مسلمانوں کے لیے حرام کہا گیا ہے کیونکہ سور کو وہ تمام بیماریاں لاحق ہوتی ہیں جو انسانوں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں جیسے اس کے خون کی نالیوں میں جربہ کی تہیں جمتی ہیں اور اسے بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہوتا ہے اس کے علاوہ اس جانور میں دنیا جہاں کی دیگر کئی موذی مرض بھی موجود ہوتے ہیں اور جب اس کا گوشت کوئی صحت مند انسان کھائے گا تو یقینی طور پر اسے بھی یہ بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

☆.....☆.....☆

☆..... آدمی تقویٰ سے عزت پاتا ہے اور اسے دین سے شرافت ملتی ہے۔

☆..... آدمی کی مرؤت اور مردانگی عمدہ اخلاق ہیں۔

☆..... بہادر آدمی تو ان لوگوں کی طرف سے بھی لڑتا ہے جنہیں جانتا نہیں اور بزدل آدمی تو اپنے ماں باپ کو بھی چھوڑ کر بھاگ جاتا ہے۔

☆..... دنیا والوں کی نگاہ میں عزت مال سے ملتی ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے ہاں تقویٰ سے ملتی ہے۔

☆.....☆.....☆

مٹی کے برتنوں کا استعمال اور اس کے طبی فوائد

صحت و صفائی کے اصولوں سے بالعموم باورچی خانوں میں بڑی لا پرواہی برتی جاتی ہے، عموماً کھانے پکانے والے برتن کالے سیاہ ہوتے ہیں انہیں صحیح طرح دھویا نہیں جاتا اور اس کے علاوہ برتنوں کے انتخاب میں مناسب احتیاطی تدابیر اختیار نہیں کی جاتیں۔ دیگیچیاں، پتیلیاں، کڑائیاں، فرائی پین اور چمچے وغیرہ ہر باورچی خانے کی اہم ضرورت ہوتے ہیں۔ یہ اشیاء روز روز نہیں خریدی جاتیں اس لیے انہیں خریدنے کے دوران بے احتیاطی نہیں برتنی چاہیے۔ صحت و تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے کھانے پکانے کے برتنوں کے حوالے سے ذیل میں چند اقسام کے برتنوں کے متعلق کچھ تفصیل بتائی جا رہی ہے:

مٹی کے برتن

حضور پاک ﷺ مٹی کے برتن اور پیالے استعمال فرماتے (ابن ماجہ)

انسان نے ابتدا میں صرف مٹی کے برتن ہی بنائے اور انہیں استعمال کیا، آج بھی یہ برتن استعمال ہوتے ہیں بالخصوص دیہی علاقوں میں اب بھی سالن بنانے کے لیے مٹی سے بنی ہانڈی اور گھڑے استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ یہ برتن مسام دار ہوتے ہیں اس لیے ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا، بعض افراد ایسی ہانڈیوں کے سالن کے متعلق کہتے ہیں کہ یہ سالن مضر ہوتا ہے لیکن ایسی کوئی بات نہیں ہے ہاں اگر ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش کی گئی ہو تو پھر یہ مضر ہوتے ہیں۔

لوہے کے برتن

لوہے کے کڑچھے، توئے، فرائی پین وغیرہ آج کل کے دور میں بھی بہت عام ہیں۔ مٹھائیاں بنانے والے اب بھی لوہے کے بڑے بڑے کڑاں استعمال کرتے ہیں۔ لوہے کا ایک عیب یہ ہے کہ اس میں زنگ لگ جاتا ہے جو مضر صحت ہوتا ہے۔

تانے کے برتن

تانبا حرارت کا بہتر موصل (کنڈکٹر) ہوتا ہے۔ اس کے برتن میں حرارت اچھی طرح پھیلتی ہے اور کھانا آسانی سے پکتا ہے، ایسے برتنوں کے لیے زیادہ حرارت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ تانبے اور ایلو مینیم کے برتنوں میں پکائے جانے والے کھانے مضر صحت ہوتے ہیں۔ کچھ دھاتیں ایسی ہوتی ہیں جن کی ذرا سی بھی مقدار معدے میں چلی جائے تو اس سے بڑے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پکانے کے کسی برتن کے استعمال سے مسائل پیدا ہونے کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ برتن کسی دھات کا بنا ہوا ہے اور اس برتن میں کون سی شے پک رہی ہے۔ تانبے کے قلعی کے برتن بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ تانبا جسم کے لیے ضروری ہے مگر اس کا زیادہ استعمال زہریلا ثابت ہوتا ہے۔ تقریباً ایک صدی پہلے تانبے کے برتنوں میں کھانے پکانے کا رواج عام تھا، اس زمانے میں تانبے کے برتنوں میں پکانے کی وجہ سے ہونے والے امراض عام تھے۔ آج تانبے کے ہر برتن پر اسی خوف کے پیش نظر قلعی کی تہہ چڑھائی جاتی ہے اس طرح سے تانبے کے زہریلے اثرات سے کسی حد تک بچا جا سکتا ہے۔

پیتل کے برتن

عمدہ قسم کے پیتل میں تین حصہ تانبا اور ایک حصہ جست (زنک) ملا ہوتا ہے۔ یہ برتن تیزابی اجزاء سے متاثر ہو کر کھانے کو خراب کر دیتے ہیں، اس لیے مسلمان گھرانے ان میں کھانا پکانے کو مناسب خیال نہیں کرتے اگر پکانا بھی پڑے تو ان میں قلعی کرا لی جاتی ہے۔

ایلو مینیم کے برتن

تانے اور دھات کے مقابلے میں ایلو مینیم کے برتن کم قیمت ہوتے ہیں اس لیے بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ایلو مینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس سلسلے میں حال ہی میں ایک تحقیق ہوئی جس کے سربراہ ڈاکٹر جارج ڈونلسن نے تجربات کے ثابت کیا ہے کہ ایلو مینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے

سے اس کے بعض اجزاء مختلف قسم کے زہریلے مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے میں مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے مہلک اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض طبیعتیں خصوصیت کے ساتھ ان کی اثرات کو قبول کر لیتی ہیں یہ اثرات پہلے پہل نہایت معمولی اور غیر محسوس ہوتے ہیں لیکن سبب کے زائل نہ ہونے کی وجہ سے دن بدن بڑھتے چلے جاتے ہیں حتیٰ کہ انسان کو اچھا خاصا مریض بنا دیتے ہیں۔ تجربے کے دوران معلوم ہوا کہ ایک مرتبہ جب سوڈے کا پانی ایلومینیم کے برتن میں ڈالا گیا تو اس میں جھاگ پیدا ہونے لگا، حالانکہ جب اسی پانی کو شیٹے کے گلاس میں ڈالا گیا تو ذرا جھاگ پیدا نہ ہوا، یقیناً کھانا پکانے کے دوران میں ایلومینیم کے اجزاء حل ہو کر کھانے کی چیزوں میں شامل ہو جاتے ہیں اور مختلف امراض کا باعث بنتے ہیں۔ ایلومینیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک پانی کو جوش دینے سے اس میں ایلومینیم ہائیڈروآکسائیڈ (ایک زہریلی قسم کا مرکب) شامل ہو جاتا ہے جو صحت کے لیے انتہائی مُضر ثابت ہوتا ہے۔

اس دھات کو اگر کسی چاقو یا چھری سے کھرچ کر ذائقہ چکھا جائے تو یہ پھٹکری کے سے ذائقے جیسا محسوس ہوتا ہے (پھٹکری کو ایلم کہا جاتا ہے کیونکہ یہ ایلومینیم کا ایک سالٹ ہے) ایلومینیم کے تمام کیمیائی مرکبات مُضر ہوتے ہیں بعض میں زہریلا مادہ زیادہ ہوتا ہے بعض میں کم اور جب یہ مرکبات غذا کے ساتھ معدے میں پہنچ جاتے ہیں تو اپنا عمل شروع کر دیتے ہیں جو عموماً انٹریوں کو کمزور کر دیتے ہیں اور معدے کے نازک پردوں پر زخم پیدا کر دیتے ہیں۔

ایلومینیم کے برتن میں چائے پکانے سے اس کے بہت سے اجزاء چائے میں شامل ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ اگر ایلومینیم کے برتن میں کچے آم پکا کر کھائے جائیں تو قے کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ کئی غذاؤں کی تاثیر ان برتنوں میں پکنے سے ضائع ہونے لگتی ہے اور کئی بار کئی کھانے اپنی غذائی تاثیر سے محروم ہو جاتے ہیں۔

ایلومینیم کے برتنوں کے متعلق چند محققین کی آراء ملاحظہ فرمائیں:

☆ مشٹہکن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وکٹور دن کا کہنا ہے کہ ایلومینیم کے تمام سالٹ انسانی صحت کے لیے انتہائی مُضر اثرات رکھتے ہیں۔

☆ شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ویلز کے مطابق ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر مہلک

اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتے اندرونی اعضاء کے تمام پُرزے کمزور ہو جاتے ہیں ان کے مساموں میں ایلو مینیم کے مرکبات جم کر نقصان پہنچاتے ہیں۔

☆ ڈاکٹر ایچ اے شیگن لکھتے ہیں کہ ایلو مینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر بھوک کم کر دیتے ہیں اور بعض اوقات درد کی سی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے جس کے نتیجے میں پیچش قے اور متلی کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔

☆ امریکہ ہیلتھ لیگ کے صدر ڈاکٹر ہیملڈ کا فیصلہ ہے کہ یہ مرکبات معدے کی کمزوری کا باعث ہیں۔

☆ ڈاکٹر جے ویسٹ نائٹ کے مطابق ایلو مینیم کے برتنوں کا استعمال طبی طور پر مضر ہے۔

نان اسٹک برتن

ایسے برتن جن کی اندرونی سطح گہرے رنگ کی ہوتی ہے اور یہ دیگر برتنوں کی نسبت قدرے مہنگے ہوتے ہیں انہیں نان اسٹک (non stick) یعنی کھانے نہ چپکانے والے برتن کہا جاتا ہے۔ ایسے برتنوں کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ تفلن (Teflon) استعمال ہوتا ہے جس کے بارے میں ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے ”انوائرنمنٹل پروٹیکشن ایجنسی“

(Environmental Protection Agency = EPA) نے خبردار کیا ہے کہ ایسے برتنوں میں

تیار کیے گئے کھانوں سے سرطان جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ایسی حاملہ

خواتین جو دوران حمل ایسے برتنوں میں کھانا تیار کرتی ہیں یا ان برتنوں میں تیار کیا گیا کھانا کھاتی ہیں

ان کے ہاں جسمانی نقائص والے بچے جنم لیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق تفلن سے کوئنگ کیے گئے

برتنوں کو جب گرم کیا جاتا ہے تو تفلن کو حرارت ملنے سے polytetrafluethylene نامی

کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں یہ مادے بے بو بخارات کی شکل میں ہوتے ہیں جو نا صرف

انسانوں کو بلکہ دیگر پالتو جانوروں کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ پاکستان میں نان اسٹک برتنوں کا

استعمال بڑھتا جا رہا ہے جس کی وجہ سے کئی امراض جنم لے رہے ہیں۔ یہاں پر عمومی طور پر یہ برتن

گفٹ پیک میں دستیاب ہوتے ہیں اور عموماً لوگ اپنے چاہنے والوں کو انہی برتنوں کا تحفہ دیتے ہیں

لیکن شاید وہ یہ نہیں جانتے کہ وہ کئی امراض کا تحفہ دے رہے ہیں۔

تام چینی کے برتن

تام چینی کے برتن بنیادی طور پر لوہے کے بنے ہوتے ہیں جن پر تام چینی (پورسلین) کی تہہ چڑھائی جاتی ہے۔ کھانے پکانے کے لیے یہ بھی بہترین ہوتے ہیں، کیونکہ یہ حرارت کو موزوں طریقے سے جذب کرتے ہیں۔ گیس کے چولہوں کے لیے یہ بہت مناسب ہوتے ہیں مگر ان میں ایک خرابی ہوتی ہے، ٹھیس لگنے سے ان کا روغن اتر جاتا ہے اور برتن بدنما لگتے ہیں، عمدہ قسم کے برتنوں میں یہ عیب ذرا کم ہوتا ہے۔

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن اگرچہ مہنگے ہوتے ہیں لیکن کھانا پکانے کے لیے انہیں بہترین سمجھا جاتا ہے۔ ان میں ایک عیب ضرور ہوتا ہے کہ یہ بہت جلد گرم ہو جاتے ہیں اور حرارت یکساں انداز میں نہیں پھیلتی لیکن صحت کی بہتری کے لیے یہ کوئی عیب نہیں مانا جاسکتا، بلکہ آج کل اس عیب کو دور کرنے کے لیے ان کے پینڈے میں تانبے یا ایلو مینیم کی اضافی پرت لگائی جاتی ہے۔



ایک روز عبد اللہ بن مبارک نے جنگل میں سے گزرتے ہوئے ایک لڑکا دیکھا۔ دل میں خیال آیا کہ یہ لڑکا اہل علم کی صحبت میں نہیں بیٹھا، اللہ کو کیسے پہچانے گا؟ چنانچہ لڑکے کو مخاطب کیا اور پوچھا ”تم نے علم پڑھا ہے؟“

اس نے جواب دیا ”ہاں چار علم جانتا ہوں؛ سر کا علم، کانوں کا علم، زبان کا علم اور دل کا علم۔“

”سر اللہ کے حضور جھکانے کے لیے، کان اس کا کلام سننے کے لیے، زبان اس کے ذکر کے لیے اور دل اس کی یاد کو بسانے کے لیے۔“

عبد اللہ بن مبارک لڑکے کی باتیں سن کر ششدر رہ گئے، کچھ لمحے بعد فرمایا ”لڑکے مجھے کچھ نصیحت کرو۔“ لڑکے نے کہا:

”اے شیخ! آپ عالم معلوم ہوتے ہیں، اگر علم اللہ کے لیے پڑھا ہے تو خلقت سے کسی بات کا طمع نہ رکھیں اور اگر خلقت پر رعب ڈالنے کے لیے پڑھا ہے تو آخرت کی امید نہ رکھیں۔“



نمک کا اعتدال سے استعمال اور اس کے طبی فوائد

نمک کو انسانی تاریخ کے بالکل ابتدائی دور سے استعمال کیا جا رہا ہے، ان علاقوں میں جہاں نمک کی کمی تھی اس کی قدر و قیمت بہت ہی زیادہ تھی۔ یہ بات قارئین کے لیے دلچسپی کا باعث ہو گی کہ تنخواہ کے لیے انگریزی زبان میں استعمال ہونے والا لفظ 'سپلے ری' (salary) (جس کے معنی تنخواہ کے ہیں) لاطینی لفظ 'سالیریم' (salarium) بمعنی نمک سے مشتق ہے ("نمک کی خریداری کے لیے سپاہیوں کو دی جانے والی رقم")۔ رومی فوجیوں کو جو تنخواہ دیا کرتے تھے وہ سپلے ری اس لیے کہلائی جاتی تھی کہ یہ "زر نمک" تھا۔ آج کل کے دور میں بھی نمک کھانا ممنون احسان ہونے کے لیے بولا جاتا ہے۔ نمک، نمک خوری، حق نمک اور نمک حلال کی ہمیشہ سے اہمیت رہی ہے۔ آج کل نمک ایک نہایت اعلیٰ درجے کی پروسیس کی ہوئی جنس ہے، زیادہ تر نمک پیچیدہ مشینوں کے ذریعے زمین کے اندر سے نکالا جاتا ہے اس کے بعد اس کو صفائی کے مراحل سے گزارا جاتا ہے اور پھر اسے تھیلیوں اور پیکٹوں میں پیک کر کے مارکیٹوں میں بھیج دیا جاتا ہے۔ نمک کی تیاری کے دوران اس میں تھوڑی مقدار میں میگنیشیم بائی کاربونیٹ (Magnesium Bicarbonate) اور سلیکیٹ (Silicate) ملا دیتے ہیں تاکہ مرطوب آب و ہوا میں اس کے ڈھیلے نہ بنیں۔ پسینے کی وجہ سے گیلے ہونے والے کپڑے جب سوکھتے ہیں تو ان پر سفید رنگ کے نشانات پڑ جاتے ہیں، یہ سفید نشان سوڈیم کلورائیڈ کے ہوتے ہیں کیونکہ پسینے کی وجہ سے گیلے ہونے والے کپڑے جب سوکھتے ہیں تو پانی بخارات بن کر اڑ جاتا ہے جب کہ سوڈیم کلورائیڈ کے ذرات باقی رہ جاتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ نمک کے بغیر کسی چیز کا ذائقہ اچھا نہیں لگتا اور طب و صحت کے علاوہ دین اسلام کی رو سے بھی نمک کو ایک خاص مقام دیا گیا ہے جیسے ایک حدیث جس کے راوی حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ ہیں، کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے سالنوں کا سردار نمک ہے (بحوالہ: سنن ابن ماجہ)۔ بلاشبہ نمک کے بغیر کوئی سالن مزہ نہیں دیتا اور نمک شامل کرنے سے نہ صرف سالن و کھانا مزیدار ہو جاتا ہے بلکہ ہضم و جذب کے معاملات بھی بخوبی طے ہو جاتے

ہیں۔ نمک کے حوالے دیگر کئی احادیث بھی ملتی ہیں جن کے تحت نمک کئی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ نمک نہ کھایا جائے تو بھی کئی عوارض لاحق ہوتے ہیں اور اگر ضرورت سے زائد کھالیا جائے تو بھی کئی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ نمک کی کتنی مقدار مضر صحت ہے، کتنا نمک ضروری ہے اور اور کس قدر نمک انسانی صحت کے لیے ضرر رساں ہے۔ یہ بات بالکل درست ہے کہ نمک ہمارے جسم کے کئی حصوں میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہم چونکہ روزانہ پیشاب میں نمک خارج کرتے ہیں اس لیے اس کی کمی کو پورا کرنا اشد ضروری ہوتا ہے۔ نمک ایک قدرتی شے ہے جو ۴۰ فیصد سوڈیم اور ۶۰ فیصد کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ سوڈیم انسانی جسم کے لیے بہت ضروری ہے سوڈیم اور اس کے ساتھ ہی مساوی اہمیت کا حامل کورائیڈ خلیوں کے باہر پانی اور حل شدہ مادوں کے توازن کو برقرار رکھنے والے اصل عامل ہیں۔ قلب کے فعل اور عصبی حرکات سمیت تمام اہم جسمانی وظائف کا انحصار اس توازن پر ہوتا ہے۔ اگر اس میں خلل واقع ہو جائے تو نارمل میٹابولزم یعنی غذا کو جزو بدن بنانے کا عمل تقریباً رُک جاتا ہے۔

چوں کہ تمام غذاؤں میں نمک موجود ہوتا ہے اس لیے اس کی کمی شاذ و نادر ہی ہوتی ہے، لیکن بعض اوقات پسینے کی کثرت اور اسہال سے خون میں نمک کی مقدار خطرناک حد تک کم ہو جاتی ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ ورزش یا جسم سے پانی زیادہ خارج کرنے والی دواؤں (پیشاب آور) کے استعمال اور پسینے کے زیادہ آنے سے نمک کی کمی واقع ہو سکتی ہے، نمک کی کمی واقع ہونے کی صورت میں کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے، چکر آتے ہیں، سر میں درد ہوتا ہے، پٹھوں میں اینٹھن پیدا ہوتی ہے۔ خاص طور پر پنڈلیوں میں کھچاؤ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں پانی میں ایک چٹکی نمک ڈال کر پینے سے اس کی ضرورت بوری کی جاسکتی ہے۔ جسم کی کارکردگی برقرار رکھنے کے لیے روزانہ 1.5 گرام (چائے کے چمچ کا تین چوتھائی) نمک درکار ہوتا ہے۔ جب کہ ایسے افراد جن میں موروثی طور پر بلند فشار خون کا رجحان نہ ہو وہ روزانہ ۵ گرام نمک استعمال کر سکتے ہیں۔ نمک کی یہ مقدار روزانہ کی خوراک سے باسانی مل جاتی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر لوگ روزانہ سات سے دس گرام تک نمک کھا لیتے ہیں۔ یہ نمک سالن

وغیرہ کے علاوہ چینی، اچار وغیرہ کے ذریعے ہمارے جسم میں پہنچتا رہتا ہے جو کہ اضافی مقدار کے زمرے میں آتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی کئی لوگ بلاوجہ نمک دانی سے اپنی غذا میں نمک کا اضافہ کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے غذائی مائریں مشورہ دیتے ہیں کہ کھانے کے میز سے نمک دانی ہٹا دینی چاہیے کیونکہ کئی لوگ شوقیہ نمک دانی کو اپنی پلیٹ میں چھڑکنے لگتے ہیں جس کی وجہ سے وہ نا چاہتے ہوئے بھی اپنے جسم میں زیادہ نمک داخل کر لیتے ہیں۔ نمک کا کیمیائی نام سوڈیم کلورائیڈ (NaCl) ہے۔ سوڈیم کلورائیڈ میں 39 تا 40 فیصد سوڈیم پایا جاتا ہے۔ یہ عنصر انفرادی طور پر فطری حالت میں نہیں مل سکتا۔ یہ عموماً مختلف معدنی اجزاء کے ساتھ ہی مل سکتا ہے۔ موسم گرما میں انسانی پسینے کے کپڑوں پر جو نشانات پڑتے ہیں وہ سوڈیم کلورائیڈ کی ہی وجہ سے بنتے ہیں۔ پسینے کی وجہ سے گیلے ہونے والے کپڑے جب سُکھتے ہیں تو پانی بخارات بن کر اڑ جاتا ہے جب کہ سوڈیم کلورائیڈ کے ذرات باقی رہ جاتے ہیں جو کپڑوں پر سفید دھبے پیدا کر دیتے ہیں۔ سوڈیم کلورائیڈ (نمک) کی مخصوص مقدار درج ذیل افعال سرانجام دینے میں مددگار ہوتی ہے:

☆..... سوڈیم کلورائیڈ انسانی خون کا اہم جزو ہے یہ خون کے ہر 100 ملی لیٹر میں 0.9 گرام کے تناسب سے موجود ہوتا ہے۔ یہ خون کے سُرخ ذرات کو برقرار رکھنے اور پروٹین کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆..... سوڈیم آئیونیز جسم انسانی میں پانی کا توازن برقرار رکھنے میں بھی مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

☆..... کلورائیڈ آئیونیز خون کے پلازما کا ایک اہم حصہ ہوتے ہیں۔

☆..... کلورائیڈ آئیونیز معدے کی رطوبت ہائیڈروکلورک ایسڈ کی تشکیل کرتے ہیں۔

☆..... سوڈیم جسم انسانی کی رطوبتوں (خون، لیمف، آنسو، معدے اور آنتوں کی رطوبتیں) میں

تیزابیت کے توازن کو باقاعدگی دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆..... نمک جسم کے نظام استحالہ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

انسانی جسم میں سوڈیم کی نارمل سطح کو برقرار رکھنے کا کام گردے انجام دیتے ہیں جب سوڈیم کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو گردے اس کو خارج کر دیتے ہیں۔ اس کے برخلاف جب جسم کو

سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے تو گردے اس کو برقرار رکھتے ہیں اور اسے واپس خون میں داخل کر دیتے ہیں۔ لیکن جب گردے اضافی سوڈیم خارج کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں تو رُکا ہوا سوڈیم پانی کو روک لیتا ہے اور خون کے حجم میں اضافہ کرتا ہے اور اب چونکہ شریانوں اور وریدوں میں سے خون کا گزر ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کی دیواروں پر بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر بڑھنے لگتا ہے۔ مزید یہ کہ خون کے بڑھے ہوئے حجم کو پمپ کرنے کے غرض سے دل کو بھی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور اس پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اس طرح دل کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

خون کے حجم کو بڑھانے کے علاوہ فاضل سوڈیم جسم کے نشوز کے اندر اور ان کے ارد گرد پانی کی مقدار میں بھی اضافہ کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں دل کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اس کے جسم کو نمک کی ضرورت اتنی کم ہے کہ وہ بہ آسانی زیادہ نمک استعمال کر سکتا ہے تو پھر خطرہ صاف نظر آنے لگتا ہے اور جب ایسے افراد ڈبہ بند غذائی اشیاء استعمال کرنے لگ جاتے ہیں تو پھر خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

جسم میں نمک کی کثرت پانی کی کثرت کا سبب بنتی ہے۔ آپ جتنا زیادہ نمک کھائیں گے اتنی ہی زیادہ پیاس لگے گی اس طرح جسم میں پانی زیادہ جمع ہوگا۔ جسم کے ریشے میں پانی کی کثرت کم کرنے کے لیے گردوں کو اضافی کام کرنا پڑتا ہے تا کہ نمک کی بڑھی ہوئی مقدار جسم سے خارج ہو سکے۔ پانی کی کثرت ورم کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتی ہے اس کا اظہار سب سے زیادہ نخنوں کے پاس ہوتا ہے۔ یہ سوج جاتے ہیں۔ ورم زیادہ ہو یعنی پانی کی مقدار بڑھ جائے تو یہ پھیپھڑوں اور پیٹ میں جمع ہو سکتا ہے۔ یہ مرض استقاء کہلاتا ہے۔ نمک زیادہ کھانے سے ہمارے جسم میں موجود کیلشیم زیادہ مقدار میں پیشاب کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے۔ اس عمل کی وجہ سے ہڈیوں کی مضبوطی پر بُرا اثر پڑتا ہے اور بھر بھری ہڈیوں کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

حال ہی میں نمک پر تحقیق کی گئی جس کی رپورٹ کی روشنی میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ نمک (سوڈیم) کی مقدار کا عام طور پر انسانی فشار خون پر اثر پڑتا ہے اس کے علاوہ دل کے امراض اور ہاضمہ کے امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ ایک تحقیقی جائزے کے بعد یہ خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ

نمکین کھانے زیادہ کھانے سے معدے کی قراحت (زخمِ معدہ) کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ حال ہی میں فرانس میں ایک تحقیق کی گئی جس کی روشنی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ ایسے لوگ جو کھاتے وقت عادتاً پلیٹ میں نمک چھڑکاتے ہیں دوسروں کی نسبت ۷۸ فیصد زیادہ زخمِ معدہ کے خطرے کی زد میں رہتے ہیں۔ مختصراً نمک کی اضافی مقدار کے درج ذیل ضرر رساں اثرات مرتب ہو سکتے ہیں:

☆..... اضافی نمک خون کے حجم کو بڑھانے کا موجب ہے اور یہ کیفیت دل کی کارکردگی پر منفی اثرات ڈالتی ہے جس کے نتیجے میں ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

☆..... بہت زیادہ نمک کا استعمال ہڈیوں سے کیلشیم نکالنے کا سبب بنتا ہے۔ کیلشیم کی کمی ہڈیوں کو کمزور کر دیتی ہے۔

☆..... اضافی نمک کی وجہ سے گردوں کو اضافی کام کرنا پڑتا ہے کیونکہ ان کو نمک کی اضافی مقدار خارج کرنی ہوتی ہے اور اگر یہ سلسلہ چلتا رہے تو بہت جلد گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔ گردے روزانہ 4 تا 6 گرام نمک آسانی سے خارج کر سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ مقدار جسم میں ذخیرہ ہو جاتی ہے جو جلد یا بدیر مختلف بیماریوں کا موجب بنتی ہے۔

☆..... اضافی نمک سے جسم کا وزن بہت جلد بڑھ جاتا ہے۔ کیونکہ گردوں کے ذریعے سوڈیم کو فلٹر کر کے اضافی نمک کو خارج کیا جاتا ہے سوڈیم ہی نمک کا مرکب بناتا ہے اگر گردے کم مستعدی سے کام کریں تو سوڈیم کی زیادہ مقدار جمع ہونے لگتی ہے اور چونکہ گردے خون میں سوڈیم کی مقدار کے تناسب سے پانی کی مخصوص مقدار رکھنے کا کام بھی سرانجام دیتے ہیں چنانچہ جسم میں زیادہ نمک زیادہ پانی کا سبب بنتا ہے جس کی وجہ سے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆..... رطوبت والی سوجن جسم میں کہیں بھی ہو تو نمک کی وجہ سے اس میں بگاڑ واقع ہو سکتا ہے۔

☆..... زیادہ نمک کی وجہ سے شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔

☆..... زیادہ نمک جسم کے مختلف فاضل مادوں کے اخراج میں رکاوٹ کا بھی سبب ہے جیسے یہ

یورک ایسڈ کے اخراج میں مزاحمت پیدا کرتا ہے۔

☆..... بازاری نمک کو تیار کرنے کے لیے بہت زیادہ درجہ حرارت استعمال کیا جاتا ہے اسی طرح پوٹاشیم کلورائیڈ، سلفیٹ اور دیگر کلورائیڈز کھانے کے نمک میں شامل کیے جاتے ہیں جس کی وجہ سے یہ پانی میں مکمل طور پر حل نہیں ہو سکتا اور اس میں نامیاتی سوڈیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور نامیاتی سوڈیم کی کمی سے سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کے مسائل جنم لیتے ہیں کیونکہ نامیاتی سوڈیم جسمانی نظام سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

☆..... جاپان میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق زیادہ نمک استعمال کرنے والے افراد میں فالج سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

☆..... لندن کے سینٹ تھامس اسپتال کے ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن میں کیے جانے والے ایک مطالعے کے مطابق محققین نے یہ پتہ چلایا ہے کہ نیبل سالٹ دے کے مریضوں کے لیے نہایت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

☆..... ایک تحقیق کے مطابق سردرد کا شکار رہنے والے افراد نمک کم استعمال کر کے اس سے پیچھا چھڑا سکتے ہیں، ایک تحقیق کے مطابق نمک کی زیادہ مقدار کا استعمال مائیگراین (آدھے سرکا درد) کا سبب بن سکتا ہے۔

☆ نمک ایک سٹریس فوڈ (stress food) ہے کیونکہ یہ اعصابی نظام اور ایڈرینل گلینڈ کو تحریک دیتا ہے جس کی وجہ سے دباؤ پیدا ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق چھ گرام نمک روزانہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہونے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ کیوں کہ زیادہ نمک کی وجہ سے جسم میں پانی زیادہ جمع ہوتا ہے اور اس سے خون کا حجم بھی بڑھتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی رگوں اور قلب پر دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نمک میں شامل سوڈیم اس کا اصل سبب ہے۔ ایک بات یاد رکھیں کہ نمک کوئی بھی ہوان میں سوڈیم اور کلورائیڈ لازماً موجود ہوتے ہیں فرق صرف معدنی اجزا کا ہوتا ہے۔ چوں کہ سمندری نمک میں میگ نیزیم اور کیلشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لیے اس میں سوڈیم کی مقدار کم سمجھی جاتی ہے۔ دوسرے نمک کے مقابلے میں یہ ذرا تیز بھی ہوتا ہے اس لیے کم مقدار میں استعمال

ہوتا ہے۔ یہ نمک دانے دار ہوتا ہے جب کہ چٹانی اور پہاڑی نمک ڈلوں کی شکل میں ہوتا ہے۔ سمندری نمک میں ایک اہم معدنی جزو آیوڈین بھی ہوتا ہے جب کہ معدنی اور پہاڑی نمک میں یہ نہیں ہوتا۔

ایک عام انسان روزانہ اوسطاً ۹ گرام نمک کھاتا ہے جس میں ساڑھے تین گرام سوڈیم ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق صحت کی خاطر ہمیں اس مقدار کی ایک تہائی کر دینا چاہیے۔ ان کا خیال ہے کہ روزانہ 1.6 گرام سوڈیم کافی ہوتا ہے۔ ماہرین نے عمر کے لحاظ سے نمک کی جو مناسب مقدار مقرر کی ہے وہ حسب ذیل ہے:

صفر سے 6 ماہ کی عمر تک : 1 گرام سے کم

7 سے 12 ماہ کی عمر تک : 1 گرام

1 سے 3 سال کی عمر تک : 2 گرام

4 سے 6 سال کی عمر تک : 3 گرام

7 سے 10 سال کی عمر تک : 4 گرام

10 سال سے بڑی عمر کے افراد : 5 گرام

واضح ہو کہ درج بالا شرح زیادہ سے زیادہ ہے اس لیے حتی الامکان کوشش کی جانی چاہیے کہ اس مقدار سے کم نمک استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر کے ماہرین ہائی بلڈ پریشر کی خاندانی ہسٹری نہ رکھنے والے بالغ فرد کے لیے روزانہ 5 گرام نمک تجویز کرتے ہیں اگر خاندان میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض موجود ہو تو پھر یہ مقدار 2 گرام روزانہ تک محدود کر دی جاتی ہے۔

چند اشیاء میں نمک کی مقدار

☆ درج ذیل اشیاء میں سوڈیم یا نمک کم مقدار میں پایا جاتا ہے:

چاول، تازہ سبزیاں، آلو، سبز بڑی مرچیں، لہسن، چائے، کافی، لیموں وغیرہ۔

☆ درج ذیل اشیاء میں نمک درمیانی مقدار میں پایا جاتا ہے:

گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے کی سفیدی، بالائی کے بغیر دودھ، دہی، چنے، آٹے، چپاتی وغیرہ۔

☆ درج ذیل اشیاء میں نمک بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے:

ہر قسم کے اچار، بیکنگ پوڈر، ڈبہ بند سبزیاں، سوپ، آلو کے چپس، ٹماٹو کچپ اپ، نمکین مونگ پھلیاں، نمک پارے، نمکو وغیرہ

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے کم نمک پر مشتمل ایک روز کا مثالی ڈائٹ پلان
ناشتہ: سالم اناج پر مشتمل ایسا پکوان جس میں اضافی طور پر نمک نہ شامل کیا گیا ہو جیسے جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، پھل اور بغیر چکنائی کے دودھ کا استعمال۔

دوپہر اور رات کا کھانا: ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کے لیے مناسب غذا سبزیوں پر مشتمل ہونی چاہیے اس کے ساتھ سلاد کی صورت میں تازہ سبزیاں اور پھل استعمال کیے جانے چاہئیں۔ اناج میں گندم اور چاول بہترین غذا ہیں شمار کی جاتی ہیں۔ حیوانی چربی، چکنائی اور انڈوں کا استعمال یکسر ترک کر دیا جانا چاہیے۔ کھانے کو نباتی تیل میں پکائیں۔ غذا کا زیادہ تر حصہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہیے لیکن پروٹین کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے نباتاتی پروٹین جیسے دالیں، پھلیاں، سویا وغیرہ اس کے ساتھ مرغی اور مچھلی کا استعمال (اعتدال کے ساتھ) جاری رکھنا چاہیے۔ واضح ہو کہ سُرخ گوشت سے پرہیز بہت ضروری ہے۔

مختلف اشیاء میں سوڈیم کی مقدار کا جدول

مختلف اشیاء میں سوڈیم کی مقدار ذیل کے جدول سے معلوم کی جاسکتی ہے:

سوڈیم (ملی گرام) غذا (ایک سو گرام)

2 آلو بخارا

0.5 آڑو

07 آم

0.5 انگور

0.5 انار

1.5 انناس

6 امرود

| | |
|-----|---------------|
| 3 | بیر |
| 3 | پیتھ |
| 0.2 | تربوز |
| 0.5 | چکوترہ |
| 10 | خربوزہ |
| 1 | خوبانی |
| 30 | سیب |
| 0.8 | شرابری |
| 35 | کیلا |
| - | لوکاٹ |
| 0.3 | مالٹا، سنگترہ |
| 2 | ناشپاتی |
| 21 | کشمش |
| 1 | کھجور |
| 0.5 | لیموں |
| 2 | انجیر |
| 60 | سلاد |
| 6 | کھیرا |
| 11 | آلو |
| 5 | ادرک |
| 20 | بھنڈی، توری |
| 5 | پیاز (کچا) |
| 3 | پیٹن |

| | |
|------|----------------------|
| - | بند گو بھی |
| 60 | پالک (ابلی ہوئی) |
| 15 | پھول گو بھی |
| 45 | ٹماٹر |
| 270 | شلغم |
| 6 | کدو |
| 2 | مٹر (تازہ ابلے ہوئے) |
| 75 | میتھی |
| 35 | مولی |
| 35 | گاجر |
| 5 | کھمبی |
| 125 | انڈا (کچا) |
| 970 | مکھن |
| 19 | دودھ (بھینس) |
| 100 | آئس کریم |
| 5.5 | سفید چینی |
| 7 | شہد |
| 650 | مکئی |
| 2 | چاول (ابلے ہوئے) |
| 2 | گندم کے دانے |
| 1 | آٹا (سادہ) |
| 1500 | آٹا (خمیرہ) |
| 100 | بکرے کا گوشت |

110

بچھڑے کا گوشت

110

مرغ کا گوشت

120

کلیجی

150

دل گردہ (پکایا ہوا)

ڈبل روٹی کے ایک سلائس میں ۲۰۰ ملی گرام سوڈیم ہوتا ہے۔ اسی طرح پانچ سلائسز میں ایک گرام سوڈیم ہوگا جو آپ کی پورے دن کی ضرورت کے برابر ہے۔ ایک اونس پنیر میں ۴۲۰ گرام نمک جب کہ آلو کے چپس، کارن چپس، چیوڑے، نمکو کی تمام اشیاء اور نمکین بادام پستے وغیرہ میں نمک کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، نمک کے علاوہ بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈے میں جو بیکری کی کئی اشیاء میں استعمال ہوتے ہیں سوڈیم پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف قدرتی سبزیوں اور پھلوں میں بھی سوڈیم کی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے ان غذاؤں کے استعمال کے دوران آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ آپ کو کس قدر سوڈیم کی مقدار مل رہی ہے اور مزید کتنے سوڈیم کی آپ کو ضرورت ہے۔

☆.....☆.....☆

کسی بھی غذا کو چھونے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھولینا چاہیے بلکہ غذا کی تیاری کے دوران بھی ہاتھوں کو دھونا چاہیے۔ لیٹرین سے آنے کے بعد کسی اعلیٰ قسم کے اینٹی بائیوٹک سوپ سے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھونا چاہیے اور دھونے کے دوران ہاتھوں کی انگلیوں کا اچھی طرح خلال کرنا چاہیے تاکہ ان میں موجود چھپے جراثیم بھی دور ہو جائیں۔

☆.....☆.....☆

باب: 4

منشیات کی لعنت: دین اسلام اور جدید سائنس

قرآن پاک میں نشہ آور اشیاء کے متعلق اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ:

”اے ایمان والو! بلاشبہ شراب اور جوا، فال کے تیر اور پائے، گندے پلید اور شیطانی کام ہیں لہذا ان سے بچ جاؤ تا کہ تم فلاح پا جاؤ۔ حقیقت یہ ہے کہ شیطان تو یہی چاہتا ہے کہ شراب اور جوائے کی وجہ سے تمہارے درمیان دشمنی اور بغض پیدا کر دے اور تمہیں اللہ کی یاد اور نماز سے غافل کر دے۔ پس اب تو تم اس سے باز آ جاؤ گے۔“ (المائدہ- ۹۰، ۹۱)

نشہ آور اشیاء نیک سے نیک انسان کو بھی اپنی راہ سے ہٹانے میں کامیاب ہو جاتی ہیں۔ حدیث کی ایک معروف کتاب ”مسند احمد“ میں درج ہے کہ پرانے وقتوں میں ایک نیک آدمی تھا جو انتہائی عبادت گزار تھا اور دنیا کو چھوڑ کر دُور جنگل میں اپنی کٹیا بسا کر ہمہ وقت اللہ کو یاد کرتا رہتا تھا۔ پھر ایک دن ایسا ہوا کہ ایک عورت نے اس کا پیچھا کرنا شروع کر دیا۔ آخر ایک دن اس بدکار عورت نے اپنی ایک ملازمہ کو اس نیک آدمی کے پاس بھیجا اور گواہی دینے کے بہانے بلوایا۔ اب یہ نیک آدمی جب بدکار عورت کے گھر میں آیا اور اندر داخل ہوا تو ملازمہ نے (حسب منصوبہ) دروازہ باہر سے بند کر دیا اور اب یہ نیک آدمی اور وہ بدکار عورت ایک کمرے میں بند ہو گئے۔ بدکار عورت نے اپنے کمرے میں ایک طرف ایک چھوٹے بچے کو سلا یا ہوا تھا اور ایک طرف شراب کے جام رکھے ہوئے تھے۔ اب بدکار عورت نے اس نیک آدمی کو مخاطب کر کے کہا کہ تمہیں کسی گواہی وغیرہ کے لیے نہیں بلوایا گیا بلکہ تمہیں اب ایک فیصلہ کرنا ہوگا کہ یا تو میرے ساتھ بدکاری کر دیا اس بچے کو قتل کر دو اور اگر یہ بھی نہیں کر سکتے تو شراب پی لو۔ نیک آدمی کو ان تینوں کاموں میں سے سب سے کم گناہ والا کام شراب نوشی لگا۔ چنانچہ انہوں نے جام کو منہ لگایا اور نشے کی رُو میں بہتے ہوئے مزید پیتے چلے گئے۔ جب نیک آدمی شراب نوشی کے نشے میں

مدہوش ہو گیا تو عورت کے ساتھ زنا بھی کر لیا اور بچے کو بھی قتل کر دیا۔

جب اللہ نے شراب کو حرام قرار دیا اور اس بات کا اعلان مدینہ شہر میں کیا گیا تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے شراب کے منکے مدینہ کی گلیوں میں بہا دیے۔ جہاں شراب کا دور چل رہا تھا وہ وہیں ختم ہو گیا۔ یہ تھے ایمان والے کہ جو نہی حرام کا حکم صادر کیا گیا تو اس کے بعد کسی نے اس موذی چیز کو منہ تک نہیں لگایا۔

اسلام میں نشہ حرام ہے اور اس میں انتہائی دانائی و حکمت عملی پوشیدہ ہے، اسی لیے اسلام دینِ فطرت کہلاتا ہے یعنی ایسا دین جو فطرت کے مطابق ہے اور اس کے تمام احکامات کی غرض و غایت یہ ہے کہ انسان کی فطری حالت متاثر نہ ہو اور شراب نوشی یا دیگر نشہ کرنا انسان کی اس فطری حالت سے انحراف ہے۔ جدید سائنس نے بھی یہ ثابت کیا ہے کہ نشہ آور کوئی بھی چیز انسانی صحت کے لیے بے حد مضر ہے، اسی چیز کو آج سے چودہ سو سال قبل حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے محسوس فرما کر تمام انسانوں کے لیے نشہ آور اشیاء کو ممنوع قرار دیتے ہوئے حرام کہا۔ اشرف المخلوقات ہونے کے سبب اللہ تعالیٰ نے انسان کو سوچنے، فیصلہ کرنے اور سبق حاصل کرنے کی جامع صلاحیت عطا کی ہے۔ جو انسان بھی صحتمند ماحول میں زندگی گزار رہا ہو اس پر لازم ہے کہ وہ مضبوط کردار کا مالک ہو۔ سوسائٹی کے برے ماحول کے اثر میں ایک انسان زندگی میں آنے والی زیادتیوں کو تلاش کرتا ہے جو منفی اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مختلف ممالک کے رہنے والے عادی مجرم والدین کی زیادتی یا عدم توجہ کا شکار ہو کر گھر سے دُوری اختیار کرتے ہیں اور پھر مختلف نشہ آور اشیاء کا استعمال کر کے اپنے آپ کو سکون پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

منشیات کا استعمال کرنے والے افراد بہت جلد ذہنی و جسمانی برائیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ منشیات کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا کہ جو لوگ آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے شراب اور جوئے کے بارے میں پوچھتے ہیں ان سے کہہ دیجئے کہ ان میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ بنیادی حکمت عملی میں ایک یہ ہے ان لوگوں کی جو منشیات استعمال کرتے ہیں راہنمائی کی جائے تاکہ وہ راہِ راست پر واپس آسکیں۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ قول نقل کیا ہے کہ:

”اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر قسم کی منشیات ممنوع ہیں اور ان کا استعمال غیر اسلامی اور غیر اخلاقی ہے، اسلام کی روح کے مطابق ہر وہ چیز جو انسان کو نقصان پہنچائے، ممنوع ہے۔“ آج جدید طب اور میڈیکل سائنس اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ حملہ قلب اور دیگر کئی مُوذی عوارض کا اہم سبب نشہ ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے! عقل کو ڈھانپنے والی چیز ”خمر“ ہے اور ہر نشہ آور چیز حرام ہے۔ (صحیح مسلم ابوداؤد)

چنانچہ وائمن، ہیروئن، کوکین یا دیگر نشے والی اشیاء چاہے کسی بھی قسم کی ہوں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے:

- ۱۔ اس پر؛
- ۲۔ اس کے پینے والے پر؛
- ۳۔ اس کے پلانے والے پر؛
- ۴۔ اس کے بیچنے والے پر؛
- ۵۔ اس کے خریدنے والے پر؛
- ۶۔ اس کے نچوڑنے والے پر؛
- ۷۔ اس کے بنانے والے پر؛
- ۸۔ اس کے اٹھانے والے پر؛
- ۹۔ اس پر بھی کہ اٹھا کر جس کے پاس اسے لے جایا گیا؛
- ۱۰۔ اس کی قیمت کھانے والے پر

لعنت کی ہے۔ (مسند احمد۔ ابوداؤد۔ ابن ماجہ)

الغرض نشہ آور اشیاء سے منسلک تمام افراد لعنت کے مستحق ہیں۔

الکوحل / شراب کے نقصانات

ایسے افراد جو باقاعدگی سے الکوحل پینے کے عادی ہو جاتے ہیں، ان میں تین طرح کے مضر اثرات ظاہر ہوتے ہیں، جسمانی، نفسیاتی اور معاشرتی۔ ذیل میں ان کی کچھ تفصیلات دی جا رہی

۱۰:

سماںی اثرات

چونکہ الکوحل جسم سے جگر کے ذریعے خارج ہوتی ہے اس لیے جگر اس سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے جیسے اس میں چکنائی کا جمع ہونا، پیپٹائٹس ہو جانا یا جگر کا سروسز (cirrhosis) کا عارضہ لاحق ہونا۔ ان بیماریوں کے بعد جگر عموماً اپنی اصل حالت میں واپس نہیں آتا، جس کی وجہ سے جگر کی کارکردگی بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے اور خون میں بلی رو بن بڑھنے لگتا ہے، پیٹ میں پانی بھر سکتا ہے اور خون میں ان زہریلے مادوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

الکوحل کی وجہ سے دماغ کے خلیات مرنے لگتے ہیں اور ضعیف العمری سے قبل ہی ڈی مینشیا (dementia) کا مرض لاحق ہو سکتا ہے، اس مرض کی وجہ سے انسان اپنے روزمرہ کاموں سے غافل ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد جو الکوحل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں مرگی کا عارضہ بھی لاحق ہو سکتا ہے نیز الکوحل کے زیادہ استعمال سے ہاتھوں اور پیروں کی نیس کام کرنا چھوڑ دیتی ہیں جسے طبی اصطلاح میں Peripheral Neuropathy کہا جاتا ہے۔

الکوحل کے کثرت استعمال سے جسم میں ایک وٹامن ”تھایامین“ کی کمی واقع ہو جاتی ہے جو کہ ایک دماغی بیماری wernickes-korsakoff's syndrome لاحق ہو جاتی ہے، اس سے شروع میں ہذیان (delirium) ہوتا ہے اور انسان اپنے ارد گرد افراد اور وقت کے بارے میں ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے، اس کی نظر صحیح نہیں رہتی اور چلنے میں لڑکھڑاہٹ ہونے لگتی ہے۔ جب ہذیانی کیفیت بہتر ہو جاتی ہے تو تقریباً اسی فیصد افراد کی یادداشت بہت زیادہ خراب ہو چکی ہوتی ہے۔

الکوحل کے کثرت استعمال سے دل کے عضلات خراب ہونے لگتے ہیں جسے cardiomyopathy کہتے ہیں، اس کے علاوہ دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ الکوحل کے استعمال سے لیلے (pancreas) کی بیماری بھی ہو سکتی ہے، جس سے ذیابیطس ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ الکوحل کے کثرت استعمال سے ہائی بلڈ پریشر رہنے لگتا ہے اور جسم کے کئی اہم اعضاء کو سرطان بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

الکوحل اور اس سے تیار شدہ مشروبات سے انسانی صحت کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے، عمومی طور پر جو نقصانات انسانی جسم پر ہوتے ہیں، مختصراً درج ذیل ہیں:

- ۱۔ جگر کے امراض جیسے سیروس و یرقان وغیرہ۔
- ۲۔ مختلف اقسام کے سرطان جیسے غذائی نالی کا سرطان، جگر کا سرطان، معدے کا سرطان وغیرہ۔
- ۳۔ ورم لبلبہ۔
- ۴۔ معدے و آنتوں کے السر۔
- ۵۔ سردرد اور سر کا بھاری بھاری رہنا۔
- ۶۔ بد ہضمی اور معدے کے کئی دیگر عوارض جیسے قبض، ڈائریا وغیرہ۔
- ۷۔ موٹاپا۔
- ۸۔ ذیابیطس۔
- ۹۔ ہائی بلڈ پریشر۔
- ۱۰۔ دل کے عوارض۔
- ۱۱۔ دماغی عوارض۔
- ۱۲۔ پیشاب اور گردوں کے مسائل۔
- ۱۳۔ قوت مدافعت کی کمزوری۔
- ۱۴۔ پھیپھڑوں کی خرابیاں۔
- ۱۵۔ جلدی امراض جیسے ایگزیم، گنجا پن، ناخنوں کی ساخت کا بگڑنا وغیرہ۔

دماغی و نفسیاتی اثرات

شراب انسانی دماغ کے ایک حصے جسے ”گریزی نظام“ (Inhibitory Centre) کہا جاتا ہے، کو متاثر کرتی ہے، جس کی وجہ سے شراب نوش فرد کو اچھے بُرے کی تمیز نہیں رہتی اور وہ بے ہودہ گفتگو کرتے ہوئے یہ نہیں دیکھتا کہ اس کے سامنے کون ہے۔ واضح ہو کہ گریزی نظام کا کام کسی انسان کو ایسے امور سے باز رکھنا ہے جنہیں وہ غلط سمجھتا ہے، مثال کے طور پر ایک فرد اپنے سے بڑے افراد کے سامنے بد تمیزی نہیں کرتا نیز کوئی بھی ذی شعور انسان پیشاب و پاخانہ کسی

دوسرے فرد کے سامنے نہیں کرتا بلکہ ایسی صورت میں طہارت خانے کا رخ کرتا ہے جبکہ شراب نوش فرد کو پیشاب و پاخانے کے لیے طہارت خانے میں جانے کی کوئی ضرورت محسوس نہیں ہوتی بلکہ وہ سب کے سامنے ہی اپنی حاجت پوری کر لیتا ہے۔

ایسے افراد جو الکوحل کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں ان میں ڈپریشن، گھبراہٹ، خوف اور دیگر ذہنی و نفسیاتی امراض کا امکان دیگر افراد کی نسبت کئی گنا بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ ایسے افراد کی ذہنی و نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی مشکل ہوتا ہے۔ ایسے افراد میں عموماً خودکشی کا رجحان پایا جاتا ہے۔ ایسے افراد جو ایک ہی وقت میں بہت زیادہ مقدار میں الکوحل پی لیتے ہیں ان کے ہوش و حواس قائم نہیں رہتے اور اس دوران کے افعال اور باتیں یاد نہیں یا نہیں رہتیں کئی افراد اس وجہ سے بے ہوش بھی ہو سکتے ہیں۔

معاشرتی اثرات

ایسے افراد جو باقاعدگی سے الکوحل پینے لگتے ہیں ان میں حادثات سے دوچار ہونے کا اور حادثات میں مرنے کا خطرہ دیگر افراد کی نسبت بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے گھریلو تعلقات عموماً خراب رہتے ہیں یہ افراد اپنے بیوی بچوں پر بلاوجہ ظلم کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے گھر کا ماحول بہت زیادہ کشیدہ ہو جاتا ہے اور گھر کا سکون برباد ہو کر رہ جاتا ہے۔ اکثر افراد جو الکوحل پینے کے عادی ہوں وہ اپنے کاروبار یا ملازمت پر زیادہ دھیان نہیں دے پاتے جس کی وجہ سے انہیں مالی مسائل کا بھی سامنا رہتا ہے۔ ایسے نوجوان جو اپنی پڑھائی کے دوران اس لٹ میں پڑ جاتے ہیں وہ اپنی پڑھائی درمیان میں چھوڑ دیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا مستقبل تباہ ہو جاتا ہے۔

یورپین ممالک میں آئے دن زنا اور دیگر سٹریٹ کرائمز میں اضافہ ہو رہا ہے ان اعداد و شمار سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اسٹریٹ کرائمز اور زنا میں ملوث عمومی لوگ نشہ باز ہوتے ہیں نیز آج کل کی مہلک بیماریاں جیسے ایڈز وغیرہ کا سرچشمہ بھی شراب نوشی ہی ہے کیونکہ اس کے اثرات کے بعد انسان کو اچھے برے کی تمیز نہیں رہتی اور وہ ہر ایسا کام کرتا ہے جو کہ اس کے لیے نقصان دہ ہو۔

تمباکو نوشی اور شراب

بہت سے افراد جو شراب پیتے ہیں وہ تمباکو نوشی بھی کرتے ہیں۔ ان دونوں کا امتزاج اپنے اپنے مضر اثرات کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔ ایسے افراد جو روزانہ 60 سی سی سے زیادہ الکوحل پینے کے علاوہ سگریٹ نوشی بھی کرتے ہیں انہیں ہائی بلڈ پریشر، سٹروک اور ہارٹ اٹیک کا شدید خطرہ رہتا ہے۔ جگر الکوحل کو غیر مانوس مادہ قرار دے کر اس کا 95 فیصد دوسرے کیمیکل میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جگر عام طور پر ایک گھنٹے میں 15 سی سی خالص الکوحل کو مخصوص کیمیائی عمل سے گزار کر خارج کر دیتا ہے۔ شراب نوشوں کے جگر کو اپنا قیمتی وقت جب اس طرح کے کاموں میں صرف کرنا پڑتا ہے تو اس کی اپنی صلاحیت شدید متاثر ہوتی ہے اور وہ دیگر کام کرنے کے قابل نہیں رہتا، جو صحت برقرار رکھتے ہیں۔ جیسے خون میں سے چربی کو نکالنے کا عمل ٹھیک طرح سے انجام نہیں دے پاتا جس کی وجہ سے خون میں لو تھڑے بننے لگتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سگریٹ کے دھوئیں سے خون میں آنے والے مادے لو تھڑے بننے کے عمل کو مزید تیز کر دیتے ہیں۔ یہ صورت حال شریانوں میں اور بالخصوص دل کی تاجی شریانوں میں لو تھڑے اٹکنے کے امکانات بڑھا دیتی ہے۔ تمباکو میں پائے جانے والے چار سو سے زائد کیمیکلز شراب پینے والے خون میں عام آدمی کے برعکس کئی گھنٹوں تک موجود رہتے ہیں۔

تازہ ترین تحقیق کے مطابق شراب پینا ہیروئن کے نشے سے زیادہ خطرناک ثابت ہو رہا ہے۔ یہ تحقیق جس کے سربراہ برٹش گورنمنٹ کے سابق ڈرگ ایڈوائزر اور دیگر محققین تھے نے ثابت کیا کہ موجودہ دور میں ہیروئن تیز ترین نشہ مانا جاتا ہے لیکن حقائق و مشاہدات کے مطابق شراب پینا اس سے بھی زیادہ نقصان کا موجب بن رہا ہے۔ اسپیریل کالج آف لندن کے نیوروفارماکولوجسٹ ڈاکٹر ڈیوڈ نٹ (David Nutt, MD) اور ان کے ساتھیوں نے بیس مختلف نشہ آور اشیاء کے انسانی صحت پر ظاہر ہونے والے اثرات ملاحظہ کیے۔

تمباکو نوشی اور دین اسلام

شریعت نے ہر اس چیز کی قطعاً ممانعت کی ہے جو انسان کی جسمانی و روحانی صحت کے لیے

کسی بھی طرح مضر ہو۔ تمباکو استعمال کرنے والے یہ بات از خود دلیل کے طور پر کہتے ہیں کہ قرآن مجید میں اس کے بارے میں کوئی واضح حکم نہیں۔ قرآن پاک ہمارے پاس ایک ایسی کتاب ہے کہ جس سے ہم ہر امور کی وضاحت طلب کر سکتے ہیں۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ جس خبیث شے کو آج کی سائنس نقصان دہ ثابت کر دے اور اس کے نقصانات کو یہ مقدس کتاب بیان نہ کرے جو واضح طور پر اپنے جامع دستور اور شریعت ہونے کا واضح الفاظ میں اعلان کر رہی ہے اور جس کا سرچشمہ فیض وحی الہی ہے۔ اور اس کتاب میں ہر اس چیز کا ثبوت موجود ہے جس کو کہ آج کی سائنس ثابت کر رہی ہے آج کی ہر ترقی یافتہ چیز ہی قرآن پاک کی اختراع کردہ ہے۔ یاد رکھیں کہ خالق کائنات نے ہر اس چیز کو حرام قرار دیا ہے جو انسان کی صحت و عافیت کے لیے انفرادی و اجتماعی طور مضر ہو۔ قرآن پاک کی سورہ اعراف کی آیت نمبر ۱۵ میں ارشاد ہوتا ہے کہ ”ان کے لیے پاکیزہ چیزیں بنائی ہیں اور گندی چیزیں حرام کی ہیں۔“ قرآن پاک کی رہنمائی کے بعد ہمارے پاس حدیث پاک کی صورت میں سرکار کائنات حضرت محمد ﷺ کے اقوال ایک سند کی حیثیت رکھتے ہیں حدیث مبارکہ کے مطابق جس شے کی کثرت نشہ لائے اس کی قلیل مقدار بھی حرام ہے۔ پھر ایک اور جگہ آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ ”ہر نشہ آور شے حرام ہے اور جس کے زائد استعمال سے نشہ ہوتا ہے اس کا چلو بھرا استعمال بھی حرام ہے۔“ صحیح بخاری اور صحیح مسلم میں یہ حدیث موجود ہے کہ جس میں آپ ﷺ نے خمیر کی تعریف کے متعلق رہنمائی فرمائی ہے اس تعریف کے مطابق ہر نشہ آور شے خمیر کی تعریف میں آتی ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہ عادت بڑھتی جاتی ہے اور نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ اس کے بغیر دل و دماغ ساتھ دینا چھوڑ دیتے ہیں اور انسان اس شے کا محتاج ہو جاتا ہے تو پھر ہم اس کو حرام کے زمرے میں کیوں نہیں رکھ سکتے۔

علمائے اسلام کا مجموعی اتفاق ہے کہ تمباکو حرام ہے اور اس کو پینے والا نا صرف اپنے آپ کو سخت اذیت میں رکھتا ہے بلکہ اپنے آس پاس کے لوگوں کے لیے بھی اذیت کا باعث ہے اور تمباکو نوشی پر اٹھنے والا خرچ سراسر مال کا اسراف و نقصان ہے اسراف اور فضول خرچی کے بارے میں سرور کائنات ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ: اللہ تبارک تعالیٰ اپنے بندوں کی تین باتیں

سخت ناپسند کرتا ہے:

۱۔ دینی امور میں بے جا گفتگو؛

۲۔ مال کا ضائع کرنا؛

۳۔ بے مقصد کثرت سے سوال کرنا۔

تمباکو نوشی درحقیقت فضول خرچی اور مال کا ضیاع ہے اس کے استعمال کے جواز میں بحث کرنا اور دلائل دینا بے جا گفتگو کے مترادف ہے۔ قرآن مجید فرقان حمید میں ارشاد پاک ہے کہ ”فضول خرچی مت کرو، فضول خرچ شیطان کے دوست ہیں۔“ ایک اور آیت میں ارشاد ہوتا ہے کہ ”کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔“ سرکاری سطح پر تمباکو نوشی ترک کرنے کے کافی اقدامات کیے جاتے ہیں لیکن ان پر عمل درآمد نہیں ہوتا اس سلسلے میں سماجی کارکنوں اور تنظیموں کے علاوہ زیادہ ذمہ داری ہمارے واجب الاحترام و واجب التعظیم علماء، مشائخین اور آئمہ مساجد پر عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے متعقدین اور مصلیوں کو بڑے موثر انداز میں تمباکو کا استعمال ترک کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ مسجد کا منبر ہمارے معاشرے میں نہایت اہم مقام رکھتا ہے لیکن بد قسمتی سے ہم نے اسے زیادہ تر ایک دوسرے کے خلاف کچڑا چھالنے اور امت میں اختلافات کو ہوا دینے کے لیے استعمال کیا ہے۔ ہمارے علماء و اعظمتین اور آئمہ کرام کی نظر میں ان مسائل کی طرف توجہ مبذول کم ہی ہوتی ہے بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ ایسے مسائل کی طرف توجہ نہ ہونے کے برابر ہے جن مسائل سے ہمارا معاشرہ دوچار ہے۔ منبر کے ذریعے معاشرتی مسائل کی اصلاح بڑے موثر انداز میں کی جاسکتی ہے۔ محلوں میں صحت و صفائی کے مسائل، نوجوانوں کے بے مقصد زندگی گزارنے کے انداز، بے راہ روی، تمباکو نوشی، پان اور چائے کا کثرت استعمال اور اسی قبیل کی کئی خراب عادات کی اصلاح اور تدارک کی فکر کرنا بہت ضروری ہے۔

اس آیت شریف کی روشنی میں کہ خود کو ہلاکت میں نہ ڈالو ان واجب الاحترام حضرات کا دینی و اخلاقی فرض ہے کہ وہ معاشرے کے افراد بالخصوص نوجوانوں کو مختلف خراب و مہلک عادات سے باز رہنے کی ترغیب دیں۔ وہ یہ کیوں نہیں سوچتے کہ تمباکو نوشی وغیرہ جیسی عادات سے

صرف قومی صحت کا خرمن ہی نہیں سلگ رہا بلکہ اس کی وجہ سے کئی معاشی و معاشرتی مسائل بھی جنم لے رہے ہیں۔ تمباکو نوشی سے ذہن و جسم کی صفائی کے شرعی احکام کی بھی خلاف ورزی ہو رہی ہے۔ اس لیے ملک عزیز کے تمام علمائے کرام سے اپیل ہے کہ وہ اپنے اپنے وسائل کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے عوام میں اس فبیح عادت کو ختم کرنے یا کم کرنے کی ضرور کوشش کریں۔

ذیل میں چند علمائے اسلام کے تمباکو کے بارے میں فتاویٰ پیش خدمت ہیں:-

○ فتویٰ شیخ عبدالعزیز باز: تمباکو کھانے اور پینے والا حرام کا مرتکب ہوتا ہے، کیونکہ یہ خباث میں سے ہے۔ (مجلد الجامعہ اسلامیہ مدینہ منورہ، شمارہ مارچ ۱۹۷۱ء)

○ فتویٰ شیخ سعودی عرب شیخ کرم الدین سلفی: تمباکو خبیث نشہ آور، بد بودار اور عقل میں خلل ڈالنے والا ہے اس کے حرام ہونے کی دلیل قرآن و سنت، عقل سلیم اور اطباء معالجین کی تحقیقات سے ثابت شدہ ہے۔

○ فتویٰ شیخ احمد سنہوری مصری: تمباکو حرام شے ہے۔

○ فتویٰ شیخ مصطفیٰ حمای مصری: مفتی فاضل نے تمباکو نوشی کو حرام قرار دیا ہے۔

○ فتویٰ شیخ خالد بن احمد مالکی: تمباکو نوشی کی اقتدا میں نماز پڑھنا اور ان سے خرید و فروخت جائز نہیں۔ جب حرام کا ضرر ثابت ہو چکا تو یہ کہنا کہ یہ انتہائی عام ہے۔ غلط ہے۔ آج معاشرے میں سود بہت عام ہے تو کیا سود کی حیثیت حلال کی ہوگئی ہے۔ یا عام ہونے سے سود کا جائز ہونا ثابت ہوتا ہے۔

○ مفتی اعظم متحدہ عرب امارات شیخ سعد بن خلیفہ الخروسی نے ایک جمعہ کے خطبہ میں فتویٰ جاری کیا کہ تمباکو نوشی اسلام میں ممنوع اور حرام ہے۔

تمباکو نوشی کے مُضر اثرات

طبی دُنیا کو تمباکو نوشی کے حقیقی مُضر اثرات کا علم ۱۹۳۰ء کے اوائل میں ہوا۔ اس کے بعد وقتاً فوقتاً تحقیقات کی روشنی میں تمباکو کو انسانی صحت کے لیے انتہائی مُضر گردانا گیا ہے۔ سررچرڈ ڈول اپیڈولو موجسٹ اور آکسفورڈ یونیورسٹی کے ایک سابق پروفیسر آف میڈیسن تھے، انہوں نے

سب سے پہلے سگریٹ اور پھیپھڑوں کے سرطان کے درمیان تعلق کا انکشاف کیا۔ ایک سگریٹ انسان کی عمر ساڑھے پانچ تا آٹھ منٹ تک کم کر دیتا ہے کیونکہ اس میں چار ہزار سے زائد نقصان دہ اجزاء موجود ہوتے ہیں پوری دنیا میں ہونے والی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کو دل، پھیپھڑے، سانس، نظام ہضم، پیشاب، معدہ، جگر اور منہ کی بہت سی مہلک بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تمباکو کے دھوئیں میں نکوٹین کی شکل میں زہر بھرا ہوتا ہے جو دل اور شریانوں کو نقصان پہنچاتا ہے یہ ایک نشیلا زہر ہے اس کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور بلڈ پریشر عارضی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ایک سگریٹ پینے سے بلڈ پریشر 30 منٹ سے ایک گھنٹہ تک زیادہ رہتا ہے۔ اس سے آپ اندازہ کر لیں کہ ایک پیکٹ روزانہ سگریٹ پینے والے افراد کے بلڈ پریشر کا کیا حال ہو گا اس کے علاوہ تمباکو نوشی افراد کا خون بھی گاڑھا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ تمباکو کے دھوئیں میں زہریلے شکل کاربن مونو آکسائیڈ ہے یہ بھی ایک زہریلی گیس ہے جو کہ تمباکو کے جلنے سے پیدا ہوتی ہے جب یہ گیس تمباکو کو پینے والے کی سانس کے ساتھ اس کے جسم میں جاتی ہے تو فوری طور پر انسانی جسم میں موجود آکسیجن کو کم کر دیتی ہے جو کہ خون کے ذریعے دل اور دوسرے جسمانی اعضاء کو فراہم ہو رہی ہوتی ہے۔ چنانچہ تمباکو نوشی کرنے سے نا صرف آپ کے دل کو کام زیادہ کرنا پڑتا ہے بلکہ اسے آکسیجن کی فراہمی بھی کم ہو جاتی ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والوں کے عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ پھیپھڑے کے سرطان اور بعض دوسری بیماریوں کا خطرہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں پھیپھڑوں کے سرطان میں ۹۰ فیصد مرد اور ۷۹ فیصد عورتیں مبتلا ہوتی ہیں۔ یہاں پر یہ بات بڑی دلچسپ معلوم ہوتی ہے کہ عموماً سگریٹ نوشی افراد کا یہ خیال ہوتا ہے کہ فلاں شخص تو اتنے عرصے سے تمباکو نوشی کر رہا ہے اُسے تو کچھ نہیں ہوا تو میں کون سا مر جاؤں گا۔ یہ بات سمجھنے کے قابل ہے کہ مذکورہ بالا بیماریاں ضروری نہیں کہ جان لیوا ثابت ہوں لیکن یہ آپ کی طرز زندگی کو بڑی طرح متاثر کر سکتی ہیں۔

دنیا کی آبادی اس وقت کم و بیش چھ ارب کے لگ بھگ ہے اور یہ بات بھی دلچسپ ہے کہ دنیا میں ہر سال چھ ارب ڈالر سگریٹ نوشی کی تشہیر اور فروغ پر خرچ کیے جا رہے ہیں اور پاکستان میں

اسی لیے ابھی تک تمباکو نوشی کی تشہیر پر مستقل طور پر پابندی عائد نہیں کی جاسکی کیونکہ تشہیر کے ضمن میں حکومت کو اتنا پیسہ مل جاتا ہے جس سے یہ دوسرے کئی معاملات چلانے کے قابل ہو جاتی ہے۔ پاکستان ڈیولپمنٹ رپورٹنگ سیل کے مطابق پاکستان میں سگریٹ کے استعمال پر ایک سال میں اوسطاً ساٹھ ارب چودہ کڑوڑ روپے سے زیادہ خرچ کیے جاتے ہیں۔ ترک تمباکو نوشی ریسرچ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ یورپ اور امریکہ میں اب سگریٹ نوشی میں ایک تا دو فیصد سالانہ کمی ہو رہی ہے جب کہ پاکستان میں سالانہ تین تا پانچ فیصد اضافہ ہو رہا ہے۔ پاکستان میں گزشتہ سال میں صرف دو بڑی سگریٹ ساز کمپنیوں نے ۱۳۵ ارب روپے کے سگریٹ فروخت کیے۔ پاکستان میں تمباکو نوشی کی وجہ سے ہر سال سانس اور دے کی بیماریوں میں ۲۵ فیصد اور پھیپھڑے کی دیگر امراض میں دس فیصد افراد مبتلا ہوتے ہیں۔ کراچی میں منعقدہ ایک سیمینار میں شریک مقامی اور بیرونی ماہرین نے صورت حال کا جو جائزہ پیش کیا ہے اس کے مطابق ملک میں ہر سال دو سے ڈھائی لاکھ افراد سرطان میں مبتلا ہو رہے ہیں اور ان میں سے نصف مریض محض تمباکو کے استعمال کی وجہ سے اس مہلک مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔

تمباکو نوشی کرنے والی خواتین بھی اسی تناسب سے بیماریوں کی زد میں رہتی ہیں جتنے کہ مرد حضرات۔ آج کل خواتین کی ایسی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے جن کا تعلق تمباکو نوشی سے ہے۔ ۳۵ سال کی عمر کی ایسی خواتین کے لیے جو تمباکو نوشی بھی کرتی ہیں اور مانع حمل گولیاں بھی استعمال کر رہی ہیں ان میں دل کی بیماری کا بہت زیادہ خطرہ پایا جاتا ہے۔ اگر کوئی حسین چہرہ ۴۰ سال کی عمر میں پھیکا اور بے رونق ہو جائے، جھریوں کا جال رُخ روشن پر پھیل جائے اور تکیھے نقوش دھندلا جائیں تو یقین کر لیں کہ حُسن کے اس عمدہ نمونے کا حلیہ تمباکو نے بگاڑا ہے۔ چہرے پر سُرخ و سیاہ دھبے دھندلی میلی آنکھیں، سیاہ ہونٹ یہ سب تمباکو کی عطا ہیں۔ لیکن یہ بات خوش آئند ہے کہ اب عورتوں میں ان خطرات سے بچنے کا شعور بیدار ہو رہا ہے اور تیزی سے خواتین اپنے حُسن کو بچانے کی فکر کرنے لگی ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک میں تمباکو نوشی کو قبل از وقت موت کی ایک بڑی وجہ مانا جاتا ہے۔ ایسی آبادیاں جہاں ساٹھ سال سے وسیع پیمانے پر تمباکو نوشی کی جا رہی ہے وہاں ۹۵ تا ۹۰ فی صد

پھیپھڑوں کا سرطان ۸۰ تا ۸۵ فی صد مرض دمہ اور ۲۰ تا ۲۵ فی صد امراض قلب سے اموات ہوتی ہیں اور یہ سب تمباکو نوشی کی وجہ سے ہے۔ تمباکو نوشی سے تنفس کی نالی میں انفیکشن اور زخم معدہ کے علاوہ متعدد دوسری بیماریاں آگھیرتی ہیں اس کے علاوہ تمباکو نوشی سے حاملہ پر بھی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً کم وزن بچے کی پیدائش، اسقاطِ حمل قبل از وقت پیدائش، مردہ بچے کی پیدائش اور اٹھراہ کا مرض وغیرہ۔

مختصر یہ کہ یہ بات سچا طور پر کہی جاسکتی ہے کہ اس وقت دنیا کو تمباکو نوشی کی صورت میں ایک بہت بڑے خطرے کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ موجودہ اعداد شمار سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ اب تمباکو نوشی کے خطرات جتنے زیادہ ہیں اس سے پہلے کبھی نہ تھے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق اگر نوجوانی میں سگریٹ نوشی کی جائے تو مسلسل سگریٹ نوشی کی وجہ سے سگریٹ پینے والے افراد میں سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں اموات کی شرح تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔

اب دنیا بھر کے ممالک اس موذی عادت پر پابندی لگا رہے ہیں اور یہ پابندی عوام کی صحت کے لیے انتہائی ضروری خیال کی جاتی ہے کیونکہ اس سے نا صرف سگریٹ نوش افراد متاثر ہوتے ہیں بلکہ سگریٹ نوش کے ارد گرد میں بسنے والے دیگر افراد بھی اس کے مضمرات کا نشانہ بنتے ہیں کیونکہ سگریٹ سے دو طرح کا دھواں نکلتا ہے ایک وہ دھواں جو سگریٹ کے فلٹر سے گزر کر پینے والے کے حلق میں جاتا ہے اور دوسرا وہ دھواں جو سگریٹ کے جلنے والے کنارے سے نکل کر ہوا میں تحلیل ہو جاتا ہے۔ چوں کہ یہ بعد والا دھواں فلٹر سے نہیں گزرتا اس لیے اس میں پہلے والے دھواں کی نسبت زیادہ نقصان دہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اور یہ دھواں تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد کو بھی نقصان پہنچاتا ہے۔ خاص کر ایسے ماحول میں جہاں ہر وقت تمباکو کا دھواں آس پاس گردش کرتا رہتا ہے۔ اور وہ بچے جن کے والدین ان کی موجودگی میں تمباکو نوشی کرتے ہیں وہ شدید قسم کی سینے کی بیماریوں مثلاً نمونیا، پھیپھڑے کے سرطان اور برونکائٹس وغیرہ کا سامنا کرتے ہیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کا عہد کر لیتے ہیں تو نا صرف آپ کی اپنی ذات کو اس سے فائدہ ہوگا بلکہ آپ کے عزیز اور چاہنے والے بھی اس سے لاحق ہونے والے موذی اور جان لیوا امراض سے محفوظ رہیں گے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق ایسے سگریٹ نوش

راد جنکی سگریٹ نہ پینے والے افراد سے شادی ہوتی ہے وہ اپنے شریک حیات کو ۳۰ تا ۵۰ فیصد پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا کر سکتے ہیں ایک اور تحقیق کے مطابق سگریٹ نوش افراد کے بچے نس کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور ان کے پھیپھڑوں کی نشوونما کمزور رہتی ہے۔

اقوام متحدہ کی منعقدہ ایک کانفرنس میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو نوشی بھی ہیروئن کے نشے کی طرح ہے۔ تمباکو نوشی سے انسان نکوٹین کا عادی بن کر سماجی اور معاشی طور پر ایک بیمار انسان کے طور پر عارف ہوتا ہے۔ کیونکہ اس عادت کا مریضانہ سوچ سے گہرا تعلق ہے۔ ماہرین کے مطابق تمباکو نوشی سے سماجی اور معاشی حالات پر جو بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں ان سے بچنے کے لیے رواری ہے کہ اس عادت سے جلد از جلد چھٹا چھڑایا جائے۔ کیونکہ تہذیب حاضر کی یہ سب سے بڑی لعنت ہے۔ تمباکو نوشی اور تمباکو خوری دونوں ہی قبیح اور مُضر عادات ہیں۔ تمباکو کے اثرات انسانی جسم کے ہر عضو کو متاثر کرتے ہیں خاص کر انسانی پھیپھڑوں کا نکوٹین کے سبب ستیاناس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ تھائیرائیڈ گلیٹنڈ بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔ سائیکس کا دماغی صحت اور طوالتِ عمری سے خاص تعلق ہے۔ طبی جائزوں کے مطابق سگریٹ پینے والے ہر پانچ افراد میں سے دو ۶۵ سال کی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں جب کہ سگریٹ نہ پینے والوں میں اموات کا یہ تناسب آدھا رہ جاتا ہے۔ جو لوگ مسلسل اور مستقل (Chain) Smokers سگریٹ پیتے ہیں وہ ہر ایک سگریٹ پر اپنی متوقع عمر میں ساڑھے پانچ منٹ (کچھ اداروں کی تحقیق کے مطابق آٹھ منٹ) کم کر لیتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ نے یہ حدیث روایت فرمائی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو اللہ تعالیٰ نے ایک خاص دُعا کا حکم دیا۔ وہ دُعا یہ ہے:

”اے اللہ! میں آپ سے آپ کی محبت آپ سے محبت کرنے والوں کی محبت اور آپ کی محبت سے قریب کرنے والے عمل کی محبت کی درخواست کرتا ہوں۔“

(ترمذی)

☆.....☆.....☆

باب: 5عورت: دین اسلام اور جدید سائنس

عورتوں سے متعلق دین اسلام میں بہت سے احکام دیے گئے ہیں جن کے تحت عورت کو اس کی آزادی اور عزت و احترام دیا گیا ہے۔ دین اسلام سے قبل عورت کو انتہائی غلیظ مخلوق تصور کیا جاتا تھا۔ دین اسلام کے بعد ہی عورت کو حقیقی معنوں میں اس کی عزت و احترام دیا گیا۔ ذیل میں عورت کی ذات سے متعلق کچھ حقائق بیان کیے جا رہے ہیں:

آزادی نسواں، زوال نسواں

فرمان باری تعالیٰ ہے کہ:

”بلاشبہ مسلمان مرد اور مسلمان عورتیں، مومن مرد اور مومن عورتیں، فرمانبردار مرد اور فرمانبردار عورتیں، سچ بولنے والے مرد اور سچ بولنے والی عورتیں، صبر کرنے والے مرد اور صبر کرنے والی عورتیں، عاجزی کرنے والے مرد اور عاجزی کرنے والی عورتیں، خیرات کرنے والے مرد اور خیرات کرنے والی عورتیں، روزہ رکھنے والے مرد اور روزہ رکھنے والی عورتیں، اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرنے والے مرد اور ان کی حفاظت کرنے والی عورتیں، اللہ کا کثرت سے ذکر کرنے والے مرد اور کثرت سے ذکر کرنے والی عورتوں کے لیے اللہ تعالیٰ نے بخشش اور بڑا اجر تیار کیا ہے۔“

(سورہ الاحزاب: ۳۵)

دور حاضر میں مسلمان خواتین کو اسلام سے برگشتہ کرنے کی کوشش اسلام دشمن طاقتوں کی طرف سے تسلسل کے ساتھ جاری ہیں بلکہ اس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے، کہیں بسنت میلہ کے نام پر اور کہیں مخلوط دوڑ کے ذریعے سے خواتین کو سڑکوں پر لا کر اسلامی اور شرعی روایات سے بغاوت پر اکسایا جا رہا ہے۔ ان حالات میں مسلمان خواتین کو دینی اور دینی ذمہ

یاں یاد دلانے کی اشد ضرورت ہے اور انہیں یہ بتانے اور باور کرانے کی بھی ضرورت ہے کہ تعالیٰ اور اس کے پیارے حبیب حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات پر ہی عمل پیرا ہو کر انسان اس یا اور اگلی دنیا کی نعمتیں سمیٹ سکتا ہے تاکہ مغربی دنیا کے اوجھے، تھکنڈوں پر عمل کر کے۔

آج کے دور میں عورت کو آزادی کے خواب دکھا کر اسلام سے متنفر کیا جا رہا ہے حالانکہ بیقت یہ ہے کہ عورت کو اس کے جائز حقوق دلانے میں صرف اور صرف دین اسلام نے پہل دیا ہے۔ اسلام سے پہلے عورت ایک بے قیمت، معمولی اور بے حیثیت چیز کی طرح تھی۔ اس کا برا عظیم امریکہ اور دیگر کئی قبائل میں نوجوان لڑکی کو ذبح کر کے اس کے اعضاء کونالیوں میں با دیا جاتا تھا، یہ عمل قربانی کے لیے کیا جاتا تھا۔ دیگر کئی اقوام میں نوجوان لڑکی کا سر کاٹ دیا کرتے تھے۔ یونانی لوگ عورت کو ایک سراپائے شر سمجھتے تھے اور اسے نحوست اور بدبختی کی علامت گردانتے تھے۔ ہالینڈ کے شہر ایڈنبرگ میں چودھویں صدی عیسوی میں ایک ایسا قانون بنا یا گیا تھا جس میں تحریر تھا کہ خاوند کا حق ہے کہ وہ عورت کو مارے پیٹے اور اس کی کھال کو چیرے اور پھر اپنے پاؤں اس کے خون سے پراگندہ کرے اور اس کے بعد اس کو ٹانگے لگائے تو اس کو کوئی سزا نہیں دی جاسکتی اور عورت ہمیشہ کے لیے اس کی قید میں رہے گی۔ ہندو مذہب میں عورت کی حیثیت بھی کسی سے ڈھکی چھپی نہیں ہے بلکہ ان کی مقدس کتاب رگ وید میں لکھا ہے کہ عورت ایسی چیز ہے جو کہ کبھی بھی کسی سے وفا نہیں کر سکتی اور ہر عورت کی عصمت مشتبہ ہے اور عورت کسی بھی طرح کے احترام کی حقدار نہیں ہے۔ یہ چند ایک مثالیں ہیں دیگر کئی قومیں بھی عورت کو بدبختی کی علامت سمجھتی ہیں اور اسے انتہائی بیچ تصور کرتی ہیں۔

اسلام نے اپنی آمد کے ساتھ ہی عورت کو اس کے تمام چھینے ہوئے حقوق عطا کیے اور اس سے تمام زیادتیوں اور مصیبتوں کو دور کیا جو وہ اسلام سے پہلے برداشت کرتی آرہی تھی۔ اسلام نے عورت اور مرد کو مساوی حقوق و فرائض دیے اور ایک جنس کو دوسری جنس پر صرف تقویٰ اور عمل صالح کی بناء پر فضیلت عطا کی۔ اسلام کے متعلق دیگر مذاہب کی یہ منطوق کہ اسلام عورت کو اس کا جائز مقام نہیں دیتا، سراسر ایک پراپیگنڈہ ہے اور اس میں ذرا برابر بھی حقیقت نہیں ہے۔ اسلام نے عورت کو اس کا جائز مقام دلایا اور اسے عزت و مرتبہ سے نوازا، ہاں یہ بات الگ ہے کہ اس

کے اور مرد کے درمیان اختیارات کا ایک توازن قائم کیا اور دونوں کے افعال کے متعلق ایک شرح قائم کی کیونکہ دونوں جنس کے اعضاء و ذہن ایک طرح کی بناوٹ نہیں رکھتے ان میں فرق پایا جاتا ہے اور یہ فرق اللہ تعالیٰ کی حکمتوں سے بھرپور ہے جس کی تائید آج کی سائنس بھی کرتی ہے۔

مرد اور عورت کے جسم کو قدرت نے مختلف طرز پر تشکیل دیا ہے لیکن آج کل کے دور میں ایک نئی بحث کہ عورت اور مرد کو زندگی کی شاہراہ پر شانہ بشانہ چلنا چاہیے یا اس طرح کے دیگر خیالات کی بدولت عورت کو معاشرے کے دیگر مسائل میں دھکیل کر نا صرف اسے ذہنی و جسمانی طور پر مختلف عوارض کا شکار کیا جا رہا ہے بلکہ اسے ازدواجی زندگی کی ذمہ داریوں سے دُور کر کے ازدواجی مسائل کھڑے کیے جا رہے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ جن گھرانوں میں میاں بیوی دونوں جاب کرتے ہیں وہاں پر ان دونوں کی زندگی صرف اور صرف ہاسٹل لائف بن کر رہ جاتی ہے کیونکہ مختلف جگہوں پر جاب کرنے کی وجہ سے ان کے آنے جانے کے اوقات مختلف ہوتے ہیں جس کی وجہ سے دونوں میاں بیوی کے درمیان فاصلے بڑھتے رہتے ہیں۔ ہاں کچھ جابز ایسی ہیں جو کہ خواتین کے لیے مناسب ہوتی ہیں لیکن ایسی جابز بھی بیوی کو میاں کی رضامندی سے کرنی چاہئیں، اگر میاں بیوی کو اس بات کی اجازت نہ دے تو بیوی کو بھی ضد نہیں کرنی چاہیے کیونکہ معاش کا ذمہ مرد کا ہے، اگر مرد یہ ذمہ داری اکیلے نبھانا چاہتا ہے تو عورت کو گھر میں رہ کر اُس کے سکون کا بندوبست کرنا چاہیے اور خاص کر بال بچے دار عورت کے لیے گھر میں ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں اس لیے بہتر یہی ہوتا ہے کہ عورت گھر کی ذمہ داری اٹھائے اور مرد گھر سے باہر کے بکھیرے نبھائے۔ ذیل میں تازہ ترین سائنسی، نفسیاتی اور طبی تحقیقات سے اخذ کردہ نتائج پیش کیے جا رہے ہیں ان کی روشنی میں یہ سمجھنا آسان ہوگا کہ حیاتیاتی اعتبار سے مرد اور عورت ایک دوسرے سے کہاں تک مختلف ہیں اور دونوں کا میدانِ عمل کہاں تک الگ الگ ہے۔

مرد کے مقابلے میں عورت کے جسم کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اسی تناسب سے اس کا وزن بڑھتا ہے۔ چربی اور فالٹو گوشت کی مقدار عورت کے بدن میں زیادہ ہوتی ہے اور مسلسل بڑھتی رہتی ہے اس میں قدرت کی یہ مصلحت پوشیدہ ہے کہ رحمِ مادر میں بچہ آسانی کے ساتھ پروان چڑھ سکے یہاں پر ایک سوال اٹھتا ہے کہ عورت کا بدن اُس دور میں کیوں فرہہ ہوتا ہے جب وہ

اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی، یعنی وہ سن یاس کے دور سے گزر رہی ہوتی ہے، تو اس کا جواب یہ ہے کہ طبی تحقیق کے مطابق عورت کا معدہ مرد کے معدے کی نسبت قدرے بڑا ہوتا ہے اور وہ خوراک جلدی اور آسانی سے ہضم کر سکتی ہے، اسی لیے اسے بھوک زیادہ لگتی ہے جو اسے فریبی کی طرف لے جاتی ہے۔ دوسری توجیح یہ ہے کہ آخر عمر (سن یاس کے دوران) میں عورت کے جسم میں وہ اجزاء جو اب تک بچوں کی افزائش پر خرچ ہوتے رہتے تھے، بیکار ہو کر گوشت میں شامل ہو جاتے ہیں اور موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔

ماہرینِ نفسیات نے نئی تحقیقات کے بعد کہا ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان فرق انسانی سوچ سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ آن لائن جرنل ”پیلوس ون“ کی حالیہ اشاعت کے مطابق یورپین ماہرین نے مردوں اور عورتوں کے مابین شخصی تضادات کا تجزیہ کرنے کے لیے ایک نیا طریقہ استعمال کیا، جس میں انہوں نے دعویٰ کیا کہ ان دونوں مخالف جنسوں کے درمیان موجود خلا کو قبل ازیں کیے گئے تحقیقی مطالعوں میں کم ظاہر کیا گیا ہے۔

برطانیہ کے عالمی شہرت یافتہ ماہرِ طبوعات نے کہا ہے کہ عورت ایک معمہ ہے۔ ان کے بقول کائنات کا سب سے بڑا معمہ عورت ہے۔ ”نیوسائنٹسٹ“ نامی جریدے کے رپورٹرز نے جب مشہور زمانہ ماہرِ طبوعات اسٹیفن ہاکنگ سے یہ سوال کیا کہ کائنات کی سب سے پیچیدہ شے کیا ہے؟ تو انہوں نے جواب دیا: ”عورتیں۔“

(اسٹیفن ہاکنگ کیمرج یونیورسٹی کے پروفیسر اور کئی کتب کے مصنف ہیں)۔



☆ کیا میں تمہیں ایسے خزانے سے مطلع نہ کروں جو سب سے اچھا ہے، سن لو کہ وہ نیک عورت ہے۔ (حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم)

☆ عورت کو سونے کی سرخی اور زعفران کی زردی نے ہلاک کر رکھا ہے۔ (حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ)



عورت اور مرد کے جسم میں پائے جانے والے چند فرق

جدید تحقیق کے مطابق مرد اور عورت کا دماغ بہت سی باتیں مشترک رکھتا ہے لیکن یہ ایک سا نہیں ہوتا یہ ایک حقیقت ہے کہ مرد کا دماغ سائز بناوٹ اور حسی لحاظ سے عورت کے دماغ سے مختلف ہوتا ہے۔ عورت کا دماغ اس کے جسم کی طرح مرد کے دماغ سے دس تا پندرہ فیصد چھوٹا ہوتا ہے۔ تاہم اس دماغ کے سوچ و بچار کرنے والے حصے (جیسے زبان دانی کی مہارت سے تعلق رکھنے والے) نسبتاً زیادہ نیورونز رکھتے ہیں۔ عورت اور مرد کے دماغ کے فرق کے بارے میں مختلف تحقیقات اور مشاہدات کے بعد محققین نے درج ذیل انکشافات کیے ہیں:

☆ عورتیں اپنے دماغ کا زیادہ حصہ استعمال کرتی ہیں:

عورتیں کچھ بھی کریں خواہ وہ اپنے انگوٹھے ہی کیوں نہ ہلا رہی ہوں ان کے نیوروں کی سرگرمی دماغ کے بڑے حصے پر محیط ہوتی ہے۔ جب مرد کوئی کام کرتے ہیں تو ان کے دماغ کے مخصوص حصے کے نیوروں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ملتی جلتی نوعیت کے باوجود عورت کے دماغ کا اسکیننگ بھگ پورے دماغ کے فعال ہونے کی نشاندہی کرتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی ایک ہی (قدرے متنازعہ) توجیہ یہ ہے کہ خواتین میں دماغ کے مرکز تک جانے والے فائبرز (Corpus Callosum) نسبتاً زیادہ دبیز ہوتے ہیں جو عورت کے دماغ کے سیدھے نصف حصے (جذباتی روجدانی) اور اٹھے حصے (عقلی) کے مابین کراس ٹاک کی سہولت فراہم کر سکتے ہیں۔ اس بناء پر یہ امکان پایا جاتا ہے کہ عورت کا دماغ وہ رابطے استوار کر سکتا ہے جو مرد کے دماغ میں ممکن نہیں۔ کچھ ماہرین اسے جذباتی ذہانت کی ایک قسم قرار دیتے ہیں تو دوسرے گروپ کے لوگ اسے عورت کا وجدان کہتے ہیں۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ بیشتر صورتوں میں مرد اپنے کام پر زیادہ (اور گہری) توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ کوئی کتاب یا اخبار پڑھتے ہوئے ارد گرد سے بے خبر ہو جاتے ہیں انہیں فون کی گھنٹی یا اطراف کی آوازیں ڈسٹرب نہیں کرتی ہیں۔

☆ عورت کا دماغ جذباتی طور پر زیادہ شدت سے اظہار کرتا ہے:

ماہر نفسیات اور نیورولوجسٹ ڈاکٹر مارک جارج نے بہت سے مشاہدات اور تحقیقات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ جذباتی واقعات یاد کرنے والے مردوں اور عورتوں کے دماغ میں صنفی لحاظ سے دماغی رد عمل اور اظہار میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔ خصوصاً صدمہ انگیز باتوں پر۔ الم انگیز ایک ہی نوعیت کے واقعات میں عورتوں کے دماغ کے نیورون مرد کی نسبت آٹھ گنا فعال ہوتے ہیں۔ یہ بات اس اعتبار سے بھی باجواز ٹھہرتی ہے کہ مردوں کی نسبت خواتین ڈپریشن کے دو گنا زائد امکانات رکھتی ہیں۔ عورت کا دماغ دوسروں کے جذبات کا بھی زیادہ درستگی سے اندازہ لگا سکتا ہے۔ نیوروفزیشن ڈاکٹر راکول گیور اور ان کے شوہر ماہر نفسیات روبن گیور نے ایسے مرد و خواتین رضا کاروں کے دماغ کی اسکیننگ کی جنہیں مختلف جذبات کا اظہار کرتے ہوئے ادا کاروں کی تصاویر دکھائی گئی تھیں۔ دونوں ہی گروپوں نے خوشی کے تاثرات کو پہچان لیا جبکہ مردوں نے خواتین میں دکھ کے جذبات کو پہچاننے میں خاصا وقت لیا۔ حالانکہ افسردگی اور دکھ کے عالم میں کسی بھی عورت کا چہرہ حقیقتاً ادا سی کا مظہر ہوتا ہے۔

☆ عورتیں لفظوں کے استعمال میں مہارت رکھتی ہیں:

لڑکیاں لڑکوں کی بہ نسبت جلد بولنے لگتی ہیں اس کا سبب یہ ہو سکتا ہے کہ خواتین مطالعہ کرتے ہوئے اپنے دماغ کے دونوں حصوں میں موجود (اعصابی حصے) استعمال کرتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں مرد پڑھتے ہوئے اپنے اٹھنے والے نصف دماغ کے اعصابی حصے استعمال کرتے ہیں۔ مختلف آزمائشوں کے بعد ماہرین نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ خواتین مردوں کی بہ نسبت زیادہ تیزی سے اور جلد ایک ہی حرف سے شروع ہونے والے الفاظ نام اور مترادفات سوچ لیتی ہیں۔ ڈاکٹر جارج کے مطابق مردوں کہ بہ نسبت خواتین بولتے ہوئے یا پڑھتے ہوئے اپنے دماغ کے نیورونز کی زیادہ تعداد کام میں لاتی ہیں لہذا وہ جزوی طور پر دماغ کے کسی حصے کو نقصان پہنچنے کی صورت میں آسانی سے صحت یاب ہو سکتی ہیں۔

☆ عورتیں راستے یاد رکھنے میں مہارت رکھتی ہیں:

کسی جگہ جاتے ہوئے عورتوں کی توجہ ایسے مقامات پر ہوتی ہے جو راستہ میں نمایاں ہوں۔

مثلاً کوئی بیوٹی پارلر، ہسپتال، ہوٹل یا کوئی نمایاں دکان۔ دوبارہ آنے کی صورت میں وہ انہی نشانیوں پر انحصار کرتی ہیں جبکہ ان کے مقابلے میں مرد فاصلے اور سمت کو اہمیت دیتے ہیں اور شاید یہ ان کا فطری رجحان ہوتا ہے۔

☆ عورتوں کی یادداشت تیز ہوتی ہے:

ماہر نفسیات تھامس کروک کے مطابق عورتوں کی یادداشت مردوں کے مقابل میں تیز ہوتی ہے۔ تھامس کروک کہتے ہیں کہ یادداشت کے حوالے سے عورت ہر عمر میں مردوں سے تیز ہوتی ہے۔ تھامس ایک ریسرچ آرگنائزیشن سے وابستہ ہیں جس نے پچاس ہزار سے زائد افراد کی یادداشت پر کھنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ خواتین مردوں کی بہ نسبت زیادہ بہتر طور پر یادیں دہرائیتی ہیں۔ لوگوں کو عموماً وہی باتیں یاد رہتی ہیں جن سے جذباتی وابستگی ہو۔ عورتیں اپنے دماغ کا سیدھا حصہ زیادہ استعمال کرتی ہیں جس کا تعلق جذبات سے ہے لہذا وہ ماضی کی باتیں آسانی سے یاد کر لیتی ہیں۔

☆ عورتوں کا دماغ کم رفتار سے عمر رسیدہ ہوتا ہے:

ایک تحقیق کے مطابق مرد کا دماغ، عورت کے دماغ کی بہ نسبت جلد اور تیزی سے سکڑتا ہے جس کے باعث کمزور تر یادداشت، توجہ مرکوز کرنے کی کم صلاحیت اور یاسیت کی شدت جنم لیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عمر رسیدہ مرد عورتوں کے مقابلے میں زیادہ گم صہم، اداس اور ارد گرد کے ماحول سے لاتعلق اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ ہر چند کہ عورتوں کا دماغ زیادہ پائیدار ہوتا ہے لیکن وہ عمر کے اثرات پر حاوی نہیں آسکتا ہے۔

درج بالا تحقیق سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ عورت کا دماغ اور مرد کا دماغ ایک جیسے افعال سرانجام دینے سے قاصر ہوتے ہیں اور ان کا انداز الگ الگ نوعیت کا ہوتا ہے۔

ذیل میں چند ایسے مزید حقائق بیان کیے جا رہے ہیں جن کے ذریعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مرد و عورت کا جسم ایک دوسرے سے کتنے مختلف ہیں اور یہ دونوں اپنے اپنے کام میں ہی کامیابی حاصل کر سکتے ہیں:

☆ عورت کو کھیل کے مقابلے میں بھی مرد کے برابر لانے کی کوشش کی جاتی ہے لیکن تجربہ شاہد

ہے کہ وہ جسمانی ساخت کے لحاظ سے مرد کا مقابلہ نہیں کر سکتی، مثال کے طور پر عورت میں گیند کو تیزی سے پھینکنے کی صلاحیت نہیں ہے، اس کی وجہ صنفی کمزوری نہیں، جسمانی ساخت ہے، عورت کے جسم میں کہنی اور کلائی کی ہڈیاں آپس میں ایسے زاویوں سے ملتی ہیں کہ ہاتھ تیزی سے گیند کو گھما نہیں سکتا، اس کی جسمانی بناوٹ سیڑھیاں چڑھنے میں بھی دشواری پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح کولہوں اور گھٹنوں کی ہڈیوں کے جوڑا سے کوہ پیمائی میں کامیاب نہیں ہونے دیتے۔

☆ قدرت نے ایسی صلاحیتوں کی کمی یوں پوری کی ہے کہ عورت کے جسم میں خون کی افزائش آسانی اور تیزی سے ہوتی ہے، مختلف تجربات اور تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ کسی حادثے کی صورت میں عورت کے زخم نسبتاً جلدی مندمل ہوتے ہیں۔ ہر ماہ حیض کی صورت میں خون کا اخراج ہوتا ہے، یہ عمل سال میں بارہ مرتبہ اور کم و بیش چالیس پینتالیس سال کی عمر تک جاری رہتا ہے، لیکن قدرت نے عورت کے جسم میں جلدی اور سرعت سے خون پیدا کرنے کی استعداد رکھی ہے جو اسے لاغری اور خرابی صحت سے بچائے رکھتی ہے، یہی وجہ ہے کہ پیدائش کے عمل کے بعد وہ جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔

☆ مرد اور عورت کے لیے خون کے دباؤ ناپنے والے گوشوارے مختلف ہوتے ہیں، مرد کا خون بھاری ہوتا ہے اس میں آبی اجزاء چار ہیں۔ مرد کا دل عورت کے مقابلے میں سُست رفتار ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ اسے آکسیجن کی ضرورت زیادہ ہے جس کے نتیجے میں خون کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے اگرچہ یہ فرق معمولی ہے لیکن بعض اوقات یہی فرق مرد کی موت کا سبب بن جاتا ہے۔

☆ اگرچہ عورت درد گرمی اور سردی جلد محسوس کرتی ہے لیکن ان کا مقابلہ کرنے کی طاقت اس میں زیادہ ہوتی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کی عورت کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ کیسے جاڑے کے موسم میں بھی معمولی کپڑوں میں کام کرتی ہے، جب کہ اسی عمر کا مرد گرم اور موٹے کپڑے کا سہارا لینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

☆ عورت کا دل اور پھیپھڑے چھوٹے ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں اسے کم آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے، ایک منٹ میں عورت مرد کے مقابلے میں زیادہ سانس لیتی ہے وہ مرد کی

طرح کھینچ کر سانس نہیں لیتی یہی وجہ ہے کہ خراٹے لینے میں مرد کا مقابلہ نہیں کر سکتی، البتہ سخت کام کرتے ہوئے اس کا سانس جلد پھول جاتا ہے۔ عورت کم گہرے سانس لیتی ہے اس سے اسے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ہوا میں زہریلے ذرات سے محفوظ رہتی ہے اور مرد کے مقابلے میں اس کے پھیپھڑوں میں زہریلے ذرات کم داخل ہوتے ہیں۔

☆ مرد کی صوتی رگیں عورت کی صوتی رگوں سے لمبائی میں دگنی ہوتی ہیں عورت ہلکے سُروں میں آسانی سے گالیتی ہے لیکن زیادہ لمبی تان کھینچتا اس کے لیے نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ جب کہ مرد حضرات عموماً لمبی سُر لگا کر خوب داد لیتے ہیں۔

☆ جسم کے بعض غدود بھی مرد اور عورت کو ایک دوسرے سے امتیاز بخشتے ہیں، گلے میں پایا جانے والا غدود جو رطوبت خارج کرتا ہے وہ خُون میں شامل ہوتی ہے، یہ غدود اگر زیادہ اخراج کرنے لگ جائے تو انسان اعصابی کشمکش، چڑچڑے پن اور اختلاجِ قلب میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر اخراج غیر معمولی حد تک کم ہو تو بعض دفعہ فتورِ عقل کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، یہ بیماریاں بالعموم عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کے گلے کے غدود کی لمبائی مرد کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔

☆ عام حالات میں مرد کا دل عورت کے دل کی نسبت فی منٹ دس مرتبہ کم دھڑکتا ہے یعنی عورت کے دل کی دھڑکن مرد سے زیادہ ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات کی روشنی میں یہ واضح ہوا ہے کہ شکم مادر میں بھی بچی کا دل بچے کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے دھڑکتا ہے چنانچہ بعض دیگر پیچیدگیوں پر قابو پایا جائے تو مستقبل میں معالجین حرکتِ قلب سے یہ معلوم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے کہ رحم مادر میں بچے کی جنس کیا ہے۔

☆ جسمانی قوت کے اعتبار سے مرد بہر حال عورت سے زیادہ طاقت ور ہے مرد کے جسم میں 87 فیصد قوت پائی جاتی ہے اور باقی گوشت اور چربی ہوتی ہے، جب کہ عورت کے جسم میں قوت کا تناسب صرف 54 فیصد ہوتا ہے، مرد جلدی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا، جبکہ عورت جلد تھک جاتی ہے۔

☆ یہ بات ماہرین صحت کے لیے ایک مدت تک حیران کن رہے کہ مرد کو عورت کے مقابلے

میں معدے کا سرطان کیوں زیادہ لاحق ہوتا ہے عورت کے جسم میں ایسے عناصر ہیں جو زہریلے اور ضرر رساں مادوں کا مقابلہ کرتے ہیں اس طرح ان کا معدہ سرطان جیسے عارضے سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ عورت مرد کی نسبت جذبات کی رو میں جلد بہنے لگتی ہے کوئی دردناک واقعہ یا جسمانی تکلیف سے بہت جلد بے چینی اور بے قراری محسوس کرنے لگتی ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ یہ تاثر زیادہ دیر پا نہیں ہوتا اور مرد کے مقابلے میں وہ ہر بات کو جلد فراموش بھی کر دیتی ہے۔

☆ مرد کا ذہن عملی نوعیت کا ہوتا ہے وہ حقیقت میں دنیا میں رہ کر سوچتا ہے اور ٹھوس نتائج برآمد کرتا ہے لیکن عورت ”تجربیدی“ سوچ کی عادی ہوتی ہے اور تخیلاتی نتائج سامنے لاتی ہے۔ ٹھوس فکر عورت کے بس کی بات نہیں ہوتی، اسی لیے عموماً عورتیں انکم ٹیکس، اکاؤنٹ اور نقشہ نویسی کے کاموں میں بہتر نتائج نہیں دے پاتیں۔ ذہنی طور پر عورت کسی بھی حادثے سے دوچار ہونے کے بعد بہت جلد گھبرا جاتی ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں۔ گزشتہ کئی برسوں سے سائنسدان اس نکتہ پر ریسرچ میں مصروف ہیں کہ صنف کی بنیاد پر مردوں اور خواتین کے دماغ میں کیا کیا اختلافات پائے جاتے ہیں۔ سائنسدانوں نے دماغی ساخت کا مطالعہ کرنے کے بعد مردوں اور عورتوں کے دماغ میں بعض فرق کو دریافت کیا ہے۔ اگر مرد اور خواتین کے دماغی صلاحیتوں کا تذکرہ کیا جائے تو سائنسدان دو الگ الگ گروہ میں منقسم ہو جاتے ہیں، ایک وہ جو صنف کی بنیاد پر ذہنی صلاحیتوں میں اختلاف کو درست اور فطری سمجھتے ہیں۔ دوسرے گروہ کا خیال ہے کہ اس کا تعلق ماحول سے ہے اور ماحول کو تبدیل کر کے صلاحیتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ ماضی میں علم و سائنس کے مختلف شعبوں میں خواتین کا حصہ بہت ہی کم رہا ہے، اسی لیے اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ خواتین ذہنی طور پر مردوں سے کمتر ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے صدر لیری سمرز نے اس حوالے سے تفصیلی بحث اور ٹھوس دلائل پیش کیے، ان کا کہنا ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان دماغی کارکردگی کی بناء پر ایسا کوئی نمایاں فرق نوٹ نہیں کیا گیا جس سے دماغ کے کسی خاص پیٹرن کو مرد اور عورت کے لیے مخصوص کیا جاسکے۔ البتہ مختلف ذہنی افعال کی انجام دہی کے

دوران جو اختلافات نوٹ کیے گئے ہیں وقت اور حالات تبدیل ہونے سے ان میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کی سوشیالوجی کی پروفیسر یواگیزی کا کہنا ہے کہ ”اب تک مرد اور عورت کے دماغ میں موجود فرق کا جو ذکر کیا جاتا ہے، میں اُسے بائیولوجیکل نہیں سمجھتی اور بائیولوجیکل پہلو بھی اُس وقت تک رونا نہیں ہوتا جب تک اس میں معاشرتی صورت حال شامل نہ ہو۔ مثلاً مردوں کے دماغ میں ایسی گڈالا کارقبہ بڑا ہوتا ہے جس کی بناء پر وہ اسٹریس فل صورت حال سے نمٹنے کے لیے زیادہ جذباتی پختگی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اپنی پریشانیوں، جذبات اور کام کو الگ الگ خانوں میں رکھتے ہیں، یہی خاصیت ان میں کام کے دوران ذہنی رکاوٹ کا سبب نہیں بنتی دیتی، جبکہ خواتین ہر معاملے میں جذباتی ہو کر سوچتی ہیں۔ لیکن حالات و واقعات میں تبدیلی سے اس دماغی رقبے میں بھی رد و بدل ممکن ہے یعنی اس کی وجہ بہت حد تک معاشرتی حالات بھی ہو سکتے ہیں۔“

انیسویں صدی کے دوران انسانی دماغ کے ایک حصہ corpus callosum پر ریسرچ سے واضح ہوا کہ یہ دماغی ریشوں کا ایک بندل ہے اور دماغ کے دونوں ہی ہیمیسفنیرز میں باہمی ربط قائم کرتا ہے، اسے ذہنی ارتقاء کی کلید بھی سمجھا جاتا ہے۔ تجربات سے واضح ہوا ہے کہ یہ حصہ مردوں میں عورتوں کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔ بیسویں صدی میں اسی نکتہ کو اس طرح پیش کیا گیا کہ جذباتی رویوں کے اظہار کے موقع پر خواتین کے دماغ کا دایاں حصہ مردوں کے دائیں دماغ کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔

نیوروسائنسٹس کی ریسرچ سے یہ واضح ہو چکا ہے کہ مردوں کے دماغ کی جسامت، خواتین کی نسبت زیادہ ہے۔ لیونارڈ ساکس جو ایک فزیشن اور سائیکالوجسٹ ہیں اپنی کتاب Why gender matters میں یوں رقمطراز ہیں ”خواتین رنگ اور موضوع کی تفصیلات پر دھیان دیتی ہیں جبکہ مرد محل وقوع اور رقبہ پر اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ خواتین میں ریٹینا پر ایسے سیلز کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جو رنگ اور بناوٹ کو دیکھتے ہیں اور مردوں کے ریٹینا پر ایسے سیلز کی تعداد میں زیادہ ہوتے ہیں جو حرکت پر نظر رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ بائیولوجیکل سے زیادہ نفسیاتی

ہے یعنی مرد اور عورت کو ملنے والا یکسر مختلف ماحول..... سوشیالوجی کے ماہرین کے نزدیک ذہانت کا تعلق ماحول اور وراثت سے یکساں ہے ذہانت کو محض ریاضی میں مہارت کی کسوٹی پر نہیں پرکھا جاسکتا۔“

ایک امریکی ماہر نفسیات جے گیڈمین نے ٹین ایجرز کے دماغ کا طویل عرصہ تک جائزہ لیا۔ ان کے رہن سہن اور طور طریقوں کا مشاہدہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ لڑکیوں کا دماغ لڑکوں کی بہ نسبت جلد میچور (mature) ہو جاتا ہے۔ ورجینیا کی ٹیکنالوجی یونیورسٹی کے ماہر ہیریٹ نے بھی نو عمر لڑکیوں کے دماغی رقبے کو لڑکوں سے زیادہ میچور پایا۔ زباندانی کی مہارت تحریر مشاہدہ اور چہروں کی شناخت کرنے میں لڑکیوں نے زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ خواتین میں ذہانت کے موضوع پر ریسرچ کرنے والے ایک ماہر لیونارڈ ساکس کا کہنا ہے ”ہم اس ضمن میں ماحول کو کسی بھی طرح نظر انداز نہیں کر سکتے۔“

درج بالا حقائق کی روشنی میں پتہ چلتا ہے کہ کئی معاملات میں عورت مرد سے آگے ہے لیکن پھر بھی یہ ایک حقیقت ہے کہ اس کا جسم گھر سے باہر کی ذمہ داریوں کا متحمل نہیں ہو سکتا اس کا دائرہ کار مرد کے دائرہ کار سے یکسر مختلف ہے اور اللہ تعالیٰ نے انہیں الگ الگ کاموں کے لیے پیدا کیا ہے۔ (اس سلسلے میں مزید تفصیلات کے لیے مصنف کی کتاب ”آزادی نسواں زوال نسواں“ ملاحظہ فرمائیں)۔



عورت خداوند عالم کی پیدا کردہ وہ مخلوق ہے جسے مالک کائنات نے ہر صورت میں تقدس عطا کیا ہے۔ وہ اپنی زندگی میں مختلف حیثیتوں کی حامل قرار پاتی ہے یعنی کبھی یہ ماں کے رُوپ میں، کبھی بیٹی، کبھی بہن اور کبھی بیوی کے رُوپ میں سامنے آتی ہے۔ لیکن اسے عطا کردہ ہر صورت میں احترام ہے اور مرد کو اس کا محافظ ٹھہرایا گیا ہے۔



عورت کے مخصوص ایام سے متعلق شرعی احکام اور ان کی حکمتیں

عورت کے مخصوص ایام کا جب ذکر آتا ہے تو سب سے پہلے حیض کا ہی نام آتا ہے۔ حیض وہ مرحلہ ہے جسے ہر بالغ عورت کو ایک مخصوص مدت تک (سن یا س تک) ہر ماہ گزرنا پڑتا ہے۔ حیض کے لغوی معنی کسی چیز کے بہنے یا جاری ہونے کے ہیں۔ جب لڑکی بلوغت تک پہنچ جاتی ہے تو اسے حیض کی شکل میں خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ لڑکی کا تولیدی نظام اپنی فطری ذمہ داریاں پوری کرنے کے قابل ہو گیا ہے، حیض شروع ہونے کی عمر آب و ہوا کے لحاظ سے مختلف ممالک میں مختلف ہوتی ہے۔ پاکستان میں اوسطاً گیارہ تا پندرہ سال کے دوران حیض کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ حیض کا ایک سائیکل یا دور ۲۸ دنوں پر مشتمل ہوتا ہے، تین تا پانچ دنوں کی کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ بعض عورتوں میں یہ سائیکل تین ہفتوں پر جبکہ بعض خواتین یہ سائیکل پانچ ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ بلوغت کے شروع میں حیض بے قاعدہ آتا ہے جو بعد ازاں نارمل ہو جاتا ہے۔ حیض کے سائیکل میں تقریباً ۳ تا ۷ دن تک خون خارج ہوتا ہے۔ ایک حیض کے دوران ۵۰ تا ۸۰ ملی لیٹر خون خارج ہوتا ہے (دوسرے الفاظ میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ اکثر خواتین میں یہ کھانے کے ۴ بڑے چمچ کے لگ بھگ خارج ہوتا ہے، جب کہ بعض میں ایک کپ کے برابر ہو سکتا ہے، اس سے زیادہ اخراج مرض کے زمرے میں آتا ہے)۔ حیض کے خون میں جمنے کی صلاحیت نہیں ہوتی کیونکہ رحم کی اندرونی تہہ اینڈومیٹریم ایک قسم کا مرکب بناتی ہے جسے فائبرینولائس (Fibrinolysis) کہتے ہیں، یہ مرکب خون کے جمنے میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ حیض آنے سے دو چار دن پہلے عورت کو سر بھاری درد اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، اس کے علاوہ مزاج میں چڑچڑاپن آ جاتا ہے، مقامی طور پر تپکن اور پیٹ کے نچلے حصے میں بے آرامی کا احساس ہوتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ کمر درد بھی ہو سکتا ہے۔ ان علامات کو عام طور پر پی ایم ایس (PMS - Pre Menstrual Syndrome) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

شرعی اصطلاح میں حیض اُس خون کو کہتے ہیں جو خواتین کو از خود ہر ماہ مقررہ اوقات میں کسی سبب کے بغیر آتا ہے۔ حیض کی ابتدا ہر ماہ ایک ہی تاریخ پر ہونا ضروری نہیں ہے کسی ماہ دیر سے

اور کسی ماہ جلدی بھی اس کی ابتدا ہو سکتی ہے اور اس کی مدت ہر خاتون میں انفرادی ہوتی ہے، اسلامی نقطہ نظر سے حیض کے دوران عورت کا جسم اور کپڑے (بشرطیکہ ان پر دھبہ نہ لگے) پاک ہوتے ہیں۔

حیض، نفاس اور استحاضہ

نفاس وہ خون ہوتا ہے جو عورت کے رحم سے بچہ کی ولادت کے وقت اور اس کے بعد (کم و بیش چالیس روز تک) جاری رہتا ہے، شرعی اعتبار سے حیض اور نفاس کے احکام یکساں ہیں۔ جب کہ استحاضہ اُس خون کو کہتے ہیں جو بعض خواتین کو پورا مہینہ بغیر رُ کے مسلسل آتا ہے یا مہینہ میں صرف دو چار دن رُکنے کے بعد دوبارہ جاری ہو جائے۔ واضح ہو کہ استحاضہ ایک مرض ہے اس لیے اس کے احکام حیض اور نفاس سے الگ ہیں۔

جس خاتون کو استحاضہ سے قبل ایام حیض معلوم ہوں (یعنی ہر ماہ کسی تاریخ کو شروع ہوتے ہیں اور کتنے دن رہتے ہیں) اُسے گزشتہ عادت کے مطابق حیض کے ایام شمار کر کے باقی ایام استحاضہ کے ایام شمار کرنے چاہئیں اور اس مدت میں استحاضہ کے احکام پر عمل کرنا چاہیے جو کہ درج ذیل ہیں:

☆ ایام حیض گزرنے کے بعد مستحاضہ (استحاضہ سے متاثرہ خاتون کو مستحاضہ کہتے ہیں) کو غسل کر کے معمول کے مطابق نماز روزہ ادا کرنا چاہیے۔

☆ مستحاضہ کو ہر نماز کے لیے نیا وضو کرنا چاہیے۔

حیض کے شرعی مسائل

حیض کے شرعی مسائل مختصر ادرج ذیل ہیں:

☆ حیض کی مدت کم سے کم تین دن تین راتیں ہے، یعنی 72 گھنٹے، ایک منٹ بھی اگر کم ہے تو حیض نہیں اور زیادہ سے زیادہ دس راتیں ہیں۔

☆ دس رات و دن سے زیادہ خون آیا تو اگر یہ حیض پہلی مرتبہ آیا ہے تو دس دن تک حیض ہے، بعد کا استحاضہ اور اگر ایسی عورت جسے پہلے حیض آچکے ہیں اور عموماً دس دن سے کم آتے تھے تو

عام روٹین سے جتنا زیادہ آئے گا وہ استحاضہ میں شمار ہوگا مثال کے طور پر ایسی عورت جسے عام طور پر پانچ دن حیض رہتا ہے لیکن اگر کسی مہینے اسے پانچ دن سے زیادہ جیسے دس یا بارہ دن حیض آیا تو پانچ دن حیض کے شمار ہوں گے اور باقی پانچ یا سات دن استحاضہ کے اسی طرح ایسی عورت جسے حیض مخصوص دن تک نہیں رہتا بلکہ کبھی چار دن آتا ہے اور کبھی چھ دن تو ایسی عورت کو اپنا آخری حیض دیکھنا ہوگا کہ وہ کتنے دن آیا، اُس سے زائد دن استحاضہ کے شمار ہوں گے۔ (ردالمحتار، مرقی الفلاح وغیرہ)

☆ جس عورت کو تین دن سے کم خون آ کر بند ہو گیا اور پندرہ دن پورے نہ ہونے پائے تھے کہ پھر جاری ہو گیا تو پہلی مرتبہ جب سے خون آنا شروع ہوا ہے وہ حیض ہے اب اگر اس کی کوئی روٹین ہے تو روٹین کے بغیر حیض کے دن شمار کرے ورنہ شروع سے دس دن تک حیض اور پچھلی مرتبہ کا استحاضہ۔ (ردالمختار)

☆ تین دن رات سے کم خون آیا پھر پندرہ دن تک پاک رہی پھر تین دن رات سے کم خون آیا تو نہ پہلی مرتبہ حیض تھا نہ یہ ہے بلکہ دونوں استحاضہ ہیں۔ (بہار شریعت)

نفاس کے شرعی مسائل

بچہ پیدا ہونے کے بعد جو خون عورت کی اندام نہانی سے خارج ہوتا ہے وہ نفاس کہلاتا ہے ذیل میں نفاس کے متعلق چند شرعی مسائل بیان کیے جا رہے ہیں:

☆ نفاس کی کمی کے متعلق کوئی مدت مقرر نہیں ہے آدھے سے زیادہ بچہ پیدا ہونے کے بعد ایک قطرہ بھی خون کا جو آتا ہے وہ نفاس کہلاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ اس کی مدت چالیس دن رات ہے اور نفاس کی مدت کا شمار اُس وقت سے ہوگا کہ آدھے سے زیادہ بچہ نکل آیا اور اس بیان میں جہاں بچہ پیدا ہونے کا لفظ آئے گا اس کا مطلب آدھے سے زیادہ باہر آ جانے کا ہے۔

☆ کسی عورت کو چالیس دن سے زیادہ خون آیا تو اگر اس کے پہلی بار بچہ پیدا ہوا ہے یا یہ یاد نہیں کہ اس سے پہلے بچہ پیدا ہونے میں کتنے دن خون آیا تھا تو چالیس دن رات نفاس کی مدت ہے باقی استحاضہ اور جو پہلی عادت معلوم ہو تو عادت کے دنوں تک نفاس ہے اور جتنا

زیادہ ہے وہ استحاضہ جیسے عادت تیس دن کی تھی اور اس بار پینتالیس دن آیا تو تیس دن نفاس کے ہیں اور پندرہ دن استحاضہ کے۔ (رد مختار و المختار)

☆ پیٹ کاٹ کر بچہ نکالا گیا تو اس کے آدھے سے زیادہ نکالنے کے بعد نفاس ہے۔ (در مختار)
☆ حمل ساقط ہو گیا اور جنین کا کوئی عضو بن چکا ہے جیسے ہاتھ پاؤں یا انگلیاں وغیرہ تو یہ خون نفاس کا ہے ورنہ اگر تین دن رات تک رہا تو اس سے پہلے پندرہ دن پاک رہنے کا زمانہ گزر چکا ہے تو حیض ہے اور اگر تین دن سے پہلے بند ہو گیا یا ابھی پورے پندرہ دن طہارت کے نہیں گزرے تو استحاضہ ہے۔ (رد المختار)

☆ حمل ساقط ہونے سے قبل کچھ خون آیا اور کچھ بعد میں تو پہلے والا استحاضہ ہے اور بعد والا نفاس۔ یہ اس صورت میں ہے جب جنین کا کوئی عضو بن چکا ہو ورنہ پہلے والا اگر حیض ہو سکتا ہے تو حیض ہے ورنہ استحاضہ۔ (در مختار و المختار)

☆ حمل ساقط ہوا اور یہ معلوم نہیں کہ جنین کا کوئی عضو بنا تھا یا نہیں نہ یہ یاد ہے کہ حمل کتنے دن کا تھا کہ اسی سے عضو کا بننا یا نہ بننا معلوم ہو سکتا ہے یعنی 120 دن (چار ماہ) ہو گئے ہیں تو عضو بن جانا قرار دیا جائے گا اور بعد اسقاط کے خون ہمیشہ کو جاری ہو گیا تو اسے حیض کے حکم میں سمجھا جائے گا کہ حیض کی جو روٹین تھی اس کے گزرنے کے بعد نہا کر نماز شروع کر دے اور اگر روٹین نہ تھی تو دس دن کے بعد (رد المختار)

☆ چالیس دن کے اندر کبھی خون آیا کبھی نہیں تو یہ سب نفاس ہی ہے اگرچہ پندرہ دن کا زمانہ ہی کیوں نہ ہو۔ (در مختار)

حیض و نفاس کے متعلق چند احکام

حیض و نفاس سے متعلق چند شرعی احکام درج ذیل ہیں:

☆ حیض و نفاس والی عورت کو قرآن مجید پڑھنا دیکھ کر ہو یا زبانی یا اس کو چھونا اگرچہ اس کی جلد یا چولی یا حاشیہ کو ہاتھ لگے یا انگلی کی نوک یا بدن کا کوئی حصہ لگے یا اگرچہ گرتے کے دامن یا دوپٹے کے آنچل یا کسی ایسے کپڑے سے چھوئے جس کو پہنے اوڑھے ہوئے ہو تو یہ سب حرام ہیں۔ ہاں جزدان میں قرآن مجید ہو تو اس جزدان کے چھونے میں کوئی حرج نہیں۔

﴿ کاغذ کے پرچے پر کوئی سورت یا آیت لکھی ہو تو اس کا بھی چھونا حرام ہے اور قرآن کے ساتھ قرآن کا ترجمہ فارسی، اردو یا کسی اور زبان میں ہو تو اُس کے بھی پڑھنے میں بھی قرآن مجید کا حکم ہے۔ (درمختار عالمگیری) ﴾

﴿ معلمہ (قرآن پڑھانے والی) کو حیض و نفاس کی حالت میں ایک ایک کلمہ سانس توڑ توڑ کر پڑھانا چاہیے اور ججے کرانے میں کوئی حرج نہیں۔ (ردالمختار) ﴾

﴿ قرآن مجید کے علاوہ دوسرے اذکار جیسے کلمہ شریف، درود شریف اور استغفار وغیرہ بلا کراہت جائز بلکہ مستحب ہے اور ان چیزوں کو وضو یا کھلی کر کے پڑھنا بہتر ہے اور ویسے بھی پڑھ لیا جب بھی حرج نہیں اور ان کے چھونے میں کوئی حرج نہیں۔ (درمختار ردالمختار) ﴾

﴿ نماز کے وقت میں وضو کر کے اتنی دیر تک ذکر الہی، درود شریف اور دوسرے وظائف مثلاً شجرہ وغیرہ دعائیں پڑھ لینی چاہئیں تاکہ عادت رہے۔ (عالمگیری) ﴾

﴿ ان دنوں کے دوران اذان کا جواب دینا بھی جائز ہے۔

﴿ اس حالت میں روزہ رکھنا اور نماز پڑھنا حرام ہے بلکہ ان دنوں میں نمازیں معاف ہیں ان کی قضا بھی نہیں ہاں روزوں کی قضا ہے۔ (درمختار عالمگیری) ﴾

﴿ نماز کا وقت آخر آ گیا اور ابھی تک نماز نہیں پڑھی کہ حیض آیا یا بچہ پیدا ہوا تو اُس وقت کی نماز معاف ہوگئی، اگرچہ اتنا تنگ وقت ہو گیا کہ اس نماز کی گنجائش نہ ہو۔ (عالمگیری) ﴾

﴿ نماز پڑھنے کے دوران حیض آ گیا یا بچہ پیدا ہوا تو وہ نماز معاف ہے، البتہ اگر نفل نماز تھی تو اس کی قضا واجب ہے۔ (عالمگیری) ﴾

﴿ حیض اگر تین دن سے کم آ کر خون بند ہو گیا تو روزے رکھے اور وضو کر کے نماز پڑھے، نہانے کی ضرورت نہیں پھر اس کے بعد اگر پندرہ دن کے اندر خون آیا تو اب نہانے اور

روٹین کے دن نکال کر باقی دنوں کی قضا کرے اور جس عورت کی کوئی روٹین نہ ہو وہ دس دن کے بعد نمازیں قضا کرے، ہاں اگر روٹین کے دنوں کے بعد یا ایسی عورت جس کے دنوں کی

کوئی روٹین نہ ہو اس نے دس دنوں کے بعد غسل کر لیا تو ان دنوں کی نمازیں ہو گئیں، قضا کی ضرورت نہیں اور روٹین کے دنوں سے پہلے کے روزوں کی قضا کرے اور بعد کے روزے

ہر حال میں ہو گئے۔

جس عورت کو تین دن رات کے بعد حیض بند ہو گیا اور عادت یا روٹین کے دن ابھی پورے نہ ہوئے یا نفاس کا خون عادت یا روٹین پوری ہونے سے پہلے بند ہو گیا تو بند ہونے کے بعد ہی غسل کر کے نماز پڑھنا شروع کر دے روٹین کے دنوں کا انتظار نہ کرے۔

روٹین کے دنوں سے خون کی آمد بڑھ گئی (یعنی دن اوپر چڑھ گئے) تو حیض میں دس دن اور نفاس میں چالیس دن تک انتظار کرے اگر اس مدت کے اندر بند ہو گیا تو اب نہادھو کر نماز پڑھے اور اگر اس مدت کے بعد جاری رہے تو نہائے اور عادت کے بعد کے باقی دنوں کی قضا کرے نماز کی بھی اور روزوں کی بھی۔

حیض یا نفاس روٹین کے دن پورے ہونے سے پہلے بند ہو گئے تو آخری وقت مستحب تک انتظار کر کے نماز پڑھے اور اگر عادت یا روٹین کے دن پورے ہو گئے تو پھر انتظار کی کوئی حاجت نہیں۔ (عالمگیری، ردالمختار)

حیض پورے دس دن اور نفاس پورے چالیس دن پر ختم ہوا اور نماز کے وقت میں اگر اتنا بھی باقی ہو کہ اللہ اکبر کا لفظ کہے تو اس وقت نماز اس پر فرض ہو گئی نہا کر اس کی قضا کرے اور اگر اس سے کم میں بند ہو اور اتنا وقت ہے کہ جلدی سے نہا کر اور کپڑے پہن کر ایک بار اللہ اکبر کہہ سکتی ہے تو فرض ہو گئی قضا کرے اور اتنا وقت نہ ہو تو نہیں۔ (ردالمختار)

روزے کی حالت میں حیض جاری ہو گیا تو روزہ جاتا رہا، اس کی قضا رکھے فرض تھا تو قضا فرض ہے اور نفل تھا تو قضا واجب۔ (عالمگیری)

حیض و نفاس والی پاک ہو گئی، کچھ دن باقی رہ گیا تو اسے روزے کی مثل گزارے اور اس روزے کی قضا واجب ہے۔ (درمختار)

عورت سوتے وقت پاک تھی اور صبح سو کر اٹھی تو حیض کا اثر دیکھا تو اسی وقت سے حیض کا حکم دیا جائے گا لہذا اگر عشاء کی نماز نہیں پڑھی تھی تو پاک ہونے پر اس کی قضا فرض ہے۔

حیض والی عورت سو کر اٹھی اور پیڈز پر کوئی حیض کے خون کا نشان نہ تھا تو رات ہی سے پاک ہے نہا کر عشاء کی قضا کرے۔ (درمختار، ردالمختار)

﴿ حیض و نفاس کے دوران مباشرت کرنا حرام ہے، اسے جائز جاننا کفر ہے اور اگر کر لیا تو سخت گناہ ہے، اس پر توبہ فرض ہے، اگر شروع کے دنوں میں کیا تو ایک دینار اور اگر آخری دنوں میں کیا تو آدھا دینار خیرات کرنا مستحب ہے۔ (درمختار ردالمختار)

﴿ اس حالت میں ناف سے گھٹنے تک عورت کے بدن سے مرد کا اپنے کسی عضو سے چھونا بھی ناجائز ہے جب کہ بدن پر کپڑا وغیرہ موجود نہ ہو۔ شہوت سے ہو یا بے شہوت ہاں اگر بدن پر کوئی ایسی چیز ہو کہ بدن کی گرمی محسوس نہ ہوگی تو حرج نہیں۔ (درمختار)

﴿ ناف سے اوپر اور گھٹنے سے نیچے چھونے یا کسی طرح کا نفع لینے میں کوئی حرج نہیں، یوں ہی بوس و کنار بھی جائز ہے۔ (درمختار)

﴿ پورے دس دن پر حیض ختم ہوا تو پاک ہوتے ہی اس سے جماع جائز ہے، اگر چہ اب تک غسل نہ کیا ہو مگر مستحب یہ ہے کہ نہانے کے بعد ہی جماع کیا جائے اور اگر دس دن سے کم میں پاک ہوئی تو جب تک غسل نہ کرے یا نماز کا وقت جس میں پاک ہوئی وہ گزر نہ جائے، جماع جائز نہیں اور اگر اتنا وقت نہیں تھا کہ اس میں نہا کر کپڑے پہن کر اللہ اکبر کہہ سکے تو اس کے بعد کا وقت گزر جائے یا غسل کر لے تو جماع جائز ہے ورنہ نہیں۔ (عالمگیری)

﴿ عورت کو یہ جائز نہیں کہ اپنا حیض اپنے شوہر سے چھپائے کہ کہیں وہ نادانستہ جماع نہ کر لے جیسا کہ یہ جائز نہیں کہ وہ خود کو حیض والی ظاہر کرے حالانکہ وہ حیض سے نہ ہو۔

(مراقی الفلاح)

استحاضہ کے متعلق چند احکام

وہ خون جو عورت کے آگے کے مقام سے آئے لیکن نہ تو حیض کا ہو اور نہ ہی نفاس کا ہو بلکہ کسی بیماری کی وجہ سے ہو تو یہ استحاضہ کہلائے گا۔ استحاضہ میں نماز معاف ہے نہ روزہ اور نہ ہی ایسی عورت سے جماع کرنے میں کوئی گناہ ہے، ہاں حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اگر وہ پرہیز کر سکے تو بہتر ہے کیونکہ اس خون کی موجودگی میں شائبہ ہے کہ کوئی جنسی متعدی مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

﴿ استحاضہ اگر اس حد تک پہنچ گیا کہ اس کو اتنی مہلت نہیں ملتی کہ وضو کر کے نماز ادا کر سکے تو نماز کا پورا ایک وقت شروع سے آخر تک اسی حالت میں گزر جانے پر اس کو معذور (عذر والی)

کہا جائے گا، ایک وضو سے اس وقت میں جتنی نمازیں چاہے پڑھے، خون آنے سے وضو نہ جائے گا۔ (در مختار ردالمختار)

﴿ اگر کپڑا رکھ کر اتنی دیر تک خون روک سکتی ہے کہ وضو کر کے نماز پڑھ لے تو عذر ثابت نہ ہو گا۔ (در مختار)

﴿ استحاضہ والی عورت اگر غسل کر کے ظہر کی نماز آخر وقت میں اور عصر کی نماز اول وقت میں اور مغرب کی نماز غسل کر کے آخر وقت میں اور عشا کی وضو کر کے اول وقت میں پڑھے اور فجر کی نماز بھی غسل کر کے پڑھے تو بہتر ہے اور عجب نہیں کہ یہ ادب جو حدیث میں ارشاد ہوا ہے اس کی رعایت کی برکت سے اس کے مرض کو فائدہ پہنچے۔ (ابوداؤد ترمذی)

﴿ معذور نے کسی دوسرے عذر کے بعد وضو کیا اور وضو کرتے وقت وہ عذر جس کے وجہ سے یہ معذور ہے منقطع تھا مگر وضو کرنے کے بعد یہ عذر پایا گیا تو وضو جاتا رہا جیسے استحاضہ والی نے پاخانہ پیشاب کرنے کے بعد وضو کیا اور وضو کرتے وقت خون بند تھا بعد وضو کے آیا تو وضو ٹوٹ گیا اور اگر وضو کرتے وقت وہ عذر والی چیز بھی پائی جاتی تھی تو اب وضو کی ضرورت نہیں۔ (در مختار ردالمختار)

﴿ اگر کسی ترکیب سے عذر جاتا رہا یا اس میں کمی ہو جائے تو اس ترکیب کا کرنا فرض ہے مثلاً کھڑے ہو کر نماز پڑھنے سے استحاضہ کا خون جاری ہو جاتا ہے اور بیٹھ کر پڑھے تو خون نہ بہے گا تو بیٹھ کر فرض ہے۔ (عالمگیری)

حیض و نفاس کے احکام اور ان کی حکمتیں

حیض و نفاس اور استحاضہ سے متعلق اگر شرعی احکام کا جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہ احکام انسانی فطرت اور ضرورت کو مد نظر رکھ کر ہی ترتیب دیے گئے ہیں۔ جیسا کہ ہر حکم سے ظاہر ہوتا ہے کہ طہارت اور پاکیزگی کا بہت زیادہ خیال رکھا گیا ہے اور پاکیزگی ہی انسانی فطرت کا خاصہ ہے نیز پاکیزگی سے کئی بیماریاں دور رہتی ہیں۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے پاکیزگی کو نصف ایمان کا درجہ دیا ہے اور حیض و نفاس یا دیگر بیماریوں کے دوران خواتین کو کئی عبادات میں رعایت دی گئی ہے اس رعایت کا مقصد یہی ہے کہ عورتوں پر ان کی ہمت سے زیادہ بوجھ نہ

ڈالا جائے اور انہیں زیادہ سے زیادہ آسانیاں فراہم کی جائیں، جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”پروردگار کسی پر اس کی وسعت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا۔“

☆.....☆.....☆

حدیث پاک میں ہے کہ ایک دفعہ ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن کے سامنے ایک نابینا صحابی رضی اللہ عنہ تشریف لائے تو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پردہ کرو۔ ام المومنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، میں نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ تو نابینا ہیں، ان سے بھلا کیا پردہ! تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اگر وہ نابینا ہیں تو تم تو نابینا نہیں۔ (ترمذی)

☆.....☆.....☆

☆ کفر کے بعد سب سے بڑی چیز بدخلق اور بد زبان عورت ہے۔ (حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ)

☆ ایمان کے بعد سب سے اچھی چیز نیک، خلیق، محبت کرنے والی اور صاحب اولاد عورت ہے۔ (حضرت علی رضی اللہ عنہ)

☆.....☆.....☆

خواتین کا پردہ کرنا اور اس کی حکمتیں

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اور کہہ دو مومن عورتوں سے کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں، سوا اس کے جو اس میں سے ظاہر ہو جائے اور اپنے دوپٹے اپنے سینوں پر ڈالے رہیں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں سوا اپنے شوہروں کے یا اپنے باپ پر یا اپنے شوہر کے باپ پر یا اپنے بیٹوں پر یا اپنے شوہر کے بیٹوں پر یا اپنے بھائیوں پر یا اپنے بھائیوں کے بیٹوں پر یا اپنی بہنوں کے بیٹوں پر یا اپنی عورتوں پر یا اپنی لونڈیوں پر یا جو طفلی کے طور پر رہتے ہوں اور ان کو ذرا توجہ نہ ہو یا ایسے لڑکوں پر جو عورتوں کے پردے کی باتوں سے ابھی ناواقف ہیں اور اپنے پاؤں زور سے نہ ماریں کہ ان کا مخفی زیور معلوم ہو جائے اور مسلمانو تم سب اللہ کے سامنے توبہ کرو تا کہ تم فلاح پا جاؤ۔“ (سورہ النور)

پردہ جسے عربی میں حجاب جبکہ فارسی اور اردو زبان میں پردہ اور انگریزی میں Veil کہا جاتا ہے، عورت کی زینت ہے۔ قرآن پاک میں کئی جگہ پر پردے سے متعلق احکام موجود ہیں جن میں عورتوں کو ان کے اپنے فائدے کے لیے حکم دیا گیا ہے کہ وہ اپنے گھروں میں وقار کے ساتھ رہیں اور اپنے حسن اور اپنی آرائش سے گریز کریں۔ دین اسلام نے عورت کو پردے کا حکم دیا اور اسے گھر سے باہر کی ذمہ داریوں سے مستثنیٰ قرار دیا اور انہیں تاکید کی کہ یہ اپنا بیشتر وقت گھر کے اندر گزاریں اور اگر کسی مجبوری کے تحت گھر سے نکلنا پڑتا ہے تو پردہ ضرور کریں۔ عورت کے لیے پردے کا جو حکم دیا گیا ہے اس کے تقاضوں کی ادائیگی کے لیے آٹھ آداب بیان فرمائے گئے ہیں اور ان آداب کی ادائیگی ہی پردے کی صحیح ادائیگی کی ضامن ہے، یہ آٹھ آداب حسب ذیل ہیں:

- ۱۔ جسم ڈھانپنے والی چادر یا برقع ایسا ہونا چاہیے جو عورت کے جسم کو سر سے لے کر پاؤں تک ڈھانپ لے اس میں سے چہرہ بازو چھاتی، گدی حتیٰ کہ ہاتھ اور پیر بھی نظر نہ آئیں۔
- ۲۔ جسم ڈھانپنے والی چادر یا برقع بذات خود پرکشش یا جاذب نظر نہ ہو بلکہ یہ بالکل سادہ ہونا چاہیے تاکہ دیکھنے والوں کو اپنی طرف متوجہ نہ کرے۔

۳۔ چادر یا برقع ایسے باریک یا شفاف کپڑے کا نہ ہونا چاہیے جس سے عورت کا جسم چھلکے یا نمایاں ہو بلکہ یہ کپڑا موٹا اور باپردہ ہونا چاہیے۔

۴۔ چادر یا برقع کی بناوٹ ایسی ہونی چاہیے کہ یہ ڈھیلا ڈھالا ہو، کئی خواتین پردہ کرنے کی خاطر بہت تنگ برقع بنواتی ہیں جس سے جسم کا انگ انگ نمایاں ہونے لگتا ہے، واضح ہو کہ ایسے برقع سے پردہ کا مقصد پورا نہیں ہوتا۔

۵۔ عورت کے کپڑوں پر کسی قسم کی کوئی خوشبو نہ ہونا چاہیے۔

۶۔ عورت کا لباس یا پردہ کرنے والا کپڑا مردوں کے لباس کی طرح کا نہ ہونا چاہیے۔

۷۔ چادر یا برقع کی بناوٹ غیر مسلم خواتین کی طرح نہیں ہونی چاہیے بلکہ یہ چیزیں مکمل اسلامی بناوٹ کی ہوں۔

۸۔ حضور پاک ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ جس نے شہرت کا لباس پہنا، اللہ تعالیٰ اُسے قیامت کے دن اس جیسا ہی لباس پہنائے گا اور اس میں جہنم کی آگ کو بھڑکائے گا۔ (ابوداؤد) اس لیے پردہ کرنے کی نیت سے ایسا لباس ہرگز زیب تن نہیں کرنا چاہیے جو کہ شہرت کا لباس ہو۔

واضح ہونا چاہیے کہ درج بالا آٹھ آداب علماء کے مرتب کردہ ہیں اور یہ موجودہ صورتحال کے تحت ترتیب دیے گئے ہیں، بیشتر افراد احادیث کی روشنی میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے چہرے کو ستر نہیں کہا اور ایسی خواتین جو چہرے پر نقاب نہیں کرتی تھیں انہیں آپ ﷺ منع نہیں فرمایا کرتے تھے۔ بے شک یہ بات صحیح ہے لیکن آج کل کے دور کے مطابق اگر دیکھا جائے تو جب عورت یا لڑکی گھر کے دروازے سے نکلتی ہے تو کتنی نگاہیں اس کے ساتھ ساتھ چلنا شروع کر دیتی ہیں اور بیشتر من چلے تو عورت یا لڑکی کو اس کی منزل مقصود تک ہی پہنچا کر سکون پاتے ہیں تو ایسی صورتحال میں حجاب ہی ایسی آڑ ہے جو کہ عورت کو ان تیز نگاہوں کی سختی سے بچا سکتا ہے۔ ہاں کوئی ایسی مصلحت ہو تو چہرہ نقاب سے عاری رکھا جاسکتا ہے جیسے بوڑھی خواتین یا کسی معذوری کا کوئی سبب ہو تو کوئی حرج نہیں ہے، لیکن شادی شدہ خواتین اپنے خاوند کی خواہش کا خیال رکھیں اور والدین کے گھر رہنے والی خواتین اپنے والدین کی خواہش کا خیال

رکھیں۔ اللہ تعالیٰ نے خواتین کو ضرورت کے تحت گھر سے باہر جانے کی اجازت دی ہے ہاں یہ ضرور ہے کہ عورت کو زیب و زینت کی نمائش کے ساتھ باہر نہیں نکلنا چاہیے اور جب نکلے تو پاکیزہ پروقار اور حیا آمیز انداز سے نکلے جیسے کہ ارشاد گرامی ہے:

”اے نبی (صلی اللہ علیہ وسلم) اپنی بیویوں، بیٹیوں اور اہل ایمان کی عورتوں سے کہہ دیں کہ اپنے اوپر اپنی چادروں کے پلوٹکا لیا کریں۔ یہ زیادہ مناسب طریقہ ہے تاکہ وہ پہچان لی جائیں اور ستائی نہ جائیں اور اللہ تعالیٰ غفور و رحیم ہے۔“ (لا احزاب: ۵۹)

خواتین کو پردہ کرنے کا حکم دیا گیا ہے جس کی بے شمار حکمتیں ہیں، عورت کا پورا جسم پردہ کرنے کے قابل ہے کیونکہ جب عورت بغیر پردے کے باہر نکلتی ہے تو اسے ہر نگاہ دیکھتی ہے جس وجہ سے بڑی نظر پڑنے سے دونوں اطراف کے فریقین گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: ”کیا تمہیں اس بات سے غیرت نہیں آتی کہ تمہاری عورتیں گھر سے باہر نکلیں۔“

ایک اور روایت میں کچھ اس طرح کے الفاظ ہیں:

”کیا تمہیں اس بات سے شرم و حیا یا غیرت و غصہ نہیں آتا کہ مجھے یہ خبر پہنچی ہے کہ تمہاری عورتیں بازار جاتی ہیں اور طاقتور بھاری بھر کم مردوں سے ان کا اختلاط ہوتا ہے۔“ (حسن: انفراد بہ احمد ۱۱۲۱)

جدید تحقیق کے مطابق ایسی خواتین جو پردہ دار ہوتی ہیں اور اپنے جسم کو باہر نکلنے سے پہلے پوری طرح ڈھانپ لیتی ہیں (جس کی بہترین صورت برقع ہی ہے) وہ بہت سے اخلاقی امراض کے علاوہ جسمانی امراض سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ برقع پہننے سے خواتین کینسر جیسے موذی مرض سے بچ سکتی ہیں۔ باقاعدگی سے برقع پہن کر باہر نکلنے والی خواتین سر، گردن اور رحم کے کینسر سے بچی رہتی ہیں، جبکہ حجاب پہننے لگانے والی خواتین کو ناک کے پچھلے حصے کا کینسر نہیں ہوتا۔ یہ بات بعد از تحقیق مشہور انڈین نژاد کینیڈین محقق کمال ملا کرنے کہی۔ اس تحقیق کی بدولت اس محقق کو کیمبرج یونیورسٹی کا سب سے بڑا اعزاز ”21 ویں صدی کا سائنسدان“ کا خطاب دیا گیا۔ کمال ملا کر جو دنیا کی بہترین یونیورسٹیوں ہارورڈ، آکسفورڈ اور یونیورسٹی آف لندن کے پروفیسر رہ چکے ہیں، پچھلے پندرہ سال سے یونیورسٹی آف مینی ٹوبا کینیڈا

میں کینسر کے مرض پر تحقیق کر رہے ہیں۔

جدید تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ نگاہوں کا اثر بالواسطہ دماغ اور ہارمونز سسٹم پر پڑتا ہے اور اس نظام کے متاثر ہونے سے جسم کے دیگر نظام بھی متاثر ہو کر انسانی جسم کو بیمار کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر نکلسن ڈیوز اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ نگاہیں جس مقام پر جاتی ہیں وہاں پر ٹھہر جاتی ہیں اور ان کا اچھا یا بُرا اثر اعصاب، دماغ اور ہارمونز پر پڑتا ہے۔ کسی غیر عورت کو شہوت بھری نگاہ سے دیکھنا مرد کے جسم میں موجود ہارمونز کا توازن بگاڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے ذہن بُرے کاموں کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔ جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ منفی سوچ انسانی جسم پر بُرے اثرات مرتب کرتی ہے جس کی وجہ سے جسم آئے دن مختلف بیماریوں کا شکار رہنے لگتا ہے۔ کوئی مرد جب کسی غیر عورت یا عورت کسی غیر مرد کو شہوت بھری نگاہ سے دیکھتا ہے تو جسم انسانی میں ہارمون ہٹامن کی زیادتی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے کئی قسم کے نقصانات ہو سکتے ہیں جیسے:

۱۔ نظر کمزور ہونے لگتی ہے؛

۲۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے؛

۳۔ جسمانی کمزوری و ناتوانی غالب آنے لگتی ہے؛

۴۔ یادداشت میں کمی واقع ہونے لگتی ہے؛

۵۔ دل و گردوں کے امراض لاحق ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

کئی لوگ ستر اور حجاب سے متعلق کنفیوژن کا شکار ہیں شارح صحیح مسلم علامہ غلام رسول

سعیدی لکھتے ہیں کہ عورت کے ستر اور حجاب کے احکام الگ الگ ہیں، ستر کا تعلق عورت کے جسم

کے اس حصہ اور اعضاء سے ہے جن کو شوہر کے سوا ہر شخص سے چھپانا واجب ہے، خواہ وہ شخص اس کا

محرم ہو یا غیر محرم اور وہ عورت کے چہرے اور ہاتھ کے علاوہ پورا جسم ہے اور پیروں میں اختلاف

ہے، چہرے اور ہاتھوں کے سوا باقی جسم کو عورت نہ اپنے محارم (جیسے باپ، بھائی، بیٹا وغیرہ) پر ظاہر

کر سکتی ہے اور نہ ہی اجنبی مردوں کو۔ یعنی اجنبی مردوں کے لیے عورت کا پورا جسم ستر ہے اور اس کو

چھپانا واجب ہے۔

ماں کا دودھ اور بچہ

”اور مائیں دو سال تک بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔“ (القرآن)

بچہ ہاتھی کا ہو یا شیر، بلی، ہرن، بکری، گائے، بھینس یا انسان کا اس کے لیے اس کی ماں کا دودھ ہی ضروری اور مفید غذا ہے قدرت ہر ماں کے دودھ میں اس کے بچے کی صحیح پرورش اور نشوونما اور امراض سے بچاؤ کا مکمل سامان فراہم کرتی ہے۔ ماں کا دودھ محض ایک سفید سیال نہیں بلکہ اس میں بچے کے مکمل جسمانی و ذہنی فروغ و بالیدگی کا سامان ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد کے چار تا چھ ماہ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کوئی چیز نہیں دینی چاہیے یہ دودھ ہی بچے کے لیے مکمل غذا ہے اس دوران یہ دودھ بچے کی پیاس بھی بجھاتا رہتا ہے لہذا بچے کو اضافی پانی دینے کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد (ایک گھنٹے کے اندر اندر) بچے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے اس طرح سے ماں کے دماغ میں پیغام جاتا ہے اور دودھ بننا شروع ہو جاتا ہے اس کے علاوہ رحم کو واپس اپنی جگہ آنے میں آسانی رہتی ہے۔

تمام ماہرین طب اور معالجین اس بات پر متفق ہیں کہ ماں کا دودھ بچے کے لیے ایک مکمل غذا ہے۔ ماں کا بچے کو دودھ پلانا فطرت کے عین مطابق ہے کیونکہ بچے کو ماں کے دودھ سے تمام غذائی اجزاء مل جاتے ہیں جو اس کی ساخت اور نشوونما کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ فطرت کا تقاضا بھی ہے اور حکمِ ربی بھی۔

ماں کا دودھ بچے کے لیے ضروری غذا ہے ایک طبی رسالے کی ریسرچ رپورٹ کے مطابق یہ غذا بچے کو پیدائش کے پہلے گھنٹے سے ہی شروع کر دینی چاہیے۔ اس عمل سے پہلے ضروری ہے کہ ماں اپنے ہاتھ اور چھاتیاں دھولیا کرے اور بچے کو باری باری دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے۔ بچہ رفتہ رفتہ دودھ پینے کا اپنا معمول مقرر کرے گا جو عام طور پر ۳ سے ۶ گھنٹے ہوتا ہے اور جب بھی بچے کو بھوک ستائے گی وہ رو کر اس کا اظہار کرے گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کسی چیز پر نہ لگائیں یہاں تک کہ پہلے چار ماہ تک بچے کو پانی بھی نہ پلائیں کیونکہ قدرت نے ماں کے دودھ میں پانی کی وافر مقدار رکھی ہے جو کہ بچے کے لیے ضروری ہے۔

جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو آہستہ آہستہ اسے دیگر اشیا کھلانا شروع کریں۔

ماں کے دودھ میں موجود اجزاء

ماں کے دودھ میں پائے جانے والے مفید اجزاء کی مختصراً تفصیل ذیل میں بیان کی جا رہی

ہے:

لحمیات (Protein)

انسانی دودھ میں پروٹین یا لحمیات تمام ممالیہ حیوانات سے کم ہوتی ہے اور کسی حد تک اسی لیے انسانی دودھ اتنا شفاف نظر آتا ہے۔ ماں کے دودھ میں (ایک سو گرام دودھ میں) 2.5 گرام لحمیات پائی جاتی ہے جب کہ گائے کے دودھ کی اتنی مقدار میں 3.5 گرام لحمیات موجود ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ کے اندر جن لحمیات کی افراط ہوتی ہے انہیں کیسین کہا جاتا ہے یہ مادہ بچے کے صحت و تندرستی کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ انسانی دودھ میں چھاچھ (whey) بہت زیادہ پائی جاتی ہے (یہ چھاچھ زیادہ تر الفالیکٹ البیومن = alpha-lactalbumin ہوتی ہے) جس سے آنتوں میں تیزابی عمل بڑھنے سے نرم اور الجھا دہی سا بن جاتا ہے اس سے بچے کو مسلسل غذا ملتی رہتی ہے۔ کولسٹرم میں مکمل دودھ کے مقابلے میں تقریباً تین گنا پروٹین ہوتی ہے اور اس میں تمام ضروری امینو ایسڈ ہوتے ہیں اس میں رطوبت خارج کرنے والا IGA اور لیکٹو فیرن (lactoferrin) بھی پایا جاتا ہے۔

نشاستہ (Carbohydrates)

ماں کے دودھ میں جو نشاستہ دار اجزاء پائے جاتے ہیں وہ گائے یا بھینس کے دودھ کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتے ہیں یہ مادے زیادہ تر لیکٹوز (lactose) اور گلیکٹوز (glactose) پر مشتمل ہوتے ہیں۔

لیکٹوز (Lactose)

انسانی دودھ میں دوسرے ہر ممالیہ سے زیادہ لیکٹوز پایا جاتا ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود لیکٹوز جب بچے کی آنتوں میں پہنچتے ہیں تو وہ بچے کے چھوٹے چھوٹے اعضاء کو تیزی سے توانائی

بہم پہنچاتے ہیں ان کے باعث وٹامن۔ بی کی تیزی سے تالیف ہونے لگتی ہے مزید برآں یہ لیکٹوز نامیاتی ایڈز بھی بناتے ہیں جن کے باعث غیر ضروری بیکٹریا نہیں بن پاتے لہذا اس طرح غذا میں سے کیلشیم، فولاد، فاسفورس اور میگنیزیم وغیرہ بہتر طور پر جذب ہو جاتے ہیں۔

گلکٹوز (Glactose)

گلکٹوز ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو اعصابی نظام کو قوت اور طاقت بخشتا ہے یہ مادہ اعصاب کی طاقت و توانائی کے لیے ضروری گردانا جاتا ہے ماں کے دودھ کے ذریعے سے یہ مادہ بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق ملتا رہتا ہے۔

چربی اور روغنی اجزاء (Fats)

چربی اور دیگر روغنی اجزاء ماں کے دودھ کا اہم جزو ہوتے ہیں ماں کے دودھ میں ۳ فیصد چربی مادے پائے جاتے ہیں جو کہ بچے کی ضرورت کے عین مطابق ہیں۔ (جب کہ گائے کے دودھ میں ان مادوں کی مقدار تقریباً ۴ فیصد ہوتی ہے)۔

معدنیات (Minerals)

ماں کے دودھ میں بچے کی ضرورت کے مطابق ضروری معدنیات جیسے کیلشیم اور فاسفورس وغیرہ بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں یہ دونوں معدنیات بچے کی ہڈیوں کی مضبوطی اور بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

فولاد (Iron)

نارمل اور پورے دنوں پر پیدا ہونے والے بچوں میں ہیموگلوبن کی مقدار زیادہ (16 سے 22 گرام فی ڈیسی لیٹر) ہوتی ہے جو ولادت کے بعد تیزی سے کم ہو جاتی ہے۔ ہیموگلوبن کے ٹوٹنے سے حاصل ہونے والا آئرن دوبارہ استعمال میں آتا ہے۔ بچوں میں آئرن کے ذخائر بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں جو چار سے چھ ماہ تک کے لیے ان کی ضرورت کے لیے بہت ہوتے ہیں اگرچہ اس آئرن کی مقدار بوتل کے دودھ میں پائے جانے والے آئرن سے کم ہوتی ہے تاہم چھاتی کے دودھ سے جو آئرن ملتا ہے وہ کافی زیادہ ہوتا ہے۔ چھاتی کے دودھ کا ستر فیصد آئرن جسم میں جذب ہو جاتا ہے جب کہ ڈبے یا فارمولا دودھ کا صرف دس فیصد آئرن جذب ہوتا

ہے۔ یہ فرق پیچیدہ کیمیائی تعاملات کی وجہ سے ہوتا ہے جو آنتوں کے اندر ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں فولاد کی مقدار گائے کے دودھ کی مقدار جتنی ہوتی ہے اس لیے ماں کے دودھ پر پلنے والے بچوں میں فولاد کی کمی شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آتی ہے (بشرطیکہ ماں صحت مند ہو اور اس کی خوراک اچھی ہو)۔

حیاتین (Vitamins)

ماں کا دودھ وٹامنز کا بہت بڑا ذخیرہ ہوتا ہے وٹامنز کی یہ مقدار بچے کی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے اس لیے ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے عام طور پر حیاتین کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ بہر حال ماں کے دودھ میں وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار نہیں ہوتی اس لیے بچے کو (ابتدائی چھ ماہ کے بعد) ماں کے دودھ کے علاوہ ایسی غذائیں بھی کھلائی جانی چاہئیں جن میں وٹامن ڈی پایا جاتا ہو۔ ماں کے دودھ میں جن وٹامنز کی زیادہ مقدار ہوتی ہے وہ یہ ہیں:

حیاتین۔ ب مرکب (Vitamin-B complex)

وٹامن بی کمپلیکس میں پائے جانے والے تمام وٹامنز اتنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے، تاہم درج ذیل چار قسم کے وٹامنز زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں:

۱۔ تھامین (حیاتین۔ ب۔ ۱) (Thiamine)

۲۔ رابوفلیون (حیاتین۔ ب۔ ۲) (Riboflavin)

۳۔ نایاسین (Niacine)

۴۔ فولک ایسڈ (Folic Acid)

حیاتین۔ الف (Vitamin-A)

مکمل انسانی دودھ میں وٹامن اے کے 280 انٹرنیشنل یونٹ (iu) ہوتے ہیں اور کولیسٹرم میں یہ مقدار ڈگنی ہوتی ہے۔

حیاتین۔ د (Vitamin-D)

جدید تحقیق کے مطابق انسانی دودھ میں پانی میں حل ہونے والی اور چکنائی میں حل ہونے والی دونوں قسم کے وٹامن ڈی ہوتے ہیں۔ اگر ماں کو کافی غذا اور بچے کو دھوپ مل رہی ہو تو بچے

کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار اطمینان بخش ہوگی۔ معتدل آب و ہوا والے علاقوں میں گہری رنگت کی ماؤں کے بچوں یا وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں کمی ہو سکتی ہے جس کے لیے ماں کو اضافی وٹامن ڈی کی گولیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

حیاتین۔ ک (Vitamin-K)

یہ وٹامن خون میں پھٹکیاں پیدا کرنے والے عوامل کی تیاری کے لیے ضروری ہوتا ہے یہ انسانی دودھ میں موجود ہوتا ہے اور اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو وٹامن۔ کے اس سے زیادہ ملتا ہے جتنا پہلے اندازہ کیا جاتا تھا، کیونکہ ریسرچ سے دریافت ہوا ہے کہ کولیسٹرم میں اور شروع کے دنوں میں چکنائی والے ہائنڈ ملک (hind milk) میں وٹامن کے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

حیاتین۔ ج (Vitamin-C)

انسانی دودھ میں 43 ملی گرام فی 100 ملی لیٹر وٹامن سی ہوتا ہے۔ یہ وٹامن ہڈیوں میں پائی جانے والی ایک پروٹین کولاجن (collagen) کی تیاری کے لیے لازمی ہوتا ہے۔

جراثیم سے بچاؤ والے عوامل

لیوکوسائٹس

ماں کے دودھ میں پہلے دس دن میں فی ملی لیٹر سفید خلیوں کی تعداد عام خون کے خلیوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ میکروفجز (macrophages) اور نیوٹروفلز (neutrophils) انسانی دودھ میں سب سے زیادہ پائے جانے والے لیوکوسائٹس میں سے ہیں اور وہ نقصان دہ بیکٹریا کو گھیر کر ختم کر دیتے ہیں۔

IgA اور انٹرفیرون

یہ جراثیم کے خلاف عمل کرنے والے اہم عوامل ہیں اور ماں کے دودھ میں لمفوسائٹس کے ذریعے وافر مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔

امیونوگلوبنز

IgA, IgG, IgM اور IgD سب کے سب انسانی دودھ میں پائے جاتے ہیں ان

میں سب سے اہم IgA ہوتا ہے جو شاید چھاتی کے اندر تیار اور ذخیرہ ہوتا ہے، یہ آنتوں کی جھلی پر ایک قسم کا 'پینٹ' کر دیتا ہے جو اس کی سطح کو نقصان دہ بیکٹریا اور وائرسوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ای کولائی، سالمونیلا، شنگیلی، اسٹریپٹوکوکائی، سٹیفیلوکوکوکائی، نیوموکوکائی، پولیو وائرس اور روٹا وائرس سے حفاظت کرتا ہے۔

لائسوزائم (lysozyme)

یہ گائے کے دودھ کے مقابلے میں ماں کے دودھ میں 5000 گنا زیادہ ہوتا ہے، یہ جراثیم سے بچانے والا ایک جانا پہچانا ایجنٹ ہے اور ماہرین کے مطابق دودھ پلانے کے دوران اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔

لیکٹوفیرین (lactoferrin)

یہ ماں کے دودھ میں خوب پایا جاتا ہے لیکن گائے کے دودھ میں نہیں ہوتا۔ اس سے آنتوں کا آرن جذب ہو جاتا ہے اور نقصان پہنچانے والے جرثومے ای کولائی کو وہ آرن نہیں مل پاتا جو اس کی بقا کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

بائی فیڈس فیکٹر (bifidus factor)

اس سے آنتوں میں گرام پازیٹو (Gram-positive) جرثومے پیدا ہوتے ہیں جو خاص طور پر لیکٹوبیسی لس بائی فیڈس (Lactobacillus bifidus) جیسے نقصان دہ جراثیم کو آگے بڑھنے سے روکتے ہیں۔ گائے کے دودھ پر پلنے والے بچوں کی آنتوں میں نقصان دہ جراثیم زیادہ ہو سکتے ہیں۔

ماں کا ابتدائی دودھ (کلوسٹرم)

کارخانہ قدرت میں ہر کام کے لیے وقت، طریقہ کار اور اصول طے ہیں جن سے انحراف انسان کے لیے مختلف مسائل کا باعث بنتا ہے۔ بچہ جب جنم لیتا ہے تو اس سے بہت پہلے قدرت دنیا میں آنے والے کے لیے اس کی خوراک کا بندوبست کرنے کا عمل شروع کر دیتی ہے جس کی علامات حمل کے سولہ ہفتوں کے دوران ماں کے جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کی صورت میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو ایسی محفوظ، زود ہضم اور توانائی سے

بھر پور غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کو مختلف جراثیموں اور بیماریوں سے بچانے میں مدد دے سکے۔ قدرت نے اس کا اہتمام ماں کے ابتدائی دودھ کلو سٹرم (colostrum) کی صورت میں کیا ہے۔ بچے کی پیدائش کے پہلے چار پانچ دنوں تک اترنے والے ماں کے ابتدائی دودھ کو "کلو سٹرم" کہا جاتا ہے۔ بچے کی صحت کے لیے اس کی طبی افادیت کے پیش نظر اس ابتدائی دودھ کو قدرتی گھٹی بھی کہا جاتا ہے جو پیدائش کے بعد نومولود کے قدرت کا ایک عظیم تحفہ ہے۔ ماں کا یہ ابتدائی دودھ لیموں کی مانند گہرے پیلے رنگ کا رقیق مادے جیسے ہوتا ہے جس کی مقدار تقریباً دس سے چالیس ملی لیٹر یومیہ ہوتی ہے۔ اس میں لحمیات، معدنیات اور حیاتین (اے ای اور سی) عام دودھ کی نسبت کئی گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ جبکہ نشاستے اور چکنائی کی مقدار اس کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس لیے یہ دودھ ماں کے عام دنوں کے دودھ کی نسبت زیادہ گاڑھا ہوتا ہے اس میں بچے کے مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کے لیے کچھ ایسے خصوصی قدرتی اجزاء ہوتے ہیں جو ماں کے عام دنوں کے دودھ میں نہیں پائے جاتے۔ اسی لیے اس دودھ یعنی کولی سٹرم یا کلو سٹرم کو نوزائیدہ کا پہلا قدرتی حفاظتی ٹیکہ بھی کہا جاتا ہے۔

کلو سٹرم کی اہمیت

ماں کا ابتدائی دودھ مقدار میں عام دنوں کے مقابلے میں کم لیکن غذائی اعتبار سے کہیں زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ اس میں بچوں کی نشوونما کے لیے ضروری اجزاء (Growth Factors) شامل ہوتے ہیں جو نوزائیدہ کی آنتوں کی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی مدد سے بچے کی آنتیں صاف اور اس قابل ہو جاتی ہیں کہ ماں کا دودھ باسانی ہضم اور جذب کر سکیں، اس سے بچے کے خون میں شوگر کی سطح بھی نارمل رہتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ اجزاء غیر ہضم شدہ لحمیات کو جذب ہونے سے روکتے ہیں جس سے بچے الرجی سے محفوظ رہتے ہیں۔ پیدائش کے فوراً بعد ماں کے دودھ کی بجائے گائے یا بھینس کا دودھ استعمال کرانے سے بچوں کی آنتوں کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو سکتا ہے۔ ماں کے ابتدائی دودھ میں قبض رفع کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے جس کی وجہ سے کالے لیس دار مواد پہ مشتمل نوزائیدہ کا پہلا فضلہ "می کونیم" (meconium) کا اخراج باسانی ہو جاتا ہے۔ پہلے فضلے کے بروقت اخراج کی وجہ سے بچوں

میں پیدائشی یرقان (physiological jaundice) میں بھی تیزی سے کمی ہوتی ہے۔
 ماں اپنے پہلے دودھ کے ذریعے بچے کو کئی زندہ خلیے منتقل کرتی ہے جو نوزائیدہ کو کئی اقسام
 کے جراثیموں سے قدرتی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس دودھ میں متحرک سفید خلیے
 (leukocytes) بھی موجود ہوتے ہیں جو بیماری کا باعث بننے والے بیکٹریا اور وائرس کو ختم
 کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کلو سٹرم بچے کو انتڑیوں، حلق اور پھیپھڑوں کی انفیکشن سے بچانے
 میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

پیدائش کے چار پانچ دن کے بعد کلو سٹرم کی جگہ جو دودھ پیدا ہوتا ہے اسے
 Transitional Milk کہتے ہیں اس میں کچھ خاصیتیں دودھ اور کچھ کلو سٹرم کی ہوتی ہیں اور
 رفتہ رفتہ تین سے چار ہفتوں میں اس کی ماہیت ماں کے عام دودھ جیسی ہو جاتی ہے۔

کلو سٹرم سے متعلق عام مغالطے

ماں کے ابتدائی دودھ یعنی کلو سٹرم کا رنگ عام دنوں کے دودھ کے مقابلے میں مختلف اور
 زیادہ گاڑھا ہونے کے باعث کہا جاتا ہے کہ یہ گندا یا باسی دودھ ہے اس لیے عموماً عورتیں اس
 دودھ کو ضائع کر دیتی ہیں۔ جبکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے، طبی ماہرین کے مطابق یہ بچوں
 کے لیے سو فیصد موثر و مفید ثابت ہوتا ہے اور انہیں مختلف بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

کولیسٹرم میں پائے جانے والے اجزاء

| اجزاء | مقدار (100 ملی لیٹر) |
|------------|--------------------------------|
| پروٹین | ولادت کے دوسرے دن 10 گرام |
| انرجی | پانچویں روز تک 1.4 تا 2.3 گرام |
| چربی (فیٹ) | 54 تا 75 کلو کیلوریز |
| لیٹوز | 2.9 گرام |
| حیاتین الف | 5.3 تا 6.3 گرام |
| تھامین | 125 گرام |
| تھامین | 15 تا 19 ملی گرام |

30 ملی گرام رابو فلیون

75 گرام نیاسین

0.045 تا 0.065 ملی گرام حیاتین ب ۱۲

کولیٹر م اور ماں کے عام دنوں کے دودھ کا موازنہ

| اجزاء | ابتدائی دودھ (کلوٹر م) | عام دنوں کا دودھ |
|------------|------------------------|------------------------|
| حرارے | 671 کلو کیلوری فی لیٹر | 747 کلو کیلوری فی لیٹر |
| معدنیات | 68 ملی ایکولنٹ فی لیٹر | 41 ملی ایکولنٹ فی لیٹر |
| لحمیات | 22.9 گرام فی لیٹر | 10.6 گرام فی لیٹر |
| امینو ترشے | 12 گرام فی لیٹر | 12.8 گرام فی لیٹر |
| خامرے | 460 ملی گرام فی لیٹر | 390 ملی گرام فی لیٹر |
| نشاستہ | 57 گرام فی لیٹر | 71 گرام فی لیٹر |
| چکنائی | 29.5 گرام فی لیٹر | 45.4 گرام فی لیٹر |
| حیاتین اے | 1.61 ملی گرام فی لیٹر | 0.61 ملی گرام فی لیٹر |
| حیاتین ای | 14.8 ملی گرام فی لیٹر | 2.4 ملی گرام فی لیٹر |
| حیاتین سی | 72 ملی گرام فی لیٹر | 52 ملی گرام فی لیٹر |

ماں کے دودھ کے فوائد

دین اسلام میں بچے کو دو سال تک ماں کا دودھ پلانے کے حکم کی حکمتیں مغربی ممالک کے سائنسدانوں پر آشکارا ہو رہی ہیں اور وہ اس بات کے قائل ہو چکے ہیں کہ ماں کا دودھ بچے اور ماں دونوں کے لیے مفید ہے۔ اس سلسلے میں جدید ترین اطلاعات و مشاہدات کو ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے:

الف) بچے کے لیے فوائد

☆ یہ دودھ براہ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں جاتا ہے جس سے فضائی آلودگی

ملاوٹ اور گندگی وغیرہ کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔

☆ ماہرین کے مطابق دودھ میں پائیکولینک ایسڈ نامی ایک ایسی چیز ہوتی ہے جو جست کو جذب کرنے کی قوت بڑھا دیتی ہے اور یہ انسانی صحت کے لیے انتہائی اہم ہے۔

☆ ماں کے خون سے معدنیات ایک خاص ترتیب سے آکر دودھ میں شامل ہو کر بچے تک پہنچتی ہیں جس کی وجہ سے بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے انفلوئنزا کے وائرس سے بچے رہتے ہیں ایسے بچوں کو نزلہ ڈکام، چھینکیں اور اس طرح کے باقی عوارض بہت کم گھیرتے ہیں۔

☆ بچہ با آسانی ماں کا دودھ ہضم کر سکتا ہے اس لیے وہ پیٹ اور انتریوں کے امراض سے بچا رہتا ہے۔

☆ بچے کے بیمار ہونے کی صورت میں بھی اس کے لیے ماں کا دودھ ہی سب سے محفوظ اور زود ہضم غذا ثابت ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ ڈبہ بند دودھ کی بہ نسبت کم نمکیات کا حامل ہوتا ہے اس لیے بچے کے گردوں پر بوجھ نہیں پڑتا۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے کی خون کا شکر نہیں ہوتے، کیونکہ اس دودھ میں بچے کو ضروری معدنیات ملتے رہتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے کھانسی بالخصوص خشک کھانسی سے مکمل طور پر محفوظ رہتے ہیں۔

☆ قدرت کی طرف سے ماں کے دودھ میں بچے کی عمر کے حساب سے ضروری غذائی اجزاء شامل ہوتے رہتے ہیں جو بچے کی بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ شروع کے تین دن کے دودھ میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے جس سے بچے کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے، یوں وہ امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بعض امراض مثلاً قولنج کا درد نیند کے دوران بچے کی فوری موت، دمہ، ایگزیم، کرائز کا مرض (ورم امعاء) اور قولون کے زخم کی شکایت بہت کم ہوتی ہے۔

☆ ماں کا دودھ قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے اس پر کچھ خرچ نہیں آتا، بچہ جتنا دودھ پیتا جائے گا قدرت کی طرف سے اتنا ہی دودھ میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ماں کا دودھ عموماً بچے کے لیے نا کافی نہیں ہوتا۔

☆ سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے جڑے صحیح طور پر بنتے ہیں اور دانت نکالنے میں آسانی رہتی ہے، نا صرف یہ بلکہ بعد ازاں بچے کو بول چال میں ماں کا دودھ معاون ہوتا ہے۔

☆ ماں کے دودھ میں پائے جانے والے اجزاء بچوں کو مؤذی امراض (ہیضہ، پولیو، آنتوں کی سوزش وغیرہ) کے خلاف قوتِ مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ اس لیے ماں کا دودھ پینے والے بچے مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے چہرے اور منہ کے پٹھوں کو جو محنت کرنا پڑتی ہے اس سے دانتوں کی محرابیں، تالو اور چہرے کی بناوٹ اور عضلاتی ساخت بہتر ہو جاتی ہے۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے مستقبل میں نفسیاتی الجھنوں، دماغی خشکی، مایوسگی اور دیوانگی جیسے عوارض کا شکار بھی کم ہوتے ہیں، اگر کسی وجہ سے شیر خوار بچہ بے چینی اور اضطراب کی حالت میں ہلکان ہو رہا ہو تو اس صورت میں ماں کو چاہیے کہ بچے کو زبردستی اس کی خواہش اور طلب کے بغیر بار بار اپنا دودھ پلاتی رہے، اس کیفیت سے بچے کو بہت جلد چھٹکارا مل جائے گا۔

☆ ماں کے دودھ میں زیادہ حرارے نہیں ہوتے اس لیے بچے کے جسم میں غیر ضروری چربی کا ذخیرہ نہیں ہوتا، یہ بچے چھریرے ہوتے ہیں اور انہیں آئندہ بھی موٹاپے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ایکسپریٹ کمیٹی آن نیوٹریشن نے روزانہ بچے کے لیے ماں کے دودھ کی مقدار ساڑھے آٹھ سو گرام مقرر کی ہے، اس دودھ سے بچے کو تقریباً چھ سو حرارے میسر آ جاتے ہیں۔

☆ اس بات پر تمام معالجین اور سائنسدان متفق ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والا بچہ موٹاپے کا شکار نہیں ہوتا۔ امریکہ میں کئی گئی ایک تحقیق کے مطابق ماں کے دودھ میں ایک ایسے پروٹین کی

موجودگی کا پتہ چلا ہے جو بچے کو موٹاپے سے بچانے میں مددگار ہے۔ تحقیقی ریسرچ کے مطابق مذکورہ پروٹین بدن میں زائد چربی کو ختم کرنے کا عمل انجام دیتی ہے اور اس پروٹین کی موجودگی آئندہ عمر میں بچے میں موٹاپے کو روکنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔

☆ ماں کے دودھ پر پرورش پانے والے بچے سانس کی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں کیونکہ یہ قدرت کی حکمت ہے کہ ماں کا دودھ پھونسنے کے لیے بچے کو کوشش کرنی پڑتی ہے اور اس وجہ سے بچہ ناک سے سانس لینے پر مجبور ہوتا ہے جس سے ناک، ہوا کی نالی اور حلق پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆ ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے عموماً سینے کی جلن سے محفوظ رہتے ہیں اگر بچہ سینے کی جلن کی وجہ سے بے چین ہو تو اسے وقفے وقفے سے ماں اپنا دودھ پلائے تو بچہ بہت جلد اس مرض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ ہر قسم کی جراثیمی آلائشوں سے پاک ہوتا ہے جو مختلف قسم کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ جن بچوں کی مائیں خود امراض میں مبتلا ہونے کے بعد صحت یاب ہو جاتی ہیں ان کے جسم میں دافع اجسام موجود رہتے ہیں اور اس طرح ماں کا دودھ پینے سے خود ان بچوں میں بھی ان امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ اگر بچہ کان درد کا شکار ہو جائے تو دیگر علاج معالجے کے علاوہ ماں اگر اپنے دودھ کے دو چار قطرے بچے کے کان میں ٹپکا دے تو بچہ اس درد سے فوری نجات حاصل کر لے گا۔

☆ آسٹریلیا میں ہونے والی ایک تحقیق جس کی رپورٹ میڈیکل جرنل کی ایک حالیہ اشاعت میں شائع ہوئی ہے کے مطابق ابتدائی ۴ تا ۶ ماہ تک ماں کا دودھ پینے والے بچے دمہ سانس کی بیماریوں اور دیگر الرجک بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ کارنیٹائن (Carnitine) کا بھرپور ذریعہ ہے جو کہ جگر کی صحت مندانہ سرگرمیوں کو فروغ دے کر بچے کے معدے اور جگر کو فعال کرتے ہیں۔

ب) ماں کے لیے فوائد

☆ روزانہ دودھ پلانے سے ماں کے جسم سے ایک ہزار حرارے خرچ ہوتے ہیں قدرت کی

طرف سے ہر ماں میں دورانِ حمل بچے کی حفاظت کے لیے تقریباً پانچ کلو گرام چربی (۳۵۰۰۰ حرارے) جمع کر دی جاتی ہے اگر ماں اپنے بچے کو دودھ نہیں پلائے گی تو یقیناً موٹاپے کا شکار ہوگی۔ ماں کا دودھ پلانے سے جمع ہو جانے والی چربی گھل جاتی ہے کیونکہ یہ چربی دودھ کی تیاری میں خرچ ہو جاتی ہے۔

☆ زچگی کے بعد دودھ پینے سے ابتدائی ہفتوں میں ماں کا رحم سکڑتا ہے اور اس طرح وہ تیزی سے حمل سے پہلے کی اصلی حالت میں آ جاتا ہے اور شدید جریانِ خون کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

☆ ماں اگر پابندی سے اپنا دودھ پلاتی رہے تو استقرارِ حمل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا یہ ایک اہم اصول ہے کہ بچہ جتنا زیادہ دودھ پئے گا حمل ٹھہرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوتا ہے۔

☆ اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے جسم کے نشیب و فراز برقرار رہتے ہیں اور زچگی کے بعد کے جسمانی مسائل سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

☆ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ چھاتیوں اور بیضہ دانیوں کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔

☆ بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی مائیں زمانہ یاس میں ہڈیوں کی خستگی (ہڈیوں کی کمزوری) کا کم سامنا کرتی ہیں۔

☆ جب بچہ دودھ پینے کے لیے ماں کی چھاتیوں کو چومتا ہے تو ماں میں 'آکسی ٹوسن' ہارمون کی ریزش ہوتی ہے جو کہ آسودگی اور فرحت کا باعث ہے۔

☆ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ خاوند کے لیے بھی پُرکشش رہتی ہیں اور ان کے آپس کے تعلقات و قربت جلد شروع ہو سکتی ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے اور اس کی ماں میں باہمی محبت بڑھتی ہے بڑے ہو کر یہ بچے ماں کی عزت کرتے ہیں۔

☆ وضعِ حمل کے چند گھنٹوں بعد پستانوں میں اکڑاہٹ اور درد کا احساس ہوتا ہے جو کہ بچے کو دودھ پلانے سے جاتا رہتا ہے۔

- ☆ اپنا دودھ پلانے سے ماں کو جذباتی اور نفسیاتی کئی طرح سے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔
- ☆ بوتل کے دودھ کی تیاری کا وقت بچ جاتا ہے۔
- ☆ بچے کے ساتھ باہر سفر کرنا آسان رہتا ہے۔
- ☆ ماں کا دودھ بچے کے لیے سستی اور موثر غذا ہونے کی وجہ سے مالی بچت کا ساماں ہوتا ہے۔
- ☆ ایام حیض کا سلسلہ دیر سے شروع ہوتا ہے اس طرح اکثر خواتین میں دوسرے حمل کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

☆ سن یاس کے بعد کی بیشتر تکالیف خصوصاً پستان کے سرطان سے ایسی خواتین محفوظ رہتی ہیں۔

☆ ایک محتاط اندازے کے مطابق دودھ پلانے والی خواتین ایسی خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں کے مقابلے میں (مختلف عوارض کے علاج کے لیے) ۳۰ فیصد طبی اخراجات سے بچ جاتی ہیں۔

☆ اپنا دودھ پلانے کے دوران ماں کے دماغ میں آکسی ٹوسین (oxytocin) نامی کیمیکل زیادہ مقدار میں تیار ہونے لگتا ہے جو کہ انسانی ذہن کو جلا بخشتا ہے اس سلسلے میں زیورخ یونیورسٹی سوزر لینڈ میں کی گئی ایک ریسرچ کے دوران ۲۹ رضا کاروں کو یہ کیمیکل (آکسی ٹوسن) سنگھایا گیا جس کے بعد ان میں ایک دوسرے پر اعتماد کرنے کا جذبہ دوگنا ہو گیا۔ اس کے علاوہ اس کیمیکل کے اثر سے رضا کاروں میں احتیاط اور اجنبیت کا قدرتی رویہ کم زور پڑنے لگا اور وہ بہتر تعلقات استوار کرنے پر آمادہ ہو گئے، لیکن محققین کے مطابق یہ اثرات صرف دو گھنٹے تک ہی برقرار رہے۔

ماں کا دودھ اور جدید ریسرچ

ماں کا دودھ بچے کے لیے مفید ہے یہ بحث دُنیا بھر میں ہو رہی ہے کہ یہ دودھ بچے اور ماں کے لیے کس طرح سے مفید ثابت ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کی ریسرچ رپورٹس اور مشاہدات جو ابھی تک سامنے آئے ہیں وہ انتہائی محدود ہیں جبکہ اس اسلامی حکم کے فوائد بے شمار ہیں۔ ذیل میں چند ایک ریسرچ رپورٹس کا خلاصہ بیان کیا جا رہا ہے:

☆ ماں کا دودھ - فیملی پلاننگ میں معاون

قرآن پاک کی سورہ البقرہ میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال تک دودھ پلائیں اس حکم کی یہی حکمت ہے کہ پہلے بچے اور دوسرے بچے کے درمیان دو سال کا وقفہ رکھا جائے۔ زمانہ رضاعت میں عموماً خواتین کو حمل سے محفوظ تصور کیا جاتا ہے۔ ایڈنبرا میڈیکل ریسرچ کونسل کے ڈاکٹر ایلن میکنیلی اور ان کی ساتھیوں نے ایسی خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے دور سے گزر رہی تھیں، پر تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ایسی ماؤں کو اس وقت تک حمل نہیں ٹھہرتا جب تک وہ باقاعدگی سے رضاعت کا عمل جاری رکھتی ہیں ماہرین کے مطابق جب ماں بچے کو دودھ پلاتی ہے تو بچے کے چوسنے کے عمل سے دماغ کو پیغام جاتا ہے جس کی وجہ سے اینڈروفینز کی پیداوار دب جاتی ہے جس کے نتیجے میں بیضہ ریزی کا عمل نہیں ہو پاتا (باقاعدگی سے رضاعت کا عمل جاری رکھنے سے مراد یہ ہے کہ روزانہ کم از کم چار پانچ مرتبہ بچے کو دودھ پلایا جائے یعنی بچے کو دودھ پلانے میں 6 گھنٹے سے زیادہ کا وقفہ نہ ہو اور بچہ اوپر سے کوئی خوراک نہ کھا رہا ہو، جزوی طور پر رضاعت کا عمل جاری رکھنے والی خواتین میں اس زمرے میں نہیں آتیں)۔ ایسی خواتین جو ولادت کے بعد مزید حمل سے بچنا چاہتی ہوں انہیں چاہیے کہ رضاعت کے عمل کو دیانتداری سے جاری رکھیں۔

ماہرین کے مطابق بچے کے پستان چوسنے سے ہائپوٹھیلمس (hypothalamus) کے اعصابی خلیے متحرک ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں پچوٹری غدہ سے گوناڈوٹروفن (gonadotropin) خصوصاً لیوٹائزنگ ہارمون (LH) کے اخراج میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور اوریز کی سرگرمیاں دب جاتی ہیں۔

پیدائش کے بعد بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت واپس آنے کا عرصہ - خاتون میں مختلف ہوتا ہے کیونکہ اس کا انحصار دودھ پلانے کے انداز اور طریقوں پر ہے جو مختلف معاشروں میں مقامی روایات اور سماجی حیثیت کے مطابق ہوتے ہیں۔ اوریز کی سرگرمی دوبارہ شروع ہونے میں جو وقت لگتا ہے اس کا تعلق اس سے ہے کہ دودھ کتنی بار اور کتنی دیر تک پلایا جا رہا ہے رات کے وقت پلایا جاتا ہے یا نہیں اور دودھ کے ساتھ بچے کو کوئی اور غذا دی جا رہی یا نہیں۔

دودھ پلانے کو خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ سمجھا جاسکتا ہے بشرطیکہ اسے خاص طریقے سے استعمال کیا جائے اس طریقے کے مطابق زچگی کے بعد چھ مہینے تک حمل سے 98 فیصد بچاؤ ممکن ہوتا ہے اگر ماں کو ابھی تک حیض نہ آ رہا ہو اور وہ بچے کو پوری طرح یا تقریباً پوری طرح دودھ پلا رہی ہو۔ پوری طرح یا تقریباً پوری طرح دودھ پلانے کا طریقہ جسے لیکٹیشنل ایمنیریا میٹھڈ یا ایل اے ایم (lactational amenorrhoea method - LAM) کہا جاتا ہے، کو سمجھنے

کے لیے درج ذیل جدول میں دیے گئے سوالات زچہ سے کرنے چاہئیں:

ماں سے پوچھیں: کیا آپ کے بچے کی عمر چھ ماہ سے کم ہے؟

اگر جواب ہاں میں ہے تو پوچھیں: کیا آپ کی ماہواری بند ہے؟ (زچگی کے 56 دن بعد

وجائنا سے خون نہیں آ رہا)۔

اگر جواب ہاں میں ہے تو پوچھیں: کیا آپ بچے کو پوری طرح یا تقریباً پوری طرح (کم از کم

ہر چھ گھنٹے بعد) اپنا دودھ پلا رہی ہیں؟

اگر جواب ہاں میں ہے تو: حمل کا امکان صرف 2 فیصد ہے۔ ایسی عورت کو اس وقت کسی اور

مانع حملاً طریقے کی ضرورت نہیں ہے۔

تاہم اگر ان میں سے کسی سوال کا جواب نہیں ہوگا تو:

اگر جواب نہیں میں ہے تو: ماں کے حمل ٹھہرنے کا امکان بڑھ گیا ہے اسے صرف بچے کو دودھ

پلانے پر انحصار نہیں کرنا چاہیے بلکہ خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا چاہیے۔

نوٹ: ماہرینہ ما کے مطابق گھر کے باہر کام کرنے والی ماؤں کو بھی 'تقریباً پوری طرح دودھ

پلانے والی' تصور کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ دن میں کئی بار اپنے نپل (nipple) دبا کر دودھ نکال دیا

کریں۔ پیدائش کے چھ ماہ بعد ایل اے ایم (LAM) استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی

کیونکہ پھر بیضوں کے اخراج کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔

اگر درج ذیل باتوں میں سے کوئی بات ہو تو خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ اختیار کرنا

چاہیے جو بچے کو دودھ پلانے کے ساتھ محفوظ طور پر استعمال کیا جاسکے:

○ بچے کی عمر چھ ماہ سے زائد ہو یا

- ماہواری شروع ہوگئی ہو یا
- بچہ دوسری اقسام کے دودھ یا کوئی اور غذا شروع کر دے یا
- رات میں 6 گھنٹے سے زائد سونا شروع کر دے یا
- ماں کو بچے سے 6 گھنٹے سے زیادہ دیر تک دُور رہنا پڑے اور اس دوران چھاتیوں سے دودھ نہ نکالا جاسکے۔

☆ کولیسٹرم سے بچہ صحت مند

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کے دودھ سے ایک خاص چیز کولیسٹرم (Coulstrum) خارج ہوتی ہے جو کہ بچے کے لیے بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار ہے جو اس کی حفاظت کے لیے قدرت کی طرف سے ایک تحفہ ہوتا ہے اس میں چکنائی جذب کرنے والے اجزاء اور دیگر صحت بخش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس سے بچے کی آنتیں صاف اور معدے سے فضلات خارج ہو جاتے ہیں اس لیے بچے کو کسی ملین کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دودھ میں شامل یہ مادہ مصنوعی طور پر تیار نہیں کیا جاسکتا۔ یہ ایک نہایت خالص قدرتی چیز ہوتی ہے جو قدرت بچے کے لیے خاص طور پر ماں کے جسم میں تیار کرتی ہے اور اس کے کئی اجزاء غذا جیسے ہوتے ہیں اس میں وہی غذائیت ہوتی ہے جس کی ضرورت بچے کو اس کی زندگی کے ابتدائی چند دنوں میں ہوتی ہے۔ کولیسٹرم کی وجہ سے بچے کی آنتیں پہلے کالی چیکٹ اجابت (کیٹی) خارج کرتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے جسم میں یرقان پیدا کرنے والے سُرخ صفرا (Billirubin) کی مقدار گھٹ جاتی ہے اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کو جنم دینے والی ہر ماں کم از کم ابتدائی دس دن تک اپنا دودھ ضرور پلائے کیونکہ یہ مادہ ماں کے دودھ میں ابتدائی دس دن تک ہی شامل رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے اپنی ماں کے دودھ کے ساتھ وہی مانع اجسام ملتے ہیں جو ماں کے ساتھ ساتھ بچے کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں گویا یہ مادہ بچے اور ماں کے لیے حفاظتی ٹیکے کا کام کرتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ - ذہانت اور صحت کی ضمانت

برطانوی اخبار انڈی پینڈنٹ میں شائع ہونے والی ایک طبی رپورٹ کے مطابق سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے ذہنی طور پر زیادہ تیز ہوتے ہیں۔

ڈبہ بند دودھ پینے والے بچوں کی نسبت ان کی نظر بھی تیز ہوتی ہے، کیونکہ ان کے جسم میں اہم روغنی ترشے (فیٹی ایسڈز - Fatty Acids) کی قلت واقع ہو جاتی ہے یہ ترشے حمل کی آخری سہ ماہی میں ماں کے رحم سے اور بعد از ولادت ماں کے دودھ سے فراہم ہوتے ہیں۔ بچے کا ساٹھ فیصد دماغ اور تیس فیصد آنکھ کا پردہ ان پر مشتمل ہوتا ہے۔ اومیگا۔ ۳ اور اومیگا۔ ۶ کھلانے والے یہ روغنی مادے ماں کے دودھ میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ ماں کا دودھ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بھی نہایت مفید اور انتہائی مقوی دماغ ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں انگلستان کے انسٹی ٹیوٹ آف چائلڈ ہیلتھ (گریٹ آرمینڈ اسٹریٹ ہسپتال) میں ۱۶ سال تک کیے جانے والے مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ جن بچوں کو پیدا ہوتے ہی ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے وہ کمزور ہوتے ہوئے بھی آگے چل کر ذہنی طور پر اوپر کا دودھ پینے والے نارمل بچوں سے بھی زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور بڑے ہو کر بھی ان کی یہ صلاحیتیں پختہ اور قائم رہتی ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے زیادہ نمایاں صلاحیت بولنے کی ہوتی ہے۔ معمول کا معیاری بے بی بلک پینے والے بچوں کے مقابلے میں بھی ماں کا دودھ پینے والے بچے بہتر ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کمزور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بالخصوص دیگر بچوں کے مقابلے میں ماں کا دودھ بے حد ضروری ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ - نمونیہ سے بچاؤ میں مفید

حال ہی میں برازیل میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ابتدائی ایام سے ہی ماں کا دودھ پینے والے بچے نمونیہ سے محفوظ رہتے ہیں اور یہ تحفظ ابتدائی تین ماہ تک کی عمر کے بچوں میں بہت زیادہ ہے، تحقیق کے لیے ایک ماہ سے ایک سال تک کے ۱۵۲ شیرخوار بچوں کا انتخاب کیا گیا جو نمونیہ کے باعث ہسپتال میں داخل کیے گئے دوسری طرف اتنے ہی صحت مند شیرخوار بچے چنے گئے اور پھر مختلف امتیازات کا خیال رکھتے ہوئے یہ نتائج نکالے گئے کہ جن بچوں کا ان کی ماں کے دودھ سے محروم رکھا گیا ان میں نمونیہ ہونے کا خطرہ ان بچوں کی نسبت ۷۱ گنا زیادہ تھا جنہوں نے صرف اور صرف ماں کے دودھ پر گزارہ کیا تھا۔ تین ماہ کے شیرخوار بچوں میں یہ فرق ۶۱ گنا پایا گیا۔ تحقیق سے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا گیا کہ ٹھوس غذا کا اوائل عمر میں استعمال نقصان دہ ہے

اور ایسی غذا استعمال کرنے والے بچے نمونے کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ - بلڈ پریشر اور دل کے لیے مفید

حال ہی میں کی گئی ایک بین الاقوامی ریسرچ کے مطابق ماں کا دودھ بچے کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے، حالیہ ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے بلڈ پریشر پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طبی رسالے لانسٹ میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق دو سو نوزائیدہ بچوں پر تحقیق کی گئی۔ ان بچوں کے تین گروپ بنا کر ایک کو ماں کا دودھ دوسرے گروپ کو سینڈرڈ فارمولہ دودھ اور تیسرے کو پری ٹرم (preterm) کا فارمولہ دودھ دیا گیا۔ جب یہ بچے تیرہ سے سولہ سال کی عمر کو پہنچے تو ان کے خون کے ٹیسٹ کیے گئے جن سے معلوم ہوا کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں دوسرے بچوں کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ تھی جو بعد میں دل کے امراض اور فالج کا باعث بنتا ہے۔

ایک اور تحقیق میں ڈنمارک اور اسٹونیا کے دو ہزار بچوں کو شامل کیا گیا جس کے نتائج سے ثابت ہوا کہ ماں کا دودھ پینے سے بچے کے بلڈ پریشر پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا کہ جغرافیائی تبدیلی بھی ماں کے دودھ کے اثرات میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں کرتی۔

☆ ماں کا دودھ - ذہنی دباؤ سے تحفظ

برطانیہ میں کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن بچوں کو مائیں اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ بوتل سے دودھ پینے والوں کے مقابلے میں مستقبل میں ذہنی دباؤ کا زیادہ بہتر طور پر مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اس تحقیق کے سلسلے میں تحقیق دانوں نے ۹ ہزار بچوں کا ان کی پیدائش پر اور 5 اور 10 سال کی عمر میں جمع شدہ مختلف کوائف کا تجزیہ کیا۔ اس ضمن میں والدین اساتذہ، طبی کارکنان اور مڈوائفز سے بھی معلومات حاصل کی گئیں۔ جب بچے دس سال کی عمر کو پہنچے تو ان کے اساتذہ سے پوچھا گیا کہ ان کے طلبہ میں پریشانی کی سطح کس حد تک پائی جاتی ہے جبکہ والدین سے اس وقت کے بڑے خاندانی تنازعات مثلاً طلاق یا علیحدگی کے بارے میں معلومات حاصل کی گئی تھیں جب ان کے بچوں کی عمر 5 اور 10 سال کے درمیان تھی۔ یہ بات اگرچہ حیران کن نہیں تھی کہ

زیادہ پریشانی کا شکار وہ بچے تھے جن کے والدین میں علیحدگی یا طلاق واقع ہو چکی تھی تاہم جو بچے اپنی ماں کے دودھ پر پلے تھے وہ بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں اس پریشانی کے دور سے زیادہ بہتر طور پر گزر رہے تھے۔

☆ ماں کا دودھ - بچے کی بقاء کے لیے ضروری

یونی سیف کے انگریزی ٹیٹو ڈائریکٹریول بلا می نے دنیا بھر کی ماؤں سے اپیل کی ہے کہ بچے کے لیے ماں کا دودھ ہی سب سے بہترین غذا ہے۔ ان کے مطابق ان کا ادارہ اور عالمی ادارہ صحت اس سلسلے میں عالمی پالیسی پر عمل پیرا ہیں جس کا مقصد دنیا بھر کی ماؤں کو ان کے بچے کے لیے ان کے دودھ کی اہمیت سے آگاہ کرنا اور اس کی افادیت کا قائل کرنا ہے۔ بچے کی ابتدائی پرورش کم از کم چھ ماہ تک صرف اور صرف اپنی ماں کے دودھ پر ہی ہونی چاہیے اس طرح وہ بچپن میں بیماری اور موت سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ ماں کے دودھ کی بجائے دیگر متبادل غذاؤں کے استعمال سے بچے کو آئے دن کوئی نہ کوئی خطرہ درپیش رہتا ہے۔ ڈاکٹری کے مطابق پانچ سال سے کم عمر کے بچے اس فیصد سے زیادہ بچے نقص تغذیہ سے ہلاک ہوتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ - گائے کا دودھ

ماں کا دودھ ایک کثیر لچمیاتی غذا ہے، گائے کے دودھ میں انسانی دودھ کی نسبت 4 گنا زیادہ لچمیات ہوتے ہیں، واضح رہے کہ دودھ میں کیسین، البومین اور گلوبین نامی لچمیات ہوتی ہیں (گائے کے دودھ کے پروٹین میں 90 فیصد کیسینو جن اور 10 فیصد لیکٹ البیومن ہوتی ہے جب کہ انسانی دودھ میں یہ دونوں اجزاء برابر ہوتے ہیں)۔ گائے کے دودھ میں کیسین انسانی دودھ کی نسبت 6 گنا زیادہ ہوتی ہے جس سے بڑی اور گاڑھی پھٹکیاں بنتی ہیں جنہیں ہضم کرنا انسانی بچے کے انتہائی مشکل ہوتا ہے، جب کہ ماں کے دودھ میں بہ آسانی جذب ہونے والی چھوٹے والے لچمیات 70 فیصد پائے جاتے ہیں جو بچے کے لیے زود ہضم، اس کی جسمانی ساخت کے لیے مثالی اور با آسانی مکمل طور پر استعمال میں آجاتے ہیں۔

گائے کے دودھ میں فسیناکل ایلائین زیادہ ہوتا ہے جو بچے کے لیے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور جسم میں جمع ہوتا رہتا ہے جو بعد ازاں زہریلے اثرات پیدا کرنے کا موجب بنتا ہے، جب

کہ ماں کے دودھ کے لحمیات سے بچے کے نازک نظام انہضام (معدے) پر دباؤ نہیں پڑتا اور بچہ یہ دودھ با آسانی ہضم کر لیتا ہے اور اس میں فضلات کم ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ گائے کا دودھ استعمال کرنے والے بچوں کو پوٹی زیادہ مقدار میں آتی ہے۔ انسانی دودھ میں زود ہضم چکنائی (اولینک ایسڈ) اور ہاضم چکنائی (لائی پیز) زیادہ اور گائے کے دودھ میں کم پائی جاتی ہے جب کہ ثقیل چکنائی (بیوٹرک ایسڈ) گائے کے دودھ میں زیادہ پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے بچے آئے دن اسہال اور الٹیوں کا شکار رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے بہت کم معدے کی تکالیف میں مبتلا ہوتے ہیں اور اگر یہ دودھ نکالتے بھی ہیں تو اس میں بو نہیں ہوتی۔

ماں کے دودھ میں شکر (لیکٹوز) پائی جاتی ہے جو دماغی غذا اور ارتقاء کے لیے ضروری ہے اور گائے کے دودھ میں کیلشیم اور فاسفورس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں لیکن ماں کے دودھ میں پایا جانے والا کیلشیم گائے کے دودھ کا ایک تہائی ہوتا ہے لیکن بہتر طور پر ہضم ہوتا ہے مزید برآں گائے کے دودھ میں فولاد کی مقدار کم ہوتی ہے۔

پرویوشن میگزین کی حالیہ اشاعت کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں الرجی کا مسئلہ بوتل کا دودھ پینے والے بچوں سے کم ہوتا ہے اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ پروٹین چھ سے نو ماہ کی عمر سے پہلے بچے کی آنتوں کی جھلی سے گزر سکتے ہیں اور گائے کے دودھ میں پائے جانے والے پروٹین الرجی پیدا کر سکتے ہیں۔ خصوصاً بیٹا لیکٹو گلوبولن (beta-lactoglobulin) اینٹی جن کے طور پر عمل کر سکتی ہے انسانی دودھ میں بیٹا لیکٹو گلوبولن جیسی کوئی پروٹین نہیں پائی جاتی۔

حالیہ تحقیق کے مطابق گائے کا دودھ ایک سال سے کم عمر کے بچے کو نہیں دینا چاہیے کیونکہ اس سے بچے کو انیمیا ہو سکتا ہے جو بچے کی آنتوں میں تھوڑا تھوڑا خون رسنے سے پیدا ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ - بچے کے لیے پہلی بہترین خوراک

برٹش انسٹی ٹیوٹ آف گائنی کی ایک تازہ ریسرچ رپورٹ کے مطابق ڈلیوری کے فوراً بعد بچے کو ماں کی چھاتی پر لٹا دینا چاہیے تاکہ بچے کی جلد ماں کی جلد کو چھوئے اسی حالت میں بچے کی پہلی فیڈنگ (دودھ پلانے کا عمل) بھی شروع کر دینا چاہیے کیونکہ بچہ بعد از پیدائش بھوک محسوس

کر رہا ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ماں کی چھاتیوں سے ایک مادہ خارج ہوتا ہے جسے کولیوسٹرم کہا جاتا ہے یہ مادہ بچے کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے، کیونکہ اس مادے کی بدولت نہ صرف بچے کو ضروری غذائی اجزاء ملتے ہیں بلکہ بچہ انفیکشن سے بھی محفوظ رہ سکتا ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بھی یہ مادہ (کولیوسٹرم) بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے اور ان کی اکثر کمزوریاں اسی دودھ سے پوری ہو جاتی ہیں قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ اگر دودھ پینے میں دقت محسوس کرے تو دودھ کو پمپ کے ذریعے نکال کر اسے پلایا جاسکتا ہے، ہسپتال میں ایسے بچوں کے لیے ایک مخصوص ٹیوب کا سہارا لیا جاتا ہے جسے بچے کے معدے سے منسلک کر کے اسے دودھ پلایا جاتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ - نئی تحقیق

ایک نئی تحقیق کے مطابق ایک سال سے زیادہ دودھ پلانے کے بعد ماں کے دودھ میں چکنائی اور توانائی بڑھ جاتی ہے، یعنی جو مائیں بچوں کو صرف چند ماہ دودھ پلاتی ہیں ان کے دودھ کے مقابلے میں سال بھر سے زیادہ دودھ پلانے والی ماں کا دودھ زیادہ چکنائی والا اور قوت بخشنے والا ہوتا ہے۔ لمبی مدت تک بچے کو دودھ پلانے کے تغذیاتی پہلو سے متعلق یہ پہلی تحقیق ہے جو اسرائیل کی تل ابیب یونیورسٹی میں ہوئی۔ ایک تحقیق کرنے اس تحقیق کے متعلق کہا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچہ ذرا بڑا ہوتا ہے تو ماں اسے اتنی بار دودھ نہیں پلاتی جتنی بار پہلے پلاتی تھی، لہذا یہ گاڑھا ہو جاتا ہے۔ تجربات کے دوران ان عورتوں کے ایک لیٹر دودھ میں جو چند ماں سے بچے کو دودھ پلا رہی تھیں، تقریباً سات سو چالیس حرارے پائے گئے جبکہ ان خواتین کے دودھ میں جو سال سے زیادہ عرصے سے دودھ پلا رہی تھیں ان میں یہ تعداد آٹھ سو اسی تھی۔ ایک امریکی ادارے نے بھی تجویز کیا ہے کہ مائیں چھ ماہ کی عمر تک تو بچے کو اپنا دودھ ضرور پلائیں، البتہ اگر وہ اس کے بعد سال بھر تک یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک پلائیں گی تو بچے کو اس دودھ کا پورا پورا فائدہ حاصل ہوگا۔ ان فوائد میں کان کے تعدیے اور اسہال جیسی بیماریوں سے بچاؤ اور بچپن کے موٹاپے کے خطرے میں کمی بھی شامل ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی اور دین اسلام

اسلام خاندانی زندگی کو ٹھوس منصوبہ بندی سے تشکیل دینے اور اس طرح اسے قوم اور معاشرے کی بہبود میں نمایاں کردار ادا کرنے کے لیے واضح ہدایت دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آدم کی اولاد کو ایک ضابطہ عطا کیا ہے اور اس پر عمل کرنے کی ہدایت کی ہے تاکہ تمام انسانوں کے لیے مس اور بہبود کو یقینی بنایا جاسکے اور ہر شخص اپنی عزت اور وقار کو برقرار رکھ سکے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے کہ:

”ہم نے اولاد آدم پر اپنی رحمتیں نازل کی ہیں، انہیں عمدہ چیزیں دی ہیں اور اپنی بہت سی مخلوق پر فضیلت دی ہے۔“ (الاسراء۔ آیت۔ ۷۰)

اللہ تعالیٰ نے انسان کو ازدواجی زندگی کا تحفہ عطا فرمایا ہے جو خوشی اور اطمینان کے لیے ایک محور کی حیثیت رکھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانوں کو ہدایت کی ہے کہ وہ غور و فکر کریں اور عملی زندگی اختیار کرنے سے پہلے اپنے آپ کو مکمل طور پر قابل اور اہل بنائیں، اسی چیز کو مد نظر رکھتے ہوئے قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے کہ:

”جو لوگ شادی کرنے کا مقدر نہیں رکھتے، انہیں چاہیے کہ وہ پاکدامنی اختیار کریں، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ ان کو اپنے فضل و کرم سے غنی کر دے۔“ (النور۔ آیت ۳۳)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نوجوانوں کو کنبے کی تشکیل کے لیے منصوبہ بندی کی ہدایت فرمائی:

”تم میں سے وہی لوگ ازدواجی زندگی اختیار کریں جو اپنی بیویوں کو کھانے کے لیے روٹی اور پہننے کے لیے کپڑے فراہم کر سکتے ہوں، جو ایسا نہیں کر سکتے وہ افعال بد سے بچنے کے لیے روزے رکھیں۔“ (صحیح بخاری و مسلم)

یہ حکم اس بنا پر دیا گیا ہے کہ ایسا فرد جس کے پاس اتنی دولت نہیں ہے کہ وہ شادی کر کے اپنی بیوی بچوں کو روٹی اور کپڑا مہیا کر سکے تو اس کی ازدواجی زندگی تلخ ہو سکتی ہے۔ بیوی کی اچھی نگہداشت کرنا اور بچوں کی بہتر دیکھ بھال کرنا علی الترتیب خاوند اور باپ کا فرض ہے، قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال تک دودھ پلائیں اور بچے کے باپ پر لازم ہے کہ وہ انہیں اچھی طرح نان و نفقہ اور کپڑے فراہم کرے۔“

(البقرہ - آیت ۲۳۳)

جیسا کہ اس آیت سے واضح ہوتا ہے کہ بچے کو دودھ پلانا ماں کا فرض ہے اور یہ والدین کا فرض ہے کہ ماں اس وقت تک حاملہ نہ ہونے پائے جب تک کہ ایک بچہ دودھ پی رہا ہو۔ ضبطِ تولید کے طریقوں میں سے عزل کا طریقہ ایسا ہے جو حضور پاک ﷺ کے زمانے میں بھی استعمال ہوا کرتا تھا اور حضور پاک ﷺ نے اس سلسلے میں کسی بھی بیان سے گریز کیا ہے کہ یہ جائز ہے یا ناجائز ہے اور اگر عزل کا طریقہ حضور پاک ﷺ کے دور میں جائز رہا ہے تو اس میں کوئی منطوق نہیں کہ جدید مانع حمل طریقے ناجائز ہیں۔

بعض افراد قرآن پاک کی ان آیات کا حوالہ دیتے ہیں کہ:

”اپنی اولاد کو مفلسی کے ڈر سے قتل نہ کرو۔ انہیں بھی ہم رزق دیتے ہیں اور تمہیں

بھی۔ درحقیقت ان کا قتل بہت بڑا گناہ ہے۔“ (بنی اسرائیل آیت ۳۱)

واضح ہونا چاہیے کہ یہ آیت ان لوگوں کے لیے ہے جو اسلام سے قبل اپنی بچیوں کو زندہ دفن کر دیتے تھے، دوئم یہ حمل ضائع کرنے کے قریب تر ہے جو کہ اسلام میں حرام ہے اور واقعی ایک انسانی جان لینے کے برابر ہے جبکہ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے اختیار کرنے سے آپ ایک جان کا قتل نہیں کرتے۔

موجودہ دور میں ضبطِ تولید کے طریقوں پر یہ اعتراض بھی کیا جاتا ہے کہ ان سے ناجائز تعلقات کی گنجائش وسیع ہو جاتی ہے کیونکہ ناجائز تعلقات سے روکنے والی ایک چیز ناجائز ولادت کا خطرہ بھی ہے اور جب یہ خطرہ نہ رہے گا تو ناجائز تعلق کا ایک بڑا دروازہ کھل جائے گا، لیکن اگر غور کیا جائے تو یہ خطرہ اس وقت بھی موجود تھا جب عزل کا طریقہ رائج تھا، گو کہ عزل کا طریقہ موجودہ منصوبہ بندی کے طریقوں کے مقابلے میں اتنا کامیاب نہ تھا کیونکہ عزل کے وقت غفلت کا ہوجا ممکن ہے لیکن عزل بہر حال ضبطِ تولید ہی کا ایک طریقہ تھا۔ ناجائز تعلقات کا خطرہ عزل میں بھی ویسا ہی ہے جیسا ضبطِ تولید کے دیگر نو دریافت طریقوں میں ہے اس لیے اگر عزل کو قرآن پاک

ضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم اور دیگر فقہاء کرام نے حرام قرار نہیں دیا تو یہ طریقے کیسے حرام ہو سکتے ہیں۔ کسی بھی چیز کے متعلق خیر و شر کے دونوں پہلو نکل سکتے ہیں اور اگر کوئی خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو شر کے مقاصد کے لیے استعمال کرتا ہے تو یہ اس کی کم بختی ہے، ضبط تولید یا ضبط تولید کے طریقوں کا کوئی تصور نہیں ہے۔ خیر کے ساتھ شر کا پہلو موجود ہوتا ہے جیسے پٹرول سے موٹریں چلتی ہیں، طیارے اڑتے ہیں اور اسی سے کئی بے گناہوں کے گھروں کو پھونک دیا جاتا ہے تو کیا محض اس شر سے بچنے کے لیے پٹرول نکالنا بند کر دیا جائے، اسی طرح چاقو سے کئی مفید کام ہو سکتے ہیں اور چاقو سے ہی آدمی کا خون بھی ہو سکتا ہے تو کیا چاقوؤں کی صنعت ختم کر دینی چاہیے۔ کئی لوگ انگور، گیہوں اور دیگر اشیاء سے شراب بناتے ہیں جبکہ یہی اشیاء مفید کام میں بھی لائی جاسکتی ہیں لیکن کیا شراب کی روک تھام کے لیے ان اشیاء کی کاشت بند کر دی جائیگی۔ یہ تو ایسی ہی تجویز ہوگی کہ بدکاری سے بچنے کے لیے تمام حسین عورتوں کو قتل کر دیا جائے کیونکہ ان کے وجود سے ہی حرام کاری کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔ اس قسم کے منطقی مغالطے اہل علم کو زیب نہیں دیتے کیونکہ ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں مثبت اور منفی۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ مثبت پہلوؤں کو اجاگر کیا جائے اور منفی پہلوؤں کی حوصلہ شکنی کی جائے۔ کئی افراد جو ضبط تولید کے خلاف قرآن پاک کی درج ذیل آیت کے حوالے سے یہ دلیل دیتے ہیں کہ:

”اپنی اولاد کو محتاجی کے خوف سے قتل نہ کرو ان کو بھی اور تمہیں بھی ہم روزی دیتے ہیں، انہیں قتل کرنا بہت بڑا گناہ ہے۔“

استدلال یوں کیا جاتا ہے کہ جو لوگ ضبط تولید کے لیے مادہ تولید کو ضائع کرتے ہیں اور اسے اولاد بننے کا موقع ہی نہیں دیتے وہ گویا اپنی اولاد کو خود اپنے ہاتھوں سے قتل کر دیتے ہیں اس کی مثال ذیل کے شعر سے بخوبی کی جاسکتی ہے:

مگس کو باغ میں جانے نہ دینا

کہ ناحق خون پروانے کا ہوگا

یعنی شہد کی مکھی کو باغ میں نہ جانے دیں ورنہ وہ باغ میں جائے گی تو کسی پھول پر بیٹھ کر شہد کا رس چوسے گی اور پھر شہد کے لیے چھتہ بنائے گی۔ وہ چھتہ موم کا ہوگا، پھر وہ موم کسی دن کارخانے

میں جائے گا اور وہاں اس کی موم بتی بنے گی پھر موم بتی کسی نہ کسی ایسے موسم میں جلے گی جس میں پروانے پیدا ہو رہے ہوں گے پھر وہ پروانے اس شمع کی روشنی پر گریں گے اور جب شمع کی لو پر کوئی پروانہ گرے گا تو جل جائے گا یعنی اس کا خون ہو جائے گا۔ لہذا پروانے کے خون سے بچنے کے لیے کسی شہد کی مکھی کو باغ یا چمن میں نہ جانے دیا جائے۔ لیکن جہاں تک مادہ تولید کا تعلق ہے تو مادہ تولید کو ضائع کرنے سے اولاد کا قتل ہرگز قرار نہیں دیا جاسکتا اس لیے کہ:

۱۔ جراثیم حیات یا مادہ تولید یعنی سپرمز (sperms) کو اولاد ہرگز قرار نہیں دیا جاسکتا یہ تو صرف تخم حیات ہیں جن کے متعلق اولاد بننے کی امید کی جاسکتی ہے اولاد تو صرف وہ ہوتی ہے جو شکم مادر سے زندہ باہر آجائے یا زیادہ سے زیادہ یہ کہ وہ شکم مادر میں موجود ہو اور عنقریب اس کے باہر آجانے کی امید غالب ہو۔

۲۔ اگر تخم حیات کے اولاد بننے کی امید ہو بھی تو جب تک وہ زندہ اولاد نہ بن چکے اُس وقت تک وہ اولاد نہیں کہی جائے گی۔ ہر درخت کا بیج درخت بننے کی صلاحیت رکھتا ہے لیکن ایک بیج کے ضائع کرنے والے پر یہ الزام ہرگز نہیں لگایا جاسکتا کہ اس نے پورا درخت برباد کر دیا ہے۔ ہر مرغی کے انڈے میں مرغی بننے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے لیکن ایک انڈا ضائع کرنے والے سے مرغی کا تاوان نہیں لیا جاسکتا۔ یاد رکھیں کہ حکم مستقبل کے موہوم یا متوقع امکانات پر نہیں لگایا جاسکتا بلکہ موجودہ پوزیشن پر ہی لگایا جاتا ہے۔ تخم حیات کے متعلق تو اولاد بننے کا اتنا یقینی دعویٰ بھی نہیں کیا جاسکتا جتنا کہ بیج کے متعلق درخت بننے یا انڈے کے متعلق مرغی بننے کا یقین کیا جاسکتا ہے۔ پھر اسے قبل از وقت اولاد قرار دے کر قتل اولاد کا فتویٰ دینا کہاں کی شرافت ہے۔ وظیفہ ازدواج ادا کرنے کے بعد کوئی بھی یقینی طور پر یہ نہیں کہہ سکتا کہ اس کا نتیجہ ایک زندہ اولاد کی شکل میں نکلے گا لیکن بیج اور انڈوں کے متعلق تو اسی فیصد تک یہ یقین ہوتا ہے کہ ان کا درخت بنے گا اور چوزے نکلیں گے۔

۳۔ صرف ایک جنسی وظیفے سے کئی ارب سپرمز خارج ہوتے ہیں ان میں سے فقط ایک (یا بہت ہی کم صورتوں میں دو تین) کو قدرت اولاد بننے کے لیے منتخب کرتی ہے۔ وہ بھی ہر وظیفہ زوجیت کے بعد نہیں بلکہ سینکڑوں میں سے ایک وظیفہ زوجیت کے دوران یہ ممکن ہوتا ہے۔

اب خود سوچئے کہ کیا اولاد کی خاطر کئی لاکھ سپر مز ضائع کرنے والے افراد قتل کے مرتکب ہو رہے ہیں اور (اللہ نہ کرے) قدرت بھی ان کا ساتھ دے رہی ہے۔

۳۔ اگر فی الواقع جراثیم حیات یعنی سپر مز کو مارنا یا ضائع کرنا قتل اولاد کے مترادف ہے تو بانجھ، آنسہ اور حاملہ خواتین سے مکمل اجتناب فرض ہونا چاہیے تھا اور شادی سے قبل دیگر طریقوں سے اپنا مادہ ضائع کرنے والوں کے لیے سخت سزائیں مقرر کی جاتیں کیونکہ اس صورت میں کئی ارب اولاد ضائع ہونے کا یقین کامل ہوتا ہے۔

۵۔ یہ ایک حقیقت ہے اور آئے روز ہم اپنے ارد گرد مشاہدہ کرتے ہیں کہ ایک اولاد بھی اگر (اللہ نہ کرے) مر جائے تو والدین کی کیا حالت ہوتی ہے رشتے دار افسوس کے لیے جوق در جوق آتے ہیں اور مرحوم کے لیے کفن و دفن کا باقاعدہ انتظام کیا جاتا ہے اور بعد از کفن و دفن دیگر کئی رسومات ادا کی جاتی ہیں۔ اب غور کریں کہ ان رسومات میں کتنی رسمیں ہر ایسے وظیفہ زوجیت کے بعد ادا کی جاتی ہیں جن کا نتیجہ اولاد کی صورت میں نہیں نکلتا۔

۶۔ اگر سپر مز کا ضائع ہونا یا ضائع کرنا اولاد کو قتل کرنے کے مترادف ہوتا تو اللہ تعالیٰ اور اس کا رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہر اس وظیفہ زوجیت کو حرام قرار دیتے جس سے اولاد ہونے کا سو فیصد یقین نہ ہوتا لیکن اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے حبیب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی جگہ بھی ایسا کوئی حکم صادر نہیں فرمایا۔

۷۔ قرآن پاک کی تصریح کے مطابق تین مواقع ایسے ہوتے ہیں جن پر بعض افراد اپنی اولاد کو قتل کرتے تھے:

☆ نادار ہونے کی وجہ سے: ”اپنی اولاد کو ناداری کے خوف سے قتل نہ کرو ان کو اور تم کو ہم ہی روزی دینے والے ہیں ان کا قتل کرنا بہت بڑی غلطی ہے۔“

☆ دیوتاؤں کو خوش کرنے کے لیے: کئی مذاہب کے لوگ اپنے دیوتاؤں کو خوش کرنے کے لیے اپنی اولاد کی قربانی پیش کرتے تھے جس کی اسلام میں شدید مذمت بیان کی گئی ہے۔

☆ خود ساختہ مفروضہ شرم و حیا کی وجہ سے: کئی قبائل اسلام سے قبل لڑکیوں کی پیدائش کو چھپاتے اور انہیں قتل کر دیتے تھے۔

واضح ہو کہ ان تینوں قسم کے قتل اولاد میں صرف انہی اولادوں کا ذکر ہے جو جیتی جاگتی شکل میں موجود تھیں۔ کسی ایک جگہ بھی اس قتل اولاد کا مطلب نہیں کہ تم ناداری کے خوف یا بتوں کو خوش کرنے کے لیے یا اپنی مفروضہ غیرت کی وجہ سے اپنے مادہ تولید کو ضائع کر دیتے ہو۔

سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے کثیر شواہد سے ضبط تولید (بصورت عزل) ثابت ہے جیسے:

حضرت جابر رضی اللہ عنہ کا قول ہے کہ ہم لوگ عہد نبوی میں عزل کیا کرتے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ اطلاع پہنچی لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے منع نہیں فرمایا۔ (صحیح مسلم)

یہی روایت سنن ترمذی میں بھی موجود ہے۔ صحیح بخاری میں سیدنا ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے ایک روایت یوں ہے:

’ہم لوگ عزل کیا کرتے تھے۔ پھر حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے (اس بارے میں) دریافت کیا تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے تین بار فرمایا: کیا تم واقعی ایسا کرتے ہو؟ (پھر فرمایا) قیامت تک جو روح آنے والی ہے وہ تو آ کر رہے گی۔‘

علامہ نووی اس کی تشریح یوں کرتے ہیں کہ:

’حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے اس قول کا مطلب یہ ہے کہ ترک عزل میں تمہارا کوئی نقصان نہیں کیونکہ جس روح کی آفرینش کو اللہ مقدر کر چکا ہے اسے تو وہ پیدا کر کے رہے گا۔ خواہ تم عزل کرو یا نہ کرو اور جس کی آفرینش کو اللہ نے مقدر نہیں کیا ہے وہ وجود میں نہیں آئے گا خواہ تم عزل کرو یا نہ کرو۔ اس لیے تمہارے عزل کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔‘

نووی کی اس تشریح سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ عزل کرنے کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ پیدا ہونے والا بچہ تو پیدا ہو کر ہی رہے گا لیکن یہ صراحت نہیں کہ اس کی ممانعت بھی کی گئی ہو۔ بلکہ مسلم کی ہی دوسری روایت میں اور نیز ابوداؤد کی روایت میں عزل کے بے فائدہ ہونے کے باوجود ایک انصاری کے سوال پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی اجازت دی اور یہ حدیث بھی سیدنا ابو سعید خدری سے ہی مروی ہے اس کے کچھ اس طرح کے الفاظ ہیں:

’اگر تم چاہتے ہو تو اس کنیز سے عزل کرو لیکن جو مقدر میں اس کے لیے ہو چکا ہے وہ تو

ہو کر ہی رہے گا۔ (صحیح مسلم)

قربان جا ہیے آپ ﷺ کے فرمان پر کہ ایک بار آپ ﷺ سے عزل کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: ہر پانی (یعنی مادہ تولید) سے تو اولاد نہیں ہو جاتی (یعنی جس طرح ہر مادہ تولید سے اولاد نہیں ہو جاتی اسی طرح ہر عزل سے اولاد رک نہیں جاتی بلکہ یہ تو قدرت کے کھیل ہیں جو اولاد مقدر میں ہوتی ہے وہ ہو کر رہتی ہے)۔

میرے ذاتی مشاہدے میں کئی ایسے کیسز ہیں جن میں خاوند ضبط تولید کے لیے مختلف طریقے باقاعدگی سے استعمال کرتا رہا لیکن جب بیوی کو حمل ٹھہر گیا تو دنیا جہاں (یعنی ایلو پیٹھی، ہومیو پیٹھی اور دیگر طب) کی کوئی دوا جو اسقاط کر دے، نہیں چھوڑی لیکن حمل اپنی جگہ قائم رہا اور ٹس سے مس نہ ہوا اور آخر نو ماہ بعد بچے نے جنم لیا جو ہر لحاظ سے مکمل اور صحت مند تھا۔ کہنے کا مقصد یہ ہے کہ انسان اپنی تدبیریں کرتا ہے لیکن جو کچھ تقدیر میں لکھا جا چکا ہے وہ تو ہو کر رہنا ہے اس سے انکار یا بچاؤ ممکن نہیں ہے چاہے جو مرضی طریقے اختیار کر لیے جائیں۔

بات ہو رہی تھی کہ آپ ﷺ نے مقدر کی بابت کھل کر فرمادیا لیکن عزل سے براہ راست منع نہیں فرمایا یعنی اس کی ممانعت نہیں کی اور اس سے ایک حقیقت بھی واضح ہوتی ہے کہ ہر وظیفہ زوجیت اولاد پیدا نہیں کرتا اسی طرح ہر عزل اولاد کو نہیں روک سکتا، یعنی جہاں سینکڑوں جنسی اختلاط میں سے کوئی ایک اختلاط ہی کامیاب ہو کر اولاد پیدا کرتا ہے، اسی طرح سینکڑوں عزل میں سے کوئی ایک عزل ہی ناکام ہو کر اولاد کو وجود میں لے آتا ہے، وہیں پر یہ عزل یا دیگر منصوبہ بندی کے طریقے تقدیر کے سامنے بے بس اور بے فائدہ ثابت ہوتے ہیں۔ آنے والی روح آ کر رہے گی لیکن اس کا مطب یہ ہرگز نہیں ہے کہ کوئی کوشش یا تدبیر اختیار نہ کی جائے، بالکل اسی طرح کہ یہ ہمارا ایمان ہے کہ موت کا ایک وقت معین ہے لیکن ہم بیمار کی جان بچانے کی سر توڑ کوششیں کرتے ہیں یا دوسرے الفاظ میں یوں کہہ لیں کہ بیمار ہونے والا اگر اچھا ہونا ہو تو وہی جائے گا لیکن علاج کرنا ہم اپنا فرض سمجھتے ہیں۔

کئی افراد یہ حدیث بطور دلیل پیش کرتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ کثرت سے بچے جننے والی عورتوں سے شادی کرو کیونکہ میں روز قیامت اپنی امت کی کثرت پر

فخر کروں گا۔ یہ بالکل صحیح ہے لیکن دوسری طرف یہ بات بھی قابل ذکر ہے آپ ﷺ نے ایسی بیوہ عورت جو اپنے بچوں کے مستقبل کی خاطر شادی نہیں کرتی اور ان کی تربیت و پرورش کے لیے اپنی جوانی گھلا دیتی ہے کے متعلق فرمایا کہ قیامت کے روز میں اور وہ بیوہ عورت جس کے چہرے کا رنگ (بچوں کی خدمت کرتے کرتے) بدل جائے اور وہ عزت و حسن رکھنے کے باوجود یتیم بچوں کی خاطر عقد ثانی سے باز رہے اس طرح ہوں گے جیسے بیچ کی انگلی اور شہادت کی انگلی ہوتی ہے۔ (بحوالہ سنن ابی داؤد)

آئنا کرام میں سے امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ امام مالک رحمۃ اللہ علیہ اور امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ سے بھی عزل کی تصدیق ہوتی ہے کہ ان آئنا کرام نے بھی عزل کو حرام قرار نہیں دیا۔ مختصراً یہ کہا جاسکتا ہے کہ عہد نبوی سے اب تک کے اہل علم کی غالب اکثریت عزل کے جواز ہی کی قائل رہی ہے۔ اس کے باوجود عزل کے بارے میں علماء کرام کے مختلف اقوال ہیں کسی نے اسے جائز کہا اور کسی نے مکروہ، مجموعی طور پر علماء کرام کی اس بارے میں چار رائے ہیں:

۱۔ ہر حالت میں مطلقاً جائز ہے؛

۲۔ ہر حالت میں مطلقاً حرام ہے؛

۳۔ عورت کی مرضی سے جائز ہے اور اس کی مرضی کے خلاف جائز نہیں؛

۴۔ بعض علماء کے نزدیک لونڈی سے عزل جائز ہے جبکہ آزاد عورت سے نہیں۔

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک صحیح بات یہ ہے کہ یہ جائز ہے جہاں تک کراہت کا تعلق ہے تو وہ نہیں تحریمی، نہی تنزیہی اور ترک فضیلت (تینوں) پر بولی جاتی ہے، تو یہاں یہ تیسرے معنی میں ہے یعنی ترک فضیلت ہے، جیسے کہا جاتا ہے کہ مسجد میں بیٹھنے والے کے لیے مکروہ ہے کہ وہ فارغ بیٹھے ذکر اور نماز میں مشغول نہ ہو اور مکہ مکرمہ میں موجود مقیم شخص کے لیے مکروہ ہے کہ وہ ہر سال حج نہ کرے تو اس کراہت سے مراد فقط اولیٰ اور فضیلت کا ترک ہے اور یہ بات ثابت ہے کہ ہر والدین کے لیے اولاد کی فضیلت مسلمہ ہے اور جیسا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے مروی ہے کہ ”بے شک آدمی اپنی بیوی سے جماع کرتا ہے تو اس جماع کی وجہ سے اس کے لیے ایک نرنچے کا اجر لکھ دیا جاتا ہے جو اللہ تعالیٰ کے راستے میں لڑ کر شہید ہو جاتا ہے۔“

آپ ﷺ نے یہ بات اس لیے فرمائی کہ اگر اس کے ہاں اس قسم کا بچہ پیدا ہوگا تو اسے اس کا سبب بننے کا ثواب بھی ملے گا باوجود یہ کہ اس بچے کو پیدا کرنے والا اسے زندہ رکھنے والا اور جہاد پر قادر کرنے والا اللہ تعالیٰ ہے اور جو کچھ انسان کر سکتا تھا یعنی جماع کے ذریعے اس کی پیدائش کا سبب بننا تو وہ اس نے کیا اور یہ اسی صورت میں ہے جب منی کا رحم میں پہنچایا جائے۔

امام غزالی رحمہ اللہ نے عزل کو کراہت تحریمی یا تنزیہی نہیں کہا، اس لیے کہ نہی کو یا تو نص سے ثابت کیا جاسکتا ہے یا کسی منصوص پر قیاس کر کے ثابت کرتے ہیں، یہاں پر نہ تو کوئی نص ہے اور قیاس کی کوئی اصل ہے۔ بلکہ یہاں ایک اصل ہے جس پر قیاس کیا جاتا ہے وہ یہ کہ یا تو نکاح کو بالکل چھوڑ دیا جائے یا نکاح کے بعد جماع نہ کیا جائے یا ادخال کے بعد انزال نہ کیا جائے اور یہ تمام امور افضل فعل کو چھوڑنا ہے کسی نہی کا ارتکاب نہیں ہے اور اس میں کوئی فرق نہیں کیونکہ بچہ اس وقت وجود میں آتا ہے جب نطفہ رحم میں چلا جائے اور اس کے چار اسباب ہیں:

۱- نکاح؛

۲- اس کے بعد جماع؛

۳- انزال تک ٹھہرے رہنا؛

۴- اس کے بعد منی کے رحم میں پہنچنے کے لیے توقف کرنا۔

ان میں سے بعض اسباب دوسرے بعض کے زیادہ قریب ہیں تو تیسرے سبب سے رُکنا چوتھے سے بھی رُکنا ہے اسی طرح تیسرا دوسرے کے لیے اور دوسرا پہلے کے لیے ہے۔ اور یہ عمل اسقاط حمل اور زندہ درگور کرنے کے لیے نہیں کیونکہ وہ تو ایک موجود حاصل چیز پر ظلم ہے اور اس کے لیے بھی کئی مراتب ہیں۔ وجود کا سب سے پہلا مرتبہ یہ ہے کہ نطفہ رحم میں جائے، عورت کے پانی کے ساتھ مل جائے اور قبولیت حیات کے لیے تیار ہو، اب اسے خراب کرنا جرم ہے اور پھر اگر وہ جما ہوا یا لوتھڑا بن جائے تو زیادہ بڑا جرم ہے اور اگر اس میں جان بھی پڑ جائے اور اعضاء برابر ہو جائیں تو مزید بڑا جرم ہے اور سب سے آخری درجے کا جرم یہ ہے کہ جب بچہ زندہ حالت میں ماں کے پیٹ سے الگ ہو اور اسے ختم کیا جائے۔

مانع حمل طریقوں کی شرعی حیثیت

مانع حمل طریقے مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں اور ان کے نتائج بھی ایک دوسرے سے مختلف

ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند طریقوں کی شرعی حیثیت بیان کی جا رہی ہے:

نس بندی اور نل بندی

مرد و عورت میں سے کسی ایک کا کوئی ایسی تدبیر اختیار کرنا کہ جس سے قوت تولید (بچہ پیدا کرنے کی قوت) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے اور حمل قرار پانے کی صورت باقی نہ رہے جیسے مرد نس بندی کرا لے یا عورت نل بندی کرا لے تو شرعی طور پر یہ ناجائز اور حرام ہے۔ بخاری شریف میں حافظ ابن حجر رحمۃ اللہ علیہ حدیث کی شرح لکھتے ہوئے لکھتے ہیں:

”فقہا کرام کا اس بات پر اتفاق ہے کہ خصی ہو جانا یا یہ کہ آلہ تناسل کو کاٹ دینا جائز نہیں ہے۔ اسی حکم میں علاج معالجہ کی شکل بھی داخل ہے جس سے بچہ پیدا ہونے کی قوت پورے طور پر ختم ہو جائے۔“

مذکورہ حدیث کی رو سے مرد کے لیے دائمی طور پر حمل کو روکنے کی تدابیر اختیار کرنا کسی بھی حال میں جائز نہیں اور نہ ہی عورت کے لیے۔ عام حالات میں اس کی اجازت نہیں لیکن ایک صورت جو بالکل اضطرار (نہایت مجبوری) کی ہے اس میں اجازت ہوگی۔ وہ صورت یہ ہے کہ عورت کسی ایسے مرض دائمی میں مبتلا ہے کہ مسلم ماہرین اطباء کی نظر میں آئندہ بچہ پیدا ہونے کی صورت میں عورت کی جان جانے یا کسی عضو کے خراب ہونے کا ظن غالب ہو تو ایسی مجبوری کی حالت آپریشن کرا دینا تاکہ حمل قرار نہ پاسکے جائز ہوگا۔

مانع حمل دوا کا استعمال

ایسی دوائیں جن کے استعمال سے حمل قرار نہیں پاتا بلکہ ان کے کھانے سے مادہ منویہ کے جراثیم مر جاتے ہیں یا مطلوبہ مقام تک پہنچ نہیں پاتے عام حالات میں ان کا استعمال کرنا جائز نہیں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ:

”وجود انسانی کا سب سے پہلا مرحلہ یہ ہے کہ نطفہ رحم میں جا کر عورت کی منی

(بیضہ) کے ساتھ مل جائے اور اس میں زندگی قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو

جائے اس کا برباد کر دینا گناہ ہے۔“ (احیائے علوم جلد دوم)

محمد علیس مالکی نے ان الفاظ میں لکھا ہے کہ:

”مانع حمل دواؤں کا استعمال ممنوع ہے اور جب منی رحم میں پہنچ جائے تو میاں بیوی

یا ان میں سے کسی ایک کو اس کے گرانے کی تدبیر جائز نہیں۔“

ان عبارات سے واضح ہوتا ہے کہ فیشن کے طور پر خاندان کو محدود رکھنے یا نوکری یا تجارت

میں بچوں کے رکاوٹ بننے یا تنگی رزق کی وجہ سے مانع حمل دوا میں استعمال کرنا جائز نہیں ہے

ہاں البتہ کسی ایسی صورت میں جس میں اور کوئی چارہ نہ ہو تو کوئی حرج نہیں ہے۔ جیسے عورت اتنی

لاغر، ضعیف اور کمزور ہو کہ ماہرین کے خیال میں فی الحال وہ حمل کی تکالیف برداشت نہیں کر سکتی یا

حمل کے ٹھہر جانے سے اسے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسی طرح ولادت کی صورت میں ناقابل تلافی

نقصان پہنچنے کا خدشہ ہو چاہے یہ نقصان زچہ کو ہو یا بچہ کو، دونوں صورتوں میں ایسی تدابیر عمل میں

لائی جاسکتی ہیں جن کے ذریعے سے حمل رک جائے۔ ایسی خواتین جن کے گود میں پہلے بچہ موجود

ہو اور وہ بہت چھوٹا ہو تو بھی مانع حمل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں کیونکہ ایسی صورت میں گود

میں موجود بچے کی خوراک میں خلل واقع ہونے اور اس کی طرف ماں کی توجہ کم ہونے کے

خدشات لاحق ہوتے ہیں۔ مختصراً یہ کہا جاسکتا ہے کہ دو بچوں کے درمیان مناسب وقفہ قائم رکھنے

کی عارضی تدابیر اختیار کرنا جائز ہے کیونکہ مناسب وقفہ نہ رکھا گیا تو حمل قرار پانے کی وجہ سے گود

میں موجود بچے کو ماں کے دودھ سے محروم ہونا پڑے گا اور یہ بھی ممکن ہے کہ ایام رضاعت کا یہ

ضعف اسے ساری عمر پریشان رکھے۔

ایسی خواتین جو کسی موزی یا خطرناک مرض میں مبتلا ہوں اور ان کے حمل سے پیدا ہونے

والے بچے کے متعلق غالب گمان ہو کہ وہ بھی اس موزی مرض میں مبتلا ہوگا تو ایسی صورت میں بھی

مانع حمل طریقے استعمال کرنے کی اجازت ہے۔ بعض فقہی کتب میں ماحول کے بگڑنے کے سبب

اولاد کے بگڑنے کا خدشہ ہو تو عزل یا دیگر منصوبہ بندی کے طریقے استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت کیوں؟

یاد رکھیں کہ خاندانی منصوبہ بندی کی خاص ضرورت یہ بتائی جاتی ہے کہ آبادی کی شرح جتنی تیزی سے بڑھ رہی ہے، غذائی پیداوار اس کا ساتھ دینے سے عاجز ہے، زرعی منصوبوں سے اس پیداوار میں جو اضافہ کیا جاتا ہے وہ اضافہ آبادی کے اثر سے صفر بن جاتا ہے، لہذا اس مسئلے پر قابو پانے کی کوئی صورت اس کے سوا نہیں کہ انسانی آبادی کو ایک حد کے اندر رکھا جائے۔

یہاں پر پیش نظر مسئلہ پر دینی پہلو سے بحث کی جائے گی، معاشی و اقتصادی پہلو سے نہیں، اس لیے اس جائزہ کی یہاں کوئی ضرورت نہیں کہ آیاتی الواقع زمین کی صلاحیت کا خزانہ اضافہ آبادی کی موجودہ شرح کی ضرورتیں پوری کرنے سے قاصر ہے، یا زرعی منصوبے، منصوبہ بندی کی خامی، عملدرآمد میں بدعنوانی یا درمیانی لوگوں کی منافع خوری اور ذخیرہ اندوزی کی وجہ سے کارگر نہیں ہو رہے ہیں۔ لیکن یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ زمین کی صلاحیت کے بارے میں کوئی نہیں کہہ سکتا کہ بس یہ اس کی حد ہے۔ کوئی انسان صرف اب تک کے تجربات کی بناء پر کسی زمین کی اوسط پیداوار بتا سکتا ہے لیکن صلاحیت پیداوار کی حد بتانے والا کوئی علم یا کوئی آلہ انسان نے دریافت نہیں کیا ہے۔ کل تک جو زمینیں ۱۵ من فی بیگہ گندم پیدا کر رہی تھیں آج وہ نئے تخم کے تجربے سے ۳۰ من فی بیگہ کا اوسط دے رہی ہیں اور کل کسی نئے تجربے سے یہ اوسط بدل سکتا ہے لیکن اس کی خبر صرف اللہ کو ہی ہے، اس لیے انسانی آبادی سے متعلق کسی بھی حد پر یہ کہنا کہ اس سے زیادہ کا بار زمین کی صلاحیت پیداوار نہیں اٹھا سکتی، ایک بے بنیاد بات ہوگی۔

پس اگر یہ صورت ہمارے سامنے آتی ہے کہ انسان زیادہ ہیں اور غلہ کم، اور ہم اس بارے میں مطمئن ہیں کہ یہ عدم توازن کچھ لوگوں کی ذخیرہ اندوزی اور منافع خوری کی وجہ سے نہیں ہو رہا ہے بلکہ پیداوار خود ہی کم پڑ رہی ہے، نیز یہ اطمینان بھی ہم نے کر لیا ہے کہ انسانی محنت اور دوسرے ضروری شرائط کا جو اعلیٰ سے اعلیٰ معیار ہم فراہم کر سکتے تھے وہ ہم نے پیداوار بڑھانے کے لیے پورا کر دیا ہے، تو پھر ایک مومن کا راستہ تو وہ ہے جسے قرآن کہتا ہے:

”جو سمجھتا ہو کہ اللہ نہیں اس کی مدد کرے گا دنیا اور آخرت میں، تو اسے چاہیے کہ ایک

رسی تانے آسمان میں (جس میں لٹکائے اپنے آپ کو) پھر اسے کاٹ دے اور تب

دیکھے کہ کیا اس تدبیر سے اس کی گھٹن کا سبب دور ہو گیا۔ (سورۃ الحج)

ایک ایسی نا آشنا قوم جو اللہ تعالیٰ کے وجود پر شک کرتی ہو جب رزق کے معاملے میں اپنی تدابیر سے قابو نہ پاسکے تو اُس کے لیے واقعۃً اس کے سوا کوئی راستہ نہیں کہ بچوں کی پیدائش کو گھٹانے کا راستہ ڈھونڈنے لگے اور اس راستہ کی کوششیں بھی کامیاب نہ ہوں تو پھر قدیم جاہلیت کی تقلید کر کے سیدھے قتل اولاد میں ہی نجات سمجھی جائے۔ اس کے برعکس اہل ایمان کا راستہ وہ ہے جس کی تلقین اللہ کا ایک پیغمبر اپنی قوم کو ان الفاظ میں کرتا ہے:

”معافی چاہو اپنے رب سے بے شک وہ بہت معاف کرنے والا ہے کھول دے گا

وہ تم پر آسمان کا دہانہ اور بڑھائے گا تم کو مال و اولاد سے بنا دے گا تمہارے لیے باغ

اور بنا دے گا تمہارے لیے نہریں۔ کیا ہوا ہے تم کو کہ نہیں امید کرتے اللہ سے بڑائی

(اور کرم فرمائی) کی حالانکہ اُس نے بنایا ہے کتنے اتار چڑھاؤ سے۔“ (سورۃ نوح)

یہ اپنی قوم کو حضرت نوح علیہ السلام کی تلقین ہے زمانہ نوح ماقبل تاریخ کا زمانہ ہے یہاں پر یہ بحث نہیں کی جائے گی کہ قوم کے کس حال میں آپ نے اس سے یہ خطاب فرمایا تھا۔ مگر ان الفاظ کے اندر صاف نظر آتا ہے کہ قوم قحط و افلاس سے دو چار تھی اللہ کا کوئی طویل عتاب تھا کہ کھیتوں اور باغوں سے لے کر گھروں اور بازاروں تک میں خاک اڑ رہی تھی۔ حضرت نوح علیہ السلام نے ”استغفروا“ سے اس طرح توجہ دلائی کہ یہ اللہ کا عتاب اور اس کی گرفت ہے اور اس سے خلاصی کی راہ یہ بتائی کہ اسے راضی کرؤ یہ ساری مصیبت ٹل جائے گی۔ (آیت میں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ اللہ نے اپنے نبی کی زبان سے غذائی قلت کو دور کرنے کی جو یقین دہانی کرائی ہے اسی کے ساتھ ساتھ اولاد میں برکت کا بھی مشردہ سنایا گیا ہے جس کا مطلب یہی ہوا کہ اللہ اگر رزق دینے پر آئے تو اولاد کی کثرت اس کی اس عطا کو کالعدم نہیں کر سکتی بلکہ یہ کیفیت ہو سکتی ہے کہ انسان اس دوسری عطا کو کرم بالائے کرم سمجھے۔)

اللہ سے نا آشنا قوم یہ بھی نہیں سمجھتی تھی کہ اس معاملہ میں اللہ کی مدد بھی کوئی معنی رکھتی ہے۔ حضرت نوح علیہ السلام نے فرمایا کہ آخر تم کیوں اس معاملے میں اس کی کارسازی کا خیال نہیں لاتے ہو؟ کیا اسی نے تم کو رحم مادر میں ہستی کے کتنے نشیب و فراز طے نہیں کرائے!

ایمان کا مطلب ہی یہ ہے کہ کائنات کی باگیں اللہ کے ہاتھ میں سمجھی جائیں اور ”اذن اللہ“ کے بغیر یہاں کچھ گھٹنے اور کچھ بڑھنے، کچھ رونما ہونے اور کچھ فنا ہو جانے کا تصور بھی نہ کیا جائے۔ کسی مومن سے بھی پوچھئے تو اس کا جواب یہی ہوگا کہ رزق کا گھٹانا اور بڑھانا اللہ کے ہاتھ میں ہے پھر ایک مومن یہ بھی سمجھتا ہے کہ زمین سے لے کر آسمان تک ہر قدرتی چیز انسان کی خدمت کے لیے مسخر ہے، اس کی غرض و غایت ہی یہ ہے کہ انسان کی ضرورت پوری کرے۔ اور اگر کوئی چیز انسان کی صحیح کوشش کے باوجود اپنا یہ وظیفہ ادا نہیں کرتی تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کی طرف سے روک لگادی گئی ہے، ان عقائد کے ساتھ اگر ہم دیکھ رہے ہوں کہ ہماری بہترین کوششوں کے باوجود رزق نہیں بڑھتا، ہماری زمینوں کی پیداوار بقدر کفایت نہیں ہوتی، حالانکہ ہو سکتی ہے، تو کیا ہم اللہ کی لگائی ہوئی روک کا توڑ اس طرح کر سکتے ہیں کہ بچوں کی پیدائش کو گھٹادیں، یا (اللہ نہ کرے کہ) کسی تدبیر سے موجودہ آبادی بھی گھٹادیں یا اس میں بے برکتی کا تناسب کچھ اور بڑھادیں؟

کہیں سے کہیں تک بھی سوچئے تو ایمان اور اسلام کے دعوے کے ساتھ رزق کے خیال سے تجدید نسل اور خاندانی منصوبہ بندی اپنے عقیدوں کے ساتھ ایک بے جوڑ مذاق سے کم نہیں ہے۔ افزائش رزق کی کوششیں اگر صحیح نہیں ہیں تو ان کو صحیح کیجئے۔ اگر صحیح ہیں اور پھر بھی پوری نہیں پڑتی تو اللہ کی کتاب اور اس کے پیغمبروں کے صاف صاف اعلان پر نظر رکھتے ہوئے یقین کیجئے کہ رزق کی کمی آبادی کی زیادتی سے نہیں، گناہوں اور نافرمانیوں کی زیادتی سے ہے۔ یہ ایک تشبیہ اور یاد دہانی ہے کہ باز آ جاؤ اور اس ذات کی طرف رجوع ہو جو رزق کا حقیقی سرچشمہ ہے۔

قرآن پاک سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اللہ نے اس عالم میں رزق رسانی کا نظام صرف طبعی قانون پر ہی استوار نہیں کیا ہے بلکہ ایک اخلاقی قانون بھی اس نظام کا جزو ہے۔ طبعی قانون یہ ضرور ہے کہ زمین پر صحیح طریقے سے محنت کی جائے تو وہ اپنے خزانے اگلے اور انسان کو نہال کر دے، مگر اس سے بالاتر ایک اخلاقی قانون بھی ہے جس کے ماتحت کسی قوم کے حق میں کسی مدت کے لیے طبعیاتی قانون کا عمل کمزور یا معطل کر دیا جاتا ہے۔ زمین کی بارآوری کا طبعی قانون اللہ کی طرف سے پرورش کا انتظام ہے، مگر اللہ صرف پروردگار اور روزی رساں ہی نہیں ہے وہ ان اخلاقی حدود کا نگران اور نگہبان بھی ہے جن کے تحفظ پر اس عالم کی بقا اور اس کی تخلیق سے پیش نظر

مقاصد کی تکمیل موقوف ہے چنانچہ وہ رزق کے اتھاہ خزانے یوں ہی اندھا دھند نہیں لٹاتا بلکہ عمومی طور پر تو اس پیمانے سے دیتا ہے جو نوع انسانی کو جن کا عملی رویہ انسانیت کے لیے شر و فساد کی کچھ خاص نوعیتوں کا موجب بننے لگے ایک غیر معمولی اور تکلیف دہ حد تک بھی کھینچ لیتا ہے! شر و فساد ایک خاص حد تک پہنچ جاتا ہے تو اس کا تدارک کی یہ کون کون سی صورتیں ہیں اور کس کس درجہ پر یہ قابل گرفت ہو جاتی ہیں اس کا تفصیلی علم انسان کو نہیں دیا گیا ہے۔ البتہ اہم سابقہ سے حالات کے ضمن میں قدرت کے اس قانون سے اصولی واقفیت کا موقع ہمیں دیا گیا ہے۔ بہر حال رزق کے معاملہ میں اللہ کی یہ عمومی اور خصوصی سنت اخلاقی قانون کے ماتحت ہے جو عالم انسانیت کے کچھ ناگزیر مصالح کی حفاظت کے لیے طبعی قوانین سے اوپر ٹھہرا دیا گیا ہے۔ قرآن پاک سے اس کے جو شواہد ہمیں ملتے ہیں ان میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں:

ہم میں سے ہر شخص کا یہ مشاہدہ ہے کہ حصول رزق کی یکساں کوششوں کے نتائج لازماً یکساں نہیں ہوتے بلکہ اکثر فرق ہوتا ہے حالانکہ جہاں تک طبعی ذرائع سے حصول رزق کا تعلق ہے اس میں تو دو مساوی اور یکساں کوششوں کے نتائج اسی طرح مساوی ہونے چاہئیں جس طرح قانون ریاضی کے ماتحت دو اور دو ملانے سے ہر وقت اور ہر حال میں چار (۴) ہی مجموعہ حاصل ہوتا ہے۔ قرآن پاک ہمیں بتاتا ہے کہ اس فرق کا باعث وہ اخلاقی مصلحت کا قانون ہے جو طبعیاتی قوانین سے اوپر حکمراں ہے فرمایا گیا:

”اگر اللہ پھیلا دے روزی اپنے بندوں کے لیے تو وہ اُدھم مچائیں زمین میں

(چنانچہ وہ ایسا نہیں کرتا) بلکہ اُتارتا ہے ناپ کر جتنی چاہتا ہے۔ (الشوریٰ)

یہ ”بسط رزق“ اور فراخی رزق جس کی نفی کی جا رہی ہے غور کیا جائے تو اس کے معنی صرف یہیں بنیں گے کہ یکساں قدرتی ذرائع اور یکساں محنت و تدابیر کے ملنے سے جو یکساں نتائج طبعی قانون کے تحت حاصل ہونے چاہئیں وہ لازماً اس لیے نہیں حاصل ہونے دیے جاتے کہ اگر ایسا ہو تو دنیا کے اس حمام میں تقریباً سب ہی ننگے ہو جائیں گے اور رزق کا مسئلہ جو اللہ کو یاد دلانے یعنی انسان کو اپنی حدود میں رکھنے والی سب سے بڑی چیز ہے اس کی طرف سے عمومی بے فکری کے بعد اللہ کی یاد اس زمین پر مشکل ہی سے کی جائے گی اور شر و فساد کی وہ تمام حدیں ٹوٹ جائیں

گی جن کے بعد انسانوں کی اس سر زمین پر انسان ہی دیکھنے کو نہیں ملے گا۔

یہ آیت رزق کے معاملہ میں اللہ کی عمومی سنت کو ظاہر کرتی ہے کہ ایک خاص پیمانے سے دیا جاتا ہے۔ بعض شریر اور مفسد قوموں کے ساتھ خصوصی معاملہ کی مثالیں بھی قرآن پاک میں موجود ہیں بغیر نام لیے ایک آبادی کے بارے میں فرمایا گیا ہے جس کا اشارہ مفسرین نے اہل مکہ کی طرف قرار دیا ہے:

”اور بیان کرتا ہے اللہ بطور مثال ایک بستی کا کہ تھی چین امن سے چلی آتی تھی اس

کی روزی فراغت کے ساتھ ہر طرف سے پس ناشکری کی اس نے اللہ کے

احسانوں کی تو چکھایا اس کو اللہ نے مزہ بھوک اور خوف کے لباس (پٹ جانے) کا

ان کی حرکتوں کے بدلے میں“۔ (النحل)

ایک اور جگہ فرعون کے بارے میں بتایا گیا:

”اور پکڑ کی ہم نے آل فرعون کی قحط سالیوں اور پھلوں کی قلت میں کہ شاید وہ

دھیان دیں“۔ (الاعراف)

یہاں یہ شبہ درست نہیں ہوگا کہ قحط جیسے حالات تو طبعی قانون کا ہی نتیجہ ہوتے ہیں وہ تمام طبعی

اسباب جن کے اجتماع سے طبعی قانون کا عمل رونما ہوتا ہے جمع نہ ہوں یا ان کے اثر کو باطل کر

دینے والا کوئی طبعی سبب ہی حائل ہو جائے تو اس کے جو نتائج نکلیں گے وہ بھی ایک طبعی قانون ہی

کے نتائج کہلائیں گے اور قحط سالی میں یہی صورت ہوتی ہے۔ یہ شبہ اس لیے غلط ہے کہ قرآن تو

در اصل یہ حقیقت ہی اس آیت میں (اور اس جیسی دیگر آیتوں میں) بیان کرنا چاہتا ہے کہ وہ قحط

جیسی صورتوں کے اسباب خود بخود نہیں پیدا ہو جاتے ہیں بلکہ اللہ اپنے اخلاقی قانون کے ماتحت

اور اس کی مصلحتوں کے تحفظ کے لیے کسی قوم پر ایسے اسباب مسلط کرتا ہے۔

پس جس طرح کچھ طبعی اسباب رونما ہو کر قحط اور سوکھے جیسی صورتوں سے کسی ملک اور قوم کو

دو چار کیا جاتا ہے اسی طرح یہ بھی ہوتا ہے اور ہوتا رہا ہے کہ زمین کی بار آوری میں سبب کوئی نہیں

اور اُسے تجربہ کی شہادت اور وعدہ الہی کے مطابق صحیح کوششوں کی صورت میں اپنے اوپر بننے

والے تمام جانداروں کی روزی کا کفیل ہونا چاہیے مگر وہ نہیں ہوتی تو اب ایک کافر کا راستہ تو یہ ہے

کہ وہ ملک کی آبادی گھٹانے اور اُس میں اضافہ کو محدود کرنے کی تدبیریں سوچے، لیکن مومن کا راستہ یہ نہیں ہو سکتا، اس کا راستہ ہی اللہ کو راضی کرنے کی کوشش اور اس کی نافرمانیوں سے اجتناب۔ وہ اللہ جو ایک حقیر قطرے سے انسان بنا کر نکالتا اور ایک دانے سے سینکڑوں دانے اٹھاتا ہے، وہ بلاشبہ اس بات پر قادر ہے اور تجربہ اس پر شاہد ہے کہ سینکڑوں کی جگہ ہزاروں دانے اٹھانے کی ضمانت کاراز اس کی اسی قدرت اور زمین کو بخشی ہوئی صلاحیت میں پوشیدہ ہے۔

بہت سے علماء کا کہنا ہے کہ ضبط ولادت ایک طرح سے قتلِ اولاد ہی ہے اور قرآن کی نہی (معاشی خوف سے بچوں کو قتل نہ کرو) اس پر بھی عائد ہوتی ہے، لیکن اس بات کو ماننے یا نہ ماننے، لیکن اس آیت میں صرف قتلِ اولاد ہی کی ممانعت نہیں ہے بلکہ یہ اصولی حکم بھی اس سے نکلتا ہے کہ معاشی خوف سے کوئی غلط کام کرنا نہیں چاہیے اور اتنی بات عام اسلامی شعور کے تحت بھی مسلم ہے کہ ضبط ولادت کی مصنوعی تدبیروں میں کچھ کراہت ضرور ہے، اسلامی مزاج ان سے ابا بہر حال کرتا ہے۔ پس جب یہ کسی درجہ میں بھی ایک نامناسب اور غیر اسلامی فعل ٹھہراتو معاشی خوف کے تحت اس کا ارتکاب اس آیت کی نہی کے ذیل میں ضرور آجائے گا اور اس صورت میں خاندانی منصوبہ بندی کی تدبیر صرف ایک مکروہ کام نہیں رہے گی بلکہ ایک صریح حکم کی خلاف ورزی بھی ٹھہرے گی۔ اس آیت میں آگے فرمایا گیا ہے:

”رزق تو انہیں ہم دیتے ہیں اور تمہیں بھی۔ ان کا قتل بڑی ہی غلطی ہے۔“

قلبت رزق کی بناء پر مسلمانوں میں خاندانی منصوبہ بندی کا خیال پیدا ہو جائے تو یہ اُن کے دین و ایمان کے لیے وہ آفت ہے جس کے سامنے تمام معاشی اور اقتصادی آفتیں بیچ ہیں۔ سارے دین کی بنیاد اللہ کو ”رب العالمین“ ماننے پر ہے۔ قرآن کا آغاز ہی ”حمد رب العالمین“ سے ہوتا ہے۔ یعنی اللہ کی ربوبیت کا تخیل ہی وہ بیج ہے جس سے فطرت انسانی میں اللہ کی رضا جوئی کی وہ طلب رونما ہوتی ہے جس کا جواب دینی ہدایت کی شکل میں اُترتا ہے اور فطرت انسانی اسے قبول کر کے پورے معنی میں حمد رب العالمین کا حق ادا کرتی ہے۔ رب العالمین کے مفہوم کا پہلا بنیادی جزو رزاقیت ہی ہے وہ اتھا اور ہمہ گیر رزاقیت جس کا اظہار کرتے ہوئے قرآن کہتا ہے:

”کوئی جاندار روئے زمین کا نہیں ہے مگر یہ کہ اللہ پر ہے اس کی روزی۔“

قرآن پاک اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اعلانات سے اس غلط فہمی کی کوئی گنجائش نہیں رہتی کہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہو رزقِ خوان میں لگ کر آسمان سے آئے گا۔ لیکن اسے اللہ کی ذات پر پختہ ایمان کی اولین بنیاد ٹھہرایا ہے کہ رزق دینے والا اللہ کو ہی سمجھا جائے اور کسی بھی مخلوق کی رزق رسانی سے اس کی عاجزی کا خیال دل میں نہ لایا جائے۔ کیونکہ جیسا کہ اوپر اشارہ کیا گیا ہے جس ذہن میں اللہ ”رازق“ نہیں ہو رہے گا اس ذہن میں اس کی پرستش کا داعیہ ہی باقی نہیں رہ سکتا۔ اسی طرح قرآن پاک اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے احکامات کے بعد یہ سمجھنے کی کوئی گنجائش نہیں رہتی کہ سعی و تدبیر کا حق ادا کر دیا جائے تو رزق کی کمی کبھی نہیں ہوگی، بلکہ یہ بات صفائی سے بتا دی گئی ہے کہ بعض اوقات ہر سعی و تدبیر کے باوجود رزق کے لالے پر جائیں گے اور کچھ بنائے انسان سے نہیں بنے گا۔ لیکن اس بات میں بھی عقل ایمانی کے لیے کامل اطمینان کا سامان یہ بتا کر کر دیا ہے کہ رب العالمین کا مفہوم اپنے دوسرے اجزاء کے اعتبار سے بعض حالات میں بالکل یہی چاہتا ہے۔ رزاقیت کے ساتھ ان حدود کی نگہداشت بھی رب العالمین کے لازم ہے جن کے تحفظ پر عالم انسانی کا قیام و استقرار موقوف ہے اور اس شمع ہدایت کو فروزاں رکھنا بھی اس پر لازم ہے جس سے انسان کو راہِ حق نظر آئے اور زندگی اپنی اصل راہ پر چلے۔ چنانچہ ایک طرف وہ انسانی سرکشی کی ان صورتوں کو لگام دینے کے لیے جن سے ان کی نظر میں بقائے انسانی کو خطرہ لاحق ہوتا ہے دوسرے طریقوں کے علاوہ کبھی یہ طریقہ بھی اس کی حکمت اختیار کرتی ہے کہ ایسے مفسد گروہوں کو رزق کی مار دی جائے۔ علیٰ ہذا جو انسانی گروہ شمع ہدایت کے درپے ہوتے ہیں یا جو اس شمع ہدایت کو فروزاں رکھنے کی ذمہ داری لینے کے بعد وہ طرز حیات اختیار کرتے ہیں جس میں وہ خود سب سے بڑا حجاب باقی انسانیت کے لیے بن جائیں، تو دشمنان ہدایت کا حصار توڑنے یا غافل ذمہ داروں کو چونکانے کے لیے بھی یہ ایک طریقہ اس کی حکمت کا ہے۔

بہر حال اللہ کی ربوبیت کا تصور اساس دین و ایمان ہے اور اس ربوبیت کا مطلب ہے وہ رزاقیتِ مطلق جن کے فیضان میں رزاق کی حکمت تو کبھی آڑے آتی ہے ورنہ کوئی چیز نہ اسے عاجز رکھنے والی ہے اور نہ اس کے خزانے میں کسی قلت کا سوال پیدا ہوتا ہے۔ لہذا اتحادِ یدِ نسل کی بات جو قلتِ رزق کے خیال سے سوچی جانے لگے تو یہ صرف ایک جزوی غلط اندیشی نہیں رہتی بلکہ اس

کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنے دین و ایمان کی بنیاد ہی کھو ڈالنے میں لگ گئے ہیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کی تحریک کا سب سے خطرناک پہلو یہی ہے جو لوگ جواز کی طرف کوئی رجحان رکھتے ہوں انہیں فقہی خوشگافیوں کی بجائے اس پہلو سے بھی مسئلہ کو دیکھنے کی ضرورت ہے۔ مسئلہ صرف جواز اور عدم جواز کا نہیں ہے بلکہ اس سے کہیں زیادہ اللہ کی عبادت کی بقاء اور عدم بقاء کا ہے اور مستقبل میں اس کے دینی نتائج کا ہے۔ اس نقطہ نظر سے سوچنے کے بعد ایسے تمام سوالات دم توڑ جاتے ہیں جن کی بنیاد فقہی خوشگافیوں کی بجائے عقل جدید کی وسوسہ اندازیوں پر ہے۔ مثلاً انسان اپنی ضرورت کے مطابق جب زرعی منصوبہ بندی کرنے کا مجاز ہے تو پھر انسانی پیدائش کے معاملہ میں کیوں قباحت پیدا ہو جاتی ہے؟

قدرت کی پیدا کردہ کتنی ہی اشیاء اور احوال میں انسان اپنی ضرورت کے لیے تغیر و تبدل کر کے ذرا بھی گنہگار نہیں ہوتا تو اپنے جسم میں تصرف کیوں ناجائز ہو سکتا ہے؟

یاد رکھیں کہ زمین اللہ نے اس لیے بنائی ہے کہ اس سے انسان اور دیگر حیوانات کی غذائی ضروریات حاصل ہوں اس لیے اس تحصیل جہد و جہد میں اپنی ضرورتوں کے مطابق منصوبہ بندی کا حق بھی انسان کو ہونا چاہیے اسی پر دوسری قدرتی اشیاء اور قدرتی احوال کو بھی قیاس کر لیجئے یہ سب انسانی ضرورت کے لیے بنائے گئے ہیں۔ ان کی حیثیت خام مال اور ذرائع وسائل کی ہے جنہیں ضرورت کے مطابق ڈھالنے اور ضرورت کے مطابق استعمال کرنے ہی پر ان سے پورا استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ زمین کو کھودیں اور اس میں سے پانی نکالیں زمین کو جو دیے اور اس میں بیج ڈالیں اس میں پختہ سڑکیں بنائیں دریاؤں پر بند باندھیے اور اس روک تھام سے بجلی بنائیں خود ساختہ نہروں میں ان کا پانی گرائیں اور اشیاء سے آگے آکر احوال کے دائرہ میں مثلاً رات کے اندھیرے کو اُجالے میں بدل لیں۔ یہ سب اسی لیے روا ہے کہ آپ کی ضرورت ہی کے لیے ان کی تخلیق عمل میں آئی ہے اللہ کو ان سے کچھ لینا نہیں۔ پھر اس سلسلہ میں باقاعدہ اذن (authority) بھی آپ کے پاس موجود ہے کہ ”مسخر کیا اللہ نے تمہارے لیے وہ سب کچھ جو زمین و آسمان میں ہے۔“ یہ تسخیر جہاں تکوینی طور پر ہمیں یہ قدرت دیتی ہے کہ سب کچھ کریں اور اشیاء و احوال کی یہ فطرت بنائی ہے کہ ہمیں اپنے اوپر قابو دیں وہاں صاف طور پر یہ قانونی اجازت بھی اس میں پائی

جاتی ہے کہ ہم اپنی ضرورت کے مطابق ان چیزوں میں تصرفات کریں۔

اس سے بھی زیادہ صاف اذن اور اتھارٹی یہ ہے کہ انسان کو اللہ کا نائب قرار دیا گیا ہے۔ الغرض زمینی کائنات پر تو ایک طرح کی حکمرانی کا پروانہ انسان لیے ہوئے ہے۔ اس لیے اس میں ہر وہ تصرف جائز جو انسان اپنی ضرورت سمجھے، لیکن کوئی چیز خود اپنے لیے پیدا نہیں ہوتی۔ انسان کو ایک جاندار اور صاحب ارادہ مخلوق ہونے کی وجہ سے اس کی تو ضرورت تھی کہ اس کے وجود میں کچھ متحرک قوتیں اور اعضاء و جوارع رکھے جائیں مگر ان سے کام لینے یا ان میں تصرف کرنے کی آزادی کا قانونی دائرہ وہی ہوگا جسے وہ ذات (یعنی ذات الہی) پسند کرے جس نے انسان کو اپنے مقاصد سے پیدا کیا ہے یا جس سے انسان کے مقصد تخلیق کو نقصان پہنچے بغیر اس کی ذاتی یا نوعی بقاء میں مدد ملے۔

یہ ہر اس شک و شبہ کا جواب ہے جو جدید عقلیت اس مسئلہ میں کسی انسان کے دل میں پیدا کرتی ہے مگر ایک مومن کے لیے یہ تمام موشگافیاں اس وقت ختم ہو جانی چاہئیں جب اس کے سامنے مسئلہ کا یہ پہلو آئے کہ رزق کم پڑ جانے کے خوف سے تحدید نسل جیسی منصوبہ بندی کا ارتکاب اور وہ بھی نسل بندی جیسے غیر معمولی طریقے سے کرنے والی قوم ہرگز اللہ تعالیٰ پر کلی ایمان رکھنے والی نہیں ہو سکتی۔ اس منصوبہ بندی کا خیال ہی جب آ سکتا ہے جب انسانیت کی نظر اللہ کی رزاقیت سے ہٹ جائے اور جب یہ خیال عملی شکل اختیار کرے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ بیج سرزمین دل سے نکال کر پھینک دیا گیا ہے جس سے اللہ تعالیٰ کی ربوبیت کا پودا اُگتا ہے اور اس ملحدانہ ذہنیت کی بنیاد رکھ دی گئی ہے کہ اس کائنات کا کوئی پالنہار نہیں ہے۔

☆.....☆.....☆

ایک اندازے کے مطابق پیدائش سے چالیس یا پینتالیس سال کی عمر تک صرف انگلیوں کے کھلنے اور بند ہونے کا عمل تقریباً پچیس کروڑ مرتبہ دہرایا جاتا ہے۔ یہاں پر یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ جسم کے دیگر اعضاء کی نسبت ہاتھوں کو تھکاوٹ کم سے کم ہوتی ہے۔ ہاتھوں میں پایا جانے والے اعصابی نظام بھی اپنی مثال آپ ہے۔ ہاتھ کے ایک مربع انچ میں اعصاب کے ہزاروں آخری حصے (nerve ends) موجود ہیں، خاص طور پر انگلیوں کے سروں یا پوروں میں بہت ہی حساس نظام پایا جاتا ہے۔ انسان کے ہر ہاتھ میں 27 ہڈیاں پائی جاتی ہیں۔

☆.....☆.....☆

باب: 6

اخلاقی و معاشرتی برائیاں: دین اسلام اور جدید سائنس

اخلاقی اور معاشرتی خرابیوں کو ختم کرنے کے لیے دین اسلام نے آج سے کئی سو سال قبل لائحہ عمل بتا دیا تھا جبکہ دیگر علوم ان بیماریوں کو محض عادات کا شاخسانہ قرار دے کر ٹالتے رہے لیکن دین اسلام کی حقانیت روز بروز سامنے آرہی ہے۔ معاشرتی برائیوں کے سلسلے میں ہونے والی ایک تحقیق جو یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں کی گئی اس کے مطابق پسندیدہ و کامیاب شخصیت اور ناپسندیدہ اور ناکام شخصیت کی جو نشاندہی کی گئی ہے یہ وہی بیماریاں ہیں جو کہ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے کئی سو سال قبل بتادی تھیں۔

اسوہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم: طویل العمری کا راز

اسوہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا بغور جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ تمام ایسے امور جو کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے روزمرہ افعال کے دوران انجام فرمایا کرتے تھے وہ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق انسانی صحت اور طویل عمر کا راز ہیں۔ احادیث میں ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب بھی مصافحہ کرتے تو گرم جوشی اور مضبوط گرفت کے ساتھ کرتے تھے نیز پیدل چلتے وقت عموماً رفتار تیز رکھتے اور اپنے جسم کی وضع قطع (پوسچر) کو سیدھا رکھتے۔ یہ امور جدید تحقیق کے مطابق انسانی جسم کو صحت مند بنانے میں معاون اور طویل عمر کا راز ہیں۔ میڈیکل ریسرچ کونسل برطانیہ کے سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے کہ ایسے معمر افراد جو مضبوطی سے مصافحہ کرتے ہیں اور پھر تیلے انداز سے پیدل چل لیتے ہیں وہ اہم سست روہم عمروں کی نسبت زیادہ عمر پاتے ہیں۔

گرم جوشی سے ہاتھ ملانا، پیدل چلنے کی عادت، کرسی سے مستعدی کے ساتھ اٹھنا اور ایک ٹانگ پر کھڑے ہو کر توازن برقرار رکھنا جسمانی و طبعی اہلیت کے سادہ اقدامات ہیں جن کا

طویل العمری کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ تحقیق کے 33 مختلف جائزوں اور تحقیقی رپورٹس کے اعداد و شمار یکجا کر کے جامع رپورٹ کی شکل میں پیش کیا گیا اور یہ اپنی نوعیت کی انتہائی اہم کاوش مانی جاتی ہے۔

میڈیکل ریسرچ کونسل کے یونٹ برائے لائف ہیلتھ اینڈ ایجننگ سے وابستہ خاتون ریسرچ اسکالر راشیل کوپر (Rachel Cooper) نے بتایا ہے کہ یہ اقدامات آبادی کی بنیاد پر کی گئی تحقیق میں رو بہ عمل لائے گئے۔ یہ کام طویل عرصے سے جاری تھا۔ یہ اقدامات بعد میں صحت کے لیے مفید ترغیب و تحریک کا موجب بن سکتے ہیں۔ مسز کوپر نے (جن کی ریسرچ رپورٹ برطانوی میڈیکل جریدے میں شائع ہوئی) نے کہا: ”یہ جاننے کے لیے کہ آیا یہ اقدامات معالجین کے لیے اسکریننگ ٹول (Screening Tool) کی حیثیت سے مدد و معاون ثابت ہو سکتے ہیں یا نہیں مزید جائزے لینا ضروری ہیں۔ میں یہ تجویز ہرگز نہیں دوں گی کہ ہمیں کل ہی ان اقدامات پر مطب میں عملدرآمد شروع کر دینا چاہیے تاہم انہیں مستقبل میں لانا یقیناً ممکن ہے۔“

متذکرہ طبی جریدے ’رائٹرز ہیلتھ‘ (Reuters Health) کے مطابق محققین نے 33 مختلف تحقیقی تجزیوں کی تفصیل کے ساتھ جہاں لاکھوں مردوں اور عورتوں کے کوائف معلوم کیے۔ ان میں سے اکثر کی عمر ساٹھ سال سے زائد تھی، مگر وہ خوش و خرم معاشرتی زندگی گزار رہے تھے نیز یہ کسی کیئر ہوم یا ہسپتال میں داخل نہیں تھے۔

ان میں 14 جائزوں میں جن کا تعلق مضبوط گرفت سے تھا، ریسرچ اسکالرز نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ ہاتھوں کی مضبوط گرفت کے حامل ان افراد کے مقابلے میں طویل العمری کی جانب زیادہ میلان رکھتے ہیں جو نرم گرفت کے عادی ہیں۔ ان جائزوں سے یہ بھی نتیجہ برآمد ہوا کہ نرم اور ڈھیلے انداز میں مصافحہ کرنے والے افراد کی شرح اموات مضبوط گرفت کے حاملین سے 67 فیصد زیادہ ہے۔

محققین سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ سست رو افراد کی شرح اموات نسبتاً تیز رفتار لوگوں سے تین گنا زائد ہے۔ کرسی سے اٹھنے میں مقابلتا زیادہ سستی کا مظاہرہ کرنے والے افراد کی شرح اموات مستعدی اور پھرتی سے اٹھنے والوں سے دو گنا تھی۔

قارئین محترم! مذکورہ رپورٹ اسلام کی اس آفاقی تعلیمات کی تصدیق کرتی ہے جو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے اسوہ حسنہ میں موجود ہے۔ امام ترمذی رحمہ اللہ علیہ نے حضرت انس رضی اللہ عنہ کی روایت بیان کی ہے: فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب کسی آدمی سے ملتے اور اس سے مصافحہ فرماتے تو اس کا ہاتھ اس کے ہاتھ سے نہیں کھینچتے تھے حتیٰ کہ وہ آدمی ہی اپنا ہاتھ کھینچ لیتا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنا چہرہ مبارک اس کے چہرے سے (دوسری طرف) نہیں پھیرتے تھے حتیٰ کہ وہ آدمی ہی اپنے چہرہ پھیر لیتا۔

ایک دوسری حدیث میں امام ترمذی رحمہ اللہ علیہ نے حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ کی حدیث بیان کی ہے: جب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم (پیدل) چلتے تو یوں محسوس ہوتا تھا کہ اونچائی سے (ڈھلوان کی طرف) نیچے اتر رہے ہیں (تیز قدموں سے چلا کرتے تھے)۔

درج بالا احادیث کے علاوہ بھی بے شمار احادیث ایسی ہیں جن سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چلنے پھرنے کے انداز اور ملنے کے انداز کا پتہ چلتا ہے اور ان انداز کی تحقیق موجودہ سائنس کر رہی ہے کہ کس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے اسوہ پر عمل کر کے انسان نہ صرف اپنی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے بلکہ بیماریوں سے دُور رہ کر لمبی عمر پاسکتا ہے۔



تاریخ اسلام پر نظر دوڑائی جائے تو پتہ چلتا ہے کہ کئی نامور ہستیوں کی لمبی عمر تھی اس سلسلے میں علامہ ابن جوزی رحمہ اللہ علیہ لکھتے ہیں:

- ☆..... حضرت آدم علیہ السلام کی عمر 1000 سال تھی؛
- ☆..... حضرت شیث علیہ السلام کی عمر 900 سال تھی؛
- ☆..... حضرت مہلائیل (شیث علیہ السلام کے بیٹے) کی عمر 895 سال تھی؛
- ☆..... حضرت ادریس علیہ السلام (مہلائیل کے بیٹے) کی عمر 395 سال تھی؛
- ☆..... حضرت ہود (ادریس علیہ السلام کے بیٹے) کی عمر 962 سال تھی؛



بہترین اخلاق بہترین ذہن کی ضمانت

یہ ایک حقیقت ہے کہ بہترین صاحب اخلاق بہترین ذہن و جسم کا مالک ہوتا ہے اس باب میں اخلاقی و معاشرتی بھلائیوں اور بُرائیوں کو تفصیلاً بیان کیا گیا ہے سب سے پہلے قرآن و حدیث کی روشنی میں اخلاقی اوصاف کو بیان کیا گیا ہے اس کے بعد اخلاقی و معاشرتی برائیوں کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں ان سے متعلق تفصیلات دی گئی ہیں۔

اخلاق صفات اور امتیازی اوصاف ہوتے ہیں اور ان اوصاف کو شریعت اسلامی سے ماخوذ معانی اور مفہیم کے مطابق ڈھالا جانا انتہائی ضروری ہے اب جن اخلاق کو شریعت نے بہتر اور حَسَن قرار دیا ہے وہ بہتر اخلاق ہوں گے اور جن کو مذموم کہا ہو گیا وہ یقیناً مذموم اور برے ہوں گے اس لیے کہ اخلاق شریعت اسلامی کا ایک جزء اور اللہ کے اوامر اور نواہی کی ایک قسم ہیں۔ شریعت کے اخلاق حَسَن کو اختیار کرنے کی ترغیب دی ہے اور اخلاق سِیئہ سے روک دیا ہے۔ ایک مسلم خصوصاً داعی پر یہ واجب ہوتا ہے کہ وہ شریعت کے مطابق اپنے آپ کو نیک اخلاق و اطوار سے مزین کرنے کے لیے ہمہ وقت بے چین رہے۔ اس جانب اشارہ کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اخلاق کی بنیاد اسلامی عقیدہ پر ہونی چاہیے اور مؤمن کو ان سے یہ جانتے ہوئے کہ یہ اخلاق و عادات اللہ کے اوامر اور اس کے نواہی ہیں متصف ہونا چاہیے۔ لہذا وہ سچ بولے اس عقیدہ کے ساتھ کہ اللہ نے سچ بولنے کا حکم دیا ہے؛ امانت دار ہو یہ جانتے ہوئے کہ اللہ نے امانت داری کا حکم دیا ہے اس لیے نہیں کہ ان اخلاق سے کوئی مادی نفع مقصود ہو؛ جیسے آدمی اپنی تجارت کے لیے کہ لوگ اس کو ہاتھوں ہاتھ لیں یا پھر لوگ اس کو منتخب کریں۔ یہیں پر مؤمن اور کافر کے صدق اور سچائی کے درمیان فرق واضح ہوتا ہے۔ مؤمن حق گوئی سے کام لیتا ہے کیونکہ اللہ نے اس کو حکم دیا ہے جبکہ کافر سچ بولتا ہے کیونکہ اس کے پیچھے کوئی دنیاوی مقصد یا نفع مقصود ہوتا ہے۔ یہاں دونوں رجحانات میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: تم میں سب سے بہترین شخص وہ ہے جو اخلاق میں بہتر ہو۔“ (متفق علیہ)

نواس بن سمعان رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے نیکی اور گناہ کے بارے میں سوال کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”نیکی (بر) اخلاق کا اچھا ہونا ہے۔ اور گناہ (اثم) وہ ہے جو آدمی کے دل میں کھٹکے اور آدمی یہ ناپسند کرے کہ لوگ اس (عمل) سے باخبر ہوں۔“
(مسلم شریف)

ترمذی میں حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہما سے روایت ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
”قیامت کے دن مؤمن کی میزان میں سب سے وزنی چیز اخلاق حسنہ ہوں گے۔
اللہ تعالیٰ بد اخلاق فاحش اور بد زبان سے ناراض ہوتا ہے۔“

امام بخاری رحمہ اللہ نے ادب المفرد میں نیز ترمذی، ابن حبان، ابن ماجہ، مستدرک الحاکم اور مسند احمد میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا گیا کہ کون سی چیز سب سے زیادہ لوگوں کو جنت میں داخل کرے گی؟ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تقویٰ الہی (اللہ کا خوف) اور حسن خلق“ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کون سی چیز سب سے زیادہ لوگوں کے جہنم میں داخلے کا سبب بنے گی؟ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا: ”منہ اور شرم گاہ (زبان اور شرم گاہ)۔“

سنن ابی داؤد میں ابو امامہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے جسے امام نووی رحمہ اللہ نے صحیح بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”میں ربض جنت (جنت کی کیاریوں) میں ایسے ایک گھر کی ضمانت لیتا ہوں اس شخص کیلئے جو ریاء (دکھاوے) کو ترک کر دے گرچہ وہ اس کا مستحق ہو؛ اور وسط جنت میں ایک گھر کی ضمانت لیتا ہوں ایسے شخص کے لیے جو جھوٹ کو ترک کر دے گرچہ وہ مذاق ہی کرتا ہو؛ اور میں جنت کے اعلیٰ حصے میں ایک گھر کی ضمانت لیتا ہوں اس شخص کیلئے جو حسن خلق سے مزین ہو۔ (ابوداؤد قال النووی حدیث صحیح)

اخلاقِ حسنہ

اخلاقِ حسنہ کیا ہیں اور دینِ اسلام میں ان کی کیا اہمیت ہے، ملاحظہ فرمائیں واضح ہو کہ اخلاقِ حسنہ کی ترتیب اردو حروفِ تہجی کے لحاظ سے کی گئی ہے:

اللہ کی خاطر غصہ کرنا

بخاری و مسلم شریف میں حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے ایک ریشمی جوڑا عنایت کیا۔ میں اس کو پہن کر آیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چہرہ پر نور پر غصہ دیکھا۔ تو میں نے اس کو پھاڑ کر اپنے گھر کی عورتوں کے درمیان تقسیم کر دیا۔ (متفق علیہ)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو مسعود عقبہ بن عمرو البدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: ایک شخص نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہا: ”فلاں کی وجہ سے نماز فجر میں مجھے بہت دیر ہو جاتی ہے کیونکہ وہ بہت لمبی نماز پڑھاتے ہیں۔“ اس بات سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اتنے خفا ہوئے کہ اس سے پہلے اتنا غصہ میں نہیں دیکھا تھا۔ پھر فرمایا: ”اے لوگو! تم میں کچھ لوگ دوسروں کو بدظن کرتے ہیں لہذا تم میں جو امامت کریں وہ اس میں طول نہ کریں کیونکہ ان (اماموں) کے پیچھے بوڑھے کمزور اور ضرورت مند لوگ ہوتے ہیں۔ (متفق علیہ)۔“

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت نقل ہے:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سفر سے واپس تشریف لائے میں نے ایک خانے پر باریک پردہ ڈال دیا تھا جس پر تصویریں بنی ہوئیں تھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جب یہ دیکھا تو اسے پھاڑ ڈالا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چہرہ مبارک کا رنگ بدل گیا پھر فرمایا: اے عائشہ! قیامت کے دن سب سے شدید عذاب میں وہ لوگ ہوں گے جو اللہ تعالیٰ کی تخلیق کی نقل کیا کرتے ہیں۔ (متفق علیہ)

ایقائے عہد

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”اے ایمان والو! عہد و پیمان پورے کرو۔“ (المائدہ: آیت: ۱)

مزید ارشاد ہے:

”اور وعدے پورے کرو کیونکہ قول و قرار کی باز پرس ہونے والی ہے۔“

(بنی اسرائیل: ۳۴)

ایفائے عہد کی صفت موجودہ دور میں غیر مسلموں میں ترقی کر رہی ہے اور اسی لیے وہ معاشی لحاظ سے مسلمانوں سے آگے نکلتے جا رہے ہیں۔

امانت داری

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

اللہ تعالیٰ تمہیں تاکید کرتا ہے کہ امانت والوں کی امانتیں انہیں پہنچاؤ۔

(النساء: ۵۸)

حضرت حدیفہ رضی اللہ عنہ سے بخاری اور مسلم شریف میں روایت آتی ہے:
اہل نجران نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں آئے اور کہا: ”کسی امین شخص کو ہمارے ساتھ بھیج دیجئے۔“ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”میں ایک امانت دار شخص کو بھیجوں گا جو حقیقی امین ہوگا۔“ تو لوگ اٹھ اٹھ کر جھانکنے لگے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کس کا نام لیتے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابو عبیدہ ابن الجراح رضی اللہ عنہ کو بھیجا۔ متفق علیہ۔

حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے مسلم شریف میں نقل ہے:

میں نے کہا: ”یا رسول اللہ! آپ مجھے والی یا عامل کیوں مقرر نہیں کرتے۔“ تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا ہاتھ میرے کندھے پر رکھا اور فرمایا: ”اے ابو ذر! تم کمزور ہو اور یہ (عہدہ) ایک امانت ہے۔ جو آخرت میں ندامت اور شرمندگی کا باعث ہے مگر جو اس کے ساتھ انصاف کرے اور اس کی کما حقہ ادائیگی کرے۔“

امانت شرعی واجبات ہیں اور یہ بھی کہا گیا ہے کہ امانت شرعی واجبات کی پاسداری اور اس کی اطاعت ہے۔ چنانچہ تمام اوامر اور نواہی امانت میں شامل ہیں۔ پس جس طرح خلیفہ کے لیے خلافت ایک امانت ہے اسی طرح یہی امانت داری ہر ایک شخص پر ہے خواہ وہ کسی صوبے کا والی (گورنر) ہو کسی قصبہ کا عامل (Mayor) ہو قاضی، مجلس شوریٰ کے ارکان، سپہ سالار، سفیر، نمازی، روزہ دار، حاجی، زکوٰۃ دینے والا دعوت کا کام کرنے والے داعی، لوگوں کو خیر کی تعلیم دینے

والے طالب علم، مفتی، وقف کے متولی، بیت المال کے انچارج، تاجر یا Salesman، خاص (پیداوار کا تخمینہ کرنے والے)، عامل صدقات، خراج کی زمینوں کے سروے (Survey) کرنے والے، مجتہد، محدث، مؤرخ، صاحب سیر، مال غنیمت کے عامل (انچارج)، صنعتی محکموں کے مدیر، وزیر تفویض، وزیر التنفيذ، مترجم بچوں کو تعلیم دینے والے اساتذہ، اپنے گھر کا ذمہ دار آدمی، عورت اپنے شوہر کے گھر میں، ڈاکٹر، دایہ، کیمسٹ (دوا فروش صیدلی)، ممرضات، Nurses پارٹنر (شریک، سانجھے دار)، مزدور (اجیر)، مدیر دار الخلافت، اس کے تحت کام کرنے والے دیگر مدیران جیسے مدیر مشتريات (Incharge of Purchases) مدیر ضیافت، مدیر الکراج (Garage In Charge) مدیر مطبخ (Kitchen Managers) مدیر شعبہ مرمت (Maintennace In Charge) وکیل، اپنی بیوی کے ساتھ ہم بستر شخص، رازدار، اخبار نویس، رپورٹر، وہ صحافی سے انچارج کے حکم سے فون اور انٹرنیٹ پر خبریں سناتے ہیں۔ اسی طرح دیگر امور انجام دینے والے حضرات وغیرہ سب کے کام ایک امانت ہیں۔ امانت ایک بڑی چیز ہے، ایک عظیم عہدہ ہے اور اس کا میدان بہت وسیع ہے، کوئی بھی مکلف شخص اس سے بڑی چیز نہیں ہے۔ خواہ اس پر اس کی ذمہ داری زیادہ ہو یا کم ہو اور فرد خواہ بڑا ہو یا چھوٹا۔

اپنے قول اور دوسروں کی بات پہنچانے میں تحقیق کر لینا

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”جس بات کی تجھے خبر ہی نہ ہو، اس کے پیچھے نہ پڑ۔“ (بنی اسرائیل: آیت: ۳۶)

ایک دوسرے مقام پر فرمایا:

”(انسان) منہ سے کوئی لفظ نکال نہیں پاتا، مگر اس کے پاس نگہبان تیار ہے۔“

(سورہ ق: آیت: ۱۸)

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے حدیث روایت کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آدمی کے جھوٹے ہونے کے لیے کافی ہے کہ ہر سنی سنائی بات کو بیان کرتا رہے۔

ایثار و مواساة

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں حدیث روایت کی گئی ہے:

”ایک آدمی نبی اکرم کے پاس آیا اور کہا میں بھوک سے بے حال ہوا ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی ازواج مطہرات میں سے ایک کے پاس کہلوایا، تو انہوں نے کہا: ”قسم اس ذات کی جس نے آپ کو حق کے ساتھ مبعوث فرمایا میرے پاس پانی کے علاوہ کچھ بھی نہیں۔ پھر آپ نے دوسری بیوی کے پاس بھیجا انہوں نے بھی یہی جواب دیا۔ اسی طرح آپ کی تمام ازواج مطہرات نے یہی جواب دیا کہ قسم اس ذات کی جس نے آپ کو حق کے ساتھ مبعوث فرمایا ہمارے پاس پانی کے علاوہ کچھ نہیں۔ پھر آپ نے حاضرین سے پوچھا: آج رات اس کی ضیافت کون کرے گا۔ ایک انصاری نے کہا: ”یا رسول اللہ! میں ان کی ضیافت کروں گا۔“ پھر انصاری مہمان کو اپنے گھر لے گئے اور اپنی بیوی سے کہا: مہمان رسول کی ضیافت کرو۔ ایک روایت کے مطابق انصاری نے اپنی بیوی سے کہا کیا کچھ ہے؟ بیوی نے جواب دیا نہیں سوائے بچوں کے کھانے کے علاوہ۔ انصاری نے کہا: بچوں کو کسی چیز سے بہلا دو اور شام کو ان کو سلا دینا اور جب مہمان کھانے بیٹھے تو چراغ بجھا دینا۔ میں ظاہر کروں گا گویا میں کھا رہا ہوں۔ چنانچہ جب لوگ رات میں دسترخوان پر بیٹھے۔ مہمان نے کھانا کھایا اور انہوں نے خالی پیٹ رات گزاری جب صبح انصاری نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پہنچے تو آپ نے فرمایا: ”کل رات مہمان کے ساتھ کیے گئے حسن سلوک سے اللہ تعالیٰ بہت خوش ہوئے۔“ (متفق علیہ)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: دو لوگوں کا کھانا تین کے لیے کافی ہے اور تین کا کھانا چار کے لیے۔ (متفق علیہ)

حضرت ابو سعید الخدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ وہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ ہم ایک سفر میں تھے کہ ایک آدمی اپنی سواری پر آیا اور ادھر ادھر دیکھنے لگا تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کسی کے پاس اضافی سواری ہو وہ اسے دے دے جس کے پاس سواری نہ ہو اور جس کسی کے پاس اضافی (اُس وقت کی ضرورت سے زیادہ) کھانا ہو وہ اسے دے دے جس کے پاس کچھ بھی نہ ہو اس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس قدر چیزیں گنوا دیں کہ ہمیں گمان ہونے لگا کہ

ہم میں سے کسی کو بھی اپنی کسی اضافی چیز رکھنے کا اختیار ہی نہیں ہے۔

حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اشعری حضرات جب جنگ میں ہوں کام پر جائیں یا شہر میں ان کے کھانے کم ہو جاتے ہیں ان کے پاس جو کچھ ہوتا ہے اسے ایک کپڑے میں اکٹھا کرتے ہیں پھر برابری کے ساتھ ایک برتن سے سب کو تقسیم کر دیتے ہیں۔ وہ مجھ سے ہیں اور میں ان میں سے ہوں۔“ (متفق علیہ)

اطاعت و فرماں برداری

اطاعت کی دو قسمیں ہیں:

۱۔ طاعت مطلق: ایسی طاعت جس کی کوئی قید یا حد نہ ہو یہ اللہ کی طاعت اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی طاعت ہے۔

۲۔ طاعت مقید بہ معروف: وہ طاعت جو کسی نیکی سے اور معروف کام کے ساتھ مقید ہو لہذا جب معصیت و نافرمانی کا حکم ہو تو اس کی طاعت نہیں کی جائے گی۔ جیسے والدین کی طاعت، شوہر یا بیوی کی طاعت، امیر کی طاعت۔ یہ تمام کی تمام طاعت فرض ہیں اور دلائل صحیحہ سے ثابت ہیں۔

پر تبسم چہرا

مسلم شریف میں حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

کسی بھی نیکی کے کام کو حقیر مت جانو، چاہے یہ تمہارا اپنے بھائی سے مسکراتے چہرے سے ملنا

ہی ہو۔

مسند احمد اور ترمذی میں حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے انہوں نے حسن صحیح

بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”ہر معروف کام صدقہ ہے اور ان معروف کاموں میں سے یہ بھی ہے کہ تم اپنے

بھائی سے ہشاش و بشاش چہرے کے ساتھ ملاقات کرو۔ اور تم اپنے ڈول سے اپنے

بھائی کے برتن کو بھرو۔“ (احمد ترمذی)

مسند احمد اور صحیح ابن حبان میں حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

نے فرمایا:

تمہارا اپنے بھائی سے مسکرا کر ملنا بھی صدقہ ہے۔

مسند احمد سنن ابی داؤد اور ترمذی اور صحیح ابن حبان میں ابو جری اللجعی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے

جسے صحیح حسن بتایا ہے:

کہ میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہا: ”اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! ہم گاؤں

کے رہنے والے ہیں ہمیں کچھ ایسی باتیں بتائیں جن کے ذریعہ اللہ ہم پر عنایت کرے۔“ آپ

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کسی بھی نیکی اور معروف کے کام کو چھوٹا نہ سمجھو گرچہ تم اپنے ڈول سے اپنے

بھائی کے برتن میں پانی بھرو اور خندہ پیشانی سے اپنے بھائی سے بات کرو۔

جاہلوں سے کنارہ کشی

اللہ جل جلالہ کا ارشاد ہے:

”اور جاہلوں سے ایک کنارہ ہو جائیں“۔ (الاعراف: ۱۹۹)

”اور جب بے علم لوگ ان سے باتیں کرنے لگتے ہیں تو وہ کہہ دیتے ہیں کہ سلام

ہے۔“۔ (الفرقان: ۶۳)

جاہلوں سے کنارہ کشی کرنے کا اس لیے بھی حکم دیا گیا ہے کہ انسان جیسے افراد کے پاس بیٹھتا

اٹھتا ہے یا ملتا جلتا ان جیسی خصلتیں اپنانے لگتا ہے اس لیے پڑھے لکھے اور دیندار لوگوں سے ملنے

والے افراد میں واضح طور پر تبدیلی دیکھی جاسکتی ہے۔ یہاں ایک واقعہ درج کیا جا رہا ہے جو کہ

قارئین کے لیے دلچسپی کا باعث ہوگا۔ حکیم جالینوس (Gallienus) کا نام طب کی دنیا میں عزت

و احترام کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ وہ 131ء میں ایشیائے کوچک کے شہر فرماس (Pergamus)

میں پیدا ہوئے اور 200ء میں انہتر سال کی عمر میں وفات پائی۔ طب کی تعلیم انہوں نے اسکندریہ

(مصر) میں حاصل کی۔ انہوں نے طب کی دنیا میں بہت نام کمایا جو جوانی کے دور میں ہی انھیں

شہنشاہ روم مارکس اریلیس (Marcus Aurelius) کا ذاتی طبیب منتخب کیا گیا۔

ایک مرتبہ حکیم جالینوس نے اپنے شاگردوں سے کہا ”جلدی کرو۔۔۔۔۔ فوراً فلاں فلاں دوا لاؤ۔“ شاگردوں نے حیرت سے پوچھا ”آپ کو اس دوا کی کیا ضرورت پڑ گئی وہ دوا تو پاگل اور فاجر العقل لوگوں کو دی جاتی ہے۔“

حکیم جالینوس نے جواب دیا ”وقت ضائع نہ کرو۔ دوا لا کر دو۔ مجھے راستے میں ایک پاگل ملا تھا۔ تھوڑی دیر تک وہ مجھے پلک جھپکائے بغیر گھورتا رہا۔۔۔۔۔ اس کے بعد آگے بڑھا اور میرے کرتے کی آستین تارتا کر دی۔۔۔۔۔ میں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ مخلوط الحواس شخص مجھے اپنا ہم جنس جان کر میری جانب ملتفت ہوا تھا۔“

اس کے بعد حکیم جالینوس نے اپنے شاگردوں کو نصیحت کی:

”خوب اچھی طرح سمجھ لو کہ جب دوا آدمی آپس میں ملتے ہیں تو ان دونوں میں کوئی نہ کوئی قدر مشترک ہوتی ہے۔“

کندہم جنس باہم جنس پرواز (کوئی پرندہ دوسری جنس کے پرندوں کے ساتھ نہیں اڑتا)۔
میں نے صحرا میں کوئے اور کلنگ (کلنگ سارس سے مشابہ نیالے رنگ کا آبی پرندہ ہوتا ہے جس کی گردن لمبی ہوتی ہے اور قد میں لقلق سے بڑا ہوتا ہے) کو بڑے محبت اور شوق سے پاس پاس بیٹھے دیکھا۔۔۔۔۔ جیسے دونوں ایک ہی جنس کے فرد ہوں۔ بہت سوچا لیکن ان دونوں میں کوئی قدر مشترک نہ ملی۔۔۔۔۔ میں نے حیرت میں گم ہو کر دبے پاؤں ان کے قریب گیا۔۔۔۔۔ انہیں دیکھا۔۔۔۔۔ دونوں لنگڑے تھے۔

حیا

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم انصار کے ایک آدمی کے پاس سے گزرے وہ اپنے بھائی کو حیا کی نصیحت کر رہا تھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اس کو چھوڑ دو۔ یقیناً حیا ایمان کا جزء ہے۔“ (متفق علیہ)۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: شرم و حیا خیر ہی لاتی ہے۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے

مایا: ”ایمان کی کچھ اوپر ستریا کچھ اوپر ساٹھ شاخیں ہیں۔ ان میں سب سے افضل لا الہ الا اللہ ہنا ہے اور سب سے ادنیٰ راتے سے تکلیف وہ چیز کا ہٹا دینا ہے اور حیا بھی ایمان کی ایک شاخ ہے۔ (متفق علیہ)

سن ہمسائیگی

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”اور اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ سلوک و احسان کرو اور رشتہ داروں سے اور یتیموں سے اور مسکینوں سے اور قرابت دار ہمسایہ سے اور اجنبی ہمسایہ سے اور پہلو کے ساتھی سے اور راہ کے مسافر سے اور ان سے جن کے مالک تمہارے ہاتھ ہیں۔“ (النساء: ۳۶)

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ عنہما اور حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے بخاری اور مسلم شریف میں روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جبرئیل علیہ السلام ہمیشہ پڑوسی کے بارے میں اتنی تلقین کرتے کہ خیال ہوا کہ وہ ان کو وراثت میں حقدار بنا دیں گے۔“ (متفق علیہ)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو شریح الخزاعی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص اللہ اور یوم آخرت پر ایمان لاتا ہو وہ اپنے پڑوسی کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آئے۔ (بخاری کی روایت میں ہے: فلیکرم جارہ یعنی اپنے پڑوسی کی تکریم کرنے۔)

(متفق علیہ)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مسلم شریف میں روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: قسم اس ذات کی جس کے ہاتھ میں میری جان ہے! بندہ اس وقت تک مؤمن نہیں ہو سکتا جب وہ تک اپنے پڑوسی یا اپنے بھائی کے لیے وہ چیز پسند نہ کرے جو اپنے لیے پسند کرتا ہے۔“ (مسلم)

ابن حبان اور ابن خزیمہ نے اپنی صحیح میں حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت کی ہے اور حاکم نے مستدرک میں یہی روایت کی ہے جسے مسلم رحمہ اللہ امام احمد رحمہ اللہ اور الدارمی کی شرط پر صحیح بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ کے نزدیک سب سے بہتر ساتھی وہ ہے جو اپنے

ساتھی کے لیے بہتر ہو اور سب سے بہتر پڑوسی وہ ہے جو اپنے پڑوسی کے لیے بہتر ہو۔

ابن حبان اور مسند احمد میں حضرت سعد بن وقاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: سعادت (خوش نصیبی) چار چیزوں میں ہے: نیک بیوی، کشادہ مکان، اچھا پڑوسی، آرام دہ سواری.....

نیز مسند احمد میں حضرت نافع بن الحارث رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آدمی کی خوش بختی میں سے ہے کہ اس کو نیک پڑوسی، آرام دہ سواری اور کشادہ مکان ملے۔ مسلم شریف میں حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اے ابو ذر! جب تم شور مچانا تو پانی زیادہ کر دو اور اپنے پڑوسی کا خیال رکھو۔

بخاری اور مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے حدیث روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اے مسلم عورتوں! اپنی پڑوسن کے لیے کوئی چیز حقیر نہ سمجھو، اگرچہ بکری کا ایک کھرہ ہی ہدیہ بھیجے۔ (متفق علیہ)

بخاری شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے: میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا: ”یا رسول اللہ! میرے دو پڑوسی ہیں تو میں کس کو ہدیہ بھیجوں؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا: ”جس کا دروازہ تم سے زیادہ قریب ہو۔“ (بخاری)

خوش کلامی

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عدی بن حاتم رضی اللہ عنہ سے حدیث بیان ہوتی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جہنم کی آگ سے بچو، خواہ کھجور کے ایک حصہ کے ذریعہ ہی ہو، جس کو یہ بھی میسر نہ ہو وہ اچھی اور نیک بات کے ذریعہ بچے۔“ (متفق علیہ)

اسی طرح بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”خوش کلامی صدقہ ہے۔“ (متفق علیہ)

ظہرائی میں حضرت عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے پیشی اور المنذری نے حسن بتایا ہے نیز عاکم نے صحیح بتایا ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جنت میں ایک کمرہ ہے جس کے اندر سے باہر دیکھا جاسکتا ہے اور باہر سے اندر

دیکھا جاسکتا ہے۔ تو ابو مالک اشعری نے پوچھا: ”یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! یہ کس کے لیے ہے؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اس شخص کے لیے جو خوش کلام ہو، کھانا کھلاتا ہو، راتوں کو قیام کرتا ہو، جب کہ لوگ سو رہے ہوتے ہیں۔“

تیر کے علاوہ ہر بات میں خاموشی

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جو کوئی اللہ اور یوم آخرت پر ایمان رکھتا ہو وہ بات کرے تو خیر کی یا پھر خاموشی اختیار کرے۔“ (متفق علیہ)

مسند احمد میں حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے پیشی نے باعتماد سند بتایا ہے اور ابن حبان نے اپنی صحیح میں شامل کیا ہے، نیز بیہقی کی شعب میں بھی روایت ہے: ایک بدور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہنے لگا: ”اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! مجھے ایسا عمل بتائیے جو مجھے جنت میں داخل کر دے۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”لوندیوں کو آزاد کرو، غلام کو آزاد کرو، اگر اس کی طاقت نہ ہو تو بھوکوں کو کھانا کھلاؤ اور پیاسوں کو پانی پلاؤ، معروف کا حکم دو اور بدی سے ہو کو اگر اس کی بھی استطاعت نہ ہو تو اپنی زبان کو بند رکھو مگر یہ کہ کوئی نیک بات ہو (کہنی ہو)۔“

طبرانی میں حضرت ثوبان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے انہوں نے حسن بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: خوشخبری ہے اس کے لیے جس نے اپنی زبان کو قابو میں رکھا، جس کا گھر اس کے لیے کافی تھا اور جو اپنی خطاؤں پر آنسو بہاتا تھا۔

امام مالک رحمہ اللہ، ترمذی، نسائی، ابن ماجہ، ابن حبان اور مستدرک میں حضرت بلال بن حارث المزنی رضی اللہ عنہ سے حدیث منقول ہے جسے حسن و صحیح بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ایک شخص ایسی بات کہتا ہے جو اللہ تعالیٰ کو پسند ہوتی ہے اور اسے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کہاں تک پہنچی، لیکن اللہ اس شخص کے لیے (جب وہ اپنے رب سے ملے گا) اپنی رضا لکھ دیتا ہے۔ ایک شخص ایسی بات کہتا ہے جو اللہ تعالیٰ کو نا پسند ہوتی ہے اور اسے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کہاں تک پہنچی، لیکن اللہ اس شخص کے لیے (جب وہ اپنے رب سے ملے گا) اپنی ناراضی اور غصہ لکھ دیتا ہے۔

مسند احمد اور ترمذی نے حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ سے روایت کیا ہے اور اسے حسن صحیح بتایا

ہے نیز نسائی، ابن ماجہ، ابن حبان اور حاکم نے روایت کی ہے اور صحیح بتایا ہے جسے علامہ ذہبی نے اتفاق کیا: ایک سفر میں میں رسول اکرم ﷺ کے ساتھ تھا، میں ایک دن ان سے قریب ہوا اور ہم چل رہے تھے تو میں نے عرض کیا: ”یا رسول اللہ ﷺ! ایسا عمل بتائیے جو مجھے جنت میں داخل کر دے اور جہنم سے دور رکھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا میں تمہیں وہ ہی نہ بتا دوں جو ان سب کی اصل جڑ یا بنیاد ہے؟ تو میں نے کہا: ”کیوں نہیں، یا رسول اللہ ﷺ!“ آپ ﷺ نے اپنی زبان مبارک کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا: ”اس کو قابو میں رکھو“۔ میں نے کہا: ”اے اللہ کے نبی ﷺ! کیا ہم جو بات کہتے ہیں اس پر بھی ہمارا مواخذہ ہوگا؟“ آپ ﷺ نے فرمایا: ”تمہاری ماں تمہیں کھودے! اور کیا لوگ یوں ہی اپنے چہروں کے بل جہنم میں ڈالے جائیں گے یا فرمایا کہ اپنی ناکوں کے بل ڈالے جائیں گے۔“

خوش کلامی

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عدی بن حاتم رضی اللہ عنہما سے حدیث بیان ہوتی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جہنم کی آگ سے بچو، خواہ کھجور کے ایک حصہ کے ذریعہ ہی ہو، جس کو یہ بھی میسر نہ ہو وہ اچھی اور نیک بات کے ذریعہ بچے۔“ (متفق علیہ)

اسی طرح بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”خوش کلامی صدقہ ہے۔“ (متفق علیہ)

طبرانی میں حضرت عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے جسے پیٹھی اور المنذری نے حسن بتایا ہے نیز حاکم نے صحیح بتایا ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ”جنت میں ایک کمرہ ہے جس کے اندر سے باہر دیکھا جاسکتا ہے اور باہر سے اندر دیکھا جاسکتا ہے۔ تو ابو مالک اشعری نے پوچھا: ”یا رسول اللہ ﷺ! یہ کس کے لیے ہے؟“ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اس شخص کے لیے جو خوش کلام ہو، کھانا کھلاتا ہو، راتوں کو قیام کرتا ہو جب کہ لوگ سو رہے ہوتے ہیں۔“

خدا ترسی اور مشتبہات سے دامن کشی (ورع و تقویٰ)

حضرت حذیفہ بن الیمان رضی اللہ عنہما سے طبرانی اور البرزاری میں روایت ہے جسے المنذری نے حسن

السند بتایا ہے کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

علم کا زیادہ ہونا عبادت کے زیادہ ہونے سے بھلا ہے اور دین کی اچھی چیز خدا ترسی ہے۔
حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ سے بخاری اور مسلم شریف میں روایت کیا ہے انہوں نے رسول
اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو کہتے سنا:

حلال واضح ہے اور حرام واضح ہے اور ان کے درمیان مشکوک و مشتبہات ہیں جن کو
اکثریت نہیں جانتی۔ جو ان مشکوک چیزوں سے بچا اس نے اپنے دین اور عزت کو
محفوظ کر لیا اور جو ان میں ملوث ہوا وہ حرام میں جاگرا۔ جیسے ایک چرواہا اپنے ریوڑ کو
ممنوعہ علاقہ کے قریب لے جائے اور پھر وہ (ریوڑ) اس میں داخل ہو جائے۔ سنو!
بیشک ہر بادشاہ کے کچھ ممنوعہ علاقے ہوتے ہیں اور اللہ کے ممنوعہ علاقے اس کے
محارم ہیں۔ سنو! جسم کے اندر ایک گوشت کا لوتھڑا ہے۔ اگر وہ درست ہے تو پورا جسم
درست رہے گا اور اگر وہ خراب ہو جائے تو پورا جسم برباد ہو جائے گا۔ سنو! یہ دل
ہے۔“ (متفق علیہ)

مسلم شریف میں نو اس بن سمعان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
نیکی (بر) اچھی خصلت ہے۔ اور گناہ (اثم) یہ ہے جو دل میں کھٹک پیدا کرے اور آدمی کو ناپسند
ہو کہ لوگ اس سے واقف (باخبر) ہوں۔ (مسلم)

مسند احمد میں وابصہ بن معبد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے المنذری رحمۃ اللہ علیہ اور امام نووی رحمۃ اللہ علیہ
نے حسن بتایا ہے نیز یہی روایت الداری میں آتی ہے جسے امام نووی رحمۃ اللہ علیہ نے حسن بتایا
ہے راوی کہتے ہیں کہ میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس اس پختہ ارادہ سے آیا تھا کہ نیکی اور گناہ
کے متعلق تمام چیزیں دریافت کر لوں گا۔ لہذا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے فرمایا: ”وابصہ! ذرا
قریب آؤ۔“ میں ان سے قریب ہوا یہاں تک کہ میرے منحنے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے منحنوں کو چھونے
لگے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”وابصہ! کیا میں بتاؤں کہ تم مجھ سے کیا پوچھنا چاہتے ہو؟“ میں
نے کہا: ”ہاں! یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بتائیے۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تم نیکی اور گناہ کے
بارے میں سوال کرنا چاہتے ہو۔“ میں نے کہا: ”بیشک“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی تین انگلیوں کو جمع

کر کے میرے سینے پر مارنے لگے اور فرمایا: اے وابصہ! اپنے دل سے پوچھو نیکی وہ ہے جس پر نفس اور دل مطمئن ہو اور گناہ وہ ہے جو دل میں شبہ پیدا کرے دل متردد ہو چاہے لوگ اس کے بارے میں تمہیں کچھ بھی کہیں۔

ابو ثعلبہ الخشنی رضی اللہ عنہ سے مسند احمد میں روایت ہے جسے المنذری نے سند جید بتایا ہے۔ بیہوشی نے بتایا ہے کہ یہ مسند احمد اور طبرانی میں ہے اور اس کے راوی معتبر ہیں۔ راوی نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا: ”اے اللہ کے رسول! مجھے بتائیے کہ میرے لیے کیا چیز حلال ہے اور کیا چیز حرام؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: نیکی وہ ہے جس پر دل سکون محسوس کرے اور نفس مطمئن ہو۔ گناہ وہ ہے کہ نفس سکون محسوس نہ کرے اور دل غیر مطمئن ہو خواہ لوگ اس پر کچھ بھی رائے دیں۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں روایت ہے کہ: رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک کھجور دیکھی تو کہا: ”اگر مجھے یہ ڈرنہ ہوتا کہ یہ صدقہ کی ہے تو میں اس کو کھا لیتا۔“

ترمذی میں حضرت حسن بن علی رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے جسے حسن صحیح بتایا ہے نیز یہی روایت نسائی اور ابن حبان نے اپنی صحیح میں بیان کی ہے کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ بات سن کر ذہن نشین کر لی کہ: جن چیزوں پر تمہیں شک ہو انہیں چھوڑ کر وہ چیزیں اختیار کرو جو مشکوک نہ ہوں۔

حاکم نے عطیہ بن عروہ السعدی رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے جسے صحیح السند بتایا ہے اور علامہ ذہبی رحمہ اللہ نے اس سے اتفاق کیا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کوئی بندہ متقیوں کے درجہ کو اس وقت تک نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ وہ محض گناہ کی چیزوں سے بچنے کی خاطر ان چیزوں کو نہیں چھوڑ دیتا جن میں کوئی برائی نہیں ہے۔

حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد میں روایت ہے جسے المنذری رحمہ اللہ نے صحیح السند بتایا ہے کہ ایک آدمی نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا کہ گناہ کیا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس سے تمہارے دل میں کچھ شبہ ہو تو اس کام کو چھوڑ دو۔ پھر اس نے پوچھا ایمان کیا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب تمہاری برائی تم کو بری لگے اور تمہاری نیکی سے تمہیں خوشی ہو تو تم مؤمن ہو۔

رفق، حلم و بردباری

مسلم شریف میں حضرت ابن عباس اور حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے الارجح عبد القیس رضی اللہ عنہ سے فرمایا:

تمہارے اندر دو عادتیں یا خصلتیں ایسی ہیں جن کو اللہ جل جلالہ پسند فرماتے ہیں: ایک بردباری اور دوسری سوچ سمجھ کر کام کرنا۔ (مسلم شریف)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اللہ تعالیٰ نرمی کرنے والا ہے اور ہر معاملہ میں نرمی کو پسند فرماتا ہے۔“ (متفق علیہ)

مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بے شک اللہ تعالیٰ نرمی کرنے والا ہے اور نرمی کو ہی پسند فرماتا ہے نرمی پر وہ کچھ عطا کرتا ہے جو سختی پر نہیں کرتا اور نہ اس کے علاوہ کسی اور چیز پر عطا کرتا ہے۔ (مسلم شریف)۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: نرمی جس چیز میں ہوگی اس کو خوبصورت بنا دیتی ہے اور جس چیز سے نکال لی جائے اس کو عیب دار کر دیتی ہے۔

مسلم شریف میں حضرت جریر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کو بردباری سے محروم کر دیا گیا وہ ہر قسم کی خیر سے محروم ہو گیا۔

مسلم شریف ہی میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا قول منقول ہے: اے اللہ! جو میری امت کے امور پر حاکم مقرر ہو اور اس پر سختی کرے تو تو بھی اس کے ساتھ سختی کا معاملہ فرما؛ اور جو میری امت کے امور پر متعین ہو اور ان سے نرمی کا برتاؤ کرے تو تو بھی ایسے کے ساتھ نرمی کا معاملہ فرما۔

سخاوت اور راہ خیر میں انفاق

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”تم جو کچھ بھی اللہ کی راہ میں خرچ کرو گے اللہ اس کا پورا پورا بدلہ دے گا۔“

(سبا: ۳۹)

”اور تم جو بھلی چیز اللہ کی راہ میں دو گے اس کا فائدہ خود پاؤ گے۔ تمہیں صرف اللہ تعالیٰ کی رضامندی کی طلب کے لیے ہی خرچ کرنا چاہیے تم جو کچھ مال خرچ کرو گے اس کا پورا پورا بدلہ تمہیں دیا جائے گا۔“ (البقرہ: ۲۷۲)

”تم جو کچھ مال خرچ کرو تو اللہ تعالیٰ اس کا جاننے والا ہے۔“ (البقرہ: ۲۷۳)

”اور اس مال میں سے خرچ کرو جس میں اللہ نے تمہیں (دوسروں کا) جانشین بنایا ہے پس تم میں سے جو ایمان لائیں اور خیرات کریں انہیں بہت بڑا ثواب ملے گا۔“ (الحمدید: ۷)

”اور جو کچھ ہم نے انہیں دے رکھا ہے اسے چھپے کھلے خرچ کرتے ہیں۔“

(الرعد: ۲۲)

”جب تک تم اپنی پسندیدہ چیز سے اللہ کی راہ میں خرچ نہ کرو گے ہرگز بھلائی نہ پاؤ گے۔“ (آل عمران: ۹۲)

”جو لوگ اپنا مال اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں ان کی مثال اس دانے جیسی ہے جس میں سے سات بالیاں نکلیں اور ہر بالی میں سودا نے ہوں اور اللہ تعالیٰ جسے چاہے بڑھا چڑھا کر دے اور اللہ تعالیٰ کسادگی والا اور علم والا ہے۔“ (البقرہ: ۲۶۱)

”ان لوگوں کی مثال جو اپنا مال اللہ تعالیٰ کی رضامندی کی طلب میں دل کی خوشی اور یقین کے ساتھ خرچ کرتے ہیں اس باغ جیسی ہے جو اونچی زمین پر ہو اور زور دار بارش اس پر برسے اور وہ اپنا پھل دگنلا دے اور اگر اس پر بارش نہ بھی برسے تو پھوار ہی کافی ہے اور اللہ تمہارے کام دیکھ رہا ہے۔“ (البقرہ: ۲۶۵)

جو لوگ اپنے مالوں کو رات دن چھپے کھلے خرچ کرتے ہیں ان کے لیے اُن کے رب تعالیٰ کے پاس اجر ہے اور نہ انہیں خوف ہے اور نہ غمگینی۔“ (البقرہ: ۲۷۳)

”جو لوگ آسانی میں اور سختی کے موقعہ پر بھی اللہ کے راستے میں خرچ کرتے ہیں غصہ پینے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے ہیں اللہ تعالیٰ ان نیک کاروں کو دوست رکھتا ہے۔“ (آل عمران: ۱۳۴)

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: حد صرف دو تیزوں میں ہے۔ وہ آدمی جس کو اللہ سبحانہ تعالیٰ نے مال عطا کیا پھر راہ حق میں اس کو خرچ کرنے پر معمور کر دے۔ اور وہ آدمی جس کو اللہ نے حکمت عطا فرمائی اور وہ اس کے ذریعہ فیصلہ کرے اور دوسروں کو سکھائے۔ (متفق علیہ)۔

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہما سے بخاری شریف میں روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے کون ہے جسے اپنے وارث کا مال اپنے مال سے زیادہ محبوب ہو؟ صحابہ نے عرض کیا یا رسول اللہ! ہم میں سے ہر ایک کو اپنا مال زیادہ محبوب ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: پس انسان کا مال تو وہی ہے جو اس نے صدقہ کر کے آگے بھیجا اور اس کے وارث کا مال وہ ہے جو وہ پیچھے چھوڑ گیا۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عدی بن حاتم رضی اللہ عنہ سے حدیث روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (جہنم کی) آگ سے بچو گرچہ ایک کھجور کے ٹکڑے کے (صدقہ) ذریعہ ہی ہو۔ (متفق علیہ)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر روز جب بندہ صبح اٹھتا ہے تو دو فرشتے نازل ہوتے ہیں ان میں سے ایک کہتا ہے یا اللہ: اس شخص کو بدلہ عطا کر جو (تیری راہ میں) خرچ کرتا ہے اور دوسرا فرشتہ کہتا ہے اے اللہ برباد کر اس شخص کو جو مال کو خرچ کرنے کے بجائے روک کر رکھتا ہے۔ (متفق علیہ)۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے اولاد آدم! تو خرچ کر میں تیرے اوپر خرچ کرنے والا ہوں۔ (متفق علیہ)

ایک متفق علیہ حدیث میں حضرت عبد اللہ ابن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ ایک آدمی نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا کہ کون سا اسلام بہتر ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کھانا کھلانا اور لوگوں کو سلام کرنا، ہر اس شخص کو جس کو جانتے ہو یا نہ جانتے ہو۔

ابو امامہ صدیق بن عبد اللہ بن عجلان رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اے ابن آدم! اگر تم اپنے زائد مال کو خرچ کر دو تو یہ تمہارے لیے باعث خیر ہے اور اگر روک لو تو تمہارے حق میں برا ہے البتہ اپنی ضرورت بھر کے لیے روک لینے پر کوئی ممانعت نہیں، اوپر والا ہاتھ نیچے والے ہاتھ سے بہتر ہے (یعنی دینے والا ہاتھ لینے والے ہاتھ سے بہتر ہے)۔“ (مسلم)

حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: چالیس خصلتیں ہیں ان میں سب سے اعلیٰ دودھ دینے والے جانور کا عطیہ دینا ہے جو کوئی شخص ان میں سے کسی کو ثواب کی امید اور اس عمل پر کیے گئے وعدے پر پورے یقین کے ساتھ کرے گا، اللہ اس کو جنت میں داخل فرمائیں گے۔

حضرت اسماء بنت ابوبکر رضی اللہ عنہما فرماتی ہیں کہ انہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے نصیحت فرمائی: مال کو روک روک کر نہ رکھو کہ اللہ جل جلالہ بھی تم سے روک لے گا۔ (متفق علیہ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری اور مسلم شریف میں مروی ہے کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا: بخیل اور خرچ کرنے والے کی مثال ایسی ہے جیسے دو آدمی ہوں ان کے بدن پر سینے سے ہنسی تک لوہے کی زرہیں ہیں۔ پس خرچ کرنے والا کرتا ہے تو یہ زرہ اس کے بدن پر کھل جاتی ہے یا چوڑی ہو جاتی ہے یہاں تک کہ اس کے پاؤں کی انگلیوں کے پوروں کو چھپا لیتی ہے اور اس کے قدموں کے نشانوں کو مٹا دیتی ہے۔ بخیل آدمی جب خرچ کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اس کے زرہ کا ہر حلقہ اپنی ہی جگہ چمٹ جاتا ہے، وہ اسے ڈھیلا کرنا چاہتا ہے لیکن نہیں پاتا۔ (متفق علیہ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے کسب حلال سے ایک کھجور کے برابر بھی خرچ کیا اور اللہ صرف حلال ہی قبول کرتا ہے، تو اللہ اس (کھجور) کو اپنے دائیں ہاتھ میں لیتا ہے اور ویسی ہی پرورش کرتا ہے جیسے کوئی اپنے بچھڑے کو پالتا ہے یہاں تک کہ وہ پہاڑ کے مانند ہو جاتا ہے۔“ (متفق علیہ)

صدق گوئی

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو اللہ کا ڈر رکھو اور سچے لوگوں کے ساتھ ہو جاؤ“۔

(التوبہ: آیت: ۱۱۹)

اور دوسری جگہ ارشاد ہوا:

”تو اگر وہ اللہ کے لیے سچے ثابت ہوتے تو ان کے لیے بہتر ہوتا“۔

(محمد: آیت: ۲۱)

بخاری اور مسلم شریف میں حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: صدق کو لازم کر لو کیونکہ سچائی نیکی کی طرف رہنمائی کرتا ہے اور نیکی جنت کی طرف کی لے جاتی ہے۔ آدمی برابر سچ بولتا رہتا ہے اور یہاں تک کہ اللہ کے ہاں اُس کو سچا (صدیق) لکھ دیا جاتا ہے.....“ (متفق علیہ)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت کعب بن مالک رضی اللہ عنہما اپنا قصہ بیان کرتے ہیں جب وہ غزوہ تبوک میں پیچھے رہ گئے تھے۔ کہتے ہیں کہ:

میں نے کہا اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! اللہ نے سچائی کے سبب مجھے نجات دی ہے اور یہ میری توبہ کا حصہ ہے کہ میں جب تک زندہ رہوں سچ کے سوا کچھ نہ بولوں.....“ (متفق علیہ)

ترمذی میں حضرت حسن بن علی رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان حفظ کر لیا کہ: شک میں مبتلا کرنے والی چیز کو چھوڑ کر ایسی چیزوں کو اختیار کرو جو شک و شبہ سے بلند ہوں (یاد رکھو) سچائی باعث اطمینان ہے اور جھوٹ شک و شبہ کا سرچشمہ ہے۔ (امام ترمذی رضی اللہ عنہما نے کہا حدیث صحیح ہے)

سنن ابن ماجہ میں حضرت عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! کون سے لوگ افضل ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر مخموم القلب اور صادق لسان“ لوگوں نے پوچھا: صادق لسان کو تو ہم جانتے ہیں مگر یہ مخموم قلب کون ہیں۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”ہر متقی اور صاف شخص جس کے اندر نہ کوئی برائی ہو نہ سرکشی ہو نہ کینہ ہو اور ناہی حسد ہو۔“

ابن ماجہ اور طبرانی میں معاویہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے جسے حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے

روایت کیا گیا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: سچائی کو قائم رکھو کیونکہ یہ بر (نیکی) کے ساتھ ہے اور یہ دونوں جنت میں ہیں۔

ترمذی میں حضرت ابو سعید الخدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: صادق اور امین تاجر انبیاء صدیقین اور شہداء کے ساتھ ہوں گے۔

علماء بزرگان اور اہل علم و فضل کی توقیر و تعظیم کرنا:
اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”بتاؤ تو علم والے اور بے علم کیا برابر کے ہیں؟ یقیناً نصیحت وہی حاصل کرتے ہیں جو عقلمند ہوں“۔ (الزمر: آیت: ۹)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے بخاری شریف میں مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم شہداء احد میں سے دو دو شہیدوں کو ایک قبر میں ایک ساتھ رکھتے تھے تب پوچھتے کہ: کس کو زیادہ قرآن یاد ہے؟ جب کسی کی طرف اشارہ کیا جاتا تو اس کو پہلے قبر میں اتارتے۔

حضرت ابن عباس سے حاکم اور ابن حبان نے حدیث بیان کی ہے جسے حاکم نے بخاری کی شرط پر صحیح بتایا ہے نیز ابن مفلح نے اپنی کتاب ال آداب میں اس کی اسناد کو جید بتایا ہے 'مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تمہارے بزرگوں میں برکت ہے۔

حاکم نے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے اور صحیح بتایا جس سے علامہ ذہبی رحمہ اللہ نے اتفاق کیا ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: وہ شخص ہم سے نہیں جو ہمارے چھوٹوں پر رحم نہ کرے اور ہمارے بزرگوں کے حق سے واقف نہ ہو۔

مسند احمد میں حضرت عبادہ بن صامت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے المنذری اور بیہقی نے حسن سند بتایا ہے نیز طبرانی میں بھی یہی روایت ہے جسے بیہقی نے حسن سند بتایا ہے 'مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

وہ شخص میری امت میں سے نہیں جو ہمارے بزرگوں کی تعظیم نہ کرے ہمارے چھوٹوں پر رحم نہ کرے اور ہمارے عالم کے حق کو نہ پہچانے۔

ترمذی 'مسند احمد' سنن ابی داؤد اور امام بخاری رحمہ اللہ کی ادب المفرد میں عمرو بن شعیب رضی اللہ عنہ

اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں جسے امام نووی رحمہ اللہ علیہ نے صحیح حدیث بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: وہ ہم میں سے نہیں جو ہمارے چھوٹوں پر رحم نہ کرے اور ہمارے بزرگوں کے مقام و مرتبہ سے واقف نہ ہو۔

مسلم شریف میں حضرت عبداللہ ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے وہ لوگ (نماز میں) میرے قریب رہیں جو سمجھ دار اور معلومات رکھتے ہیں اس کے بعد وہ جو ان سے کچھ کم ہوں یہ بات آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تین بار دہرائی پھر فرمایا: اور خبردار بازار کی طرح لغو باتیں نہ کرنا۔

ابوسعید سمرہ بن جندب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں کم عمر تھا، تو میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی باتیں یاد کر لیا کرتا تھا، لیکن مجھے وہ باتیں روایت کرنے سے صرف یہ چیز روک رکھتی ہے کہ وہاں مجھ سے بڑی عمر کے لوگ موجود تھے۔ (متفق علیہ)

سنن ابی داؤد میں حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے امام نووی رحمہ اللہ علیہ نے حسن اور ابن ارحم نے سند جید بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بیشک اللہ تعالیٰ کے اجلال و احترام میں یہ بھی شامل ہے کہ سفید ریش مسلم (بزرگ) کی تکریم کی جائے حافظ قرآن جو نہ تو تلاوت میں غلو سے کام لیتا ہو اور نہ ہی اس (قرآن) کو بھولتا ہو یا اس سے کچھ چھوٹ جاتا ہو اور انصاف پر اور حاکم کا اکرام کرنا۔

مؤمنین سے حسن ظن رکھنا

اخلاقِ حسنہ کی ایک بنیادی شرط یہ بھی ہے کہ مومن بھائی اپنے دوسرے مومن بھائیوں اور بہنوں سے حسن ظن رکھتا ہے اور انہیں اپنے حقیقی بھائیوں جیسا سمجھتا ہے۔ معاشرتی کامیابی اور معاشرے کے امن و سکون کے لیے یہ صفت انتہائی ضروری ہے اور دین اسلام نے اس صفت سے متعلق بہت زیادہ تاکید کی ہے۔ اللہ سبحانہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”اے سنتے ہی مومن مردوں اور عورتوں نے اپنے حق میں نیک گمانی کیوں نہ

کی“۔ (النور: ۱۲)



بُرے اخلاق

گزشتہ اوراق میں اخلاقِ حسنہ کا ذکر ہو چکا ہے اب اس کے برعکس چند رذائل یا سوء اخلاق کا تذکرہ کیا جاتا ہے۔ واضح ہو کہ ترتیب کا لحاظ اردو حروفِ تہجی کے تحت کیا گیا ہے:

احسان جتنا

اللہ ﷻ کا ارشاد ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو اپنے صدقاتِ احسان جتا کر اور دل آزاری کر کے برباد نہ کرو“۔ (البقرہ: آیت: ۲۶۳)

مسلم شریف میں حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے حدیث ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین آدمیوں سے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن کلام نہیں فرمائیں گے نہ رحمت کی نگاہ سے دیکھیں گے اور نہ انہیں پاک کریں گے اور ان کے لیے دردناک عذاب ہوگا راوی کہتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ کلمات تین بار ارشاد فرمائے۔ حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ نے کہا کہ وہ نامراد ہوئے اور گھائے میں رہے یا رسول اللہ ﷺ یہ کون لوگ ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

۱.....مُخْنُوں سے نیچا کپڑا لٹکانے والا؛

۲.....احسان کر کے احسان جتانے والا اور؛

۳.....اپنا سامان بیچنے کے لیے جھوٹی قسمیں کھانے والا۔

احتقارِ مسلم (مسلم کی تحقیر)

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آدمی کے برا ہونے کے لیے کافی ہے کہ وہ اپنے مسلم بھائی کی تحقیر و تذلیل کرے۔ اس قول سے پتہ چلتا ہے کہ مسلمان بھائی کی تحقیر یا بے عزتی کرنے والا اسلام میں نہیں رہتا۔ اسلامی معاشرے کی دیگر کئی خصوصیات کی طرح یہ خصوصیت بھی معاشرتی امن و سکون اور ترقی کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

بکواس / فضول گوئی

بخاری و مسلم شریف میں مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہتے ہیں میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا: ”اللہ تعالیٰ تین چیزوں کو تمہارے لیے ناپسند کرتا ہے: قیل و قال (فضول گوئی) مال کو بیجا خرچ کرنا اور کثرت سوال۔“ (متفق علیہ)۔

ترمذی میں حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے حسن بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”میرے نزدیک تم میں سب سے زیادہ محبوب اور قیامت کے دن مجھ سے سب سے قریب بیٹھنے والا شخص وہ ہوگا جو تم میں سب سے اچھے اخلاق والا ہو اور میرے نزدیک سب سے ناپسندیدہ اور قیامت کے روز مجھ سے زیادہ دور فضول گو اور غیر محتاط بات کرنے والے ہوں گے۔ اور بے جا کلام کرنے والے ہوں گے۔“

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا: ”بندہ ایسی بات کرتا ہے جس کے خیر یا شر ہونے پر غور نہیں کرتا جس کے سبب وہ جہنم کی آگ میں اتنی دور پھینک دیا جاتا ہے جتنا مشرق و مغرب کا فاصلہ ہے۔“ (متفق علیہ)

بخل اور لالچ

اللہ جَلَّ جَلَالُهُ کا ارشاد ہے:

”اور جو اپنے نفس کے بخل و حرص سے محفوظ رہا تو ایسے ہی لوگ کامیاب ہیں۔“

(تغابن: آیت: ۱۶)

اللہ جَلَّ جَلَالُهُ کا مزید ارشاد ہے:

”جس نے بخل کیا اور بے نیازی برتی اور خوشتر شے کو جھٹلا دیا، ہم اُسے مشکل اور

سختی میں ڈالنے والی شے کا اہل بنا دیں گے۔“ (اللیل: آیت ۸ تا ۱۰)

مسلم شریف میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بخیلی سے

بچو بیشک اس نے تم سے پہلی والی امتوں کو ہلاک کر دیا اور ان کو خون بہانے پر ابھارا اور محارم کی

پامالی تک کروادی۔

مسلم شریف ہی میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے: اے اللہ میں بخل سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد سنن ابوداؤد اور ابن حبان میں مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آدمی کے اندر بہت بڑی برائی یہ ہے کہ وہ بے انتہاء بخیل اور سخت بزدل ہو۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد ابن حبان اور حاکم کی مستدرک میں روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بخل اور ایمان بندے کے دل میں کبھی یکجا نہیں ہو سکتے۔

بری ہمسائیگی

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے بخاری شریف میں حضرت ابی شریح الکعبی سے بھی روایت کیا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اللہ کی قسم مؤمن نہیں ہو سکتا، اللہ کی قسم مؤمن نہیں ہو سکتا، اللہ کی قسم مؤمن نہیں ہو سکتا، کہا گیا: ”کون یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”وہ شخص جس کا پڑوسی اسکے شتر (فتنہ) سے محفوظ نہ ہو۔“ (متفق علیہ)

نیز بخاری و مسلم میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص اللہ اور یوم قیامت پر ایمان رکھتا ہو تو وہ اپنے پڑوسی کو اذیت نہ دے۔ (متفق علیہ)

ابن حبان نے اپنی صحیح میں نیز سنن النسائی، امام بخاری رحمہ اللہ نے ادب المفرد میں اور حاکم رحمہ اللہ نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے: اے اللہ میں اپنے جائے رہائش میں برے پڑوسی سے تیری پناہ چاہتا ہوں کیونکہ خانہ بدوش پڑوسی تو بہر حال بدل جاتا ہے۔

ابن حبان نے اپنی صحیح میں نیز امام بخاری رحمہ اللہ نے ادب المفرد میں سنن ابوداؤد اور حاکم رحمہ اللہ نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”ایک شخص رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس اپنے پڑوسی کی شکایت لے کر آیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جاؤ اور صبر سے کام لو۔ مگر وہ دو یا تین مرتبہ آیا تو آپ

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جاؤ اور اپنے گھر کے سامان کو راستے میں ڈال دو۔ اس نے ایسا ہی کیا لوگ گزرتے اور سوال کرتے تو آدمی اپنے پڑوسی کے بارے میں بتاتا چنانچہ لوگ اس کو لعنت کرنے لگے اور اللہ سے اس کے خلاف دعا کی تو پھر اس کا پڑوسی اُس شخص کے پاس آیا اور اُس سے کہا ”تم اپنے گھر لوٹ جاؤ اور تم اب کوئی ایسی بات نہیں پاؤ گے جو تمہیں ناگوار ہو“۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد اور البزار میں روایت ہے جس کے بارے میں بیہمی رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ اس کے رجال قابل اعتماد ہیں نیز اس روایت کو حاکم رحمہ اللہ نے اور ابن حبان نے اپنی صحیح میں بیان کیا ہے اور اسے صحیح بتایا ہے نیز ابن ابی شیبہ نے صحیح سند سے روایت کیا ہے جسے علامہ منذری رحمہ اللہ نے صحیح کہا ہے:

ایک شخص نے کہا: ”یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! فلاں عورت کثرتِ صلاة، کثرتِ صدقہ اور کثرتِ صیام کے لیے مشہور ہے، مگر اپنی زبان سے پڑوسی کو اذیت دیتی ہے۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”وہ جہنم میں ہوگی۔“

ابن حبان کی صحیح اور مسند احمد میں صحیح سند سے حضرت سعد بن وقاص کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: چار چیز خوش بختی میں سے ہیں..... اور چار چیزیں بد بختی میں سے ہیں۔ برا پڑوسی، بری عورت، بری سواری اور تنگ گھر۔“

بہتان و الزام تراشی

اللہ ﷻ کا ارشاد پاک ہے:

”کچو کے لگاتا، چغلیاں کھاتا پھرتا ہے“۔ (قلم: آیت: ۱۱)

حضرت حدیفہ بن الیمان رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم میں حدیث بیان کی ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: چغل خور جنت میں داخل نہیں ہوگا۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے بھی بخاری و مسلم شریف میں روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم دو قبروں کے قریب سے گزرے تو فرمایا: ان دونوں کو عذاب ہو رہا ہے اور ان کو یہ عذاب کسی بڑی یا مشکل بات پر نہیں ہو رہا، بڑی ہی بات ہے، ان میں ایک تو چغلی کرتا تھا اور دوسرا پیشاب سے خود

کو بچاتا نہ تھا۔

بہتان اور غیبت

غیبت یہ ہے کہ تم اپنے بھائی کے اندر پائی جانے والی خامیوں کا ذکر کرو جس کو وہ ناپسند کرتا ہو۔ اور اگر وہ خامیاں اس میں نہ پائی جائیں تو یہ بہتان کہلاتا ہے اور یہ دونوں حرام ہیں۔ ان کی حرمت کے دلائل یوں ہیں:

”اور نہ تم میں سے کوئی کسی کی غیبت کرے؛ کیا تم میں سے کوئی اس کو پسند کرے گا کہ

وہ اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھائے؟ وہ تو تمہیں ناگوار ہونا! -- اور اللہ کا ڈر رکھو؛

یقیناً اللہ تو بہ قبول کرنے والا نہایت رحم فرمانے والا ہے۔“ (حجرات: آیت: ۱۲)

اور فرمایا:

”کچو کے لگاتا چغلیاں کھاتا پھرتا ہے۔“ (قلم: آیت: ۱۱)

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کیا تم

جانتے ہو کہ غیبت کیا ہے؟“ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: ”اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم بہتر

جانتے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اپنے بھائی کا ایسا ذکر کرنا جو اُس کو ناپسند ہو۔“ پوچھا گیا:

”اگر میرے بھائی میں وہ باتیں ہوں جو میں کہہ رہا ہوں تب؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جو تم

کہہ رہے ہو اگر وہ صفات اُس میں پائی جاتی ہیں تو تم نے اسکی غیبت بیان کی اور اگر اُس میں وہ

صفات نہیں ہیں جو تم کہہ رہے ہو تو یہ بہتان ہوا۔“

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر

مسلمان کی جان اس کی عزت اور اس کا مال دوسرے مسلمان پر حرام ہے۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو بکرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حجۃ

الوداع کے خطبہ میں فرمایا: بیشک تمہارا خون، تمہارے مال، تمہاری عزت تم پر حرام ہیں،

تمہارے اس دن اس مہینہ اور اس شہر کی حرمت کی طرح سنو کیا میں نے پہنچانہ دیا؟ (متفق علیہ)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مسند ابو یعلیٰ رضی اللہ عنہ میں روایت ہے جسے امام منذری رضی اللہ عنہ اور امام

پیشمی رضی اللہ عنہ نے صحیح بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے اصحاب سے فرمایا: کیا تم جانتے ہو کہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑھ کر سود کیا ہے؟“ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: ”اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم بہتر جانتے ہیں۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”بیشک اللہ کے نزدیک سب سے بڑھ کر سود یہ ہے کہ مسلمان کی آبرو اور عفت کو حلال کر لیا جائے۔“ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ آیت تلاوت فرمائی:

”اور جو لوگ مومن مردوں اور مومن عورتوں کو بغیر اس کے کہ انہوں نے کچھ کیا ہو (تہمت لگا کر) ایذا پہنچاتے ہیں انہوں نے تو بڑے بہتان اور گناہ کا بار اپنے اوپر اٹھایا۔“ (احزاب: آیت: ۵۸)

غیبت کا سننا بھی حرام ہے کیونکہ اللہ ﷻ نے فرمایا:

”اور جو لغو باتوں سے احتراز کرتے ہیں۔“ (مومنون: آیت: ۳)

”اور جب تم ان لوگوں کو دیکھو جو ہماری آیتوں پر نکتہ چینی کرتے ہیں تو ان سے کنارہ کش ہو جاؤ تا کہ دوسری بات میں لگ جائیں؛ اور کبھی شیطان تمہیں بھلاوے میں ڈال دے تو یاد آنے کے بعد ایسے ظالم لوگوں کے پاس ہرگز نہ بیٹھو۔“

(الانعام: آیت: ۶۸)

مسلمان کے لیے مناسب یہ ہے کہ وہ اپنے مسلم بھائی کی غیر موجودگی میں اُس کی آبرو کی جس قدر اُس کے بس میں ہو حفاظت کرے، کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

مسلمان مسلمان کا بھائی ہے نہ اس کے ساتھ ظلم کرتا ہے اور نہ ہی اس کو دھوکہ دیتا ہے۔

اور وہ شخص جو کہ قدرت کے باوجود مسلمان کی عزت و آبرو کی حفاظت نہ کرے وہ دھوکہ باز

ہے۔ سنن ابوداؤد میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے اور امام پیشمی رضی اللہ عنہ نے اس کی سند کو حسن

بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کوئی مسلمان کسی دوسرے مسلمان کو ایسی حالت میں چھوڑ

نہیں دیتا جہاں اُس کی آبرو کو خطرہ ہو؛ اور اگر ایسا کرے تو اللہ ﷻ اسے بھی ایسے وقت چھوڑ

دے گا جب اُسے مدد کی ضرورت ہو؛ (اسی طرح) کوئی مسلمان کسی دوسرے مسلمان کی آبرو اور

عزت پر آنچ آتے وقت جب بھی اُس کی مدد کرتا ہے تو اللہ ﷻ بھی اُس مسلمان کی اُس کی

ضرورت کے وقت مدد و نصرت کرتا ہے۔

علمائے کرام نے چھ اسباب میں غیبت کی اجازت بتائی ہے: ظلم کی شکایت کرنے میں، منکر کو بدلنے کی غرض سے، مدد طلب کرنے میں، کسی معاملہ میں حکم شرعی معلوم کرنے کے لیے، مسلمانوں کو شر سے محفوظ رکھنے کے مقصد سے جو کہ نصیحت کے زمرے میں آتا ہے، کسی ایسے شخص کے فسق یا بدعت کو ظاہر کرنے کے لیے جو یہ کام علی الاعلان کرتا ہو اور کسی کو اس کے معروف نام سے پکارنا۔ امام نووی رحمۃ اللہ علیہ نے ”اذکار“ میں فرمایا کہ ان اسباب میں غیبت کے جواز پر اتفاق ہے اور یہ بھی کہ اس جواز کے دلائل صحیح اور مشہور احادیث سے ماخوذ ہیں۔ نیز یہی بات امام نووی رحمۃ اللہ علیہ نے ”ریاض الصالحین“ میں دہرائی اور بعض دلائل پیش کیے ہیں۔ نیز امام صنعانی رحمۃ اللہ علیہ نے ”سبل السلام“ میں بھی ان کا ذکر کیا ہے۔ امام قرافی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب ”الذخیرۃ“ میں کہا ہے کہ علماء نے پانچ صورتوں میں غیبت کو جائز بتایا ہے: نصیحت کے لیے، راوی اور گواہ کے بیان کی تحقیق و تصدیق میں، ان کے خلاف جو کھلے عام فاسق ہوں، جو دین میں بدعت کے مرتکب ہوں، گمراہ کن باتیں لکھتے ہوں یا جب کہنے والا اور مخاطب دونوں اس معاملہ سے پہلے ہی واقف ہوں۔

تکبر و غرور

مسلم شریف میں حضرت عبداللہ ابن مسعود رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کے دل میں ذرہ برابر غرور ہوگا وہ جنت میں داخل نہیں ہوگا۔ ایک شخص نے عرض کیا کہ انسان یہ پسند کرتا ہے کہ اس کا لباس اچھا ہو اور اس کے جوتے اچھے ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ جمیل ہے اور جمال کو پسند فرماتا ہے، کبر یہ ہے کہ حق بات پر بھی تکبر کرے اور لوگوں کو بیچ جائے۔

حدیث میں لفظ بطل الحق سے مراد حق بات کو بھی کہنے والے پر ہی زور دینا ہے۔ غبط الناس کے بارے میں کہا گیا کہ لوگوں کو چھوٹا اور خود کو بڑا سمجھنا ہے اور یہ بھی کہا گیا کہ انسان خود پسند ہو اور خود کو دوسروں سے اعلیٰ و برتر جانے۔ اللہ تعالیٰ کے فرمان کے مطابق کبر کا گھر دل ہے:

ان کے سینوں میں صرف کبر ہے۔ (المؤمن: آیت: ۵۶)

اور اس سے پہلے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان گزرا: (جس کے دل میں ذرہ برابر غرور ہوگا) رہی بات خود پسندی کی تو یہ انسان کا خود کو برتر و بہتر سمجھنے کے مترادف ہے، یعنی انسان خود کو ایسے مرتبے پر فائز سمجھے جس کا اہل نہیں۔ اس فعل اور تکبر کا فرق یہ ہے کہ خود پسندی اسی شخص کی ذات تک ہوتی ہے نہ کہ غیروں پر وہ خود کو لوگوں میں اور اکیلے میں برتر مانتا ہے؛ جبکہ تکبر میں لوگوں کو حقیر سمجھتا ہے اس احساس تکبر میں وہ حق بات کو تسلیم نہیں کرتا۔ کبر اور خود پسندی دونوں حرام ہیں اور ان کی حرمت کے دلائل حسب ذیل ہیں:

۱۔ بخاری شریف: باب کبر: اللہ تعالیٰ کا فرمان: {ثَانِي عَطْفِه} یعنی تکبر سے اپنے پہلو موڑتے ہوئے؛ (الحج آیت: ۹) مجاہد رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ اپنے آپ کو بڑا سمجھنا اور تکبر سے اپنے پہلو موڑ لینا۔

۲۔ بخاری و مسلم میں حارثہ بن وہب الخزاعی رضی اللہ عنہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ اہل جنت کون ہیں؟ یہ وہ ہیں جو کمزور و ناتواں ہیں لیکن جب اللہ کے نام سے کوئی وعدہ کر لیتے ہیں تو اسے پورا کرتے ہیں۔ کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ اہل جہنم کون ہیں؟ ہر جھگڑاؤ بڑے پیٹ والا مغرور یا ہر موٹا مغرور یا ہر مال جمع کرنے والا مغرور۔

۳۔ مسلم شریف میں اور امام بخاری رحمہ اللہ نے الادب المفرد میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

عزت پروردگار کی ازار ہے اور بزرگی و کبریائی اُس کی چادر ہے، پھر اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ جو کوئی یہ صفات اختیار کرے میں اُس کو عذاب دوں گا۔

۴۔ ترمذی نسائی ابن حبان نے اپنی صحیح میں ابن ماجہ میں اور حاکم رحمہ اللہ نے اپنی مستدرک میں صحیح حدیث حضرت ثوبان رضی اللہ عنہ سے بیان کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

جو شخص اس حال میں مرے کہ اُس میں تکبر نہ ہو، دھوکہ نہ کیا ہو اور مقروض نہ ہو وہ جنت میں داخل ہوگا۔

۵۔ امام بخاری رحمہ اللہ نے الادب المفرد میں ترمذی میں روایت ہے جسے انہوں نے حسن صحیح کہا

ہے اور مسند احمد و مسند الحمیدی میں اور ابن مبارک رحمۃ اللہ علیہ نے الزہد میں روایت کی کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

متکبر اور مغرور لوگ قیامت کے دن اس طرح اٹھائے جائیں گے جیسے (کسی قسم کے) بیج آدمیوں کی شکل میں ہوں، ان پر ہر جانب سے ذلت و رسوائی برسے گی۔

۶۔ امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے الادب المفرد میں، حاکم رحمۃ اللہ علیہ نے مستدرک میں، جس کو انہوں نے صحیح بتایا ہے اور امام احمد رحمۃ اللہ علیہ نے مسند میں روایت کیا ہے جس کے راویوں کو علامہ بیہقی رحمۃ اللہ علیہ نے صحیح بتایا ہے، راوی حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو کوئی خود کو عظیم سمجھے یا اکڑ کر چلے وہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ سے اس حال میں ملے گا کہ اللہ ﷻ اُس پر غضب ناک ہوگا۔

۷۔ البزار رحمۃ اللہ علیہ نے جید سند سے حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اگر تم سے گناہ سرزد نہ ہوں تو مجھے تمہارے لیے اُس سے بھی بڑا خوف ہے یعنی اپنے اوپر ناز۔

۸۔ حضرت عمر بن الخطاب رضی اللہ عنہ سے اُن کا قول ابن حبان رحمۃ اللہ علیہ نے روضة العقلاء میں، مسند احمد اور البزار میں ہے جس کو علامہ منذری رحمۃ اللہ علیہ نے صحیح راوی سے نقل بتایا ہے حضرت عمر بن الخطاب رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

کوئی شخص جب خود کو اللہ کے لیے منکسر کر لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اُس شخص کے فہم و حکمت کو ارفع و بلند کر دیتا ہے؛ یہ شخص خود کی نظر میں چھوٹا و بیوقوف ہوتا ہے لیکن لوگوں کی نظر میں بڑا ہو جاتا ہے؛ اس کے برعکس جو اپنے اوپر گھمنڈ اور خود کو اپنے مقام سے بلند سمجھے، اللہ تعالیٰ اُس کو زمین پر گرا دیتا ہے پھر وہ شخص اپنی نظر میں تو بلند و برتر ہوتا ہے لیکن لوگوں کی نظر میں بے وقعت اور چھوٹا ہو جاتا ہے۔

۹۔ علامہ الماوردی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ادب الدنيا و الدین میں اخف بن قیس سے روایت کرتے ہیں، وہ کہتے ہیں کہ مجھے حیرت ہوتی ہے اُس پر کہ جسے روز دو بار پیشاب کرنا پڑتا ہے وہ کیوں خود پر تکبر کر سکتا ہے؟

۱۰۔ المجموع میں امام نووی رحمۃ اللہ علیہ امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے فرمایا: جو کوئی اپنے مقام سے بڑھ کر ہدف رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اسے اس کی اوقات پر لوٹا دیتا ہے۔ اور فرمایا: سب سے بڑھ کر قدر و منزلت والے وہ لوگ ہیں جو اپنی قدر و منزلت پر نظر نہیں رکھتے؛ اور سب سے افضل وہ لوگ ہیں جو اپنی فضیلت کو خاطر نہیں رکھتے۔

جبل سازی اور چال بازی

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے ہم سے دھوکہ کیا وہ ہم میں سے نہیں۔“ (متفق علیہ)۔

نیز بخاری و مسلم شریف میں معقل بن یسار رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا: اگر اللہ نے کسی بندہ کو عوام پر اختیار دیا ہو اور وہ اس حال میں مرے کہ لوگوں کو دھوکہ دیتا ہو تو اللہ اس پر جنت حرام کر دیتا ہے۔“ (متفق علیہ)۔

حسد

صاحب نعمت سے نعمت کے زوال کی آرزو حسد ہے۔ البتہ نعمت کے ملنے کی آرزو کرنا غبطہ یعنی رشک کہلاتا ہے اور یہ جائز ہے۔

اللہ جل جلالہ کا ارشاد ہے:

”یہ لوگوں سے جو اللہ نے انہیں اپنے فضل سے عطا فرمایا ہے اس پر حسد کرتے ہیں؟“۔ (النساء: آیت: ۵۴)

اور فرمایا:

”اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرنے“۔ (الفلق: آیت: ۵)

نیز بخاری و مسلم شریف میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے حدیث ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اور (آپس میں) حسد نہ کرو۔ (متفق علیہ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد، بیہقی، نسائی، ابن حبان اور ابن ماجہ میں مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ایک بندہ کے دل میں جہاد فی سبیل اللہ، گرد و غبار اور جہنم کا دھواں اور تپش

ایک ساتھ جمع نہیں ہو سکتے اور نہ ہی ایک مومن کے سینے میں ایمان اور حسد جمع ہو سکتے ہیں۔“
 ہمرہ بن ثعلبہ رضی اللہ عنہ سے طبرانی میں روایت ہے جس کے رجال کے بارے میں علامہ
 منذری رحمۃ اللہ علیہ اور علامہ بیہقی رحمۃ اللہ علیہ نے رجال ثقات بتایا ہے کہتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے
 فرمایا:

لوگ ہمیشہ خیر و عافیت میں ہوں گے جب تک حسد نہ کریں۔

امام بیہقی نے شعب میں اور البزار نے حضرت زبیر رضی اللہ عنہ سے روایت کیا ہے جسے علامہ
 منذری رحمۃ اللہ علیہ اور علامہ بیہقی رحمۃ اللہ علیہ نے جید روایت بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
 تمہارے پہلے کی امتوں کی بیماریاں دھیرے دھیرے تمہارے اندر آ جائیں گی اور وہ
 حسد و بغض و نفرت ہے۔ بغض موت ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ یہ بالوں کو ختم کر دیتی ہے بلکہ یہ دین
 کو ختم کر دیتی ہے۔“

حضرت عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں: آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے
 پوچھا گیا کہ یا اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! کون سے لوگ افضل ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر مخموم
 القلب اور صادق لسان“ لوگوں نے پوچھا: صادق لسان کو تو ہم جانتے ہیں مگر یہ مخموم قلب کون
 ہیں۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”ہر متقی اور صاف شخص جس کے اندر نہ کوئی برائی ہونے سرکشی ہونہ
 کینہ ہو اور نہ ہی حسد ہو۔“

یہ روایت سنن ابن ماجہ میں بیان ہوئی ہے جسے علامہ منذری رحمۃ اللہ علیہ اور علامہ بیہقی رحمۃ اللہ علیہ نے
 صحیح السند بتایا ہے۔

خیانت

اللہ جل جلالہ کا ارشاد پاک ہے:

”یقیناً اللہ ان کو پسند نہیں کرتا جو خیانت کرتے ہیں۔“ (انفال: آیت: ۵۸)

اور فرمایا:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو جانتے بوجھتے تم اللہ اور اس کے رسول کے ساتھ

خیانت نہ کرنا۔“ (انفال: آیت: ۲۷)

مسلم شریف میں عیاض بن حمار الجاشعی سے مروی ہے کہ ایک دن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے خطبہ میں فرمایا: اور اہل جہنم میں پانچ ہیں خائن جس کی حرص و طمع چھوٹی چھوٹی چیزوں میں بھی چھپی نہیں رہتی اور وہ اُن میں بھی خیانت کرتا ہے۔

بخاری شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب امانتیں ضائع ہونے لگیں تو قیامت کا انتظار کرو حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے دریافت کیا: ”یہ کیسے ضائع ہوگی؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب معاملات غیر مستحق (نااہل) کے حوالے کیے جانے لگیں تو قیامت کا انتظار کرو۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: منافق کی تین علامات ہیں: جب بات کرے تو جھوٹ بولے، وعدہ کرے تو وعدہ خلافی کرے، جب امانت دی جائے تو خیانت کرے۔“ (متفق علیہ)

سنن ابی داؤد رضی اللہ عنہ، نسائی رضی اللہ عنہ، ابن ماجہ رضی اللہ عنہ اور حاکم رضی اللہ عنہ کی مستدرک میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے انہوں نے صحیح بتایا اور امام نووی رضی اللہ عنہ نے اپنی ریاض الصالحین میں اس کی سند کو صحیح بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے: یا اللہ! میں بھوک سے تیری پناہ چاہتا ہوں کیونکہ یہ بری صحبت ہے اور خیانت سے تیری پناہ چاہتا ہوں کیونکہ یہ بری ساتھی ہے۔

دو غلے یا دو چہروں والے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اور تم سب سے بدترین ان لوگوں کو پاؤ گے جو دو چہرے والے ہوتے ہیں کسی سے ایک چہرے کے ساتھ پیش آتے ہیں اور کسی اور سے دوسرے چہرے سے ملتے ہیں۔ (متفق علیہ)۔

محمد بن زید سے مروی ہے کہ لوگوں نے ان کے دادا عبد اللہ بن عمر سے کہا: ”ہم اپنے سلطانوں کے پاس جاتے ہیں تو دوسری طرح کی باتیں کرتے ہیں اور جب ان کے پاس سے آتے ہیں تو اس کے برخلاف باتیں کرتے ہیں جو وہاں کہی ہوتی ہیں۔“ حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہ نے کہا: ”عہد رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں ہم اس کو نفاق سے شمار کرتے تھے۔“ (بخاری)۔

سنن ابی داؤد و ابن حبان میں حضرت عمار بن یسار رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کے دنیا میں دو چہرے ہوں گے آخرت کے روزان کیلئے آگ کی دوزبانیں ہوں گی۔
دھوکہ

بخاری و مسلم شریف میں حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: چار خصلتیں جس کسی کے اندر پائی جائیں گی وہ حقیقی منافق ہوگا اور جس کے اندر صرف ایک پائی جائے تو اس کے اندر نفاق کی علامت ہے جب تک کہ وہ اس کو ترک نہ کر دے:.....
جب وہ کوئی عہد کرے تو دھوکہ دے.....“ (متفق علیہ)

حضرت ابن مسعود حضرت ابن عمر اور حضرت انس رضی اللہ عنہم سے بخاری و مسلم شریف میں روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر دھوکہ باز کے لیے قیامت کے دن ایک جھنڈا دیا جائے گا اور کہا جائے گا کہ یہ فلاں کو دھوکہ دینے کی نشانی ہے۔ (متفق علیہ)

مسلم شریف میں حضرت ابوسعید الخدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر دھوکہ باز کے پشت پر ایک جھنڈا ہوگا اسکے دھوکہ کے مطابق اونچا کیا جائے گا، سنو عوام سے دھوکہ کرنے والے امیر سے بڑھ کر کوئی دھوکہ باز نہیں۔“ (مسلم)

بخاری شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین آدمی ہیں جن سے قیامت کے دن میں خود جھگڑوں گا۔ اُن میں سے ایک وہ شخص جس نے میرے نام سے عہد کیا پھر اسے توڑ دیا۔

مسلم شریف میں یزید بن شریک کا بیان ہے، کہتے ہیں کہ میں نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو خطبہ دیتے سنا وہ کہہ رہے تھے: ”اللہ کی قسم میرے پاس کوئی کتاب نہیں ہے جس کو میں پڑھتا ہوں سوائے کتاب اللہ کے نہ ہی اس صحیفہ میں کچھ ہے جس کو میں پھیلاتا (نشر کرتا) ہوں۔ اُس صحیفے میں اونٹ کے دانت اور حیوانی اجزاء پر کچھ تحریریں تھیں جس میں لکھا تھا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”مسلمانوں کی امان ایک ہے۔ ان کا ادنیٰ شخص بھی امان دے سکتا ہے۔ جس نے کسی مسلم کو دھوکہ دیا اس پر اللہ کی فرشتوں کی اور تمام لوگوں کی لعنت ہے قیامت کے روز اللہ اُس کے برابر اور اُس کا عوض بھی قبول نہیں کرے گا.....“ (مسلم)

حاکم نے حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت نقل کی ہے جسے صحیح بتایا ہے اور علامہ ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے اس سے اتفاق کیا ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کسی قوم کا عہد نہیں توڑا جاتا مگر ان میں قتل و خون ہوا ہو.....“ (حاکم)۔

ابن حبان نے عمرو بن لہمق سے روایت بیان کی ہے کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا: جس کسی نے کسی کو جان کی امان دی پھر اُس کا قتل کر دیا، تو میں قاتل سے بری ہوں اگرچہ مقتول کافر ہی ہو۔

نیز ابن حبان نے اپنی صحیح میں حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ سے روایت بیان کی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے کسی معاہد کو بغیر حق (سبب) قتل کیا وہ جنت کی خوشبو بھی نہیں پائے گا جو خوشبو کہ پانچ سو سال کی مسافت سے بھی آتی ہے۔“ دوسری روایت ہے کہ جس نے کسی معاہد کو جو اُس کی امان میں ہو قتل کر دیا وہ جنت کی خوشبو بھی نہ پائے گا اور جنت کی خوشبو پانچ سو سال کی دوری سے آنے لگتی ہے۔“

دروغ گوئی

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے بخاری اور مسلم شریف میں ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جھوٹ فسق و فجور کی طرف لے جاتا ہے اور فسق و فجور جہنم کی طرف آدمی جھوٹ بولتا رہتا ہے یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک وہ کذاب (بہت بڑا جھوٹا) لکھ دیا جاتا ہے۔“ (متفق علیہ)

ترمذی میں حضرت حسن بن علی رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے جسے حسن صحیح بتایا ہے کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ بات سن کر ذہن نشین کر لی کہ:

جن چیزوں پر تمہیں شک ہو انہیں چھوڑ کر وہ چیزیں اختیار کرو جو مشکوک نہ ہوں۔ پس سچائی (میں) دل کا سکون ہے اور جھوٹ شکوک والی ہے۔

ایک متفق علیہ روایت میں ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کسی کے اندر چار خصلتیں ہوں گی وہ حقیقی منافق ہوگا اور اگر کوئی ایک خصلت پائی گئی تو وہ منافق کی علامت ہوگی حتیٰ کہ ان کو ترک کر دے وہ چار خصلتیں یہ ہیں۔ جب امانت رکھوائی جائے تو خیانت کرے جب بات کرے تو جھوٹ بولے جب عہد کرے تو بد عہدی کر جائے اور جب جھگڑا کرے تو بدزبانی کرے۔

ابن حبان اور طبرانی میں حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے حدیث روایت ہے جسے المنذری اور بیہقی نے حسن بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جھوٹ سے بچو بیشک جھوٹ فحور کا ساتھی ہوتا ہے اور یہ دونوں جہنم میں ساتھ ہوں گے۔

بخاری شریف میں سمرۃ بن جندب رضی اللہ عنہ سے مروی ہے: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے صحابہ سے اکثر پوچھا کرتے: کیا تم میں سے کسی نے خواب دیکھا ہے تو وہ سنائے جس قدر اللہ چاہے ایک دن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ایک ایسے آدمی کے پاس آئے جو گدی کے بل لیٹا ہوا تھا اور اس کے پاس ہی ایک دوسرا شخص لوہے کا ایک زنبور لیے ہوئے اس کے اوپر کھڑا تھا وہ اس کے چہرے کی طرف آتا اور اس کے جڑے کو اس کی گدی تک چیر دیتا ہے اور پھر دوسری جانب یہی عمل دہراتا ہے۔ یہ شخص اس کے جیسا ہے کہ ایک شخص گھر سے نکلے اور جھوٹ بولتا رہے یہاں تک کہ یہ جھوٹ آسمانوں تک پہنچ جائے۔ (بخاری)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بے شک سب سے بڑا جھوٹ یہ ہے کہ اس چیز کو اپنی آنکھوں سے دیکھنے کا دعویٰ کرے جو اس کی آنکھوں نے دیکھی نہ ہو۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: منافق کی تین علامات ہیں: جب بات کرے تو جھوٹ بولے، وعدہ کرے تو وعدہ خلافی کرے، جب امانت دی جائے تو خیانت کرے۔ (متفق علیہ)

مسند احمد، البزار ابن حبان اور مستدرک میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے جسے حاکم نے صحیح بتایا ہے اور علامہ ذہبی رحمہ اللہ نے اس سے اتفاق کیا ہے کہ:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو تمام برائیوں میں سب سے زیادہ نفرت جھوٹ سے تھی۔ جیسے ہی جھوٹ کسی کے کلام سے نکلتا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو فوراً یہ محسوس ہو جاتا کہ اب اس پر توبہ ضروری ہو گئی ہے۔

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین آدمیوں سے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن کلام نہیں فرمائیں گے، نہ رحمت کی نگاہ سے دیکھیں گے اور نہ انہیں پاک کریں گے، بلکہ ان کے لیے دردناک عذاب ہوگا: عمر رسیدہ زانی، بادشاہ یا حاکم

جو جھوٹا ہو؛ اور مفلس یا فقیر لیکن مغرور۔

ترمذی میں بہز ابن حکیم اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے معاویہ ابن حیدرہ رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا: خرابی ہو اُس شخص کی، پھر خرابی ہو اُس شخص کی جو اپنے لوگوں کو محض ہنسانے کے لیے جھوٹ بولتا ہے، خرابی ہو اُس شخص کی، پھر خرابی ہو اُس شخص کی۔ ترمذی نے اس حدیث کو حسن بتایا ہے اور اسے ابوداؤد مسند احمد، سنن الدارمی اور بیہقی نے بھی روایت کیا ہے۔

حکیم ابن حزام رضی اللہ عنہ نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے حدیث بیان کی ہے:

خریدنے اور بیچنے والے کو ایک دوسرے سے علیحدہ ہونے تک اختیار ہے۔ اگر وہ دونوں سچ بولیں اور صاف صاف بیان کریں تو اُس تجارت میں برکت ہوگی؛ اگر وہ جھوٹ بولیں اور عیب کو چھپائیں تو ممکن ہے کچھ نفع مل جائے لیکن برکت اٹھ جائے گی۔ جھوٹی قسم سے مال تو نکل جاتا ہے لیکن کمائی (برکت) زائل ہو جاتی ہے۔

رفاعہ بن رافع بن مالک بن عجلان الزرقی الانصاری رضی اللہ عنہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ نماز کے لیے نکلے اور لوگوں کو خرید و فروخت میں مشغول دیکھا تو فرمایا: اے تاجر! تو تمام تاجر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی جانب متوجہ ہو گئے، پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: قیامت کے دن تاجر فاجروں کی طرح اٹھائے جائیں گے سوائے اُن کے جو اللہ سے ڈرتے رہے اور نیکی اور سچائی پر جمے رہے۔

اس حدیث کو ترمذی نے بیان کیا ہے اور حسن صحیح بتایا ہے، نیز ابن ماجہ ابن حبان اور حاکم نے بھی نقل کیا ہے اور صحیح بتایا ہے جس سے علامہ ذہبی رحمہ اللہ نے اتفاق کیا ہے۔

مسلم شریف میں حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے حدیث بیان کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین آدمیوں سے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن کلام نہیں فرمائیں گے، نہ رحمت کی نگاہ سے دیکھیں گے اور نہ انہیں پاک کریں گے اور اُن کے لیے دردناک عذاب ہوگا، راوی کہتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ کلمات تین بار ارشاد فرمائے۔ حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ نے کہا کہ وہ نامراد ہوئے اور گھائے میں رہے، یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ کون لوگ ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مٹھنوں

سے نیچا کپڑا لٹکانے والا ۲..... احسان کر کے احسان جتلانے والا اور ۳..... اپنا سامان بیچنے کے لیے جھوٹی قسمیں کھانے والا۔

الکبیر میں طبرانی نے حضرت سلمان رضی اللہ عنہ سے روایت بیان کی ہے جس کے بارے میں المنذری کہتے ہیں کہ یہ راوی صحیح میں قابل اعتماد ہیں نیز نیثمی نے بھی انہیں صحیح بتایا ہے، راوی کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین لوگوں کی جانب اللہ ﷻ قیامت کے دن التفات نہ فرمائیں گے؛ عمر رسیدہ زانی؛ مفلس یا فقیر لیکن مغرور شخص اور وہ شخص جو قسم کھائے بغیر نہ مال خرید کرتا ہے اور نہ بیچتا ہے۔

بخاری شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے حدیث بیان کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

تین لوگوں کی جانب اللہ ﷻ قیامت کے دن التفات نہ فرمائیں گے اور نہ اُن سے بات کریں گے: وہ شخص جو جھوٹی قسم کھائے کہ اُسے اُس کے مال کی اتنی قیمت مل رہی ہے جبکہ اسے اس سے کم قیمت مل رہی ہو؛ وہ شخص جو (عصر کے بعد) جھوٹی قسم کھائے تاکہ ایک مسلم کا مال ہڑپ لے جائے؛ وہ شخص جو اپنا اضافی پانی کسی اور کو استعمال نہ کرنے دے۔ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن کہیں گے جس طرح تو نے اُس نعمت کو روک رکھا جو تو نے نہیں بنائی تھی، تو آج میں بھی اپنا فضل روک لیتا ہوں۔

اس حدیث کو مسلم شریف میں مختلف الفاظ میں روایت کیا گیا ہے۔

حضرت ابی سعید رضی اللہ عنہ سے ابن حبان میں حدیث نقل کی ہے کہ:

ایک اعرابی اپنی بکری لیے ہوئے گزارا میں نے اُس سے کہا کہ کیا اس بکری کو تین درہم میں مجھے بیچو گے؟ اُس اعرابی نے انکار کر دیا اور پھر اُس بکری کو بیچ دیا۔ میں نے یہ احوال حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے گوش گزار کیے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اُس نے اپنی آخرت دنیا کے عوض بیچی۔

جھوٹ سے متعلق دو امور قابل غور ہیں:

پہلی بات تو ریئت اور معاریض سے تعلق رکھتی ہے۔ یعنی ذومعنی بات کہنا کہ الفاظ کے ظاہری معانی کچھ ہوں اُن سے اشارہ دوسرا ہوتا ہے جو ظاہری اور واضح معانی کے برخلاف ہوتا

ہے۔ یا لفظ کے ہی دو مختلف معنی ہوتے ہیں، ایک معانی قریب از قیاس، جبکہ دوسرے معنی بعید از قیاس ہوتے ہیں۔ ایسے الفاظ سے حقیقتاً وہ معنی مراد ہوتے ہیں جو بعید تر ہیں لیکن سننے والے کا ذہن قریب تر معنی پر جاتا ہے۔ اس کی مثال بخاری شریف میں حضرت انس رضی اللہ عنہ کی روایت کردہ حدیث ہے:

حضرت ابو طلحہ کا بیٹا فوت ہو گیا، (جب وہ گھر آئے) تو انہوں (اپنی بیوی سے) پوچھا کہ وہ کیسا ہے؟ ام سلیم نے جواب دیا کہ وہ خاموش ہے اور سکون و چین سے ہے۔ وہ یہ سمجھے کہ وہ سچ بول رہی ہیں۔

اسی قسم کی ایک اور روایت حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے جسے ابن حبان نے اپنی صحیح میں نقل کیا ہے: جب سورہ لہب نازل ہوئی تو ابو جہل کی بیوی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئی اور اس وقت آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ تشریف رکھتے تھے، جب انہوں نے اسے آتے دیکھا تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے فرمایا کہ یہ عورت نہایت بد زبان ہے اور مجھے ڈر ہے کہ یہ آپ کو تکلیف نہ پہنچائے، بہتر ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کھڑے ہو جائیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ مجھے دیکھ نہ پائے گی۔ چنانچہ وہ آئی اور حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے کہا کہ تمہارا دوست میری ہجو اڑاتا ہے، حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے فرمایا، نہیں وہ شعر گوئی نہیں کرتے، اُس نے جواب دیا کہ تم نے سچ کہا، اور وہ چلی گئی۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا کہ اے اللہ کے رسول، کیا اُس نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا نہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: نہیں؛ کیا فرشتے نے اپنے پر سے مجھے چھپا نہیں لیا تھا۔

اسی طرح مسند احمد اور شمائل ترمذی میں اور امام بغوی نے شرح السنہ میں بیان کیا ہے جسے علامہ ابن حجر رحمہ اللہ نے صحیح بتایا ہے، حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے: بدوں میں ایک شخص زاہر نام کا تھا جو بدوں کے ہدیہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے لایا کرتا تھا، جب وہ واپس جاتا تھا تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم بھی اس کے لیے جو کچھ ہوتا تحفتاً عنایت فرمایا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ زاہر ہمارے لیے بدو ہے اور ہم اس کے لیے شہر والے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کو محبوب رکھتے تھے جبکہ وہ ایک بد شکل شخص تھا۔ ایک بار آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کے پاس پہنچے جب وہ کچھ سامان فروخت کر رہا

تھا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس سے پیچھے سے بغل گیر ہو گئے اور وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھ نہیں پایا اور کہا: یہ کون ہے، مجھے چھوڑ دو۔ پھر وہ مڑا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو پہچان لیا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے قریب ہو گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اس غلام کو کون خرید رہا ہے؟ وہ شخص بولا، میرا بک جانا مشکل ہے کوئی مجھے پسند نہیں کرے گا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: لیکن اللہ کی نظر میں تمہاری قدر ہے، یا فرمایا: لیکن اللہ کی نظر میں تم بیش قیمت ہو۔

دوم: جھوٹ کی وہ اشکال جن کا جواز ہے: جھوٹ جنگ میں لوگوں کے مابین صلح کروانے میں اور زوجین کے درمیان مصالحت کے لیے جائز ہے۔ حضرت ام کلثوم بن عقبہ بن ابی معیط رضی اللہ عنہا سے مسلم شریف میں مروی ہے کہ انہوں نے کہا ”میں نے ان سے (حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے) تین چیزوں کے سوا کسی اور میں جائز ہونے کا نہیں سنا؛ یعنی جنگ، لوگوں کے درمیان مصالحت اور شوہر کی بات بیوی سے یا بیوی کی بات شوہر سے کرنے میں“۔ نیز بخاری و مسلم شریف میں حضرت جابر ابن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے نقل کیا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جنگ دھوکہ ہے۔ (متفق علیہ)

حضرت اسماء بنت یزید رضی اللہ عنہا سے مسند احمد میں روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے لوگوں سے خطاب فرمایا: اے لوگو! تم کیوں جھوٹ سے اس طرح چمٹے رہتے ہو جیسے پروانہ آگ کی طرف دوڑتا ہے؟ انسان کا ہر جھوٹ اس کے حساب میں لکھا جاتا ہے علاوہ تین باتوں کے: ایک وہ شخص جو اپنی بیوی کو راضی کرنے کی غرض سے بولے؛ دوسرے جنگ میں اور تیسرے وہ شخص جو دو مسلمانوں کے درمیان مصالحت کے مقصد سے بولے۔

حافظ ابن حجر العسقلانی رحمہ اللہ علیہ ”فتح الباری“ میں فرماتے ہیں کہ علماء اس بات پر متفق ہیں کہ ”اس سے مراد وہ باتیں ہیں جن میں شوہر یا بیوی سے ان کے کسی فرائض میں کوتاہی یا ایک دوسرے کی حق تلفی نہ ہوتی ہو“۔ شرح مسلم میں امام نووی رحمہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ”اس سے مراد اپنی انسیت کا اظہار کرنے والے یا ایسے وعدے کرنا مقصود ہے جو لازمی نہیں ہوں۔ رہی بات ایسے دھوکے کی جن سے دونوں میں سے کسی کا حق تلف ہوتا ہو یا ایسی چیز حاصل کرنا جس پر حق نہ ہو تو یہ تمام مسلمانوں کا اجماع ہے کہ یہ حرام ہے“۔ مثال کے طور پر نان و نفقہ جو کہ فرض ہے اس کے

بارے میں شوہر دھوکے میں رکھنے کی نیت سے کہے کہ مجھے بازار میں نہیں ملا؛ یا بیوی کو جب شوہر بستر پر بلائے تو وہ کہے کہ میں حائضہ ہوں۔ نیز اسی طرح شوہر کے لیے بیوی کا مال لے لینا اور پھر اس سے انکار کرنا یا بیوی کا شوہر کا مال اپنے اور بچوں کے معروف طور پر نفقہ سے زیادہ لے لینا اور پھر اس کا انکار کرنا۔

ریا کاری اور دوسروں میں اپنی دین داری کا اظہار کرنا

ریا، کسی کام کو جو اللہ سے قرب حاصل کرنے کے لیے کیا جاتا ہے، اس کو اس مقصد سے کرنا ہے کہ اس سے لوگوں کی رضا حاصل ہو۔ یہ قلب کے اعمال سے متعلق ہے نہ کہ دیگر اعضاء کے اعمال سے۔ ریا کی حقیقت قول و عمل کا قصد ہے چنانچہ ریا کاری میں کسی قول و فعل کا مقصد اللہ کی رضا کے حصول کے بجائے لوگوں کی قربت و رضا حاصل کرنا ہوتا ہے۔ وہ قول یا فعل درحقیقت ریا نہیں ہوتا بلکہ وہ تو ریا کا موضع ہوا، بلکہ ریا کاری تو عین مقصد ہے جس کے لیے وہ قول یا فعل کیا گیا۔ ریا تو خالص نیت ہے جبکہ مقصد لوگوں کی رضا ہے۔ جب یہ نیت اللہ کی رضا اور لوگوں کی رضادوں حاصل کرنے کیلئے ہو یعنی دونوں محرکات مشترک ہوں تو ایسا قربت کا فعل حرام ہو جاتا ہے اور اس سے شدید تر صورت یہ کہ جب خالصاً اللہ کے بجائے لوگوں کی رضا کے لیے کیا جائے۔

ریا لوگوں کا قرب یا ان کی رضا حاصل کرنے بھر میں مقید ہے کیونکہ اس کے علاوہ ریا نہیں ہوتی، مثلاً کسی شے کے بیچنے کا معاہدہ لوگوں کے سامنے کرنا یا اچھے لباس سے خود کی زینت کرنا وغیرہ جو کہ مباح ہیں۔ ریا کے لوگوں کی رضا میں محدود کرنے کا مقصد اس میں سے وہ اغراض ہٹا دینا ہے جیسے حج کے فائدوں کا حصول۔

اللہ تعالیٰ کا قرب عبادات سے حاصل ہوتا ہے یا دیگر اعمال سے۔ چنانچہ اگر کوئی اس غرض سے سجدوں کو لمبا کرتا ہے کہ لوگ دیکھیں تو اس نے ریا کی؛ یا کوئی اس مقصد سے خیرات کرے تاکہ لوگ دیکھیں تو اس نے ریا کی؛ یا کوئی جہاد میں اس لیے شامل ہو کہ لوگ دیکھیں تو وہ ریا کار ہوا؛ یا کوئی اس لیے کوئی مقالہ لکھے کہ وہ عالم کہلائے تو اس نے ریا کی؛ یا کوئی لوگوں کو مرعوب کرنے اور خطیب کہلانے کے لیے خطبہ دے تو وہ ریا کاری ہوئی؛ یا کوئی پیوند لگا لباس اس لیے پہنے کہ لوگ اسے زاہد کہیں تو اس نے ریا کی؛ یا کوئی اس مقصد سے اپنی داڑھی بڑھائے یا

مسنون لباس پہنے کہ وہ صاحب سنت کہلائے تو اُس نے ریا کار تکاب کیا؛ یا کوئی دال ہی کھاتا رہے تاکہ لوگ اسے ریاضت کش کہیں تو وہ بھی ریا کار ہوا؛ یا کوئی ہزاروں لوگوں کو اس لیے دعوت کرے کہ وہ سخی کہلائے تو وہ ریا کاری ہوئی؛ یا کوئی اس غرض سے سبک اندام چلے کہ اللہ کا عاجز بندہ کہلائے تو ریا کار تکب ہوا؛ جو راتوں کو قرآن اس لیے آواز بلند پڑھے کہ اس کے پڑوسی سن لیں تو اس نے بھی ریا کی یا کوئی اس مقصد سے اپنے ساتھ قرآن مجید کا چھوٹا نسخہ لے کر نکلے کہ لوگ دیکھیں اور اُسے مانیں تو بھی ریا کار ہوا۔

ہم ایسے زمانے میں ہیں جہاں ریا سے شرم نہیں کی جاتی بلکہ اس کے برعکس ایک بڑی اکثریت ریا کی حقیقت اور اس کے احکام سے غافل ہے۔ اس بات کی دلیل کہ ہم ایسے زمانے میں ہیں جہاں سے شرمایا نہیں جاتا، ”قلانیس البرود“ کی موجودگی ہے جن کے بارے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے پہلے ہی خبردار کر رکھا ہے؛ علامہ زبیدی اور علامہ صفی نے ”الکنز“ میں اور الحکیم الترمذی رحمہ اللہ نے ”النوادر“ میں اور ابو نعیم ”الحلیۃ“ میں روایت کرتے ہیں جس کی سند کے بارے میں ترمذی رحمہ اللہ کا کہنا ہے کہ اس سند میں کوئی علت نہیں ہے، حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: زمانے کے آخر میں قرآن کے کیڑے ہوں گے، سو جو وہ زمانہ پائے اُسے چاہیے کہ وہ شیطان مردود سے اور اُن سے اللہ تعالیٰ کی پناہ چاہے وہ سب سے زیادہ بد بودار ہوں گے۔ پھر قلانیس البرود (لباس یا چوغہ کے سروں والا حصہ) ظاہر ہوں گے اور ریا کاری سے شرمندہ نہیں ہوں گے۔ اُس وقت جو شخص اپنے دین پر جما ہوا ہوگا وہ ایسا ہوگا جیسے کوئی ازگارہ پکڑے ہوئے ہو۔ اپنے دین پر جمے ہوئے کو پچاس گنا اجر ملے گا۔ صحابہ رضی اللہ عنہم نے پوچھا کہ ہم سے پچاس گنا زیادہ یا اُس سے فرمایا: نہیں تم سے پچاس گنا!

قلانیس جمع ہے قلنسوة کی یعنی ٹوپی اور برود جمع ہے برد کی بمعنی لباس۔ یہ کنایہ ہے اُن بظاہر دیندار لوگوں کے لیے جو ایسے حلیہ سے خود کو متمیز بنا لیتے ہوں حالانکہ یہ ضروری نہیں کہ وہ محض اپنے اس ظاہر سے ہی متمیز ہوں۔ دراصل لوگوں میں ایسے حلیہ کی قبولیت کو یا اس سے شرم سار نہ ہونے کے لیے علامتا کہا گیا ہے۔

تسمیع یعنی دوسروں سے اپنے اور اللہ کی قربت کا ذکر کرنا تاکہ دوسرے مانوس ہوں۔ ریا

اور تسمیع میں فرق یہ ہے کہ ریا تو عمل کے ساتھ اسی وقت ہوتی ہے جبکہ تسمیع اس عمل کے بعد ہوتی ہے۔ دوسرے یہ کہ ریا کو صرف اللہ تعالیٰ ہی جانتا ہے اور لوگ اس کی تحقیق و تصدیق بھی نہیں کر سکتے یہاں تک کہ خود مرتکب بھی اس سے واقف نہیں ہو سکتا الا یہ کہ وہ مخلص ہو۔ امام نووی رحمۃ اللہ علیہ نے امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ سے ”الجموع“ میں بیان کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ ریا کو صرف ایک مخلص ہی پہچان سکتا ہے۔ اخلاص کے لیے ضبط و تحمل ناگزیر ہے اور اپنے نفس سے مجاہدہ کرنا لازم ہے اور اس کی طاقت بس اُس ہی میں ہے جو دنیا چھوڑ چکا ہو۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ تسمیع ایسے عمل کی ہو جو اکیلے میں کیا گیا ہو یا مخفی ہو جیسے کوئی راتوں کو عبادت کرے اور صبح اُٹھ کر اپنے عمل کی تشہیر کرنا پھرے نیز یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایک نیکی کسی جگہ پر کی جائے اور دوسرے مقام پر اس کا ڈھنڈورا پیٹا جائے؛ ان سب کا مقصد لوگوں کو خوش کرنا ہے۔

امام ابو یوسف رحمۃ اللہ علیہ نے امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ سے اور انہوں نے علی بن الاقمر سے حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کے آثار بیان کیے ہیں جو قرون اولیٰ کے لوگوں کی تسمیع سے دوری اختیار کرنے کے بارے میں ہمارے لیے بہترین سامان کر گئے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ ایک شخص کے پاس سے گزرے جو بائیں ہاتھ سے کھانا کھا رہا تھا اور حضرت عمر رضی اللہ عنہ لوگوں کی دیکھ بھال کر رہے تھے جو سب کھانا کھا رہے تھے۔ آپ رضی اللہ عنہ نے اُس شخص سے کہا کہ اے عبد اللہ دائیں ہاتھ سے کھاؤ، اُس نے جواب دیا کہ دایاں ہاتھ مشغول ہے۔ آپ رضی اللہ عنہ جب دوبارہ اور تیسری بار اُس کے قریب سے گزرے تو پھر ٹوکا اور اُس نے وہی جواب دہرایا۔ آپ رضی اللہ عنہ نے اُس سے پوچھا کہ کس کام میں مشغول ہے؟ اُس نے جواب دیا کہ یہ موتہ کی جنگ میں کٹ گیا تھا۔ اس پر آپ رضی اللہ عنہ کو افسوس ہوا اور آپ رضی اللہ عنہ نے پوچھا کہ تمہارے کپڑے کون دھوتا ہے؟ تمہارے سر میں تیل کون ڈالتا ہے؟ تمہاری دیکھ بھال کون کرتا ہے؟ وغیرہ۔ پھر آپ رضی اللہ عنہ نے حکم دیا اور اُس شخص کو دیکھ بھال کے لیے ایک کنیز ایک سواری، غذا اور نفقہ مقرر کیا اور اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ اللہ عمر کو امت کی دیکھ بھال کا بہتر اجر دے۔ اسی طرح بخاری شریف میں حضرت ابو موسیٰ الاشعری رضی اللہ عنہ سے روایت نقل کی ہے:

ہم چھ اشخاص حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ ایک معرکہ میں شریک تھے اور ہمارے پاس

ایک اونٹ تھا جس پر ہم باری باری سواری کرتے تھے۔ ہمارے پیر زخمی ہو گئے تھے اور میرے ناخن بھی ٹوٹ گئے تھے، ہم نے اپنے پیر کپڑے میں لپیٹ رکھے تھے۔ حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ انہیں یہ روایت کرنا گوارا نہیں تھا، یعنی وہ اسے روایت کرنا نہیں چاہتے تھے۔ وہ نہیں چاہتے تھے کہ کوئی بھی ایسی بات روایت کریں جو ان کے عمل سے متعلق ہو۔

ریا اور تسمیع کی حرمت بالائے اختلاف ہے اور اس کے متعدد دلائل ہیں جن میں سے بعض

یہ ہیں:

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”جو ریا کاری کرتے ہیں“۔ (الماعون: آیت: ۶)

اور فرمایا:

”پس جو کوئی اپنے رب کی ملاقات کی امید رکھتا ہو اسے چاہیے کہ نیک اعمال اختیار

کرے اور اپنے رب کی بندگی میں کسی کو شریک نہ کرے“۔ (الکہف: آیت: ۱۱۰)

بخاری شریف میں حضرت جناب رضی اللہ عنہ سے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا قول روایت کیا ہے کہ آپ

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو لوگوں کو سنانے کے لیے عمل کرے اللہ اسے لوگوں کو سنائے گا؛ اور جو لوگوں

کو دکھانے کے لیے عمل کرے تو اللہ اسے لوگوں کو دکھائے گا۔

مسلم شریف میں حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا قول روایت کیا ہے کہ

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو لوگوں کو سنانے کے لیے عمل کرے اللہ اسے لوگوں کو سنائے گا؛ اور جو

لوگوں کو دکھانے کے لیے عمل کرے تو اللہ اسے لوگوں کو دکھائے گا۔

مسلم شریف اور سنن النسائی میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

قیامت کے دن پہلا شخص جس کا فیصلہ کیا جائے گا وہ شہید ہوگا۔ وہ اللہ کے حضور لایا جائے

گا۔ اللہ اسے اپنی نعمتیں بتائے گا جنہیں وہ پہچان جائے گا، پھر اس سے پوچھا جائے گا کہ اس

نے ان کا کیا کیا؟ وہ کہے گا کہ میں تیری راہ میں لڑا یہاں تک کہ شہید ہو گیا۔ کہا جائے گا کہ جھوٹ

کہا! تو اس لیے لڑا کہ لوگ تجھے بہادر کہیں اور تجھے بہادر کہا گیا۔ پھر اسے منہ کے بل کھینچ کر آگ

میں جھونک دیا جائے گا۔ پھر ایک ایسے شخص کو لایا جائے گا جس نے علم حاصل کیا اور سکھایا اور

قرآن پڑھا تھا۔ اُس کو اللہ کی نعمتیں یاد دلائی جائیں گی جنہیں وہ پہچان جائے گا، پھر اُس سے پوچھا جائے گا کہ اُس نے اُن نعمتوں کا کیا کیا؟ وہ کہے کہ میں نے علم حاصل کیا اور لوگوں کو سکھایا اور تیری خاطر قرآن پڑھا۔ کہا جائے گا کہ تو نے جھوٹ کہا! تو نے اس لیے علم سیکھا کہ لوگ تجھے عالم کہیں اور تو نے قرآن اس لیے پڑھا کہ تو قاری کہلائے، سو تجھے کہا گیا۔ پھر اُسے منہ کے بل کھینچ کر آگ میں جھونک دیا جائے گا۔ پھر ایک شخص کو لایا جائے گا جسے اللہ تعالیٰ نے دولت میں وسعت دے رکھی تھی اور اسے اللہ کی نعمتوں کا بتایا جائے گا جنہیں وہ پہچان لے گا، پھر اُس سے پوچھا جائے گا کہ تو نے ان نعمتوں کا کیا کیا؟ وہ کہے گا کہ میں ایسی کوئی راہ نہیں جانتا جس میں خرچ کرنا تجھے پسند ہے اور میں نے خرچ نہ کیا ہو۔ اُس سے کہا جائے گا کہ تو نے جھوٹ کہا! تو نے اس لیے خرچ کیا کہ لوگ تجھے سخی کہیں، سو تجھے سخی کہا گیا۔ پھر اُسے منہ کے بل کھینچ کر آگ میں جھونک دیا جائے گا۔

مسند احمد طبرانی اور بیہقی میں ابی ہند الداری سے روایت ہے جس کی سند کو علامہ منذری رحمہ اللہ نے جید بتایا ہے اور امام بیہقی رحمہ اللہ نے کہا ہے کہ مسند احمد البزار کے روای اور طبرانی کے ایک راوی صحیح ہیں۔ یہاں مسند احمد کے الفاظ نقل ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

جو ریا کاری اور دکھاوے کے مقام کو پہنچا، تو اللہ تعالیٰ لوگوں کو دکھائے گا اور سنائے گا۔ یعنی اُسے بس یہی حاصل ہوگا۔

طبرانی اور بیہقی میں حضرت عبد اللہ ابن عمرو سے روایت ہے جس کے بارے میں علامہ منذری رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ طبرانی کی ایک روایت کی سند صحیح ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

جو شخص اپنے اعمال سے لوگوں کو باخبر کرنا چاہے تو اللہ تعالیٰ لوگوں کو اُس کے اعمال سے باخبر کر دے گا اور اُس شخص کو چھوٹا اور حقیر کر دے گا۔

طبرانی سے سند حسن سے روایت ہے جس کے راوی حضرت مالک الاشجعی رحمہ اللہ ہیں کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو ریا کاری اور دکھاوے کے مقام کو پہنچا، تو اللہ تعالیٰ لوگوں کو دکھائے گا اور سنائے گا۔ یعنی اُسے بس یہی حاصل ہوگا۔

حضرت معاذ ابن جبل رحمہ اللہ سے طبرانی سے سند حسن سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم

نے فرمایا: کوئی بندہ ایسا نہیں ہے جو یہ چاہتا ہو کہ لوگوں پر اُس کے اعمال ظاہر ہو جائیں، سوائے اس کے کہ اللہ تعالیٰ تمام مخلوق کے سامنے قیامت کے دن (اُس کے اعمال کو) دکھا دے گا۔

حضرت ابی سعید الخدری سے بیہقی اور ابن ماجہ میں حسن سند کی روایت ہے کہتے ہیں کہ ہم لوگ مسیح دجال کا تذکرہ کر رہے تھے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے درمیان تشریف لائے اور فرمایا: کیا میں تمہیں وہ نہ بتاؤں جس سے میں تمہارے لیے مسیح دجال سے زیادہ ڈرتا ہوں؟ ہم نے کہا ضرور اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: شرکِ خفیٰ یہ وہ چیز ہے کہ ایک شخص اٹھ کر نماز ادا کرتا ہے اور اس لیے اپنی نماز کو مزین کرتا ہے کہ کوئی دوسرا اسے دیکھ رہا ہوتا ہے۔

ابن ماجہ، بیہقی اور حاکم رحمۃ اللہ علیہ کی مستدرک میں روایت آتی ہے جس کے بارے میں حاکم رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ اس میں کوئی علت نہیں ہے، حضرت زید بن اسلم رضی اللہ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ مسجد کی جانب نکلے اور حضرت معاذ رضی اللہ عنہ کو دیکھا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی قبر پر رو رہے ہیں، تو آپ رضی اللہ عنہ نے پوچھا کہ کیوں رو رہے ہو؟ حضرت معاذ رضی اللہ عنہ نے کہا کہ میں نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے حدیث سنی ہے فرمایا:

ذرا ساد کھلاوا بھی شرک میں سے ہے۔ اور جو اللہ کے دوستوں سے دشمنی رکھے، اُس نے اللہ تعالیٰ کی دشمنی مول لی۔ اللہ تعالیٰ خالص اور نیکو کاروں کو پسند فرماتا ہے جو ایسے ہوں کہ اگر وہ (لوگوں کے بیچ) نہ رہیں تو (لوگوں کو) اُن کی غیر موجودگی کا احساس بھی نہ ہو اور جب وہ (لوگوں کے درمیان) ہوں تو لوگ اُنہیں نہ پہچانیں۔ اُن کے دل ہدایت کے چراغوں کے مانند ہیں جو ہر تاریک گوشہ سے پھوٹ رہے ہوں۔

یہ دکھاوا جب ایسے عمل میں ہو جس سے بندہ اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرتا ہے، تو یہ ریا اُس عمل کو ایسے باطل کر دیتی ہے جیسے یہ عمل کیا ہی نہ گیا ہو اور اس کے علاوہ اس ریا کا گناہ مزید اُس شخص کے سر ہوتا ہے۔ اس کی دلیل مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی حدیث میں آتی ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ نے فرمایا: میں مستغنی ہوں تمام شریکوں سے۔ جس نے کوئی ایسا عمل کیا جس میں میرے ساتھ کسی اور کو شامل کیا تو میں اس کو اور اس کے شریک کے کام کو چھوڑ دیتا ہوں۔

جب کسی عمل میں سے اللہ کے ساتھ کسی اور کی رضا بھی مقصد ہو تو وہ اُس عمل کو باطل کر دیتی ہے لہذا یہ اولیٰ ہوا کہ جب خالص ریا ہو تو عمل یقیناً باطل ہوگا۔ مسند احمد میں حضرت اُبی ابن کعب سے بسند حسن مروی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اس امت کو شان و شوکت اعلیٰ درجات فتح و کامرانی کی بشارت دے دو۔ جو بھی کوئی آخرت کی بہتری کے کام دنیا کی غرض سے کرے اُس کا آخرت میں کوئی حصہ نہ ہوگا۔

بیہقی اور البرز ار میں ٹھیک سند سے ضحاک ابن قیس کی روایت ہے وہ کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تبارک و تعالیٰ فرماتا ہے: میں سب سے غیر شریک ہوں۔ سو جو کوئی بھی میرے ساتھ کسی کو شریک کرے تو اُس کا عمل اُسی شریک کے لیے ہے۔ اے لوگو! اپنے اعمال کو اللہ کے لیے خالص کر لو کیونکہ اللہ تعالیٰ صرف ایسے اعمال کو ہی قبول کرتا ہے جس میں اُس کے ساتھ کوئی شریک نہ کیا گیا ہو۔ یہ مت کہو کہ یہ (نیک عمل) اللہ کے لیے ہے اور رحم (قربانی نسواں رشتہ دار جس سے نکاح حرام نہ ہو) کے لیے ہے؛ کیونکہ ایسا کہنے سے وہ عمل صرف اُسی رحم کے لیے رہ جائے گا اور اللہ کے لیے اُس میں سے کچھ بھی نہیں ہوگا۔ یہ بھی مت کہو کہ یہ (نیک عمل) اللہ کے لیے ہے اور فلاں (بڑے اور بااثر شخص) کے لیے؛ کیونکہ ایسا کہنے سے وہ عمل صرف اُن ہی کے لیے رہ جائے گا اور اللہ کے لیے اُس میں سے کچھ بھی نہیں ہوگا۔

ترمذی ابن ماجہ ابن حبان بیہقی اور مسند احمد میں ایک صحابی ابی سعید ابن ابی فضالہ رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا:

جب اللہ تعالیٰ قیامت کے دن جس کے آنے میں کوئی شک نہیں ہے پہلے اور بعد والوں کو جمع فرمائے گا تو پکارنے والا منادی کرے گا: جس کسی نے اپنے عمل میں کسی کو شریک کیا ہو وہ اُس کا اجر اُسی شریک سے مانگ لے اللہ تعالیٰ تو تمام شریکوں سے بے نیاز ہے۔

سنت تو یہ ہے کہ صالح اعمال کو جہاں ممکن ہو چھپایا جائے جیسے صدقہ، نفل عبادات، سنت عبادات، دعاء، استغفار، تلاوت قرآن وغیرہ۔ اس کی کثرت سے دلیلیں ہیں لیکن یہاں ہم صرف حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی مسند احمد کی صحیح حدیث پر اکتفاء کریں گے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہوا میں جن پر برکات ہیں اللہ تعالیٰ سے کہتی ہیں: اے رب! کیا تیری مخلوق میں کوئی

چیز ہے جو ہوا سے زیادہ قوی ہو؟ فرمایا: ہاں! آدم کی اولاد جو اس طرح اپنے دائیں ہاتھ سے صدقہ کرتے ہیں کہ ان کے بائیں ہاتھ کو خبر نہیں ہوتی۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں اس چھپے ہوئے شرک سے بچنے کا طریقہ بھی سکھا دیا ہے۔ مسند احمد طبرانی اور مسند ابو یعلیٰ میں سند حسن سے حضرت ابو موسیٰ الاشعری رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ انہوں نے اپنے ایک خطبے میں فرمایا: ”اے لوگو! اس شرک سے خبردار رہو کیونکہ یہ چیونٹی کی چال سے بھی زیادہ بے آواز ہے۔“ اس پر عبدالرحمن بن حزن اور قیس بن المضارب اٹھ کھڑے ہوئے اور کہا: ”بخدا تم اپنی یہ بات واپس لے لو ورنہ ہم حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے پاس جائیں گے خواہ وہ ہمیں اجازت دیں یا نہ دیں۔“ حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ نے کہا: ”اس کے برعکس میں اپنی بات کی وضاحت کروں گا! ایک بار حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے خطبہ دیا اور فرمایا: ”اے لوگو! اس شرک سے بچو کیونکہ یہ چیونٹی کی چال سے بھی خفیف ہے۔ اس پر جس کو اللہ نے چاہا اس نے دریافت کیا کہ اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم جب یہ چیونٹی کی چال سے بھی خفیف ہے تو ہم اس سے کیسے بچیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کہو: اللہم اننا نعوذ بک من ان نشرك بک شیئاً نعلمہ و نستغفرک لہما لانعلمہ۔ یعنی اے اللہ ہم تیری پناہ چاہتے ہیں کہ تجھ سے کسی معاملہ میں جانتے بوجھتے شرک کریں اور تجھ سے مغفرت چاہتے ہیں کہ انجانے میں یہ ہم سے سرزد ہو جائے۔“

حالانکہ تسمیج اور ریادونوں حرام ہونے میں یکساں ہیں لیکن تسمیج میں ریا کی طرح عمل باطل نہیں ہو جاتا، کیونکہ جس عمل کی تسمیج کی گئی وہ یا تو ریا کی نیت سے تھی چنانچہ اسی بناء پر وہ عمل باطل ہو چکا، اب تسمیج سے گناہ میں اضافہ ہو گیا لیکن فی نفسہ تسمیج کے باعث باطل نہیں ہوا۔ یا پھر عمل خالصتاً اللہ تعالیٰ کے لیے کیا گیا تو وہ عمل صحیح اور صالح ہوا اور پھر اس کی تسمیج یا شہرت کی گئی یہ دیگر گناہوں کی طرح ہوا جس سے توبہ کے ذریعہ نجات ممکن ہے۔ اب ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ اس گناہ کو موت سے قبل بخش دے یا قیامت کے دن اس پر پردہ کر دے یا پھر میزان میں رکھ دے جس سے اس کی نیکیاں کم ہو جائیں، البتہ وہ عمل باطل نہیں ہوا جو خالص اللہ کے لیے کیا گیا تھا۔ تسمیج کے حرام ہونے کی جو دلیلیں وارد ہیں ان سے تسمیج کا حرام ہونا ہی ثابت ہوتا ہے اس عمل کے ریا کی طرح باطل ہو جانے کی طرف اشارہ نہیں کرتیں۔ ریا تو وہ شرک ہے جس میں اللہ تعالیٰ اس

عمل کو اُس شریک کے لیے چھوڑ دیتا ہے اور عمل کرنے والے سے کہتا ہے کہ اب تم اس عمل کا اجر اُسی شریک سے طلب کرو یعنی وہ عمل جس میں ریا کا عنصر شامل ہے وہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ جبکہ وہ عمل جو خالص اللہ تعالیٰ کے لیے تو کیا گیا ہو لیکن اُس کی شہرت بھی کی گئی ہو وہ باقی رہتا ہے اور عمل کرنے والا اجر کا مستحق ہوتا ہے حالانکہ شہرت کرنے کی بناء پر وہ گناہ کا سزاوار بھی ٹھہرا۔ اس موضوع پر جو احادیث اوپر گزریں اُن میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے اقوال (تو اللہ تعالیٰ لوگوں کو دکھائے گا اور سنائے گا) (اللہ تعالیٰ تمام مخلوق کے سامنے قیامت کے دن اُس کے اعمال کو دکھا دے گا) اور (تو اللہ تعالیٰ لوگوں کو اُس کے اعمال سے باخبر کر دے گا)؛ یہ تمام تسمیج کی سزا کے طور پر آئے ہیں نہ کہ عمل کے باطل ہونے کی دلیل ہیں جیسا کہ ریا کا معاملہ ہوتا ہے۔

عمل کے باطل ہو جانے کے معاملے میں تسمیج ریا سے مختلف ہے کیونکہ وہ عمل جس میں ریا شامل ہے وہ ایسا ہے جیسے ہوانہ ہو لہذا وہ باطل ہو گیا؛ جبکہ وہ عمل جو خالصاً اللہ کے لیے کیا گیا ہو پھر عمل ہو جانے کے بعد اُس کی شہرت کی گئی ہو اُس کا ہونا صحیح مانا جاتا ہے۔ لہذا اللہ سے قربت کا جو عمل صحیح ہو وہ اُس عمل جیسا نہیں ہوگا جس کا ہونا ہی باطل ہے۔

ظلم

بخاری اور مسلم شریف میں حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ظلم آخرت میں تاریکی ہے۔

حضرت ابو موسیٰ الاشعری رضی اللہ عنہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں جسے بخاری و مسلم میں نقل کیا گیا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ ظالم کی رسی ڈھیلی رکھتا ہے اور جب پکڑ لے گا تو ظالم کو کوئی مفر نہ ہوگا۔

اس کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ آیت تلاوت فرمائی:

تیرے رب کی پکڑ جب وہ کسی ظالم بستی کو پکڑتا ہے ایسی ہی ہوتی ہے؛ بے شک اس

کی پکڑ بڑی دردناک نہایت سخت ہوتی ہے۔ (سود: آیت: ۰۲)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے بخاری و مسلم شریف میں مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے

حضرت معاذ رضی اللہ عنہ کو یمن کی جانب بھیجا تو فرمایا: مظلوم کی بددعا سے بچو یقیناً اس کے اور اللہ کے

درمیان کوئی پردہ نہیں ہیں ہوتا۔“ (متفق علیہ)

مسلم شریف میں حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: اے میرے بندو! میں نے اپنے اوپر ظلم حرام کر لیا ہے اور تمہارے درمیان بھی اس کو حرام قرار دیا ہے لہذا تم ظلم مت کرو..... (مسلم)

بخاری شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کسی نے اپنے کسی بھائی سے اس کی عزت یا کسی اور چیز میں کوئی زیادتی یا ظلم کیا ہو تو وہ آج ہی اس سے معاف کروالے اس سے پہلے کہ وہ دن آئے جب نہ دینار چلے گا اور نہ درہم اگر کوئی نیک عمل ہوگا تو اس میں سے اس کی زیادتی اور ظلم کے بقدر لے لیا جائے گا اور اگر کوئی بھی نیکی نہ ہوگی تو اس مظلوم کے گناہ لے کر اس شخص پر تھوپ دیے جائیں گے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسلم شریف میں نقل کیا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مسلمان مسلمان کا بھائی ہے نہ اس پر ظلم کرتا ہے نہ ہی دھوکہ دیتا ہے اور نہ اس کی تحقیر کرتا ہے اپنے سینہ مبارک کی جانب اشارہ کرتے ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تقویٰ یہاں ہے تقویٰ یہاں ہے؛ آدمی کے شر ہونے کے لیے یہی کافی ہے کہ وہ اپنے مسلم بھائی کو حقیر جانے۔ ہر مسلمان کی جان اس کی عزت اور اس کا مال دوسرے مسلمان پر حرام ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد ترمذی ابن خزیمہ اور ابن حبان کی صحیح میں روایت ہے جسے ترمذی رحمہ اللہ نے حسن بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تین لوگوں کی دعا رد نہیں کی جاتی۔ ایک صائم (روزہ دار) یہاں تک کہ وہ افطار کر لے دوسرا انصاف پرور سلطان اور تیسرا مظلوم شخص۔ مظلوم کی دعا کو اللہ بادلوں کے اوپر اٹھا لیتا ہے اور اس کے لیے آسمانوں کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور رب جل جلالہ فرماتا ہے: ”میری عزت کی قسم میں ضرور بہ ضرورت تمہاری مدد کروں گا چاہے کچھ دیر بعد ہی سہی۔“

طبرانی میں حضرت عقبہ بن عامر الجہنی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے علامہ منذری رحمہ اللہ نے صحیح السند بتایا اور بیہمی رحمہ اللہ نے کہا کہ اس کے رجال صحیح جن میں عبد اللہ بن یزید الازرق ثقہ ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین لوگ مستجاب الدعوات ہوتے ہیں: والد مسافر اور مظلوم۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد میں روایت ہے جسے علامہ منذری رحمۃ اللہ علیہ اور البیہقی رحمۃ اللہ علیہ نے صحیح السند بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مظلوم کی پکار قبول کی جاتی ہے گرچہ وہ فاجر ہی ہو۔ اس فجور کا وبال اس کے سر پر ہے۔

غصہ (جو اللہ کے لیے نہ ہو)

بخاری شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک آدمی نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے کہا: ”مجھے نصیحت کیجئے؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: غصہ مت کیا کرو۔ اس نے کئی بار یہی سوال دیا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہی جواب دیا: ”غصہ مت کیا کرو۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: پہلو ان طاقتور وہ نہیں جو طاقت ور ہو بلکہ وہ شخص ہے جو غصہ کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھے۔ (متفق علیہ)

ترمذی میں حضرت ابو سعید الخدری رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہم کو عصر کی نماز پڑھائی پھر خطبہ کے لیے کھڑے ہوئے۔ اس دن ہم نے جو باتیں یاد کیں ان میں یہ بھی تھی: سنو اولاد آدم کے چند طبقات ہیں ان میں کچھ دیر سے غصہ ہوتے ہیں اور جلد ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور بعض جلدی غصہ ہوتے ہیں اور دیر سے ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ سنو بہترین وہ ہے جو دیر سے غصہ ہو اور جلدی ٹھنڈا ہو جائے اور برا وہ ہے جو جلدی غصہ ہو اور دیر سے ٹھنڈا ہو۔ سنو غصہ ابن آدم کے دل میں ایک انگارہ ہے تم نے اس کی آنکھ میں انگارہ دیکھا ہے کہ سرخ ہو جاتا ہے اور رگیں پھولنے لگتی ہیں لہذا جس کو ایسا محسوس ہو تو وہ زمین پر لیٹ جائے۔

ابن ماجہ میں حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت کی ہے جسے البیہقی رحمۃ اللہ علیہ نے صحیح السند بتایا ہے نیز علامہ المنذری رحمۃ اللہ علیہ نے کہا ہے کہ اس روایت کے راوی ثقہ ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: غصہ کے گھونٹ کے برابر کوئی گھونٹ اللہ کے نزدیک بڑا نہیں جسے بندہ اللہ کی خاطر پی لیتا ہے۔

بخاری شریف میں معالقاً حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے اللہ تعالیٰ کے قول:

”تم (بری سیرت کی برائی کو) اچھی سے اچھی سیرت کے ذریعہ سے دور کرو۔“

(حم سجدہ: آیت: ۳۴)

کے بارے میں فرمایا کہ اس کے معنی یہ ہیں کہ غصہ کے وقت آدمی صبر کرے اور جب اس کے ساتھ برا کیا جائے تو درگزر سے کام لے، اگر لوگ یہ کریں تو اللہ انہیں محفوظ رکھے گا اور دشمن کو زیر کر دے گا۔

فحش گوئی اور بدزبانی

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

..... رک جاؤ اے عائشہ نرمی اختیار کرو، سخت کلامی اور بدزبانی سے دور رہو۔“

مسلم کی روایت حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:.....

خاموش عائشہ! اللہ فحش اور تفحش (بدزبانی اور بدکلامی) کو ناپسند کرتا ہے (ناپسند ہیں).....

(متفق علیہ)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اللہ کے نزدیک برے

لوگ وہ ہیں جن کو لوگ ان کی بدزبانی کے ڈر سے چھوڑ دیں۔“ (متفق علیہ)

عیاض بن حمار الجاشعی سے مسلم شریف میں بیان کیا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک

دن خطبے میں فرمایا: اہل جہنم میں پانچ قسم کے لوگ ہیں، ان میں ایک وہ شخص جو بدخلق، بدگو

ہے.....“

ترمذی میں حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”..... اللہ تعالیٰ بے ہودہ لوگوں سے ناراض ہوتا ہے۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مسند احمد میں روایت بیان کی ہے جس کے رجال ثقہ ہیں اور جسے

ترمذی نے حسن صحیح بتایا ہے، نیز حاکم نے مستدرک میں اور ابن حبان نے اپنی صحیح میں بھی نقل کیا

ہے، کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”حیا ایمان میں سے ہے اور ایمان جنت میں ہے۔

بدزبانی ظلم ہے اور ظلم جہنم میں ہے۔“

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے ترمذی میں روایت بیان کی ہے جسے انہوں نے حسن صحیح بتایا

ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”مؤمن لعن طعن کرنے والا بدگو اور بدزبان نہیں ہوتا۔“

فریب

ابن حبان نے اپنی صحیح میں حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت بیان کی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

جس نے ہمارے ساتھ دھوکہ کیا وہ ہم میں سے نہیں، مگر و فریب کا ٹھکانا جہنم میں ہے۔
مسلم شریف میں عیاض بن حمار المجاشعی روایت کرتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک دن اپنے خطبہ میں فرمایا:..... اور اہل جہنم میں پانچ لوگ ہیں..... جن میں ایک وہ شخص جو صبح شام تمہیں تمہارے اہل و مال کے معاملے میں دھوکہ دیتا ہے۔

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ایک آدمی نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا کہ وہ خرید و فروخت میں دھوکہ کھا جاتا ہے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
تم جس سے معاملہ کرو تو کہہ دیا کرو کہ دھوکہ نہیں ہونا چاہیے۔ (متفق علیہ)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے بخاری و مسلم شریف میں مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نجش (دھوکہ) سے منع کیا ہے۔ متفق علیہ امام نووی رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ اس سے مراد کہ وہ اپنے مال قیمت اُس سے زیادہ منافع کی غرض سے نہیں بلکہ لوگوں کو دھوکہ دینے کی نیت سے بڑھاتا ہے۔ ابن قتیبہ رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ نجش کی اصل ”ختل“ ہے یعنی دھوکہ۔

قول و عمل میں تضاد

اللہ جل جلالہ کا ارشاد ہے:

”کیا تم لوگوں کو تونیکی اور احسان کا حکم دیتے ہو اور اپنے آپ کو بھول جاتے ہو
حالانکہ کتاب بھی پڑھتے ہو پھر کیا تم عقل سے کام نہیں لیتے؟“

(البقرة: آیت: ۴۴)

اس آیت کے مخاطب بنی اسرائیل ہیں۔ یہ ہم سے پہلے کی شریعت تھی اللہ تعالیٰ نے ہماری توجہ اس آیت کے آخری حصہ کی طرف دلائی ہے کہ کیا تم عقل سے کام نہیں لیتے؟ یعنی جو شخص ایسا کرتا ہے وہ عقل سے کام نہیں لیتا، اس طرح یہ خطاب ہماری جانب بھی ہو گیا۔ اسی طرح اللہ

حَلَالہ کا ارشاد ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو تم وہ بات کیوں کہتے ہو جو کرتے نہیں؟ اللہ کے نزدیک سخت ناراضی کی بات ہے کہ تم وہ بات کہو جو کرو نہیں۔“

(القصف: آیت: ۲۳)

اسامہ بن زید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا: ایک آدمی قیامت کے روز لایا جائے گا اور جہنم میں ڈال دیا جائے گا تو اس کے پیٹ کی آنتیں باہر نکل آئیں گی اور وہ اس میں چکر لگانے لگے گا جیسے گدھا ایک چکی کے گرد گھومتا ہے۔ اہل النار (جہنمی) اسکے ارد گرد جمع ہوں گے اور اس سے پوچھیں گے: ”کیا معاملہ ہے؟ کیا تو اچھائیوں کا حکم نہیں دیتا تھا اور برائیوں سے نہیں روکتا تھا؟“ تو وہ شخص کہے گا: ”کیوں نہیں۔ میں یہ سب کرتا تھا۔ اچھائیوں کا حکم دیتا تھا مگر خود عمل نہیں کرتا تھا۔ برائیوں سے روکتا تھا مگر خود اس میں ملوث رہتا تھا۔“ (متفق علیہ)۔

طبرانی میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے صحابی جناب بن عبد اللہ الازدی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں جسے علامہ المنذری رحمہ اللہ نے حسن السند اور بیہمی رحمہ اللہ نے اس کے رجال کو ثقہ بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اس شخص کی مثال جو لوگوں کو خیر کی تعلیم دیتا ہو اور خود کو بھول جائے ایسی ہی ہے جیسے چراغ دوسروں کو روشنی دے مگر خود کو جلا لے۔

قطع رحمی

اللہ و عجلہ کا ارشاد ہے:

”اگر تم اٹھے پھر گئے تو کیا تم اس سے قریب ہو کہ زمین میں فساد برپا کرو اور اپنے رحمی رشتوں کو کاٹ ڈالو؟ یہ وہ لوگ ہیں اور ان کی آنکھوں کو اندھا کر دیا۔“

(محمد: آیت: ۲۳، ۲۴)

ابی محمد جبیر ابن مطعم رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم میں حدیث نقل کی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: قطع رحمی کرنے والا جنت میں داخل نہیں ہوگا۔

ابی عبد الرحمن عبد اللہ ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم میں روایت ہے کہ اللہ کے رسول

صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ نے مخلوق کو پیدا کیا پھر جب یہ کرچکا تو خونی رشتہ داری کھڑی ہوئی اور عرض کیا کہ میں تیری پناہ چاہتی ہوں اُس سے جو قطع رحمی کرے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: کیا تو اس سے راضی ہے کہ میں اُس پر رحم کروں جو صلہ رحمی کرے اور اُس سے اپنا فضل روک لوں جو قطع رحمی کرے۔ تو اُس نے کہا: ہاں۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: بس تو میں نے یہ عطا کیا۔ (متفق علیہ)

بخاری شریف میں روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بدلہ لینے والا صلہ رحمی کرنے والا نہیں ہوتا بلکہ صلہ رحمی کرنے والا تو وہ ہے کہ جب اُس سے رشتہ توڑ لیا جائے تو بھی وہ خود پھر اسے جوڑ لے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتی ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: رشتہ داری عرش سے لٹکی ہوئی ہے اور کہتی ہے جو مجھ کو ملا دے اللہ اُس کو اپنے سے ملا دے گا اور جو مجھ کو کاٹے اللہ اُس کو اپنے سے کاٹے گا۔

قطع کلامی اور بے رخی

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں روایت ہے:

تم ایک دوسرے سے تعلقات منقطع مت کرو نہ ایک دوسرے سے منہ موڑو نہ ایک دوسرے سے بغض رکھو نہ آپس میں حسد کرو اور اے اللہ کے بندو! بھائی بھائی بن جاؤ اور کسی مسلم کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے بھائی سے تین دن سے زیادہ بول چال بند رکھے۔ (متفق علیہ)

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ہر دو شنبہ اور جمعرات کو اعمال اللہ کے حضور پیش کیے جاتے ہیں۔ اللہ اس دن ہر شخص کے اعمال معاف کر دیتے ہیں جس نے اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کیا ہو سوائے اس شخص کے جس کے درمیان اور اس کے بھائی کے درمیان کینہ اور نفرت ہو۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ان کو چھوڑ دو حتیٰ کہ یہ دونوں آپس میں صلح کر لیں۔ (مسلم)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابو ایوب رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مسلم کے لیے درست نہیں کہ وہ اپنے بھائی سے تین راتوں سے زائد بات نہ کرے اور آپس میں ملیں تو یہ اس سے اعراض کرے اور وہ اس سے اعراض کرے اور ان میں بہتر وہ ہے جو

سلام کرنے میں پہل کرے۔

البتہ اگر بول چال کا بند ہونا اللہ کی خاطر ہو تو یہ جائز ہے کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے صحیح احادیث سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تین لوگوں سے بول چال بند رکھنے کا حکم دیا تھا جو جنگ تبوک میں پیچھے رہ گئے تھے۔

گالی گلوچ اور بے ہودہ گوئی

بے گناہوں اور معصوموں کو لعن کرنا اور برا بھلا کہنا اجماعاً حرام ہے۔ البتہ مذموم اوصاف کے حامل لوگوں کو لعن کرنا جائز ہے جیسے کہ ظالموں پر اللہ کی لعنت، کافروں پر اللہ کی لعنت، یہود و نصرانیوں پر اللہ کی لعنت، فاسقوں پر اللہ کی لعنت اور تصویر بنانے والوں پر اللہ کی لعنت وغیرہ۔ مؤمن کو لعن و طعن کرنے کی حرمت کے شواہد:

۱..... حضرت ابو زید ثابت بن ضحاک انصاری رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں بیان ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اور مؤمن کو لعن کرنا اس کے قتل کرنے کے برابر ہے۔

۲..... حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہ سے مسلم شریف میں مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: لعن کرنے والے قیامت کے دن نہ تو شفاعت کرنے والوں میں ہوں گے اور نہ ہی شہداء میں۔

۳..... حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں مروی ہے کہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مسلم کو گالی دینا فسق ہے۔“ (متفق علیہ)

۴..... حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے بخاری شریف میں بیان کیا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اکبر الکبائر (بڑے گناہ کا کام ہے) کہ آدمی اپنے والدین کو گالی دے۔“ سوال کیا گیا: ”یا اللہ کے رسول! آدمی اپنے والدین کو گالی کیسے دے سکتا ہے؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کسی دوسرے آدمی کے والد کو گالی دے تو وہ الناس کے والد کو گالی دے۔ وہ اس کی ماں کو گالی دے اور یہ اس کی ماں کو گالی دے۔“ (بخاری)

البتہ جو لوگ مذموم اور بری اہل سنت و صفات سے متصف ہوں ان کو لعن کرنا جائز ہے جس کے لیے قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”بنی اسرائیل میں سے جن لوگوں نے کفر کیا اُن پر داؤد علیہ السلام اور عیسیٰ ابن مریم علیہ السلام کی زبانی لعنت پڑی؛ اس لیے کہ انہوں نے نافرمانی کی اور وہ حد سے آگے بڑھے جا رہے تھے۔“ (المائدہ: آیت: ۷۸)

اور اللہ ﷻ نے فرمایا:

”یقیناً اللہ نے اہل کفر پر لعنت کی ہے۔“ (الاحزاب: آیت: ۶۴)

اور اللہ ﷻ نے فرمایا:

”جس طرح ہم نے سبت والوں پر لعنت کی تھی۔“ (النساء: آیت: ۷۷)

اور اللہ ﷻ نے فرمایا:

”جھوٹوں پر اللہ کی لعنت بھیجیں۔“ (آل عمران: آیت: ۶۱)

اور اللہ ﷻ نے فرمایا:

”سن لو ایسے ظالموں پر اللہ کی لعنت ہے۔“ (ہود: آیت: ۱۸)

”وہی ہیں جن پر اللہ لعنت کرتا ہے اور تمام لعنت کرنے والے بھی اُن پر لعنت

کرتے ہیں۔“ (البقرہ: آیت: ۱۵۹)

نیز یہی بات سنت سے بھی ثابت ہے، حضرت عائشہ بنتی النبی سے بخاری و مسلم شریف میں

حدیث مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: یہود و نصاریٰ پر اللہ کی لعنت ہو انہوں نے

انبیاء کی قبروں کو مسجد بنا لیا۔“ (متفق علیہ)

حضرت عمر بنی النبی سے بخاری و مسلم شریف میں ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: یہود پر

اللہ کی لعنت ہو ان پر چربی حرام کی گئی تو وہ اس کو پگھلا کر بیچنے لگے۔ (متفق علیہ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اللہ لعنت کرتا ہے اس چور پر جو انڈا چرائے اور (بطور سزا) اس کا ہاتھ کاٹ دیا جائے مگر وہ

رتھی چوری کرے پھر اس کا دوسرا ہاتھ بھی کاٹ دیا جائے۔“ (متفق علیہ)

بخاری و مسلم شریف میں حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے نقلی بال لگانے والی اور لگوانے والی عورتوں پر اور گودنا گدوانے اور گودنے

والی عورتوں پر لعنت کی ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے بخاری شریف میں روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان مردوں پر لعنت کی ہے جو عورتوں کی مشابہت اختیار کرتے ہیں اور ان عورتوں پر جو مردوں کی مشابہت اختیار کرتی ہیں۔

اسی طرح حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے ایک دوسری روایت میں ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مردوں میں مخنث پر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے لعنت کی ہے اور عورتوں میں جو مردوں کی طرح بنتی ہیں ان پر لعنت کی اور کہا ان کو اپنے گھروں سے نکال دو۔

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے بخاری شریف میں روایت ہے کہ:

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اُس پر لعنت فرمائی جو حیوانوں کے بت بناتا ہے۔

ابن عمر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اللہ لعنت کرتا ہے اس شخص پر جس نے کسی ذی روح کو باندھ کر شکار کیا۔ (مسلم)

مسلم شریف میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سود کھانے والے، کھلانے والے اور اس کو لکھنے والے اور اس کے گواہ

پر لعنت کی ہے اور فرمایا کہ یہ سب (گناہ میں) برابر ہیں۔ (مسلم)

لوگوں کے دکھاوے کے لیے تزکیہ نفس کرنا

اللہ جل جلالہ کا ارشاد ہے:

”پس اپنے نفس کی عمدگی اور بالیدگی کا دعویٰ نہ کرو وہ اس شخص کو بخوبی جانتا ہے جس

نے تقویٰ اختیار کیا“۔ (النجم: آیت: ۳۲)

محمد بن عمرو بن عطاء کہتے ہیں کہ میں نے اپنی بیٹی کا نام ”برۃ“ رکھا تو حضرت زینب بنت

ابی سلمہ رضی اللہ عنہا نے مجھ سے کہا: ”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس نام سے منع کیا ہے۔ میرا نام ”برۃ“

رکھا گیا تھا تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اپنے آپ کو بہت پاکیزہ ظاہر نہ کرو اللہ جانتا ہے کہ تم

میں سے نیکو کار کون ہے؟ تو لوگوں نے پوچھا کہ کیا نام رکھیں تو فرمایا زینب رکھو۔ (مسلم)۔

ایسی پاکیزگی کا دکھاوا کرنا مذموم ہے جو غیر ضروری اور غیر شرعی ہو اور اس خود پسندی سے غرور

ہی پیدا ہوتا ہے البتہ وہ پاکیزگی جو شرعی ہو اور شریعت کے مطابق ہو تو یہ جائز ہے اس کی چند مثالیں حسب ذیل ہیں:

..... ایسے تزکیہ کے اظہار و تبلیغ کا حکم نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی جانب سے ہوا ہو، کیونکہ یہ دنیا و آخرت میں نبوت کے مقام کا تقاضہ ہے چنانچہ بخاری میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں: تین لوگ ازواج مطہرات کے گھر آئے اور نبی اکرم کی عبادات کے بارے میں سوال کیا جب ان کو بتایا گیا تو گویا وہ آپس میں باتیں کرنے لگے اور کہنے لگے ہم نبی کے مقام کو کیسے پا سکتے ہیں، اللہ نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی گذشتہ اور آئندہ تمام خطاؤں کو بخش دیا ہے۔ تو ایک نے کہا: ”میں تو تمام رات نماز پڑھتا رہوں گا۔“ دوسرے نے کہا: ”میں ہمیشہ روزے رکھوں گا اور کبھی افطار نہیں کروں گا۔“ تیسرے نے کہا: ”میں عورتوں سے دور رہوں گا اور کبھی شادی نہیں کروں گا۔“ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے اور یہ باتیں سنی تو فرمایا ”تم لوگوں نے ایسی ایسی باتیں کی ہیں، اللہ کی قسم! میں تم سے زیادہ اللہ سے ڈرنے والا اور تقویٰ رکھنے والا ہوں، لیکن (باوجود اس کے) روزے بھی رکھتا ہوں اور افطار بھی کرتا ہوں، نماز پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں، شادی بھی کرتا ہوں۔ اب جو میرے طریقہ سے روگردانی کرے گا وہ مجھ سے نہیں۔“

اسی طرح حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی متفق علیہ حدیث ہے جس کے الفاظ یہ ہیں:

میں قیامت کے روز قوم (لوگوں) کا سردار ہوں گا۔ مسلم کی روایت ہے: میں لوگوں کا سردار ہوں گا بروز قیامت۔ میں قیامت میں لوگوں کا سردار ہوں گا۔

اسی طرح حضرت ابوسعید الخدری رضی اللہ عنہ کی حدیث جس کی روایت ترمذی نے کی ہے اور اسے حسن صحیح بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں:

میں یوم قیامت اولاد آدم کا سردار ہوں گا اور میں یہ کوئی فخر سے نہیں کہتا۔ اور میرے ہاتھ میں حمد کا علم ہوگا اور میں یہ کوئی فخر سے نہیں کہتا۔ اس دن تمام انبیاء آدم وغیرہ تمام میرے پرچم تلے ہوں گے اور میں پہلا شخص ہوں گا جس کی قبر پہلے کھولی جائے گی اور میں یہ کوئی فخر سے نہیں کہتا۔

اور اسی تعلق سے مسلم شریف حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث ہے وہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم

صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

میں بروز قیامت اولاد آدم کا سردار ہوں گا۔ سب سے پہلے میری قبر کھولی جائے گی۔ سب سے پہلے شفاعت میں ہی کروں گا اور سب سے پہلی شفاعت میری ہی ہوگی۔
مسلم میں واثلہ بن الاسقع کی حدیث ہے وہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم ﷺ کو فرماتے سنا:

اللہ تعالیٰ نے اولاد اسماعیل سے بنو کنانہ کو پسند فرمایا، پھر کنانہ سے قریش کا انتخاب کیا پھر قریش سے بنو ہاشم کو چنا، اور بنو ہاشم سے مجھ کو منتخب کیا۔

۲..... تزکیہ ایسے عالم کی طرف سے ہو جس کا مقصد لوگوں کو اس سے اخذ کرنے کی ترغیب دلانی ہو۔ عالم کے پاس علم ہوتا ہے اور وہ جانتا ہے کہ لوگوں کو اس کی ضرورت ہے، البتہ اس سے مقصود خود پسندی یا تعریف نہ ہو اور نہ ہی دوسرے پر برتری و تفاخر یا امتیاز جتاننا ہو۔ حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ کی متفق علیہ روایت ہے:

رسول اللہ کے صحابی مجھے کتاب اللہ کے علم میں برتر سمجھتے تھے، اگر مجھے معلوم ہو جاتا کہ کوئی شخص مجھ سے بہتر اس کا علم رکھتا ہے تو میں ضرور اس کے پاس جاتا۔

امام نووی رحمہ اللہ نے شرح مسلم میں تحریر کیا ہے: کہ صحابہ نے حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ کے قول پر نکیر نہیں کی۔ اسی طرح ابو طفیل عامر بن واثلہ کی روایت جس میں وہ کہتے ہیں کہ میں نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کا سنا کہ وہ کھڑے ہوئے اور فرمایا:

مجھ سے پوچھ لو قبل اس کے کہ میں تم میں نہ رہوں۔ میرے بعد مجھ جیسے سے تم ہرگز نہیں پوچھ سکو گے۔ تو ابوالکواء کھڑے ہوئے اور کہا: ”کن لوگوں نے اللہ سے نعمتوں کی ناشکری کی اور اپنی قوم کو تباہی کے گڑھے میں دھکیل دیا؟“ آپ رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ”قریش کے منافقین نے۔“ ابوالکواء نے پھر کہا: ”کن لوگوں کی کوششیں اور اعمال دنیا میں ہی رائیگاں ہوئے؟ جب کہ وہ یہ سمجھے بیٹھے ہیں کہ وہ بڑا اچھا کام کر رہے ہیں۔“ آپ رضی اللہ عنہ نے کہا: ”ان لوگوں میں سے اہل حروراء (خوارج) ہیں۔“

اس کی تخریج حاکم نے کی ہے۔ اس کی سند عالی اور صحیح ہے۔ شیخین نے اس کی تخریج نہیں کی ہے۔ راوی کہتے ہیں کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ کا یہ بیان صحابہ کرام کے سامنے پیش آیا۔

۳..... اپنے آپ کو فتنہ و فساد اور شر سے بچانا ہو۔ تو آدمی اپنے تزکیہ کا اظہار کر سکتا ہے، جیسے ابو عبد الرحمن عبد اللہ بن حبیب بن ربیعہ کی وہ حدیث جس کی روایت بخاری نے کی ہے اور یہ کبار تابعین میں سے ہیں۔ جب حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کا محاصرہ کر لیا گیا تو آپ محاصرین کے پاس گئے اور کہا کہ میں تم سے اللہ کے واسطے سے پوچھتا ہوں اور اس طرح صحابہ کے سوا کسی اور سے نہیں پوچھتا کہ کیا تم نہیں جانتے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے:

جس کسی نے چشمہ کھودا، اس کے لیے جنت ہے، تو میں نے چشمہ کھودا۔ کیا تم یہ نہیں جانتے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے تنگ دست لشکر کی تیاری کرائی (متاع فراہم کیا) اس کے لیے جنت ہے تو میں نے ایسے دستے کو سامان فراہم کیا۔ تو راوی کہتے ہیں اُن لوگوں نے حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کی باتوں کو تصدیق کی۔

حضرت عثمان رضی اللہ عنہ نے یہ بات صحابہ کے سامنے کہی اور انہوں نے اس کی تصدیق کی اور اسے تزکیہ مذمومہ میں شمار نہیں کیا۔

۴..... کسی شکایت یا الزام کو رفع کرنے کے لیے بھی تزکیہ کا اظہار کیا جا سکتا ہے۔ جیسے کہ حضرت سعد رضی اللہ عنہ کی متفق علیہ روایت ہے وہ کہتے ہیں کہ:

میں پہلا عرب ہوں جس نے اللہ کی راہ میں تیر چلایا۔ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ غزوہ کرتے اور ہمارے پاس کھانے میں صرف درخت کے پتے ہوتے تھے یہاں تک کہ ہمارا فضلہ بھی ایسا ہوتا جیسا کہ اونٹ یا بکری کا ہوتا ہے۔ پھر بنو اسد میرے اسلام قبول کرنے پر نکتہ چینی کرنے لگے تھے، اگر ایسا ہوتا تو میرے تمام اعمال ضائع ہو جاتے، انہوں نے میری شکایت حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے کی کہ میں نماز اچھی طرح نہیں پڑھاتا۔

معمولی یا چھوٹے گناہوں کی پرواہ نہ کرنا

مسند احمد میں حضرت اہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے جسے پیشی رضی اللہ عنہ نے صحیح السنن اور امام نذری رضی اللہ عنہ نے راویوں کو صحیح بتایا ہے کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

معمولی گناہوں سے بچو، معمولی گناہوں کی مثال ایسی ہے جیسے کوئی قوم وادی کے درمیان بام کرے تو ایک لکڑی لے کر آئے اور دوسرا دوسری لکڑی لے کر آئے یہاں تک وہ اتنا

(ایندھن) جمع کر لیں جس سے ان کی روٹی پک جائے۔ یہ معمولی گناہ ہیں جب ان کے ساتھ ان کے کرنے والے کا مؤاخذہ ہوگا تو اسے ہلاک کر دیں گے۔

مسند احمد، سنن النسائی، ابن ماجہ اور ابن حبان میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت نقل ہے جسے علامہ بیہقی رحمہ اللہ نے صحیح السنن اور اس کے رجال کو ثقہ بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: گناہ صغیرہ سے خبردار؛ کیونکہ اللہ تعالیٰ کے پاس (ایسے لوگ ہوں گے جو ان گناہوں کا حق) طلب کریں گے۔

بخاری شریف میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا قول مروی ہے کہ: تم لوگ ایسے (برے) اعمال انجام دیتے ہو جو تمہاری نظروں میں بال سے بھی زیادہ باریک ہیں جب کہ ہم عہد رسول اللہ میں ان کو موثقات (کبار) میں شمار کرتے تھے۔

مال دار کا کسی کے حق کو مارنا

”پھر اگر تم میں سے ایک دوسرے پر اعتبار کرے تو جس پر اعتماد کیا ہے اسے چاہیے

کہ اپنے امین ہونے کو محقق کر دے“۔ (البقرہ: آیت: ۲۸۳)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مالدار کے لیے قرض خواہ کے حق ادا کرنے میں تاخیر کرنا ظلم ہے؛ لہذا جب کسی کا قرض کسی مالدار کے حوالے کر دیا جائے تو اسے چاہیے کہ وہ اسے قبول کر لے۔

حضرت شرید بن سوید ثقفی رضی اللہ عنہ سے ابن حبان اور حاکم میں روایت ہے جسے انہوں نے صحیح بتایا ہے جس سے علامہ ذہبی رحمہ اللہ نے اتفاق کیا، نیز مسند احمد، سنن ابی داؤد اور ابن ماجہ میں بھی یہ روایت ملتی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (کسی مالدار کا قرض کی ادائیگی میں) ٹال مٹول کرنا اس کی آبروریزی اور اس پر سزا کو حلال کر دیتا ہے۔

حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے ابن خزیمہ، ابن حبان اور حاکم کی مستدرک میں روایت ہے جسے انہوں نے صحیح بتایا ہے جس سے علامہ ذہبی رحمہ اللہ متفق ہیں، نیز مسند احمد، سنن نسائی اور ترمذی میں بھی روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تین لوگوں سے اللہ محبت کرتا اور تین لوگوں سے نفرت کرتا ہے۔

اس کے بعد حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ نے حدیث سنائی اور یہاں تک پہنچے:
وہ تین لوگ جن سے اللہ ﷻ نفرت کرتا ہے ایک بوڑھا زنا کار، متکبر فقیر، مالدار ظالم (حق مارنے والا)۔

مسلم کے ساتھ استہزاء و مذاق

اللہ ﷻ کا ارشاد ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو نہ مردوں کی کوئی جماعت دوسروں کا مذاق اڑائے، ممکن ہے کہ وہ ان سے بہتر ہوں؛ اور نہ عورتیں عورتوں کا مذاق اڑائیں، ممکن ہے کہ وہ ان سے بہتر ہوں، اور نہ اپنوں پر طعن کرو اور نہ آپس میں ایک دوسرے پر برے القاب چسپاں کرو۔ ایمان کے بعد فاسق ہونا بہت برا نام ہے اور جو شخص باز نہ آئے تو ایسے ہی لوگ ظالم ہیں“۔ (الحجرات: آیت: ۱۱)

بیہقی نے شعب میں حضرت حسن رضی اللہ عنہ سے روایت بیان کی ہے جسے حسن و مرسل بتایا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جو لوگوں کے ساتھ استہزاء کرتے ہیں آخرت میں ان میں سے ایک کے لیے جنت کا دروازہ کھولا جائے گا پھر اس سے کہا جائے گا: ”آؤ آؤ“ تو وہ اپنے غم و پریشانی اور کرب و تکلیف کے ساتھ (بھاگا بھاگا) جائے گا اور جب دروازے تک پہنچے گا دروازہ بند کر دیا جائے گا۔ پھر دوسرا دروازہ کھلے گا اس سے کہا جائے گا آؤ وہ اپنے غم و پریشانی اور کرب و الم کے ساتھ جب اس کے پاس پہنچے گا تو وہ بھی بند ہو جائے گا۔ اسی طرح ہوتا رہے گا آخر کار ایک اور دروازہ کھلے گا اور اس سے کہا جائے گا آؤ مگر وہ مایوسی کی وجہ سے نہیں جائے گا۔“

مسلم کی پریشانی پر خوش ہونا

ترمذی شریف میں حضرت وائلہ بن اسقع رضی اللہ عنہ سے روایت نقل کی ہے جسے امام ترمذی نے حسن بتایا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

مسلم کی پریشانی پر خوشی کا اظہار مت کرو کہ اللہ اس پر رحم کر دے اور تم کو آزمائش میں مبتلا کر

دے۔

مسلمانوں کے تئیں سوء ظن

اللہ جلّ جلالہ کا ارشاد ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو، بہت سے گمانوں سے بچو، کیونکہ بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔“ (الحجرات: آیت: ۱۲)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما اس آیت کی تفسیر میں کہتے ہیں کہ اللہ جلّ جلالہ نے مؤمن کو منع کیا ہے کہ وہ دوسرے مؤمن کے بارے میں سوء ظن رکھے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم ظن و گمان سے بچو بیشک گمان کرنا سب سے بڑا جھوٹ ہے۔ (متفق علیہ)

چنانچہ اس مؤمن کے تعلق سے سوء ظن رکھنا جس کا ظاہر خیر و بھلائی کا ہو جائز نہیں۔ بلکہ اس کے تعلق سے حسن ظن رکھنے کو پسند کیا گیا ہے۔ البتہ وہ مسلم جس کا ظاہر شر و فساد ہو تو اس کے تعلق سے سوء ظن رکھنا جائز ہے چنانچہ بخاری نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت نقل کی ہے وہ کہتی ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں نہیں سمجھتا کہ فلاں اور فلاں کو ہمارے دین کے بارے میں کچھ بھی علم ہے۔ اور ایک دوسری روایت کے مطابق فرمایا: ہمارے دین کی جس پر ہم چلتے ہیں۔ لیث بن سعد کہتے ہیں یہ دونوں منافق میں سے تھے۔

وعدہ خلافی

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے بخاری و مسلم شریف میں روایت بیان ہوئی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: منافق کی تین نشانیاں ہیں: جب بات کرتا ہے تو جھوٹ بولتا ہے، جب وعدہ کرتا ہے تو وعدے سے پھر جاتا ہے اور جب اسے امانت دی جائے تو اس میں سے خیانت کرتا ہے۔ (متفق علیہ)

نفاق سے مراد نفاق عملی ہے نہ کہ نفاق تکذیبی یعنی نفاق عقیدہ۔ نفاق عملی حرام ہے، کفر نہیں جبکہ نفاق عقیدہ کفر ہے۔ العیاذ باللہ

بہترین عادات: بہترین ذہن و جسم کی ضمانت

ایسے افراد جو بہترین عادات کے مالک ہوتے ہیں ان کی صحت بھی قابل رشک ہوتی ہے اور جدید ریسرچ و مشاہدات کے بعد یہ نتیجہ بھی اخذ کیا گیا ہے کہ ایسے افراد کی قوتِ مدافعت بڑی عادات کے مالک افراد کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بہت کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ بہترین عادات کیا ہیں ذیل میں ملاحظہ فرمائیں:

پسندیدہ و ناپسندیدہ شخصیت

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں ایک ہزار افراد کو سوالنامے بھیج کر یہ پوچھا گیا کہ:

۱۔ اپنے حلقہ احباب کے پانچ ایسے افراد کے نام لکھئے جو دلکش شخصیت کے مالک ہیں اور یہ بھی تحریر کریں کہ کن خوبیوں کی وجہ سے وہ آپ کو دلکش نظر آتے ہیں۔

۲۔ اپنے حلقہ احباب کے تین ایسے افراد کے نام لکھئے جن کو آپ ناپسند کرتے ہیں اور ان وجوہات اور خامیوں کو بھی تحریر کریں جن کی بناء پر آپ انہیں ناپسند کرتے ہیں۔

جواب میں تقریباً پانچ ہزار افراد کے نام ان کے اوصاف اور خامیوں ان کی اچھی اور بری عادات ان کی شخصیت کی خوبیوں اور کوتاہیوں کی نشاندہی کی گئی تھی۔ اس ذخیرے سے ماہرین نے شخصیت کی دس خوبیوں اور دس خامیوں کا انتخاب کیا جو کسی شخصیت کو پسندیدہ یا ناپسندیدہ بناتی ہیں۔

یہ خوبیاں اور خامیاں ذیل میں بیان کی جا رہی ہیں:

ناپسندیدہ شخصیت

خود غرضی

تکبر

پسندیدہ شخصیت

۱۔ دوسروں کا خیال رکھنے والا

۲۔ دوستانہ رویہ

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ۳۔ نفاست پسندی | بد سلیقی کارویہ |
| ۴۔ خوش اطوار | قنوطی۔ یاسیت پسند |
| ۵۔ ملنسار اور کام آنے والا | غیر ملنسار |
| ۶۔ بے لوث | شیخی خور |
| ۷۔ خوش مزاج | بد مزاج |
| ۸۔ بامروت | بے وفا |
| ۹۔ گرم جوش اور ذمہ دار | لا پرواہ |
| ۱۰۔ متوازن | شاکی۔ ہر لمحہ بدلنے والا |

یہ حقائق دنیا بھر سے اکٹھے کیے گئے ڈیٹا کے بعد جاری کیے گئے ہیں۔ اس تجزیے کی روشنی میں کوئی بھی شخص اپنی شخصیت کو دلکش بنانے کے لیے مناسب اقدام کر سکتا ہے۔ ذیل کے جدول کی مدد سے یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ کون سی عادات اپنانے سے اور کون سی عادات ترک کرنے سے انسان اپنی شخصیت کو دلپذیر بنا سکتا ہے۔

جسمانی عادات

تعمیری عادات جو اپنانی چاہئیں منفی عادات جو ترک کر دینی چاہئیں

| | |
|--------------------|----------------------------|
| توازن | بے عملی |
| چستی | کاہلی |
| احتیاط | بد احتیاطی |
| چوکسی | بے حسی |
| وقار | بہت زیادہ ہنسنا، مذاق کرنا |
| پاکیزگی | گندگی |
| جسم کو سیدھا رکھنا | کندھوں کو ڈھیلا رکھنا |
| پرسکون رہنا | تھکاوٹ |
| خوش مزاجی | بد مزاجی |

چڑچڑاپن

مسکراہٹ

جذباتی عادات

| | |
|---|--------------------------------------|
| <u>منفی عادات جو ترک کر دینی چاہئیں</u> | <u>تعمیری عادات جو اپنانی چاہئیں</u> |
|---|--------------------------------------|

شک

یقین

خوف

امید

حسد

محبت

کنجوسی

مہمان نوازی

بددیانتی

دیانتداری

فریب دہی

سچائی

بے وفائی

وفاداری

بے اعتدالی

اعتدال

غصہ

یرداشت

خود غرضی

بے غرضی

ذہنی عادات

| | |
|---|--------------------------------------|
| <u>منفی عادات جو ترک کر دینی چاہئیں</u> | <u>تعمیری عادات جو اپنانی چاہئیں</u> |
|---|--------------------------------------|

بے مقصدیت

بامقصد

بے خیالی

موقع شناسی

بزدلی

جرات

ناامیدی

جوش و ولولہ

انانیت

اعتماد

غیر دانشمندی

مشاہدہ

تاخیر پسندی

پیش قدمی

تذبذب

قوت فیصلہ

چالاکی

صاف گوئی

ابہام

توجہ

درج بالا عادات ایک نمونے کے طور پر درج کی گئی ہیں، ہر شخص کو پتہ ہوتا ہے کہ کون سی عادات ایسی ہیں جو کہ اس کے لیے مناسب نہیں ہیں اور ان کی جگہ وہ کون سی عادات ہیں جو کہ اس کی شخصیت کو چار چاند لگا سکتی ہیں اس لیے ہر فرد اپنی انفرادی لسٹ خود تیار کر سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ ہر ہفتے ایک عادت بدلنے سے بھی انسان بہت جلد اپنی شخصیت میں نکھار پیدا کر سکتا ہے۔

ذیل میں ایسی اخلاقی اور معاشرتی برائیوں کی طرف دھیان دلایا جا رہا ہے جو کہ معاشرے کے بگاڑ کی ذمہ دار ہیں موجودہ سائنس ان بیماریوں کو محض انسانی عادت و خصلت سمجھ کر دھیان نہیں دیتی لیکن دین اسلام نے ان بیماریوں سے متعلق بھی بے شمار علاج بتائے ہیں کیونکہ یہی بیماریاں انسان کو دیگر کئی جسمانی عوارض میں مبتلا کرنے کی باعث بنتی ہیں۔

☆.....☆.....☆

- ☆..... تمام اعمال کا دار و مدار نیتوں پر ہے لہذا ہر کام میں نیت کر لیں دوسروں کے نفع کو مقدم رکھیں اور بُرائی سے ہاتھ کھینچ لیں۔
- ☆..... محنت سے ہرگز نہ گھبرائیں کیونکہ محنت سے گھبرانے سے انسان کی صلاحیتوں کو زنگ لگ جاتا ہے، عقل ناکارہ ہو جاتی ہے اور ہمت پست ہو جاتی ہے۔
- ☆..... کام اور کوشش کامیابی کا بہترین ذریعہ ہے یہی آپ کی بیماریوں کا علاج اور یہی آپ کے لیے بہترین خزانہ ہے۔
- ☆..... انسان کی اچھائیاں اُس کی قیمت ہیں، فارغ رہنے والا شخص زیرو ہے، فضول شخص بہت بُرا ہے اور بچھے چہرے والے کی کوئی قیمت نہیں ہے۔
- ☆..... اپنی تمام تر توجہ ایک ہی کام پر مرکوز رکھیں اپنے کام سے محبت نہیں عشق کریں تاکہ آپ کوئی انفرادی کارنامہ انجام دے سکیں۔

☆.....☆.....☆

مثبت اندازِ فکر اور انسانی صحت

ہمارے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی اُمت کو یہ سکھایا کہ کسی بھی چیز کا ہمیشہ مثبت پہلو دیکھیں اور منفی پہلو کو درگزر کریں، آج کی سائنسی تحقیقات اس بات کو ثابت کر رہی ہیں کہ منفی اندازِ فکر انسان کو بہت سی بیماریوں میں مبتلا کرنے کا موجب ہے۔ ذہنی و نفسیاتی صحت اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کا گر سیکھنے کے لیے پہلا قدم یہ ہے کہ جسم ٹھیک حالت میں رہے اور دوسرا قدم یہ ہے کہ ٹھیک طریقے سے سوچیں، شیکسپیر نے کہا تھا کہ کوئی بھی چیز اچھی یا بُری نہیں ہوتی یہ خیالات ہیں جو کسی چیز کو اچھا یا بُرا بناتے ہیں۔ کسی بھی انسان کے خیالات یا سوچ کی اہمیت کوئی نئی حقیقت نہیں ہے، یہ وہ حقیقت ہے جو انسان کی تخلیق کے ساتھ وجود میں آئی۔ یہی وہ حقیقت ہے جس نے خالق کائنات کے حضور فرشتے کو شیطان بنا دیا تھا۔ صدیوں تک اس حقیقت کو نظر انداز کیا گیا لیکن اب اس حقیقت کی روشنی ہر سو پھیل گئی ہے۔

خیالات انسان کی تقدیر کی تشکیل کرتے ہیں، اس کی شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں، اس کی کامیابی یا ناکامی کا تعین کرتے ہیں۔ ہر خیال انسان کی شخصیت پر ایک نقش چھوڑ جاتا ہے، ایسا نقش جو ہمیشہ قائم رہتا ہے۔ غلط خیالات کی وجہ سے کئی امراض لاحق ہونے کا خدشہ رہتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، ذیابیطس اور بے خوابی وغیرہ۔ عموماً لوگوں کے دکھ محض ان کے خیالات کی وجہ سے ہی ہیں ایسے لوگوں کے امراض کا چاہے کتنا ہی علاج کیوں نہ کیا جائے انہیں کلی صحت حاصل نہیں ہوتی جب تک کہ ان کے خیالات میں مثبت پن نہیں آ جاتا۔

اثباتی انداز میں سوچ بچار کرنے والا خود کو خوش رکھنا سیکھ لیتا ہے، اسے خوش رہنے کی اُمید ہوتی ہے اور وہ خوشی حاصل کرتا ہے۔ جو لوگ خوشی کے منتظر رہتے ہیں وہ مثبت اندازِ فکر رکھنے والے ہوتے ہیں ایک رومن فلسفی کا قول ہے ”ایسا شخص خوش نہیں رہ سکتا جو خوشی کی توقع نہ رکھے۔“ اگر دل نفرت اور خود غرضی سے بھر رہے تو خوشی کی روشنی اس سے نہیں پھوٹ سکتی۔ خوشی کی روشنی کو پھیلانے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے خیالات کو مثبت رُخ دے۔ مشہور فلسفی ایلبرٹ ہو بارڈ کا قول ہے ”صبح کو دس بجے تک مگن اور دلشاد رہو پھر دن کا باقی حصہ خود ہی اپنی خبر

گیری کر لے گا۔“

خیال ایک ایسی قوت ہے جس کا مقابلہ شاید ہی دُنیا کی کوئی طاقت کر سکتی ہے یہاں تک کہ انسانی جسم کا ہر فعل ہر حرکت محض خیال کا ہی اظہار ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے کہنا ہے کہ انسانی فطرت میں ایک مقناطیسی قوت موجود ہوتی ہے کمزور سے کمزور اور طاقتور سے طاقتور انسان اس قوت کا کچھ نہ کچھ حصہ اپنے پاس ضرور رکھتا ہے۔ اسی مقناطیسی قوت کی تربیت و تکمیل کا نام قوتِ ارادی اور قوتِ خیال ہے۔

ہر لفظ تو انائی کا ایک یونٹ ہے اور انسان کا کہا گیا ہر جملہ قوت کا ایک ذخیرہ رکھتا ہے اور یہ بھی حقیقت ہے کہ انسان جو کچھ کہتا ہے اُس کا اثر دوسرے فرد پر لازمی پڑتا ہے۔ یہ ایک عمومی تجزیہ ہے کہ کسی شاعر یا گانے والے کو داد دی جائے تو اُس کے چہرے پر ایک عجیب سے چمک اور فرحت ظاہر ہوتی ہے۔ کسی طالب علم کو شاباش کہہ دی جائے تو وہ اپنے کام میں مزید تیزی دکھانے لگتا ہے۔ کسی بیمار کے پاس بیٹھ کر چند کلمات تسکین کہہ دیے جائیں تو اُسے افاقہ محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہی الفاظ اور اس طرح کے دیگر کئی الفاظ انسانی خیالات کی تصویر ہوتے ہیں اور خیالات وہ لہریں ہوتی ہیں جو دماغ سے اُٹھتی ہیں۔ معروف سکالر جناب ڈاکٹر غلام جیلانی برق صاحب اپنی کتاب من کی دُنیا میں لکھتے ہیں کہ دماغ سے اٹھنے والی لہروں کی دو قسمیں ہوتی ہیں: ایک وہ جو خوف، نا اُمیدی، بے ہمتی، غصہ، حسد، جلن، انتقام، بے چینی اور سراسمگی پیدا کرتی ہیں اور دوسری وہ جن سے محبت، رحم، فیاضی، سخاوت، شجاعت، نیکی اور تقویٰ کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جب کوئی فرد خیانت یا چوری کرتا ہے یا رشوت لیتا ہے تو دماغ ایسی لہریں خارج کرتا ہے جو خوف اور بے چینی میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور کتنے ہی ایسے امراض ہیں جو بے چینی پیدا کرتے ہیں بعض اوقات شدید بے چینی دل کے عوارض، دیوانگی یا موت کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ مسٹر آرڈیلوٹرائن ایک عورت کی کہانی میں لکھتے ہیں کہ کسی بات پر اسے اتنا غصہ آیا کہ اُس کے دودھ میں زہر بھر گیا اور اس کا دودھ پیتا بچہ مر گیا۔

ایک امریکی ڈاکٹر کے بقول دماغ جسم کا فطری محافظ ہے۔ ہر قسم کا گناہ جسم لطیف میں برص اور دیگر امراض پیدا کرتا ہے اور پھر یہی امراض جسم خاکی میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ غصے یا منفی

انداز فکر سے تھوک کے اجزائے ترکیبی ایک خطرناک زہر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ فوری اور شدید اشتعال سے نہ صرف دل کمزور ہوتا ہے بلکہ دیوانگی اور موت تک کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

دماغ صرف صحت و مرض اور مسرت و الم ہی کا خالق نہیں بلکہ یہ ہر چیز کا خالق ہے یہ مصوری کے شاہکار، تراثی کے عمدہ نمونے، اشعار اور عمارات کی خوبصورتی و رعنائی وہ لہریں ہیں جو پہلے دماغ میں پیدا ہوتی ہیں اور پھر یہ کینوس پر پتھر پر یا کاغذ پر منتقل ہوتی ہیں۔ یہ کائنات تخیل کی ایک لہر ہے جو کبھی خالق کے دماغ میں پیدا ہوئی تھی، ذہنی تصورات اصل ہیں اور مادی اشیاء ان کی نقل۔ حقائق کے قلعے پہلے دماغ میں اور پھر زمین پر تعمیر ہوتے ہیں۔ کائنات میں لاتعداد دماغ موجود ہیں جن سے نکلی ہوئی لہریں ہر طرف رواں دواں ہیں۔ یہ لہریں ہر دماغ سے ٹکراتی اور اس پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ دنیا میں کروڑوں ایسے افراد ہیں جو نسل انسانی کی فلاح و بہبود کے لیے دعائیں مانگتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہیں جو گناہ کے عادی ہیں اور ہر شخص کو اپنے جیسا دیکھنا چاہتے ہیں۔ ان دونوں طبقوں کی انرجی اپنا اپنا کام کر رہی ہے۔

ماہرین نے یہ بات تجربات سے ثابت کی ہے کہ اگر اچھی اور خوشگوار باتیں ذہن میں لائی جائیں، محبت، رحم، مروت، خوش خلقی، اللہ کی عبادت اور گداز و نیاز سے جسم میں ایسی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو بیماری کے اثر کو زائل کر دیتی ہیں۔ ایسی سوچ سے ہارمونز پر اچھا اثر پڑتا ہے اور ان ہارمونز کی وجہ سے عمر میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے، اسی لیے یہ کہا جاتا ہے کہ اگر آپ مثبت سوچیں گے اور آپ کے ذہن میں کوئی منفی بات نہیں ہوگی تو آپ کی عمر ۱۵۰ سال سے بڑھ سکتی ہے۔ روزمرہ زندگی میں پیش آنے والی مشکلات کے متعلق سوچنے اور انہیں دماغ میں بٹھانے سے دماغ اور ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے لیے اور اپنے دوستوں اور دشمنوں کے لیے دعائیں کرتے رہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ اپنے دوستوں کی چھوٹی چھوٹی باتوں کی تعریف کرنے سے ان کے ساتھ اچھے اور خوشگوار تعلقات تو استوار ہوں گے ہی اس کے ساتھ ساتھ آپ کی اپنی صحت بھی بہتر ہوتی چلی جائے گی۔

جن لوگوں کی سوچ کا انداز منفی ہوتا ہے ان کے بیمار رہنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ منفی سوچ انسان کے جسم کے مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتی ہے

اور پھر وہ مختلف طرح کے تعدیوں کی زد میں رہتا ہے۔ یہ محض ایک مفروضہ ہی نہیں بلکہ سائنسی حقیقت ہے۔ اس سلسلے میں امریکی سائنسدانوں نے حال ہی میں ۵۲ افراد پر کیے گئے تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے جذبات اور جسمانی صحت کے باہمی تعلق کو نہیں جھٹلایا جاسکتا، انہوں نے کہا کہ انسانی جذبات جسم کے ان نظاموں کے غلط یا صحیح طریقے سے کام کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو اچھی صحت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ تحقیق کے نتائج کے بعد یہ چیز ثابت ہو چکی ہے کہ مثبت سوچ اچھی صحت اور منفی سوچ صحت بگاڑنے کی ذمہ دار ہے۔

تازہ ترین تحقیق سے یہ بھی ظاہر ہو گیا ہے کہ منفی اندازِ فکر اور پستی یا مایوسی کی وجہ سے جسم میں خوابیدہ بیکٹریا اور وائرس جاگ کر سرگرم ہو جاتے ہیں مثلاً ان کیفیات کی موجودگی سے (مسلل منفی اندازِ فکر کا شکار افراد) منہ میں موجود رہنے والے بیکٹریا فعال ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے منہ میں سیاہ رنگ کے آبلے بننے لگتے ہیں۔ اس تکلیف میں منہ کے ریشے اور بافتیں ختم ہونے لگتی ہیں۔ نیز مسلسل منفی اندازِ فکر اختیار کرنے والے افراد آئے روز کسی نہ کسی عارضے کا شکار رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی قوتِ مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔

جنوبی ویلز (انگلستان) میں متوسط عمر کے افراد کے ایک مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ جو لوگ مثبت اندازِ فکر رکھتے ہیں ان پر فالج کے حملے کا امکان تین گنا کم ہو جاتا ہے۔ اس مطالعے کے نتائج کے مطابق ذہنی پستی اور فکر و تشویش میں اضافے سے مہلک فالج کے خطرات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس وسیع مطالعے کے مطابق عمر کی زیادتی، موٹاپے اور تمباکو نوشی بھی فالج کے اہم اسباب ہوتے ہیں۔ ایسے موٹے اور تمباکو نوش افراد جن کا بلڈ پریشر زیادہ پایا گیا جبکہ اس کے ساتھ ڈپریشن کے شکار افراد میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ تھا۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ڈپریشن کے شکار افراد علاج کے معاملے میں بے پرواہ ہوتے ہیں۔

کئی افراد اس بات کے شاک کی ہوتے ہیں کہ خیالات کا انسانی جسم اور ماحول پر کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں لیکن جدید سائنسی ریسرچ سے یہ چیز ثابت ہو گئی ہے کہ خیالات انسانی جسم کے گرد ایک ایسا ہالہ اوراء = Aura بنا دیتے ہیں جس کے اندر انسان ویسے ہی رہتا ہے جیسے سوچتا ہے۔ اوراء ہر انسان کو ایک انفرادی وجود بخشتی ہے، یہ انسان کے جسم پر موجود روشنیوں کا ایک اور

جسم ہے جو گوشت پوست کے جسم سے تقریباً نو انچ اُد پر ہمہ وقت موجود رہتا ہے۔ اس جسم کے مختلف نام ہیں اُردو میں اسے ”اوج“ ہندی میں ”آبھا“ عربی میں ”نساء“ فارسی میں ”جسمِ مثالی“ اور انگریزی میں اوراء کہا جاتا ہے۔ اوراء ظاہری آنکھ سے اوجھل رہتا ہے سائنسدانوں نے اسے دیکھنے کے لیے مخصوص ریڈیونک کیمرے ایجاد کیے جنہیں کیرلیس کیمرہ کہا جاتا ہے یہ تو ہم جانتے ہیں کہ دُنیا میں موجود ہر شے کا وجود ایٹم سے مل کر بنا ہے جو ایک خاص فریکوئنسی اور تال پر تھر تھراتے رہتے ہیں۔ ایٹم کی تھر تھراہٹ (vibration) سے جسم سے برقی لہروں کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جسے ریڈی ایشن (radiation) کہتے ہیں۔ ریڈیونک کے معنی برقی لہروں کا کسی جسم سے اخراج جن کی فریکوئنسی ریڈیو یوز سے ملتی جلتی ہے۔

آکسفورڈ انگلینڈ دل۔ ویئر لیبارٹریز (Dil-La-Ware) کے ایک انجینئر نے ایک ریڈیونک کیمرہ ایجاد کیا ہے جو خیالات کی فوٹو لے لیتا ہے بلکہ اشیاء کی ایٹھرل باڈی کی فوٹو اتار لیتا ہے۔ اس کیمرے کے تجربات کے دوران کئی دلچسپ واقعات سامنے آئے سب سے پہلا تجربہ چونکا دینے والا تھا، کیمرہ بنانے والے انجینئر کو اس انکشاف کا پہلے علم نہ تھا۔ کیمرہ کے سامنے ہو میو پیٹھک دو ایکونائٹ ۶ طاقت کی دو ایک شیشی میں گولیوں کی شکل میں رکھا گیا اور فوٹو اتارا گیا۔ فلم دھل کر سامنے آئی تو سب حیران رہ گئے بجائے ایکونائٹ ۶ کی گولیوں کی شیشی کے ایکونائٹ پودے کی تصویر پلیٹ پر آگئی تھی۔ اس کی تشریح کچھ اس طرح سے ہے کہ ایکونائٹ ۶ طاقت کی گولیوں کے ایٹم ایک فریکوئنسی اور تال پر تھر تھراہٹ پیدا کرتے ہیں چونکہ ایکونائٹ کی گولیوں میں موجود ایٹھر کی لہروں کے ذریعے اپنے اصل مرکز پودے سے (دنیا کے چاہے کسی بھی حصہ میں ایکونائٹ کا پودا ہو) رابطہ قائم رکھتے ہوئے تھے۔ کیمرہ چونکہ ریڈی ایشن کی فوٹو اتارنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جوکل ہے وہی جز ہے۔ لہذا گولیوں کی شیشی کے ایکونائٹ پودے کی انرجی پیٹرن (energy pattern) کی تصویر اتار لی۔ یہی انرجی پیٹرن ایکونائٹ کی گولیوں میں موجود ایکونائٹ کے جوہر کا بھی تھا جوکل ہے وہی جز ہے۔

مغربی مفکر مارک اسمتھ اپنی کتاب Aura's See them in 60 Seconds میں لکھتے ہیں ”ہر شخص کا اوراء مختلف قسم کا ہوتا ہے بلکہ ہر ایک شخص میں یہ انفرادی ہوتا ہے جب آپ

اوراء کو دیکھیں گے تو آپ کو ایک مخصوص پیٹرن منعکشف ہوگا۔ رنگ اور ہیئت کے فرق سے آپ ہر اوراء کی انفرادیت جان لیں گے اور جب آپ اس میں مہارت حاصل کر لیں گے تو لوگوں کی پیشہ ورانہ قابلیت اور عام طرز زندگی سے بھی اوراء کے ذریعے واقف ہو جائیں گے اور آپ ایک نظر میں پہچان لیں گے کہ یہ بندہ کس پروفیشن سے تعلق رکھتا ہے۔“

اس بات میں اب کوئی شک باقی نہیں رہا کہ انسان کی صحت و تندرستی کا راز اس کے ذہن و دماغ اور اس کے افعال کا مرہون منت ہوتا ہے ایسے افراد جو ہر وقت منفی خیالات کے زیر تسلط رہتے ہیں وہ بہت جلد بیمار پڑ جاتے ہیں۔ ایسے افراد ہر موسم میں نا صرف موکی بیماریوں کا جلد شکار ہوتے ہیں بلکہ یہ مزمن امراض کے لیے بڑی سازگار زمین فراہم کرتے ہیں جس کی وجہ سے یہ آئے دن مختلف امراض میں گھرے رہتے ہیں۔ ایسے افراد چہرے و جسم سے ہی بیمار لگتے ہیں اور دن بدن مرجھائے چلے جاتے ہیں۔ اگر دُنیا بھر میں بسنے والے لوگوں کے متعلق دیکھا اور سنا جائے تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ دُنیا میں دو قسم کے لوگ پائے جاتے ہیں:

اول: مثبت اندازِ فکر رکھنے والے

دوم: منفی اندازِ فکر رکھنے والے

مثبت اندازِ فکر رکھنے والے

کیلی فورنیا کے صحرا میں مختلف اقسام کے پرندے ملتے ہیں ان میں سے بہت سے پرندے غذا کی تلاش میں مارے مارے پھرتے ہیں مگر ناکام رہتے ہیں جب کہ ہمنگ برڈ نامی پرندہ اسی صحرا میں کاکس جیسے صحرائی پودے سے بھی اپنی غذا حاصل کر لیتا ہے جب کہ دوسرے پرندے اپنے لیے مختلف پھول تلاش کرتے رہتے ہیں اور ناکام رہتے ہیں۔ اس مثال میں ہمنگ برڈ نامی پرندہ مثبت اندازِ فکر والا پرندہ ہے کیونکہ یہ دستیاب وسائل کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لیتا ہے اور شکر گزار رہتا ہے۔ اسی طرح انسانوں میں سے کئی انسان صرف مثبت سوچ ہی پالتے ہیں اور منفی سوچ سے اپنا پہلو بچائے رکھتے ہیں اور حقیقت میں یہی لوگ نا صرف معاشرے اور اپنی گھریلو زندگی میں کامیابی سے زندگی گزارتے ہیں بلکہ اپنی صحت و تندرستی کے لحاظ سے بھی

کامیاب زندگی گزارتے ہیں اور معاشی لحاظ سے بھی خود کفیل ہوتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے کہ آدھے بھرے ہوئے گلاس کو چند افراد کے سامنے رکھا جائے اور ان سے پوچھا جائے کہ اس میں کیا ہے؟ ان میں سے یقینی طور پر چند افراد یہ جملہ کہیں گے کہ:

”گلاس آدھا بھرا ہوا ہے۔“

جب کہ کچھ افراد ایسے بھی کہہ سکتے ہیں کہ:

”گلاس آدھا خالی ہے۔“

ان میں سے جو افراد پہلے والا جملہ کہتے ہیں وہ یقینی طور پر مثبت پہلو سوچتے ہیں جب کہ دوسرا جملہ کہنے والے افراد منفی نقطہ نظر رکھتے ہیں۔

مثبت اندازِ فکر یا سوچ رکھنے والے ہم نگ برڈ کی طرح ہوتے ہیں جو غیر معمولی حالات اور غیر یقینی وسائل میں بھی اپنی تشفی کر لیتے ہیں یہ لوگ ہر مسئلے تجویز اور مواقع کے مثبت پہلو پر غور اور عمل کر لیتے ہیں۔ مثبت سوچ رکھنے والے افراد کٹھن مراحل میں بھی فرار کی راہ اختیار نہیں کرتے بلکہ درپیش رکاوٹ اور پریشانیوں کو حل کرنے کے درپے رہتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنے مقصد کو حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ لوگ مایوس نہیں ہوتے بلکہ مایوسی کے اندھیروں میں روشنی کے لیے سرگرم عمل رہ کر اپنے مشکل وقت اور نامساعد حالات کا سامنا کرتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے لیے کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

شب سیاہ سے کی ہے روشنی کشید

ہم وہ لوگ نہیں جو انتظارِ سحر میں رہے

درج ذیل سوچ و خیالات رکھنے والے افراد مثبت اندازِ فکر کے مالک ہوتے ہیں:

- ۱۔ یہ زندگی کے ہنگاموں سے بچنے کے لیے ذہنی طور پر تیار رہتے ہیں۔
- ۲۔ یہ احساسِ کمتری کا جذبہ ختم کر کے پُر اعتماد زندگی گزارنا جانتے ہیں۔
- ۳۔ ان میں نئے خیالات سننے کا جذبہ ہوتا ہے اور یہ لوگ ان کی قدر و قیمت کا صحیح اندازہ لگا سکتے ہیں۔

۴۔ یہ مناسب مواقع ڈھونڈ کر ان سے فائدہ اٹھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

۵۔ یہ درپیش مسائل سے گھبراتے نہیں ہیں بلکہ انہیں خوش اسلوبی سے حل کرنے کا جذبہ رکھتے ہیں۔

۶۔ یہ ذاتی مصائب کو حوصلے سے برداشت کرتے ہیں اور اگر ممکن ہو تو ان میں سے بھی مثبت پہلو ڈھونڈ نکالتے ہیں۔

۷۔ یہ لوگ یقین محکم کے مالک ہوتے ہیں۔

۸۔ ہمیشہ پُر امید رہتے ہیں اور مایوسی سے دُور بھاگتے ہیں۔

۹۔ ہر کام کو کرنے میں پُر اعتماد ہوتے ہیں۔

۱۰۔ ازدواجی زندگی میں کامیاب و کامران زندگی گزارتے ہیں۔

۱۱۔ کامیاب بزنس مین اور کامیاب سروس مین ہوتے ہیں۔

۱۲۔ ذہنی تناؤ و دباؤ ہائی بلڈ پریشر اور دل کے کئی عوارض سے بچے رہتے ہیں۔

منفی اندازِ فکر رکھنے والے

منفی سوچ یا اندازِ فکر رکھنے والے افراد اپنے خیال یا منصوبے کی سوچ بچار میں حد سے زیادہ وقت صرف کرتے ہیں اور ان کی نظر ہمیشہ منفی پہلوؤں پر ٹپکتی ہے۔ وہ حقائق کو سمجھنے کی بجائے اس کے منفی پہلو کے اسیر رہتے ہیں اور اسی ادھیڑ بن میں اپنی صلاحیتیں رائیگاں کر دیتے ہیں۔ ایسے افراد اپنے منصوبے پر عمل کرنے یا کامیابی کو یقینی بنانے کی بجائے ممکنہ دشواریوں اور مسائل کے متعلق سوچتے ہیں جس سے آخری نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ہمت ہار جاتے ہیں اور عملی قدم اٹھانے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں۔ یہ لوگ مثبت انداز سے سوچنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں اس لیے یہ خود کو محروم اور نا آسودہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ دوسرے افراد کے مشوروں اور تعاون کو بھی مشکوک انداز سے دیکھتے ہیں اور فوری طور پر بغیر سوچے سمجھے انہیں ناقابلِ عمل قرار دیتے ہیں۔ یہ دوسروں کی باتوں کو یکسر رد کر دیتے ہیں لیکن اپنے موقف کی حمایت میں ان کے پاس دلائل نہیں ہوتے۔ دوسروں کی ناکامی عموماً کامیابی کی راہ ہموار کرتی ہے کیونکہ دوسروں کی ناکامی کے اسباب جان کر مناسب اقدامات کا تعین کیا جاسکتا ہے لیکن منفی سوچ رکھنے والے افراد ان

اسباب پر غور کرنے کی بجائے ناکامی کو ہی مثال بنا لیتے ہیں۔ اس اندازِ فکر کے لوگ ذہنی مریض بن کر کئی طرح کے جسمانی عوارض بالخصوص ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ ایسے افراد کی صلاحیتیں رفتہ رفتہ راکھ کا ڈھیر بن جاتی ہیں اور ان کی معاشرتی و ازدواجی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

درج ذیل حالات کا شکار افراد منفی اندازِ فکر کا شکار ہوتے ہیں:

- ۱۔ جب کوئی شخص فیصلہ کرتے وقت تذبذب کا شکار ہو جائے۔
- ۲۔ خوشی کے لمحات میں بھی پریشان رہے۔
- ۳۔ ذہنی الجھنیں اور نا اُمیدی ہر قدم پر راہ روک لیں۔
- ۴۔ زندگی سے بیزاری ہو۔
- ۵۔ ہر وقت بددلی اور ڈپریشن کا غلبہ رہے۔
- ۶۔ مستفل طور پر بوریٹ طاری رہے۔
- ۷۔ خوشیوں سے لطف اندوزی حاصل نہ ہو۔
- ۸۔ کامیابی کے لیے دوسروں پر انحصار کیا جانے لگے۔
- ۹۔ میسر مواقع سے فائدہ نہ اٹھائیں۔
- ۱۰۔ دوسرے لوگ فائدہ اٹھائیں جس کی وجہ سے دل برداشتگی ہو۔
- ۱۱۔ ہر وقت کسی نہ کسی منصوبے میں غرق رہے اور صرف خواب ہی دیکھے۔
- ۱۲۔ ہر وقت وسائل اور ذرائع کی کمی یا عدم دستیابی کے شاک کی رہنے لگیں۔

☆.....☆.....☆

جو لوگ مثبت اندازِ فکر رکھتے ہیں ان پر فالج کے حملے کا امکان تین گنا کم ہو جاتا ہے۔ اس مطالعے کے نتائج کے مطابق ذہنی پستی اور فکر و تشویش میں اضافے سے مہلک فالج کے خطرات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس وسیع مطالعے کے مطابق عمر کی زیادتی، موٹاپے اور تمباکو نوشی بھی فالج کے اہم اسباب ہوتے ہیں۔ ایسے موٹے اور تمباکو نوش افراد جن کا بلڈ پریشر زیادہ پایا گیا جبکہ اس کے ساتھ ڈپریشن کے شکار افراد میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ تھا۔

☆.....☆.....☆

صفائی نصف ایمان

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشادِ پاک ہے:

”تم اپنے جسموں کو پاک رکھو اللہ تمہیں پاک رکھے گا۔“ (طبرانی بروایت عبد اللہ بن عمر)

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

”اپنے گھر کے صحنوں کو صاف رکھا کرو اور یہود سے مشابہت اختیار نہ کرو۔“ (ترمذی)

دین اسلام جس نے اپنے پیروکاروں کو دن بھر میں پانچ مرتبہ وضو کرنے اور مناسب وقت و مواقع پر غسل کرنے کے احکام دیے ہیں ان میں ان کی صحت کی بہتری کا سماں پیدا کیا ہے۔ اس بات سے ہر انسان واقف ہے کہ انسان کی بہتر صحت کا دار و مدار اس کی جسمانی صفائی ستھرائی میں ہی پنہاں ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ جسمانی صفائی ستھرائی اس وقت دھری کی دھری رہ جاتی ہے جب فضاء میں ہر وقت آلودگی نمایاں ہو۔ دین اسلام کے احکام کی روشنی میں اس بات کی طرف واضح اشارہ ملتا ہے کہ معاشرے کی صفائی ستھرائی کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔ ایک پابند شریعت مسلمان نا صرف اپنے جسم کی صفائی کا مناسب خیال رکھتا ہے بلکہ وہ اپنے ماحول کو بھی ہر قسم کی خرابی اور گندگی سے بچاتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات میں جا بجا یہ بات ملتی ہے کہ معاشرے کی صفائی ستھرائی ہی انسانوں کی بہتر صحت کی ضمانت ہے اور اسی چیز کو آج کی سائنس ثابت کر رہی ہے۔ آج کل کے دور میں سڑکوں پر دوڑتی، شور مچاتی، دھواں اڑاتی گاڑیاں، فصلوں کی حفاظت کے لیے حشرات کش ادویات کا بے جا اور بے محل استعمال ماحول کو آلودہ کر رہا ہے۔ مزید برآں درخت کاٹے جا رہے ہیں اور انڈسٹری کے نام پر غیر معیاری اور روٹین سے ہٹ کر کام کیے جا رہے ہیں۔ ان فیکٹریوں سے نکلنے والی گیس اور دیگر مادے ہو اور پانی کو آلودہ کر رہے ہیں۔ اسی آلودگی کے باعث اوزون کی تہہ دن بدن پتلی ہوتی جا رہی ہے اور سوچیں جب یہ تہہ بالکل ختم ہوگئی تو پھر کیا ہوگا؟ لیکن اس کے باوجود انسانی ماحول میں دن بدن آلودگی بڑھتی جا رہی ہے۔

عام مشاہدہ ہے کہ اگر کسی بند کمرے میں کسی جھری سے روشنی اندر آرہی ہو تو روشنی کی اس لکیر

میں بے تحاشا چھوٹے چھوٹے ذرات ہو میں معلق نظر آتے ہیں۔ ان میں وہ مہلک ذرات جن کی جسامت 2.5 مائیکرون سے کم ہو، پھیپھڑوں، سانس کی نالیوں اور دماغ کی جھلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ ذرات Blood Brain Barrier نامی جھلی کو جو کہ دماغی خلیوں اور خون کے درمیان رکاوٹ ہوتی ہے اور زہریلے مادے کو دماغ میں داخل ہونے سے روکتی ہے، اس کو توڑ دیتے ہیں۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس جھلی کے ٹوٹنے کی وجہ سے ہی جانوروں میں ”ازمیر“ نامی بیماری پیدا ہوتی ہے اس کے علاوہ شیرخوار انسانی بچے بھی اس سے بہت جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔

فضا میں موجود اسی طرح کے مزید مہلک ذرات خون میں endothelin نامی پروٹین میں اضافہ کر کے ذہنی تناؤ کا باعث بنتے ہیں جس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک اور دیگر کئی خطرناک عوارض کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ٹریفک کا دھواں اور فضائی آلودگی دل کے دورے اور اسٹروک کا باعث بن سکتے ہیں۔ حال ہی میں کی جانے والی ایک تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ٹریفک کے دھوئیں کے باعث زہریلی ہو جانے والی ہوا دیگر کئی امراض کے علاوہ دماغ کے امراض کا بھی باعث بن رہی ہے۔ فضائی آلودگی کے صحت پر اثرات کی کمیٹی کی رپورٹ میں خاص طور پر فضا میں شامل ہونے والی نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ، سلفر ڈائی آکسائیڈ اور مونو ڈائی آکسائیڈ جیسی گیسوں کے اثرات پر تحقیق کی گئی ہے جو کہ ٹریفک کے دھوئیں میں پائی جاتی ہیں۔ رپورٹ میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ فضائی آلودگی اور دل و دماغ کے نظام میں خرابی میں واضح تعلق موجود ہے۔ کمیٹی نے واضح کیا ہے کہ دھوئیں میں شامل خطرناک گیسوں کی دھڑکنوں پر اثر انداز ہوتی ہیں اور ان گیسوں سے سانس لینے میں دقت کا سامنا ہوتا ہے، مزید برآں سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہونے والی زہریلی گیسوں کا جسم میں کیمیائی رد عمل ہوتا ہے جس کی وجہ سے اسٹروک ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ گیسیں شریانوں کو بند کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے دل کا دورہ پڑنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

جرمنی کے سائنسدانوں نے اپنی نئی تحقیق کی بنیاد پر بتایا ہے کہ ٹریفک جام ہو جائے تو اس میں پھنسنے والوں کے لیے ذہنی تناؤ کی شدت کی وجہ سے حملہ قلب کا خطرہ تین گنا بڑھ جاتا ہے۔

سائنسدانوں نے کہا کہ گاڑیوں سے نکلنے والے دھوئیں کی آلودگی میں ایک گھنٹہ گزارنے سے حملہ قلب ہو سکتا ہے۔ اس تحقیق کے مطابق ہر بارہ میں سے ایک حملہ قلب کا سبب آلودگی پیدا کرنے والے وہ ذرات ہوتے ہیں جو اس دھوئیں میں پائے جاتے ہیں۔ اس تحقیق کے سربراہ کے مطابق ایک گھنٹے کے مختصر سے وقفے کے اندر اندر ہی آلودگی اپنا اثر دکھانے لگتی ہے اور اس سے متاثر ہونے والوں کی تعداد بھی بہت زیادہ ہے۔ سائنسدانوں نے کہا ہے کہ ٹریفک جام کے دوران پہلے گھنٹے میں حملہ قلب کا خطرہ تین گنا ہو سکتا ہے (اس تحقیقی مطالعے میں ڈیزل سے پیدا ہونے والے دھوئیں کے ذرات کو زیادہ ذمہ دار ٹھہرایا گیا)۔ انہوں نے کہا کہ اس صورت حال میں کوئی شخص چاہے وہ کار میں ہے یا بس میں سوار ہے یا سائیکل و موٹر سائیکل پر ہے، ضرور متاثر ہوتا ہے۔ آلودگی کے یہ چھوٹے چھوٹے ذرات شریانوں میں سرایت کر جاتے ہیں اور ان کے اندر جمی ہوئی کثافت (plaque) کو توڑ پھوڑ کر دل کے قریب والے حصے کی شریانوں میں پہنچا دیتے ہیں جس سے حملہ قلب کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ ایک امریکی ماہر قلب جن کا تعلق ہارورڈ میڈیکل اسکول سے ہے، اس بات سے اتفاق کیا ہے کہ ٹریفک جام اور حملہ قلب کے باہمی تعلق سے جو شواہد سامنے آئے ہیں ان میں وزن ہے لہذا اس ذراتی آلودگی پر قابو پانے کی کوشش ہونا چاہیے تاکہ دل کی صحت اچھی رہے۔ انہوں نے اس بات سے بھی اتفاق کیا کہ ذراتی آلودگی شریانوں کی کثافت کی ٹوٹ پھوٹ کا سبب بنتی ہے اور پھر یہ ٹوٹی ہوئی کثافت تنگ شریانوں میں پہنچ کر اکثر انہیں بند کر دیتی ہے جس کی وجہ سے حملہ قلب ہو سکتا ہے۔

مہلک ذرات کے علاوہ سلفر کے مرکبات، پیٹرول، کوئلہ، دھات اور دیگر معدنیات کے جلنے سے مختلف کیمیکل بھی فضا میں شامل ہوتے رہتے ہیں۔ سلفر کے بعض مرکبات فضا میں سڑی ہوئی گوبھی جیسی بو پیدا کرتے ہیں جبکہ گاڑیوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والا نائٹروجنی آکسائیڈ بذات خود اتنا نقصان دہ نہیں، جب تک کہ دیگر مرکبات کے ساتھ نہ ملے، لیکن کاربن کے مرکبات میں سب سے زیادہ مہلک کاربن مانو آکسائیڈ ہے۔ کاربن مانو آکسائیڈ پیٹرول اور کوئلہ کے نامکمل طور پر جلنے سے پیدا ہوتی ہے۔ آئل ریفائنریز سے مختلف عوامل کے نتیجے میں کلورین گیس جب کہ گلاس انڈسٹریز، آئل انڈسٹریز اور کھاد بنانے والے کارخانوں سے فلورین گیس خارج ہوتی

ہے۔ یہ گیس مزید فضائی آلودگی کا باعث بنتی ہے۔ ایندھن کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی ہائیڈروجن کاربن گیس انسانی بینائی کا متاثر کرتی ہے اور اس کے علاوہ نباتات کو بھی شدید نقصان پہنچاتی ہے۔ کونکے اور معدنیات کے جلنے کے باعث نکلنے والا آرسینک ہوا کو مزید زہریلا کر دیتا ہے اسی طرح آکسائیڈ آکسیجن کے آکسائیڈ کے طور پر ہوا میں شامل ہوتے رہتے ہیں۔

16 دسمبر 1966ء میں امریکی شہر لاس اینجلس میں فضا میں 03 کی مقدار سات گنا بڑھ جانے سے لاس اینجلس سموگ (Los Angles Smog) نامی حادثہ پیش آیا جس کی وجہ سے نہ صرف بے شمار انسان پھیپھڑوں اور سانس کی تکالیف میں مبتلا ہوئے بلکہ نباتات کو بھی شدید نقصان پہنچا۔ ایسا ہی ایک واقعہ لندن میں پیش آیا جسے لندن سموگ (London Smog) کا نام دیا گیا ہے۔ اس حادثے میں ہوا کا ایک گولہ سارے شہر پر چھا گیا تھا اور اس وقت شہر کا درجہ حرارت منفی 5 ڈگری تھا۔ ہوا میں نمی کا تناسب تیزی سے بڑھا اور آناً فاناً کئی افراد لقمہ اجل بن گئے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ ہوا میں موجود سلفر ڈائی آکسائیڈ نے ہوا میں موجود نمی کے ساتھ مل کر گندھک کا تیزاب بنا لیا تھا۔ اسی نوعیت کا ایک واقعہ انڈیا کے شہر بھوپال میں 1984ء میں ہوا جہاں کیڑے مار دوا کی فیکٹری سے حادثاتی طور پر خارج ہونے والی زہریلی گیس ڈھائی ہزار انسانوں اور دو ہزار جانوروں کے لیے موت کا پیغام بن گئی۔

پاکستان میں سالانہ 168000 نوزائیدہ بچے فضائی آلودگی کے مختلف اسباب کے باعث موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جبکہ 16.28 ملین افراد براہ راست فضائی آلودگی کے باعث اپنی صحت خراب کر بیٹھے ہیں۔ کراچی، لاہور اور پشاور جیسے بڑے شہروں کے اسپتالوں میں شرح اموات میں اضافے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ یہاں فضائی آلودگی بین الاقوامی معیار سے تجاوز کر گئی ہے۔ پاکستان میں فضائی آلودگی کے بڑھنے کی بڑی وجہ ٹیکنیکی صلاحیتوں کا فقدان اور شعور کی کمی ہے اس وقت صوبہ پنجاب میں سالانہ 12 فیصد گاڑیوں کا اضافہ ہو رہا ہے۔ آج سے بیس سال پہلے پنجاب میں کل 8 لاکھ گاڑیاں تھیں جن میں سالانہ 12 فیصد اضافہ ہوتے ہوئے اب گاڑیوں کی کل تعداد 50 لاکھ تک پہنچ گئی ہے۔ یہی کچھ صورتحال صنعتوں کی بھی ہے جس کی وجہ سے سب سے بڑا زرعی صوبہ ہونے کے باوجود پنجاب میں فضائی آلودگی دن بدن بڑھتی جا رہی ہے۔

پنجاب میں کسی حد تک تا نگہ سواری کے خاتمے کے بعد موٹر سائیکل رکشوں کی تعداد میں دگنا اور موٹر بائیک کی تعداد میں سات گنا تک اضافہ ہو چکا ہے اور ان میں اکثر سواریاں 12 اسٹروک انجن والی ہیں اور یہ وہ انجن ہیں جن میں پیٹرول صحیح طور پر استعمال کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی جس کے نتیجے میں ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کے ساتھ Sox اور Nox میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔

دنیا بھر میں دیگر ممالک کی طرح پاکستان اور خصوصاً پنجاب میں 31 دسمبر 2004ء سے 2 اسٹروک گاڑیوں پر پابندی لگادی گئی ہے، لیکن یہاں اب تک اس پر عمل درآمد نہیں ہو سکا اور عوام کا امتحان لیا جا رہا ہے کہ وہ خود کب تک اس شور اور دھوئیں کو برداشت کریں گے۔ لاہور میں کیے گئے ایک سروے کے مطابق لاہور میں چلنے والی 70 فیصد گاڑیاں معیار سے بہت زیادہ دھواں چھوڑتی ہیں، لیکن یہ بھی حیران کن بات ہے کہ گزشتہ سال فیصل آباد، گوجرانوالہ، ملتان اور راولپنڈی میں دھواں چھوڑنے والی کل 800 پرائیویٹ اور 500 سرکاری گاڑیوں کے چالان کیے گئے۔

اس وقت پاکستان میں CO, SOX, NOX اور زمینی اوزان کا تجزیہ کرنے کے لیے تین موبائل لیبارٹریز مختلف اداروں کے تحت کام کر رہی ہیں اور امید ہے کہ مستقبل قریب میں ان لیبارٹریز سے حاصل شدہ مواد کی روشنی میں عوام کو کچھ مزید بہتر معلومات میسر ہو سکیں گی۔

☆.....☆.....☆

کم کھانا صحت، کم بولنا حکمت اور کم سونا عبادت ہے۔ (حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ)

☆.....☆.....☆

بُری عادات: بیمار ذہن و جسم کی ضمانت

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جو مصیبت نازل ہوتی ہے گناہوں کی وجہ سے ہوتی ہے اور جو مصیبت رفع ہوتی ہے توبہ کی وجہ سے رفع ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ: ”اور تم پر جو مصیبت پڑتی ہے خود تمہارے اپنے کرتوتوں کی وجہ سے پڑتی ہے اور بہت سی تو اللہ تعالیٰ معاف فرمادیتا ہے۔“ (سورہ الشوریٰ)

سورہ انفال میں ارشاد ہوتا ہے: ”جو نعمت اللہ نے کسی قوم کو دی ہے جب تک وہ لوگ خود اپنے اندر تغیر نہ پیدا کر لیں اللہ تعالیٰ کی عادت ہے کہ ان نعمتوں میں کوئی رد و بدل نہیں کرتا۔“

سورہ جن میں یوں ارشاد ہوتا ہے: ”اور اگر یہ لوگ سیدھے راستے پر قائم رہتے تو ہم انہیں پانی کی ریل پیل سے سیراب کرتے تا کہ برسات کی نعمت میں ہم ان کا امتحان کریں۔“

گناہوں اور ایسی بُری عادات (جن کا گزشتہ صفحات پر ذکر کیا گیا ہے) نا صرف جسمانی بیماریوں کا باعث ہیں بلکہ گناہوں کے ارتکاب سے بندہ روزی رزق سے محروم ہو جاتا ہے حدیث پاک میں آتا ہے:

”روح القدس نے میرے قلب میں یہ بات القاء فرمائی کہ کوئی انسان اس وقت تک نہیں مرے گا جب تک کہ وہ اپنا رزق پورا نہ کر لے پس تم اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہو اور اچھے طریقے سے اس سے طلب کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ سے جو کچھ مل سکتا ہے اس کی اطاعت ہی مل سکتی ہے اور اللہ تعالیٰ نے رحمت اور فرحت اپنی رضا مندی اور یقین ہی میں رکھی ہے شک اور خفگی میں ہم و حزن کے سوا کچھ نہیں۔“ (سنن ابن ماجہ)

گناہوں کے بے شمار اثرات انسان کی زندگی پر ظاہر ہوتے ہیں بے شمار اثرات میں سے ایک یہ ہے کہ گنہگار علم سے محروم ہو جاتا ہے کیونکہ علم نور الہی ہے جسے اللہ تعالیٰ انسانوں کے قلوب میں القافرماتا ہے گناہ اس نور کو بجھا دیتے ہیں۔ امام ابن قیم جوزی رضی اللہ عنہ لکھتے ہیں کہ تقویٰ اور

پرہیزگاری روزگار کو کھینچ لاتے ہیں جبکہ انحراف و اعراض فقر و افلاس کو دعوت دیتے ہیں، آپ کہتے ہیں کہ حصول رزق اور فراخی معاش کے لیے ترکِ گناہ سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔

گناہوں کا ایک اثر یہ بھی ہے کہ گنہگار کے قلب اور اللہ تعالیٰ کے درمیان ایک خطرناک نامانوسیت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ نامانوسیت اس قدر خطرناک ہوتی ہے کہ دنیا و مافیہا کی ساری لذتیں بھی گنہگار کو میسر آ جائیں تو وہ بے کیف ہی رہتا ہے، کوئی لذت و سرور اسے سرور نہیں کر سکتی۔ گناہوں کا ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ گنہگار کو لوگوں سے وحشت ہونے لگتی ہے اور وہ لوگوں سے دُور بھاگنے لگتا ہے۔ گنہگار عموماً شیطانی گروہ کے قریب ہی سکون محسوس کرتا ہے اور اسے نیکو کار لوگ اور ایسی جگہیں جہاں اللہ کی رحمت برسی ہو وہاں سے دُور بھاگتا ہے۔ اسی لیے بزرگ کہہ گئے ہیں کہ جب کبھی اللہ تعالیٰ کی نافرمانی ہو جائے تو اس کا اثر اپنی سواری کے جانور اور اپنی بیوی کے برتاؤ سے محسوس کر لو۔

گنہگار کے معاملات میں مختلف قسم کی مشکلات اور دشواریاں پیدا ہونے لگتی ہیں اور جس کام کا وہ عزم و ارادہ کرتا ہے اسے اس کا دروازہ بند نظر آتا ہے یا وہ اسے اپنے لیے سخت دشوار محسوس کرتا ہے، جبکہ نیکو کار شخص کے تمام کام بفضلِ تعالیٰ آسانی ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ نیکی سے چہرے پر روشنی، قلب میں نور رزق میں فراخی، بدن میں قوت اور دیگر مخلوق کے دل میں محبت پیدا ہوتی ہے اس کے برعکس گناہ سے چہرے پر سیاہی غالب ہونے لگتی ہے اور جسم میں کمزوری و ضعف نمایاں ہو جاتا ہے۔ جسم کی کمزوری کی حقیقت یہ ہے کہ مومن کی قوت کا دار و مدار اس کے قلب کی قوت پر ہے۔ مومن کا قلب قوی اور مضبوط ہے تو اس کا جسم بھی قوی اور مضبوط ہوتا ہے جبکہ فاسق و فاجر کا حال اس کے برعکس ہوتا ہے وہ اگرچہ جسمانی طور پر کتنا ہی قوی و مضبوط کیوں نہ ہو لیکن بزدل اور کم ہمت ہوتا ہے اور بوقتِ ضرورت اس کی قوت جواب دے جاتی ہے۔

امام ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ قلب کی سلامتی ان پانچ چیزوں کے بغیر تکمیل کو نہیں پہنچ

سکتی:

۱۔ شرک سے محفوظ ہو، شرک توحید الہی کے خلاف ہے؛

۲۔ سنت نبوی کے خلاف جو بدعات ہیں ان سے محفوظ ہو؛

- ۳۔ امرِ الہی کے خلاف جو شہوات و خواہشات ہیں ان سے محفوظ ہو؛
- ۴۔ اس غفلت سے محفوظ ہو جو ذکرِ الہی سے غافل اور بے خبر کر دے؛
- ۵۔ تجرید توحید، تجریدِ الہی کے خلاف جو خواہشات و شہوات ہوں ان سے محفوظ ہو۔

احساسِ کمتری

احساسِ کمتری کے الفاظ اس فرد کے لیے بولے جاتے ہیں جو زندگی کی دوڑ میں تھک ہار کر ہمت ہار جاتا ہے ایسے افراد میں عزائم کی کمی ہوتی ہے یہ ہر وقت روٹھے روٹھے سے رہتے ہیں اور یہ کسی بھی کام میں کامیابی حاصل کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات کے مطابق احساسِ کمتری کے شکار افراد کی شخصیت میں وہ تمام کمزوریاں پائی جاتی ہیں جو کمتری کا وہم پیدا کرتی ہیں۔ ایسے افراد عموماً اپنی قوتوں اور صلاحیتوں پر یقین نہیں رکھتے ان میں ہر لمحہ ایک کمی سی پائی جاتی ہے اور ان کا دل ڈوبا ڈوبا سا رہتا ہے۔ اسلامی معاشرے میں ہر فرد کو برابر حقوق و فرائض دیے جاتے ہیں اس لیے احساسِ کمتری میں مبتلا ہونا مشکل امر ہوتا ہے لیکن آج کل کے دور میں جب انسان اسلام سے دُور ہوتا چلا جا رہا ہے تو اس وقت میں احساسِ برتری اور احساسِ کمتری جیسی بیماریاں پیدا ہونے لگی ہیں۔

ڈاکٹر سگمنڈ فرائیڈ جو اس لفظ کے موجد مانے جاتے ہیں ان کی اس لفظ سے مراد وہ نفرت اور بیزاری ہے جو انسان کو جنسی جذبات کے خلاف بھڑکاتی ہے چونکہ فرائیڈ نے زندگی کی بنیاد جنس پر رکھی ہے اس لیے ان کا کہنا ہے کہ جب شہوانی جذبات اپنی نشوونما روک دیتے ہیں تو اس شخص کو اپنی اس کمی کا احساس ہوتا ہے اور اسے اس تلخ تجربے سے شدید تکلیف ہوتی ہے جسے وہ لاشعور میں دفن کر دیتا ہے جو بعد ازاں کمتری کے احساس کی صورت میں ساری زندگی اس کے ساتھ رہتی ہے۔

ڈاکٹر ایڈلر جو فرائیڈ کے شاگرد خاص مانے جاتے ہیں نے اس نظریے سے اختلاف کیا ہے ان کا کہنا ہے کہ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ کمتری کے احساس کے پس پردہ جنس ہی ہو۔ اگر کسی بچے کی آنکھوں میں کوئی خرابی ہے اس میں بھینگا پن پایا جاتا ہے تو وہ بھی احساسِ کمتری میں مبتلا ہو سکتا ہے جو بچپن کے بعد بھی اس کا ساتھ دیتا ہے خصوصاً اگر اسکول کے دیگر ساتھی اسے اس جسمانی نقص کی وجہ سے چڑاتے ہوں جب یہ بچہ بالغ ہوتا ہے تو دوسروں سے دُور رہنا چاہتا ہے

اس کے بچپن کے تجربات اسے یہی سکھاتے ہیں کہ لوگوں سے آرام ملنے کی بجائے تکلیف ہی ہوتی ہے اس لیے یہ لوگوں سے دُور ہی رہنا پسند کرتا ہے اور بالآخر تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔

یہ بات بھی واضح ہونی چاہیے کہ یہ احساس دنیا کے تمام انسانوں میں ایک نہ ایک حد تک موجود ہوتا ہے اس سے کوئی نہیں بچتا، ہر شخص کسی نہ کسی حد تک اس کا تجربہ ضرور رکھتا ہے، ہاں یہ بات الگ ہے کہ کئی افراد نوجوانی میں اس مرض پر قابو پانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں یا انہیں مناسب رہنمائی یا علاج میسر آ جاتا ہے جس کے بعد یہ صحتمندانہ زندگی بسر کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

احساسِ کمتری کی وجوہات

احساسِ کمتری کی وجوہات بے شمار ہیں جو کہ ہر انسان کے حصے میں کسی نہ کسی حد تک آتی ہیں لیکن کچھ انسان ان پر حاوی ہو کر خود اعتمادی کی دولت حاصل کر لیتے ہیں جبکہ دیگر افراد پر یہ احساس حاوی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان پر کمتری غالب ہو جاتی ہے۔ ماہر نفسیات ڈاکٹر بیران ولف نے احساسِ کمتری کا موجب بننے والے جن عناصر کا ذکر کیا ہے وہ حسبِ ذیل ہیں:

۱۔ اگر بچہ بہت موٹا یا بہت پتلا ہو تو اس میں یہ احساس غالب ہو جاتا ہے کہ اس کے جسم میں دیگر بچوں کی طرح کشش نہیں ہے، یا اگر دیگر بچے اسے اس وجہ سے چھیڑتے ہوں تو پھر یہ احساس اس میں بہت جلد پیدا ہونے لگتا ہے جو کہ ساری عمر اس کا پیچھا نہیں چھوڑتا۔

۲۔ جسم یا چہرے پر پیدائشی نشانات بھی عموماً بچوں کو احساسِ کمتری میں مبتلا کر دیتے ہیں خصوصاً بلوغت کی عمر میں بچے دیگر ہمجولیوں کو دیکھتے ہیں تو انہیں صاف ستھرے یا پرکشش چہرے والا پاتے ہیں تو ان میں احساسِ کمتری کا احساس غالب ہونے لگتا ہے۔

۳۔ سارے جسم پر بال ہی بال ہونے سے بھی کئی لڑکے یا لڑکیاں احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لڑکوں کے جسم میں کسی حد تک بال پائے جاتے ہیں لیکن ہارمونل کمی بیشی کے سبب اگر ان بالوں کی پیداوار معمول سے زیادہ ہونے لگے تو عجیب لگتے ہیں یا دیگر افراد سے نمایاں طور پر محسوس ہوتے ہیں اس لیے عموماً لڑکے یہ سوچتے ہیں کہ شاید یہ ان کے حسن کی کمی ہے۔

۴۔ کانوں کا بڑا ہونا یا ناک کا چھوٹا موٹا ہونا بھی عموماً افراد میں احساس کمتری کی بنیاد بن سکتا ہے۔

۵۔ دانتوں کا ٹیڑھا ہونا یا باہر نکلے ہوئے ہونا یا ایک دوسرے پر چڑھے ہونا بھی ظاہری خوبصورتی کو متاثر کرتا ہے۔

۶۔ گال پچکے ہوئے ہوں یا بہت زیادہ پھولے ہوئے ہوں تو بھی بچے اس چیز کو محسوس کرتے ہیں۔

۷۔ گردن کا چھوٹا ہونا یا بہت لمبا ہونا بھی ظاہری حسن و دلکشی میں حائل ہوتا ہے۔

۸۔ شانے جھکے ہوئے ہونا یا سینہ کی بناوٹ عام افراد کی طرح نہ ہونا۔

۹۔ کمر چوڑی ہو یا بہت زیادہ پتلی ہو تو بھی انسان دیگر انسانوں سے اپنے آپ کو مختلف سمجھتا ہے۔

۱۰۔ ٹانگیں لمبی لمبی ہونا یا بہت زیادہ چھوٹی ہونا اسی طرح پاؤں بڑے ہوں یا بہت زیادہ چھوٹے ہوں تو بھی یہ مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ دیگر کئی ایسے عوامل ہیں جن کی وجہ سے بچوں میں شروع سے ہی احساس کمتری کی علامات نمایاں ہونے لگتی ہیں جیسے کئی بچے شروع سے ہی شرمیلے ہوتے ہیں اور دوسروں سے بات چیت کے دوران پسینے سے شرابور ہو جاتے ہیں یا بات کرتے ہوئے ہکلاتے ہیں وغیرہ۔

ماہر نفسیات ڈاکٹر میکڈوگل لکھتے ہیں کہ:

”بچوں میں خود اعتمادی پیدا کیجئے اگر وہ خود سے کام کریں تو ان کی ہمت افزائی کریں، بہت سے بچوں کی تخلیقی قوتیں محض اس لیے ٹھٹھر کر رہ جاتی ہیں کہ ان کی ہمت افزائی کرنے والا کوئی نہیں ہوتا، اور کبھی کبھار خفگی اور ہمت کو پست کر دینے والا ایک جملہ پوری زندگی پر چھا جاتا ہے..... جن بچوں کو سخت سزائیں دی جاتی ہیں وہ عمر بھر نیوراتی الجھنوں اور صدموں سے دوچار رہتے ہیں۔“

اسی طرح ایسے بچے بھی احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں جن کا خاندان اچھا نہیں ہوتا یا بہت زیادہ غربت کی زندگی گزار رہا ہوتا ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ ایسے بچے پڑھ لکھ کر بڑے عہدوں تک بھی پہنچ جاتے ہیں لیکن جب کبھی ان کے خاندان کا ذکر آتا ہے تو یہ کمتری کے احساس

میں ڈوب جاتے ہیں اس لیے وہ لوگوں سے زیادہ تعلقات بنانے سے کتراتے ہیں اور الگ تھلگ رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

احساس کمتری کی علامات

قارئین کو سمجھانے کی غرض سے یہاں پر کمتری کی خصلتوں کو دو حصوں میں تقسیم کر لیتے ہیں:

الف) معمولی خصلتیں

ب) غیر معمولی خصلتیں

الف) معمولی خصلتیں:

معمولی خصلتیں تو تربیت کی خرابی کے سبب ظہور میں آتی ہیں لیکن غیر معمولی اور نمایاں خصلتیں کسی تلخ تجربے سے ابھرتی ہیں۔ ایسے تلخ تجربے سے جس کی یاد سے بھی تکلیف ہونے لگتی ہے اور جسے بھلانے کی ہر ممکن کوشش کی گئی ہو لیکن وہ لاشعور کا حصہ بن کر رہ گئی ہو۔ معمولی خصلتوں کی عموماً جو علامات ظاہر ہوتی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

۱۔ ہر وقت بے چین رہنا

۲۔ بغیر کسی مقصد کے کسی کام میں مشغول رہنا

۳۔ بہت زیادہ شرمیلا پن

۴۔ سب سے الگ تھلگ رہنا

۵۔ حد سے زیادہ نازک مزاجی

۶۔ چھوٹی چھوٹی بات پر بگڑ جانا

۷۔ طبعی جذبات رکھنا

۸۔ کبھی بالکل خاموش ہونا اور کبھی بہت زیادہ باتیں کرنا

۹۔ ہر اچھے برے شخص کی خواہ مخواہ برائی کرنا

۱۰۔ رات کو نیند نہ آنا

ب) غیر معمولی خصلتیں

جب احساس کمتری کے شکار افراد میں غم و غصہ، تنخیاں اور شرمندگیاں ابھرنے کی کوشش

کرتی ہیں تو یہ افراد انہیں دبانے کی کوشش کرتے ہیں اس سے کشمکش پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے اعصابی تناؤ پیدا ہونے لگتا ہے اور انسان سے غیر معمولی حرکتیں سرزد ہونے لگتی ہیں ایسے افراد عموماً درج ذیل رد عمل ظاہر کرنے لگتے ہیں:

- ۱۔ خوف جو معمولی بیزاری سے لے کر ضعف اعصاب تک جاتا ہے۔
- ۲۔ زندگی سے فرار کی کوشش کرنا جیسے شراب نوشی کرنا یا خودکشی کی کوشش کرنا۔
- ۳۔ محنت کا جواب نفرت سے دینا۔
- ۴۔ ہر وقت تصورات میں کھوئے رہنا۔

جذباتی ہیجان کی حالت میں ہر وقت کاہلی اور سستی غالب رہتی ہے ایسے بہت سے لوگ مل جائیں گے جو تھوڑی سی محنت سے تھک جاتے ہیں۔ کچھ افراد تو کچھ کیے بغیر ہی یہ محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ہاتھ پیر جواب دے گئے ہیں اور دل ڈوبا جا رہا ہے اس شدید تھکاوٹ کی وجہ کوئی جسمانی بیماری بھی ہو سکتی ہے لیکن ایسے افراد جو جسمانی طور پر صحت مند ہوں لیکن ان میں یہ علامات نمایاں ہونے لگیں تو یہ احساس کمتری کے شکار افراد کی نشانی ہے۔

احساس کمتری کا علاج

یہ ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو زندگی کے کسی نہ کسی دور میں اس احساس کا شکار نہ رہا ہو۔ آج دنیا بھر میں جو افراد سرکردہ افراد میں شمار ہوتے ہیں اور جنہیں عوام اپنا لیڈر تسلیم کرتی ہے ان میں سے بیشتر ہستیاں کسی نہ کسی جسمانی نقص کا شکار ہوتی ہیں اور یہ افراد اپنے بچپن میں اس احساس کا شکار رہ چکے ہوتے ہیں لیکن انہوں نے اپنی اس کمزوری کا جو انمردی سے مقابلہ کیا اور اپنے دل و ذہن کو ٹوٹنے سے بچائے رکھا اور بالآخر انہیں اپنی منزل مل ہی گئی۔

جس بچے یا جوان میں کوئی کمزوری پائی جائے سب سے پہلے اسے اس بات کا احساس دلانا چاہیے کہ دنیا میں کئی ایسے افراد موجود ہیں جو کہ اس سے زیادہ کمزوریوں کا شکار ہیں لیکن کامیابی سے ہمکنار ہوئے ہیں اور اس طرح کے کئی واقعات بطور مثال پیش کیے جاسکتے ہیں۔ ایسے افراد جن کے جسم میں کوئی ایسی خرابی یا نقص ہے جس کا ازالہ ناممکن ہو تو انہیں سمجھانا چاہیے کہ اس خرابی کو فراخ دلی سے قبول کریں کیونکہ اس خرابی میں ان کا ذرا برابر بھی قصور نہیں ہے اور کئی ایسے افراد جو

اس خرابی سے مبرا ہیں لیکن ذہنی طور پر سست ہیں اس لیے یہ اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ وہ اگر کسی میں کوئی نقص پیدا کرتا ہے تو دوسری طرف کسی نہ کسی خوبی کے سبب اس کے نقص کو ڈور بھی کر دیتا ہے۔ ہم اپنے ارد گرد عموماً دیکھتے ہیں کہ نابینا افراد پڑھائی لکھائی میں صحتمند افراد سے بہت آگے ہوتے ہیں اور دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں بھی ایسے افراد بہت سے کارنامے سرانجام دیتے ہیں۔ اسی طرح گونگے افراد صحتمند افراد کی نسبت جسمانی طاقت میں زیادہ ہوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

احساسِ کمتری سے نجات کے لیے

کیا نہیں کرنا چاہیے؟

☆ دوسروں کی مالی، ذہنی اور اخلاقی حالت سے اپنا موازنہ نہ کریں۔

☆ خود پسندی کی عادت ترک کر دیں۔

☆ موازنے کا خوف دل سے نکال دیں، کوئی آپ کو کمتر نہیں سمجھتا۔

☆ افسردگی اور محرومی کا احساس قریب نہ آنے دیں۔

☆ مصائب، دشواریوں اور ناکامیوں کے خوف سے فرار کی راہ اختیار نہ کریں کیونکہ کسی کو بھی ان سے فرار ممکن نہیں۔

☆ یہ خیال دل سے نکال دیں کہ آپ کی حالت سب سے بدتر ہے، پریشانیوں اور دکھوں میں آپ کئی لوگوں سے پیچھے ہیں۔

کیا کرنا چاہیے؟

☆ دوسروں کو تحسین اور وسعت کی نگاہ سے دیکھنے کی عادت ڈالیں، یعنی حقیقت پسندی کے ساتھ ان کی شخصیت قبول کریں۔

☆ اپنے متعلق بھی حقیقت پسندی سے سوچنے کی عادت ڈالیں، خوبیوں کے ساتھ کوتاہیوں پر بھی نظر رکھیں۔

☆ ہمیشہ اُمید افزا رویہ اختیار کریں، بدترین حالات میں بھی اُمید کا دامن نہ چھوڑیں۔

☆ ہمیشہ کامیابی کے امکانات پر نظر رکھیں، ماضی کو تبدیل کرنا ممکن نہیں لیکن مستقبل کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

- ☆ تلخ صورتحال کو ہمیشہ حوصلے کے ساتھ قبول کریں، خوف کے ساتھ کبھی نہیں۔
- ☆ کہیں نہ کہیں برتری کا امکان ضرور ہے، اسے جانے آگے بڑھئے اور انہیں تلاش کریں۔

☆.....☆.....☆

انسان کو رسوا کرنے والی سات عادات

- ۱۔ دعوت میں بن بلائے جانا
- ۲۔ مجلس میں اپنے سے بالا شخص کے پاس بیٹھنا
- ۳۔ مہمان بن کر میزبانوں پر حکم چلانا
- ۴۔ دوسروں کی باتوں میں دخل دینا
- ۵۔ بدچلن سے دوستی کرنا
- ۶۔ حریص دولت مند سے مدد طلب کرنا
- ۷۔ ایسے لوگوں سے خطاب کرنا جو سننے کے لیے تیار نہ ہوں۔

☆.....☆.....☆

بخل و کنجوسی

ایسا انسان جو مال اور وسائل کی موجودگی کے باوجود بخل سے کام لے کر گزارہ کرے تو وہ کنجوس کہلاتا ہے۔ کنجوسی و بخل انتہائی بُری عادت ہے کیونکہ اس سے اور کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں کیونکہ اس عارضے کا شکار افراد دوسروں کا حق مارنے لگتا ہے اور اس میں انتہائی تنگ نظری پیدا ہونے لگتی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ سخی اللہ کے قریب ہے، جنت سے قریب ہے انسانوں سے قریب ہے، جہنم سے دُور ہے اور بخیل اللہ تعالیٰ سے دُور ہے، جنت سے دُور ہے انسانوں سے دُور ہے، جہنم سے قریب ہے اور یقیناً جاہل سخی عبادت گزار بخیل سے زیادہ اللہ عزوجل کو پیارا ہے۔ (مشکوٰۃ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے ہی ایک اور روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب صبح ہوتی ہے تو ہر انسان کے ساتھ دو فرشتے نازل ہوتے ہیں ان میں سے ایک کہتا ہے کہ اے اللہ عزوجل اپنی راہ میں خرچ کرنے والے کو اس کا اجر عطا فرما اور دوسرا کہتا ہے کہ اے اللہ عزوجل بخیل کے مال کو تلف کر دے۔ (بخاری شریف)

حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جنت میں مکار، بخیل اور احسان جتانے والے داخل نہ ہو سکیں گے۔ حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ کنجوسی ایک ایسا مرض ہے کہ اس کا علاج بے حد دُشوار ہے خصوصاً بوڑھا آدمی اگر بخیل ہو تو وہ تقریباً لا علاج ہوتا ہے اور کنجوسی کی وجہ مال سے محبت ہے اس لیے جب تک مال سے محبت ختم نہ ہوگی کنجوسی کی بیماری رفع نہ ہو سکے گی لیکن پھر بھی اس کے دو علاج نہایت ہی کامیاب ثابت ہوتے ہیں، ایک یہ کہ آدمی یہ سوچے کہ اس کے مال کے مقاصد کیا ہیں؟ اور میرے پیدا ہونے کا مقصد کیا ہے اور اگر میں دنیا کا مال جمع کر رہا ہوں تو آخرت کے لیے بھی کچھ ذخیرہ کرنا چاہیے جب یہ خیال دل میں بیٹھ جائے گا تو پھر دل میں دنیا کی بے ثباتی اور آخرت کا دھیان و فکر پیدا ہوگی اور نا چاہتے ہوئے بھی دل میں ایسا نور پیدا ہوگا کہ دنیا کے مال و اسباب سے محبت کم ہوتی جائے گی اور بخیلی و کنجوسی کی بیماری رفع ہو جائے گی اور جذبہ سخاوت اس طرح پیدا ہو جائے گا کہ اللہ کی راہ میں مال خرچ کرتے ہوئے اس کو لذت محسوس ہونے لگے گی۔

تکبر و غرور

تکبر میں مبتلا ہونے والا شخص ہر دوسرے شخص کو اپنے سے نیچ اور کمتر تصور کرتا ہے یہ شیطانی خصلت اس قدر تباہ کن اور بُری ہے کہ اس میں مبتلا انسان دنیا و آخرت دونوں میں ذلیل و خوار ہوتا ہے۔ تکبر و غرور وہ جذبہ ہے جو کہ شیطان ملعون کے دل میں پیدا ہوا تھا تو اللہ عز و جل نے اسے دھتکار دیا تھا 'سورۃ البقرہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اس نے انکار کیا اور متکبر ہوا اور کافروں میں سے ہو گیا۔“ (البقرہ: ۳۴)

حدیث پاک میں آتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تکبر کو سخت ناپسند فرمایا ہے اور آپ ﷺ کا فرمان ہے جس شخص کے دل میں رائی برابر بھی ایمان ہوگا وہ جہنم میں داخل نہیں ہوگا اور جس شخص میں رائی برابر تکبر ہوگا وہ جنت میں داخل نہ ہوگا۔ (مشکوٰۃ)۔

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ تکبر اساس ایمان کے لیے بھی مضر ہے اور انسانی صحت بھی اس سے تباہ ہو جاتی ہے، آپ ﷺ نے تکبر کی وجہ سے پیدا ہونے والی چار آفات کا بطور خاص ذکر فرمایا ہے:

۱۔ پہلی آفت یہ ہے کہ تکبر انسان کو سچائی سے محروم کر دیتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی آیات معرفت اور اللہ تعالیٰ کے احکام سمجھنے سے دل کو گمراہ کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”اللہ رب العزت اسی طرح متکبر سرکش کے سارے دل پر مہر فرما دیتا ہے۔“ (المومن: ۳۵)

۲۔ دوسری آفت یہ ہے کہ اللہ عز و جل تکبر کرنے والے شخص کو ناپسند کرتا ہے بلکہ اس پر غصہ کرتا ہے اور اس سے ناراض ہو جاتا ہے، اسی چیز کو اللہ تعالیٰ نے سورۃ النحل میں اس طرح بیان فرمایا: ”بلاشبہ وہ (اللہ عز و جل) غرور و تکبر کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔“

۳۔ تیسری آفت یہ ہے کہ تکبر کرنے والا شخص دنیا و آخرت دونوں جہانوں میں ذلت اور عذاب کا مستحق ٹھہرتا ہے، چنانچہ حضرت ابو عبد الرحمن حاتم بن علوان اصم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: ”اپنے آپ کو تین حالتوں پر موت سے بچاؤ۔ تکبر، حرص اور غرور۔ اس لیے کہ اللہ تعالیٰ متکبر کو اس وقت تک دنیا سے نہ اٹھائے گا جب تک کہ اسے اس کے کم ترین اہل و عیال یا خادموں سے

رسوا نہ کر دے اور حریص کو اس وقت تک موت نہ عطا فرمائے گا جب تک کہ اس کو روٹی کے ایک ٹکڑے اور پانی کے ایک گھونٹ سے نہ ترسالیے اور مغرور کو اس وقت تک موت نہ دے گا جب تک کہ اسے پاخانہ کی ذلت آمیز تکلیف نہ دکھالیے۔“

۴۔ چوتھی آفت یہ ہے کہ متکبر آخرت میں جہنم کی آگ میں جلے گا اور عذاب میں مبتلا کر دیا جائے گا جیسا کہ حدیثِ قدسی میں آیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”بڑائی میری چادر ہے اور عظمت میرا تہم ہے تو جو شخص ان دونوں میں سے کوئی ایک بھی مجھ سے لینے کی کوشش کرے گا تو میں اسے جہنم کی آگ میں داخل کر دوں گا۔“ (مسلم، ابوداؤد، ابن ماجہ، مسند احمد)

یعنی عظمت و بڑائی اللہ تعالیٰ کی صفات عالیہ ہیں اور اسکے سوا کوئی دوسرا ان صفات کے لائق نہیں ہے لہذا اللہ تعالیٰ کے سوا کسی اور ان صفات کی خواہش کرنا ہرگز درست نہیں جس طرح انسان کی چادر اور تہم اس کے لیے مخصوص ہوتا ہے اور کوئی دوسرا شخص اس میں شریک نہیں ہو سکتا، اسی طرح ان صفات میں کوئی شخص شریک نہیں ہو سکتا۔

تکبر سے بچاؤ اور اس کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ ہر انسان دوسرے انسان کو اپنے جیسا سمجھے اور اسے اپنے جیسا ہی درجہ دے اگر کوئی فرد جو غریب ہے یا اپنی وضع قطع کچھ زیادہ بہتر نہیں رکھ سکتا، اس سے منہ نہ موڑے اور اس سے اتنا ہی پیار و محبت کرے جتنا کہ وہ اپنے جیسے دیگر افراد سے کرتا ہے۔ سرکارِ دو عالم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے اخلاق و کردار کا اگر مطالعہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے سے کمتر افراد کو اپنے سے بڑھ کر جانا اور ان کے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک و برتاؤ کیا جس طرح کسی سردار کے ساتھ کرتے تھے۔ مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کرتے ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے بتائے ہوئے اصولوں پر چلنا چاہیے اور ہر اس عادت و خصلت سے بچنا چاہیے جو کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ناپسند فرمائی کیونکہ اسی میں دونوں جہاں کی بھلائی پوشیدہ ہے۔ تکبر و غرور میں مبتلا رہنے والے افراد کے علاوہ کچھ افراد ایسے ہوتے ہیں جو کہ اپنے آپ کو انتہائی کمتر تصور کرنے لگتے ہیں اور یہ بھی تکبر میں مبتلا رہنے والے لوگوں کی ہی وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ ان افراد کی صحبت میں رہنے والے یہ افراد اپنے آپ کو احساسِ کمتری میں مبتلا کر لیتے ہیں جو کہ بذاتِ خود ایک بیماری ہے۔

حسد

بے شک حسد نیکیوں اور عبادتوں کو برباد کر دیتا ہے اور گناہوں پر ابھارتا ہے اور حسد ایسی بڑی بیماری ہے جس میں جاہل افراد تو مبتلا ہوتے ہی ہیں لیکن بہت سے پڑھے لکھے سمجھدار خواتین و حضرات بھی اس بیماری کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑی کو کھا لیتی ہے۔ حسد کیا ہے؟ حسد سے مراد حاسدانہ رویہ ہے۔ امریکن ہیئرٹیج ڈکشنری (American Heritage Dictionary) میں جو اس کی تعریف کی گئی ہے اس کے مطابق:

”اپنا مقام و حیثیت کھو جانے سے ہوشیار رہنا یا خوفزدہ ہو جانا‘ محبت سے محرومی کا خدشہ لاحق ہو جانا‘ رقابت کی تلخی‘ رقیبانہ نفرت‘ شدید قسم کا رشک‘ حاسدانہ جذبہ‘ رقابت‘ اپنے حق کے لیے مرٹنے کا عزم‘ بے وفائی اور دغا بازی کو برداشت نہ کر سکرنا‘ اپنی آزادی برقرار رکھنے میں بڑی چوکی اور مبتلائے فکر رہنا۔“

کسی دوسرے فرد کو کھاتا پیتا دیکھ کر یا اسے اپنے سے بہتر ماحول میں پروان چڑھتے دیکھ کر آسودہ حال ہونا اور اس کی نعمتوں کے زوال کی تمنا کرنا حسد کہلاتا ہے۔ حسد بہت بڑا گناہ ہے کیونکہ حسد کرنے والا گویا اللہ تعالیٰ کی دی گئی نعمتوں پر اعتراض کر رہا ہے کہ فلاں آدمی کے پاس اس قدر مال و دولت یا سکون کیوں ہے۔ چنانچہ اس بیماری کے بدلے یہ شخص اپنے آپ کو جلاتا رہتا ہے اور اسے کبھی سکون و چین نصیب نہیں ہوتا۔ حسد ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جس سے ہر دو جنس متاثر ہو سکتے ہیں لیکن یہ عارضہ عموماً خواتین میں ہی پایا جاتا ہے اور کہا جاتا ہے کہ حسد کو عورت کی فطرت میں رکھ دیا گیا ہے۔ اس لیے اس بات کے تحت اس پر بات کی جا رہی ہے۔ حسد ایسی چیز ہے جو کہ مبتلائے مرض کو انتہائی بیمار کر دیتی ہے گو کہ یہ نفسیاتی عارضہ ہے لیکن بہت جلد اس عارضے میں مبتلا افراد دیگر ذہنی و نفسیاتی مسائل اور جسمانی امراض کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ عورت کے اس فطری حسد کے کچھ فوائد بھی ہو سکتے ہیں لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو سراسر نقصان دہ ہے، مثال کے طور پر اللہ تعالیٰ نے مرد کو چار شادیوں کی اجازت دی اور مرد اگر ایک کے

بعد دوسری شادی کرتا ہے تو پہلی بیوی حسد میں جل کر سارے گھر کا سکون غارت کر دیتی ہے جبکہ اس کے مثبت پہلو کو دیکھا جائے تو اس کا پہلا فائدہ یہ ہے کہ میاں بیوی کے درمیان محبت مضبوط ہوتی ہے، باہمی وابستگی کا احساس بڑھتا ہے اور ایک فائدہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بیوی کا یہ جذبہ شوہر کو بے لگام ہونے سے بچائے رکھتا ہے اور وہ اپنی بیوی کے احساسات کے بارے میں پہلے سے چوکنا ہو جاتا ہے۔

حسد کی کئی اقسام ہیں جن کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ حسد کفندہ کون ہے؟ اگر انسانوں کے باہمی تناظر کے تحت دیکھا جائے تو اس کے معنی میں تبدیلی آ سکتی ہے، خواتین اور بالخصوص بیویوں کے باہمی معاملے میں دیکھا جائے تو اس کے معنی مختلف ہو سکتے ہیں۔ مرد یا شوہر کے رویے کے تحت اسے دیکھا جائے تو یہ کسی اور معنوں میں آتا ہے۔ عورت کا حسد مرد کے حسد سے قدرے مختلف ہوتا ہے، عورت کے حسد میں غصے کی بھی آمیزش ہوتی ہے اور وہ اپنی عزت کی خیالی طور پر توہین یا شوہر دوسری شادی کر لے تو اپنی ملکیت کے فرضی طور پر چھن جانے کا غم بھی شامل ہو جاتا ہے۔

حسد بُری شے ہے، اللہ تعالیٰ نے مسلمان کو حاسد کے شر سے پناہ مانگنے کی تلقین کی ہے، سورہ الفلق میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اور حاسد کے شر سے (میں تیری پناہ مانگتا ہوں) جب وہ حسد کرے۔“

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے:

”تم میں پہلے گزری ہوئی اقوام کی ایک بیماری سرایت کر گئی ہے، اور وہ حسد اور بغض ہے۔“ (جامع الترمذی)

حضرت امام محمد غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ حسد سے پانچ خرابیاں پیدا ہوتی ہیں:

- ۱۔ پہلی خرابی یہ ہے کہ یہ عبادات کو تباہ اور فاسد کر دیتا ہے اور اسی چیز سے متعلق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اشارہ فرمایا کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ لکڑیوں کو کھا جاتی ہے۔

- ۲۔ دوسری خرابی یہ ہے کہ حسد سے لوگ گناہوں اور بُرائیوں میں مبتلا ہوتے ہیں جیسا کہ

حضرت ابو عبد اللہ وہب بن منبہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حاسد کی تین نشانیاں ہیں جب پاس آتا ہے تو چا پلوسی کرتا ہے اور پیٹھ پیچھے غیبت کرتا ہے اور جب کسی کو نقصان یا مصیبت پہنچتی ہے تو یہ خوش ہوتا ہے۔

۳۔ تیسری خرابی یہ ہے کہ انسان اس وجہ سے بلا مقصد غم اور بے چینی میں مبتلا ہونے لگتا ہے بلکہ اس غم کے ساتھ ساتھ گناہ اور دیگر کئی نافرمانیوں میں مبتلا ہو جاتا ہے ابن سماک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے مظلوم کے ساتھ زیادہ مشابہت رکھنے والا حاسد سے بڑھ کر کوئی ظالم نہیں دیکھا، حاسد ہر وقت افسردہ اور حقیر رہتا ہے اور اس کی عقل حیران رہتی ہے اور یہ ہمیشہ غم زدہ رہتا ہے۔

۴۔ چوتھی خرابی یہ ہے کہ حاسد کا دل اندھا ہو جاتا ہے اور اس کے ذہن میں اتنی صلاحیت بھی نہیں رہتی کہ یہ حکم اللہ کو بھی سمجھ سکے۔ حضرت سفیان بن سعید ثوری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمیشہ کے لیے خاموشی اختیار کر لو تو تم متقی بن جاؤ گے اور دنیا کا لالچ نہ کرو تو تم ہر قسم کے فتنوں سے محفوظ رہو گے اور لعن طعن نہ کرو گے تو لوگوں کی طعن و تشنیع سے بچے رہو گے اور حسد کرنے والے نہ بنو تو تمہاری عقل و فہم تیز ہو جائے گی۔

۵۔ پانچویں خرابی یہ ہے کہ حاسد ذلت و رسوائی کا شکار ہو جاتا ہے اور اسی حسد کی وجہ سے اپنی کسی مراد میں بھی کامیاب نہیں ہوتا اور نہ کسی دشمن پر غالب آسکتا ہے اس سلسلے میں حضرت ابو عبد الرحمن حاتم بن علوان رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ بغض و کینہ رکھنے والا کامل دیندار نہیں ہوتا اور عیب لگانے والا خالص عبادت گزار نہیں ہوتا اور چغل خور محفوظ نہیں رہتا جبکہ حاسد مغضوب ہوتا ہے یعنی اس کی مدد کے لیے کوئی نہیں آتا۔

حسد سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

حضرت امام غزالی رضی اللہ عنہ احیاء العلوم میں لکھتے ہیں کہ حسد قلب کی بیماریوں میں سے ایک بہت بڑی بیماری ہے اور اس کا علاج یہ ہے کہ حسد کرنے والا ٹھنڈے دل و دماغ سے یہ سوچے کہ میرے حسد کرنے سے کسی کی دولت یا نعمت کم نہیں ہو سکتی اور نہ ہی میرے حسد کرنے سے وہ شخص کسی نقصان سے دوچار ہو سکتا ہے، حسد سے اگر کچھ بگڑ سکتا ہے تو صرف اور صرف میرا اپنا

دین ایمان اور صحت ہی ہے۔ کسی سے متعلق حسد میں مبتلا ہو کر خود اپنا جسم تباہ کرنا اور اپنی نیکیوں کو برباد کرنے سے بہتر ہے کہ اس خصلت یا بیماری سے نجات حاصل کرنے کی فکر کی جائے۔ یہ بھی سوچنا چاہیے کہ جس سے حسد کیا جا رہا ہے اُسے اللہ تعالیٰ نے اپنی نعمتوں سے نوازا ہے اور حسد کرنا گویا اللہ تعالیٰ پر اعتراض کرنے کے مترادف ہے۔ صرف یہ خیال دل میں جما کر رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ علیم و حکیم ہے جو شخص جس چیز کا اہل ہوتا ہے اللہ تعالیٰ اسے وہی چیز عطا کرتے ہیں اور اگر میں اہل ہوتا تو یقیناً اللہ مجھے بھی یہی نعمتیں عنایت فرمادیتا میں چونکہ اس کا اہل نہیں ہوں اس لیے اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ سب کچھ عطا نہیں فرمایا۔ اس طرح سے حسد کا مرض دل سے نکل جائے گا اور حاسد کو حسد کی جلن سے نجات مل جائے گی۔

عورت کا مبتلائے حسد ہونا عموماً منفی نتائج سامنے لاتا ہے اس لیے اس سے بچنا ہی ضروری ہے، لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس سے کیسے بچا جائے؟ اس کا جواب دینے سے قبل حاسدانہ فطرت اور حاسدانہ مزاج میں فرق سمجھنا ہوگا۔ واضح ہو کہ ”فطرت“ کسی شخص کی جبلتی و پیدائشی خصوصیت اور صفت ہوتی ہے جبکہ ”مزاج“ اس شخص کے طرز فکر، رویے اور اس کے رد عمل کا نام ہے، چنانچہ کوئی فرد حاسدانہ فطرت رکھ سکتا ہے لیکن اس کے ساتھ اس کا حاسدانہ مزاج ہونا ضروری نہیں ہوتا۔ عورتیں فطری و قدرتی طور پر حاسد ہوتی ہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ نے عورت کو یہی فطرت دے کر پیدا کیا ہے اس لیے عورت کی ذات سے حاسدانہ فطرت کو خارج کرنا ممکن نہیں ہے۔

دوسری طرف حاسدانہ مزاج (Temperament) ہے جو اپنے اندر غم و غصے اور نفرت کا طوفان چھپائے ہوتا ہے اور یہ لاوا ہر دم پھٹنے کو تیار رہتا ہے۔ حسد کا یہ غیر فطری پہلو کسی کے بارے میں ذہن کو اتنا دھندلا کر دیتا ہے کہ اچھی بھلی شخصیت کی تصویر بھی مسخ دکھائی دیتا ہے اور اس شخص (مرد یا عورت) کے بارے میں بلاوجہ نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ تاہم یہ صورتحال عارضی اور قابل اصلاح ہوتی ہے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کی ایک روایت ہے کہ جب نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کی طرف شادی کا پیغام بھیجا تو انہوں نے جواب دیا ”مجھ پر ایک تو بیٹی کا بوجھ ہے اور دوسری بات یہ کہ میں حاسدانہ مزاج رکھتی ہوں۔“ پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب بھیجا کہ ”جہاں تک بیٹی کا تعلق ہے تو میں اللہ تعالیٰ سے دعا کروں گا کہ وہ تمہیں اس ذمہ داری سے سبکدوش کرے اور

یہ دعا بھی کروں گا کہ وہ تمہیں اس مزاج (حسد) سے نجات دے۔“ (صحیح مسلم)

حرص و لالچ

لالچ و حرص وہ بیماری ہے جس کا علاج سوائے توبہ کے کچھ نہیں۔ ہر انسان حرص و لالچ میں مبتلا ہے اور یہی حرص و لالچ اسے بے شمار مصائب میں مبتلا کر دیتا ہے کیونکہ یہ بیماری ایسی ہے کہ انسان اس کا شکار ہونے کے بعد مزید اس میں مبتلا ہوتا چلا جاتا ہے۔ حدیث شریف میں آتا ہے کہ اگر انسان کے پاس دو بڑے میدان سونے کے انباروں سے بھر جائیں پھر بھی وہ تیسرے میدان کی طلب کرے گا الغرض اس کی یہ طلب ختم نہ ہوگی جب تک کہ وہ منوں مٹی کے نیچے نہیں پہنچ جاتا۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ آدمی بوڑھا ہو جاتا ہے لیکن اس کی دو چیزیں ہمیشہ جواں رہتی ہیں ایک مال کی حرص اور دوسری عمر کی حرص (بخاری شریف)

حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ مرتبے کے لحاظ سے قیامت کے روز سب انسانوں سے برتر وہ بندہ ہوگا جس نے دوسرے کی دنیا کی خاطر اپنی عاقبت خراب کر لی۔ (ابن ماجہ)

اگر انسان یہ سمجھ لے کہ تقدیر کیا ہے تو یہ بیماری کنٹرول میں کی جاسکتی ہے کیونکہ یہ سمجھنا کہ تقدیر میں جو کچھ لکھا جا چکا ہے وہ بدل نہیں سکتا اس لیے جتنی دولت و عمر یا دیگر سہولتیں اللہ تعالیٰ نے اس کی تقدیر میں لکھ دی ہیں بس اٹل ہیں تو وہ لالچ و حرص سے بچ جائے گا اور اس وجہ سے نا صرف وہ اس دنیا میں سکھ چین پائے گا بلکہ دوسرے جہاں میں بھی اسے سکون ملے گا۔

ہمارے پیارے نبی سرکارِ دو عالم حضرت محمد ﷺ کا ارشاد ہے کہ آدمی کی نجات تین چیزوں میں ہے اول یہ کہ ظاہر اور باطن میں اللہ عزوجل سے ڈرتا رہے دوسرا امیر ہو یا فقیر خرچ میں میانہ روی اختیار کرے اور تیسرے غم ہو یا خوشی ہر حال میں انصاف کو ہاتھ سے نہ جانے دے۔ مزید ارشاد ہوتا ہے کہ جو شخص میانہ روی اختیار کرتا ہے اللہ تعالیٰ اسے دنیا سے بے نیاز کر دیتا ہے اور جو بے دریغ خرچ کرتا ہے اسے دوسروں کا محتاج بنا دیتا ہے اور فرمایا کہ خرچ کرتے وقت تدبیر و آہستگی سے کام لو کہ یہ اقدام آدمی روزی سے تعلق رکھتا ہے۔

سبحان اللہ کیا شاندار فارمولا ہے جسے آج کی دنیا میں رہتے ہوئے ہر انسان اپنے اوپر اپلائی

کر کے ہر طرح کی دولت پاسکتا ہے، جی ہاں آج کل کے دور کی سب سے بڑی دولت ذہنی سکون ہے کیونکہ جس طرف بھی دیکھئے بے سکونی کا دور دورہ ہے ہر انسان اسی کشمکش میں مبتلا ہے کہ کس طرح روپیہ پیسہ اکٹھا کیا جائے اور کس طرح اس زمانے کی دوڑ میں دوسرے سے آگے نکلا جائے اور یہی بھاگ دوڑ انسان کا سکون غارت کر دیتی ہے۔ اگر انسان یہ سمجھ لے کہ کس طرح اس کے اخراجات پورے ہونے ہیں تو شروع سے ہی میانہ روی اختیار کرتے ہوئے حد اعتدال کے اندر رہے تو نا صرف اس کے اخراجات پورے ہو جائیں گے بلکہ ذہنی سکون بھی رہے گا اور خرچ کرتے وقت نہ بہت زیادہ فضول خرچی کی طرف مائل ہو اور نہ ہی بخل سے کام لے بلکہ انتہائی تدبیر اختیار کرتے ہوئے میانہ روی اختیار کرے تو تھوڑا بھی بہت ہوگا۔

یاد رکھیں کہ اگر انسان اپنے حال پر نظر رکھے اور مستقبل کی فکر میں سرگرداں ہو کر دن رات ایک نہ کرے تو اسے یقیناً لالچ سے نجات مل جائے گی لالچی اور حرص سے بھرا انسان ہر وقت اسی تگ و دو میں رہتا ہے کہ کس طرح وہ اپنے آنے والے دنوں کے لیے مال اکٹھا کرے، کسی حد تک کل کا سوچنا مناسب ہے لیکن لالچ کی نظر سے دوسروں کا حق مارتے ہوئے کل کی فکر کرنا تو کل اللہ سے انکار ہے، جس نے آج دیا ہے وہ کل بھی دے گا اور اسی کا ذمہ ہے تو انسان کیوں اس لالچ و حرص میں مبتلا ہو کر اپنا ذہنی و قلبی سکون برباد کر رہا ہے۔

انسان کی اسی فطرت کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک بار حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ کو ایک مرتبہ منعموم اور اداں پایا تو فرمایا کہ دل پر غم کا اس قدر کیوں بوجھ ڈالتے ہو تمہارے لیے جو کچھ مقدر ہو چکا ہے وہ تمہیں ہر حال میں مل کر رہے گا۔

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا نے جس حسد سے نجات چاہی تھی وہ فطری حسد نہ تھا جو کہ تمام عورتوں میں ہوا کرتا ہے بلکہ دوسری قسم ”حاسدانہ مزاج“ والا حسد تھا جو اپنے اندر نفرتوں اور منفی خیالات کا طوفان چھپائے ہوتا ہے۔ اس حدیث کی رُو سے پتہ چلتا ہے کہ مخلصانہ دعا اور کوشش سے منفی جذبوں والے حسد سے نجات پائی جاسکتی ہے اور اس سے نجات پانی بھی چاہیے۔



ریا کاری و دکھاوا

کچھ افراد میں یہ موذی عادت پائی جاتی ہے کہ وہ نیکی کے کام کرتے ہوئے دکھلاوے کا پہلو نمایاں رکھتے ہیں یعنی نیکی کا کام کرتے ہوئے مطمع نظر یہ رکھتے ہیں کہ لوگ انہیں نیک خیال کریں۔ ریا کسی کام جو اللہ سے قرب حاصل کرنے کے لیے کیا جاتا ہے، اُس کو اس مقصد سے کرنا ہے کہ اس سے لوگوں کی رضا حاصل ہو۔ یہ قلب کے اعمال سے متعلق ہے نہ کہ دیگر اعضاء کے اعمال سے۔ ریا کی حقیقت قول و عمل کا قصد ہے، چنانچہ ریا کاری میں کسی قول و فعل کا مقصد اللہ کی رضا کے حصول کے بجائے لوگوں کی قربت و رضا حاصل کرنا ہوتا ہے۔

یعنی وہ یہ سب کچھ محض دکھلاوے، شہرت و ناموری کے لیے کرتے ہیں، یہ بہت بڑا گناہ ہے کیونکہ نیکی کے کاموں میں جب تک اخلاص کا عنصر شامل نہ ہو، اُس وقت تک ان کا مقصد حاصل نہیں ہو پاتا۔ ریا کاری میں مبتلا افراد نیک اعمال کے پیچھے کوئی نہ کوئی ذاتی یا نفسانی خواہش ضرور رکھتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے نیک اعمال ریا کاری کا شکار ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ حدیث پاک میں آتا ہے کہ ریا کاری کرنے والوں کو قیامت کے دن بدکار اور بد عہد کے نام سے پکارا جائے گا اور انہیں یہ بتا دیا جائے گا کہ تمہارا اجر و ثواب سب کچھ غارت ہو چکا ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ جہنم میں ایک ایسی وادی ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے صرف ریا کاری کرنے والوں کے لیے مخصوص کر دیا ہے۔ اس موذی مرض سے بچاؤ اور علاج کے لیے ضروری ہے کہ انسان عبادت کرتے ہوئے صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کو ذہن میں رکھے اور یہ سمجھے کہ اس کی یہ نیکی محض اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے اور اسے کسی دنیاوی فائدے سے نہ جوڑے۔ ریا کاری سے متعلق مزید تفصیلات گزشتہ صفحات پر گزر چکی ہیں۔

☆.....☆.....☆

باوضو ہو کر تین بار درود شریف پڑھیں، تین بار سورہ اخلاص، تین بار سورہ فلق، تین بار سورہ ناس اور آخر میں پھر سے تین بار درود شریف پڑھ کر بچوں پر دم کر دیں۔ بچے ہر قسم کی نظر سے محفوظ رہیں گے۔

☆.....☆.....☆

شور کی آلودگی

اسلامی تعلیمات میں اس بات کا درس ملتا ہے کہ اپنی آواز کو پست رکھو اور یہاں تک کہا گیا ہے کہ اونچی آواز گدھوں کی آواز ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں مسلمانوں کو مخاطب کر کے ارشاد ہوتا ہے کہ اپنی آواز کو پیغمبر اسلام ﷺ کی آواز سے پست رکھو ورنہ تمہارے سارے اعمال ضائع ہو جائیں گے۔ قرآن پاک میں ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے کہ شیطان اپنی آواز سے بہکاتا ہے چنانچہ تاج گانے اور باجے وغیرہ یہ سب شیطانی آوازیں ہیں اور یہ بے ہودہ آوازیں تا صرف انسان کو گناہوں میں مبتلا کرتی ہیں بلکہ ان سے ان کی صحت پر بہت بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

حضور پاک ﷺ کی یہ تعلیمات آج کی سائنس ثابت کر رہی ہے جیسا کہ گزشتہ صفحات پر فضائی آلودگی اور اس کے سبب لاحق ہونے والے عوارض کا جائزہ لیا گیا ہے، فضائی آلودگی کے ساتھ ساتھ پاکستان جیسے ترقی پذیر ممالک کا ایک بڑا مسئلہ شور کی آلودگی بھی ہے۔ شور کی آلودگی دن بدن بڑھتی چلی جا رہی ہے جس کی وجہ سے تا صرف ہائی بلڈ پریشر اور دل کے عوارض لاحق ہوتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دیگر کئی ایسے نفسیاتی مسائل کھڑے ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے دل و دماغ کے کئی سنگین امراض جنم لیتے ہیں۔ ترقی پذیر ممالک کے ساتھ ساتھ ترقی یافتہ ممالک بھی شور کی آلودگی سے محفوظ نہیں ہیں ایک سروے کے مطابق پیرس کی ستر فیصد آبادی شور کی وجہ سے کئی ذہنی و نفسیاتی امراض کا شکار ہو چکی ہے، نیز امریکہ میں ۲ کروڑ ۸۰ لاکھ سے زائد افراد شور کی آلودگی کے باعث سماعت کے مختلف امراض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔

فضائی آلودگی کے ساتھ ساتھ پاکستان جیسے ترقی پذیر ممالک کا ایک بڑا مسئلہ شور کی آلودگی بھی ہے۔ شور کی آلودگی دن بدن بڑھتی چلی جا رہی ہے جس کی وجہ سے نہ صرف ہائی بلڈ پریشر اور دل کے عوارض لاحق ہوتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دیگر کئی ایسے نفسیاتی مسائل کھڑے ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے دل و دماغ کے کئی سنگین امراض جنم لیتے ہیں۔ ترقی پذیر ممالک کے ساتھ ساتھ ترقی یافتہ ممالک بھی شور کی آلودگی سے محفوظ نہیں ہیں ایک سروے کے مطابق پیرس کی ستر فیصد آبادی شور کی وجہ سے کئی ذہنی و نفسیاتی امراض کا شکار ہو چکی ہے، نیز امریکہ میں 2 کروڑ

80 لاکھ سے زائد افراد شور کی آلودگی کے باعث سماعت کے مختلف امراض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ امریکی اکیڈمی آف آٹولورنگالوجی ہیڈ اینڈ نیک سرجری کی ڈاکٹر جینیفر ڈربی کا کہنا ہے ”یہ مسئلہ ایک گھمبیر شکل اختیار کرتا جا رہا ہے اگرچہ عمر کے کسی بھی حصے میں تمباکو نوشی ترک کر کے ہماری صحت بہتر ہو سکتی ہے اور زندگی میں خوشگوار تبدیلی لائی جاسکتی ہے لیکن شور کی آلودگی کو کم کر کے بھی متاثر ہونے والی قوت سماعت کو بحال نہیں کیا جاسکتا اور دیگر عوارض کو روکا نہیں جاسکتا۔“

معنوی لحاظ سے شور کی تعریف یہ کی جاسکتی ہے کہ ایسی بے قاعدہ ارتعاش پیدا کرنے والی ناپسندیدہ آوازیں جن میں کوئی زیر و بم نہیں ہوتا۔ معروف برطانوی مصنف ڈی کرائیٹر نے اپنی کتاب Handbook of Hearing & Effects of Noise میں لکھا ہے ”شور وہ صوتی یا سمعی اشارے ہیں جو کسی انسان کی جسمانی یا نفسیاتی صلاحیتوں پر منفی انداز میں اثر انداز ہوتے ہیں۔“

جب کوئی فرد بہت زیادہ شور والے ماحول میں رہتا ہے تو اس سے نفسیاتی دباؤ بڑھ جاتا ہے کیوں کہ شور کی وجہ سے انسانی جسم بہت زیادہ مستعد اور چوکنا حالت میں رہتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے اندر اسٹریس ہارمون کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 8 سے 16 گھنٹے مسلسل شور زدہ علاقوں میں گزارے جائیں تو اسٹریس ہارمون کی سطح اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ امراض قلب اور فالج کے خطرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ شور کے سبب ایڈرینالین ہارمون کی سطح بھی بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں خون لے جانی والی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور امراض قلب کا راستہ ہموار ہونے لگتا ہے۔ بہت زیادہ شور سے امراض قلب اور فالج کے علاوہ جو دیگر امراض رونما ہوتے ہیں وہ حسب ذیل ہیں:

- ۱۔ ہائی بلڈ پریشر۔
- ۲۔ اضطراب اور ذہنی پریشانی کی کیفیت۔
- ۳۔ ذہنی دباؤ میں اضافہ۔
- ۴۔ سردرد۔
- ۵۔ معدے کا السر۔

۶۔ نیند کی خرابیاں۔

۷۔ منفی رویہ۔

۸۔ مزاجی کیفیات میں تبدیلی یعنی جارحیت بڑھ جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق زیادہ شور والے علاقوں میں رہائش پذیر افراد میں ذہنی تناؤ و دباؤ جذباتی دباؤ ہائی بلڈ پریشر دل کے عوارض اور دیگر کئی قسم کی جسمانی بے قاعدگیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ شور سے دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کی نالیاں بھی تنگ ہونے لگتی ہیں جس سے جسم میں خون کی سپلائی متاثر ہونے لگتی ہے۔ شور خون کی طرح نظام ہضم پر بھی اثر انداز ہوتا ہے معدے کی تیزابیت کا شکار افراد اگر شور والے ماحول میں مسلسل رہنے لگیں تو ان کی یہ تکلیف بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ شور زدہ ماحول میں کام کرنے والے افراد سردرد اعصابی کمزوری بے چینی اور چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتے ہیں اور ایسے افراد ذرا سا کام کرنے کے بعد تھک جاتے ہیں اور انھیں نیند بھی کم آتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر حاملہ خواتین کو مستقل شور زدہ ماحول میں رہنا پڑے تو قبل از وقت پیدائش اور کم وزن بچوں کی پیدائش جیسے واقعات پیدا ہونے لگتے ہیں جب کہ بچوں میں شور کے منفی اثرات تلاءہٹ اور ہکلاءہٹ کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔

جب کوئی بہت تیز یا زوردار آواز انسانی کان کے اندرونی حصے سے ٹکراتی ہے تو کان کے اندر موجود بال نما ساخت کے خلیے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ خلیے دراصل ننھے منے کارکن ہوتے ہیں جو ہوا میں پھیلنے والے ارتعاش کو انسانی دماغ تک پہنچانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں جہاں اس ارتعاش کو ڈی کوڈ کیا جاتا ہے اور وہ آواز کسی گفتگو شور چیخ یا دھماکے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اگر کوئی ناخوشگوار آواز انسانی سماعت تک پہنچتی ہے تو کانوں میں ایک گھنٹی سی بجنے لگتی ہے اور خطرے کا احساس دلانے لگتی ہے اور اگر یہ عمل مسلسل جاری رہے تو کان کے خلیات مردہ ہونے لگتے ہیں۔

پاکستان کے بڑے بڑے شہروں بالخصوص کراچی لاہور راولپنڈی اور دیگر کئی شہروں میں ٹریفک کے بے ہنگم شور کی وجہ سے انسانی سماعتیں بری طرح متاثر ہو رہی ہیں بڑے شہروں میں چلنے والے ہزاروں رکشے شور کی آلودگی میں دن بدن اضافے کا باعث بن رہے ہیں جس کی وجہ سے شہریوں کی زندگی اجیرن ہو رہی ہے اور طرح طرح کے امراض بڑھتے جا رہے ہیں۔ رکشے

کے شور اور اس کے دھوئیں کی وجہ سے کئی امراض جیسے پھیپھڑوں اور اعصابی نظام کے امراض، آنکھوں اور ناک کے امراض پیدا ہونے لگتے ہیں اس کے علاوہ رکشے کے شور کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز رہنے لگتی ہے اور بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اس شور کے سبب خون کی نالیاں تنگ ہو کر دل کے عوارض کا موجب بنتی ہیں۔ رکشا سٹارٹ ہوتے وقت 120 ڈیسی بل اور چلتے وقت 90 سے 95 ڈیسی بل آواز خارج کرتا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق مستقل طور پر شور کے درمیان رہنے سے دل کا دورہ پڑنے کے امکانات میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ روزنامہ تہران ٹائمز کی ایک رپورٹ کے مطابق ان خواتین کو جنہیں پر شور ماحول کا سامنا رہتا ہے جیسے ٹریفک کا شور کارخانوں یا تعمیراتی کاموں کا شور ان کے لیے ان خواتین کے مقابلے میں جنہیں ایسے شور سے واسطہ نہیں پڑتا دل کا دورہ پڑنے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ ان تحقیق دانوں کا یہ کہنا ہے کہ مردوں پر ماحول کے شور کا اتنا اثر نہیں ہوتا جتنا ان کے کام کے دوران ہونے والے شور سے ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ان پر ہارٹ اٹیک کا خطرہ 30 فیصد زیادہ ہو جاتا ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ مستقل شور کے درمیان رہنے سے دباؤ پیدا ہوتا ہے جس کے نتیجے میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور کولیسٹرول کی مقدار میں بھی تبدیلی آتی ہے اور یہ تبدیلی عارضہ قلب کا سبب بن سکتی ہے۔ ایک محقق اسٹیفن ویلچ شور اور موسیقی کا موازنہ کرتے ہوئے کہتے ہیں: ”اگر آپ کا ہمسایہ پیانو بجا رہا ہو تو یہ مدہم آواز ہونے کے باوجود نا پسندیدہ ہو سکتا ہے جب کہ آپیرا کی موسیقی بہت بلند آواز ہوتے ہوئے بھی آپ کے لیے لطف اندوز ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔“

شور کی شدت کو ناپنے کا پیمانہ ڈیسی بل کہلاتا ہے اور جس آلے سے اس کی سماعت کی جاتی ہے اسے آڈیومیٹر کہا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق 85 ڈیسی بل تک کی آواز میں انسانی سماعت محفوظ ہوتی ہے لیکن اگر یہ اس سے بڑھنے لگے تو منفی اثرات مرتب ہونے لگتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق 180 ڈیسی بل آواز کی قوت کانوں کو بہرہ کر دیتی ہے۔ ڈیسی بل کو ناپنے کے لیے دس کا پیمانہ استعمال کیا جاتا ہے دس ڈیسی بل ایک ڈیسی بل سے دس گنا زیادہ ہوتا ہے لیکن بیس ڈیسی بل ((10x10 سو گنا زیادہ ہوتا ہے اور تیس ڈیسی بل ایک ڈیسی بل سے 1000

گنا زائد ہوتا ہے۔ گھریلو استعمال کی اشیا جیسے واشنگ مشین، ویکيوم کلیئر، ٹوسٹر وغیرہ کی آواز 85 ڈیسی بل سے کم ہوتی ہے اس لیے ان آوازوں سے خاتون خانہ کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا لیکن اگر گھر میں کسی اور وجہ سے یا اونچی آواز میں میوزک بجانے سے آواز کی شدت 100 ڈیسی بل ہو جائے تو یہ زیادہ سے زیادہ دو گھنٹوں تک برداشت کی جاسکتی ہے اس کے بعد اس کے ضرر رساں اثرات مرتب ہونے لگتے ہیں۔ مختلف ممالک کی مختلف ایجنسیوں نے اپنے شہریوں کے لیے محفوظ شور کی شدت کا پیمانہ مختلف تجویز کیا ہے۔ پاکستان میں 'انوائزمنٹ پروفیکشن ایجنسی' گورنمنٹ آف پاکستان نے آواز کی شدت کا محفوظ پیمانہ 85 ڈیسی بل فکس کیا ہے۔ مختلف اشیا کے شور کی شدت ذیل کے جدول سے معلوم کی جاسکتی ہے:

شور کی شدت (ڈیسی بل)

| شور کی شدت (ڈیسی بل) | اشیاء |
|----------------------|--------------------------|
| 20 | گھڑی کی ٹک ٹک |
| 30 | آہستہ سرگوشی |
| 85 | اوسط ٹریفک کی آواز |
| 140 | جیٹ انجن |
| 130 | طیارہ کے ٹیک آف کرتے وقت |
| 140 | شاٹ گن |
| 130 | تیز ہارن |
| 130 | تیز آواز کے کھلونے |
| 120 | آٹو ہارن |
| 120 | ہتھوڑی یا کیل ٹھونکننا |
| 99 - 113 | لوکل ٹرین |
| 100 | ڈرل مشین |
| 100 | ڈیزل ٹرک |
| 98 - 107 | پرانی پکسی |

| | |
|----------|------------------------|
| 96 - 109 | ٹرار |
| 92 - 102 | رکشا |
| 90 - 130 | پاپ میوزک |
| 90 | ایک عام کارخانہ |
| 90 | موٹر سائیکل |
| 80 - 90 | فوڈ مکسر |
| 65 - 80 | ٹیلی فون کی گھنٹی |
| 88 | ریڈیو |
| 85-105 | ٹیلی ویژن |
| 60 - 70 | عام گفتگو |
| 80 | بلند چنچ |
| 110 | بچے کی چنچ |
| 120 | بجلی کی کڑک |
| 50 - 75 | واشنگ مشین |
| 60 | سلائی مشین |
| 80 | الارم کلاک (دو فٹ ڈور) |
| 70 - 80 | گرینڈر |
| 83 | ویکیوم کلیئر |
| 130 | گھاس کاٹنے والی مشین |
| 50 | بارش کی آواز |

☆.....☆.....☆

غصہ

غصہ تین حروف پر مشتمل ایک چھوٹا سا لفظ ہے لیکن اس چھوٹے سے لفظ کے معاشرے پر اثرات بہت زیادہ اور گہرے ہیں۔ غصہ ایک فطری چیز ہے یعنی اللہ تعالیٰ نے کسی ناپسندیدہ چیز پر اپنا رد عمل ظاہر کرنا انسان کی سرشت میں رکھ دیا ہے یہ رد عمل کسی میں کم ہوتا ہے اور کسی میں زیادہ بہر حال غصہ ہوتا بھی میں ہے لیکن اس چنگاری کو بھڑکانا اور فساد برپا کرنا شیطان کا کام ہے اور وہ ہر دم اسی تاک میں رہتا ہے کہ کب کسی کو کوئی بات ناگوار محسوس ہو اور وہ غصے کی چنگاری کو آگ دکھائے اور پھر فساد کروائے یہی وجہ ہے جب کسی کو شدید غصہ آتا ہے تو اس کا چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور اس کی رگیں پھولنے لگتی ہیں اور اس کی عقل پر پردہ پڑ جاتا ہے اور اسے بالکل پتہ نہیں ہوتا کہ وہ کیا کر رہا ہے یہی وہ وقت ہوتا ہے جس کا انتظار شیطان کر رہا ہوتا ہے اس وقت وہ حرکت میں آتا ہے اور انسان سے ایسی حرکت سرزد کروا دیتا ہے جو اس کے لیے پریشانی کا باعث بنتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے متقین اور محسنین کی صفات کا ذکر کرتے ہوئے سورۃ آل عمران کی آیت نمبر ۳۶

میں فرمایا ہے:

”وہ غصے پر قابو پانے والے اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔“

غصہ کے عالم میں دل میں پیدا ہونے والی بائیولوجیکل تبدیلیوں کے تحت دورانِ خون کے تیز ہو جانے کی وجہ سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور جلد کی رگوں میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”سن لو بیشک غصہ انسان کے دل میں ایک انگلیٹھی ہے کیا تم نے اس کی آنکھوں کی سرخی

(کوئلہ کا دھکنا) اور رگوں کا پھولنا نہیں دیکھا۔“ (ترمذی شریف)

یاد رکھیں کہ غصہ ایک منفی ہيجان ہے، خندہ اور گریہ کی طرح غصہ بھی ایک ہيجانی کیفیت کا نام ہے، ماہرین نفسیات نے غصے کی تعریف اس طرح کی ہے کہ ”غصہ درحقیقت محرومی (Frustration) کا ایک نارمل جوابی عمل (Response) ہے، جب کوئی صورتحال یا دوسرا آدمی

کسی فرد کی آزادی عمل پر ناروا پابندیاں عائد کرتا ہے تو اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ جس پر یہ پابندیاں عائد کی گئی ہیں وہ غصے میں آجائے۔“

الفریڈ ایڈلر نے غصے کی تعریف اس طرح کی ہے کہ ”غصہ دراصل دوسروں پر برتری یا غلبہ حاصل کرنے کی حالت یا کیفیت کا نام ہے۔“ یہ ہیجان (emotions) واضح طور پر ظاہر کرتا ہے کہ غصہ کرنے والے کا حقیقی مقصد اپنی راہ میں حائل تمام دشواریوں اور رکاوٹوں کو دور کرنا ہے، ماہرین نفسیات کی تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ غصہ و شخص وہ ہے جو تمام تر قوت کے ساتھ اپنی برتری منوانے پر بضد ہوتا ہے۔ وہ اپنی شناخت اور برتری منوانے کے لیے غصے کا سہارا لیتا ہے اور سمجھتا ہے کہ اس کے ذریعے آسانی سے اپنے حریف پر غلبہ حاصل کر کے من مانی کر سکتا ہے۔

اکثر کلینکل سائیکالوجسٹ کے مطابق نفسیاتی امراض کی کثرت عموماً ایسی باتوں کا نتیجہ ہوتے ہیں جس میں کسی انتہائی معمولی سی بات کو بہت زیادہ محسوس کیا جاتا ہے جبکہ درحقیقت معاملہ اتنا سنگین نہیں ہوتا۔ جلد غصے میں آجانے والے لوگ بعض اوقات غیر مہذب رویوں کا اظہار بھی کرنے لگتے ہیں۔ بہت سے ماہرین نفسیات کا تجزیہ ہے کہ دل کا تیزی سے دھڑکنا، سانس کا اکھڑنا، شعلہ بارزنگا ہیں، منہ کا مضبوطی سے بند ہونا، مٹھیاں بھینچ جانا، عضلات میں اینٹھن اور دیگر کئی ایسی علامات غصے کی حالت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔ طبعی لحاظ سے یہ خواہش مصنوعی کیفیت پر مشتمل ہوتی ہے، نظام عصبی کے بعض مقامات پر ایک تناؤ پیدا ہوتا ہے جو مفید تو انائیوں کو کسی حرکت یا عمل کے ذریعے خرچ کرنے پر ہی دور ہو سکتا ہے۔ جگر سے شکر کی ایک بڑی مقدار خون میں شامل ہوتی ہے جس کی وجہ سے انسان کسی ایسے فعل کا مرتکب ہوتا ہے جس سے خود اس کی ذات کو نقصان پہنچ سکتا ہے، اس دوران ہاضمے کا عمل موقوف ہو جاتا ہے اور خون میں ایڈرینالین کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو ممکنہ کشمکش کی صورت میں جسم کو صدمہ پہنچنے سے روکتی ہے۔ انسان کی ہیجانی کیفیت اس وقت تک کم نہیں ہوتی جب تک زائد قوت خارج اور زائد کاروبو ہائیڈریٹس صرف نہ ہو جائے۔

مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ فرائیڈ کے مطابق جب انسان اپنے لاشعور میں موجود غلط تصورات اور ناپسندیدہ خیالات سے چھٹکارا پانا چاہتا ہے تو یہ صورت فطری تو انائی یا سائیکل انرجی کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہے، جس کی وجہ سے غصہ کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے لیے فرائیڈ نے

تحلیل نفسی کا طریقہ دریافت کیا، فرائیڈ کے اس نظریے کے بعد مشرقی یورپ کی ریاست ہنگری سے تعلق رکھنے والے فرانز الیگزینڈر نے 1930ء میں سائیکو میڈک ادویات تیار کیں جو ایسے مریضوں کے لیے موثر بتائی گئیں جو شعوری طور پر اپنے جذبات کو دبا کر ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جسم پر غصے کے اثرات سے متعلق تحقیقات ابھی جاری ہیں لیکن یہ بات واضح ہے کہ اس قسم کے ہیجان اور برا بیچتگی کی کیفیت میں اگر غصے یا جذبات کا اظہار نہ کر دیا جائے تو جسم کا پورا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ زیادہ دیر تک غصے کو برداشت کرنا یا ضبط کرنا بلڈ پریشر میں اضافے کا موجب ہے اس کے علاوہ السرور دسر، بیخوابی، ڈپریشن، منشیات کی عادت اور زیادہ یا کم کھانے کی عادات جیسی ان گنت شکایات کا سبب غصے کو ضبط کرنا بتایا گیا ہے۔ سینے کے کینسر (breast cancer) کے 75 فیصد مریض غصے اور جذبات کی گھٹن میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غصے کو ضبط کرنے کے نتیجے میں انسانی جسم کی ساخت اور ظاہری شکل و صورت میں بھی تبدیلی آجاتی ہے، ہوتا ایسے ہے کہ انسان اپنے ہیجانوں جیسے غصہ، خوف اور غم وغیرہ کو ناخوشگوار اور منفی تجربات کا نام دیتا ہے اور ان سے احتراز کرنے یا اس منفی و ناخوشگوار ہیجان سے گریز کرنے میں کامیاب نہیں ہو پاتے لیکن دوسروں کے سامنے اسے ضبط کرنے کی ایکٹنگ کرتے ہیں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ انسان جس چیز کا اظہار ایک طریقے سے نہیں کرتا وہ دوسرے طریقے سے ظاہر ہو جاتا ہے عمومی طور پر جسم، چہرے کے تاثرات اس انداز کے اظہار کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اکثر ایسے ہوتا ہے کہ شدید غصے کو ضبط کرنے والوں کے شانے جھک جاتے ہیں جب کوئی غصہ ضبط کرتا ہے تو شانوں کے عضلات کو حملہ کرنے کی تیاری کی ہدایت ملتی ہے لیکن ساتھ ہی ہم شعوری طور پر یہ کوشش بھی کرتے ہیں کہ یہ عمل ظاہر نہ ہونے پائے۔ ان دونوں متضاد احکامات پر کبھی عمل در آمد نہیں بھی ہوتا۔

ان تمام چیزوں کا اثر شدید جسمانی اور ذہنی تناؤ کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے، آگے چل کر انہی اسباب کی بناء پر پشت اور کمر کے درد اور گھٹیا کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر غصے کا اظہار نہ کیا جائے اور اسے مسلسل ضبط کرتے رہیں تو انسانی توانائیوں کا بہاؤ رک جاتا ہے اور یہ پروان چڑھنے کی بجائے جامد ہونے لگتی ہیں۔

لیکن یہ چیز بھی مد نظر رہنی چاہیے کہ اگر غصے کو ضبط کرنا ایک مضر عمل ہے تو کیا اس کے نتیجے میں گرجنے برسنے سے کوئی نقصان نہیں ہے تو یہ بات بھی غلط ہے غصے کے نتیجے میں گرجنا برستا اتنا ہی نقصان دہ ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کبھی کبھی آپ میں جی بھر کے لڑنے سے دلوں کی کدورت دُور ہو جاتی ہے اور احساس ہوتا ہے کہ بڑا مزہ ہے اس ملاپ میں جو صلح ہو جائے جنگ ہو کر۔ لیکن یہ اس وقت ہوتا ہے جب دلوں میں کشادگی اور محبت موجود ہو۔ وہ لوگ جو ہر وقت غصہ کرتے اور لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں وہ اس ”مزے“ کی نعمت سے محروم رہتے ہیں وہ دوسروں کی نرمی اور برداشت سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ اس طرح دوسروں پر برتری حاصل ہوتی ہے۔

یاد رکھیں کہ مسلسل اور ہر وقت غصہ کرنے سے دل کا غبار نکلنے کی بجائے غصے اور کدورت میں اور اضافہ ہوتا ہے اور غصہ ایک مستقل عادت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ہر وقت غصے کی حالت میں رہنے والے لوگ اپنے جسم اور ذہن کو ایک مستقل تناؤ (tension) میں رکھتے ہیں اور ہیجان اور اشتعال کی مسلسل حالت ان کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے۔

اسلام نے غصے سے بچنے اور اس پر قابو پانے کی تلقین کی ہے جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے متقین اور محسنین کی صفات کا ذکر کرتے ہوئے سورہ آل عمران کی آیت نمبر ۱۳۶ میں فرمایا کہ ”وہ غصے پر قابو پانے والے اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔“ غصے کے معاشرتی نقصانات کو دیکھتے ہوئے پیغمبر اسلام حضرت محمد ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو غصے سے بچنے کی تلقین کی ہے صحیح بخاری شریف کی ایک حدیث ہے کہ ایک صحابی آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ مجھے نصیحت کیجئے تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”غصہ نہ کر“ اُس صحابی نے دوبارہ اور سہ بارہ یہی سوال دہرایا تو آپ ﷺ کا ہر بار جواب یہی تھا کہ ”غصہ نہ کرو“ اس حدیث پاک سے بخوبی سمجھا جاسکتا ہے کہ غصے کے معاشرے پر کتنے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ صحیح مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا بہت زیادہ طاقتور وہ شخص ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھے۔

(بخاری شریف - مشکوٰۃ شریف)

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

”معلوم ہونا چاہیے کہ غصہ انسان میں اس لیے پیدا کیا گیا ہے کہ وہ اس کا ہتھیار بن جائے تاکہ وہ اس کے ذریعہ اپنے آپ سے مضرات اور نقصان دُور کر سکے اور خواہش کو اس لیے پیدا کیا گیا ہے کہ جو چیز مفید ہو اس کو اپنی طرف کھینچ لے۔ انسان کے لیے ان دو چیزوں سے گریز ناممکن ہے لیکن جب ان میں افراط پیدا ہوتی ہے تو وہ خطرہ اس آگ کی مانند ہے جو دل میں بھڑکتی ہے اور اس کا دھواں دماغ تک پہنچتا ہے اور عقل کے محل کو وہ دھواں اس قدر تیرہ و تار یک کر دیتا ہے کہ عقل کو کوئی اچھی بات نہ سوجھ سکے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ ایک غار میں اتنا دھواں پیدا ہو جائے کہ اس کے اندر کوئی جگہ نظر نہ آئے۔ یہ بہت خرابی ہے اور اس کا کم ہو جانا بھی اچھا نہیں۔“ (کیمیائے سعادت)

غصہ شیطان کا ہتھیار ہے اور شیطان عموماً اسی ہتھیار کا استعمال کرتے ہوئے بنی نوع انسان کی تباہی کا سبب بنتا ہے۔ تنبیہ الغافلین میں ہے کہ حضرت سیدنا وہب بن منبہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ بنی اسرائیل میں ایک بزرگ تھے ایک بار وہ کہیں تشریف لے گئے راستے میں عبادت کے وقت جب وہ عبادت میں مصروف تھے تو اچانک ایک چٹان سے بھاری پتھر سرک کر سر کے قریب آ پہنچا انہوں نے مزید جوش و جذبہ سے ذکر اللہ جاری رکھا تو پتھر ہٹ گیا پھر خوفناک شیر اور دیگر درندے ظاہر ہونے لگے لیکن بزرگ نہ گھبرائے اور اللہ عزوجل کے ذکر میں لگے رہے۔ جب یہ بزرگ نماز پڑھنے میں مشغول ہوئے تو ایک بہت بڑا سانپ ان کے پاؤں سے لپٹ گیا یہاں تک کہ سارے بدن پر پھرتا رہا اور سر تک پہنچ گیا بزرگ جب سجدہ کرنے لگتے تو چہرے پر آ جاتا جب جائے سجدہ پر سر رکھنے لگتے تو یہ اس جگہ پر پھن پھلائے پہنچ جاتا۔ مگر بزرگ اسے ہٹا کر سجدہ کرنے میں کامیاب ہو جاتے۔ جب نماز سے فارغ ہوئے تو شیطان کھل کر سامنے آ گیا اور کہا کہ یہ ساری حرکتیں میری تھیں کیونکہ میں آپ کو عبادت الہی سے غافل کرنا چاہتا تھا لیکن آپ بہت با صبر اور ہمت والے ہیں اس لیے میں نے طے کیا ہے کہ میں آئندہ آپ کو کبھی بھی نہیں بہکاؤں گا آپ مجھ سے دوستی کر لیں۔ بزرگ نے شیطان کے اس وار کو ناکام بنا دیا اور کہا کہ میں

ہر گز تم سے دوستی نہیں کروں گا، بولا اچھا اپنے اہل و عیال کا حال احوال مجھ سے دریافت فرمائیں، بزرگ نے جواب دیا کہ مجھے پوچھنے کی کیا ضرورت ہے۔ شیطان نے کہا کہ اچھا پھر یہی پوچھ لیجئے کہ میں لوگوں کو کس طرح بہکاتا ہوں۔ بزرگ فرمانے لگے اچھا بتاؤ۔ شیطان نے کہا کہ میرے تین جال ہیں:

۱۔ بخل

۲۔ غصہ

۳۔ نشہ

میں اپنے تینوں جالوں کے ذریعے انسان کو پھانس لیتا ہوں جس کی وجہ سے وہ نیکیوں سے غافل ہو جاتا ہے جیسے جب میں کسی پر بخل کا جال پھینکتا ہوں تو وہ مال کے جال میں الجھ کر رہ جاتا ہے اس کا ذہن ہر وقت اسی تگ و دو میں رہتا ہے کہ میرے پاس مال کم ہے میں کسی نہ کسی طرح مزید مال اکٹھا کروں، چنانچہ اس کی خواہشات کے انبار ختم نہیں ہوتے اور وہ مال کے لالچ میں حلال و حرام کی تمیز کھو بیٹھتا ہے اور نیکیوں سے دُور ہو کر گناہوں کی دلدل میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ جب میں کسی پر غصہ کا جال پھینکتا ہوں تو وہ میرے ہاتھ میں ایسے کھیلنے لگتا ہے جیسے کوئی گیند بچے کے ہاتھ لگ جائے تو وہ اسے جس طرح چاہے اچھالتا رہتا ہے۔ میں اس غصیلے شخص کو اسی طرح اچھالتا اور پھینکتا رہتا ہوں اور مجھے پوری اُمید ہوتی ہے کہ وہ غصے میں مبتلا ہو کر ضرور کوئی ایسا جملہ کہہ دے گا جس سے اس کی نیکیاں ضائع ہوں گی اور بُرے اعمال میں اضافہ ہوگا اور اس کی آخرت تباہ ہو جائے گی اور یہی میرا مطمح نظر ہوتا ہے۔ اس کے بعد اس نے اپنے تیسرے جال نشہ کے متعلق یوں کہا کہ نشے میں مبتلا فرد کو میں جس طرح چاہوں گناہوں میں مبتلا کر سکتا ہوں۔

یہاں پر اس گفتگو کو پیش کرنے کا مقصد فقط یہی ہے کہ غصہ شیطان کے جالوں میں سے ایک جال ہے اور جو اس میں پھنس جاتا ہے وہ ہر طرح کی برائی اور گناہ میں پھنس جاتا ہے اس لیے شیطان کی چال کو سمجھتے ہوئے اسے ناکام بنانے کی کوشش کرنی چاہیے بجائے اس کے کہ خود اس کا شکار ہو جائیں۔

یاد رکھیں کہ جو شخص اپنے دوستوں کی ہر خطا پر غصہ کرے گا اُس کے دشمن بہت ہو جائیں گے

دشمنوں کی تعداد کم رکھنے کے لیے اور ذہنی و جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے کہ غصہ کم سے کم بلکہ نہ کیا جائے۔ بعض محققین کا خیال ہے کہ اکثر قلب کے دورے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خون کے بستگی خلیات (platelets) چپکنے لگتے ہیں اور اس کی وجہ غصہ اور خوف ہیں۔ جب غصے کی کیفیت بہت بڑھتی ہے تو خون کے خلیوں میں اچانک چچیپا ہٹ بڑھنے لگتی ہے اور خلیوں کے آپس میں چپکنے سے خون گاڑھا ہونے لگتا ہے یا اس میں مھٹکیاں بننے لگتی ہیں۔ یہ صورت حال دل کے دورے کا پیش خیمہ بنتی ہے۔

کسی بھی انسان میں اس کی مزاجی کیفیت بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے ایسے افراد جو غصے پر قابو نہیں رکھ پاتے وہ بہت جلد کئی عوارض خاص کر دل کے عوارض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیقی مطالعے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ جارحانہ طبیعت والوں کو شریانوں کی تنگی اور حملہ قلب کا خطرہ دیگر افراد کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد تمباکو نوشی اور دیگر بد اثرات کا بھی زیادہ شکار رہتے ہیں اور یہ عادات دل کی بیماریوں کے خدشات کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔ ایک خاتون سائنس دان جن کا تعلق اس تحقیق سے ہے نے یہ بات کہی کہ گو مرض قلب کے ذمے دار خاص عوامل میں تمباکو نوشی، کولیسٹرول کی زیادتی اور بلند فشار خون شامل ہیں، لیکن انسانوں کی شخصیت کے بعض پہلو مثلاً جارحانہ انداز اور بالادستی کی خواہش کو بھی اس بیماری میں خاصا دخل ہے۔ ایک اندازے کے مطابق شخصیت کا یہ پہلو یعنی جارحانہ پن اور غصیلانہ پن مرض قلب کا خطرہ دو فیصد بڑھا دیتا ہے، لیکن جب یہ مرض ایک دفعہ ہو جاتا ہے تو پھر اس میں اضافہ اسی رفتار سے ہوتا ہے جس رفتار سے دوسرے لوگوں کے مرض قلب میں۔ امریکہ کے ایک تحقیقی مطالعے کے دوران جس میں تیرہ ہزار افراد کے کوائف زیر غور آئے۔ مرض قلب کے خاص عوامل یعنی تمباکو نوشی، بلند فشار خون، کولیسٹرول کی زیادتی، موٹاپا اور دیگر جذباتی کیفیات کے علاوہ غصہ کے جذبات کو بھی پیش نظر رکھا گیا۔ تحقیق کے درمیانی حصے میں ڈھائی سو سے زائد مردوں اور عورتوں کو حملہ قلب ہوا اور اندازہ لگایا گیا کہ جن لوگوں کا غصہ معمول سے زیادہ تھا ان کے لیے حملہ قلب اور اس کی وجہ سے موت کا امکان بھی زیادہ ہو گیا۔

کسی ناکامی کے بعد غصہ کرنا یا دل شکستہ ہونا ایک عام بات ہے۔ ایک نظریہ یہ بھی ہے غصے اور

یاسیت کے جذبات کو دلیل کے ذریعے سے زبردستی دُور کرنے کی بجائے اگر انہیں تھوڑی دیر کے لیے فراموش کر دیا جائے اور ذہن کو کسی اور طرف راغب کرنے کی کوشش کی جائے تو یہ جذبات خود بخود سرد پڑ جاتے ہیں۔ ماہر نفسیات رچرڈ کارلسن کا کہنا ہے کہ خراب موڈ کی صورت میں حالات کا تجزیہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کام کو کسی دوسرے وقت کے لیے موخر کر دینا چاہیے کیونکہ خراب موڈ کے ساتھ کیا جانے والا تجزیہ بالعموم غصہ پر ہی ختم ہوتا ہے جس کے نتائج خراب ہی نکلتے ہیں۔

غصے سے بچنے کے لیے اور اس پر قابو پانے کے لیے رسول پاک ﷺ نے کئی طریقے سکھائے ہیں جن پر عمل کر کے اس موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے جیسا کہ صحیح بخاری شریف میں حضرت سلیمان بن صرد بنی ہاشمیؓ سے روایت ہے کہ میں نبی اکرم ﷺ کے پاس بیٹھا تھا دو آدمی آپس میں گالی گلوچ کر رہے تھے ان میں سے ایک کا چہرہ سرخ ہو گیا اور گلے کی رگیں پھول گئیں تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مجھے ایک ایسا کلمہ معلوم ہے جسے یہ شخص ایک بار پڑھ لے تو اس کی یہ حالت بہتر ہو جائے گی، مزید فرمایا کہ اگر یہ شخص ایک بار ”اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم“ پڑھ لے تو جو کچھ اس پر گزر رہی ہے ختم ہو جائے گی۔ مسند احمد اور صحیح الجامع میں ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کوئی غصے میں آجائے تو اُسے چاہیے کہ خاموشی اختیار کرے۔ ایک اور حدیث میں حضرت ابو ذر بنی ہاشمیؓ رسول اللہ ﷺ سے بیان فرماتے ہیں کہ جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہے تو بیٹھ جائے، اگر غصہ ختم ہو جائے تو بہتر در نہ لیٹ جائے، ایک اور حدیث میں ہے کہ جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہیے کہ دُشو کرے۔

غصے اور جارحیت کے جذبات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان یہ عقیدہ رکھے کہ دُنیا میں کوئی بھی انسان کامل نہیں ہے بلکہ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی کمی ضرور پائی جاتی ہے اور اسی کمی کو وہ دیگر افراد کے ساتھ موازنہ کر کے یاسیت یا جارحیت کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ جارحیت دیگر افراد کا تو کچھ نہیں بگاڑ سکتی لیکن اس شخص کو جو جارحیت کا شکار ہوتا ہے اُس کا خاصا خانہ خراب کر دیتی ہے اس لیے جہاں تک ممکن ہو اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور جس کام میں اللہ کی رضا ہو اسی میں خوش رہنے کی کوشش کرنی چاہیے اسی سے دل کی صحت ممکن ہے۔

غصے کو کم کرنے یا ختم کرنے کے لیے بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ کوئی مزے دار غذا کھانے سے

غصہ تحلیل ہو جاتا ہے، کیونکہ ایسا کرنے سے انسان کا دھیان غصے کے جذبات سے ہٹ کر کھانے کے ذائقے کی طرف چلا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ پیٹ بھر کر کھانے سے ذہن بے حس اور سوچوں سے خالی ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے خیال میں زیادہ کھانا تناؤ کو دور کرنے کا موجب بنتا ہے کیونکہ کھانے کا فعل جسم کو سکون میں لے آتا ہے اور غذا میں موجود نشاستے اور شکر طبیعت میں بے فکری کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔ لیکن ایک بات یاد رکھیں کہ غصے کی حالت میں کھانے سے طبیعت میں وقتی ٹھہراؤ ضرور آ جاتا ہے، لیکن اس سے آپ موٹاپے کے مسئلے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے غصہ موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔

غصے کے نقصانات

غصہ انسانی ذہن کو نقصان پہنچانے کے ساتھ ساتھ بہت سے ایسے نقصانات بھی پہنچاتا ہے جو کہ زندگی میں ایک تلخ حقیقت بن کر سامنے آتے ہیں، ماہرین نے غصے کے جو چیدہ چیدہ نقصانات گنوائے ہیں، وہ حسب ذیل ہیں:

- ۱۔ غصہ کی حالت میں انسانی ذہن ماؤف ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ معمولی کام بھی سرانجام دینے سے قاصر ہوتا ہے اور اس کے روزمرہ معمولات میں تبدیلی آ جاتی ہے۔
- ۲۔ غصہ کی حالت میں انسان کا جذباتی توازن بگڑ جاتا ہے جس کے نتیجے میں انسانی رویے میں تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔
- ۳۔ غصہ کی حالت میں انسان کی شخصیت میں سے کشش جاتی رہتی ہے اور انسان نارمل نہیں رہ سکتا۔

۴۔ غصہ کی حالت میں مہمانوں، دوستوں اور عزیز واقارب کے رویے میں تبدیلی آ جاتی ہے جس سے ناصر ف انسان ان کی نظروں سے گر جاتا ہے بلکہ سماجی طور پر بھی بہت پیچھے رہ جاتا ہے۔

۵۔ غصہ کی حالت میں انسان کی یادداشت میں کمی واقع ہونے لگتی ہے اور دیگر دماغی صلاحیتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔

۶۔ غصہ کی حالت میں انسان حالات کا مقابلہ کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

۷۔ غصہ کی حالت میں انسان کی سوچ پر منفی اثرات کا غلبہ ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں انسان ایسے فیصلے کرنے لگتا ہے جن کی وجہ سے اُسے نقصان پہنچتا ہے۔

۸۔ غصہ کی حالت میں کئی ذہنی و جسمانی عوارض جیسے ہائی بلڈ پریشر، معدے کا السر، سردرد اور ڈپریشن کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

غصے سے نمٹنے کا نفسیاتی طریقہ

ماہرین نفسیات غصے کے شدید اظہار کی ہمت افزائی کرنے کی بجائے اس سے ذمہ دارانہ رویے کے ساتھ نمٹنے میں زیادہ دلچسپی لے رہے ہیں۔ یورپین ممالک میں جدید ترین تحقیقات کے بعد ماہرین نفسیات یہ کہتے ہیں کہ غصے کا اظہار کرنے کے لیے آپ کو یہ احساس ہونا چاہیے کہ آپ ناراض ہیں۔ اس طرح سے یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ غصہ کوئی بری چیز نہیں ہے یہ ایک قدرتی اور فطری ہیجان یا جذبہ ہے جیسے دیگر ہیجان ہوتے ہیں جیسے خوشی کی وقت مسکرانا یا ہنسنا، رنجیدگی کے وقت آنسو بہانا اور افسردہ ہونا بالکل اسی طرح ناراضگی کے وقت غصہ کرنا بھی ایک فطری ہیجان ہے یہ کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ غصے کے صحت مند اظہار اور اس سے بچنے کے لیے ماہرین نفسیات نے درج ذیل سفارشات کی ہیں:

۱۔ اپنے جذبات کے بھرپور اظہار کی عادت ڈالیے:

بعض ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ غصے کے اظہار کی ضرورت نہیں ہے، کچھ کا خیال یہ ہے کہ ذاتی آزادی سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنے ضمیر کی آواز کے مطابق عمل کریں۔ اگر آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ غصہ کرنا اس لیے غلط ہے کہ یہ ایک منفی اور نقصان دہ عمل ہے تو پھر اس پر قابو پانے کی مشق کیجئے۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کا مقابلہ کریں اگر آپ واقعی اس کا مقابلہ کر سکتے ہیں اور جذبات پر قابو پانے کی اہلیت رکھتے ہیں تو آپ اس منفی جذبے سے بلند تر ہونے میں کامیاب ہو جائیں گے اور یہ آپ کے لیے غصہ نہیں رہے گا۔ اس لیے اگر آپ میں برداشت اور صبر و تحمل کی عادت نہیں ہے تو پھر اپنے جذبات کو بیان کریں اور انہیں جسم سے باہر نکال دیں یہی آپ کے لیے بہتر ہے۔

۲۔ خود پر قابو رکھنا سیکھئے:

آج کل اکثر لوگ ضبط نفس (self control) پر یقین رکھتے ہیں، نفسیات کی اصطلاح میں اسے احتباس (Repression) کہا جاتا ہے یعنی اپنے حقیقی احساسات کو دبانے کا نام۔ غصے پر قابو پانے کی صلاحیت رکھنے والے افراد میں ان کی پسند کی دیگر رائیں کھول دیتی ہے اور یہ اس سے بدرجہا بہتر ہے کہ غصہ آپ پر قابو پائے۔

غصے پر قابو پانے کے لیے درج ذیل باتوں پر عمل کریں:

- ۱۔ دل کے اندر موجود بات کو انتہائی صبر و تحمل سے کہہ دیں۔
- ۲۔ اس بات پر غور کریں کہ کیا غصہ کرنے سے سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔
- ۳۔ جب بھی غصہ آئے تو اس کے نتائج پر غور کریں۔
- ۴۔ پاکیزہ اور اچھی خوراک سے غصہ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
- ۵۔ غصہ کی توانائی کو قابو میں کر کے اسے تعمیری سرگرمیوں پر صرف کیا جاسکتا ہے۔
- ۶۔ جب بہت زیادہ غصہ آرہا ہو تو کان کی مالش کریں۔
- ۷۔ محض یک طرفہ بات پر نہ بھڑکیں بلکہ دونوں طرف کی بات سنیں۔
- ۸۔ مثبت نظریہ حیات اپنائیں۔
- ۹۔ نئی نسل کو اپنے برابر رکھ کر سوچنے پر مجبور نہ کریں۔
- ۱۰۔ یہ نہ دیکھیں کہ کون غلط ہے بلکہ یہ دیکھیں کہ کیا غلط ہے۔
- ۱۱۔ میاں بیوی، ساس بہو، باپ بیٹا، بھائی بھائی یا بہن بہن کو ایک دوسرے کو سمجھ کر ان کی بات کو سننا چاہیے۔
- ۱۲۔ جسے بدلانا جاسکتا ہو اسے ہنتے ہنتے قبول کر لیں۔
- ۱۳۔ اپنے دلی جذبات کو اگر کسی سے نہ کہہ سکیں تو کسی کاغذ پر لکھ لیں۔
- ۱۴۔ ہونی کا ٹالنا نہیں جاسکتا یہ نظریہ اپنائیں کہ اللہ جو کرتا ہے وہ صحیح کرتا ہے اسے ٹالنا نہیں جاسکتا۔
- ۱۵۔ ہنس مکھ یعنی خوش مزاج شخص غصے پر باسانی قابو پاسکتا ہے۔
- ۱۶۔ تبدیلی کو اپنائیں یہ قانون قدرت ہے۔

- ۱۷۔ غصے کی حالت میں خاموش ہو جائیں اور اپنے اندر جھانکیے۔
- ۱۸۔ خواہشات کی تیز دوڑ سے بچیں اللہ نے جو کچھ دیا ہے اسی پر تکیہ کریں۔
- ۱۹۔ بھی کبھی لا تعلق بھی ہو جایا کریں۔
- ۲۰۔ معاف کرنے کی عادت ڈالیں۔
- ۲۱۔ پریشانی کے عالم میں فوری طور پر کوئی رد عمل نہ کریں۔
- ۲۲۔ جیسا اپنے لیے چاہتے ہیں ویسا ہی دوسروں کے لیے بھی چائیں۔
- ۲۳۔ دوسروں سے امیدیں نہ رکھیں۔
- ۲۴۔ یاد رکھیں کہ دشمن ہی ہے جو آپ کو غصہ دلاتا ہے تو دشمن کی چال کو کیوں کامیاب کرنا چاہتے ہیں۔
- ۲۵۔ ایسی کتابوں کو پڑھنا معمول بنالیں جو اخلاقی، دماغی اور روحانی قوتوں کو اجاگر کریں۔

☆.....☆.....☆

وہ سات جاندار جنہوں نے ماں سے جنم نہیں لیا

- ۱۔ حضرت آدم علیہ السلام
- ۲۔ حضرت بی بی حوا علیہا السلام
- ۳۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو معراج پر لے جانے والا براق
- ۴۔ حضرت صالح علیہ السلام کی اونٹنی
- ۵۔ حضرت یونس علیہ السلام کو پیٹ میں رکھنے والی مچھلی
- ۶۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے عصا سے بننے والا اثر دھا
- ۷۔ حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی کے وقت جنت سے آنے والا دنبہ۔

☆.....☆.....☆

مایوس ہونا

اُداسی، مایوسی، پستی یا ڈپریشن (Depression) محض ایک چار حرفی لفظ نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جسے عموماً لوگ عارضہ کے زمرے میں نہیں رکھتے باوجود اس کے کہ دنیا بھر میں تقریباً ہر شخص وقتاً فوقتاً خود کو پست اور پریشان محسوس کرتا ہے اور یہی وقتی پریشانی و کوفت بعد ازاں مستقل کیفیت اختیار کر کے دل کے کئی عوارض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ تاہم حقیقی پستی یا اضمحلال کی تعریف اس کیفیت پر پوری نہیں اترتی درحقیقت پستی ایک مرض کی حیثیت رکھتی ہے۔ جب کوئی شخص پستی کا شکار ہوتا ہے تو اس میں جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے سب سے پہلی تبدیلی تو یہ رونما ہوتی ہے کہ انسان مسرت و انبساط کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ اس کی نظر میں دنیا بے کیف نظر آتی ہے۔ اسے دنیا مسرتوں سے محروم جگہ جہاں ہر طرف مشکلات کا ہجوم ہوتا ہے، لگتی ہے۔ اس مرض سے متاثرہ مریض اپنی زندگی کے دن و رات محض گھسیٹ کر گزارتا ہے۔

پستی کے شکار عموماً افراد اپنے احساس کے اظہار سے قاصر رہتے ہیں بلکہ یہ اندر ہی اندر گھٹتے رہتے ہیں۔ ان کیفیات کا اندازہ صرف وہی شخص کر سکتا ہے جو کبھی ان کیفیات کا شکار رہا ہو۔ ورنہ ایسے مریضوں کو اکثر و بیشتر یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ میاں یہ فقط تمہارا وہم ہے ورنہ تمہیں کوئی ہمارے لائق نہیں ہے۔ لیکن ہوتا کیا ہے کہ مریض لاکھ کوشش کرنے کے باوجود بھی اس قابل نہیں ہو پاتا کہ وہ یہ سوچے کہ اُسے کوئی مرض لائق نہیں ہے اور اُسے خوش باش رہنا چاہیے۔ ایسے مریضوں پر دکھ اور غم کی کیفیت مسلسل چھائی رہتی ہے اور عموماً معمولی معمولی پریشانیاں ان کو تنگ کیے رکھتی ہیں بلکہ یوں کہا جائے کہ ایسے لوگ رائی کا پہاڑ بنانے کا عادی ہوتے ہیں تو یہ ایسے مریضوں کے لیے بالکل صحیح ہے۔ مریضوں کا ذہن ایک طرف تو اس اُلجھن کا شکار رہتا ہے اور دوسری طرف جسم بھی اس کی وجہ سے متاثر ہونے لگتا ہے عام طور پر نیند اڑ جاتی ہے اور مریض آدھی رات کو جاگ جاتا ہے اور اس کے بعد پھر آنکھ نہیں لگتی۔ صبح کے وقت ایسے مریض تروتازہ نہیں ہوتے بلکہ ان کے چہرے پر پڑمردگی نمایاں ہوتی ہے، جدید تحقیق کے مطابق بے خوابی کی

پرانی شکایت ذہنی پستی کی علامت قرار دی جاسکتی ہے اس سلسلے میں حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق جو راجسٹر یونیورسٹی میں کی گئی سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ اچھی نیند سونے والوں کے مقابلے میں نیند اچاٹ ہونے والوں کے ڈپریشن یا پستی کے شکار ہونے کے امکانات چھ گنا بڑھ جاتے ہیں۔ اس مرض سے متاثرہ ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جو کہ بظاہر خوب سوتے ہیں لیکن اس کے باوجود آرام کے احساس سے محروم ہوتے ہیں۔ بعض افراد کو بھوک پیاس نہیں لگتی جس کی وجہ سے وہ دن بدن کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔

مایوسی سے بچا جاسکتا ہے اور اس کی وجہ سے لاحق عوارض سے اپنے آپ کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے بس ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ سے پُر امید رہیں۔ اللہ تعالیٰ سے پر امید ہونے کا تقاضہ یہ ہے کہ اُس سے حسن ظن رکھا جائے۔ اور اللہ سے حسن ظن یہ ہے کہ بندہ اس کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ اس کی نصرت و مدد اس کی رحمت و مغفرت اور کشادگی کا طلب گار رہے جس طرح رب جل جلالہ نے اپنے سے خوف رکھنے والے اور اہل خشیت کی تعریف کی ہے اسی طرح اپنی رحمت کے امیدوار کی بھی تعریف فرمائی ہے اور رجا و امید و حسن ظن کو اللہ تعالیٰ سے خوف رکھنے کی طرح ہی واجب قرار دیا ہے۔ لہذا اللہ کے بندے کے لیے مناسب و ضروری ہے کہ وہ اللہ سے بیک وقت ڈرے بھی اور اس کی رحمت سے پر امید بھی رہے۔ ذیل میں اللہ سے پر امید رہنے اور اس سے مایوس نہ ہونے کے قرآن و سنت سے دلائل پیش ہیں:

”رہے وہ لوگ جو صاحب ایمان ہوئے اور جنہوں نے ہجرت کی اور اللہ کی راہ میں جہاد کیا وہی اللہ کی رحمت کے امیدوار ہیں؛ اللہ بھی بخشنے والا نہایت رحم والا ہے۔“

(البقرة: آیت: ۲۱۸)

”خوف و طمع کے ساتھ اسے پکارو یقیناً اللہ کی رحمت قریب ہے نیک کام کرنے والوں کے۔“ (الاعراف: آیت: ۵۶)

”حقیقت یہ ہے کہ تیرا رب لوگوں کی زیادتیوں کے باوجود ان کے ساتھ چشم پوشی سے کام لیتا ہے۔ اور یہ بھی حقیقت ہے کہ تیرا رب سخت سزا دینے والا ہے۔“

(الرعد: آیت: ۶)

”جن کو یہ پکارتے ہیں وہ تو خود اپنے رب تک رسائی حاصل کرنے کا وسیلہ تلاش کرتے ہیں کہ کون ان میں سب سے زیادہ قرب حاصل کر لے؛ اور وہ اس کی رحمت کے امیدوار ہیں اور اس کے عذاب سے ڈرتے رہتے ہیں۔“

(بنی اسرائیل: آیت: ۵۷)

”ہم کو رغبت و خوف کے ساتھ پکارتے تھے اور ہمارے آگے جھکے ہوئے تھے۔“

(الانبیاء: آیت: ۹۰)

ترجمہ: (کیا شخص مذکور اچھا ہے) یا وہ جو اوقات شب میں سجدہ و قیام کرتا آخرت سے اندیشہ ناک اور اپنے رب کی رحمت کی امید رکھتا ہو انیاز مندی کے ساتھ بندگی میں لگا رہتا ہے؟ کہو: کیا وہ لوگ جو جانتے ہیں اور وہ لوگ جو نہیں جانتے دونوں یکساں ہوں گے؟ یاد دہانی تو عقل و خرد والے ہی حاصل کرتے ہیں۔ (سورہ الزمر: آیت: ۹)

واٹلہ بن اسقع کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے سنا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

”بندے سے میرا معاملہ اس ظن کے مطابق ہوتا ہے جو وہ مجھ سے رکھتا ہے۔ اگر میرے تعلق سے اس کا ظن خیر کا ہے تو اس کے لیے خیر ہے اگر گمان شر کا ہے تو اس کے لیے شر ہے۔“

اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان اس بات کا قرینہ ہے یعنی آیات و احادیث میں اللہ تعالیٰ سے حسن ظن اور اس سے پر امید رہنے کے حکم کی فرضیت قطعی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کہ اللہ رب العزت کا فرمان ہے:

”میں اپنے بندے کے گمان کے قریب ہوتا ہوں جو وہ میرے تعلق سے رکھتا ہے۔ اور میں اس بندے کے ساتھ ہوتا ہوں جس وقت وہ مجھے یاد کرتا ہے۔ (متفق علیہ)

مسلم شریف میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے نقل ہے کہ انہوں نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو وفات سے تین دن پہلے یہ فرماتے سنا:

”تم میں سے ہر ایک کی موت اس حال میں ہو کہ وہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سلسلے میں حسن ظن

رکھتا ہو۔

ترمذی اور ابن ماجہ میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ایک نوجوان کے پاس گئے وہ حالت نزاع میں تھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا! 'کیسا محسوس کر رہے ہو؟' اس نوجوان نے کہا "اے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اللہ کی رحمت سے لو لگا رکھی ہے اور اپنے گناہوں سے خوف زدہ ہوں۔" نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"اللہ کسی بندے میں یہ دونوں چیزیں (خوف اور امید) جمع نہیں کرتا، سوائے اس کے کہ اسے وہ عطا کر دے جس کی اسے امید ہو اور اس خوف سے راحت دے دے جو اسے لاحق ہو۔"

ترمذی میں حسن حدیث حضرت انس رضی اللہ عنہ سے نقل کی ہے کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا کہ اللہ رب العزت ارشاد فرماتا ہے:

"اے اولادِ آدم! تو مجھ کو پکارتا ہے اور مجھ سے امید لگاتا ہے۔ میں تجھ سے صادر ہونے والے گناہوں کو معاف کرتا ہوں اور اس کی پرواہ بھی نہیں کرتا، اے آدم زاد! اگر تیرے گناہ آسمان کی بلندی کو بھی پہنچ جائیں اور پھر بھی تو مجھ سے مغفرت طلب کرے تو میں تجھ کو معاف کر دوں گا۔ اے آدم کی اولاد! اگر تو زمین کے برابر گناہوں کے ساتھ میرے پاس آتا ہے بشرطیکہ تو نے میرے ساتھ کسی کو شریک نہیں کیا تو میں تجھے بخش دوں گا۔"

قنوط اور اللہ سے مایوسی، یہ دونوں ہم معنی ہیں اور ان کی ضد اللہ تعالیٰ سے امید لگانا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوسی اور ناامیدی حرام ہیں اور اس کی دلیل قرآن اور سنت رسول سے ملتی ہے:

"اے میرے بیٹو! جاؤ اور یوسف اور اس کے بھائی کی ٹوہ لگاؤ۔ اور اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، اللہ کی رحمت سے تو صرف کافر لوگ ہی مایوس ہوا کرتے ہیں۔"

(یوسف: آیت: ۸۷)

"انہوں نے کہا: ہم تمہیں برحق بشارت دے رہے ہیں، تم مایوس نہ ہو! ابراہیم (علیہ السلام) نے کہا: اپنے رب کی رحمتوں سے مایوس تو گمراہ لوگ ہوا کرتے ہیں۔"

(الحجر: آیت: ۵۶، ۵۵)

"جن لوگوں نے اللہ کی آیات کا اور اس سے ملاقات کا انکار کیا ہے وہ میری رحمت سے مایوس ہو چکے ہیں اور ان کے لیے دردناک عذاب ہے۔" (العنکبوت: ۲۷)

(آیت: ۲۳)

”اے میرے نبی آپ کہہ دیجئے اے میرے بندوں! جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ یقیناً اللہ سارے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے وہ تو معاف کرنے والا اور رحم کرنے والا ہے۔“ (الزمر: آیت: ۵۳)

حضرت ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ سے متفق علیہ حدیث نقل ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اگر ایک مومن کو یہ علم ہو کہ اللہ کے پاس کیا کیا عذاب ہیں تو کوئی اس کی جنت کی لالچ نہ کرے اور اگر ایک کافر کو یہ معلوم ہو کہ اللہ کس قدر رحیم ہے تو کوئی اس کی جنت سے مایوس نہ ہو۔

امام بخاری نے ادب المفرد میں فضالہ بن عبید سے روایت نقل کی ہے جسے ابن حبان نے اپنی صحیح میں مسند احمد الطبرانی اور البرزازی نے بھی روایت کیا ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”تین لوگوں کے بارے میں اللہ تعالیٰ نہیں پوچھے گا ایک وہ شخص جو اللہ سے لباس کے بارے میں تنازع کرے کیونکہ اسکی چادر یا کرتہ اس کی کبریائی اور اس کا ازار اس کی عزت ہے۔ دوسرا وہ شخص جو اللہ کے معاملہ میں شک کرے گا۔ اور تیسرا وہ شخص جو رحمت الہی سے مایوس ہوگا۔“

مسند احمد ابن ماجہ اور ابن حبان نے حبہ اور سواء سے نقل کیا ہے جو آل خالد ہیں کہ یہ دونوں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس گئے وہ کسی کام میں مصروف تھے تو ہم نے ان کی مدد کی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”رزق سے مایوس نہ ہو۔ یقیناً آدمی کو اس کی ماں ایسے پیدا کرتی ہے کہ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اس پر چھلکا نہیں ہوتا۔ (لباس نہیں ہوتا) پھر اللہ تعالیٰ اس کو روزی دیتا ہے۔“

الطبرانی اور البرزازی نے حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت کیا ہے جسے العراقی اور سیوطی نے حسن سند بتایا کہ ایک آدمی نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے کبار کے بارے میں سوال کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اللہ کے ساتھ شرک کرنا اس کے کرم سے مایوس ہونا اور اس کی رحمت سے ناامید ہونا۔“

انبیاء علیہم السلام کبھی بھی اللہ کی مدد و نصرت اور کشادگی سے مایوس نہیں ہوئے۔ بلکہ ان کی مایوسی ان کے قوم کے ایمان نہ لانے کی وجہ سے تھی۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

”جب رسول مایوس ہو گئے اور یہ گمان کیا کہ ان کی تکذیب کی جائے گی ہماری

مدد ان کو پہنچی پس جسے ہم چاہتے ہیں نجات دیتے ہیں اور ہمارے عذاب کو مجرم قوم

سے کوئی روک نہیں سکتا۔“ (یوسف: آیت: ۱۱۰)

صحیح بخاری میں ہے کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے کذبوا کو مشدّد پڑھا یعنی کذبوا، یعنی تکذیب

قوم کی طرف سے تھی اس لیے کہ رسول تو معصوم ہوتے ہیں۔

☆.....☆.....☆

ماہرین کے مطابق ایسے افراد جو عموماً مایوس اور بیزار رہتے ہیں وہ بہت جلد سرطان جیسے مرض

کا شکار ہو سکتے ہیں۔ (ماخوذ: دی جرمن ٹریبیون)

☆.....☆.....☆

کتابیات

قرآن مجید فرقان حمید

احادیث کی متفرق کتب

سیرت النبی صلی اللہ علیہ وسلم (شبلی نعمانی / سید سلیمان ندوی)

زاد المعاد (ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ)

احیاء العلوم (امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ)

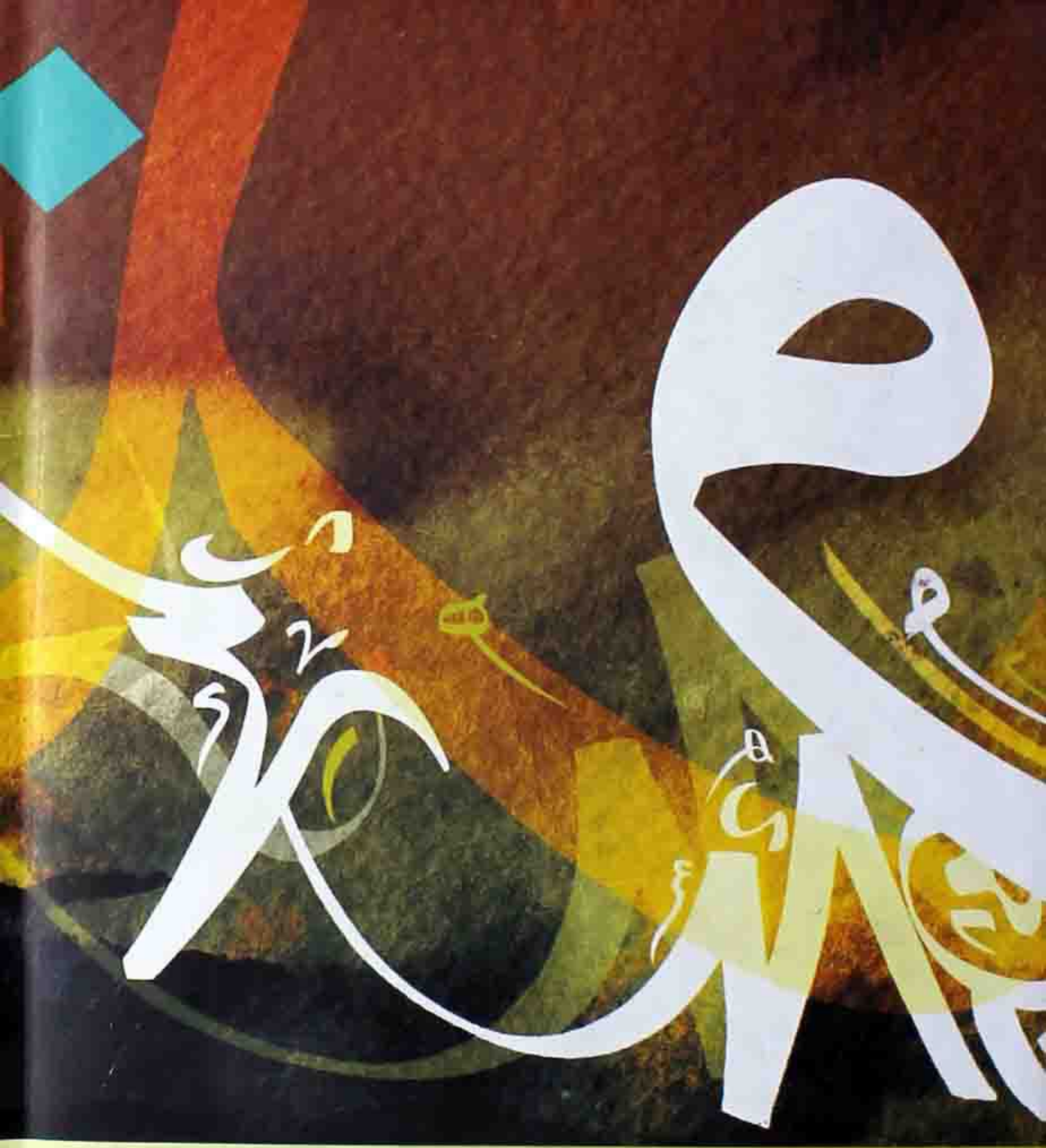
کیمیائے سعادت (امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ)

بہشتی زیور

Invisible Helpers (Lead Beter)

In turn the Infinite (R.W. Trine)





ضیاء القرآن پبلی کیشنز
لاہور کراچی پاکستان