

# صحت کے بنیادی اصول

قرآن اور حدیث کی روشنی میں

صرف [www.hijamacups.com](http://www.hijamacups.com) پر



عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

[www.hijamacups.com](http://www.hijamacups.com), Email : [arifahemad72@gmail.com](mailto:arifahemad72@gmail.com) Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد، مہاراشٹر (انڈیا)

{1}

## طیب کو مریض کی خدمت سے اللہ مل جاتا ہے

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا ابْنَ آدَمَ، مَرِضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِي، قَالَ: يَا رَبِّ، كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرِضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ؟ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوْ جَدْتَنِي عِنْدَهُ؟ يَا ابْنَ آدَمَ! اسْتَطَعْمْتُكَ فَلَمْ تُطْعِمْنِي، قَالَ: يَا رَبِّ! وَكَيْفَ أُطْعِمُكَ؟ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّهُ اسْتَطَعْمَكَ عَبْدِي فَلَانَ فَلَمْ تُطْعِمْهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ أُطْعِمْتَهُ لَوْ جَدْتَّ ذَلِكَ عِنْدِي؟ يَا ابْنَ آدَمَ! اسْتَسْقَيْتُكَ فَلَمْ تَسْقِنِي، قَالَ: يَا رَبِّ! كَيْفَ أَسْقِيكَ؟ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: اسْتَسْقَاكَ عَبْدِي فَلَانَ فَلَمْ تَسْقِهِ، أَمَا إِنَّكَ لَوْ أُسْقَيْتَهُ وَجَدْتَّ ذَلِكَ عِنْدِي. - (صحيح مسلم، رقم، ۴۶۶۱)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ قیامت کے دن فرمائیں گے: اے آدم کے بیٹے! میں بیمار ہوا لیکن تو نے میری عیادت نہ کی؟ وہ کہے گا: اے اللہ! میں آپ کی عیادت کس طرح کرتا آپ تو رب العالمین ہیں؟ اللہ تعالیٰ ارشاد فرمائیں گے: کیا تجھے نہیں پتہ میرا فلاں بندہ بیمار ہوا لیکن تو نے اس کی عیادت نہیں کی؟ تجھے پتہ ہے کہ اگر تو اس کی عیادت کرتا تو میں وہاں تجھے مل جاتا؟ آدم کے بیٹے! میں نے تم سے کھانا مانگا، تم نے مجھے کھانا نہیں کھلایا؟ بندہ عرض کرنے گا میرے رب! میں آپ کو کیسے کھانا کھلاتا، آپ تو رب العالمین ہیں؟ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے: کیا تمہیں معلوم نہیں تھا کہ میرے فلاں بندے نے تم سے کھانا مانگا تھا، تم نے اس کو کھانا نہیں کھلایا۔ کیا تمہیں معلوم نہیں تھا کہ اگر تم اس کو کھانا کھلاتے تو تم اس کا ثواب

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

میرے پاس پاتے؟ آدم کے بیٹے! میں نے تم سے پانی مانگا تھا تم نے مجھے پانی نہیں پلایا۔ بندہ عرض کرے گا: میرے رب! میں آپ کو کیسے پانی پلاتا آپ تو رب العالمین ہیں؟ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے: میرے فلاں بندے نے تم سے پانی مانگا تھا تم نے اُس کو نہیں پلایا اگر تم اُس کو پانی پلاتے تو تم اس کا ثواب میرے پاس پاتے۔

علمائے فرمایا ہے کہ بھوکے کو کھانا کھلانے اور پیاسے کو پانی پلانے سے اللہ تعالیٰ ثواب عطا فرمائیں گے جبکہ مریض کی عیادت (اور خدمت) سے اللہ تعالیٰ خود ملیں گے، لہذا طب کا جوہر اور خلاصہ یہی ہے کہ اللہ تعالیٰ مل جائیں۔ طبیب کو مریضوں کو دیکھنے سے پہلے خود رجوع الی اللہ کرنا چاہیے اور مریض کو دیکھتے وقت دو تین دفعہ {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ} پڑھ لینا چاہیے۔

مریض کی عیادت اور اس کا علاج بھی عبادت ہے، چنانچہ مشکوٰۃ شریف میں روایت ہے:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ تَوَضَّأَ فَحَسَنَ الْوُضُوءِ وَعَادَاً

خَاهُ الْمُسْلِمِ مُحْتَسِباً، بُوعِدَ مِنْ جَهَنَّمَ مَسِيرَةَ سَبْعِينَ خَرِيفاً. (سنن ابی داؤد، رقم: ۲۶۹۴)

جو شخص مریض کی عیادت کرنے سے پہلے اچھی طرح وضو کرے پھر عیادت کو جائے اور ثواب کی امید بھی رکھتا ہو تو اُسے جہنم سے ستر سال کی دوری عطا کر دی جاتی ہے۔

شریعت میں وضو صرف عبادت کے لیے مشروع ہے، جیسے نماز پڑھنے، قرآن شریف پڑھنے یا حج کا طواف کرنے سے قبل، اس کے علاوہ شریعت میں کسی اور عمل کے لیے وضو مشروع نہیں۔ اس لیے اگر مریضوں کو دیکھنے کے بعد اللہ کے قرب کا شعور نہیں ہوتا تو اس طبیب کی یہ عبادت ناقص ہے۔ یا تو اس کی نیت میں فساد ہے اور مقصد صرف پیسہ کمانا ہو گیا ہے، یا آنکھوں کی حفاظت نہیں، یا اس نے اللہ تعالیٰ کے قرب کی نیت ہی نہیں کی۔ لہذا اسے ضرور اپنی اس محرومی کا سبب تلاش کرنا چاہیے۔ طبیب کے لیے اصل جوہر یہ ہے کہ مریض کی خدمت سے اس کو اللہ مل جائے اور اگر اس کو علاج کرتے ہوئے اللہ نہ ملا تو اس کو دو کوڑیوں کے علاوہ کچھ نہ ملا۔

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

مریض سے خیر خواہی: مرض کے مقاصد میں سے ایک یہ بھی ہے کہ انسان توبہ کرے اور اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرے، چنانچہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: {وَلَنذِيْقَنَّهْم مِّنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ} (السجدة: ۲۱)

ہم ضرور چکھائیں گے ان کو بڑے عذاب سے پہلے ایک چھوٹے عذاب کا مزہ تا کہ یہ ہماری طرف لوٹ آئیں۔

حضرت عبد اللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ العذاب الاَدْنَىٰ (چھوٹا عذاب) سے مراد دنیاوی بیماریاں اور مصائب ہیں۔ مرض کی حالت میں مریض کا دل نرم ہوتا ہے، اس موقع پر مریض طبیب کے پاس آتا ہے تو طبیب کا سب سے پہلا اور اہم کام یہ ہے کہ مریض کو رجوع الی اللہ کرائے، مثلاً: اگر وہ نماز نہیں پڑھتا تو نماز کی تلقین کرے، اگر تبلیغ نہیں کرتا تو تبلیغ میں جانے کی ترغیب دے اور گناہوں سے توبہ کرائے۔

## مرض کا اجر، مریض کی عیادت، تسلی و ہمدردی اور اس کی خدمت کے فضائل

مریض کی عیادت و تسلی اور اس کی خدمت و ہمدردی کی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اونچے درجہ کا نیک عمل اور ایک طرح کی مقبول ترین عبادت بتلایا ہے اور مختلف طریقوں سے اس کی ترغیب دی ہے، خود آپ کا دستور اور معمول بھی تھا کہ مریضوں کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے، ان سے ایسی باتیں کرتے جن سے ان کو تسلی ہوتی اور ان کا غم ہلکا ہوتا، اللہ کا نام اور اس کا کلام پڑھ کر ان پر دم بھی فرماتے اور دوسروں کو بھی اس کی تلقین فرماتے:

عیادت کا مفہوم اردو میں یہ ہے کہ کسی رشتہ دار یا عزیز (جو بیمار ہے) اس کے پاس بیٹھ کر اور تھوڑی دیر

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

تسلی دے کرواپس آجائے۔

عربی زبان میں اس کا مفہوم ذرا وسیع ہے اور جو کچھ بھی طیب یا نرس مریض کے لیے کرتے ہیں سب عیادت کے مفہوم میں داخل ہے، اس لیے طیب ان فضائل کے استخطار کے ساتھ مریض کو دیکھیے۔

اس سلسلہ میں درج ذیل احادیث ملاحظہ فرمائیں:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخَاهُ فِي اللَّهِ نَادَاهُ مُنَا

دِ أَنْ طُبَّتْ وَ طَابَ مَمَشَاكَ وَ تَبَوَّاتِ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا (رواه الترمذی، وقال: هذا حديث حسن غريب، باب ماجاء في زيارة

الاخوان، رقم: ۲۰۰۸)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی بیماری کی عیادت کے لیے یا اپنے مسلمان بھائی کی ملاقات کے لیے اللہ تعالیٰ کی رضا کی خاطر جاتا ہے تو ایک فرشتہ پکار کر کہتا ہے: تم برکت والے ہو، تمہارا چلنا با برکت ہے اور تم نے جنت میں ٹھکانا بنا لیا۔

عَنْ ثَوْبَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاللَّهُ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا مَيَّزَ فِي

خُرْفَةِ الْجَنَّةِ قَيْلٍ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا خُرْفَةُ الْجَنَّةِ؟ قَالَ: جَنَاهَا (رواه مسلم، باب فضل عيادة المريض، رقم: ۹۵۰۴)

رسول اللہ ﷺ کے آزاد کردہ غلام حضرت ثوبانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو

شخص کسی بیمار کی عیادت کرتا ہے تو وہ جنت کے خُرْفہ میں رہتا ہے۔ دریافت کیا گیا: یا رسول اللہ! جنت کا خُرْفہ کیا ہے؟ ارشاد فرمایا: جنت کے توڑے ہوئے پھل۔

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: أَيُّمَارَ جُلٍ يَعُودُ مَرِيضًا فَإِنَّمَا

يَخُوضُ فِي الرَّحْمَةِ، فَإِذَا قَعَدَا عِنْدَ الْمَرِيضِ عَمَرَ تَهُ الرَّحْمَةُ، قَالَ: فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا

لِلصَّحِيحِ الَّذِي يَعُودُ الْمَرِيضَ، فَالْمَرِيضُ مَالَهُ؟ قَالَ: تُحَطُّ عَنْهُ ذُنُوبُهُ (رواه أحمد ۴۳۷۳)

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جو شخص بیمار کی عیادت کرتا ہے وہ رحمت میں غوطہ لگاتا ہے اور جب وہ بیمار کے پاس بیٹھ جاتا ہے تو رحمت اس کو ڈھانپ لیتی ہے۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں: میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! یہ فضیلت تو اس تندرست شخص کے لیے ہے جو بیمار کی عیادت کرتا ہے، خود بیمار کو کیا ملتا ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اس کے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

عَنْ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ عَادَ مَرِيضًا خَاصًّا فِي الرَّحْمَةِ، فَإِذَا جَلَسَ عِنْدَهُ اسْتَنْقَعَ فِيهَا۔ (رواه أحمد: ۳۶۰۳)

حضرت کعب بن مالکؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی بیمار کی عیادت کے لیے جاتا ہے رحمت میں غوطہ لگاتا ہے اور جب (بیمار پرسی کے لیے) اس کے پاس بیٹھتا ہے تو رحمت میں ٹھہر جاتا ہے۔

وَفِي حَدِيثِ عَمْرِو بْنِ حَزْمٍ عِنْدَ الطَّبْرَانِيِّ فِي الْكَبِيرِ وَالْأَوْسَطِ: وَإِذَا قَامَ مِنْ عِنْدِهِ فَلَا يَزَالُ يَخُوضُ فِيهَا حَتَّى يَرْجِعَ، مِنْ حَيْثُ خَرَجَ۔ وَرِجَالُهُ مُوتَفُونَ۔ (مجمع الزوائد: ۲۲/۳)

حضرت عمر بن حزمؓ کی روایت میں ہے کہ بیمار کے پاس سے اٹھ جانے کے بعد بھی وہ رحمت میں غوطہ لگاتا رہتا ہے یہاں تک کہ جس جگہ سے عیادت کے لیے گیا تھا وہاں واپس لوٹ آئے۔

عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَعُودُ مُسْلِمًا عُدْوَةً إِلَّا صَلَّى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتَّى يُمَسِّيَ، وَإِنْ عَادَهُ عَشِيَّةً إِلَّا صَلَّى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتَّى يُصْبِحَ وَكَانَ لَهُ خَرِيفٌ فِي الْجَنَّةِ۔

(رواه الترمذي وقال: هذا حديث غريب حسن، باب ما جاء في عيادة المريض، رقم: ۹۶۹)

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جو مسلمان کسی مسلمان

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

کی صبح کو عیادت کرتا ہے تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور جو شام کو عیادت کرتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور اسے جنت میں ایک باغ مل جاتا ہے۔

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ لِي النَّبِيُّ ﷺ إِذَا دَخَلْتَ عَلَى مَرِيضٍ فَمَرَّهُ أَنْ يَدْعُوَ

لَكَ: فَإِنَّ دُعَاهُ كَدُعَائِ الْمَلَائِكَةِ - (رواه ابن ماجه، باب ماجاء في عيادة المريض - رقم: ۱۳۴۱)

حضرت عمر بن خطابؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ مجھ سے ارشاد فرمایا یا: جب تم بیمار کے پاس جاؤ تو اس سے کہو کہ وہ تمہارے لیے دعا کرے کیوں کہ اس کی دعا فرشتوں کی دعا کی طرح (قبول ہوتی ہے)۔

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ قَالَ: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِذْ جَاءَ هُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَدْبَرَ الْأَنْصَارِيَّ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا أَخَا الْأَنْصَارِ، كَيْفَ أَخِي سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ؟ فَقَالَ: صَالِحٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ يَعُودُهُ مِنْكُمْ؟ فَقَامَ وَقَمْنَا مَعَهُ، وَنَحْنُ بِضِعَةِ عَشْرٍ، مَا عَلَيْنَا نِعَالَ وَلَا خِفَافٌ وَلَا قَلَانِسٌ وَلَا قَمُصٌ، نَمَشِي فِي تِلْكَ السَّبَاخِ حَتَّى جِئْنَا، فَاسْتَأْخَرَ قَوْمُهُ مِنْ حَوْلِهِ حَتَّى دَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ الَّذِينَ مَعَهُ - (رواه مسلم، باب في عيادة المرضى، رقم: ۲۱۳۸)

حضرت عبد اللہ بن عمرؓ روایت کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے پاس بیٹھے ہوئے تھے۔ ایک انصاری صحابی نے آکر آپ ﷺ کو سلام کیا پھر واپس جانے لگے۔ آپ ﷺ نے ان سے پوچھا: انصاری بھائی! میرے بھائی سعد بن عبادہ کی طبیعت کیسی ہے؟ انہوں نے عرض کیا: اچھی ہے۔ آپ ﷺ نے (ساتھ بیٹھے ہوئے صحابہ سے) ارشاد فرمایا: تم میں سے کون ان کی عیادت کرے گا؟ یہ کہہ کر آپ ﷺ کھڑے ہو گئے، ہم بھی آپ کے ساتھ کھڑے ہو گئے۔ ہم دس سے زائد افراد تھے۔ ہمارے پاس جوتے تھے نہ

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد - مہاراشٹر (انڈیا)

موزے، ٹوپیاں تھیں نہ قمیصیں۔ ہم اس پتھر ملی زمین پر چلتے ہوئے حضرت سعدؓ کے پاس پہنچے۔ (اس وقت) ان کی قوم کے جو لوگ ان کے قریب تھے پیچھے ہٹ گئے۔ رسول اللہ ﷺ اور آپ کے ساتھ جانے والے صحابہ ان کے قریب ہو گئے۔

یہ صحابہ کی زندگی کا ایک نقشہ ہے جو صحت کے بنیادی اصول بیان کر رہا ہے یعنی سادگی اور مجاہدہ اور یہی تبلیغ کے جوہر ہیں۔

عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: خَمْسَمَنْ عَمِلَهُنَّ فِي يَوْمٍ كَتَبَهُ اللَّهُ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا، وَشَهِدَ جَنَازَةً، وَصَامَ يَوْمًا، وَرَاحَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، وَأَعْتَقَ رَقَبَةً۔ (رواه ابن حبان، قال المحقق: اسنادہ قوی ۶۷)

حضرت ابو سعید خدریؓ فرماتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جس شخص نے پانچ اعمال ایک دن میں کئے اللہ تعالیٰ اسے جنت والوں میں لکھ دیتے ہیں:

بیماری عیادت کی، جنازہ میں شرکت کی، روزہ رکھا، جمعہ کی نماز کے لیے گیا اور غلام آزاد کیا۔

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ جَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ عَادَ مَرِيضًا كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ عَدَّ إِلَى الْمَسْجِدِ أَوْ رَاحَ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ دَخَلَ عَلَى إِمَامٍ يُعَزِّزُهُ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ جَلَسَ فِي بَيْتِهِ لَمْ يَغْتَبِ إِنْسَانًا كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ۔ (رواه ابن حبان، المحقق: اسنادہ حسن ۹۰۲)

حضرت معاذ بن جبلؓ رسول ﷺ کا ارشاد نقل فرماتے ہیں: جو اللہ تعالیٰ کے راستہ میں جہاد کرتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔ جو بیماری عیادت کرتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔ جو صبح یا شام مسجد جاتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔ جو کسی حاکم کے پاس اس کی مدد کے لیے جاتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)



داری میں ہے اور جو اپنے گھر میں اس طرح رہتا ہے کہ کسی کی غیبت نہیں کرتا وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ صَائِمًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ أَطْعَمَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مَسْكِينًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا اجْتَمَعَنَ فِيَّ امْرِئٌ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ:

(رواه مسلم - باب من فضائل أبي بكر الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، رقم: ۶۸۲)

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے دریافت فرمایا: آج تم میں سے کس نے روزہ رکھا؟ حضرت ابو بکرؓ نے عرض کیا: میں نے۔ پھر دریافت فرمایا: آج تم میں سے کون جنازے کے ساتھ گیا؟ حضرت ابو بکرؓ نے عرض کیا: میں نے۔ دریافت فرمایا: آج تم میں سے کس نے مسکین کو کھانا کھلایا؟ حضرت ابو بکرؓ نے عرض کیا: میں نے۔ دریافت فرمایا آج تم میں سے کس نے بیمار کی عیادت کی؟ حضرت ابو بکرؓ نے عرض کیا میں نے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جس آدمی میں بھی یہ باتیں جمع ہوں گی وہ جنت میں ضرور داخل ہوگا۔

عَنْ أَبِي مُوسَى قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَطْعَمُوا الْجَائِعَ وَعَوَّدُوا الْمَرِيضَ وَكَفَّوْا الْعَانِي - (رواه البخاري)  
حضرت ابو موسی اشعریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بھوکوں کو کھانا کھلاؤ، بیماروں کی عیادت کرو اور جو لوگ ناحق قید کر دیے گئے ہوں ان کی رہائی کی کوشش کرو۔ (صحیح بخاری)  
عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ فَنَفْسُ وَالهِ فِيهِ أَجَلُهُ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَزِيدُ شَيْئًا وَيُطِيبُ بِنَفْسِهِ - (رواه الترمذی وابن ماجه)

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد - مہاراشٹر (انڈیا)

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو اس کی عمر کے بارے میں اس کے دل کو خوش کرو (یعنی اس کی عمر اور زندگی کے بارے میں خوش کن اور اطمینان بخش باتیں کرو۔ مثلاً یہ تمہاری حالت بہتر ہے، ان شاء اللہ تم جلد ہی تندرست ہو جاؤ گے) اس طرح کی باتیں کسی ہونے والی چیز کو روک تو نہ سکیں گی (جو ہونے والا ہے وہی ہوگا) لیکن اس سے اس کا دل خوش ہوگا (اور یہی عبادت کا مقصد ہے)۔ (جامع ترمذی، سنن اب ماجہ)

عَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ غُلَامٌ يَهُودِيٌّ يَخْدُمُ النَّبِيَّ ﷺ فَمَرِضَ فَاتَاهُ النَّبِيُّ ﷺ يَوْمَئِذٍ فَقَعَدَ عِنْدَ رَأْسِهِ فَقَالَ أَسْلِمَ فَنظَرَ إِلَى أَبِيهِ وَهُوَ عِنْدَهُ فَقَالَ أَطْعَمَ أَبَا الْقَاسِمِ فَخَرَجَ النَّبِيُّ ﷺ وَهُوَ يَقُولُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْقَذَهُ مِنَ النَّارِ۔ (رواه البخاری)

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ ایک یہودی لڑکا رسول اللہ ﷺ کی خدمت کیا کرتا تھا، وہ مریض ہو گیا تو آپ اس کی عیادت کے لیے اس کے پاس تشریف لے گئے اور اس کے سر ہانے بیٹھ گئے اور اس سے فرمایا تو اللہ کا دین اسلام قبول کر لے اس نے اپنے والد کی طرف دیکھا جو وہیں موجود تھے، اس نے لڑکے سے کہا تو ابو القاسم (صلی اللہ علیہ وسلم) کی بات مان لے، اس لڑکے نے اسلام قبول کر لیا، رسول اللہ ﷺ باہر تشریف لائے اور فرماتے تھے: ”حمد اس اللہ کی جس نے اس لڑکے کو جہنم سے نکال لیا۔ (صحیح بخاری)

تشریح: اس حدیث سے ایک بات یہ معلوم ہوئی کہ بعض غیر مسلم بھی رسول اللہ ﷺ کے ساتھ خادمانہ تعلق رکھتے تھے۔ دوسری بات یہ معلوم ہوئی کہ آپ ﷺ غیر مسلموں کی عیادت فرماتے تھے۔ تیسری بات یہ بھی معلوم ہوئی کہ جن غیر مسلموں کو آپ ﷺ سے کچھ قریب ہونے کا موقع ملتا تھا وہ آپ ﷺ سے اتنے متاثر ہوتے تھے کہ اپنی اولاد کے لیے اسلام قبول کرنا بہتر اور بھلائی کا وسیلہ سمجھتے تھے۔

مریض پر دم اور اس کے لیے دعائے صحت

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا اشْتَكَى مِنْ آنْسَانٍ مَسَحَهُ بِيَمِينِهِ ثُمَّ قَالَ  
 أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَائِي لَا يُغَادِرُ سَقَمًا۔ (رواه البخاری  
 ومسلم)

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ جب ہم میں سے کوئی آدمی بیمار ہوتا تو رسول اللہ ﷺ اپنا  
 داہنا ہاتھ اس کے جسم پر پھیرتے اور یہ دعا پڑھتے:

أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَائِي لَا يُغَادِرُ سَقَمًا۔  
 اے سب آدمیوں کے پروردگار! اس بندے کی تکلیف دور فرما دے اور شفا عطا فرما دے، تو ہی شفا دینے  
 والا ہے، بس تیری ہی شفا شفا ہے، ایسی کامل شفا عطا فرما جو بیماری بالکل نہ چھوڑے۔ (صحیح بخاری و صحیح مسلم)

عَنْ عَثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ أَنَّهُ شَكَى إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ فَقَالَ لَهُ  
 رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي يَأْلَمُ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ  
 بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ قَالَ فَفَعَلْتُ فَأَذْهَبَ اللَّهُ مَا كَانَ بِي۔ (رواه مسلم)

حضرت عثمان ابن ابی العاصؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے درد کی شکایت کی جو  
 ان کے جسم کے کسی حصے میں تھا، تو رسول اللہ ﷺ نے ان سے فرمایا: تم اس جگہ پر اپنا ہاتھ رکھو جہاں تکلیف ہے  
 اور تین دفعہ کہو ”بسم اللہ“ اور سات مرتبہ کہو ”أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ“ (میں پناہ لیتا  
 ہوں اللہ تعالیٰ کی عظمت اور اس کی قدرت کی اس تکلیف کے شر سے جو میں پارہا ہوں اور جس کا مجھے خطرہ  
 ہے) کہتے ہیں کہ میں نے ایسا ہی کیا تو اللہ تعالیٰ نے میری تکلیف دور فرمادی۔ (صحیح مسلم)

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ أَعِيذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ  
 النَّامَةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَا مَتَّهٍ وَيَقُولُ إِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا أَسْمَاعِيلَ

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

وَالسَّحَاقُ - (رواه البخاری)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ یہ دعا پڑھ کے حسنؓ و حسینؓ (رضی اللہ عنہما) کو اللہ کی پناہ میں دیتے تھے:

أَعِيذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ -

میں تمہیں پناہ میں دیتا ہوں اللہ کے کلمات تامہ کی ہر شیطان کے شر سے اور ہرزہریلے جانور سے اور اثر ڈالنے والی آنکھ سے۔

اور فرماتے تھے کہ تمہارے جدا مجد ابراہیم اپنے دونوں صاحبزادوں اسماعیل اور اسحاق پر ان کلمات سے دم کرتے تھے (کسی پر اگر دم کرنا ہو تو اَعِيذُكُمْ کی جگہ اَعِيذُكَ پڑھا جائے)۔

تشریح: ”کلمات تامہ“ سے مراد یا تو اللہ کے احکام ہیں یا اس کی نازل کی ہوئی کتابیں ہیں بہر حال آپ ﷺ حضرت حسنؓ و حسینؓ (رضی اللہ عنہما) پر بطور تعویذ اور دم کے یہ دعا پڑھا کرتے تھے اور اس طرح ان کے لیے اللہ سے پناہ اور حفاظت مانگتے تھے۔

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا اشْتَكَى نَفَثَ عَلَى نَفْسِهِ مَا لِمَعْوَذَاتٍ وَمَسَحَ عَنْهُ بِيَدِهِ فَلَمَّا اشْتَكَى وَجَعَهُ الَّذِي تُوَفِّي فِيهِ كُنْتُ أَنْفُثُ عَلَيْهِ بِالْمَعْوَذَاتِ الَّتِي كَانَ يَنْفُثُ وَامْسَحُ بِيَدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - (رواه البخاری وسلم)

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب خود بیمار ہوتے تو معوذات پڑھ کر اپنے اوپر دم فرمایا کرتے تھے اور خود اپنا دست مبارک اپنے جسم پر پھیرتے۔ پھر جب آپ کو وہ بیماری لاحق ہوئی جس میں آپ ﷺ نے وفات پائی تو میں وہی معوذات پڑھ کر آپ پر دم کرتی جن کو پڑھ کر آپ ﷺ دم کیا کرتے تھے اور آپ کا دست مبارک آپ کے جسم پر پھیرتی۔ (صحیح بخاری صحیح مسلم)

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

تشریح: اس حدیث میں ”معوذات“ سے مراد بظاہر سورہ ”قل اعوذ برب الفلق“ اور ”قل اعوذ برب الناس“ ہیں۔ اور یہ بھی ممکن ہے کہ وہ دعائیں مراد ہوں جن میں اللہ سے پناہ طلب کی جاتی ہے، اور جو آپ بیماریوں پر پڑھ کر اکثر دم کیا کرتے تھے۔

## صحت کے بنیادی اصول قرآن و حدیث کی روشنی میں

صحت اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ جیسا کہ حدیث شریف میں ارشاد ہے:

بِنِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ۔ (رواہ البخاری)

دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کا ناقدری کرنے کی وجہ سے اکثر لوگ نقصان اٹھاتے ہیں۔

(۱) صحت و تندرستی۔ (۲) فرصت و فراغت۔

ذیل میں قرآن و سنت کی روشنی میں حصول صحت کی اہمیت کے بارے میں کچھ اصول کا بیان ہے:

۱۔ اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی اطاعت میں حقیقی زندگی:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ} (الأنفال: ۲۴)

اے ایمان والو! اللہ اور رسول کی دعوت کو قبول کرو جب رسول تمہیں اس بات کی طرف بلائے جو تمہیں

زندگی بخشنے والی ہے۔

حافظ ابن قیم رحمہ اللہ علیہ اس آیت کی شرح میں یوں فرماتے ہیں:

”یہ آیت کو بیمہ متعدد امور پر مشتمل ہے جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ فائدہ مند زندگی اللہ اور اس کے

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

رسول کا کہنا ماننے (اور اس کی اطاعت) سے حاصل ہوتی ہے، پس جس کو یہ اطاعت کی صفت حاصل نہیں وہ گویا زندہ ہی نہیں، اگرچہ حیوانی حیات (زندگی) میں وہ دوسری نچلے درجے کی مخلوقات کے ساتھ شریک ہے، لیکن حقیقی اور پاکیزہ زندگی اللہ اور اس کے رسول کے حکم اور فرمان کی قلبی تصدیق اور عملی فرمانبرداری سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ (اس لحاظ سے آیت کریمہ کا مطلب یہ ہوا کہ) یہ لوگ (یعنی جنہوں نے اللہ اور رسول کا کہنا مانا) حیات (دائمی) کے ساتھ متصف ہیں اگرچہ وہ مر بھی جائیں، اور جنہوں نے کہنا نہ مانا و مردہ ہیں اگرچہ جسمانی لحاظ سے وہ زندہ نظر آتے ہوں۔ لہذا جو جتنے مکمل طریقے سے اللہ اور رسول کی اطاعت کرے گا اسے اتنی ہی مل حیات حاصل ہوگی، اور جس میں جتنی اطاعت کی کمی ہوگی اس میں (حقیقی) حیات و زندگی بھی کمزور ہوگی یعنی صحت کی زندگی ہی نہیں اطاعت کے بغیر۔ (الفوائد: ۱۳۲، الحاظ ابن القیم رحمہ اللہ علیہ)

۲۔ پریشان انسانیت اور اس کا واحد علاج:

اللہ تعالیٰ کا پوری انسانیت کے لیے اٹل قانون ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

{الْأَبْذُكْرِ اللَّهُ تَطَلَّمَنَّ الْقُلُوبُ} (الرعد: ۲۸)

یاد رکھو کہ صرف اللہ تعالیٰ کا ذکر ہی وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

روح اور دل انسانی جسم کی اصل ہے اور اسے حقیقی سکون اور راحت اللہ کے ذکر ہی سے حاصل ہوتا ہے، اگرچہ عارضی سکون اور راحت بعض مادی چیزوں سے بھی حاصل ہو جاتا ہے مگر یہ ان اسباب کے ختم ہوتے ہی ختم ہو جاتا ہے۔

ذکر کے لیے نماز دی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

{وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي} (طہ: ۱۴)

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

اور مجھے یاد رکھنے کے لیے نماز قائم کرو۔

اندازے کے مطابق آج کل صرف ۵ فیصد مسلمانوں نماز پڑھتے ہیں اور پھر جو پڑھتے بھی ہیں ان میں سے کم ہی لوگوں کی نماز، سنت کے مطابق ہو پاتی ہے۔ اس وجہ سے ساری انسانیت کو پریشانی اور فکروں نے چاروں طرف سے گھیرا ہوا ہے جس کی وجہ سے لوگ ٹینشن (Tension) اور بے خوابی کے امراض میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ اس کا علاج اسلام یہ بتاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے حکموں کے مطابق ہر انسان کی زندگی ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ کے حکموں میں عظیم حکم نماز ہے جو کہ مومن کی معراج اور دین کا ستون ہے۔

انسان کی زندگی کا پہلا مقصد اللہ تعالیٰ کے حکموں پر عمل کرنا ہے اور دوسرا اللہ کے حکموں کو ساری انسانیت تک پہنچانا ہے۔

شرح صدر (اطمینان دل) کے اسباب:

امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ ”زاد المعاد“ میں اطمینان دل کے اسباب میں فرماتے ہیں:

پہلا سبب:

دل کے سکون اور راحت کا سب سے بڑا سبب توحید ہے، جس اعلیٰ درجے کی توحید ہوگی اسی کے بقدر دلی

سکون حاصل ہوگا۔ اللہ جلّ شانہ کا ارشاد ہے:

{ أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِإِسْلَامٍ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ } (سورة الزمر: ۲۲)

بھلا کیا وہ شخص جس کا سینہ اللہ نے اسلام کے لیے کھول دیا ہے جس کے نتیجے میں وہ اپنے پروردگار کی عطا

کی ہوئی روشنی میں آچکا ہے، (سنگ دلوں کے برابر ہو سکتا ہے؟)

اور اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

{فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا

حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ} (الأنعام: ۱۲۵)

غرض جس شخص کو اللہ تعالیٰ ہدایت تک پہنچانے کا ارادہ کر لے، اس کا سینہ اسلام کے لیے کھول دیتا ہے اور جس کو (اس کی ضد کی وجہ سے) گمراہ کرنے کا ارادہ کر لے، اس کے سینے کو تنگ اور اتنا زیادہ تنگ کر دیتا ہے کہ (اسے ایمان لانا ایسا مشکل معلوم ہوتا ہے) جیسے اسے زبردستی آسمان پر چڑھنا پڑ رہا ہو۔

لہذا دل کے سکون و اطمینان کے سب سے بڑے اسباب، ہدایت اور توحید ہیں جب کہ بے قراری اور بے چینی کے سب سے بڑے اسباب شرک اور گمراہی ہیں۔

دوسرا سبب:

دل کے سکون کے اسباب میں سے وہ نور بھی ہے جو اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کے دل میں ڈالتا ہے۔ اور وہ ایمان کا نور ہے جو کہ انسان کے سینے کو کھول دیتا ہے اور دل کو خوشی فراہم کرتا ہے اور اس نور کی عدم موجودگی میں دل اتنا زیادہ تنگ ہو جاتا ہے گویا کہ کسی سخت قید میں ہے۔ سنن ترمذی میں روایت ہے:

عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: إِذَا دَخَلَ النُّورُ الْقَلْبَ انْفَسَحَ وَانْشَرَحَ، قَالُوا: وَمَا عِلْمُ ذَلِكَ، يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الْإِنَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ، وَالتَّجَافِي عَنِ دَارِ الْغُرُورِ، وَالْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نَزْوِلِهِ۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب نور دل میں داخل ہوتا ہے تو دل کشادہ اور مطمئن ہو جاتا ہے۔ صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا: اس کی کیا علامت ہے کہ نور داخل ہو گیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ایسے آدمی کو ہمیشہ کے گھر کی تیاری، دھوکے کے گھر سے دوری اور موت سے پہلے موت کی تیاری نصیب ہو جاتی ہے۔

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)



## تیسرا سبب:

سکونِ قلب کے اسباب میں سے علم بھی ہے۔ جتنا انسان کا علم وسیع ہوتا ہے اتنا ہی اس کا قلب بھی وسیع ہو جاتا ہے اور ایسے آدمی کو دل کی خوشی ساری دنیا سے بڑھ کر ہوتی ہے، جب کہ اس کے بالمقابل، جہالتِ دل میں بے قراری، تنگی اور قید کی صورت پیدا کر دیتی ہے۔ یہ علم جتنا بڑھے گا اطمینان اور سکون اتنا ہی زیادہ ہوتا جائے گا اور یہ نعمت ہر علم میں نہیں ملتی، بلکہ یہ صرف وہ علم ہے جو نبی کریم ﷺ سے نقل ہوتا رہا اور وہی علم نافع بھی ہے۔ ایسے علم والے سب سے زیادہ پرسکون، دلوں میں سب سے زیادہ گنجائش والے، سب سے زیادہ عمدہ اخلاق اور سب سے زیادہ پاکیزہ زندگی والے ہوتے ہیں۔

## چوتھا سبب:

انہی اسباب میں سے اِنابتِ الی اللہ (ہر معاملہ میں اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ) اور اپنی پوری دل جمعی سے اللہ تعالیٰ سے محبت کرنا اور اس کی عبادت سے لطف اندوز ہونا ہے۔ اس سے بڑھ کر اور کوئی عمل انسان کے سینے کو نہیں کھول سکتا حتیٰ کہ بعض اللہ والے یوں کہتے ہیں کہ اگر جنت میں بھی مجھے ایسی ہی حالت ملے تو میں بڑی عیش والی زندگی میں ہوں گا۔ اس کے برعکس سب سے بڑا سبب دل کی تنگی، فکر، غم اور خوف کا یہ ہے کہ اللہ کی مخلوق سے دل متاثر ہو اور اللہ کے ذکر سے غفلت اور مخلوق کی محبت بہت زیادہ ہو۔ یہ محبت روح کا عذاب ہے، فکروں اور پریشانیوں کا سبب ہے۔

حقیقت میں محبتیں دو طرح کی ہیں۔ ایک وہ محبت ہے جو کہ دنیا میں بھی جنت کا مزہ دیتی ہے اور نفس کی خوشی، دل کی لذت، روح کی غذا اور اس کا علاج ہے، یہ اللہ کی خالص محبت ہے۔ دوسری محبت جو کہ روح کا عذاب ہے، فکر، پریشانی اور دل کی تنگی کا سبب ہے، وہ اللہ تعالیٰ کی مخلوق سے اتنی محبت کرنا ہے جو نافرمانی کا ذریعہ

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

بن جائے۔ اللہ تعالیٰ کی محبت پر غالب آجائے۔

پانچواں سبب:

اطمینانِ قلب کے اسباب میں سے یہ بھی ہے کہ ہمیشہ اور ہر حال میں اللہ کا ذکر ہوتا رہے۔ دل کے سکون اور فرحت کے لیے اللہ تعالیٰ کے ذکر میں بڑی عجیب تاثیر ہے، جب کہ دل کو تنگ کرنے، اس کو فکروں اور پریشانیوں میں مبتلا کرنے میں اللہ کے ذکر سے غفلت کی بھی عجیب تاثیر ہے۔

چھٹا سبب:

انہی اسبابِ راحت میں مخلوق کو حتی الوسع نفع پہنچانا بھی ہے، چاہے وہ جسمانی نفع ہو یا مالی نفع ہو، کیوں کہ ایک سخی محسن بڑے کھلے دل والا ہوتا ہے، پرسکون اور خوش گوار زندگی گزارتا ہے۔ اس کے برعکس بخیل شخص بڑا ہی تنگ دل ہوتا ہے اور بے چین اور درد بھری زندگی گزارتا ہے۔

آپ ﷺ نے کنجوس اور صدقہ کرنے والے شخص کی مثال یوں بیان فرمائی ہے:

كَمَثَلِ رَجُلَيْنِ عَلَيْهِمَا جُنَّتَانِ مِنْ حَدِيدٍ، كُلَّمَا هَمَّ الْمُتَصَدِّقُ بِصَدَقَةٍ اتَّسَعَتْ عَلَيْهِ  
وَأَنْبَسَطَتْ، حَتَّى يَجْرُ ثِيَابُهُ وَيُعْفَى أَثَرُهُ، وَكُلَّمَا هَمَّ الْبَخِيلُ بِالصَّدَقَةِ لَزِمَتْ كُلَّ حَلَقَةٍ مَكَانَهَا  
وَلَمْ تَتَّسِعْ عَلَيْهِ۔ (البخاری)

بخیل اور صدقہ دینے والے کی مثال ایسے دو شخصوں کی طرح ہے جن کی بدن پر لوہے کی ڈھال (لباس کی مانند) ہے، تو جب سخی صدقہ دینے کا ارادہ کرتا ہے تو وہ لوہے کی ڈھال (لباس) خوب کشادہ ہو کر ایسا لگتا ہے کہ گویا وہ (ان ڈھیلے ڈھالے لٹکتے ہوئے) کپڑوں کو گھسیٹ کر اپنے قدموں کے نشانات کو بھی مٹا رہا ہے۔ اور جب بخیل صدقہ کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو یوں لگتا ہے کہ ڈھال کی ہر کڑی اپنی جگہ سخت اور بے لچک ہو گئی اور لباس

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

تنگ سے تنگ ہوتا چلا جا رہا ہے (سچی جتنا خرچ کرتا ہے پرسکون ہوتا رہتا ہے اور بخیل جیسے ہی صدقہ کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو طبیعت میں گھٹن ہو جاتی ہے)۔

### ساتواں سبب:

انہی اسباب میں سے ایک بہادری ہے جو کہ آدمی کے سینے کو کشادہ اور نرم کر دیتی ہے۔ اس کے برخلاف ڈرپوک آدمی ایسے چھوٹے دل کا ہوتا ہے جیسے خوشی، سرور اور لذت کا احساس ہی نہیں ہوتا گویا وہ جانور کی مانند ہے جو کہ ان چیزوں کا ادراک ہی نہیں رکھتا، اور اس طرح وہ روح کی خوشیوں، نعمتوں اور لذتوں سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ جس طرح کہ کنجوس آدمی، اللہ کی یاد سے اعراض کرنے والا، اس کی یاد سے غافل اور اس کے ناموں اور اس کی صفات اور اس کے دین سے بے بہرہ شخص بھی خوشی کا احساس نہیں کرتا۔ بس جس کا دل اللہ کی یاد سے روحانی طور پر بھرا ہوا ہوگا اور اس کی معرفت سے منور ہوگا اور اس کا تعلق اللہ تعالیٰ سے مضبوط ہوگا تو دنیا کی عمدہ خوشیوں کے ساتھ ساتھ اس کی یہ خوشیاں قبر میں جنت کا باغ بن جائیں گی اور پھر وہی شخص آخرت کی دائمی لذتوں، خوشیوں اور نعمتوں سے فائدہ اٹھائے گا۔

اس کے برعکس جو اللہ کے ذکر سے اعراض کرنے والا ہو، غیر اللہ سے تعلق جوڑنے والا ہو تو ایسا آدمی دنیا کی تنگ زندگی گزارے گا اور یہی تنگی پھر قبر کے عذاب اور قید خانہ میں بدل جائے گی۔ کبھی کبھار وقتی طور پر نافرمانوں کو بھی جو مختصر راحت اور سکون ملتا ہے تو وہ مادی چیز کے ختم ہوتے ہی ختم ہو جاتا ہے، جب کہ دل میں مستقل سکون تو صرف اللہ کی اطاعت سے ہی ملتا ہے جو دائمی ہوتا ہے اور اسی کو اللہ تعالیٰ کے یہاں اصل راحت اور سکون شمار کیا جاتا ہے۔

### آٹھواں سبب:

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

اطمینانِ دل کے سب سے اہم اسباب میں سے یہ بھی ہے کہ دل کو رذائل سے پاک کیا جائے (مثلاً حسد، کینہ، بعض، بدگمانی، کبر) اور یہ ایسی بیماریوں ہیں جو دل کی صفائی میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ انہی رذائل میں سے ضرورت سے زیادہ دیکھنا، بولنا، مخلوق سے بلا ضرورت اختلاط زیادہ کھانا، زیادہ سونا ہے۔ یہ سب چیزیں جب ضرورت سے زیادہ ہو جاتی ہیں تو انسان کو پریشانی اور بے چینی میں مبتلا کر دیتی ہیں اور دنیوی اخروی عذاب کا سبب بن جاتی ہیں۔

کیا ہی برا ہے وہ شخص جو ان آفات کی وجہ سے تنگنی دل اور مصیبتوں میں مبتلا ہو، اس کی زندگی بدتر اور اس کا حال ابتر ہو جاتا ہے۔ یہ بری آفات تو دنیا کا بگاڑیں گی لیکن آخرت کیسے برباد ہوگی تو قرآن میں اس کی وضاحت یوں ہے۔

{وَالْفَجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ} (الانفطار: ۱۳)

اور بدکار لوگ ضرور دوزخ میں ہوں گے۔

اور کیا ہی اچھا ہے وہ شخص جو اپنے اچھے اخلاق اور وسعتِ قلب کے باعث دنیا میں پرسکون اور راحت والی زندگی کے ساتھ ساتھ آخرت کی نعمتوں میں مزے کرے گا اور اس کے لیے ہمیشہ ہمیشہ کی کامیابی ہے۔ چنانچہ قرآن میں اس کی وضاحت اس طرح ہے۔

{إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ} (الانفطار: ۱۳)

یقین رکھو کہ نیک لوگ یقیناً بڑی نعمتوں میں ہوں گے۔

اور نیکو کار اور بدکار لوگوں کے درجات کے درمیان کافرق سوائے اللہ تعالیٰ کے کوئی نہیں جان سکتا ہے۔

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

حاصلِ کلام یہ ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم تمام مخلوقات میں ہر اُس صفت میں اعلیٰ درجے پر فائز تھے جس سے شرح صدر، وسعتِ قلب، آنکھوں کی ٹھنڈک اور روحانیت حاصل ہوتی ہے۔ اور انسان جس قدر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کرے گا اس کو اسی کے بقدر وسعتِ قلب، شرح صدر اور روحانیت نصیب ہوگی۔

فَمَنْ وَجَدَ خَيْرًا فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ، وَمَنْ وَجَدَ غَيْرَ ذَلِكَ فَلَا يَلُومَنَّ الْإِنْفُسَهُ۔ (مسلم)

جو کوئی بھلائی پائے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرے، اور جو اس کے برعکس پائے اس کو چاہیے کہ اپنے آپ کو ہی

ملامت کرے۔ (ماخوذ از ”زاد المعاد“)

### ۳۔ نماز:

”نماز کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

{وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنَّهَا الْكَبِيرَةُ إِلَّا عَلَى الْخٰشِعِينَ لَا O} (البقرة: ۴۵)

طلب کرو (اللہ سے) صبر اور نماز کے ذریعے سے اور بے شک یہ (نماز) دشوار ہے سوائے انکساری کرنے والوں کے۔

نیز اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

{يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ O} (البقرة: ۱۵۳)

اے ایمان والو! مدد طلب کرو صبر اور نماز کے ذریعے، بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

مزید ارشاد فرمایا:

{وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ط لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَنزِرُ الْقَطَّ وَالْعَاقِبَةُ

لِلتَّقْوَى O} (طہ: ۱۳۲)

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

اپنے گھروالوں کو نماز پڑھنے کا حکم دیجیے اور اس پر جمے رہیے، ہم آپ سے روزی نہیں چاہتے، روزی ہم آپ کو دیں گے، اور اچھا انجام تو تقویٰ کا ہے۔

متعدد احادیث میں ہے کہ آپ ﷺ کو جب بھی کوئی اہم کام درپیش ہوتا آپ نماز کی طرف متوجہ ہو جاتے۔

### نماز کی حقیقت:

اس میں کوئی شک نہیں کہ نماز اللہ سے محبت کرنے والوں کی آنکھوں کے لیے ٹھنڈک ہے۔ موحدین کی روحوں کی لذت ہے۔ اسی سے قول و فعل میں سچوں کی پہچان ہوتی ہے۔ یہی وہ ترازو ہے جس سے اللہ کی طرف قدم بڑھانے والوں کو تولا جاتا ہے۔ درحقیقت یہ اللہ کی طرف سے ایک رحمت ہے جو بندوں کو بطور عطیہ دی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بندوں کو اس کی راہ سچھا کر اور اس کی پہچان کروا کر ان پر شفقت اور ان کی عزت افزائی فرمائی، تاکہ اس کے ذریعے سے وہ اللہ کے ہاں عزت یافتہ اور مقرب بنیں۔ اس نے اپنی کسی ضرورت کی بناء پر نماز فرض نہیں کی ہے، بلکہ یہ تو ان کی طرف سے بندوں پر خاص فضل و احسان ہوا ہے جس کے ذریعے سے بندوں کے قلب اور اعضاء دونوں کو شرف عبادت حاصل ہوتا ہے۔

نماز میں اعضاء سے زیادہ دل کا حصہ ہے۔ یعنی اللہ کی طرف متوجہ ہونا، اس کے قرب سے محظوظ ہونا اور اس کے مزے لینا، اس کے سامنے کھڑے ہو کر لطف اندوز ہونا، نیز عبادت کے دوران ہر غیر سے بے رخی، اور اس کی بندگی کا حق اس طرح پایہ تکمیل تک پہنچانا کہ وہ راضی ہو جائے۔ (یہ سب اہم امور دل کے حصے میں آئے) (اسرار الصلاة لابن القيم)

نماز اللہ تعالیٰ کا دسترخوان اور خیروں کی برسات ہے:

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

اب چونکہ اللہ تعالیٰ نے بندے کو داخلی اور خارجی اسبابِ شہوات اور خواہشات میں رکھ کر آزمائش میں ڈالا ہے تو حق تعالیٰ کی رحمت اور فضل کا تقاضہ ہوا کہ اس بندے کے لیے ایک ایسی ضیافت کا اہتمام کیا جائے جس میں ہر قسم کے عطایا، انعامات اور عنایات ہوں۔ پھر اس ضیافت میں بندے کو پانچ دفعہ صدعو کیا۔ اور اس ضیافت کی ہر قسم میں بندے کے لیے ایک ایسی خاص نوعیت کی مصلحت اور فائدہ رکھا ہے جو دوسری قسم میں نہیں، تاکہ بندہ ہر قسم کی بندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہو اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہر قسم کے اعزاز و تکریم سے بہرہ ور ہو، اور اس عبدیت کا ہر فعل بندے کی ایسی گندگیوں کے ازالے کا ذریعہ بنے جن سے بندے کو اپنے مالک کے روبرو گھن آتی ہے، اور پھر اسے اس کے بدلے میں ایک انوکھا نور، قلب و جوارح میں ایک عجیب قوت اور اس سے ملاقات کے دن (قیامت کے دن) ایک خاص قسم کا ثواب ملے۔ (اسرار الصلاة لابن القيم)

نماز میں توجہ اور دھیان اہم ترین چیز ہے۔ حدیث میں ہے:

فَإِذَا صَلَّيْتُمْ فَلَا تَلْتَفِتُوا، فَإِنَّ اللَّهَ يَنْصِبُ وَجْهَهُ لَوَجْهِ عَبْدِهِ فِي صَلَاتِهِ مَا لَمْ يَلْتَفِتْ۔ (رواہ الترمذی)

(مذہبی)

جب تم نماز پڑھو تو ادھر ادھر متوجہ نہ ہو، اللہ تعالیٰ نماز میں اپنا چہرہ اپنے بندے کے چہرے کے سامنے کر دیتا ہے جب تک کہ وہ خود ہی بے توجہی نہ کرے۔

بے توجہی دو قسم کی ہوتی ہے:

ایک یہ کہ سر اٹھا کر ادھر ادھر دیکھے۔ اس کا بھی آپ ﷺ نے علاج فرمایا۔ عائشہؓ فرماتی ہیں کہ ہمارے گھر میں پردہ تھا جس کے اوپر کچھ پرندوں کی شکلیں بنی ہوئی تھیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: عائشہ! اس کو یہاں سے ہٹادو۔ جب میں اس کو دیکھتا ہوں تو دنیا یاد آجاتی ہے۔ ایک مرتبہ آپ ایک لباس پہنے ہوئے تھے، نماز کے بعد اس کو فوراً اتار دیا کہ اس سے نماز میں توجہ بٹ رہی تھی۔

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

نیز ہم اس کا علاج اس طرح کر سکتے ہیں کہ نماز دیوار کے سامنے پڑھیں، اور نیچے سفید کپڑا بچھا دیں، تاکہ جائے نماز کے نقش و نگار کی وجہ سے توجہ نہ بٹے۔

دوسری قسم کی بے توجہی اندر سے خیالات کی وجہ سے ہوتی ہے، اس کا علاج زیادہ مشکل ہے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ جو الفاظ پڑھے جا رہے ہیں، اُن پر دھیان دیا جائے اور ہر رکن کے اندر دھیان یہ ہو کہ میں اللہ کو دیکھ رہا ہوں یا، اللہ مجھے دیکھ رہا ہے، کیوں کہ ہمیں یہ حکم دیا گیا ہے: **أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ۔**

تم اللہ کی عبادت ایسے کرو گویا کہ تم اسے دیکھ رہے ہو اور تم اگر اسے نہیں دیکھ رہے تو وہ تو تمہیں دیکھ رہا ہے۔ اس نوع کی بے توجہی کا ایک علاج حدیث میں آیا ہے۔ عثمان بن ابی العاصؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے پاس حاضر ہو کر عرض کیا کہ شیطان میرے، میری نماز اور میری قراءت کے درمیان حائل ہو گیا تاکہ میری نماز میں مجھ پر شبہ ڈالے، آپ ﷺ نے فرمایا وہ ایک شیطان ہے جسے خنزیر کہا جاتا ہے۔ جب تم اس شیطان کو محسوس کرو تو اس سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگ لیا کرو، اور اپنی بائیں جانب تین مرتبہ تھوک دیا کرو۔ عثمان بن ابی العاصؓ فرماتے ہیں کہ میں نے ایسا ہی کیا تو اللہ تعالیٰ نے اس شیطان کو مجھ سے دُور کر دیا۔ (مسلم)

حضرت مفتی تقی عثمانی صاحب مدظلہ العالی نے امام نووی رحمۃ اللہ علیہ کا قول اس حدیث شریف کی شرح میں نقل فرمایا ہے کہ بائیں طرف تین مرتبہ تھوک کے ذریعے شیطان کی وسوسہ سے پنا لینا مستحب ہے۔ (مجموعہ شرح المسلم)

اس میں اس کی بھی ضرورت ہے کہ انسان اپنے دل پر محنت کر کے دل کو اللہ تعالیٰ کے غیر اور شہوتوں سے پاک کرے۔ رذائل سے دور رہے۔ یہ دھیان والی نماز پڑھنے میں ایک بنیادی بات ہے کہ اس کے سامنے

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)



صرف آخرت ہو۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

{قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۝ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ۝ بَلْ تُؤَثِّرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ ۝}

{اَبْقَى ۝}

فلاح اُس نے پائی ہے جس نے پاکیزگی اختیار کی، اور اپنے پروردگار کا نام لیا، اور نماز پڑھی، لیکن تم لوگ دُنویٰ زندگی کو مقدم رکھتے ہو، حالانکہ آخرت کہیں زیادہ بہتر اور کہیں زیادہ پائیدار ہے۔ جب نماز ہی میں اللہ تعالیٰ کی یاد اور ملاقات نصیب نہیں اور اپنی فکروں میں مشغولیت سے فرصت نہیں اور ساری نماز کو اللہ کے غیر کی طرف متوجہ ہو کر پورا کیا جاتا ہو تو ایسے شخص کو سکون کہاں مل سکتا ہے؟

اس وجہ سے اکثر نمازی صاحبان جو ظاہر میں نماز پڑھتے ہیں اس کے باوجود فکر و غم، ٹینشن (Tension) اور بے خوابی ان کا پیچھا نہیں چھوڑتی، حالاں کہ اگر ان لوگوں نے صحیح نماز پڑھی ہوتی تو ان کو ضرور سکون مل جاتا۔ شیخ الاسلام حافظ ابن تیمیہ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اگر تم نے نماز پڑھی اور تمہیں سکون قلب کی دولت نہیں ملی تو تم اپنے آپ کو ملامت کرو کیوں کہ اللہ تعالیٰ کی صفت شگور ہے یعنی اللہ تعالیٰ بہت قدر دان ہیں۔ بندے کے صحیح عمل پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے بدلہ ضرور عطا ہوتا ہے۔

وضو:

وضو سے انسان کو بغیر کسی خرچ اور مشقت کے ایک فطری خوشی اور ذہنی و جسمانی فرحت و تازگی ملتی ہے۔ اگر آپ غور کریں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ اتنے مختصر وقت میں کوئی دوا یا غذا ایسی فرحت و تازگی مہیا نہیں کر سکتی۔ یہ تو دنیا کے اندر ہے، اور آخرت میں یہ گناہوں کا کفارہ اور درجات کی بلندی کا باعث ہے۔ جیسا کہ حدیث میں آیا ہے کہ ایک دن نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت بلالؓ سے فجر کی نماز کے وقت دریافت فرمایا:

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

بلال! اسلام لانے کے بعد اپنا وہ عمل بتاؤ جس سے تمہیں ثواب کی سب سے زیادہ اُمید ہو کیونکہ میں نے جنت میں اپنے آگے آگے تمہاری جوتوں کی آہٹ رات خواب میں سنی ہے۔ حضرت بلالؓ نے عرض کیا کہ مجھے اپنے اعمال میں سب سے زیادہ اُمید جس عمل سے ہے وہ یہ ہے کہ میں نے رات یادن میں جب کسی وقت بھی وضو کیا ہے تو اس وضو سے اتنی نماز (تحیۃ الوضو) ضرور پڑھی ہے جتنی مجھے اللہ کی طرف سے اُس وقت توفیق ملی۔ (بخاری)

اللہ تعالیٰ کو ان عطایا کے عطا کرنے کی کوئی حاجت نہیں ہے علاوہ اس کے یہ اللہ تعالیٰ کا مومنین کے ساتھ محبت کا اظہار ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

{اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ}

اللہ تعالیٰ ایمان والوں کا رکھولا ہے، وہ انہیں اندھیروں سے نکال کر روشنی میں لاتا ہے۔ ایسی مکمل روحانی وجسمانی ہدایات پچھلی کسی اُمت میں نہیں رہیں۔

مسواک:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

لَوْلَا أَنِ اشْتَقَّ عَلَىٰ أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ۔ (بخاری)

اگر مجھے یہ خیال نہ ہوتا کہ میری اُمت مشقت میں پڑ جائے گی تو میں اُن کو ہر وضو کے وقت مسواک کرنے کا حکم دیتا۔ (بخاری)

السِّوَاكِ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلزَّبِّ۔ (النسائی)

مسواک منہ کو صاف کرنے والی ہے اور اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کا ذریعہ ہے۔

لَقَدْ أَكْثَرْتُ عَلَيْكُمْ بِالسِّوَاكِ۔ (بخاری)

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

مسواک کی اہمیت کے بارے میں، میں نے تم سے بہت کچھ بیان کیا ہے۔

مَا جَاءَ نَبِيَّ جِبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَطُّ إِلَّا أَمَرَنِي بِالسَّوَاكِ، لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ أُحْفِيَ مُقَدَّمَ

فِيَّ - (أحمد)

جب بھی جبرئیل علیہ السلام میرے پاس آئے مجھے مسواک کرنے کی تاکید کی یہاں تک کہ مجھے اندیشہ ہونے لگا کہ مسواک زیادہ کرنے کی وجہ سے میں اپنے مسوڑھوں کو چھیل نہ ڈالوں۔

إِسْتِنْشَاقُ (ناک میں پانی ڈالنا) اور اِسْتِنْشَارُ (ناک سُکنا):

إِسْتِنْشَاقُ (ناک میں پانی ڈالنا) اور اِسْتِنْشَارُ (سُکنا): سینے کی تمام بیماریوں سے حفاظت کی تدبیر بھی ہے اور علاج بھی۔ عموماً لوگوں کو نزلہ، زُکام، فلو اور اس نوعیت کی بیماریاں خاص طور پر سردیوں میں ہر لاحق ہوتی ہیں جن کے علاج پر بلا مبالغہ بہت بڑی رقم کی دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں جبکہ ان دوائیوں کے انسانی جسم پر مضر اثرات (Side Effects) بھی مرتب ہوتے ہیں۔ طب میں ہزاروں سال سے ان امراض سے بچاؤ پر تحقیق ہو رہی ہے لیکن عقلِ انسانی اب تک اس کا کوئی مناسب حل نہیں پیش کر سکی۔

اللہ جل جلالہ، جسمِ انسانی کے خالق ہیں اور وہی انسانی جسم کی بناوٹ اور پیچیدگیوں سے واقف ہیں، اس لیے اللہ رب العزت نے ان امراض سے بچاؤ کی خاطر ہوا کی اُن نالیوں اور (Sinuses) کی صفائی کے لئے وضو میں اِسْتِنْشَاقُ اور اِسْتِنْشَارُ کا عمل ہمیں عطا فرمایا ہے جس میں (Sinuses) کے امراض سے حفاظت ہے۔ مگر صحیح اِسْتِنْشَاقُ اور اِسْتِنْشَارُ کم ہی لوگ کرتے ہیں۔ بخاری شریف کی روایت میں اِسْتِنْشَاقُ کا یہ طریقہ بتایا گیا ہے کہ مسواک کے بعد ایک چلو پانی کالے کر آدھا چلو کلی کے لیے منہ میں ڈالیں اور آدھا چلو پانی (زور سے) ناک میں کھینچیں۔ (کلی کے لیے پانی منہ میں ڈالنے اور ناک میں کھینچنے کا

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

عمل ایک ہی وقت میں اس طرح سے ہو کہ ناک والا پانی نرم ہڈی سے اوپر چلا جائے، یہ تب ہی ممکن ہو سکتا ہے کہ پانی زور سے ناک میں چڑھایا جائے، صحیح طریقہ سے اسْتِنْشَاق کرنے پر یہ پانی ناک سے ہو کر حلق میں بھی آجاتا ہے۔

چونکہ حدیث شریف میں آیا ہے کہ روزہ نہ ہو تو اسْتِنْشَاق میں مبالغہ کرو، لہذا اس کے نتیجے میں ہوا کے راستے اور (Sinuses) صاف ہو جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہوا کے ان راستوں کے اندر چھوٹے چھوٹے بال بنائے ہیں جنہیں عربی میں اهداب (Cilia) کہتے ہیں۔ یہ ہر وقت حرکت میں رہتے ہیں اور ہوا کے راستوں کو بلغم، جراثیم، وائرس اور گرد سے صاف کرتے ہیں۔ صحیح طور پر اسْتِنْشَاق کرنے سے ذکر کردہ اس سارے نظام میں تازگی آجاتی ہے۔ اسْتِنْشَاق اگر دن میں پانچ مرتبہ صحیح طور پر کیا جائے تو ناک میں چوہے۔ (ناک کا سوکھا ہوا میل) نہیں بن سکتا اور ناک میں انگلی ڈال کر اُسے صاف کرنے کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔ صحیح اسْتِنْشَاق کو سیکھنے میں چند دن ضرور صرف ہوں گے مگر ان شاء اللہ ساری زندگی کا فائدہ ہے اور سینے کی بیماریوں سے حفاظت ہے۔ صحیح اسْتِنْشَاق سے دماغ اور جسم کے دوسرے اعضاء کو آکسیجن بہتر طور پر ملتی ہے اور اس طرح سارے جسم میں نشاط پیدا ہو جاتا ہے۔

چونکہ ان حقائق سے آج کل اکثر مسلمان ناواقف ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ کے اس عطا کردہ عطیہ سے فائدہ نہیں اٹھا رہے۔

نماز کے ارکان اور تسبیحات کی مقدار:

ہمیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف سے حکم ملا ہے:

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

نماز ایسے پڑھو جیسے مجھے پڑھتے ہوئے دیکھتے ہو۔

آپ ﷺ کی نماز کے صحیح طور سے جاننے والے صحابہ کرامؓ ہی تھے، اس لیے ہمیں صحابہ کرامؓ کی روایت کی ہوئی صحیح احادیث سے نماز کی کیفیت اداء کو لینا چاہیے۔

صحیح بخاری میں ہے:

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رُكُوعُ النَّبِيِّ ﷺ وَالْهَيْئَةُ وَالرُّكُوعُ وَبَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ قَرِيبًا مِّنَ السَّوَاءِ۔

یعنی آپ ﷺ کا رکوع، سجدہ، قومہ اور جلسہ (یعنی رکوع سے اٹھنے کے بعد اور دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا) تقریباً برابر تھے۔

امام ابوداؤد اپنی کتاب ”سنن“ میں لکھتے ہیں: ”باب مقدار تسبیحات الركوع والسجود“ یعنی اس بات کے بیان میں کہ رکوع اور سجدے کی تسبیحات کتنی مرتبہ پڑھی جائیں۔ اس باب میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عمر بن عبدالعزیزؓ کے پیچھے نماز پڑھنے کے بعد فرمایا کہ میں نے حضور پاک ﷺ کے بعد کسی امام کی نماز حضور پاک ﷺ کی نماز کے مشابہ نہیں پایا جتنا اس نوجوان کی نماز کو۔ راوی کہتے ہیں کہ ہم ان کے رکوع اور سجدہ کی تسبیحات کا اندازہ لگایا تو وہ ہر ایک میں دس تسبیحات پڑھتے تھے۔ اسی طرح اگر ہم بھی نماز میں اس کا خیال رکھیں کہ رکوع اور سجدہ میں اور اسی طرح قومہ اور جلسہ میں دس تسبیحات کی مقدار وقت لگائیں۔

پھر رکوع اور سجدوں میں تسبیحات کے علاوہ رسول اللہ ﷺ سے منقول دیگر دعاؤں کا ذکر بھی آتا ہے۔ سجدے میں نمازی اللہ تعالیٰ کے سب سے زیادہ قریب ہوتا ہے۔

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

قرآن کریم میں ارشاد ہے:

(وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ)

اور سجدہ کرو، اور قریب آ جاؤ۔

آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ بندہ نماز کے دوران سجدے کی حالت میں اپنے رب کے سب سے زیادہ قریب ہوتا ہے لہذا (اس حالت میں) خوب دعائیں کیا کرو۔ آپ ﷺ نے نماز کے سجدے کی حالت میں خوب دعائیں مانگنے کا حکم فرمایا اور یہ ارشاد فرمایا:

”سجدے کی دعا قبولیت کے زیادہ قریب ہے“۔

دعا کی قبولیت دو طرح کی ہے۔ جو مانگا وہی مل جائے، دوسری شکل یہ کہ وہ چیز تو نہ ملے دعا کا اجر مل جائے۔

قومہ اور جلسہ نماز کے اہم ارکان ہیں۔ صحابہ کرامؓ کہتے ہیں کہ آپ ﷺ بعض مرتبہ رکوع کے بعد اتنی دیر کھڑے رہتے کہ ہمیں گمان ہوتا کہ شاید آپ ﷺ سجدہ کرنا بھول گئے۔ اسی طرح جلسہ میں کبھی اتنی دیر بیٹھتے کہ ہم سمجھتے کہ آپ ﷺ دوسرا سجدہ کرنا بھول گئے ہیں۔ اسی طرح حدیث میں آیا ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ رکوع کے بعد جب کھڑا ہوا جائے تو کمر کو بالکل سیدھا رکھا جائے، اور جب دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھا جائے تب بھی کمر کو بالکل سیدھا رکھا جائے۔ (اس سے کمر کے ددر سے نجات مل سکتی ہے بشرط یہ کہ قومہ اور جلسہ ہر ایک دس تسبیحات کے بقدر ہو)۔

قومہ کے لیے کئی دعائیں حدیث میں وارد ہوئی ہیں۔ اگر وہ یاد نہ ہوں تو اتنے وقت کے بقدر ”لِرَبِّیَّ  
الْحَمْدُ“ پڑھ لیں، یہ بھی ابوداؤد شریف کی ایک حدیث میں آیا ہے۔ دونوں سجدوں کے درمیان جلسہ میں اتنے

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

وقت کے بقدر ”رَبِّ اغْفِرْ لِي“ پڑھ لیں، اس کے علاوہ اور بھی کئی دعائیں حدیث کی کتابوں میں وارد ہوئی ہیں۔

اس طرح کا نماز کی بہت سے روحانی اور طبی فوائد ہیں۔ حقیقت میں ایسی نماز جسمانی اور روحانی شفاء ہے اور اللہ کے قرب کا ذریعہ ہے۔

حدیث میں آتا ہے کہ انسان کے جسم میں تین سو ساٹھ (360) جوڑ ہیں لیکن ماہرین کے نزدیک ۱۹۹۵ء سے پہلے صرف تین سو چالیس (340) جوڑ دریافت ہوئے تھے۔ ۱۹۹۵ء میں دریافت کیا گیا کہ ہر کان میں دس (10) جوڑ ہیں جو ان چھوٹی چھوٹی تین (3) ہڈیوں کے درمیان ہیں جو کسی آواز کے سننے پر حرکت میں آتی ہیں۔ آپ ﷺ کا قول کبھی غلط نہیں ہو سکتا چاہے ان اقوال کی حقیقت ہم پر چودہ سو (1400) سال بعد کھلے یا ہزاروں سال بعد، چاہے دنیا کے بارے میں یا قیامت کے دن کے حالات کے بارے میں، یہ سارے اقوال سچے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر شکر کی ترغیب کے لیے دن کے شروع میں آپ ﷺ نے چاشت کی دو (2) رکعت نفل نماز کے بارے میں فرمایا کہ یہ (2) رکعتیں جسم کے سارے جوڑوں کی سلامتی کا شکرانہ بن جاتی ہیں۔ درحقیقت نماز ہمارے اوپر اللہ تعالیٰ کا صدقہ اور عطا ہے کہ دو (2) رکعتوں کے ذریعے ہم تین سو ساٹھ (360) جوڑوں کو حرکت میں لاکر دنیا میں بھی اُس کا فائدہ اٹھائیں اور آخرت میں بھی اس کا زبردست اجر حاصل کریں۔

نماز کی ان ہیئتوں کو اللہ تعالیٰ نے اپنی بے انتہا رحمت کی وجہ سے بندوں کے لیے فرض کیا ہے۔ اور اس میں انسان کی روحانی اور جسمانی فزیولوجی (Physiology) کی ایسی رعایت کی ہے کہ انسانی عقل کے تصور سے باہر ہے۔

امام ابن قیمؒ کے کلام کا خلاصہ:

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

- ۱۔ نماز روزی میں اضافہ کا سبب ہے۔
- ۲۔ صحت کی حفاظت کرتی ہے۔
- ۳۔ ہر قسم کی تکلیف دور کرتی ہے۔
- ۴۔ بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ۵۔ دل کو تقویت دیتی ہے۔
- ۶۔ چہرے کو روشن بنا دیتی ہے۔
- ۷۔ روح کو تسکین دیتی ہے۔
- ۸۔ سستی کو دور کرتی ہے۔
- ۹۔ اعضاء میں چستی پیدا کرتی ہے۔
- ۱۰۔ قوی کو مضبوط بناتی ہے۔
- ۱۱۔ سینے کو کشادہ کرتی ہے۔
- ۱۲۔ روح کی غذا ہے۔
- ۱۳۔ دل کو منور کرتی ہے۔
- ۱۴۔ نعمتوں کی حفاظت کرتی ہے۔
- ۱۵۔ اللہ تعالیٰ کے غضب کو روکتی ہے۔
- ۱۶۔ برکت لاتی ہے۔
- ۱۷۔ شیطان کو دور رکھتی ہے۔
- ۱۸۔ رحمن کے قرب کا ذریعہ ہے۔

خصوصاً بدن کی صحت اور دل کی تقویت میں اس کا تاثیر بہت عجیب ثابت ہوئی ہے، جسم اور دل سے فاسد مواد کو دور کرتی ہے۔ اس کا موازنہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ جب دو شخص کسی مصیبت، پریشانی، بیماری یا آزمائش میں مبتلا ہوں تو ان دونوں میں جو نماز کا عادی ہوگا وہ بے نمازی کے مقابلے میں کم متاثر ہوگا، اور ان آزمائشوں سے سرخرو ہو کر نکلے گا۔ نماز دنیاوی صائب اور پریشانیوں کو دور کرنے میں بھی بڑی موثر ہے، خصوصاً جب نماز کو پورے حقوق ظاہری و باطنی اور شرائط کے ساتھ ادا کیا جائے۔ چنانچہ کہا جاسکتا ہے کہ کوئی عبادت دنیاوی اور اخروی شر اور تکلیفوں سے اتنا نہیں بچاتی جتنا کہ نماز، اور دنیا و آخرت کے فوائد اور مصالح کوئی عبادت اتنا کھینچ کر نہیں لاتی جتنا کہ نماز۔

اس کا راز یہ کہ نماز دراصل اللہ تعالیٰ سے رابطہ ہے۔ بندہ کا اپنے رب سے جتنا رابطہ مضبوط ہوگا نیکیوں اور اچھائیوں کے دروازے اسی کے مطابق کھلیں گے اور شر و فساد کے اسباب منقطع ہوں گے، اور رب تعالیٰ کی

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)



طرف سے توفیق کا فیضان ہوگا، عافیت اور صحت ملے گی، مالداری راحت، نعمت، تسکین اور خوشیاں حاصل ہوں گی۔“ (طب نبوی ﷺ: ۳۲۵-۳۲۶)

## ۴۔ تہجد کی نماز میں صحت:

تہجد کی نماز صحت کے لیے ایک بہت قوی ذریعہ ہے۔ تہجد کی نماز پڑھنے سے انسان کی طبیعت کے اندر خوشی اور نورانیت محسوس ہوتی ہے جو سارا دن رہتی ہے اور یہ کسی دوائی سے نہیں مل سکتی۔ تہجد کی نماز میں شفا ہے، یہ بدن کی بیماریوں کو دور کرتی ہے، جیسے کہ ان دو حدیثوں سے واضح ہوتا ہے:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنِ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنِ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدُهُ كُلُّهَا، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ۔ (رواه مالك، والبخاري ومسلم وغيرهم)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب تم میں سے کوئی (رات کو) سوتا ہے تو شیطان اس کے سر ہانے آ کر تین گرہیں لگا دیتا ہے، اور ہر گرہ لگاتے ہوئے کہتا ہے: ”تیرے لیے یہ رات بڑی لمبی ہے سوتارہ۔“

پس اگر وہ بیدار ہو جاتا ہے اور اللہ کا ذکر کرتا ہے تو ایک گرہ کھل جاتی ہے، پھر جب وضو کرتا ہے تو ایک گرہ اور کھل جاتی ہے، پھر جب وہ نماز پڑھتا ہے تو تمام گرہیں کھل جاتی ہیں اور وہ صبح کے وقت نہایت تروتازہ اور ہشاش بشاش ہوتا ہے، ورنہ (اگر یہ سب نہ کرے تو) اس کی صبح اس حال میں ہوتی ہے کہ اس کی طبیعت بوجھل اور سست رہتی ہے۔

عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ؛ فَإِنَّهُ دَابُّ

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَمَقَرَّبَةً لَّكُمْ إِلَىٰ رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةً لِلْسَيِّئَاتِ، وَمَنْهَاهُ عَنِ الْإِثْمِ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاعِ  
عَنِ الْجَسَدِ - (رواه الترمذی، وابن خزيمة)

حضرت سلمان فارسیؓ فرماتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: تہجد کی نماز کو لازم پکڑو کیوں کہ یہ تم سے پہلے کے نیک لوگوں (انبیاء وغیرہم) کا طریقہ ہے، اس سے تم اپنے رب کے قریب ہو جاؤ گے، یہ گزشتہ گناہوں کا کفارہ اور آئندہ گناہوں سے بچنے کا ذریعہ ہے اور جسم کی بیماریوں کو دور کرتی ہے۔

۵۔ دعا:

صحیح بخاری میں حضرات ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کی شفا نازل نہ فرمائی ہو۔

ان دواؤں میں دوعاسب سے مفید دوا ہے جو مصائب اور بیماریوں کی دشمن ہے، ان کو آنے سے روکتی ہے، آنے کے بعد دعا کی جائے تو ان کا علاج کرتی ہے اور انہیں دفع کرتی ہے، لہذا دعا مومن کا ہتھیار ہے اور دین کا ستون ہے اور آسمان وزمین کا نور ہے۔ (رواه الحاکمی مستدرک)

دعا کی بلا اور مصیبت کے مقابلے میں تین حالتیں ہیں:

- (۱) دعا مصیبت کے مقابلے میں زیادہ طاقتور ہو تو ایسی حالت میں وہ مصیبت کو دفع کر دیتی ہے۔
  - (۲) دعا مصیبت کے مقابلے میں کمزور ہو اس صورت میں مصیبت دعا پر غالب آجاتی ہے اور بندہ کو اس مصیبت سے تکلیف پہنچتی ہے لیکن دعا کی برکت سے کچھ تخفیف اور کمی ہو جاتی ہے اگرچہ دعا کمزور ہی تھی۔
  - (۳) دونوں ایک دوسرے کے مقابلے میں برابر رہتی ہوں اور ایک دوسرے کو روکتی رہتی ہوں۔
- حضرت عمرؓ سے مروی ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: دعا، ہر مصیبت کو روک دیتی ہے اور سب طرح

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

کی مصیبت میں نفع پہنچاتی ہے، لہذا اللہ کے بندوں! تم دعا کو لازم پکڑو۔ (رواہ الحاکم والترمذی)

حضرت ثوبانؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: کہ قضا (قدر) کو صرف دعا ہی بدل سکتی ہے اور عمر کو نیکی کے علاوہ کوئی چیز نہیں بڑھا سکتی، اور آدمی اپنے کیے ہوئے گناہوں کی وجہ سے رزق سے محروم کر دیا جاتا ہے۔ (رواہ الحاکم والترمذی)

مستدرک حاکم میں حضرت سعدؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا میں تمہیں ایسی چیز نہ بتاؤں کہ جب تم میں سے کسی شخص پر کوئی (مصیبت و پریشانی) نازل ہو اور وہ اُس چیز کے ذریعے سے دعا مانگے تو اللہ تعالیٰ اس کو، اس مصیبت و پریشانی سے نکال لیں، آپ ﷺ سے عرض کیا گیا ضرور بتائیں، آپ ﷺ نے فرمایا کہ وہ حضرت ذوالنون (یونس) علیہ السلام کی دعا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ہے۔

۶۔ قرآن:

قرآن کریم کی تلاوت اعلیٰ درجہ کی عبادت ہونے کے ساتھ جس طرح روحانی امراض سے شفا کا ذریعہ ہے۔ اسی طرح جسمانی بیماریوں سے بھی محفوظ رہنے کا سبب ہے۔ حافظ ابن قیمؒ کا اس بارے میں ارشاد ملاحظہ فرمائیں:

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

{وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ لَا يَبْغِيهِمْ} (بنی اسرائیل: ۸۲)

اور ہم ہی وہ قرآن نازل کرتے ہیں جس میں شفا اور رحمت ہے مومنین کیلئے۔

نیز ارشاد فرمایا:

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مِّنْ مَّوْعِظَةٍ مِّنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ هَٰذَا} (یونس: ۵۷)

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

اے لوگو! تمہارے پاس نصیحت آچکی ہے تمہارے رب کی طرف سے اور اس میں دلوں کے امراض کے لیے شفا ہے۔

قرآن تمام قلبی اور بدنی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ لیکن ہر ایک اس سے شفا حاصل کرنے کا اہل نہیں اور نہ ہر ایک کو یہ توفیق ملتی ہے۔ (کیوں کہ یہ ایک عظیم کلام ہے جس سے استفادہ کی بڑی شرائط ہیں) لیکن اگر کوئی بیمار اچھی طرح اس سے علاج کرے اور پورے صدق دل اور ایمان سے اسے اپنی بیماری کی دوا کے لیے استعمال کرے، تمام احکام کو قبول کرے اور نہایت پختہ اعتقاد رکھتا ہو اور شرائط و آداب کا پورا لحاظ رکھتا ہو تو کوئی بیماری اس کے مقابلے میں ٹھہر نہیں سکتی۔

اور بھلا مالکِ ارض و سما کے کلام کے آگے کوئی بیماری کب ٹھہر سکتی ہے؟ کہ یہ وہ کلام ہے کہ اگر کسی پہاڑ پر نازل ہوتا تو وہ ریزہ ریزہ ہو جاتا۔

لہذا کوئی مرض خواہ وہ بدنی ہو یا قلبی قرآن میں اس کا علاج، اس کے لیے دوا اور اس سے بچاؤ کا پورا سامان موجود ہے، لیکن اس شخص کے لیے جس کو خود اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کو سمجھنے کا سلیقہ دیا ہو۔“ (طب نبوی ﷺ ص ۳۴۱)

ے۔ ذکر اللہ:

جسمانی اور روحانی صحت کے حاصل کرنے کے لیے ذکر بھی ضروری ہے۔ اس کی اہمیت کے لیے ہم صرف ایک حدیث پاک ذکر کرتے ہیں جس سے مقصود کا اندازہ ہو جائے گا۔

حدیث شریف میں ہے:

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ۔ (صحيح البخاري، رقم ۵۹۲۸)

حضرت ابو موسیٰؓ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اللہ کا ذکر کرنے والے اور ذکر نہ

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

کرنے والے کی مثال (بالترتیب) زندہ اور مردہ کی ہے۔

صحت، زندگی پر موقوف ہے جب زندگی ہی نہیں تو صحت کہاں سے ہوگی، چناں چہ ذکر اللہ روحانی اور جسمانی صحت کا محافظ ہے۔

۸۔ تبلیغ:

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

{قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ط} (التوبة: ۱۴)

اُن سے لڑو، اللہ تعالیٰ اُن کو تمہارے ہاتھوں سزا دے گا اور اُن کو ذلیل کرے گا اور تم کو اُن پر غالب کرے گا، اور بہت سے مسلمانوں کے قلوب کو شفا دے گا اور اُن کے قلوب کے غیظ کو دور کرے گا۔ تبلیغ میں جہاد اور غزوات کے متعدد خصائص ہیں جو صحت میں اضافہ اور غم و حزن دور کرنے کا سبب ہیں۔ بے شمار لوگوں کو روحانی اور جسمانی صحت، تبلیغ میں نکلنے سے ملی ہے۔

۹۔ لباس:

سوتلی کپڑا جسم کو سب سے زیادہ تقویت پہنچاتا ہے اور اللہ کو سفید لباس پسند ہے۔ امام شافعی کا قول ہے کہ چار چیزوں سے جسم کو تقویت پہنچتی ہے: گوشت، عطر، کثرتِ غسل (جنابت کے علاوہ) اور سوتلی کپڑا۔ تجربہ نے بتایا کہ یہ قول بالکل صحیح ہے۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضُ، فَلْيَلْبَسْهَا

أَحْيَاؤُكُمْ وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ۔ (اسنن الكبرى)

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: بہترین لباس سفید رنگ کا ہے، اپنی زندگی میں بھی اسے ہی پہنو اور اپنے وفات پانے والے افراد کو اسی میں کفن دو۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الْبَسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ، فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ، وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَكُمْ، وَإِنَّ مِنْ خَيْرِ أَحْكَالِكُمْ إِلَّا تَمِدَّ، يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعَرَ۔ (مسند احمد)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: سفید کپڑا پہنا کرو، کیوں کہ تمہارے لباسوں میں یہ سب سے بہترین لباس ہے، اور اسی سے اپنے مردوں کو کفن دیا کرو۔ اور تمہارے سرموں میں سب سے بہترین سُرْمہ ”اشد“ ہے، یہ نگاہ کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اگا تا ہے۔

۹۔ غذا:

قرآن پاک میں اللہ رب العزت کا ارشاد ہے:

{كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا} (الأعراف: ۳۱)

کھاؤ، پیو، لیکن اسراف نہ کرو۔

حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اس آدھی قرآنی آیت میں ساری طب کا خلاصہ ہے۔

حدیث شریف میں ارشاد فرمایا:

مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَائِي شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمْنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مُحَالَءَ

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

فَتُلْتُمْ طَعَامًا وَتُلْتُمْ شَرَابًا وَتُرَابًا تُلْتُمْ لِنَفْسِهِ - (رواه الترمذی)

انسان نے کوئی برتن پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، ابن آدم کیلئے صرف وہ چند ہی لقمے کافی ہیں جن سے اس کی کمر سیدھی ہو سکے، لیکن اگر اس سے گزارا نہ ہو سکے تو پھر تین حصوں میں سے ایک حصہ کھانے، ایک حصہ پینے اور ایک سانس کیلئے ہو۔

مذکورہ بالا حدیث پاک اصولِ صحت کے بیان میں سب سے جامع اور بنیادی حدیث ہے۔ آپ ﷺ دن میں ایک مرتبہ کھانا تناول فرماتے تھے۔ صحابہ اکرمؓ دن رات میں صرف دو مرتبہ کھانا کھاتے تھے۔ حدیث شریف میں بھی دو ہی کھانوں کا ذکر آتا ہے:

(۱) غَدَاءُ - (۲) عَشَاءُ - غَدَاءُ عام طور پر ۱۰ سے ۱۱ بجے کے وقت کھانے کو کہا جاتا ہے اور عَشَاءُ رات کو عشا کے وقت کھانے کو کہتے ہیں۔

مفید صحت غذائیں:

ذیل میں چند غذاؤں کا ذکر کیا جاتا ہے جن کا عام استعمال صحت کے لیے مفید ثابت ہوا ہے:

(۱) زیتون کا تیل:

زیتون کا تیل صحت کے لیے مفید ہے۔ حدیث میں باقاعدہ اس کے استعمال کی ترغیب ہے چنانچہ

ارشاد نبوی ﷺ ہے:

كُلُوا الزَّيْتِ وَالْأَدْنُوَابِ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ - (رواه الترمذی وأبو داؤد)

زیتون کے تیل کو غذا بناؤ اور اس کی مالش کرو کیوں کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا جاتا ہے

(۲) کھجور:

عارف احمد خان

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد - مہاراشٹر (انڈیا)

آپ ﷺ بسا اوقات دودو ماتک صرف کھجور اور پانی پر گزارا فرماتے، جیسا کہ حدیث شریف میں ہے کہ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں:

كَانَ يَمْرُؤٌ بِنَاهِلَالٍ وَهَلَالٍ وَهَلَالٍ مَا يُؤَقَدُ فِي بَيْتِ مَنْ بُيُوتِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِنْ نَارٍ - (شعب الإيمان، رقم: ۱۰۰۳۶)

ہم پر تین تین ماہ ایسے گزر جاتے تھے کہ رسول اللہ ﷺ کے گھر میں (کھانا پکانے کے لیے) آگ تک نہیں جلتی تھی۔

”مسند احمد“ کی روایت میں یہ اضافہ ہے:

”صرف کھجور اور پانی پر گزارا ہوتا تھا۔“

کبھی کبھار آپ گوشت کھا لیتے۔ دودھ کو آپ ﷺ پانی کے ساتھ ملا کر نوش فرماتے تاکہ اس کی چربی (کولییسٹرول) کم ہو جائے۔

(۳) تلمینہ:

حدیث شریف میں ہے:

التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْخُزْنِ - (البخاری، رقم: ۴۹۹۷، و مسلم، رقم: ۴۱۰۶)

تلمینہ مریض کے دل کو سکون دیتا ہے اور وحشت کو دور کرتا ہے۔

یہ جو کے آٹے کا پتلا پانی ہے جو دودھ جیسا سیال ہوتا ہے۔ ہر وی فرماتے ہیں کہ اس کو تلمینہ اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ ”دلبن“ یعنی دودھ سے سفیدی اور پتلے پن میں مشابہت رکھتا ہے۔ یہ غذا بیمار کے لیے از حد مفید ہے جبکہ پتلا ہو اور پکا ہوا ہو، نا کہ گاڑھا اور کچا ہو۔ تلمینہ کی خوبی معلوم کرنی ہو تو جو کے پانی کی خوبیاں معلوم کر لیجیے بلکہ یہ تلمینہ تو عربوں کے لیے جو کے پانی کا قائم مقام ہے کیونکہ تلمینہ جو کے آٹے ہی سے بنایا جاتا

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)



ہے۔ جو کے پانی اور تلبینہ میں فرق یہ ہے کہ جو کا پانی، جو کے ثابت دانوں کو پکا کر حاصل کیا جاتا ہے جبکہ تلبینہ جو کے آٹے سے بنایا جاتا ہے۔ تلبینہ جو کے پانی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے اس لیے کے پسنے کی وجہ سے جو کی خاصیت نمایاں ہو جاتی ہے۔

دوا اور غذا کے پوری طرح اثر کرنے میں عادات کو بڑا دخل ہے لہذا بعض قوموں میں یہ عادت رہی ہے کہ وہ جو کا پانی بنانے میں جو کے ثابت دانے کی بجائے جو کے آٹے کو پانی میں گھول کر اُسے اُبالنے کے بعد استعمال کرتے ہیں جس سے بھرپور غذا نیت حاصل ہوتی ہے اور چہرے کی رونق بحال ہوتی ہے۔ شہری معالجن اس کو ثابت دانوں کے ساتھ استعمال کراتے ہیں تاکہ اس سے تیار ہونے والا پانی پتلا اور زود ہضم ہو، اور اس سے مریض کی طبیعت پر گرانی نہ ہو۔ یہ شہریوں کے نازک مزاجی کے مطابق ہوتی ہے کیونکہ پسے ہوئے جو کا پانی ان کی طبیعت پر گراں گزرتا ہے۔ بہر حال ثابت جو کا پکا یا ہو پانی زود ہضم ہوتا ہے۔ اگر گرم گرم پیا جائے تو اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے اور یہ طبعی اور فطری حرارت کو بڑھاتا ہے۔

تلبینہ کا فائدہ حدیث شریف میں یہ آیا ہے کہ یہ ازالہ غم کا ذریعہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غم اور فکر سے انسانی جسم کی حرارت طبعی کو نقصان پہنچتا ہے اور اس سے دل بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ تلبینہ بدنی حرارت بڑھا کر دل کو فرحت بخشتا ہے کیونکہ اس میں مفرح غذائی اجزاء شامل ہیں۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ مغموم شخص کے قوی، اعضاء پر خشکی غالب ہونے کی وجہ سے کمزور پڑ جاتے ہیں، خاص طور پر معدے میں غذا کی کمی کی وجہ سے خشکی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس تلبینہ سے ان اعضاء کو طراوت، تقویت اور غذا سبھی چیزیں پہنچتی ہیں اور یہی سب اثرات دل پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ تلبینہ سے معدے کا نظام بھی درست ہو جاتا ہے، خاص طور پر جس مریض کو جو کی روٹی کھانے کی عادت ہو۔ اہل مدینہ کی غذا بھی جو کی روٹی ہی تھی، گندم تو اہل مدینہ کہ یہاں کامیاب تھی۔

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

تلبینہ جو یمن میں بنایا جاتا ہے اس کا عملی نسخہ یہ ہے:

کھانے کا ایک بڑا چمچہ بھر کر جو کا آٹا لے کر ایک لیٹر پانی میں گھول لیں اور اس میں تین (3) بڑے چمچے چینی ڈال کر اُبالیں۔ چینی کے بجائے شہد بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اُبالنے کے بعد تین، چار منٹ ہلکی آنچ پر پکالیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو ایک کپ دودھ ڈال لیں۔ مریض بقدر ضرورت استعمال کرے، جسے جو کا آٹا موافق نہ ہو وہ گندم کا آٹا استعمال کر سکتا ہے۔ تلبینہ صحت مند افراد بھی استعمال کر سکتے ہیں اور ان کے لیے بھی مفید ہے۔ افسوس ہے کہ ہمارے ملک میں (Ensure) قسم کی مہنگی چیزیں مریض کے غذا کے لیے استعمال کی جاتی ہیں، حالانکہ نبوی نسخہ ان سب سے بہتر اور سستا ہے۔

(۴) کلونجی:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ؛ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَائٍ إِلَّا السَّامَ۔ (البخاري)

آپ ﷺ نے فرمایا اپنے اوپر یہ کالے دانے (کلونجی) لازم کر لو کہ یہ ہر بیمار کے لیے شفا ہیں سوائے موت کے۔

کلونجی انسان کے جسم کے مدافعتی نظام (Immune System) کو متحرک کرتا ہے، جس کی وجہ سے ہر بیماری میں مفید ہے۔

(۵) ثرید:

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

فَصَلِّ عَائِشَةَ عَلَى النَّسَائِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ۔ (البخاری و مسلم)

عائشہؓ کو تمام عورتوں پر ایسی ہی فضیلت حاصل ہے جیسی ثرید کو تمام دوسرے کھانوں پر فضیلت ہے۔

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

ثریدا گرچہ مرکب ہوتی ہے جس کی ترکیب کے اجزاء روٹی اور گوشت ہوتے ہیں، چنانچہ روٹی تمام غذا میں اعلیٰ ترین غذا ہے اور گوشت تمام سالنوں کا سردار ہے، پھر جب دونوں کو ملا دیا جائے تو پھر اس کی افادیت کا پوچھنا ہی کیا۔

آپ ﷺ کو بکری کا گوشت مرغوب تھا۔ بکری کا گوشت سب لوگوں کے لیے دوسرے تمام گوشت سے زیادہ مفید ہے اور دل کے مریضوں کے لیے بھی بہتر ہے۔ طبی لحاظ سے اس میں Fat.2.6gm% ہے، 63gm% کو لیسرڈول ہے، اس میں Omega3 Oil بھی مناسب مقدار میں موجود ہے۔ اس لیے میری رائے ہے کہ دل کے مریضوں کو بھی بکری کے گوشت کو مچھلی کے گوشت پر ترجیح دینی چاہیے، البتہ ہفتہ میں دو دفعہ سے زائد نہ کھائیں۔

## ۱۱۔ ورزش:

حضور نبی کریم ﷺ کی صحت ہمارے لیے معیار ہے۔ آپ ﷺ نے اپنی زندگی کے آخری سالوں میں تنوک کا ۱۰۰۰ کلو میٹر کا سفر، گرمی کی شدت میں پیدل اور اونٹوں پر کیا۔ نیز آپ ﷺ نے اپنے زمانے کے سب سے بڑے پہلوان کو چت کر دیا تھا۔

اس معیاری صحت کو حاصل کرنے کے لیے ورزش ضروری ہے اور کوئی مرد اور عورت اس سے مستغنی نہیں۔ صحت حاصل کرنے کے لیے ذرائع استعمال کرنے کی احادیث میں ترغیب آئی ہے۔ ذیل میں کچھ احادیث ملاحظہ فرمائیں جن سے صحت کی اہمیت کا اندازہ ہوگا:

(۱) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ

الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، أَحْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ۔ (رواه مسلم، رقم: ۲۶۶۳)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، وہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: طاقتور مومن

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

اللہ تعالیٰ کے یہاں زیادہ بہتر اور پسندیدہ ہے کمزور مومن سے۔ اگرچہ (فی نفسہ) سب ہی بہتر ہیں۔ تم اپنے لیے نفع بخش چیز حاصل کرنے کی کوشش کرو اور (اس کے حصول میں) اللہ تعالیٰ سے مدد مانگو اور بے بسی نہ دکھاؤ۔

(۲) عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنه: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلی اللہ علیہ والہ وسلم قَالَ: فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَظًّا. (رواہ

مسلم، رقم: ۱۱۰۹)

حضرت عبد اللہ بن عمروؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: بے شک تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے (کہ اس کا خیال رکھا جائے)۔

قَالَ ابْنُ عُمَرَ رضي الله عنه كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ والہ وسلم يَأْتِيُ بَنَاتِ زَاكِبَا وَمَا شَيْئًا فَيَصَلِّي فِيهِ رَكَعَتَيْنِ. (رواہ

البخاری، رقم: ۱۱۹۴)

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ (اکثر) مسجد قبا جایا کرتے، کبھی سواری پر کبھی پیدل، اور وہاں دو رکعت نماز پڑھتے۔

مسجد قبا مسجد نبوی سے تقریباً ۳ کلومیٹر کے فاصلے پر ہے، اس حدیث شریف سے بھی ورزش کے لیے پیدل چلنے کا ثبوت اشارۃً ثابت ہوتا ہے۔

(۴) كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لَهُوَ وَسَهْوٌ، إِلَّا أَرْبَعُ خِصَالٍ: مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرْزِ

ضَيْنِ، وَتَأْدِيبُهُ فَرَسَهُ، وَمَلَاعِبَتُهُ أَهْلَهُ، وَتَعَلُّمُ السَّبَاحَةِ. (رواہ الطبرانی فی الآ

وسط، رقم: ۸۱۴۳)

اللہ کے ذکر کے علاوہ ہر چیز لہو (کھیل و بے فائدہ) اور غفلت ہے، سوائے ان چار چیزوں کے:

(۱) ورزش کے لیے دو نشانوں کے درمیان دوڑنا۔

(۲) جہاد کے لیے اپنے گھوڑے کو سدھانا (یعنی اس پر دوڑنے اور سوار ہونے کی مشق کرنا)۔

(۳) اپنی بیوی سے (پیار و محبت کا کھیل) کھیلنا۔

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

(۴) تیرا کی سیکھنا۔

(۵) عَنْ عَلِيٍّ بْنِ زُكَّانَةَ عَنْ أَبِيهِ: أَنَّ زُكَّانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ ﷺ فَصَرَعهُ النَّبِيُّ ﷺ

ﷺ (اخرجه ابوداؤد في سننه رقم: ۴۰۷۸)

حضرت علی بن زکانهؓ اپنے والد حضرت زکانهؓ سے روایت کرتے ہیں کہ (ایک دن) حضور نبی کریم ﷺ اور حضرت زکانهؓ نے کشتی لڑی، آپ ﷺ نے حضرت زکانهؓ کو پچھاڑ دیا۔ ہماری رائے میں ہر شخص کو ایک گھنٹہ روز پیدل چلنا چاہیے اور اس میں مرد اور عورت کوئی بھی متثنیٰ نہیں۔ افضل وقت صبح کا ہے۔ اس کے علاوہ ۴۰ منٹ اور ورزشیں بھی کرنی چاہئیں جیسے یوگا ہر عمر کے مرد اور عورت کے لیے مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہے۔

۱۲۔ روزہ رکھنا:

فرض روزوں کے علاوہ نفل روزے بھی صحت کے لیے بے انتہا مفید ہیں۔ اس سلسلہ میں امام ابن تیم رحمۃ اللہ علیہ کی کتاب ”طب نبوی“ سے ان کے مختصر کلام کا خلاصہ پیش خدمت ہے:

”روزہ رکھنا روحانی، قلبی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ایک ڈھال ہے۔ اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ عام صحت کی حفاظت، جسم سے فاضل مادوں کے اخراج اور (فطری) قوت مدافعت کے حصول میں نہایت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ خصوصاً اگر روزہ، اعتدال اور شریعت کے بیان کردہ افضل ایام میں رکھا جائے، اور آدمی کو روزہ، رکھنے سے کوئی مانع نہ ہو تو یہ مذکورہ بالا فوائد کے حصول میں بہت معاون ہے، کیوں کہ روزہ سے اندرونی اعضا اور قوی کو آرام مل جاتا ہے۔ نیز اس میں یہ خاصیت بھی ہے کہ دل فوری طور پر، پرسکون اور آسندہ کے لیے مستعد ہو جاتا ہے، یہ چیز خاص طور پر ٹھنڈے اور رطوبتی مزاج والے افراد کے لیے نہایت مفید اور ان کی صحت کی فوری بحالی کے لیے بہت مؤثر ہے۔

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

روزہ عبادت کے ساتھ ساتھ ایک طبعی اور روحانی دوا بھی ہے۔ جب روزہ رکھنے والا روزے میں طبعی اور شرعی اصولوں کا خیال رکھتا ہے تو روزہ کا نفع بدن اور دل کے لیے بہت جلد ظہور پذیر ہوتا ہے، اور وہ ضرر رساں فاسد مادے آپ ہی آپ ختم ہونے لگتے ہیں جو صحت کو نقصان پہنچانے کے لیے جسم میں پرورش پارہے ہوتے ہیں، تاہم ان فوائد کا حصول روزہ کی کیفیت کے ساتھ ہے، کہ آیا روزہ اپنے پورے اہتمام اور کمال کے ساتھ رکھا گیا تھا یا ناقص۔

نیز روزہ جسم میں ایسی استعداد پیدا کر دیتا ہے جس سے جسم خود بخود ان چیزوں سے محفوظ ہو جاتا ہے جن سے جسم کو محفوظ رکھنا آدمی کے لیے ضروری ہے اور روزہ خود اپنے مقصود (یعنی دل کا ہر طرف سے یکسو ہو کر اللہ کی طرف متوجہ ہونا) کے حصول میں معاون بن جاتا ہے، کیوں کہ روزہ کا مقصد صرف کھانا پینا ترک کر دینا ہی نہیں بلکہ عبادت بھی ہے۔ اسی لیے اس کو دیگر اعمال کے مقابلے میں خالص اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے لیے بتایا گیا ہے۔ الحاصل روزہ دل اور بدن کی دنیاوی و اخروی بیماریوں سے بچنے کی ایک ڈھال کی طرح ہے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا قرآن کریم میں ارشاد ہے:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ} (البقرہ: ۱۸۳)

اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں جس طرح کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تا کہ تم پر ہیزگار بن جاؤ۔

روزہ کا ایک مقصد تو (اپنے جسم کو) روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچانا ہے کہ روزہ نہایت نفع والا پرہیز ہے۔ دوسرا مقصد دل کو اللہ کے حضور یکسو بنانا اور نفس کی قوتوں کو اللہ کی محبت اور فرمانبرداری میں زیادہ سے زیادہ لگانا ہے۔“ (طب نبوی ﷺ: ۳۲۶-۳۲۷)

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

ذیل میں چند احادیث مبارکہ ذکر کی جاتی ہیں جن میں ان اوقات اور ایام کا ذکر ہے جن میں روزہ رکھنا افضل اور مسنون ہے:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَوْ صَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثٍ: صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكْعَتَيِ الضُّحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ۔ (صحيح البخاري، رقم: ۱۸۴۵)

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ مجھے میرے خلیل صلی اللہ علیہ وسلم نے تین باتوں کی تاکید فرمائی تھی:

(۱) ہر ماہ تین روزے رکھنا۔ (۲) چاشت کی دو رکعت (۳) سونے سے پہلے وتر پڑھنا۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لَا يُفْطِرُ أَيَّامَ الْبَيْضِ فِي حَضْرٍ وَلَا سَفَرٍ۔ (سنن النسائي، رقم: ۲۳۰۵)

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم حضر ہو یا سفر، کبھی بھی ایام بیض (۱۳، ۱۴، ۱۵) کا روزہ ترک نہیں فرماتے تھے۔

عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ الْمُنْهَالِ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِيهِ۔ قَالَ۔ وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ۔ قَالَ۔ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنَا بِصِيَامِ أَيَّامِ الْبَيْضِ الثَّلَاثَةِ، وَيَقُولُ: هُنَّ صِيَامُ الدَّهْرِ۔ (مسند احمد، رقم: ۱۹۴۳۳)

عبد الملک بن المنہال اپنے والد سے جو کہ اصحاب رسول میں سے تھے روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیں حکم فرماتے تھے کہ ہم ایام بیض کا روزہ رکھیں، اور فرماتے تھے کہ یہ ایسے ہے جیسے کہ انسان نے ہمیشہ روزہ رکھا۔

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ۔ (رواه الترمذي)

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم (ہر ہفتے) پیر اور جمعرات کے روزے کا اہتمام فرماتے

تھے۔

۱۳۔ نیند:

اعتدال کے ساتھ نیند بھی صحت کے لیے ضروری ہے۔ آج کل اس طرف سے بڑی غفلت پائی جاتی ہے۔ ہم میں سے بعض تو بہت سونے کے عادی ہیں جبکہ بعض نہایت قلیل سونے کے۔ نیز اس کے علاوہ سونے کے جو فطری اوقات ہیں ان کا خیال رکھنا بھی اب مفقود ہو گیا ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا سونے کے بارے میں کیا معمول تھا۔

حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

”آپ صلی اللہ علیہ وسلم رات کے پہلے حصّہ میں سو جاتے اور رات کے آخری حصّے میں بیدار ہو جاتے۔ کبھی کبھار رات کے ابتدائی حصّہ میں عام مسلمانوں کی کسی ضرورت کی خاطر نہ سوتے (بلکہ کچھ دیر بعد سوتے) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی آنکھیں تو سوتیں مگر آپ کا دل نہیں سوتا تھا، نیز آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو کوئی جگاتا نہیں تھا بلکہ آپ خود ہی بیدار ہوتے تھے۔ جب آپ سفر میں ہوتے اور قافلہ رات میں کہیں پڑاؤ ڈالتا (اور صبح تک کافی وقت ہوتا) تو آپ اپنی دائیں کروٹ پر (عام عادت شریفہ کے مطابق) سو جاتے۔ لیکن اگر قافلہ صبح ہونے سے کچھ قبل پڑاؤ ڈالتا تو پھر آپ ذرا ہوشیار سوتے اس طور کہ اپنی کہنی زمین سے ٹکا کر بازو کھڑا کر لیتے اور پھر ہاتھ پر اپنا سر مبارک رکھ کر سو جاتے۔

(یہ رات کو جلدی سو جانا اور صبح ہونے سے کچھ قبل بیدار ہو جانا) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی نیند تھی جو کہ نہایت معتدل

مقدار ہے۔ اطبا کا قول ہے کہ نیند کی زیادہ سے زیادہ مقدار، دن اور رات کے تہائی حصّہ (یعنی آٹھ گھنٹے) سے

زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ (زاد المعاد ص: ۶۰)

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)



۱۴۔ ترکِ معاصی (گناہوں کو چھوڑنا):

گناہوں کا چھوڑنا بھی صحت کا بہت بڑا سبب ہے۔ حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ جو کہ امام بخاری کے استاد اور اسلام کے بڑے محدثین میں سے ہیں وہ فرماتے ہیں:

رَأَيْتُ الذُّنُوبَ تُمِيتُ الْقُلُوبَ      وَقَدْ يُورِثُ الذُّلَّ إِذَا مَانَهَا  
وَتَرَكَ الذُّنُوبَ حَيَاةَ الْقُلُوبِ      وَخَيْرٌ لِنَفْسِكَ عِصْيَانُهَا

میں نے گناہوں کو دیکھا کہ وہ دلوں کو مردہ کر دیتے ہیں اور ان کا عادی ذلیل ہو کر رہتا ہے۔ اس کے بر خلاف ترکِ معاصی سے دل زندہ ہو جاتا ہے۔ اے مخاطب! تو جان لے کہ تیرے لیے نفس کی مخالفت ہر طرح سے بہتر ہے۔

حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

”انسان کا نفس دراصل خلقۂ جاہل اور اپنے آپ پر ظلم کرنے والا ہے۔ یہ اپنی جہالت کے باعث خواہشِ نفس کی پیروی میں اپنی شفا سمجھتا ہے اور اپنے ظلم کی وجہ سے خیر خواہ طیب کی بات قبول نہیں کرتا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیماری کو اپنی دوا سمجھ کر اسے استعمال کرتا ہے اور دوا کو بیماری خیال کر کے اس سے دور بھاگتا ہے، اس کے اس طرزِ عمل کے نتیجے میں ایسی ایسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جن کے علاج سے اطباء عاجز آجاتے ہیں اور حصولِ شفا دشوار ہو جاتا ہے۔ اور یہ چیز اُس وقت بہت بڑی مصیبت بن جاتی ہے جب وہ نا اُمید ہو کر اس کا سبب تقدیر پر ڈال دیتا ہے، اور اپنے آپ کو صاف بے قدر سمجھتا ہے۔ چنانچہ بیماری کی شدت جب بڑھتی ہے تو اپنے رب کو ہی ملامت کرنے لگتا ہے اور بسا اوقات یہ بڑے کلمات اس کی زبان پر بھی آجاتے ہیں“۔ (طب نبویؐ ص ۲۰۸-۲۰۹)

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

## ۱۵۔ صدقہ سے حصولِ صحت:

حدیث میں ہے:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: دَاوُوا أُمَّرُضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ - (السنن الكبرى

للبيهقي، جزئ ۳)

اپنے مریضوں کا صدقہ کے ذریعے علاج کرو۔

حدیث شریف کے مطابق صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے، اور بیماری بھی مصائب میں سے ہے، اس لیے اس سے بچنے کے لیے صدقہ دینا ایک بہترین علاج ہے۔ شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ علی الصبح صدقہ کر دیا جائے (حسب حیثیت)۔

خلاصہ کے طور پر صحت کے کچھ بنیادی اصول

۱۔ جماعت سے پانچ وقت نماز ادا کرنا، یہ جسمانی و روحانی صحت دونوں کے لیے زندگی کی سب سے مؤثر واہم چیز ہے۔ ایک طرف نماز میں اللہ کو دیکھنے کی مشق ہے جو کہ ”احسان“ کہلاتا ہے، جس کی وجہ سے دل کو قوت، فرحت اور وسعت نصیب ہوتی ہے اور دوسری طرف ایک ہلکی پھلکی ورزش ہے جس میں تقریباً ہر جوڑ حرکت میں آجاتا ہے۔

۲۔ مسنون دُعاؤں اور تہجد کا اہتمام۔ آپ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کی مسنون دعائیں اُمت مسلمہ کے لیے بہت بڑا تحفہ ہے اور اگر معنی کو سامنے رکھ کر پڑھے تو اللہ کے ساتھ تعلق محبت اور سُور کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

۳۔ صدقے کا اہتمام، آپ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے فرمایا ہے کہ اپنے مریضوں کا علاج صدقے سے کرو۔

۴۔ کھانے میں اسراف نہ ہو:

**عارف احمد خان**

New Ellora Enterprises

Wholesale Dealer : Hijama Cups

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)

{كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا} [الأعراف: ۳۱]

کھاؤ، پیو، لیکن اسراف نہ کرو۔

اس آدھی قرآنی آیت میں ساری طب کا خلاصہ ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے: ”آدم کے بیٹے کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں اس کی کمر کو سیدھا کرنے کے لیے، اور اگر لامحالہ کھانا ہے تو ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے۔“

صرف بھوک لگے تب کھائے اور پیٹ بھر کے نہ کھائے، کچھ بھوک چھوڑ دے۔ بہتر یہ ہے کہ ہفتے میں دو دن سے زیادہ گوشت نہ کھایا جائے، سبزیاں اور پھلوں پر اکتفا کیا جائے۔ جوڑوں اور عرق انسا کے مریضوں کو خاص طور پر گوشت، کیلا اور چاول سے پرہیز کرایا جائے۔ صحابہؓ کا عام معمول تھا کہ دن میں دو مرتبہ کھا نا تناول فرماتے تھے، ایک دن کے 10 سے 11 بجے اور ایک دفعہ رات میں۔ بے شمار صالحین تو دن میں ایک ہی مرتبہ کھاتے ہیں۔

۵۔ پیدل ایک گھنٹہ سیر کرنا بغیر وقفہ کے صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ سب سے اچھا اور استقامت کا وقت صبح کا ہے، اگر یہ میسر نہ ہو تو کسی اور وقت میں کر لے۔ اس کے علاوہ کچھ اور بھی ورزش کسی استاد کے زیر نگرانی سیکھی جائے تو بہت ہی مفید ہے۔

**عارف احمد خان**

**New Ellora Enterprises**

**Wholesale Dealer : Hijama Cups**

www.hijamacups.com, Email : arifahemad72@gmail.com Mob : 0091-9860515918

مولانا آزاد چوک (مینار) نزد کراڑ پورہ، اورنگ آباد۔ مہاراشٹر (انڈیا)