

GABA

إِنَّ أَمَثَلَ مَا تَدَّوِيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةَ (صحيح بخاری)

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامہ لگانا ہے

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے جن طریقوں سے بھی علاج کروایا اسکی تعلیم امت مسلمہ کو بھی دی اور اس سے نفع تام ہوا۔ ان ہی میں سے ایک حجامتہ ہے جس کی تلقین معراج کی رات فرشتوں کے ہر گروہ نے کی اور کہا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم حجامتہ کو لازم پکڑو اور اپنی امت کو بھی حجامتہ سے علاج کا حکم فرمائیں



www.KitaboSunnat.com

جدید ایڈیشن
مع اضافہ مفیدہ

الحجامتہ

حجامتہ (پچھنا) علاج بھی سنت بھی

جمع و ترتیب

ڈاکٹر امجد احسن علی

MBBS (Kar.), MRCP (UK)
Formerly Dean Faculty of Medicine,
Liaquat National Hospital, Karachi.

ڈاکٹر اسعد خان

MBBS, Ph.D. (McGill University, Canada),
MBA (McGill University, Canada)

ڈاکٹر سعد احمد خان

MD, CM (McGill University, Canada)
MBA (McGill University, Canada)
Fellowship in Surgery
(Harvard University, USA)



معاہدین کی فہرست کتاب کے آخر میں ملاحظہ فرمائیں

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ أَطِيعُوا اللّٰهَ
وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربنہ
محدث لائبریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

جدید ایڈیشن
مع اضافہ مفیدہ

إِنَّ أَمْثَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ (صحیح بخاری)

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامہ لگانا ہے

الحِجَامَةُ

حجامہ (پھینا) علاج بھی سنت بھی

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے جن طریقوں سے بھی علاج کروایا اسکی تعلیم امت مسلمہ کو بھی دی اور اس سے نفع تام ہوا۔ ان ہی میں سے ایک حجامتہ ہے جس کی تلقین معراج کی رات فرشتوں کے ہر گروہ نے کی اور کہا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم حجامتہ کو لازم پکڑیں اور اپنی امت کو بھی حجامتہ سے علاج کا حکم فرمادیں

جمع و ترتیب

ڈاکٹر امجد احسن علی

MBBS(Kar.), MRCP (UK)
(Formerly Dean Faculty of Medicine,
Liaquat National Hospital, Karachi)

ڈاکٹر اسعد خان

MBBS Ph.D. (McGill University, Canada),
MBA (McGill University, Canada)

ڈاکٹر سعد احمد خان

MD, CM (McGill University, Canada)
MBA (McGill University, Canada),
Fellowship in Surgery
(Harvard University, USA)

معالجین کی فہرست کتاب کے آخر میں ملاحظہ فرمائیں۔

کتاب اسٹور اردو منزل، اردو بازار، کراچی

فون نمبر: ۳۲۲۶۲۸۲۶۶-۳۲۲۶۳۶۵۶۵



کتاب کا نام : **ابن سنت**: حجامہ (پچھنا) علاج بھی سنت بھی
 جمع و ترتیب : ڈاکٹر امجد احسن علی
 ناشر : گابا سنز کراچی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللہ رب العزت کا بڑا انعام و کرم ہے کہ اس ذات نے ادارہ کو حجامت جیسی عظیم سنت کی تشہیر کا موقع عنایت فرمایا۔ یہ ایک ایسی سنت ہے کہ اللہ رب العزت نے محمد عربی صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ سے طریقہ علاج بھی بتلایا اور اس میں شفاء بھی رکھی ہے اور اللہ رب العزت جزائے خیر اور عمر میں برکت دے ڈاکٹر امجد احسن علی صاحب کو کہ انہوں نے حجامت کے موضوع پر الحجامة کتاب کو ترتیب دے کر امت مسلمہ کے اوپر احسان عظیم کیا اور ادارہ کو بھی اس سنت کے عام کرنے کا موقع دیا کہ ادارہ گابا سنز نے الحجامة کتاب کے چھاپنے کی اجازت ڈاکٹر امجد احسن علی صاحب سے حاصل کر کے اس کار خیر میں حصہ لیا۔

اللہ رب العزت اس خدمت کو اپنی بارگاہ عالی میں قبول فرما کے ہماری نجات کا ذریعہ بنائے۔ آمین

ناشر
 ادارہ **گابا سنز**



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمہ

- ☆ حجامہ لگانا آپ ﷺ کی سنت ہے اور ایک بہترین علاج بھی ہے۔
- ☆ رسول اللہ ﷺ نے خود حجامہ لگوا یا اور دوسروں کو ترغیب دی۔
- ☆ امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ اپنی صحیح میں حجامہ پر پانچ ابواب لائے ہیں۔
- ☆ رسول اللہ ﷺ جب معراج پر تشریف لے گئے تو ملائکہ نے ان سے عرض کیا کہ اپنی امت سے کہیں کہ وہ حجامہ کروائیں۔
- ☆ حجامہ ایک قدیم اور بہت مفید علاج ہے۔ یہ گرم اور سرد دونوں علاقوں میں مفید ہے۔ چین کا یہ قومی علاج ہے اور پورے ملک میں بہت مقبول ہے۔
- ☆ یہ عرب ملکوں کے علاوہ جنوب مشرقی ایشیا کے ملکوں میں بھی رائج ہے۔
- ☆ امریکہ اور یورپ کی یونیورسٹیوں میں ان طلباء کو جو کہ الٹرنیٹو میڈیسن (Alternative Medicine) پڑھ رہے ہیں، حجامہ پڑھایا اور سکھایا جاتا ہے۔ ہر ڈاکٹر (مرد ہو یا عورت) کو حجامہ کا طریقہ سیکھ کر اس کے ذریعے علاج کرنا چاہئے، تاہم تجربہ کار استاد سے سیکھ کر ہی علاج کرے، از خود تجربہ نہ کرے۔
- ☆ اس مختصر کتابچے میں ہم حجامہ کا تعارف کرانا چاہتے ہیں شروع میں ہم نے آپ ﷺ کی صحیح احادیث کو نقل کیا ہے، پھر ہم نے ان امراض کا ذکر کیا ہے جن کا علاج حجامہ کے ذریعے ممکن ہے اور اس کا عملی طریقہ بھی لکھ دیا ہے۔ نیز ان امراض کا بھی ذکر کر دیا جن کا علاج حجامہ کے ذریعے نہیں ہو سکتا۔
- ☆ آخر میں تصاویر کی مدد سے ان مقامات کی نشاندہی کی گئی ہے جن میں مختلف امراض میں حجامہ لگانے چاہئیں۔
- ☆ طریقہ کار بہت آسان ہے اور سہولت سے انسان ایک گھنٹے میں سیکھ سکتا ہے۔
- ☆ الحمد للہ! بغیر کسی مضرت (Side Effects) کے ہم نے پچھلے دس سالوں میں ہزاروں مریضوں کو حجامہ لگائے ہیں۔

ڈاکٹر امجد احسن علی

اعطار شکر

اللہ جل جلالہ کا شکر و احسان ہے جس نے مجھے حجامہ سیکھنے کی توفیق دی اور اس کے ذریعے علاج کرنے کا موقع بھی عطا فرمایا۔ اور صلاۃ و سلام ہو رسول اللہ ﷺ پر جو رحمت اللعالمین ہیں اور انسانیت کے لئے روحانی و جسمانی شفا لے کر آئے ہیں۔

میں شکر گزار ہوں ڈاکٹر ہاشم صاحب کا (ممبر امریکن بورڈ، امراض معدہ) جن سے میں نے حجامہ سیکھی۔ ڈاکٹر ہاشم صاحب ایک حاذق طبیب ہیں جنہوں نے حجامہ اور (Acupuncture) چین میں جا کر سیکھا۔

اسی طرح سے میں شکر گزار ہوں ڈاکٹر نور الدین صاحب کا جنہوں نے ڈاؤمیڈیکل کالج کراچی سے (M.B.B.S) کی سند حاصل کرنے کے بعد حجامہ سیکھی، میں نے ان سے استفادہ کیا۔ اس وقت وہ تھائی لینڈ میں صرف حجامہ کرتے ہیں اور اس فن کے ماہرین میں سے ہیں۔ میں ان سب عرب اساتذہ کا بھی شکر گزار ہوں جن سے میں نے استفادہ کیا۔

اسی طرح میں ”مدرسہ ابن عباس رضی اللہ عنہما“ کے اساتذہ مولانا بلال احمد صاحب اور مولانا سلمان صاحب کا بھی مشکور ہوں جنہوں نے احادیث کی تخریج کا کام کیا۔ اس جدید ایڈیشن میں بہت سے اضافے ہوئے ہیں جو سب مولانا بلال احمد صاحب کی مدد سے پایہ تکمیل تک پہنچے۔ اللہ تعالیٰ ان کو جزائے خیر عطا فرمائے۔ مولانا یوسف صاحب، مفتی سعد بخاری صاحب اور خواجہ عاصم صاحب اور ان کے والد خواجہ خالد ظہیر صاحب کا بھی شکر گزار ہوں جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں مدد کی، نیز ان تمام حضرات کا بھی شکر گزار ہوں، جنہوں نے اس کتاب میں کسی بھی قسم کا تعاون فرمایا ہو، جزاہم اللہ احسن الجزاء۔

ڈاکٹر امجد احسن علی

۶ رمضان المبارک ۱۴۲۷ھ

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	مضمون	صفحہ نمبر	مضمون
۶۵	ہائی بلڈ پریشر	۸	طیبیب کو مریض کی خدمت سے انڈل جاتا ہے
۶۶	بلڈ پریشر کا کم ہو جانا	۱۰	مریض کی خدمت اور عیادت کے فضائل
۶۷	سینے میں درد	۱۵	مریض پر دم اور اس کے لئے دعائے صحت
۶۸	کولیسٹرول کا بڑھ جانا		صحت کے بنیادی اصول قرآن وحدیث کی
۶۹	دوران خون میں کمی	۱۸	روشنی میں
۷۰	پاؤں کی رگوں کا پھول جانا	۴۹	خلاصہ کے طور پر صحت کے کچھ بنیادی اصول
۷۱	۳ صلابی امراض	۵۰	عام اصول جن کے مطابق حجامہ کیا جاتا ہے
۷۱	دورے اور مرگی	۵۰	حجامہ کتنی دفعہ کرنا چاہئے؟
۷۲	قالج	۵۰	حجامہ کا علاج ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں
۷۳	دونوں ناگوں میں قالج	۵۴	حجامہ سے چادو کا علاج
۷۴	دونوں بازوؤں اور دونوں ناگوں میں قالج	۵۴	عورتوں کا حجامہ لگانا اور لگوانا
۷۵	شقیقہ	۵۵	حجامہ کن تاریخوں میں لگانا چاہئے؟
۷۶	سر کا درد	۵۶	روزہ کی حالت میں حجامہ لگوانا
۷۷	دماغ میں پیدا ہونے والی نقص کی وجہ سے قالج	۵۶	حجامہ لگانے پر اجرت لینا
۷۸	چہرے کا لتوہ	۵۶	حجامہ کے عام فوائد
۷۹	چہرے کے اعصاب میں نقص	۵۷	حجامہ لگانے کے خصوصی فوائد
۸۰	اعضا کے اعصاب میں نقص	۵۸	حجامہ لگانے کے لئے ضروری اشیاء
۸۱	بولنے کے امراض	۵۸	حجامہ لگانے کا طریقہ
۸۲	۴ تھیلیاتی امراض	۶۰	حجامہ کے لئے احتیاطی تدابیر
۸۲	ڈپریشن، قلق		۱۔ وہ مقامات جہاں آپ ﷺ نے خود
۸۳	یادداشت کا کمزور ہو جانا	۶۳	حجامہ کر دیا
۸۴	نیند کی کمی	۶۴	۲۔ امراض تک
۸۵	نیند کا زیادہ آنا	۶۴	دل کے عمومی امراض

۱۱۰	بچکیاں	۸۶	دماغی کمزوری
۱۱۱	جگر اور پتے کی بیماریاں	۸۷	عقل کی کمی
۱۱۱	ہیپاٹائٹس A, B, C, D, E	۸۸	نفسیاتی امراض میں حجامہ کے عمومی مقامات
۱۱۲	جگر کے امراض	۸۹	۵۔ سینے کے امراض
۱۱۳	یرقان	۸۹	دمہ، براؤنکائٹس، ٹیوبی، ٹی بی
۱۱۳	پتے کی بیماریاں	۹۰	انفلوئنزا
۱۱۵	لببہ کی بیماریاں	۹۱	کھانسی
۱۱۵	پتے پرورد	۹۲	سگریٹ نوشی کو روکنے کے لئے
	۷۔ جوڑوں کے امراض اور جسم کے دفاعی	۹۳	سینے کی الرجی
۱۱۶	نظام کے امراض	۹۳	۶۔ معدہ کے امراض
۱۱۶	گردن کے اعصابی امراض		پیٹ میں السر، جلن، بد ہضمی، پیٹ کا پھول
۱۱۷	عرق النساء	۹۳	جانا، ہرنیا
۱۱۸	CARPAL TUNNEL SYNDROME	۹۵	آنتوں میں ورم
۱۱۹	گھسنے اور کندھوں کے امراض	۹۶	بڑی آنت کی اعصابی بیماریاں
۱۲۰	ٹانگوں کا اکڑ جانا	۹۷	ناف کا ہرنیا
۱۲۱	جوڑوں کے عمومی امراض	۹۸	پیٹ میں درد
۱۲۲	RHEUMATOID ARTHRITIS	۹۹	فیسٹولا
۱۲۳	نقرس	۱۰۰	بواسیر
۱۲۳	الدنبۃ الحمراء	۱۰۱	فشار اور بڑی آنت کے نچلے حصے کا باہر آ جانا
۱۲۵	دفاعی نظام کے امراض	۱۰۲	متلی، اٹنی
۱۲۶	ہاتھ اور پاؤں میں جلن	۱۰۳	قبض
۱۲۷	تھکاوٹ	۱۰۳	دست
۱۲۸	درد	۱۰۵	خونی خیمچیش
۱۲۸	کندھے اور گردن میں درد	۱۰۶	موٹاپا
۱۲۹	کمر کے پٹھوں کا درد	۱۰۷	بھوک کا نہ لگنا
۱۳۰	پیزھوکا درد	۱۰۸	وزن کا کم ہونا
۱۳۱	رانوں کا درد	۱۰۹	کھانسی کی وجہ سے الرجی

۱۵۳	۱۲۔ آنکھوں کے امراض	۱۳۲	ناگلوں اور گھٹنے کا درد
۱۵۳	کالا پانی اور موتیا کے امراض	۱۳۳	ایڑھی کا درد
۱۵۴	۱۳۔ کان، ناک اور گلے کے امراض	۱۳۴	۸۔ پارمونوں کے امراض
۱۵۴	کان کے امراض	۱۳۴	شوگر کا مرض
۱۵۵	کان کے وسطی حصے کے امراض	۱۳۵	بلڈ شوگر کم ہونا
۱۵۶	بہرہ پن	۱۳۶	غذہ در قیر کے امراض
۱۵۷	سائٹس کے امراض	۱۳۷	۹۔ نظام تولیدگی کی بیماریاں
۱۵۸	ٹائسلو کے امراض اور ورم	۱۳۷	قوت باہ کی کمزوری
۱۵۹	حجرہ کا ورم	۱۳۸	مرد کا بانجھ پن
۱۶۰	۱۴۔ واٹنوں کے امراض	۱۳۹	عورت کا بانجھ پن
۱۶۱	۱۵۔ جلد کے امراض	۱۴۰	اٹھے دانی کو فعال بنانا
۱۶۱	سینچ پن	۱۴۱	۱۰۔ عورتوں کے امراض
۱۶۲	چہرے کے دانے	۱۴۱	حیض کا نہ آنا
۱۶۳	جلد کا سفید پڑ جانا	۱۴۲	بہت زیادہ حیض کا آنا
۱۶۴	پسوریازس	۱۴۳	حیض کا درد کے ساتھ آنا
۱۶۵	خارش	۱۴۴	کٹھی رنگ کا لیکوریا
۱۶۶	ایگزیمیا	۱۴۵	لیکوریا بغیر رنگ و بو کے
۱۶۷	فیل پا	۱۴۶	زچگی کے آپریشن کے بعد کا درد
۱۶۸	۱۶۔ آرائش حسن کے لئے حجامہ	۱۴۷	۱۱۔ گردے، مثانے، غدہ قدامیہ فوط
۱۶۹	۱۷۔ زہر سے پیدا ہونے والے امراض	۱۴۷	کی بیماریاں
۱۶۹	زہریا ادویات مقدار سے زیادہ استعمال کر لینا	۱۴۷	گردے کی پتھری اور گردے کے امراض
۱۷۰	ادویات کے مضرات	۱۴۸	مثانے کا ورم
۱۷۱	زہریلے حشرات کے کاٹنے پر	۱۴۸	غیر ارادی طور پر پیشاب کا نکل جانا اور
۱۷۲	ٹلاسیمیہ کبری	۱۴۹	رات میں پیشاب کا نکل جانا
		۱۵۰	پیشاب کے امراض اور پیشاب کا رک جانا
		۱۵۱	غذہ قدامیہ کے امراض
		۱۵۲	فوطوں کی رگوں کا پھول جانا

طیب کو مریض کی خدمت سے اللہ مل جاتا ہے

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا ابْنَ آدَمَ، مَرَضْتُ فَلَمْ تُعْذِنِي، قَالَ يَا رَبِّ، كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرَضَ فَلَمْ تُعْذِهِ؟ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عْذْتَهُ، لَوْجَدْتَنِي عِنْدَهُ؟ يَا ابْنَ آدَمَ! اسْتَطَعْتَكِ فَلَمْ تُطْعِمِي، قَالَ: يَا رَبِّ! وَكَيْفَ أَطْعِمُكَ؟ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّهُ اسْتَطَعَمَكَ عَبْدِي فَلَانَ فَلَمْ تُطْعِمْهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ أَطْعَمْتَهُ لَوْجَدْتِ ذَلِكَ عِنْدِي؟ يَا ابْنَ آدَمَ! اسْتَسْقَيْتِكَ فَلَمْ تُسْقِنِي، قَالَ: يَا رَبِّ! كَيْفَ اسْقِيكَ؟ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: اسْتَسْقَاكَ عَبْدِي فَلَانَ، فَلَمْ تُسْقِهِ، أَمَا إِنَّكَ لَوْ اسْقَيْتَهُ وَجَدْتِ ذَلِكَ عِنْدِي. (صحيح مسلم، رقم: ٤٦٦١)

حضرت ابو ہریرہ رضي الله عنه 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 کرے 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 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 اس کو نہیں پلایا، اگر تم اس کو پانی پلاتے تو تم اس کا ثواب میرے پاس پاتے۔

علماء نے فرمایا ہے کہ بھوکے کو کھانا کھلانے اور پیاسے کو پانی پلانے سے اللہ تعالیٰ ثواب عطا

طیب کو مریض کی خدمت سے اللہ مل جاتا ہے

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۔

طیب کو مریضوں کو دیکھنے سے پہلے خود رجوع الی اللہ کرنا چاہئے اور مریض کو دیکھتے وقت دو تین دفعہ ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ پڑھ لینا چاہئے۔

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

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الوُضوءَ وَعَادَا إِخَاهُ الْمُسْلِمَ مُحْتَسِبًا، بُوعِدَ مِنْ جَهَنَّمَ مَسِيرَةَ سَبْعِينَ خَرِيفًا.

(سنن أبی ابوداؤد، رقم: ۲۶۹۲)

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

شریعت میں وضو صرف عبادت کے لئے مشروع ہے، جیسے نماز پڑھنے، قرآن شریف پڑھنے یا حج کا طواف کرنے سے قبل، اس کے علاوہ شریعت میں کسی اور عمل کے لئے وضو مشروع نہیں۔ اس لئے اگر مریضوں کو دیکھنے کے بعد اللہ کے قرب کا شعور نہیں ہوتا تو اس طیب 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 چاہئے۔ طیب کے لئے 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۔

مریض سے خیر خواہی: مرض کے مقاصد میں سے ایک یہ بھی ہے کہ انسان تو بہ کرے اور اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرے، چنانچہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَلَنذِيقَنَّاهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَذْنَىٰ ذُوْنَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾

(اسجدہ: ۲۱)

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

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ العذاب الادنی (چھوٹا عذاب) سے

مراد دنیاوی بیماریاں اور مصائب ہیں۔ (تفسیر) تین دنوں کے بعد اس وقت تک کہ مریض 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 کو رسول اللہ ﷺ 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 لئے 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 تسلی دے کر واپس آ جائے۔

عربی زبان میں اس کا مفہوم ذرا وسیع ہے اور جو کچھ بھی طبیب یا نرس مریض کے لئے کرتے ہیں سب عیادت کے مفہوم میں داخل ہے، اس لئے طبیب ان فضائل کے استحصار کے ساتھ مریض کو دیکھے۔

اس سلسلہ میں درج ذیل احادیث ملاحظہ فرمائیں۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخَاهُ فِي اللَّهِ نَادَاهُ مُنَادٍ أَنْ طُيَّبَ وَطَابَ مَمْسَاكَ وَتَبَوَّاتٍ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا. (رواہ

الترمذی و قال: هذا حديث حسن غريب، باب ماجاء في زيارة الاخوان، رقم: ۲۰۰۸)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی بیمار کی

عیادت کے لئے یا اپنے مسلمان بھائی کی ملاقات کے لئے 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 رضی اللہ عنہ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَزَلْ فِي خُرْفَةِ الْجَنَّةِ قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا خُرْفَةُ الْجَنَّةِ؟ قَالَ جَنَّاهَا.

(رواہ مسلم، باب فضل عیادۃ المریض، رقم: ۶۵۵۴)

رسول اللہ ﷺ کے آزاد کردہ غلام حضرت ثوبان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی بیمار کی عیادت کرتا ہے تو وہ جنت کے خرفہ میں رہتا ہے۔ دریافت کیا گیا: یا رسول اللہ! جنت کا خرفہ کیا ہے؟ ارشاد فرمایا: جنت کے توڑے ہوئے پھل۔

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ أَيُّمَا رَجُلٍ يَعُوذُ مَرِيضًا فَإِنَّمَا يَخْوُضُ فِي الرَّحْمَةِ، فَإِذَا قَعَدَ عِنْدَ الْمَرِيضِ غَمَرَتْهُ الرَّحْمَةُ، قَالَ: فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا لِلصَّحِيحِ الَّذِي يَعُوذُ الْمَرِيضِ، فَالْمَرِيضِ مَا لَهُ؟ قَالَ: تَحَطُّ عَنْهُ ذُنُوبُهُ. (رواہ احمد ۱۷۴/۳)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ 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 انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! یہ فضیلت تو اس تندرست شخص کے لئے 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 رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا خَاضَ فِي الرَّحْمَةِ، فَإِذَا جَلَسَ عِنْدَهُ اسْتَنْقَعَ فِيهَا. (رواہ احمد ۴۶۰/۳)

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

وَفِي حَدِيثِ عَمْرٍو بْنِ حَزْمٍ رضی اللہ عنہ عِنْدَ الطَّبْرَانِيِّ فِي الْكَبِيرِ وَالْأَوْسَطِ: وَإِذَا

قَامَ مِنْ عِنْدِهِ فَلَا يَزَالُ يَخْوِضُ فِيهَا حَتَّى يَرْجِعَ، مِنْ حَيْثُ خَرَجَ وَرِجَالَهُ مُوتَفِقُونَ.

(مجمع الزوائد: ۲۲/۳)

حضرت عمرو بن حزم رضی اللہ عنہ 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 لئے گیا تھا وہاں واپس لوٹ آئے۔

عَنْ عَلِيٍّ رضی اللہ عنہ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَعُوذُ 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 الترمذی و قال: هذا حديث غريب حسن، باب ماجاء في عيادة المريض، رقم: ۹۶۹)

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جو مسلمان کسی مسلمان کی صبح کو عیادت کرتا ہے تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لئے دعا کرتے رہتے ہیں اور جو شام کو عیادت کرتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لئے دعا کرتے رہتے ہیں اور اسے جنت میں ایک باغ مل جاتا ہے۔

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ لِي النَّبِيُّ ﷺ: إِذَا دَخَلْتَ عَلَيَّ مَرِيضٍ فَمَرُهُ أَنْ يَدْعُو لَكَ، فَإِنَّ دَعَاءَهُ كَدَعَاءِ الْمَلَائِكَةِ.

(رواه ابن ماجه، باب ماجاء في عيادة المريض، رقم: ۱۴۴۱)

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

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رضی اللہ عنہ أَنَّهُ قَالَ: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَدْبَرَ الْأَنْصَارِيُّ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا أَخَا الْأَنْصَارِ، كَيْفَ أَخِي سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ؟ فَقَالَ: صَالِحٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ مِنْ يَعُوذُهُ مِنْكُمْ؟ فَقَامَ وَقُمْنَا مَعَهُ، وَنَحْنُ بِضِعَةِ عَشْرٍ، مَا عَلَيْنَا نَعَالٌ وَلَا خِفَافٌ وَلَا قَلَابِيسٌ وَلَا قُمُصٌ، نَمَشِي فِي تِلْكَ السَّبَاحِ حَتَّى جِئْنَاهُ، فَاسْتَأْخَرَ قَوْمَهُ مِنْ

حَوْلِهِ حَتَّىٰ ذَنَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ الَّذِينَ مَعَهُ.

(رواہ مسلم، باب فی عیادۃ المریضی، رقم: ۲۱۳۸)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما 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 موزے، ٹوپیاں تھیں نہ قمیصیں۔ ہم اس پتھر ملی زمین پر چلتے ہوئے حضرت سعد رضی اللہ عنہ 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 سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رضی اللہ عنہ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: خَمْسٌ مِّنْ عَمَلِهِنَّ فِي يَوْمِ كَتَبَهُ اللَّهُ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا، وَشَهِدَ جَنَازَةً، وَصَامَ يَوْمًا، وَرَاحَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، وَأَعْتَقَ رَقَبَةً. (رواہ ابن حبان، قال المحقق: اسنادہ قوی: ۶/۷)

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ 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: بیمار کی عیادت کی، جنازہ میں شرکت کی، روزہ رکھا، جمعہ کی نماز کے لئے گیا اور غلام آزاد کیا۔

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ رضی اللہ عنہ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: مَنْ جَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ عَادَ مَرِيضًا كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ عَادَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَوْ رَاحَ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ دَخَلَ عَلَيَّ إِمَامًا يُعَزِّزُهُ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ جَلَسَ فِي بَيْتِهِ لَمْ يَغْتَبِ إِنْسَانًا كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللَّهِ.

(رواہ ابن حبان، قال المحقق: اسنادہ حسن ۹۵/۲)

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد نقل فرماتے ہیں: جو اللہ تعالیٰ کے راستہ میں جہاد کرتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہے۔ جو بیمار کی 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 لئے جاتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ 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 رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ صَائِمًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضی اللہ عنہ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ اتَّبَعَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ جَنَازَةً؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضی اللہ عنہ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ أَطْعَمَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مَسْكِينًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضی اللہ عنہ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ عَادَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مَرِيضًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رضی اللہ عنہ: أَنَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم: مَا اجْتَمَعْنَ فِي امْرِئٍ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ. (رواه مسلم۔ باب من فضائل ابی بکر الصديق رضی اللہ عنہ، رقم: ۶۱۸۲)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے دریافت فرمایا: آج تم میں سے کس نے روزہ رکھا؟ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا میں نے۔ پھر دریافت فرمایا: آج تم میں سے کون جنازے کے ساتھ گیا؟ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: میں۔ دریافت فرمایا: آج تم میں سے کس نے مسکین کو کھانا کھلایا؟ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: میں نے۔ دریافت فرمایا: آج تم میں سے کس نے بیمار کی عیادت کی؟ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ 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 صلی اللہ علیہ وسلم: اطعموا الجائع وعودوا المریض وکفوا العانی. (رواه البخاری)

حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بھوکوں کو کھانا کھلاؤ، بیماروں کی عیادت کرو اور جو لوگ ناتق قید کر دیئے گئے ہوں ان کی رہائی کی کوشش کرو۔

(صحیح بخاری)

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم: إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ فَتَقَسَّوْا لَهُ فِي أَجَلِهِ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَرُدُّ شَيْئًا وَيَطِيبُ بِنَفْسِهِ. (رواه الترمذی و ابن ماجه)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم 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 ابن ماجہ)

عَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ غُلَامٌ يَهُودِيٌّ يَخْدُمُ النَّبِيَّ ﷺ فَمَرَّ مِنْ قَاتَاهُ النَّبِيُّ ﷺ يَعُودُهُ فَفَعَدَّ عِنْدَ رَأْسِهِ فَقَالَ لَهُ أَسْلِمَ فَنظَرَ إِلَى أَبِيهِ وَهُوَ عِنْدَهُ فَقَالَ أَطْعَمَ أَبَا الْقَاسِمِ فَخَرَجَ النَّبِيُّ ﷺ وَهُوَ يَقُولُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْقَذَهُ مِنَ النَّارِ. (رواه البخاری)

حضرت انس رضی اللہ عنہ 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 لئے 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 ابوالقاسم (ﷺ) 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 لئے اسلام قبول کرنا بہتر اور بھلائی کا وسیلہ سمجھتے تھے۔

مریض پر دم اور اس کے لئے دعائے صحت

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا اشْتَكَى مِنَّا إِنْسَانٌ مَسَّحَهُ بِمِثْنِهِ ثُمَّ قَالَ أَذْهَبِ الْبَاسُ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يَغَادِرُ سَقَمًا. (رواه البخاری و مسلم)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا 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 شِفَاءً 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 عُثْمَانَ ابْنِ أَبِي الْعَاصِ أَنَّهُ شَكِيَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَجُعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي يَأَلَمُ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَحَازِرُ قَالَ فَفَعَلْتُ فَأَذْهَبَ اللَّهُ مَا كَانَ بِي. (رواه مسلم)

حضرت عثمان ابن ابی العاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے درود 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 وَأَحَازِرُ“ (میں پناہ لیتا ہوں اللہ تعالیٰ کی عظمت اور اس کی قدرت کی اس تکلیف کے شر سے جو میں پار 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 أَعِيذُ كَمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامِيَةٍ وَيَقُولُ إِنَّ أَبَا كُتَيْبٍ كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا اسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ. (رواه البخاری)

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ یہ دعا پڑھ کے حسن و حسین رضی اللہ عنہما کو اللہ کی پناہ میں دیتے تھے:

أَعِيذُ كَمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامِيَةٍ.

میں تمہیں پناہ میں دیتا ہوں اللہ کے کلمات تامہ کی ہر شیطان کے شر سے اور ہر زہریلے

جانور سے اور اثر ڈالنے والی آنکھ سے۔

اور فرماتے تھے کہ تمہارے جد امجد ابراہیم اپنے دونوں صاحبزادوں اسماعیل اور اسحاق پر ان کلمات سے دم کرتے تھے (کسی ایک پر اگر دم کرنا ہو تو اُعِيذُكُمْ كَمَا كِي جَلَهُ اُعِيذُكُمْ 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 حسن و حسین (رضی اللہ عنہما) پر بطور تعویذ اور دم کے یہ دعا پڑھا کرتے تھے اور اس طرح ان کے لئے اللہ سے پناہ اور حفاظت مانگتے تھے۔

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا اشْتَكَى نَفَثَ عَلَى نَفْسِهِ مَا لَمْ يَمُوتِ ذَاتٍ وَمَسَحَ عَنْهُ بِيَدِهِ فَلَمَّا اشْتَكَى وَجَعَهُ الَّذِي تُوْفِيَ فِيهِ كُنْتُ أَنْفُثُ عَلَيْهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ الَّتِي كَانَ يَنْفُثُ وَأَمْسَحُ بِبِيَدِ النَّبِيِّ ﷺ. (رواه البخاری و مسلم)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا 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 و صحیح مسلم)

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 بیماروں 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:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواہ البخاری)
دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کی 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) (الانفال: 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 رحمۃ اللہ علیہ اس آیت کی شرح میں یوں فرماتے ہیں:

”یہ آیت کریمہ متعدد امور پر مشتمل ہے جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ فائدہ مند زندگی اللہ اور اس کے 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 وہ 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 کامل حیات حاصل ہوگی، اور جس میں جتنی اطاعت کی کمی ہوگی اس میں (حقیقی) حیات و زندگی بھی

کنزور ہوگی یعنی صحت کی زندگی ہی نہیں اطاعت کے بغیر۔ (الفوائد ص: ۱۳۲، للحافظ ابن القیم رحمہ اللہ)

۲۔ پریشان انسانیت اور اس کا واحد علاج

اللہ تعالیٰ کا پوری انسانیت کے لئے اہل قانون ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

(الْأَبْدَانُ لِلَّهِ تَطْمَئِنُّ 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 اُسے 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 لئے نماز دی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

(وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي) (طہ: ۱۴)

اور مجھے یاد رکھنے کے لئے نماز قائم کرو۔

اندازے کے مطابق آج کل صرف ۵ فیصد مسلمان 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 مؤمن 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 رحمہ اللہ ”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 جل شانہ کا ارشاد ہے:

(أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ ط) (سورة الزمر: ۲۲)
 بھلا کیا وہ شخص جس کا سینہ اللہ نے اسلام کے لئے کھول دیا ہے جس کے نتیجے میں وہ اپنے پروردگار کی عطا کی ہوئی روشنی میں آچکا ہے، (سنگ دلوں کے برابر ہوسکتا ہے؟)
 اور اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

(فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ط وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَانَمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ ط) (الانعام: ۱۲۵)

غرض جس شخص کو اللہ تعالیٰ ہدایت تک پہنچانے کا ارادہ کر لے، اس کا سینہ اسلام کے لئے 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 النُّورَ الْقَلْبَ انْفَسَحَ وَانْشَرَحَ، قَالُوا: وَمَا عِلْمَةُ ذَلِكَ، يَارَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الْإِنَابَةُ إِلَىٰ دَارِ الْخُلُودِ، وَالتَّجَاهِي عَنِ دَارِ

الْفُرُورِ، وَالْأَسْتِعْدَادِ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نَزْوَالِهِ.

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب نور دل میں داخل ہوتا ہے تو دل کشادہ اور مطمئن ہو جاتا ہے۔ صحابہ رضی اللہ عنہم 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۔

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 اِنَابَتِ اِلَى اللّٰهِ (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 بن جائے، اللہ تعالیٰ کی محبت پر غالب آجائے۔

پانچواں سبب:

اطمینان 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 لئے 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 حتیٰ 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 نبیوں اور صدقہ کرنے والے شخص کی مثال یوں بیان فرمائی ہے:

كَمَثَلِ رَجُلَيْنِ عَلَيْهِمَا جَنَّتَانِ مِنْ حَدِيدٍ، كُلَّمَا هَمَّ الْمَتَّصِدُّ بِصَدَقَةٍ اتَّسَعَتْ عَلَيْهِ وَانْبَسَطَتْ، حَتَّى يَجْرُ ثِيَابُهُ وَيُعْفَى اثرُهُ، وَكُلَّمَا هَمَّ الْبَخِيلُ بِالصَّدَقَةِ لَزِمَتْ كُلُّ حَلْقَةٍ مَكَانَهَا وَلَمْ تَتَّسِعْ عَلَيْهِ. (البخاری)

بخیل اور صدقہ دینے والے کی مثال ایسے دو شخصوں کی طرح ہے جن کے 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 تنگ سے تنگ ہوتا چلا

چارہ ہے (سخی 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 ڈر پوک آدمی ایسے چھوٹے دل کا مالک ہوتا ہے جسے 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 تعالیٰ 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:

اطمینان دل کے سب سے اہم اسباب میں سے یہ بھی ہے کہ دل کو رذائل سے پاک کیا جائے (مثلاً حسد، کینہ، بغض، بدگمانی، کبر) اور یہ ایسی بیماریاں 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 اور 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 اور اخروی عذاب کا سبب بن جاتی ہیں۔ کیا ہی برا ہے وہ شخص جو ان آفات کی وجہ سے تنگی دل اور مصیبتوں میں مبتلا ہو، اس کی زندگی بدتر اور اس کا حال ابتر ہو جاتا ہے۔ یہ بری آفات تو دنیا کو بگاڑیں گی لیکن آخرت کیسے برباد ہوگی تو قرآن میں اس کی وضاحت یوں ہے۔

(وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ) (الانفطار: ۱۴)

اور بدکار لوگ ضرور دوزخ میں ہوں گے۔

اور کیا ہی اچھا ہے وہ شخص جو اپنے اچھے اخلاق اور وسعت قلب کے باعث دنیا میں پُرسکون اور راحت والی زندگی کے ساتھ ساتھ آخرت کی نعمتوں میں مزے کرے گا اور اس کے لئے 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 کا فرق سوائے اللہ تعالیٰ کے کوئی نہیں جان سکتا۔

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

فَمَنْ وَجَدَ خَيْرًا فَلْيَحْمِدِ اللَّهَ، وَمَنْ وَجَدَ غَيْرَ ذَلِكَ فَلَا يَلُومَنَّ الْإِنْفُسَةَ.

(مسلم)

جو کوئی بھلائی پائے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرے، اور جو اس کے برعکس پائے اس کو چاہئے کہ اپنے آپ کو ہی ملامت کرے۔ (ماخوذ از ”زاد المعاد“)

۳۔ نماز:

”نماز کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ط وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٥٧)

(البقرة: ٤٥)

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:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ط إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ٥)

(البقرة: ١٥٣)

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

نُرْزِقُكَ ط وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ٥) (طہ: ١٣٢)

اپنے گھر والوں کو نماز پڑھنے کا حکم دیجئے 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 لئے 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

صحت کے بنیادی اصول قرآن وحدیث کی روشنی میں

ان کی طرف سے بندوں پر خاص فضل واحسان 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:

اب چونکہ اللہ تعالیٰ نے بندے کو داخلی اور خارجی اسباب شہوات اور خواہشات میں رکھ کر آزمائش میں ڈالا ہے تو حق تعالیٰ کی رحمت اور فضل کا تقاضہ ہوا کہ اس بندے کے لئے 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 مدعو کیا۔ اور اس ضیافت کی ہر قسم میں بندے کے لئے 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. (رواه الترمذی)

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 دیکھیے۔ اس کا بھی آپ ﷺ نے علاج فرمایا۔ عائشہ رضی اللہ عنہا 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 ہٹا دو۔ جب میں اس کو دیکھتا ہوں تو دنیا یاد آ جاتی 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۔

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

دوسری قسم کی بے توجہی اندر کے 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 العاص رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے پاس حاضر ہو کر عرض کیا کہ شیطان میرے، میری نماز اور میری قرأت 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 العاص رضی اللہ عنہما 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 رضی اللہ عنہما کا قول اس حدیث شریف کی شرح میں نقل فرمایا ہے کہ بائیں طرف تین مرتبہ تھوکنے کے ذریعے شیطان کے وسوسہ سے پناہ لینا مستحب ہے۔ (تکملة فتح الملہم)

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۔ رکزائل سے دور رہے۔ یہ دھیان والی نماز پڑھنے میں ایک بنیادی بات ہے کہ اس کے سامنے صرف آخرت ہو۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

(قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۝ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ۝ بَلْ تُؤْثِرُونَ
الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ۝ وَالْآخِرَةَ ۝ خَيْرٌ ۝ وَأَبْقَى ۝)

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، حالانکہ 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 شکر 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 بلال رضی اللہ عنہ سے فجر کی نماز کے وقت دریافت فرمایا: 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 آپ کے آگے

تمہارے جوتوں کی آہٹ رات خواب میں سُنی ہے۔ حضرت بلال رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ مجھے اپنے اعمال میں سب سے زیادہ اُمید جس عمل سے ہے وہ یہ ہے کہ میں نے رات یا دن میں جب کسی وقت بھی وضو کیا ہے تو اس وضو سے اتنی نماز (تحیۃ الوضو) ضرور پڑھی ہے جتنی مجھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے اُس وقت توفیق ملی۔ (بخاری)

اللہ تعالیٰ کو ان عطایا کے عطا کرنے کی کوئی حاجت نہیں ہے علاوہ اس کے کہ 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 رکھوالا 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 أَنْ أَشَقَّ عَلَيَّ أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ. (البخاری)
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 مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ. (النسائی)

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

لَقَدْ أَكْثَرْتُ عَلَيْكُمْ بِالسِّوَاكِ. (بخاری)

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

مَا جَاءَ نِسِيَّ جَبْرِئِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَطُّ إِلَّا أَمَرَنِي بِالسِّوَاكِ، لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ أُخْفِيَ مُقَدِّمَ فِيَّ. (احمد)

جب بھی جبرئیل عليه 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۔

اِسْتِنْسَاق (ناک میں پانی ڈالنا) اور اِسْتِنْسَاق (ناک سٹنکا):

اِسْتِنْسَاق (ناک میں پانی ڈالنا) اور اِسْتِنْسَاق (سٹنکا) سینے کی تمام بیماریوں سے حفاظت کی تدبیر بھی ہے اور علاج بھی۔ عموماً لوگوں کو نزلہ، ڈکام، فلو اور اس نوعیت کی بیماریاں خاص طور پر سردیوں میں ہر سال 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 لئے اللہ رب العزت نے ان امراض سے بچاؤ کی خاطر ہوا کی اُن نالیوں اور (Sinuses) کی صفائی کے لئے وضو میں اِسْتِنْسَاق اور اِسْتِنْسَاق کا عمل ہمیں عطا فرمایا ہے جس میں (Sinuses) کے امراض سے حفاظت ہے۔ مگر صحیح اِسْتِنْسَاق اور اِسْتِنْسَاق کم ہی لوگ کرتے ہیں۔ بخاری شریف کی روایت میں اِسْتِنْسَاق کا یہ طریقہ بتایا گیا ہے کہ مسواک کے بعد ایک چلو پانی کالے لکر آدھا چلو کلی کے لئے منہ میں ڈالیں اور آدھا چلو پانی (زور سے) ناک میں کھینچیں۔ (کلی کے لئے پانی منہ میں ڈالنے اور ناک میں کھینچنے کا 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 اِسْتِنْسَاق کرنے پر یہ پانی ناک سے ہو کر حلق میں بھی آجاتا ہے)۔

چونکہ حدیث شریف میں آیا ہے کہ روزہ نہ ہو تو اِسْتِنْسَاق 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 اِسْتِنْسَاق کرنے سے ذکر کردہ اس سارے نظام میں تازگی آ جاتی ہے۔ اِسْتِنْسَاق 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 اِسْتِنْشَاق 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 اِسْتِنْشَاق 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 لئے اللہ تعالیٰ کے اس عطا کردہ عطیہ سے فائدہ نہیں اٹھا رہے۔

نماز کے ارکان اور تسبیحات کی مقدار:

ہمیں آپ ﷺ کی طرف سے حکم ملا ہے:

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

نماز ایسے پڑھو جیسے مجھے پڑھتے ہوئے دیکھتے ہو۔

آپ ﷺ کی نماز کے صحیح طور سے جاننے والے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم ہی تھے، اس لئے ہمیں صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی روایت کی ہوئی صحیح احادیث سے نماز کی کیفیت اداء کو لینا چاہئے۔ صحیح بخاری میں ہے:

عَنِ الْبَرَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رُكُوعُ النَّبِيِّ ﷺ وَسُجُودُهُ وَإِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوعِ وَبَيْنَ السُّجُودَتَيْنِ قَرِيبًا مِنَ 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 رحمہ اللہ اپنی کتاب ”سنن“ میں لکھتے ہیں: ”باب مقدار تسبیحات الرکوع 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 عبدالعزیز رضی اللہ عنہ کے پیچھے نماز پڑھنے کے بعد فرمایا کہ میں نے حضور پاک ﷺ کے بعد کسی امام کی نماز کو حضور پاک ﷺ کی نماز کے مشابہ نہیں پایا جتنا اس نوجوان کی نماز کو۔ راوی کہتے ہیں کہ ہم نے 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۔

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 ہے 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 ہے کہ وہ چیز تو نہ ملے دعا کا اجر مل جائے۔

قومہ اور جلسہ نماز کے اہم ارکان ہیں۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم 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 درد سے نجات مل سکتی ہے بشرط یہ کہ قومہ اور جلسہ ہر ایک دس تسبیحات کے بقدر ہو)۔

قومہ کے لئے کئی دعائیں حدیث میں وارد ہوئی ہیں۔ اگر وہ یاد نہ ہوں تو اتنے وقت کے بقدر ”لِرَبِّیَ الْحَمْدُ“ پڑھ لیں، یہ بھی ابوداؤد شریف کی ایک حدیث میں آیا ہے۔ دونوں سجدوں کے درمیان جلسہ میں اتنے وقت کے بقدر ”رَبِّ اغْفِرْ لِّی“ پڑھ لیں، اس کے علاوہ اور بھی کئی دعائیں حدیث کی کتابوں میں وارد ہوئی ہیں۔

اس طرح کی نماز کے 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 گھلے یا ہزاروں سال بعد، چاہے دُنیا کے بارے میں ہوں یا قیامت کے دن کے حالات کے بارے میں، یہ سارے اقوال سچے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر شکر کی ترغیب کے لئے 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 دُنیا 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 لئے 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:

- 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- قُوئی 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 غصہ 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 کی 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 مصائب 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 کو کوئی عبادت اتنا کھینچ کر نہیں لاتی جتنا کہ نماز۔

اس کا راز یہ ہے 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 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)

۳۔ تہجد کی نماز میں صحت:

تہجد کی نماز صحت کے لئے 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 رضی اللہ عنہ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عَقَدٍ، يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ عَقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ "فَارْقُدْ، فَإِنَّ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ"، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ

عُقْدَةٌ“، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدُهُ“ كُلُّهَا، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَالْأُصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ. (رواہ مالک، والبخاری و مسلم و غیرہم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ 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 لئے یہ رات بڑی لمبی ہے سوتا رہے۔“

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 ست رہتی ہے۔

عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ؛ فَإِنَّهُ ذَابُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَمَقْرَبَةٌ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَّيِّئَاتِ، وَمَنْهَةٌ عَنِ الْإِثْمِ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ. (رواہ الترمذی، وابن حزمیہ)

حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد 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 حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ 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 دُعا سب 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 جیسا کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ کی روایت میں واضح طور پر آیا بھی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ دعا مومن کا ہتھیار ہے اور دین کا ستون ہے اور آسمان و زمین کا نور ہے۔ (رواہ الحاکم فی مستدرکہ)

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 عمر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: دعا، ہر مصیبت کو روک دیتی ہے اور سب طرح کی مصیبت میں نفع پہنچاتی ہے، لہذا اللہ کے بندوں! تم دعا کو لازم پکڑو۔

(رواہ الحاکم و الترمذی)

حضرت ثوبان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کہ قضا (قدر) کو صرف دعائی بدل سکتی ہے اور عمر کو نیکی کے علاوہ کوئی چیز نہیں بڑھا سکتی، اور آدمی اپنی کئے ہوئے گناہوں کی وجہ سے رزق سے محروم کر دیا جاتا ہے۔ (رواہ الحاکم و الترمذی)

متدرک حاکم میں حضرت سعد رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کیا میں تمہیں ایسی چیز نہ بتاؤں کہ جب تم میں سے کسی شخص پر کوئی (مصیبت یا 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 صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا گیا ضرور بتائیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ حضرت ذوالنون (یونس) علیہ السلام کی دعا **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 قیم رحمۃ اللہ علیہ کا اس بارے میں ارشاد ملاحظہ فرمائیں:

صحت کے بنیادی اصول قرآن وحدیث کی روشنی میں

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ) (بنی اسرائیل: ۸۲)

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

نیز ارشاد فرمایا:

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُمُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ۗ)

(یونس: ۵۷)

اے لوگو! تمہارے پاس نصیحت آچکی ہے تمہارے رب کی طرف سے اور اس میں دلوں

کے امراض کے لئے شفا ہے۔

قرآن تمام قلبی اور بدنی بیماریوں کے لئے 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

صدقی دل اور ایمان سے اسے اپنی بیماری کی دوا کے لئے 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 لئے دوا اور اس سے

بچاؤ کا پورا سامان موجود ہے، لیکن اس شخص کے لئے جس کو خود اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کو سمجھنے کا

سلیقہ دیا ہو۔“ (طب نبوی ﷺ: ۳۴۱)

۷۔ ذکر اللہ:

جسمانی اور روحانی صحت کے حاصل کرنے کے لئے ذکر بھی ضروری ہے۔ اس کی اہمیت

کے لئے 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 ﷺ: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. (صحيح البخارى، رقم: ۵۹۲۸)

حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ کا ذکر کرنے والے اور ذکر نہ کرنے والے کی مثال (بالترتیب) زندہ اور مردہ کی ہے۔

صحت، زندگی پر موقوف ہے جب زندگی ہی نہیں تو صحت کہاں سے ہوگی، چنانچہ 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 ۝ وَيُذْهِبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ط) (التوبة: ۱۴)

اُن سے لڑو، اللہ تعالیٰ اُن کو تمہارے ہاتھوں سے مزادے 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 و جسمانی صحت، تبلیغ میں نکلنے سے ملی ہے۔

۹۔ لباس:

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

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا النَّبِيُّ ﷺ قَالَ: مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضُ، فَلْيَلْبَسُهَا أَحْيَاؤُكُمْ وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ. (السنن الكبرى)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: بہترین

صحت کے بنیادی اصول قرآن وحدیث کی روشنی میں

لباس سفید رنگ کا ہے، اپنی زندگی میں بھی اسے ہی پہنو اور اپنے وفات پانے والے افراد کو بھی اسی میں کفن دو۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: اَلْبَسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ، فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ، وَكَفِنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ، وَإِنَّ مِنْ خَيْرِ أَكْحَالِكُمْ الْاِثْمَدَ، يَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْبِثُ الشَّعْرَ. (مسند احمد)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما 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 سُرموں میں سب سے بہترین سُرْمہ ”اِثْمَد“ ہے، یہ نگاہ کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔

۱۰۔ غذا:

قرآن پاک میں اللہ رب العزت کا ارشاد ہے:

(كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) (الاعراف: 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 آدَمِيَّ " وَعَاءٌ " شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ " يَقْمَنَ صَلْبُهُ،

فَإِنْ كَانَ لَا مُحَالَءَةَ فَنُلْتُ " طَعَامٌ " وَنُلْتُ " شَرَابٌ " وَنُلْتُ " لِنَفْسِيهِ. (رواه الترمذی)

انسان نے کوئی برتن پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، ابن آدم کے لئے 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 کے لئے ہو۔

مذکورہ بالا حدیث پاک اصول صحت کے بیان میں سب سے جامع اور بنیادی حدیث ہے۔

آپ ﷺ دن میں ایک مرتبہ کھانا تناول فرماتے تھے۔ صحابہ رضی اللہ عنہم دن رات میں صرف دو

مرتبہ کھانا کھاتے تھے۔ حدیث شریف میں بھی دو ہی کھانوں کا ذکر آتا ہے:

صحت کے بنیادی اصول قرآن وحدیث کی روشنی میں

(۱) غَذَاءُ. (۲) عَشَاءُ. غَذَاءُ 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 غذا میں:

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

۱۔ زیتون کا تیل:

زیتون کا تیل صحت کے لئے مفید ہے۔ حدیث میں باقاعدہ اس کے استعمال کی ترغیب ہے چنانچہ ارشاد نبوی ﷺ ہے:-

كُلُوا الزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ. (رواه الترمذی و ابو 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:

آپ ﷺ بسا اوقات دو دو ماہ تک صرف کھجور اور پانی پر گزارا فرماتے، جیسا کہ حدیث شریف میں ہے کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

كَانَ يَسْمُرُنَا هَلَالًا وَ هَلَالًا وَ هَلَالًا، مَا يُوقَدُ فِي بَيْتٍ مِنْ بَيْوتِ رَسُولِ

اللَّهِ ﷺ مِنْ نَارِ. (شعب الایمان، رقم: ۱۰۰۳۶)

ہم پر تین تین ماہ ایسے گزر جاتے تھے کہ رسول اللہ ﷺ کے گھر میں (کھانا پکانے کے لئے) 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 (کولیسٹرول) کم ہو جائے۔

۳۔ تلمینہ:

حدیث شریف میں ہے:

التَّلْمِينَةُ مُجِمَّةٌ، لِفَوَادِ الْمَرِيضِ تَذَهَبُ بَعْضُ الْحُزَنِ.

(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 رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ اس کو تلمینہ اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ ”لبن“ یعنی دودھ سے سفیدی اور پتلے پن میں مشابہت رکھتا ہے۔ یہ غذا بیمار کے لئے از حد مفید ہے جبکہ پتلا ہو اور پکا ہوا ہو، ناکہ گاڑھا اور پکا ہو۔ تلمینہ کی خوبی معلوم کرنی ہو تو جو کے پانی کی خوبیاں معلوم کر لیجئے بلکہ یہ تلمینہ تو عربوں کے لئے جو کے پانی کا قائم مقام ہے کیونکہ تلمینہ جو کے آٹے ہی سے بنایا جاتا ہے۔ جو کے پانی اور تلمینہ میں فرق یہ ہے کہ جو کا پانی، جو کے ثابت دانوں کو پکا کر حاصل کیا جاتا ہے جبکہ تلمینہ جو کے آٹے سے بنایا جاتا ہے۔ تلمینہ جو کے پانی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے اس لئے کہ 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 معالجین 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 پے ہوئے جو کا پانی ان کی طبیعت پر گراں گزرتا ہے۔ بہر حال ثابت جو کا پکا یا ہوا 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۔

تلمینہ 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۔ تلمینہ 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 کمیاب تھی۔

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

کھانے کا ایک بڑا چمچ 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 جاسکتا ہے۔ اُبالنے کے بعد تین، چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا لیں۔ 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 لئے بھی مفید ہے۔ افسوس ہے کہ ہمارے ملک میں (Ensure) قسم کی مہنگی چیزیں مریض کے غذا کے لئے استعمال کی جاتی ہیں، حالانکہ نبوی نسخہ ان سب سے بہتر اور سستا ہے۔

۳۔ کلونجی:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ؛ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً "مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ". (البخاری)

آپ ﷺ نے فرمایا اپنے اوپر یہ کالے دانے (کلونجی) لازم کر لو کہ یہ ہر بیماری کے لئے 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۔ ٹرید:

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَيَّ النَّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَيَّ سَائِرِ الطَّعَامِ. (البخاری و مسلم)
عائشہ رضی اللہ عنہا کو تمام عورتوں پر ایسی ہی فضیلت حاصل ہے جیسی ثرید کو تمام دوسرے کھانوں پر
فضیلت ہے۔

ثرید اگرچہ 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 لئے دوسرے
تمام گوشت سے زیادہ مفید ہے اور دل کے مریضوں کے لئے بھی بہتر ہے۔ طبی لحاظ سے اس میں
Fat، 2.6gm% ہے، 63gm% کو لیسٹرول ہے، اس میں Omega3 Oil بھی
مناسب مقدار میں موجود ہے۔ اس لئے میری رائے ہے کہ دل کے مریضوں کو بھی بکری کے
گوشت کو مچھلی کے گوشت پر ترجیح دینی چاہئے، البتہ ہفتہ میں دو دفعہ سے زائد نہ کھائیں۔

۱۱۔ ورزش:

حضور نبی کریم ﷺ کی صحت ہمارے لئے معیار ہے۔ آپ ﷺ نے اپنی زندگی کے
آخری سالوں میں تبوک کا ۱۰۰۰ کلومیٹر 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 لئے ورزش ضروری ہے اور کوئی مرد اور عورت اس
سے مستغنی نہیں۔ صحت حاصل کرنے کے لئے 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
إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ،
وَاسْتِعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. (رواه مسلم، رقم: ۲۶۶۴)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: طاقتور مومن اللہ تعالیٰ کے یہاں زیادہ بہتر اور پسندیدہ ہے کمزور مومن سے۔ اگرچہ (فی نفسہ) سب ہی بہتر ہیں۔ تم اپنے لئے 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 رضی اللہ عنہ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: فَإِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حِطًّا. (رواہ مسلم، رقم: ۱۱۵۹)

حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ 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)۔

(۳) قَالَ ابْنُ عُمَرَ رضی اللہ عنہ: كَانَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَأْتِي قُبَاءَ رَاكِبًا وَمَأْشِيًا فَيُصَلِّي فِيهِ رُكْعَتَيْنِ. (رواہ البخاری، رقم: ۱۱۹۴)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ 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 لئے پیدل چلنے کا ثبوت اشارۃً ثابت ہوتا ہے۔

(۴) كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لَهْوٌ وَسَهْوٌ، إِلَّا رُبْعُ خِصَالٍ: مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغُرُضَيْنِ، وَتَادِيْبُهُ فَرَسَهُ، وَمَلَاعِبَتُهُ أَهْلَهُ، وَتَعَلُّمُ السَّبَاحَةِ.

(رواہ الطبرانی فی الاوسط، 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 لئے دو نشانوں کے درمیان دوڑنا۔

(۲) جہاد کے لئے اپنے گھوڑے کو سدا ہانا (یعنی اس پر دوڑنے اور سوار ہونے کی مشق کرنا)۔

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

(۴) تیراکی کھیلنا۔

(۵) عَنْ عَلِيٍّ بْنِ رُكَانَةَ رضی اللہ عنہ عَنْ أَبِيهِ: أَنَّ رُكَانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ ﷺ، فَصَرَاعَهُ

النَّبِيُّ ﷺ. (أخرجه ابو داؤد فی سننہ، رقم: ۴۰۷۸)

حضرت علی بن زکناہ رضی اللہ عنہ اپنے والد حضرت زکناہ رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ (ایک دن) حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اور حضرت زکناہ رضی اللہ عنہ نے کشتی لڑی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت زکناہ کو پچھا ڈر دیا۔ ہماری رائے میں ہر شخص کو ایک گھنٹہ روز پیدل چلنا چاہئے اور اس میں مرد اور عورت کوئی بھی مستثنیٰ نہیں۔ افضل وقت صبح کا ہے۔ اس کے علاوہ ۴۰ منٹ اور ورژنیں بھی کرنی چاہئیں جیسے یوگا ہر عمر کے مرد اور عورت کے لئے مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہے۔

۱۲۔ روزہ رکھنا:

فرض روزوں کے علاوہ نفل روزے بھی صحت کے لئے بے انتہا مفید ہیں۔ اس سلسلہ میں امام ابن قیم 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 لئے 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 لئے مستعد ہو جاتا ہے، یہ چیز خاص طور پر ٹھنڈے اور رطوبتی مزاج والے افراد کے لئے نہایت مفید اور ان کی صحت کی فوری بحالی کے لئے بہت مؤثر ہے۔

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 لئے 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 لئے جسم میں پرورش پا رہے 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 لئے 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

صحت کے بنیادی اصول قرآن وحدیث کی روشنی میں

کا مقصود صرف کھانا پینا ترک کر دینا ہی نہیں بلکہ عبادت بھی ہے۔ اسی لئے اس کو دیگر اعمال کے مقابلے میں خالص اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے لئے بتایا گیا ہے۔

الحاصل روزہ دل اور بدن کی دنیاوی و اخروی بیماریوں سے بچنے کی ایک ڈھال کی طرح ہے۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کا قرآن کریم میں ارشاد ہے:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (البقرة: ۱۸۳)

اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں جس طرح کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ 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)

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: أَوْصَانِي خَلِيلِي ﷺ بِثَلَاثٍ: صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكَعَتِي الضُّحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ. (صحيح البخارى، رقم: ۱۸۴۵)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ مجھے میرے خلیل ﷺ 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 عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا يَنْفِطِرُ أَيَّامَ الْبَيْضِ فِي حَضْرٍ وَلَا سَفَرٍ. (سنن النسائي، رقم: ۲۳۰۵)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ حضر ہو یا سفر، کبھی بھی ایام بیض (۱۵، ۱۴، ۱۳) کا روزہ ترک نہیں فرماتے تھے۔

عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ الْمُنْهَالِ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِيهِ - قَالَ - وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ - قَالَ - كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْمُرُنَا بِصِيَامِ أَيَّامِ الْبَيْضِ الثَّلَاثَةِ، وَيَقُولُ: هُنَّ صِيَامُ الدَّهْرِ. (مسند احمد، رقم: ۱۹۴۳۳)

عبدالملک بن المنہال اپنے والد سے جو کہ اصحاب رسول میں سے تھے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ ہمیں حکم فرماتے تھے کہ ہم ایامِ نبض 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 ﷺ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ.
(رواه الترمذی)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ (ہر ہفتے) پیر اور جمعرات کے روزے کا اہتمام فرماتے تھے۔

۱۳۔ نیند:

اعتدال کے ساتھ نیند بھی صحت کے لئے 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 ﷺ کا سونے کے بارے میں کیا معمول تھا۔

حافظ ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

”آپ ﷺ رات کے پہلے حصہ میں سو جاتے اور رات کے آخری حصے میں بیدار ہو جاتے۔ کبھی بکھار رات کے ابتدائی حصہ میں عام مسلمانوں کی کسی ضرورت کی خاطر نہ سوتے (بلکہ کچھ دیر بعد سوتے) آپ ﷺ کی آنکھیں تو سوتیں مگر آپ کا دل نہیں سوتا تھا، نیز آپ ﷺ 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۔ (بیدرات کو جلدی سو جانا اور صبح ہونے سے کچھ قبل بیدار ہو جانا) آپ ﷺ کی نیند تھی جو کہ نہایت معتدل مقدار ہے۔ اطباقا قول ہے کہ نیند کی زیادہ سے زیادہ مقدار، دن اور رات کے تہائی حصہ (یعنی آٹھ گھنٹے) سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے“۔ (زاد المعاد ص: ۶۰)

۱۴۔ ترک معاصی (گناہوں کو چھوڑنا):

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

رَأَيْتُ الذُّنُوبَ تُمِيتُ الْقُلُوبَ وَقَدْ يُورِثُ الذَّلَّ إِذْمَانُهَا
وَتَرَكَ الذُّنُوبَ حَيَاةَ الْقُلُوبِ وَخَيْرٌ "لِنَفْسِكَ عَصِيَا نَهَا

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

حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

”انسان کا نفس دراصل خلقۃ جاہل اور اپنے آپ پر ظلم کرنے والا ہے۔ یہ اپنی جہالت کے باعث خواہش نفس کی پیروی میں اپنی شفا سمجھتا ہے اور اپنے ظلم کی وجہ سے خیر خواہ طبیب 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 طرز عمل کے نتیجے میں ایسی ایسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جن کے علاج سے اطلباء عاجز آجاتے ہیں اور حصول شفا دشوار ہو جاتا ہے۔ اور یہ چیز اُس وقت بہت بڑی مصیبت بن جاتی ہے جب وہ ناامید ہو کر اس کا سبب تقدیر پر ڈال دیتا ہے، اور اپنے آپ کو صاف بے قصور 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 نبوی رحمۃ اللہ علیہ: ۲۰۸-۲۰۹)

۱۵۔ صدقہ سے حصول صحت:

حدیث میں ہے:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم: دَاوُوا مَرَضًا كُمْ بِالصَّدَقَةِ.

(السنن الكبرى للبيهقي، جزء: 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 لئے اس سے بچنے کے لئے صدقہ دینا ایک بہترین علاج ہے۔ شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ علی الصبح صدقہ کرو یا 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 لئے زندگی کی سب سے مؤثر و اہم 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 ﷺ کی مسنون دعائیں اُمتِ مسلمہ کے لئے بہت بڑا تحفہ ہے اور اگر معنی کو سامنے رکھ کر پڑھے تو اللہ کے ساتھ تعلق، محبت اور سُروِ رکا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

۳- صدقے کا اہتمام، آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ اپنے مریضوں کا علاج صدقے سے کرو۔

۴- کھانے میں اسراف نہ ہو:

(كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) (الاعراف: 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 لئے چند لقمے ہی کافی ہیں اس کی کمر کو سیدھا کرنے کے لئے، اور اگر لامحالہ کھانا ہے تو ایک تہائی کھانے کے لئے، ایک تہائی پینے کے لئے اور ایک تہائی سانس لینے کے لئے۔“

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 النساء کے مریضوں کو خاص طور پر گوشت، کیلا اور چاول سے پرہیز کرایا جائے۔ صحابہ رضی اللہ عنہم کا عام معمول تھا کہ دن میں دو مرتبہ کھانا تناول فرماتے تھے، ایک دن کے ۱۰ سے ۱۱ بجے اور ایک دفعہ رات میں۔ بے شمار صالحین تو دن میں ایک ہی مرتبہ کھاتے ہیں۔

عام اصول جن کے مطابق حجامہ کیا جاتا ہے / حجامہ کتنی دفعہ کرنا چاہئے؟ / حجامہ کا علاج ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں

۵۔ پیدل ایک گھنٹہ سیر کرنا بغیر وقفہ کے صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ سب سے اچھا اور استقامت کا وقت صبح کا ہے، اگر یہ میٹرنہ 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۔

عام اصول جن کے مطابق حجامہ کیا جاتا ہے

عام طور پر حجامہ اُن مقامات پر کیا جاتا ہے جہاں بیماری ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو معدے کی تکلیف ہے تو معدہ کے اوپر حجامہ کیا جاتا ہے، اگر کسی کو گردے کے مسائل ہیں تو گردوں کے اوپر کمر پر کیا جاتا ہے، اگر کسی کو جگر کے مسائل ہیں تو جگر کے اوپر دائیں طرف سینے پر کیا جاتا ہے، اگر کسی کو سر کی تکلیف ہوتی تھی تو آپ ﷺ سر کا حجامہ کرنے کو فرماتے تھے۔ کئی امراض کے اندر اضافی طور پر کابل پر بھی کرتے ہیں یعنی کندھوں کے درمیان گردن کے قریب، اس مقام پر آپ ﷺ خود بھی حجامہ کیا کرتے تھے۔

حجامہ کتنی دفعہ کرنا چاہئے؟

اگر ایک دفعہ حجامہ سے مریض ٹھیک نہیں ہوتا تو تین سے سات دفعہ حجامہ کرنا چاہئے اور ہر دو حجامہ کے درمیان دو ہفتے یا ایک مہینے کا وقفہ ضروری ہے۔ اور یہ طبیب کے فیصلے اور مشورے سے کرنا چاہئے۔

حجامہ کا علاج ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں

۱. عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: الشَّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: فِي شَرِطَةِ مَحْجَمٍ أَوْ شَرِبَةِ عَسَلٍ أَوْ كَيْبَةِ بَنَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْءِ.

(رواہ البخاری، الطب، رقم: ۵۷۸۱)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما حضور اکرم ﷺ سے روایت کرتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ

شفا تین چیزوں میں پوشیدہ ہے:

۱۔ حجامہ کے ذریعے ضرب لگوانے میں۔

حجامہ کا علاج ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں

۲۔ شہد کے استعمال میں۔

۳۔ آگ سے داغنے میں۔

تاہم میں اپنی امت کو آگ سے داغنے سے روکتا ہوں۔

۲. عَنْ جَابِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَتِكُمْ شِفَاءٌ، فَفِي شَرْطَةِ مِحْجَمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ لَذْعَةِ بَنَارٍ وَافَقَ الدَّاءَ، وَمَا أَحَبُّ أَنْ أُكْتَوِيَ.

(رواه البخاری، الطب، رقم: ۵۷۸۳)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ حضور ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اگر تمہاری دواؤں میں سے کسی دوا میں شفا موجود ہے، تو حجامہ کے ذریعے ضرب لگانے میں ہے، یا شہد کے استعمال میں، یا پھر آگ سے داغنے میں (بشرطیکہ) یہ داغنا اُس مریض کو اس آجائے، لیکن میں آگ سے داغنے کو پسند نہیں کرتا۔

۳. عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنْ أَمَلْتَ مَاتَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةَ وَالْقُسْطُ الْبُحْرِيُّ. (رواه البخاری، الطب، رقم: ۵۷۹۷)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: سب سے بہترین دوا جس سے تم علاج کرو، وہ حجامہ لگوانا اور قسط البحری (سمندری جڑی بوٹی) سے علاج کرنا ہے۔

۴. عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ عَادَ الْمُقَنَّعَ، ثُمَّ قَالَ: لَا أَبْرَحُ حَتَّى تَحْتَجِمَ؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ: إِنْ فِيهِ شِفَاءٌ. (رواه البخاری، الطب، رقم: ۵۷۹۷)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے حضرت مقنع رضی اللہ عنہ کی عیادت کی اور فرمایا کہ جب تک تم حجامہ نہ لگواؤ، میں واپس نہیں جاؤں گا۔ اس لئے کہ میں نے نبی اکرم ﷺ سے سنا ہے کہ حجامہ لگوانے میں شفا ہے۔

۵. عَنْ سَمْرَةَ بِنْتِ جُنْدَبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: دَخَلَ أَعْرَابِيٌّ مِنْ بَنِي فِزَارَةَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَإِذَا حَجَامٌ يَحْجِمُهُ لَهُ، مِنْ قُرُونٍ، فَشَرَطَهُ بِشَفْرَةٍ، فَقَالَ: مَا هَذَا يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: هَذَا الْحَجْمُ، وَهُوَ خَيْرٌ مَاتَدَاوَى بِهِ النَّاسُ.

(رواه النسائي و احمد، رقم: ۲۰۰۹۴، وقال محققه: اسنادہ صحیح)

حضرت سمرہ بنت جندب رضی اللہ عنہا فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کے پاس بنی فزارہ قبیلہ کا ایک دیہاتی آیا۔ اس وقت آپ ﷺ کو ایک حجام کر رہا تھا، پس حجام نے بلیڈ سے ضرب لگایا تو

دیہاتی نے (تجربے سے) پوچھا: اے اللہ کے رسول! یہ آپ کیا کر رہے ہیں؟ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: یہ جامہ ہے، یہ ان سب علاجوں سے بہتر ہے، جو لوگ اختیار کرتے ہیں۔

۶. عَنْ مَالِكِ بْنِ صَعْصَعَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَا مَرَزْتُ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي عَلِيٍّ مَلَايِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا أَمَرُونِي بِالْحِجَامَةِ.

(رواه الطبرانی فی الاوسط والكبير الهیثمی: رجاله رجال الصحیح)

حضرت مالک بن صعصعہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ معراج کی رات میرا فرشتوں کی جس جماعت پر بھی گزر ہوا، انہوں نے مجھے جامہ سے علاج کرانے کو کہا۔

اور اسی مفہوم کی ایک حدیث امام ترمذی رضی اللہ عنہ نے اپنی کتاب میں حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے نقل کی ہے جس کے الفاظ یہ ہیں:

۷. عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: حَدَّثَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ لَيْلَةِ أُسْرِي بِهِ: أَنَّهُ لَمْ يَمْرَعْ عَلِيٍّ مَلَايِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا أَمَرُوهُ أَنْ مُرَأَمَتَكَ بِالْحِجَامَةِ.

(رواه الترمذی، وقال: حدیث حسن غریب، رقم: ۲۰۵۲)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے معراج کا واقعہ ذکر کرتے ہوئے فرمایا کہ (اُس رات) فرشتوں کی جس جماعت پر بھی گزر ہوا، انہوں نے آپ ﷺ کو کہا کہ آپ اپنی امت کو جامہ سے علاج کا حکم فرمائیں۔

۸. عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما قَالَ: قَالَ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ: نِعَمَ الْعَبْدُ الْحِجَامُ، يَذْهَبُ بِالذَّمِّ وَيُخَفِّفُ الصَّلْبَ وَيَجْلُو الْبَصْرَ، وَقَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حِينَ عُرِجَ بِهِ، مَا مَرَّ عَلَيَّ مَلَايِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوا: عَلَيْكَ بِالْحِجَامَةِ.

(رواه الترمذی وقال: حسن غریب، رقم: ۲۰۵۳)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جامہ سے علاج کرنے والا کیا ہی اچھا آدمی ہے کہ (فاسد) خون نکال دیتا ہے اور پشت کو ہلکا کر دیتا ہے اور نظر کو تیز کرتا ہے، اور ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ معراج کی رات نبی اکرم ﷺ کا گزر فرشتوں کی جس جماعت پر بھی ہوا انہوں نے آپ ﷺ سے کہا کہ آپ جامہ کو لازم پکڑیں۔

۹. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِمَّا تَدَاوُونَ

بِهِ خَيْرٌ، فَالْحِجَامَةُ. (رواہ ابن ماجہ، واللفظ لہ و ابو داؤد کلاهما فی الطب، رقم: ۳۴۷۶،

وقال محقق ابن ماجہ: اسنادہ حسن)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ تم جن چیزوں سے علاج کرتے ہو، اگر ان میں سے کسی میں خیر اور بہتری ہے تو وہ جامہ لگوانا ہے۔

۱۰. عَنْ أَبِي كَبْشَةَ الْأَنْمَارِيِّ رضی اللہ عنہ أَنَّهُ حَدَّثَهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صلی اللہ علیہ وسلم كَانَ يَحْتَجِمُ

عَلَى هَامَتَيْهِ وَيَبْنِنَ كَتِفَيْهِ، وَيَقُولُ: مَنْ أَهْرَاقَ مِنْهُ هَذِهِ الدَّمَاءَ فَلَا يَضُرُّهُ أَنْ لَا يَتَدَاوَى بِشَيْءٍ لَشَيْءٍ. (رواہ ابن ماجہ، واللفظ لہ، رقم: ۳۴۸۴، و ابو داؤد کلاهما فی

الطب، وقال محقق ابن ماجہ: اسنادہ حسن)

حضرت ابو کبشہ انماری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سر مبارک پر اور دونوں کندھوں کے درمیان جامہ لگوایا کرتے تھے اور فرماتے: جس شخص نے (جامہ کے ذریعے) اپنا گندہ خون نکلوادیا تو اب اُسے کوئی خدشہ نہیں اس بات سے کہ وہ کسی بیماری کا کوئی علاج نہ کرائے۔

۱۱. عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي أَنْعَمٍ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ وَهُوَ يَحْتَجِمُ، فَقَالَ لِي: يَا أَبَا الْحَكَمِ، احْتَجِمْ، قَالَ: فَقُلْتُ: مَا احْتَجِمْتُ قَطُّ، قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو الْقَاسِمِ رضی اللہ عنہ أَنَّ الْحَجِمَ أَفْضَلُ مَا تَدَاوَى بِهِ النَّاسُ.

(رواہ الحاکم، وقال: صحيح على شرط الشيخين، ووافقه الذهبي)

عبدالرحمن رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کے پاس آیا تو وہ جامہ لگوارہے تھے مجھے دیکھ کر فرمانے لگے کہ اے ابو الحکم (ان کی کنیت ہے) تم بھی جامہ لگوالو۔ میں نے کہا کہ میں نے تو کبھی جامہ نہیں لگوایا۔ اس پر حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ مجھے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ فرمایا ہے کہ لوگوں کے طریقہ علاج میں سے جامہ لگوانا بہترین طریقہ علاج ہے۔

۱۲. وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم: مِنْ احْتَجِمَ لِسَبْعِ عَشْرَةَ مِنَ الشَّهْرِ، كَانَ لَهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ.

(رواہ الحاکم وقال: صحيح على شرط الشيخين، ووافقه الذهبي)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ جو چاند کی سترہ تاریخ کو جامہ لگوائے تو یہ جامہ لگوانا ہر بیماری کے لئے شفا ہے۔

جامعہ سے جادو کا علاج

قَالَ ابْنُ الْقَيْمِ فِي "زَادِ الْمَعَادِ" (۱۲۵/۳): وَقَدْ ذَكَرَ أَبُو عُبَيْدٍ فِي كِتَابِ "عَرِيبِ الْحَدِيثِ" لَهُ، بِإِسْنَادِهِ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ اخْتَجَمَ عَلَيَّ رَأْسِهِ بِقَرْنٍ حِينَ طُبُّ، قَالَ أَبُو عُبَيْدٍ: مَعْنَى "طُبُّ" أَيْ سُحِرَ. حضرت عبدالرحمن بن ابی لیلی سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ ﷺ پر جادو کیا گیا تو آپ ﷺ نے اپنے سر پر جامہ لگوا یا۔

ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب "الطب النبوی" صفحہ نمبر: ۱۳۶ میں لکھتے ہیں:

وَقَدْ أَشْكَلَ عَلَيَّ هَذَا مَنْ قَلَّ عِلْمُهُ، وَقَالَ: مَا لِلْحِجَامَةِ وَالسُّحْرِ؟ وَمَا الرِّابِطَةُ بَيْنَ هَذَا الدَّاءِ وَهَذَا الدَّوَاءِ؟

وَلَوْ وَجَدَ هَذَا الْقَائِلُ بَقَرَاتٍ أَوْ ابْنِ سِينَا أَوْ غَيْرَهُمَا قَدْ نَصَّ عَلَيَّ هَذَا الْعِلَاجِ، لَتَلَقَّاهُ بِالْقَبُولِ وَالتَّسْلِيمِ، وَقَالَ: قَدْ نَصَّ عَلَيْهِ مِنْ لَا يَشْكُ فِي مَعْرِفَتِهِ وَفَضْلِهِ. یعنی بعض کم علم لوگوں نے اس حدیث پر اشکال کیا ہے کہ کہاں حجامت اور کہاں جادو؟ اور کیا تعلق ہے اس بیماری اور اس دوا کے درمیان؟

اگر اعتراض کرنے والے بقراط، ابن سینا یا ان جیسے دیگر حکیموں کو جامعہ سے جادو کا علاج کرنے کو کہتے ہوئے سنتے تو وہ ضرور اس کو مان جاتے۔ (ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں) حالانکہ جامعہ کے ذریعہ جادو کا علاج ایسی ذات نے کیا ہے، جس کی پہچان اور فضیلت کے بارے میں ذرا بھی شک نہیں کیا جاسکتا (یعنی جامعہ کے ذریعہ جادو کے علاج میں اعتراض کی کوئی گنجائش نہیں ہے)۔

عورتوں کا جامہ لگانا اور لگوانا

مردوں کی طرح عورتوں کا جامہ لگانا اور لگوانا جائز ہے۔ اور ضرورت کے تحت مرد، نامحرم عورت کو جامہ لگا سکتا ہے اور عورت نامحرم مرد کو جامہ لگا سکتی ہے۔

عَنْ جَابِرٍ رضی اللہ عنہ: أَنَّ أُمَّ سَلَمَةَ رضی اللہ عنہا اسْتَاذَنْتْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فِي الْحِجَامَةِ، فَأَمَرَ النَّبِيُّ ﷺ أَبَاطِيئَةَ أَنْ يَحْجِمَهَا. قَالَ: حَسِبْتُ أَنَّهُ قَالَ: كَانَ آخَاهَا مِنْ

الرُّضَاعَةَ، أَوْ غَلَامًا لَمْ يَحْتَلِمَ. (صحيح، رواه احمد: ۳۵۰۳، وابن ماجه، رقم: ۳۴۸۰)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ام المؤمنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے حجامت (حجامہ لگوانے) کی اجازت چاہی، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ابو طیبہ کو حکم فرمایا کہ وہ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کو حجامہ لگائے۔ (راوی کہتے ہیں کہ) میرا خیال ہے ابو طیبہ نے کہا کہ وہ ام المؤمنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کے رضاع بھائی ہیں یا وہ نابالغ تھے۔

ضرورت کے تحت عورتوں کے لئے نامحرم مردوں کا علاج معالجہ کرنا اور اسی طرح مردوں کے لئے نامحرم عورتوں کا علاج معالجہ کرنا جائز ہے۔ بخاری کی درج ذیل روایت سے اس کے جواز کا ثبوت ملتا ہے:

عَنِ الرَّبِيعِ بْنِ مَعُوذِ بْنِ عَفْرَاءَ رضی اللہ عنہ قَالَتْ: كُنَّا بَعَزُوْا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم نَسْقِي الْقَوْمَ وَنَحْمِلُهُمْ، وَنَرُدُّ الْقَتْلَى وَالْجُرْحَى إِلَى الْمَدِينَةِ.

حضرت ربیع بنت معوذ بن عفراء رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ہم (خواتین) ایک غزوہ میں رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ تھیں۔ ہم صحابہ کرام کو پانی پلاتی تھیں اور ان کی خدمت کرتی تھیں اور شہدا اور زخمیوں کو واپس مدینہ لے آتی تھیں۔

حافظ ابن حجر رحمۃ اللہ علیہ نے ”فتح الباری“ جلد (۱۰) صفحہ نمبر (۱۱۱) میں فرمایا کہ مذکورہ حدیث ”وَنَدَاوِي الْجُرْحَى وَنَرُدُّ الْقَتْلَى“ (یعنی ہم زخمیوں کا علاج اور شہدا کو مدینہ لے آتی تھیں) کے الفاظ سے بھی وارد ہوئی ہے۔ اس حدیث سے خواتین کے لئے مردوں کے علاج کا جواز ثابت ہوتا ہے، تاہم مرد اطبا کے لئے عورتوں کا علاج معالجہ اس حدیث پر قیاس کرتے ہوئے ثابت کیا جائے گا۔ لیکن یاد رہے کہ ضرورت کے وقت ہی نامحرم مرد یا عورت کا علاج معالجہ جائز ہے، اسی طرح ضرورت کے وقت ہی نامحرم مرد یا نامحرم عورت کا دیکھنا اور ہاتھ لگانا جائز ہے۔

حجامہ کن تاریخوں میں لگانا چاہئے؟

قرمی مہینے کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخوں میں حجامہ لگانا چاہئے۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما: أَنَّهُ قَالَ: إِنَّ خَيْرَ مَا تَحْتَجِمُونَ فِيهِ يَوْمَ سَبْعِ عَشْرَةَ وَيَوْمَ

روزہ کی حالت میں حجامہ لگوانا / حجامہ لگانے پر اجرت لینا / حجامہ کے عام فوائد

تِسْعَ عَشْرَةَ وَيَوْمَ أَحَدَى وَعِشْرِينَ. (صحیح، رواہ الترمذی، صحیح الجامع، رقم: ۲۰۶۶)
حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بہترین دن جن میں تم حجامہ لگواتے ہو، وہ (قمری مہینے کے) سترہویں، انیسویں اور اکیسویں دن ہیں۔

روزہ کی حالت میں حجامہ لگوانا

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما قَالَ: اِخْتَجَمَ النَّبِيُّ صلی اللہ علیہ وسلم وَهُوَ صَائِمٌ.

(صحیح البخاری، رقم: ۱۹۳۹)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ انہوں نے فرمایا: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حجامہ لگوایا، جبکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم روزے سے تھے۔

حجامہ لگانے پر اجرت لینا

حجامہ لگانے کے عوض اجرت لینا جائز ہے، جیسا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے عمل سے واضح ہے:

أَخْبَرَنَا حَمِيدٌ الطَّوِيلُ عَنْ أَنَسٍ رضی اللہ عنہ أَنَّهُ سُئِلَ عَنْ أَجْرِ الْحَجَّامِ، فَقَالَ: اِخْتَجَمَ رَسُولُ اللَّهِ صلی اللہ علیہ وسلم، حَجَمَهُ أَبُو طَيْبَةَ، وَأَعْطَاهُ صَاعَيْنِ مِنْ طَعَامٍ وَكَلَّمَ مَوَالِيَهُ، فَخَفَّفُوا عَنْهُ وَقَالَ: إِنَّ أَمْثَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةَ. (رواہ البخاری، رقم: ۵۶۹۶)

حضرت حمید رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے حجامہ لگانے والے کی کمائی سے متعلق پوچھا گیا، تو انہوں نے فرمایا: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حجامہ لگوایا اور حجامہ ابو طیبہ نے لگایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے (معاوضہ کے طور پر) اُسے دو صاع (3½ سیر) وزن کے برابر اجناس دیئے، اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ابو طیبہ کے آقا (مالک) سے ابو طیبہ کی آمدنی کا جو حصہ ان کے آقا کے لئے تھا اس کے بارے میں گفتگو فرمائی تو انہوں نے ابو طیبہ کی آمدنی سے اپنے حصے میں کمی کر دی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بہترین علاج جسے تم استعمال کرتے ہو حجامہ لگانا ہے۔

حجامہ کے عام فوائد

۱۔ خون صاف کرتا ہے اور حرام مغز (Medulla) کو فعال بناتا ہے۔

- ۲- شریانوں پر اچھا اثر ہوتا ہے۔
- ۳- پٹھوں کے اکڑاؤ کو ختم کرنے کے لئے مفید ہے۔
- ۴- دمہ اور پھیپھڑوں کے امراض اور انجانا کے لئے مفید ہے۔
- ۵- سر درد، سر اور چہرے کے پھوڑوں، دردِ شقیقہ اور دانستوں کے درد کو آرام دیتا ہے۔
- ۶- آنکھوں کی بیماریوں اور (Conjunctivities) میں مفید ہے۔
- ۷- رحم کی بیماریوں اور ماہواری کے بند ہو جانے کی تکالیف اور ترتیب سے آنے کے لئے مفید ہے۔
- ۸- گھٹیا و عرق النساء اور نفرس کے دردوں میں مفید ہے۔
- ۹- فشارِ خون میں آرام پہنچاتا ہے۔
- ۱۰- کندھوں، سینہ اور پیٹھ کے درد میں مفید ہے۔
- ۱۱- کاہلی، سستی اور زیادہ نیند آنے کی بیماریوں میں مفید ہے۔
- ۱۲- ناسور (Ulcers)، ذہیل (Furuncles)، مہاسوں (Pimples) اور خارش میں مفید ہے۔
- ۱۳- دل کے غلاف (Pericarditis) اور رومِ گردہ مہاسوں (Nephritis) میں مفید ہے۔
- ۱۴- زہر خورانی میں مفید ہے۔
- ۱۵- مواد بھرے زخموں کے لئے مفید ہے۔
- ۱۶- الرجی میں مفید ہے۔
- ۱۷- جسم کے کسی حصہ میں درد ہو تو اس جگہ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- ۱۸- صحت یاب لوگ بھی کرا سکتے ہیں، کیوں کہ یہ سنت ہے اور اس میں بیماریوں سے روک ہے۔

ہمارے تجربہ میں جن امراض میں لوگوں کو حجامتہ سے شفا حاصل ہوئی درج ذیل ہیں

کسی بھی علاج سے بعض مریضوں کو مکمل فائدہ ہوتا ہے بعض کو کم اور بعض کو عارضی فائدہ ہوتا ہے۔ اس لئے کہ شفا اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے۔ مندرجہ ذیل امراض میں حجامتہ سے اکثر مریضوں کو افاقہ ہوا:

- ۱- خاص طور پر درد دوسر۔
- ۲- ٹینشن کی وجہ سے درد دوسر۔
- ۳- ڈپریشن۔
- ۴- شقیقہ۔ (Migraine)
- ۵- کندھوں کا درد۔
- ۶- گردوں کا درد۔
- ۷- بلڈ پریشر۔
- ۸- سر میں چکر آنا۔
- ۹- کان کے اندر آوازیں آنا۔
- ۱۰- کمر کا درد۔
- ۱۱- عرق النسا۔
- ۱۲- ایڑھی کا درد۔
- ۱۳- ناگوں کا درد۔
- ۱۴- نفسیاتی مرض۔
- ۱۵- سحر (جادو)۔
- ۱۶- برص کی بیماری میں افاقہ ہوتا ہے۔
- ۱۷- گھٹنوں کا درد۔
- ۱۸- الرجی۔
- ۱۹- کسی بھی مقام پر درد ہو، وہاں حجامہ لگایا جائے انتہائی مفید ہے

حجامہ لگانے کے لئے ضروری اشیاء

- ۱- دستانے (صرف ایک مرتبہ استعمال کریں)۔
- ۲- نشو پپیہ۔
- ۳- صرف ایک بار نیا بلڈ استعمال کیا جائے۔
- ۴- گلاس، حجامہ لگانے کے لئے۔

حجامہ لگانے کا طریقہ

- ۱- ہاتھوں پر دستانے چڑھالیں، درد کے مقام کی جلد کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ بال ہوں تو انہیں سیفٹی ریزر سے صاف کر دیں ورنہ گلاس جلد پر نہیں چپکے گا۔ گلاس کے اندر چھوٹا سا نشو پپیہ جلا کر ڈال دیں اور گلاس کو درد کی جگہ پر رکھ کر ہاتھ سے دبائے رکھیں، نشو پپیہ کے جلنے سے گلاس کے اندر کی آکسیجن ختم ہو جائے گی۔ اندر خلا ہوگا اور باہر کی ہوا کے دباؤ کے باعث گلاس جلد پر چپک جائے گا، اندرونی دباؤ کے باعث مریض کی جلد ابھر کر گلاس کے اندر نصف کڑہ کی شکل میں چلی جائے گی، جسم کا خون جلد کی سطح پر آ کر جمع ہو جائے گا۔

- ۲- گلاس کو ایسے ہی 5 منٹ چپکارہنے دیں اور پھر انگلی کی مدد سے اسے الگ کر دیں۔
- ۳- جلد کے ابھرے ہوئے حصہ پر تھوڑے تھوڑے فاصلہ سے بلیڈ سے ہلکے ہلکے چیرے لگادیں، لیکن یہ چیرے نسوں اور رگوں کے قریب نہ لگائیں۔
- ۴- جب بلیڈ کو اس کے غلاف سے نکالیں تو اس کی دھار کو ہاتھ نہ لگے، اس معاملہ میں مکمل احتیاط کریں۔
- ۵- اب ایک مرتبہ پھر نشوونما میں آگ لگا کر گلاس کے اندر رکھ دیں، تاکہ آکسیجن کے جلنے سے اس کے اندر خلا پیدا ہو جائے، گلاس کو اسی سرخ دائرہ والی جلد پر دوبارہ چپکا دیں، خلا کے دباؤ کے باعث چیرہ کے اندر سے خون رِس رِس کر گلاس میں جمع ہونے لگے گا، گلاس کو اسی حالت میں پانچ منٹ تک رہنے دیں، یہاں تک کہ اس کے اندر خون جمع ہو کر جمنے لگے پھر گلاس کو نکال دیں۔
- ۶- بہتر یہ ہے کہ جامہ انہی دنوں میں لگایا جائے، جو اللہ کے رسول ﷺ نے بتلائے ہیں، یعنی چاند کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخ کو، تاہم ضرورت کے تحت کسی دن بھی لگایا جاسکتا ہے۔
- ۷- جامہ صبح سویرے لگانا بہتر ہے۔ تاہم ضروری ہے کہ انسان خالی پیٹ ہو۔
- کھانے کے 4 گھنٹے بعد اور مشروبات پینے کے 1½ گھنٹے بعد انسان کا معدہ خالی ہو جاتا ہے لہذا اگر اس کا اہتمام کر لیا جائے تو مضائقہ نہیں۔
- ۸- جامہ کا عمل مکمل ہو جانے کے بعد دستاں، ریزر بلیڈ اور گلاس کو احتیاط کے ساتھ ضائع کر دیں اور انہیں دوبارہ استعمال نہ کریں، اور بہتر یہ ہے کہ انہیں زمین میں نیچے دبا دیں جیسا کہ آپ ﷺ نے حکم فرمایا۔
- ۹- جامہ لگانے کے بعد غسل کر لیں، یہ مستحب ہے اور ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔
- ۱۰- چونکہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ اپنے مریضوں کا علاج صدقہ سے کرو، اس لئے ہم اپنے مریضوں کو تلقین کرتے ہیں کہ کچھ صدقہ کر دیں، اور شکرانے اور شفا کی نیت سے دو رکعت نفل پڑھ لیں، کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں سنت پر عمل کرنے کی توفیق نصیب فرمائی۔
- تنبیہ: اس کا اہتمام کیا جائے کہ گلاس جو استعمال کیا گیا ہے کسی دوسرے فرد پر نہ استعمال کیا جائے کیوں کہ ایسا کرنے سے ہیپائٹائٹس B اور C اور ایڈز کے لگنے کا خطرہ ہے۔ جامہ لگانے

کے لئے کئی قسم کے آلات مارکیٹ میں دستیاب ہیں، ایسے آلات بہت خطرناک ہیں کیوں کہ وہ گلاس بار بار استعمال کیا جاتا ہے۔ لہذا انہیں استعمال کرنے سے قطعی طور پر گریز کیا جائے۔

حجامہ کے لئے احتیاطی تدابیر

- ۱- کمزور اور بہت زیادہ دہلے افراد حجامہ نہ لگوائیں۔
- ۲- معمر افراد جو کہ بہت کمزور ہیں اس وقت تک حجامہ نہ لگوائیں، جب تک اشد ضرورت نہ ہو۔
- ۳- پانی کی کمی کا شکار (Dehydration) بچوں کو حجامہ نہ لگوائیں۔
- ۴- جگر کے شدید امراض میں مبتلا اشخاص حجامہ نہ لگوائیں۔
- ۵- اسقاط کی مریضہ حجامہ نہ لگوائے۔
- ۶- غسل کے فوری بعد حجامہ نہ لگوائیں۔
- ۷- قے ہو جانے کے فوری بعد حجامہ نہ لگوائیں۔
- ۸- گردہ کی صفائی کروانے والے مریض حجامہ کسی طبیب کے مشورے سے لگوائیں۔
- ۹- دل کا (Valve) تبدیل کروانے والے حضرات حجامہ نہ لگوائیں۔ البتہ کسی ماہر کی نگرانی میں ایسا کر سکتے ہیں۔
- ۱۰- حجامہ لگوانے کے فوری بعد (ایک گھنٹے تک) کچھ کھانے سے احتراز کریں۔
- ۱۱- گھٹنے پر سوجن ہونے کی صورت میں حجامہ اس کے اوپر نہیں بلکہ ہٹا کر لگانا چاہئے۔
- ۱۲- پیر کی رگیں سوجی ہوں تو حجامہ اس حصہ سے دور لگائیں اور بہت زیادہ احتیاط کریں۔
- ۱۳- (Hemophilia) اور خون کی بیماریوں میں جن میں خون رکتا نہیں چیرا لگا کر حجامہ نہیں لگانا چاہئے۔ (اس فن کے ماہرین اس کا علاج کر سکتے ہیں)
- ۱۴- کم فشار خون (Low Blood Pressure) کے مریضوں کی صورت میں کمر کے قریب کی ریڑھ کی ہڈیوں کے قریب حجامہ نہیں لگانا چاہئے۔ حجامہ وقفہ وقفہ سے لگانا چاہئے۔ ایک ہی وقت میں ایک یا دو سے زیادہ حجامہ نہیں لگانا چاہئے۔

۱۵- خون کی کمی کے مریضوں کو ایک کے بعد دوسرا حجامہ لگانے وقت ان کی جسمانی کیفیت اور قوت برداشت کو مد نظر رکھنا چاہئے۔ بے ہوشی کی حالت میں حجامہ کے تمام آلات ہٹائیں اور مریض کو میٹھا مشروب پلائیں۔

۱۶- کسی نئے مریض کو حجامہ لگانے سے پہلے اُسے نفسیاتی طور پر تیار کر لینا چاہئے۔ ایسا کرنے کے لئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے کسی دوسرے مریض کو حجامہ لگتے دکھائیں اور حجامہ کے فوائد پر روشنی ڈالیں۔

۱۷- حاملہ عورت کو ابتدائی تین مہینوں میں حجامہ نہیں لگانا چاہئے۔

۱۸- حجامہ لگانے سے قبل مریض سے اس کی مندرجہ ذیل بیماریوں کے بارے میں تحقیق ضرور کر لیں: ذیابیطس، دل کے امراض، جگر کے امراض، سرطان، رباط کی ٹوٹ پھوٹ (Ligament Rupture) اور گھٹنوں کا ورم۔

۱۹- عورت کے لئے حجامہ لگانے والا محرم ہو یا پھر کوئی اور عورت حجامہ لگائے۔ بصورتِ مجبوری مرد بھی لگا سکتا ہے۔

۲۰- خون کا عطیہ دینے والے کو فوراً حجامہ نہیں لگانا چاہئے، بلکہ دو تین دن کے بعد لگائیں۔

۲۱- نشہ آور ادویات کھانے والے کو حجامہ نہیں لگانا چاہئے، جب تک کہ وہ ان کا استعمال ترک نہ کر دے۔ اسی طرح خوف زدہ شخص کو بھی حجامہ نہ لگائیں، جب تک کہ وہ پرسکون نہ ہو جائے۔

۲۲- اگر کسی مریض نے دل میں (Pace Maker) لگوا رکھا ہو، تو اس کے دل پر حجامہ نہ لگائیں۔

۲۳- خون کو پتلا کرنے والی ادویات (Asprin, Clopidogret, Warfarin) استعمال کرنے والے مریض حجامہ نہ لگوائیں، جب تک ان ادویات کو چھوڑ نہ دیں اور خون اپنی اصل حالت میں نہ آجائے۔

۲۴- (Diabetes) کے مریض کو جب حجامہ لگانا ہو تو اس صبح اس کی شکر (شوگر) ٹیسٹ کر لیں، شوگر تقریباً 100 mg ہونی چاہئے اور چیرے بالکل ہلکے لگائیں۔

نوٹ:

① Dry Cupping (خشک پچھنا) وہ ہے جن کے اندر چیرا نہیں لگایا جاتا ہے۔ ہمارا تجربہ یہ ہے کہ یہ زیادہ مفید نہیں ہے، کیوں کہ آپ ﷺ نے فرمایا جس کا مفہوم یہ ہے کہ شفا کاٹنے والے بلیڈ کی دھار میں ہے۔

② ہماری رائے یہ ہے کہ چیرا (Cut) لگانے سے پہلے (5% Xylocaine Cream) مل دیں اور فوراً کپ لگا دیں۔ اس طرح کرنے سے جلد سُن ہو جائے گی اور بچوں، بڑوں سبھی کو تکلیف کم سے کم ہوگی۔



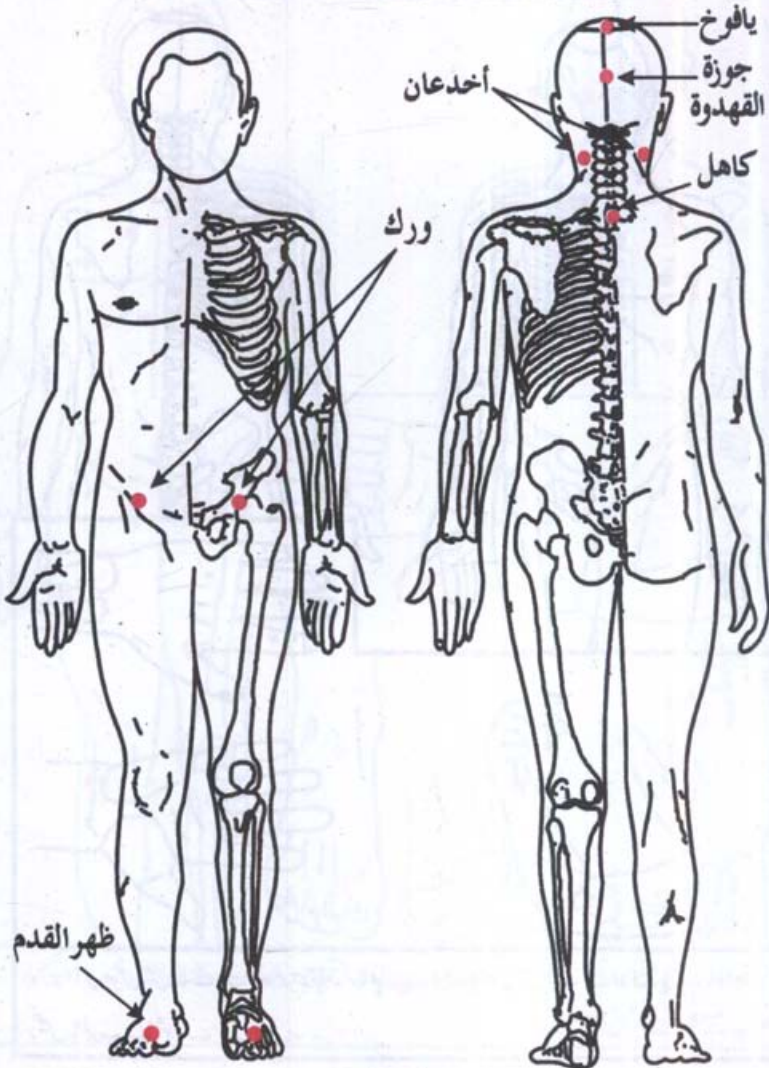
وہ مقامات جہاں آپ ﷺ نے خود حجامہ کروایا

The Sunnah Hijamah Sites

وہ مقامات جہاں آپ ﷺ نے خود حجامہ کروایا

وہ مقامات جہاں آپ ﷺ نے خود حجامہ کروایا

THE SUNNAH HIJAMAH SITES



دل کے عمومی امراض

Cardiovascular
System
Disorders

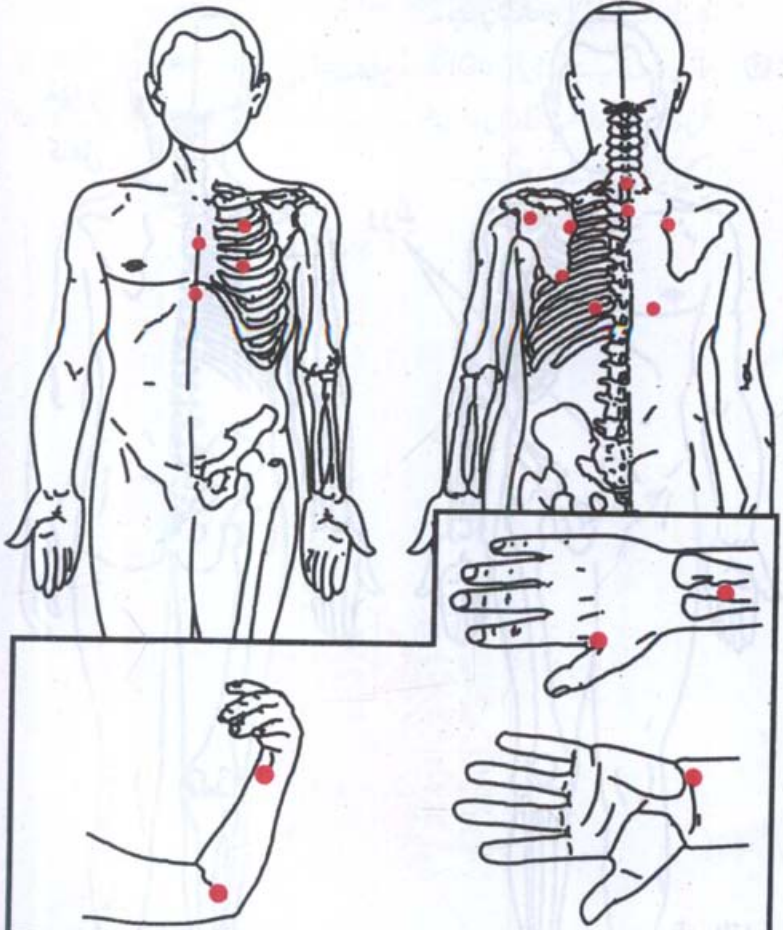
Chapter

2

امراض قلب

دل کے عمومی امراض

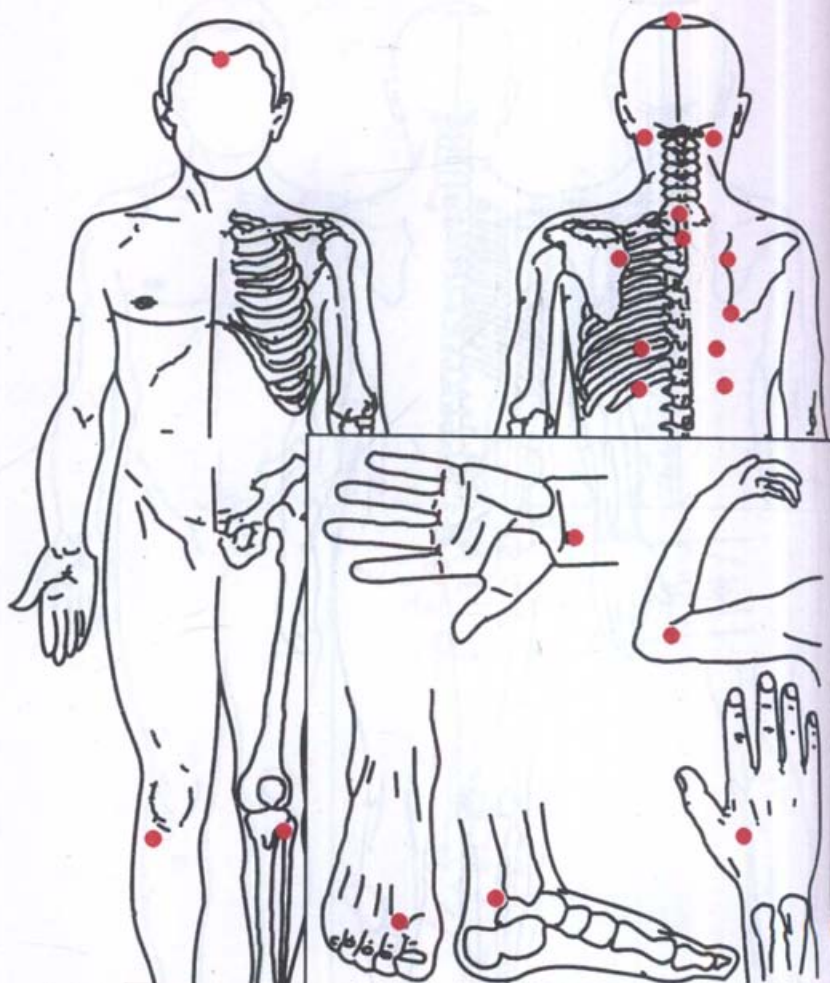
CARDIOVASCULAR DISORDERS



نوٹ: اس مرض میں سات سے آٹھ مرتبہ جامہ کرنا چاہیے۔ ہر دو جاموں میں ایک سے دو ہفتے یا ایک ماہ کا وقفہ رکھیں یا طبیب کے مشورے پر عمل کریں۔

ہائی بلڈ پریشر

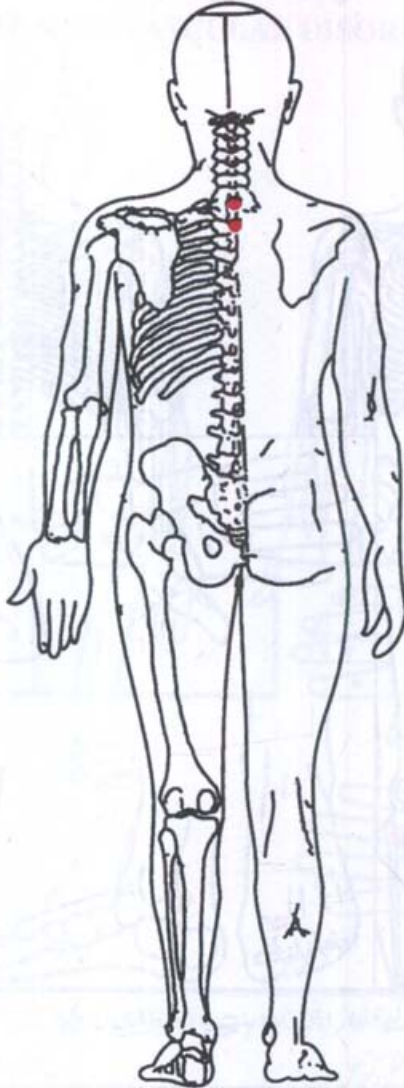
HYPERTENSION AND HYPERTENSIVE CRISIS



نوٹ: اس مرض میں کم از کم آٹھ یا دس مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ ہر دو جسامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتے یا ایک ماہ کارہائیں یا طبیب کے مشورے پر عمل کریں۔

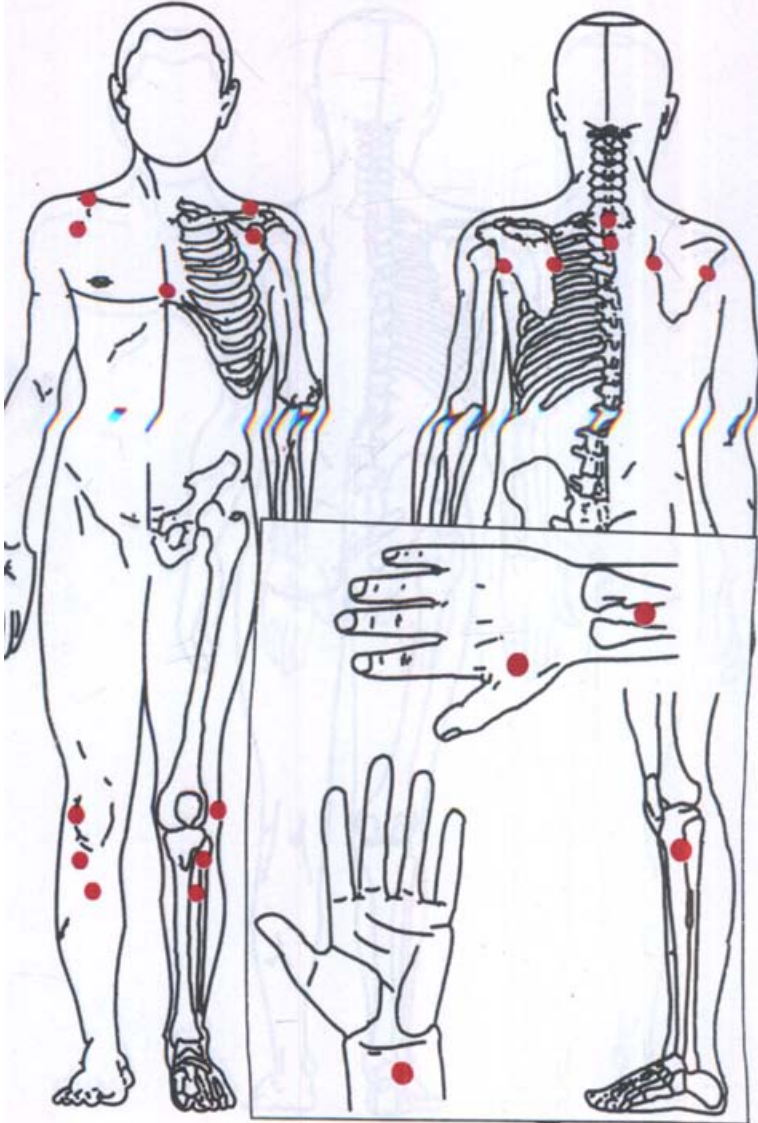
بلڈ پریشر کا کم ہو جانا

HYPOTENSION



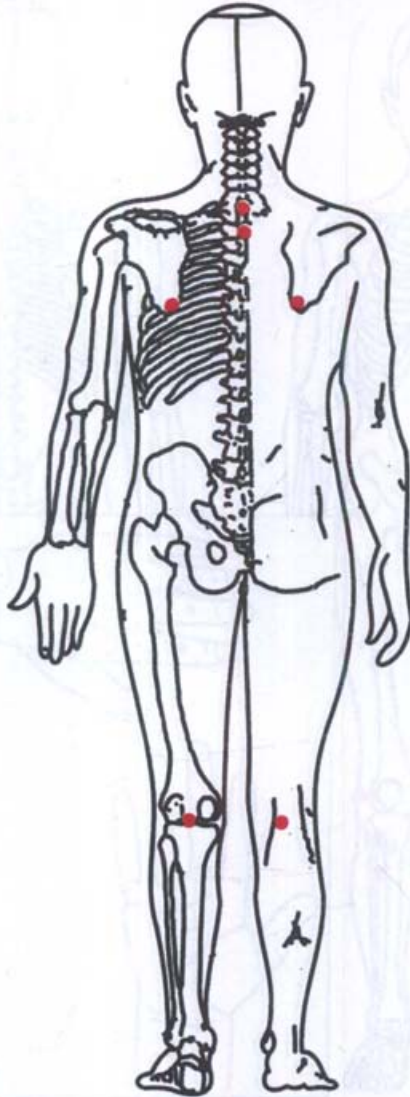
سینے میں درد

CHEST PAIN



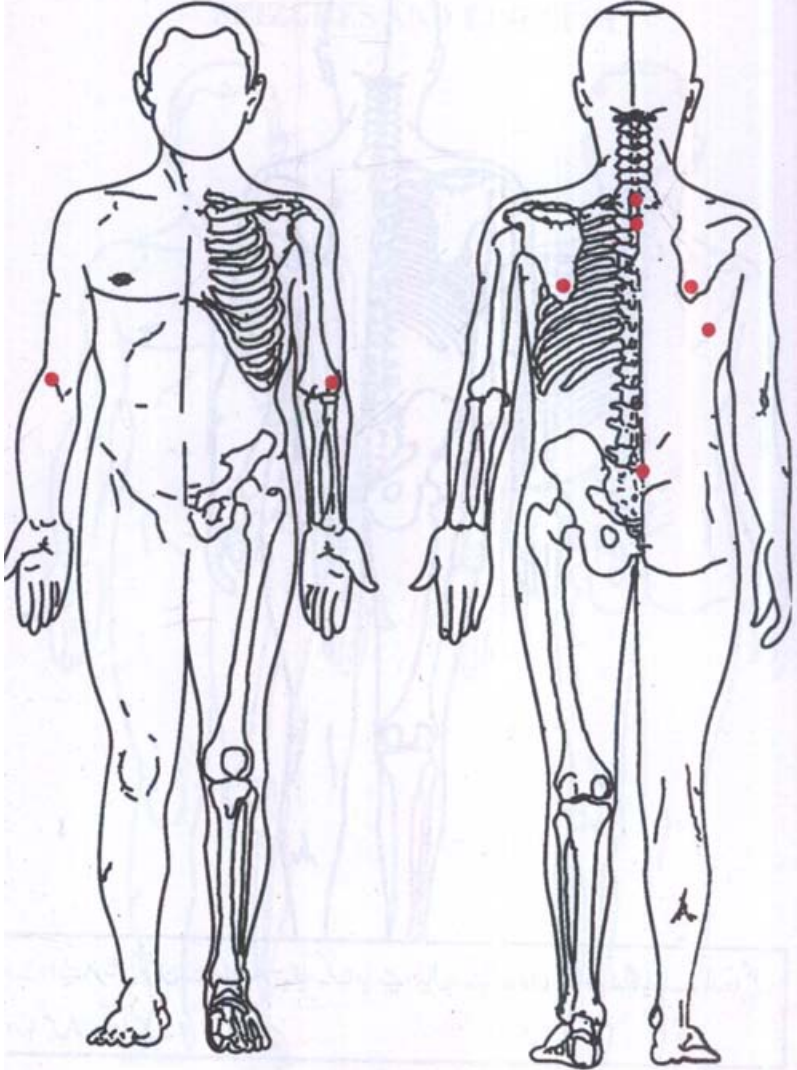
کولیسٹرول کا بڑھ جانا

HYPER CHOLESTEROLEMIA



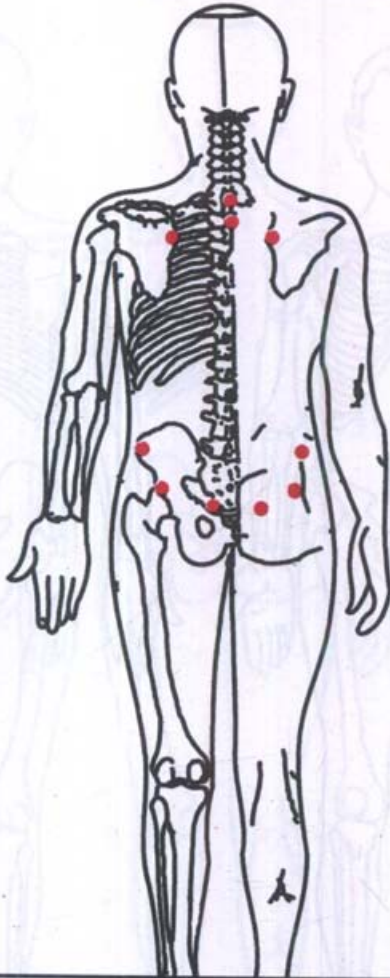
دوران خون میں کمی

DISORDERS OF BLOOD CIRCULATION



پاؤں کی رگوں کا پھول جانا

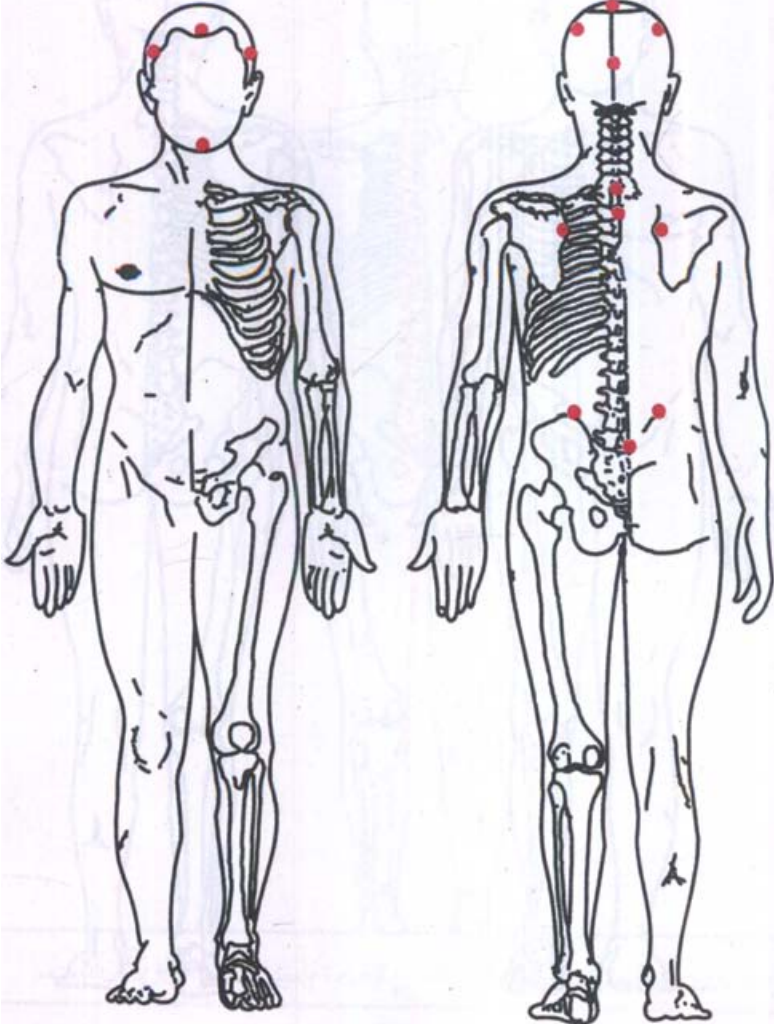
VARICOSE VEINS



نوٹ: ایسے مریض کو تین سے سات مرتبہ جامہ کرنا چاہیے، خیال رہے کہ رگوں کے اوپر نہ لگایا جائے بلکہ دائیں اور بائیں جامہ لگوائیں۔

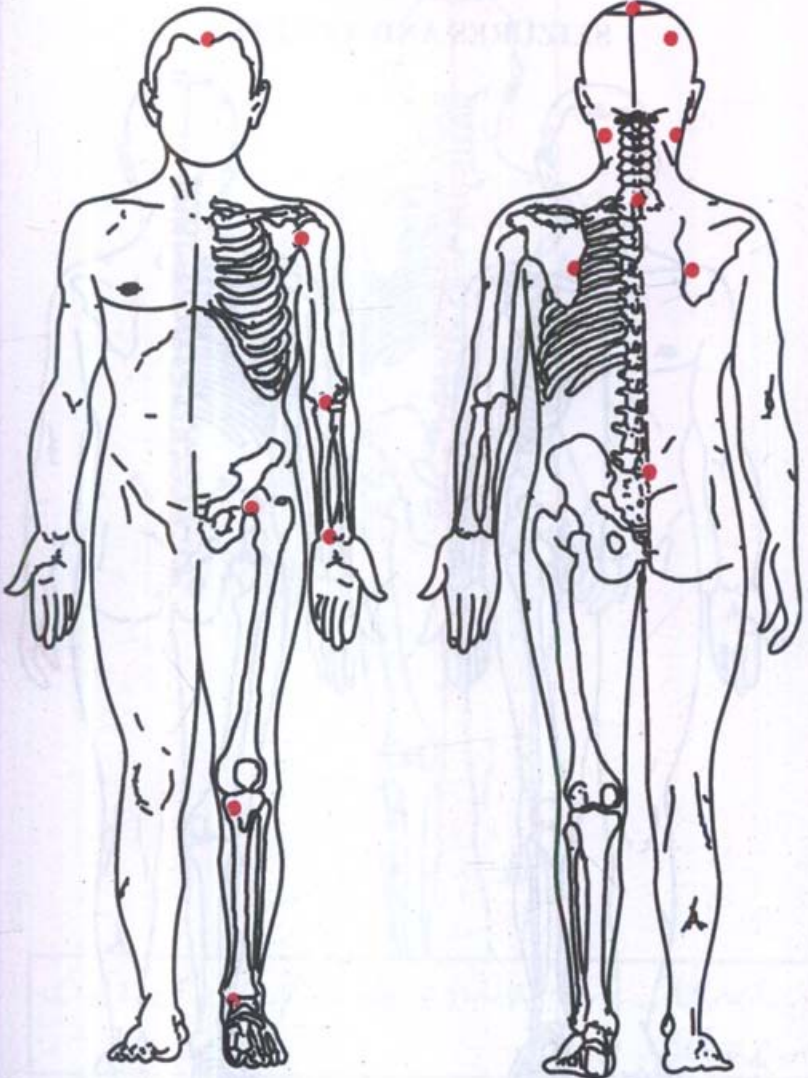
دورے اور مرگی

SEIZURES AND EPILEPSY



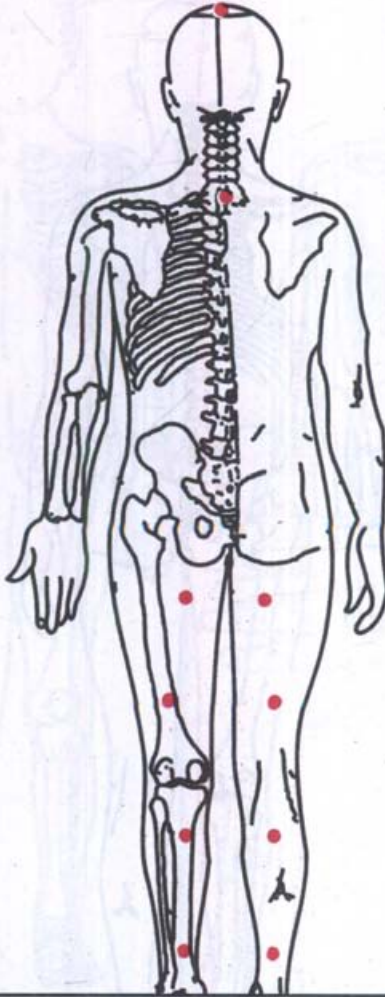
فالج

HEMIPLEGIA



دونوں ٹانگوں میں فالج

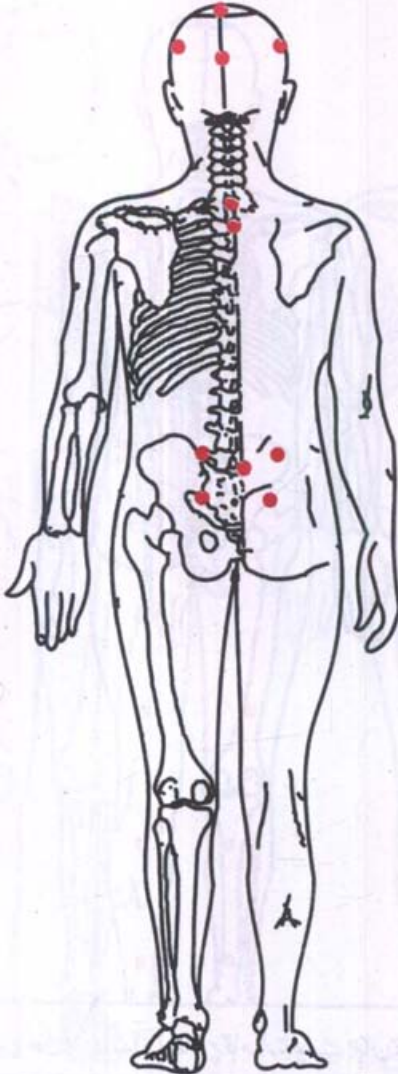
PARAPLEGIA



نوٹ: اس مرض میں ریڑھ کی ہڈی کے اس مقام پر جامہ کرنا چاہیے جہاں حرام مغز پر نقص آیا ہے۔

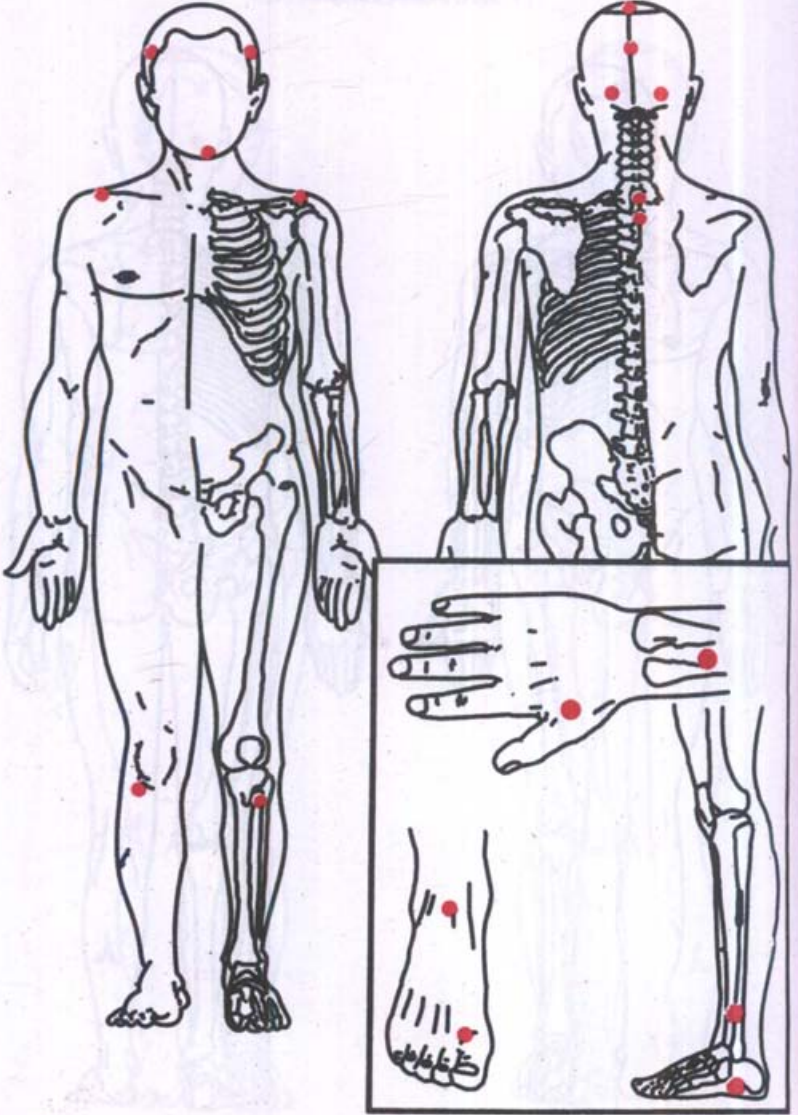
دونوں بازوؤں اور دونوں ٹانگوں میں فالج

QUADREPLEGIA



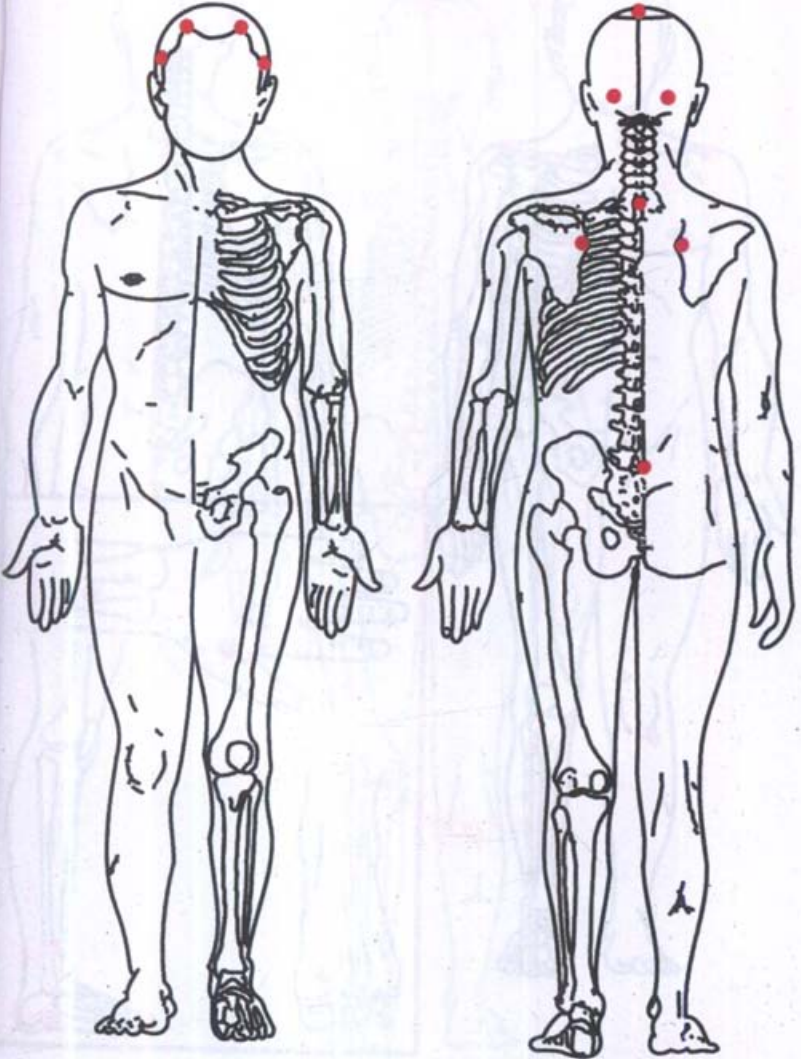
شقیقہ

MIGRAINE



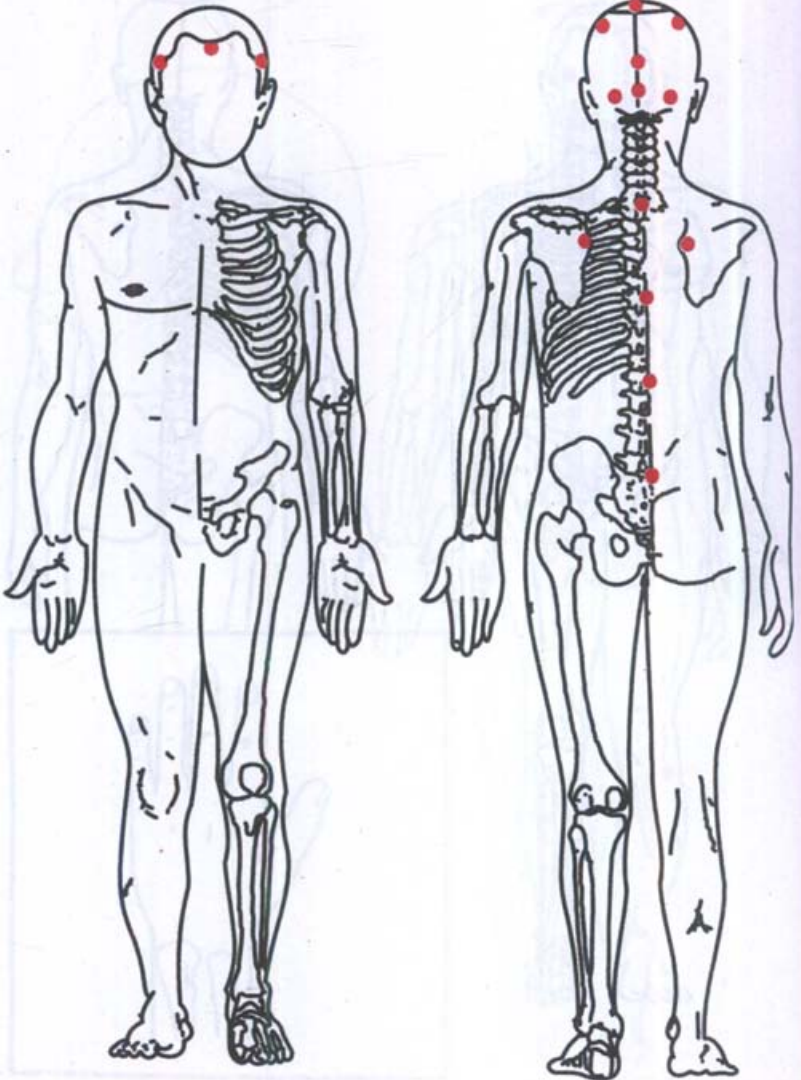
سرکارد

HEAD ACHE



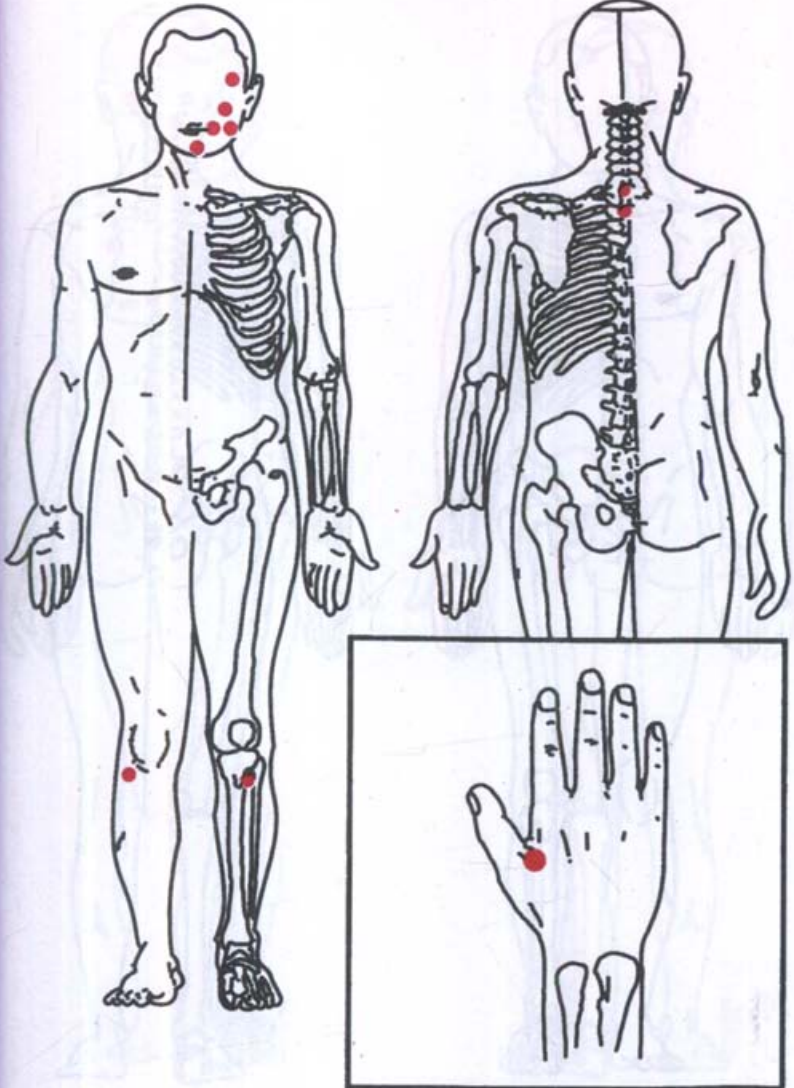
دماغ میں پیداہی نقص کی وجہ سے فالج

CEREBRAL PALSY



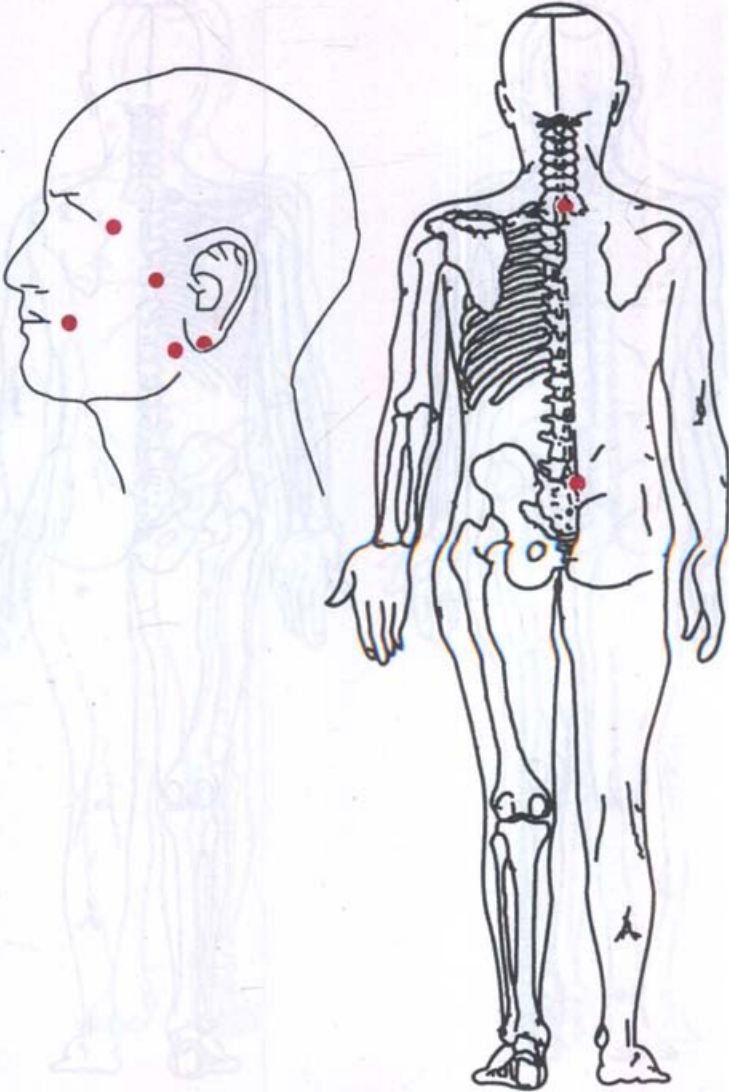
چہرے کا لقوہ

FACIAL PALSY



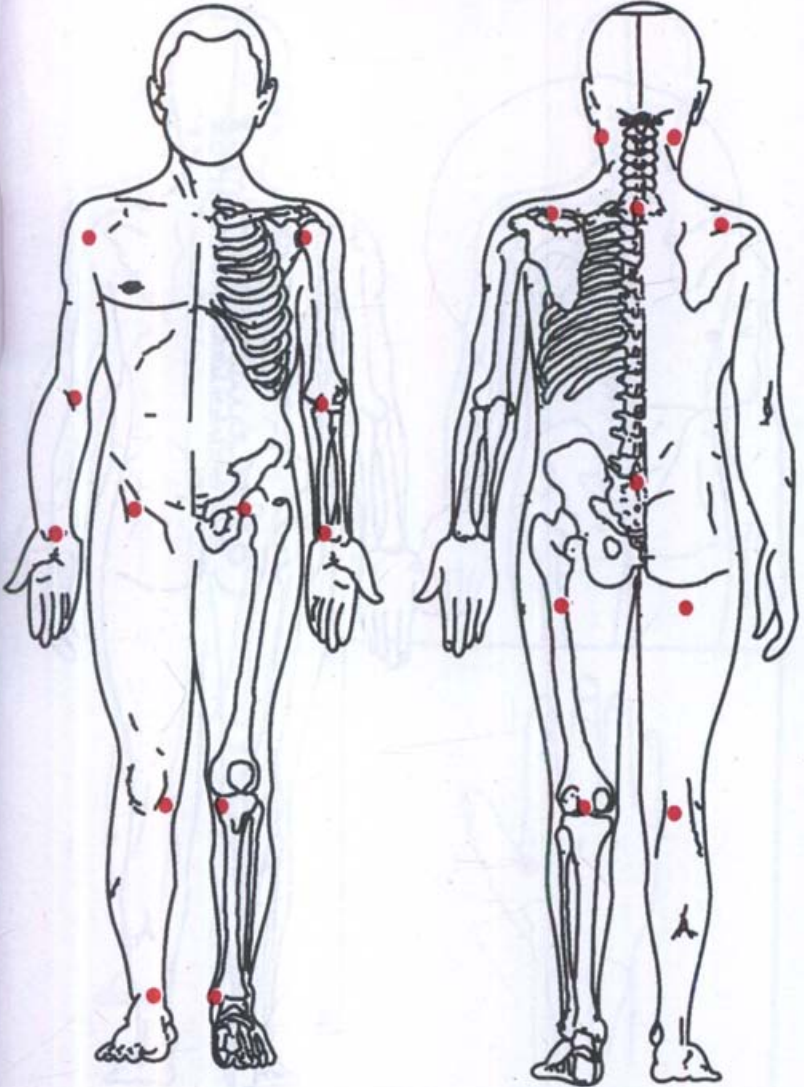
چہرے کے اعصاب میں نقص

TRIGEMINAL NEURALGIA



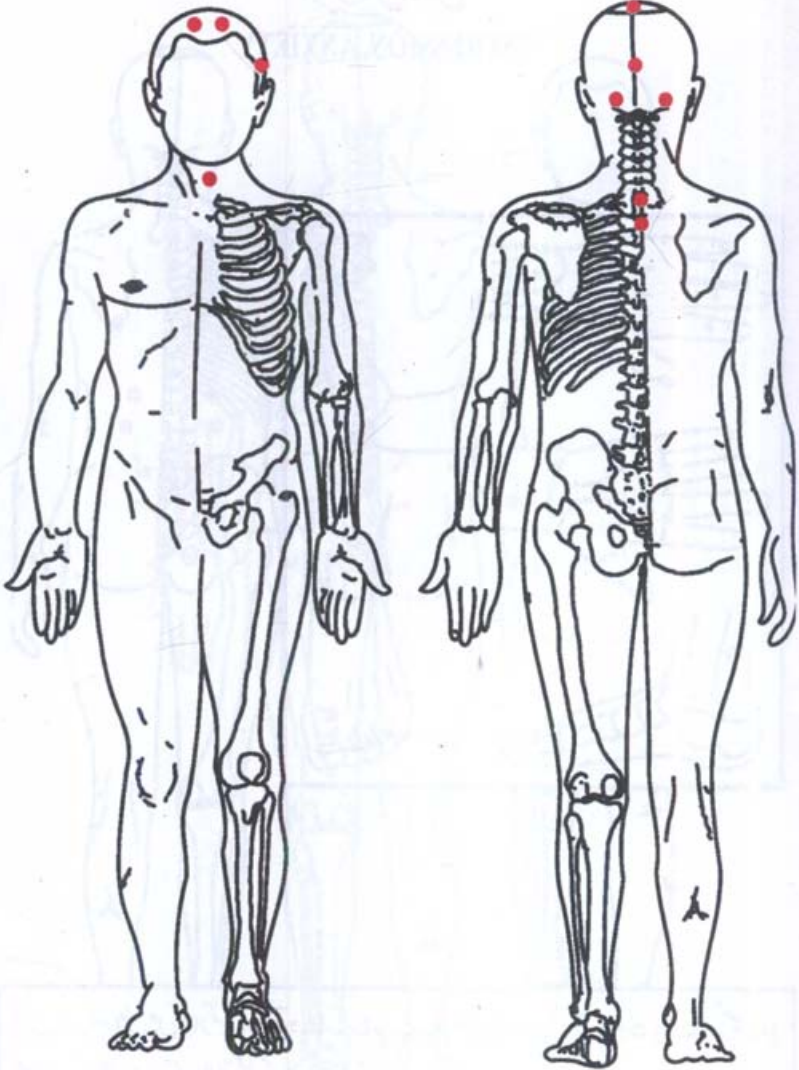
اعضائے اعصاب میں نقص

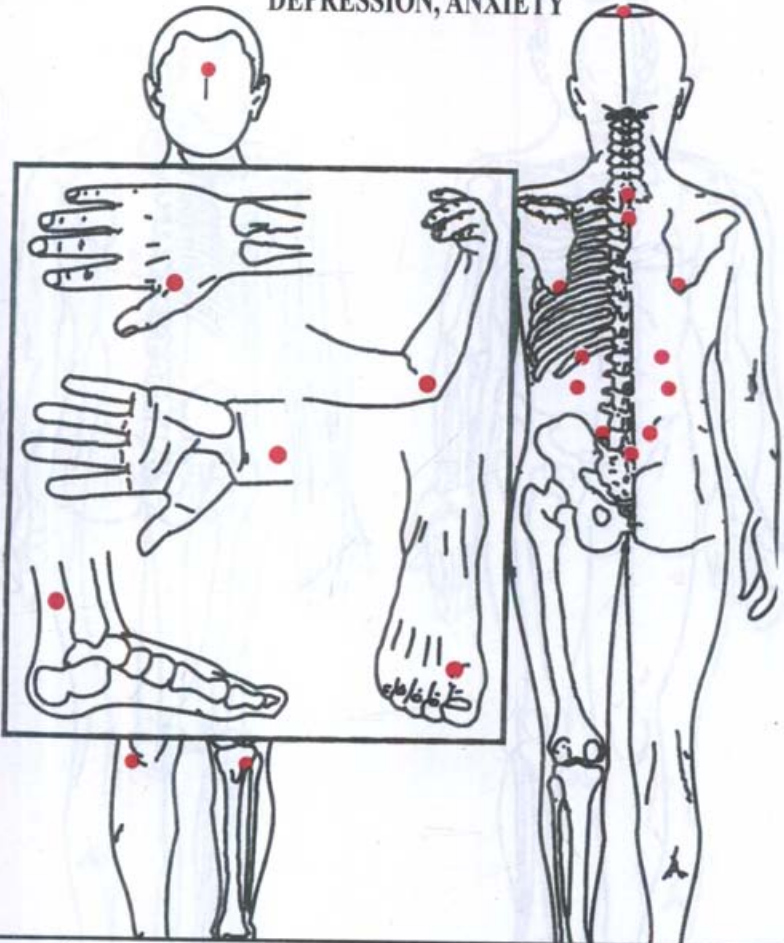
PERIPHERAL NEUROPATHY



بولنے کے امراض

SPEECH DISORDERS

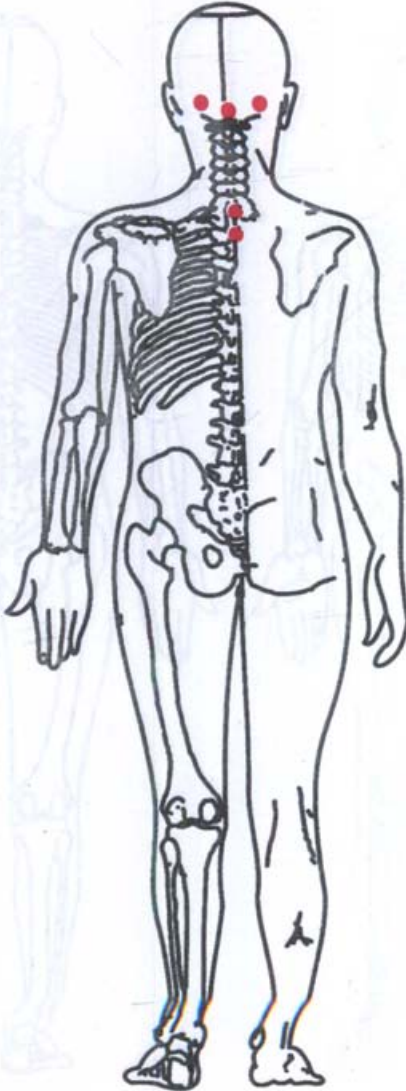




نوٹ: ان امراض میں کم از کم سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک ماہ رکھیں، یا طبیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

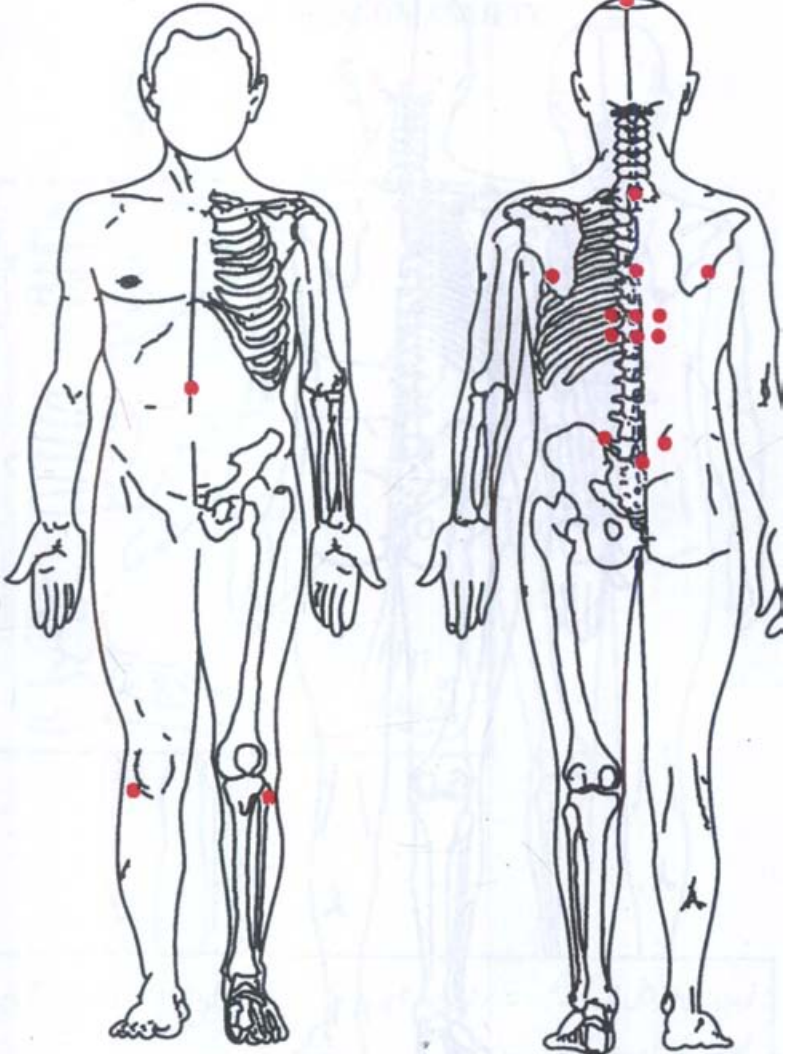
یادداشت کا کمزور ہو جانا

MEMORY DISORDERS



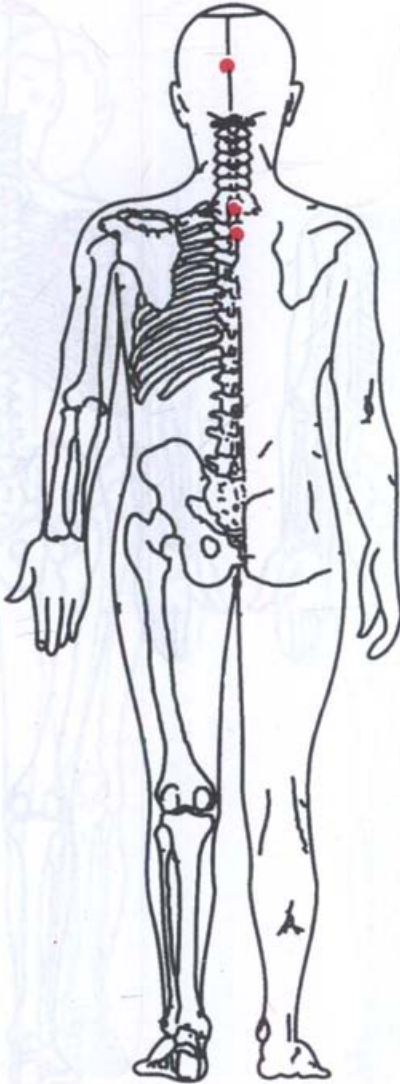
نیند کی کمی

INSOMNIA



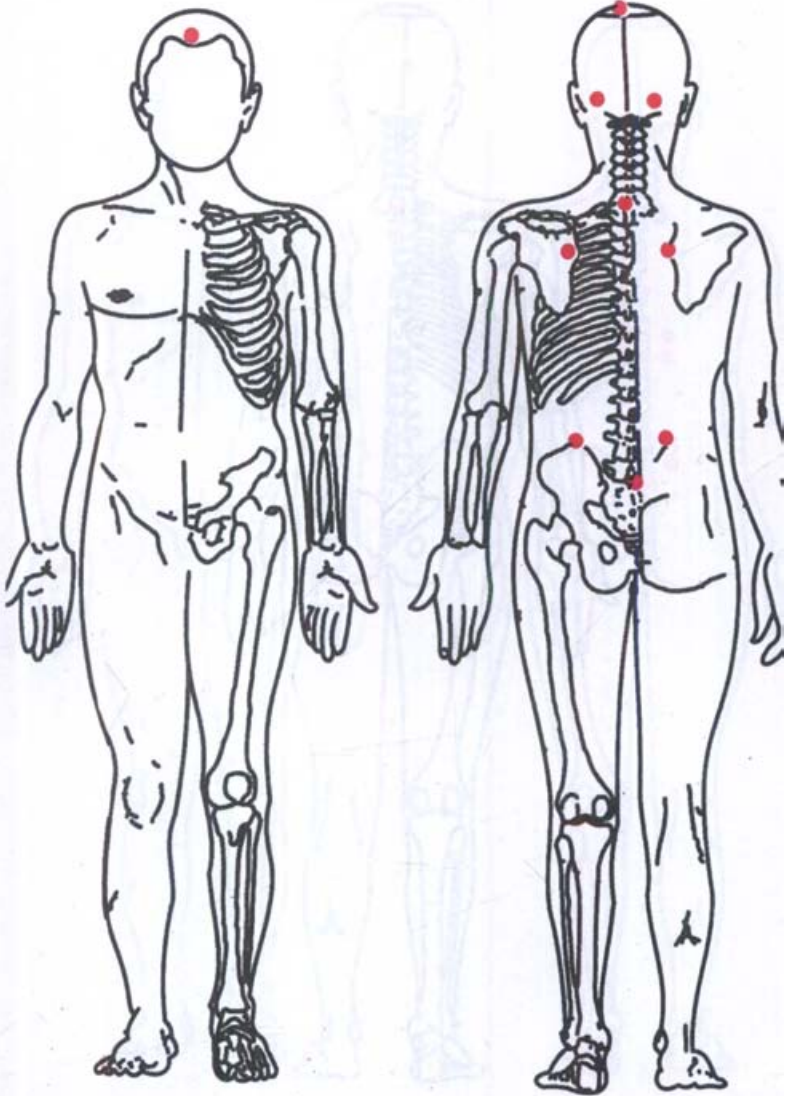
نیند کا زیادہ آنا

EXCESSIVE SLEEP



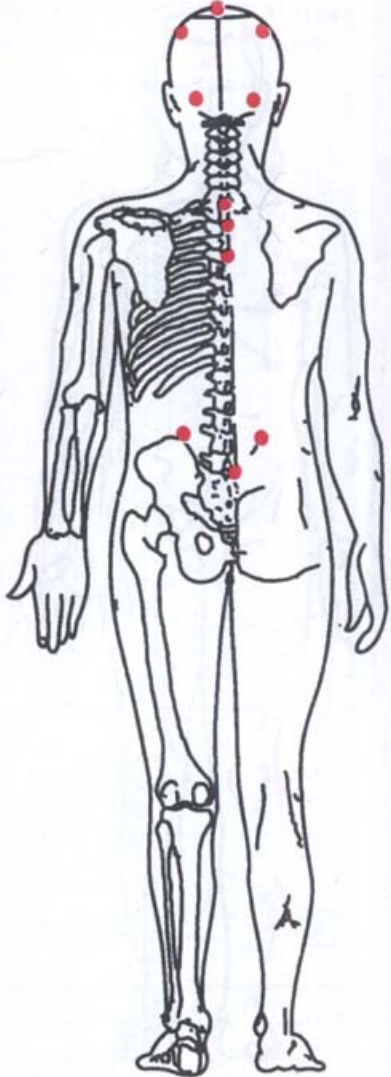
دماغی کمزوری

MENTAL RETARDATION



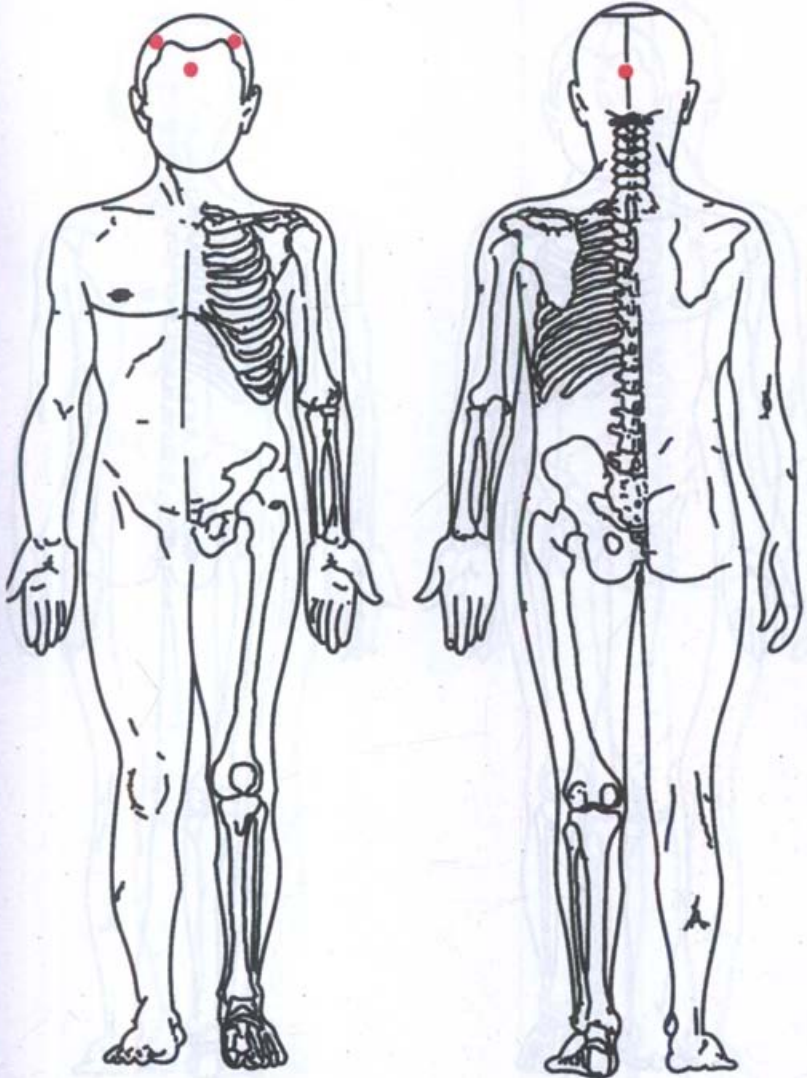
عقل کی کمی

DECREASED INTELLIGENCE



نفسیاتی امراض میں حجامتہ کے عمومی مقامات

GENERAL HIJAMAH SITES IN PSYCHIATRY



دمہ، براؤنکائٹس، نمونیا، ٹی بی

Chapter

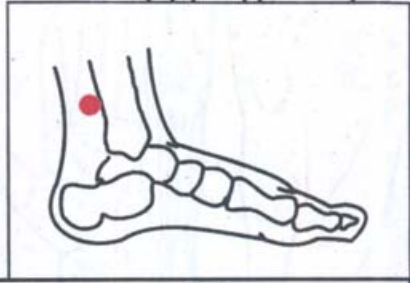
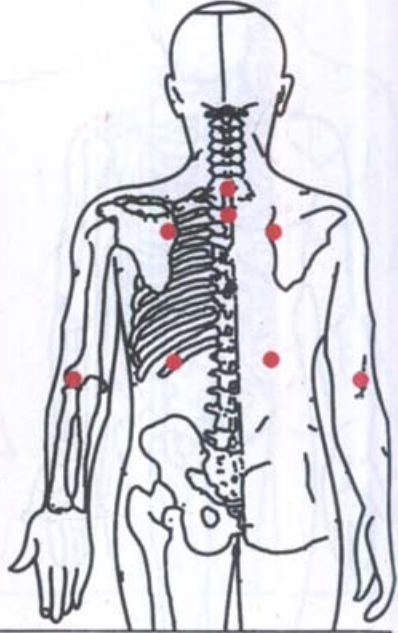
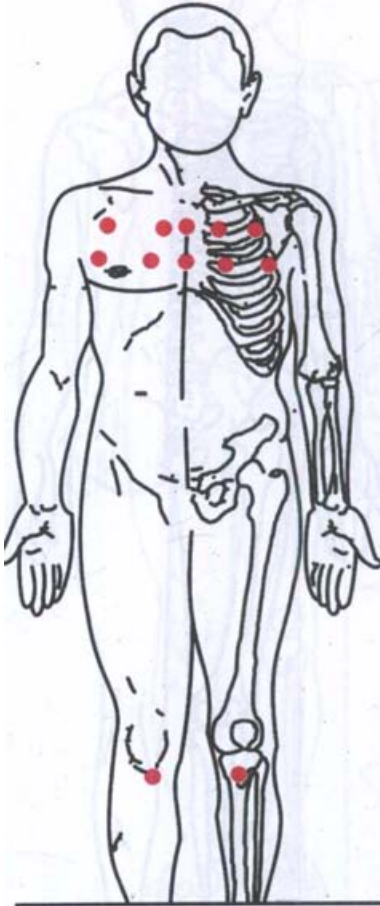
Respiratory
System
Disorders

سینے کے امراض

5

دمہ، براؤنکائٹس، نمونیا، ٹی بی

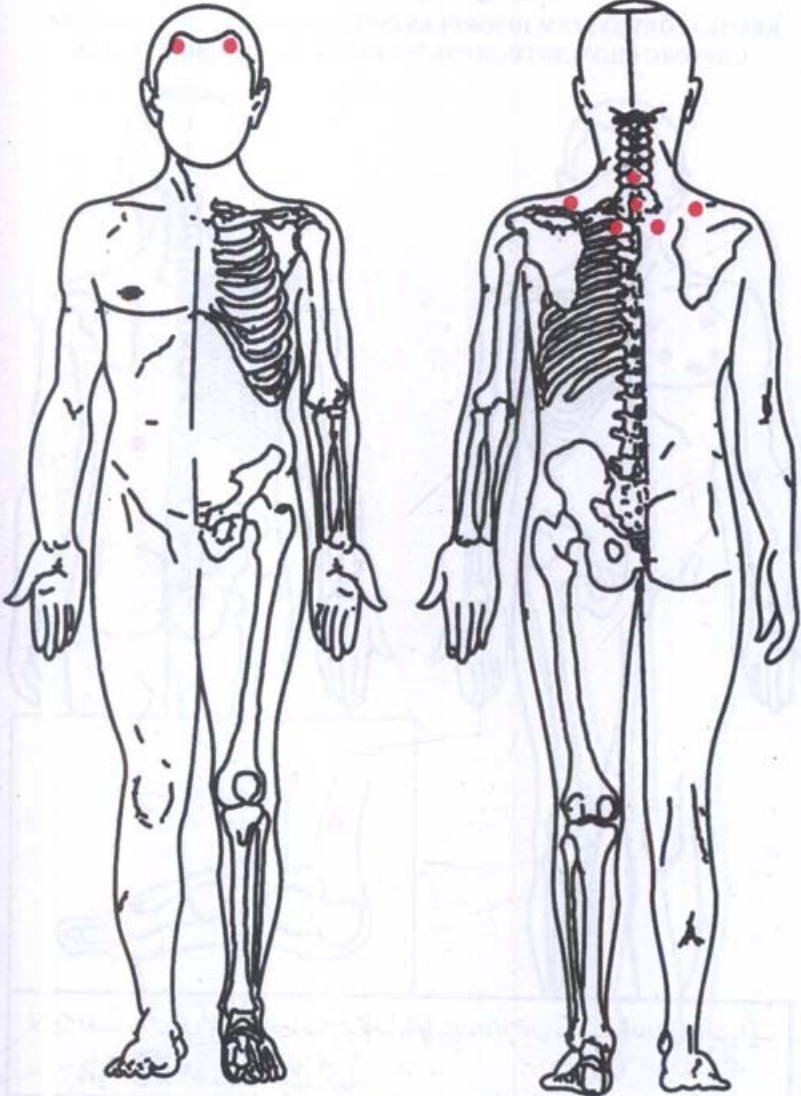
RESPIRATORY SYSTEM DISORDERS INCLUDING BRONCHIAL ASTHMA,
CHRONIC BRONCHITIS, COPD, PNEUMONIA AND TUBERCULOSIS



نوٹ: دمہ کے مرض میں کم از کم چھ یا سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں کے وقفے کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک ماہ یا معالج کے مشورے کے مطابق رکھیں۔

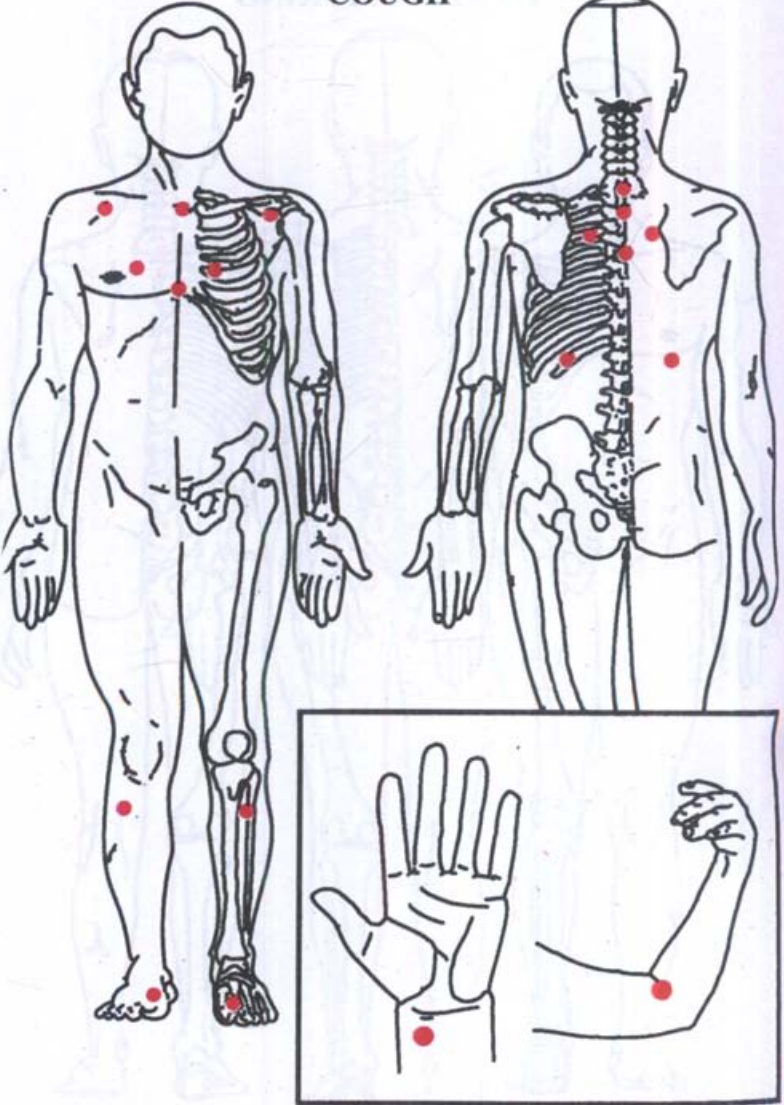
انفلونزا

INFLUENZA



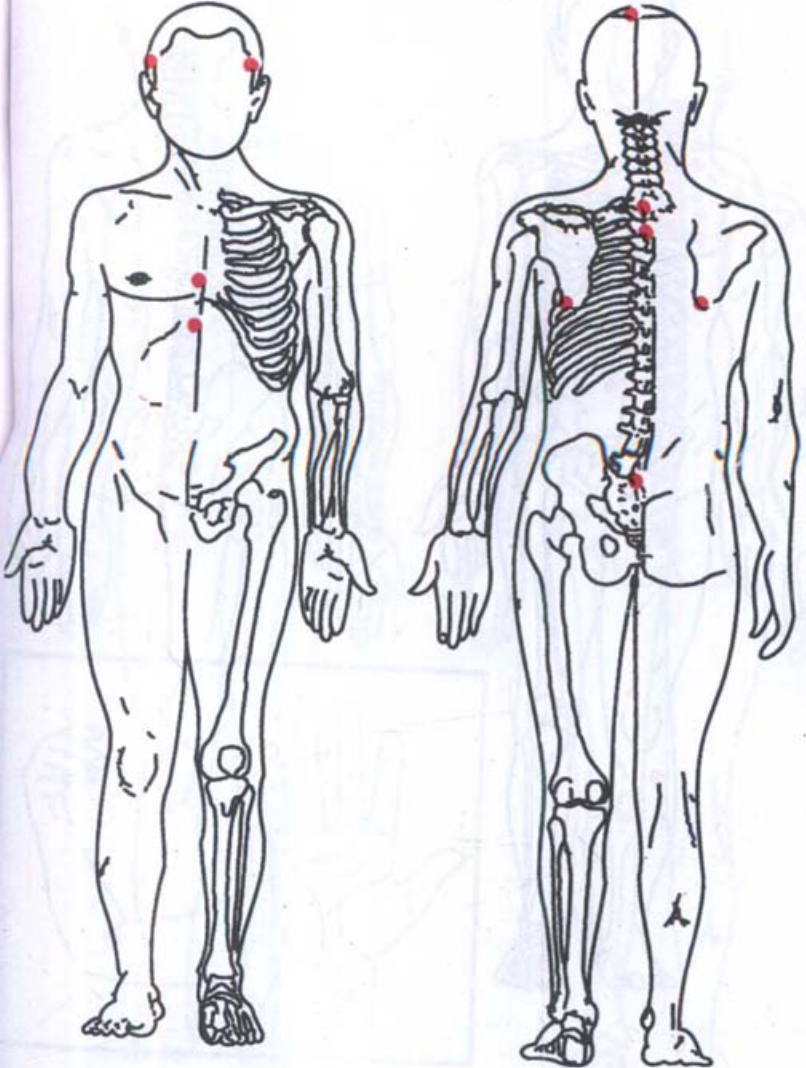
کھانسی

COUGH



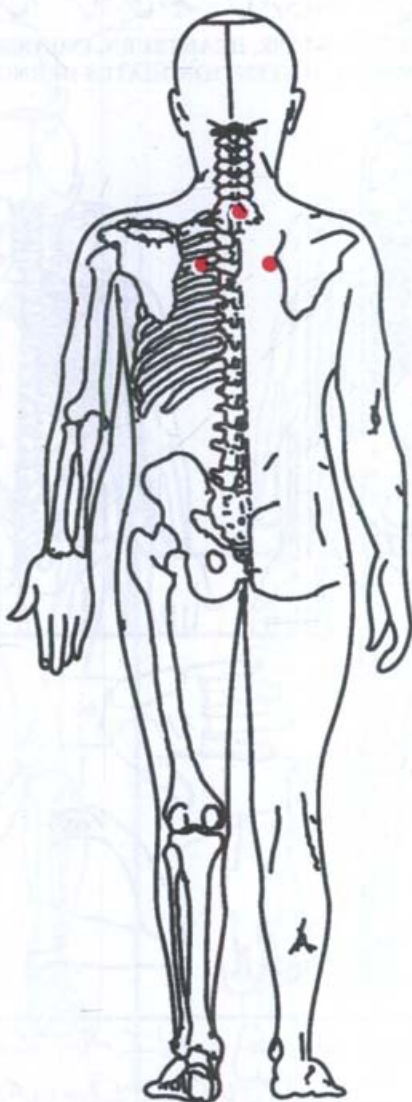
سگریٹ نوشی کو روکنے کے لیے

TO STOP SMOKING



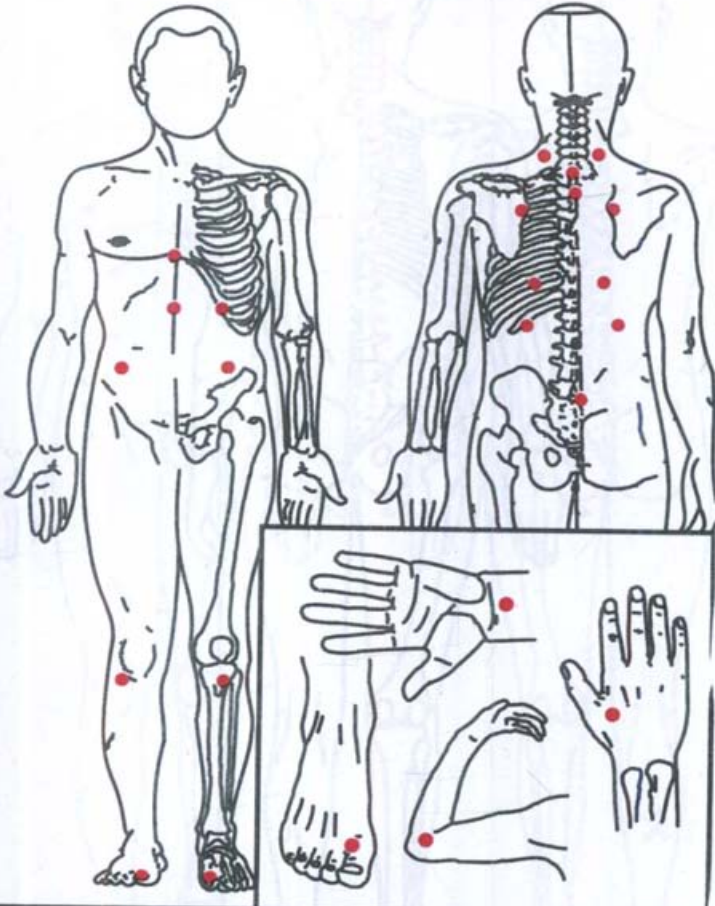
سینے کی الرجی

RESPIRATORY ALLERGIES



پیٹ میں السر، جلن، بد ہضمی، پیٹ کا پھول جانا، ہرنیا

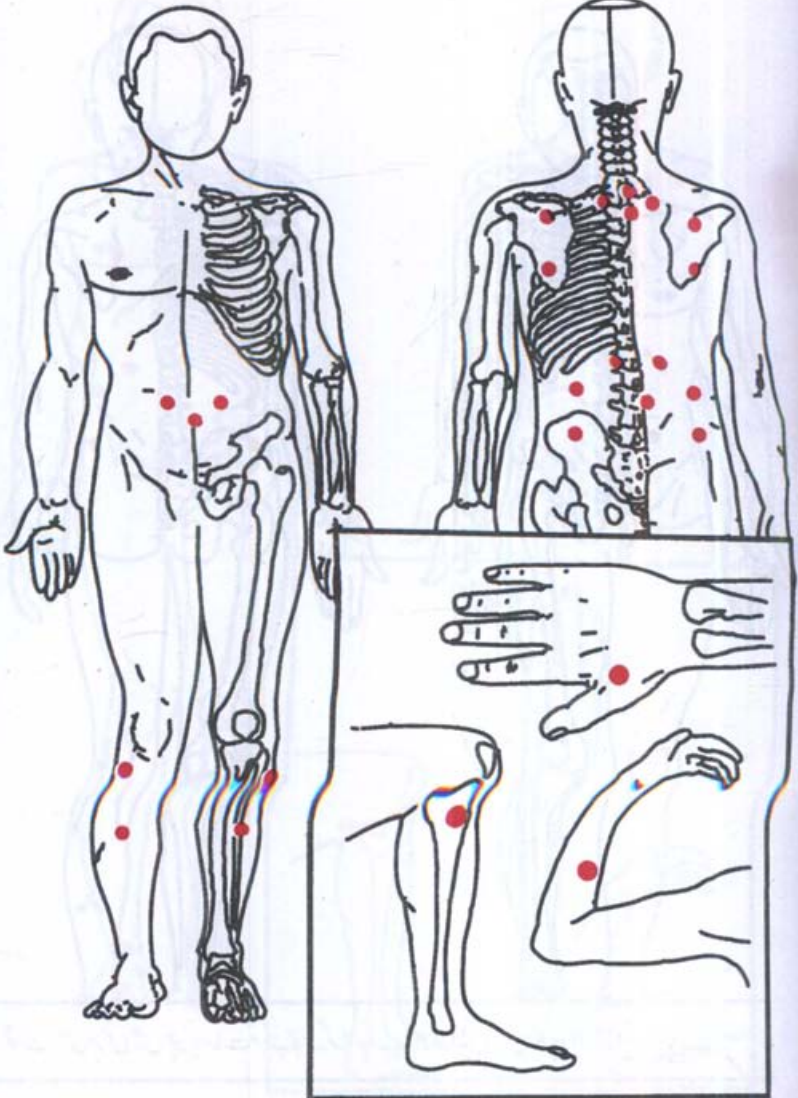
PEPTIC ULCER DISEASE, HEARTBURN, INDIGESTION,
ABDOMINAL DISTENTION HIATUS HERNIA



نوٹ: معدے کے ورم اور السر کے لیے چھ سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک ماہ رکھیں، یا معالج کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

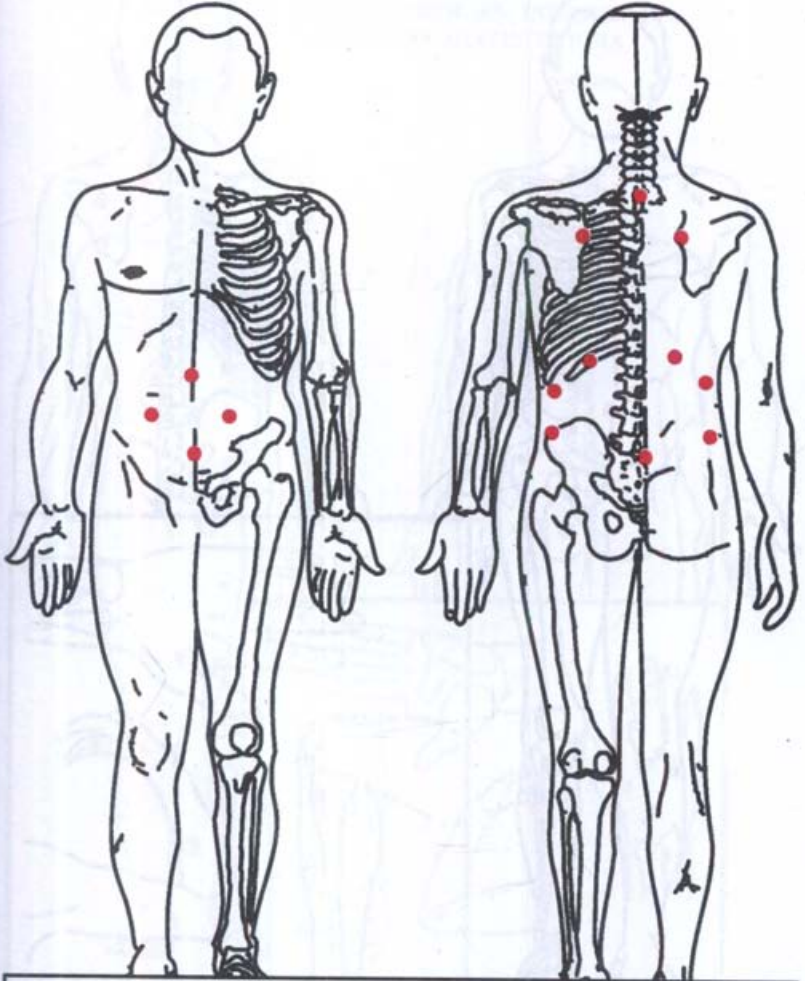
آنتوں میں ورم

INFLAMMATORY BOWEL DISEASES



بڑی آنت کی اعصابی بیماریاں

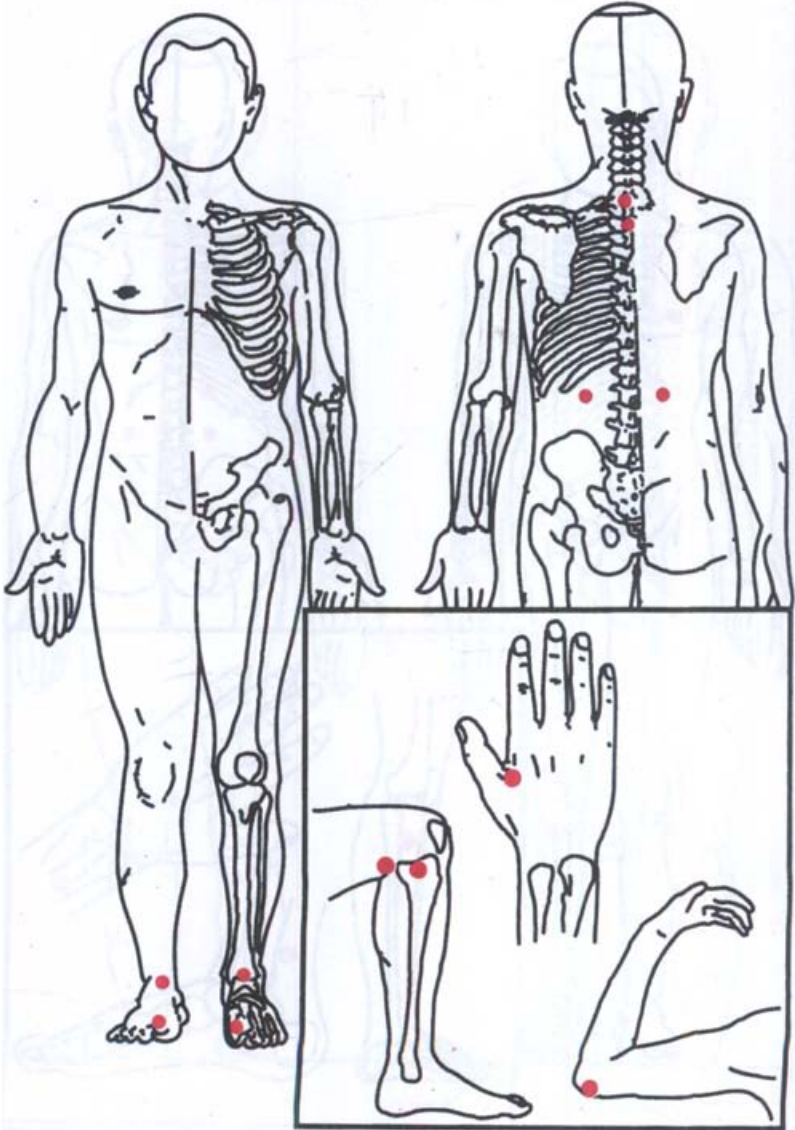
IRRITABLE BOWEL SYNDROME



نوٹ: اس مرض میں چھ یا سات مرتبہ حجامة کرنا چاہیے اور غذا میں پرہیز کا پورا اہتمام کرنا چاہیے۔

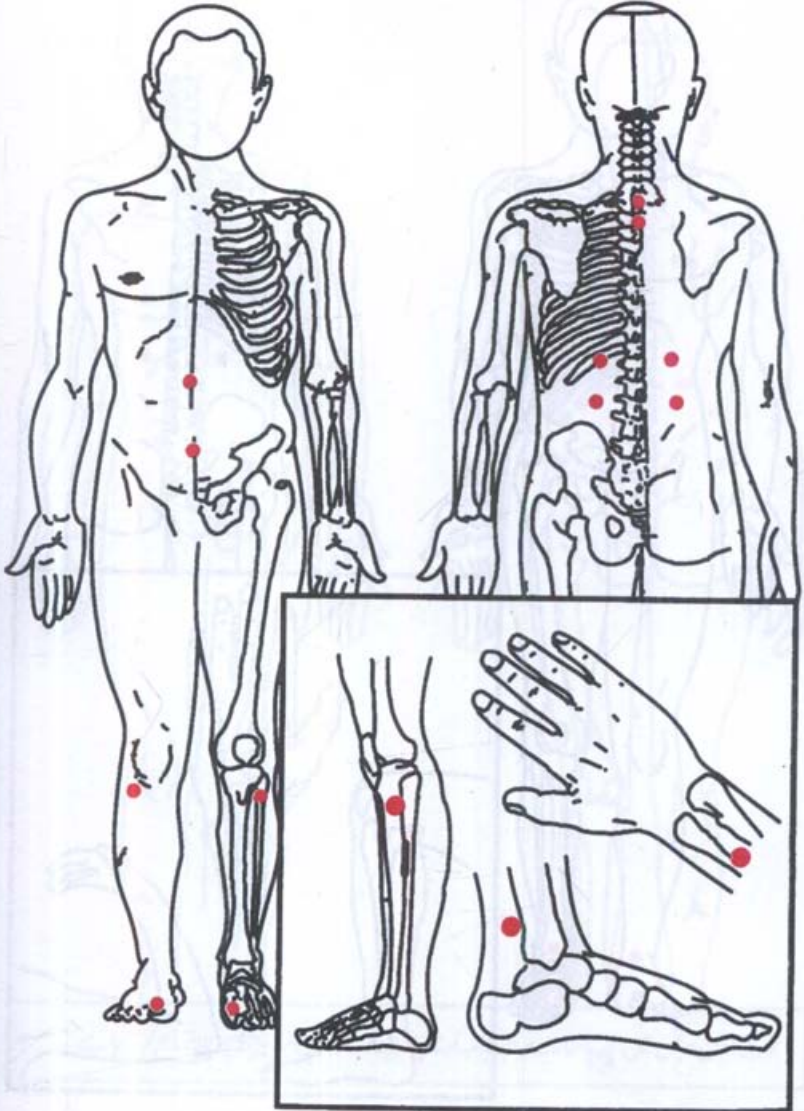
ناف کا ہرنیا

UMBILICAL HERNIA



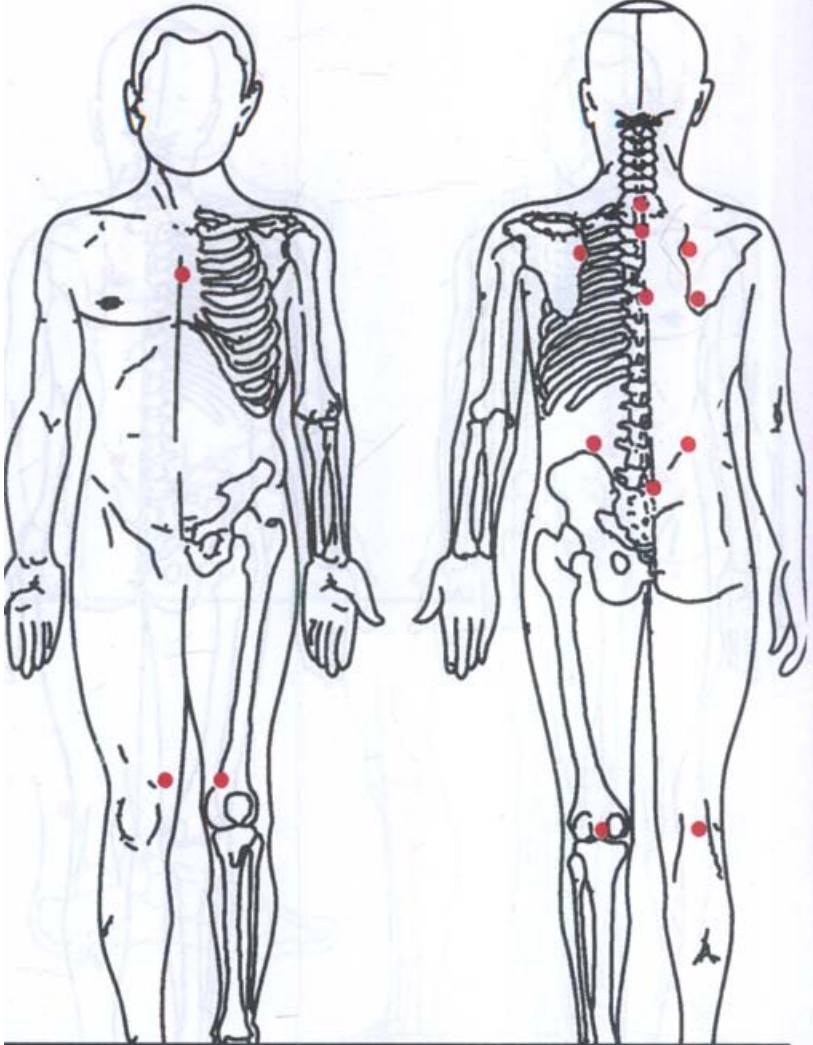
پہیٹ میں درد

ABDOMINAL PAIN



فیستولا

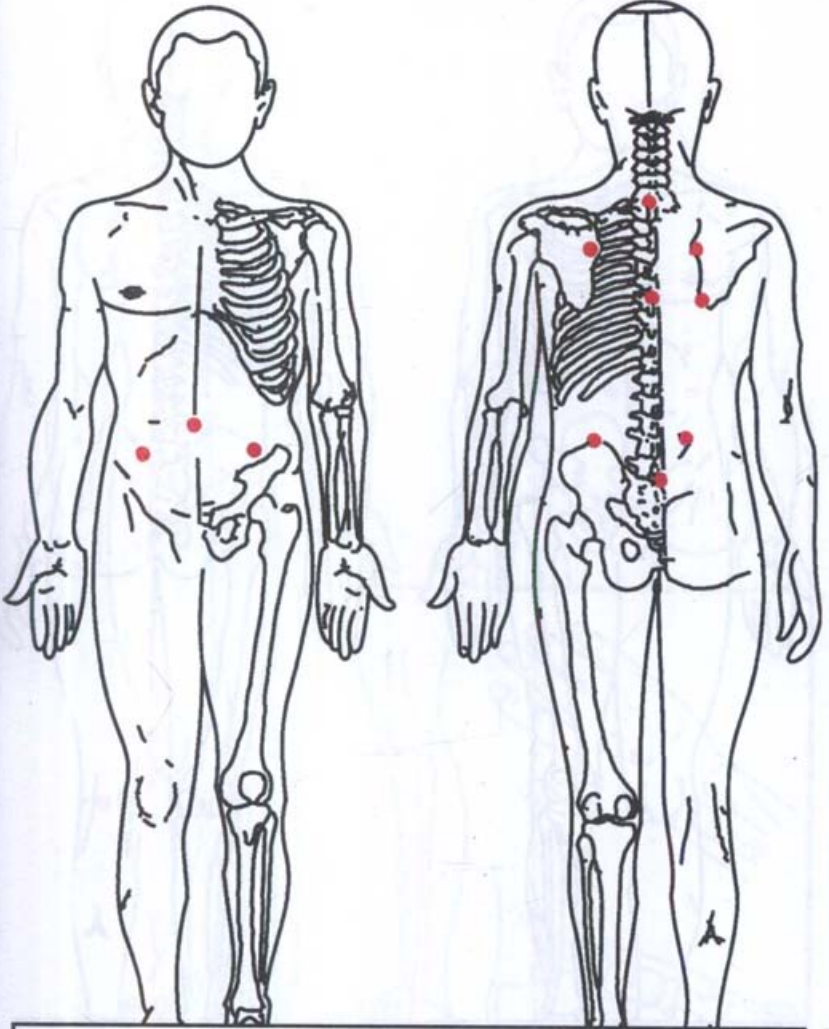
ANAL FISTULA



نوٹ: اس بیماری میں پانچ مرتبہ جامہ کرنا مفید ہے۔

ہوا سیر

HEMORRHOIDS

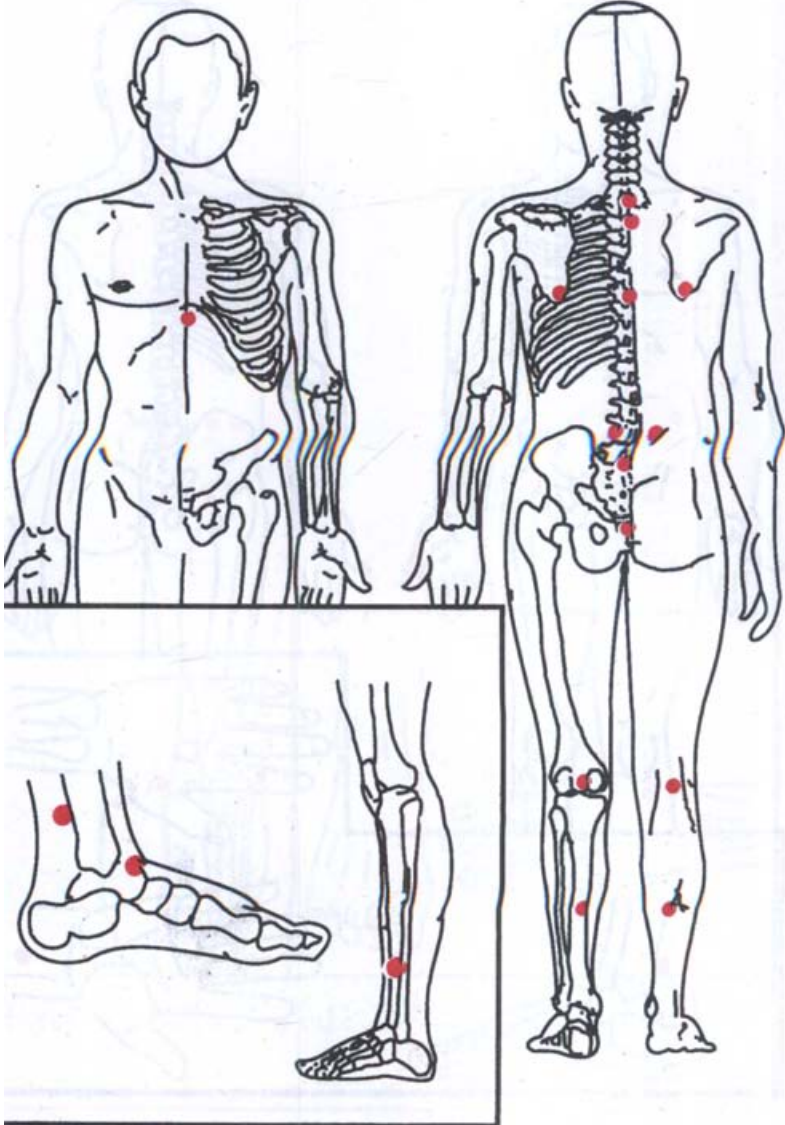


نوٹ: ہوا سیر کے مرض میں پانچ مرتبہ حجامہ کرنا مؤثر ہے۔

فشر اور بڑی آنت کے نچلے حصے کا باہر آجانا

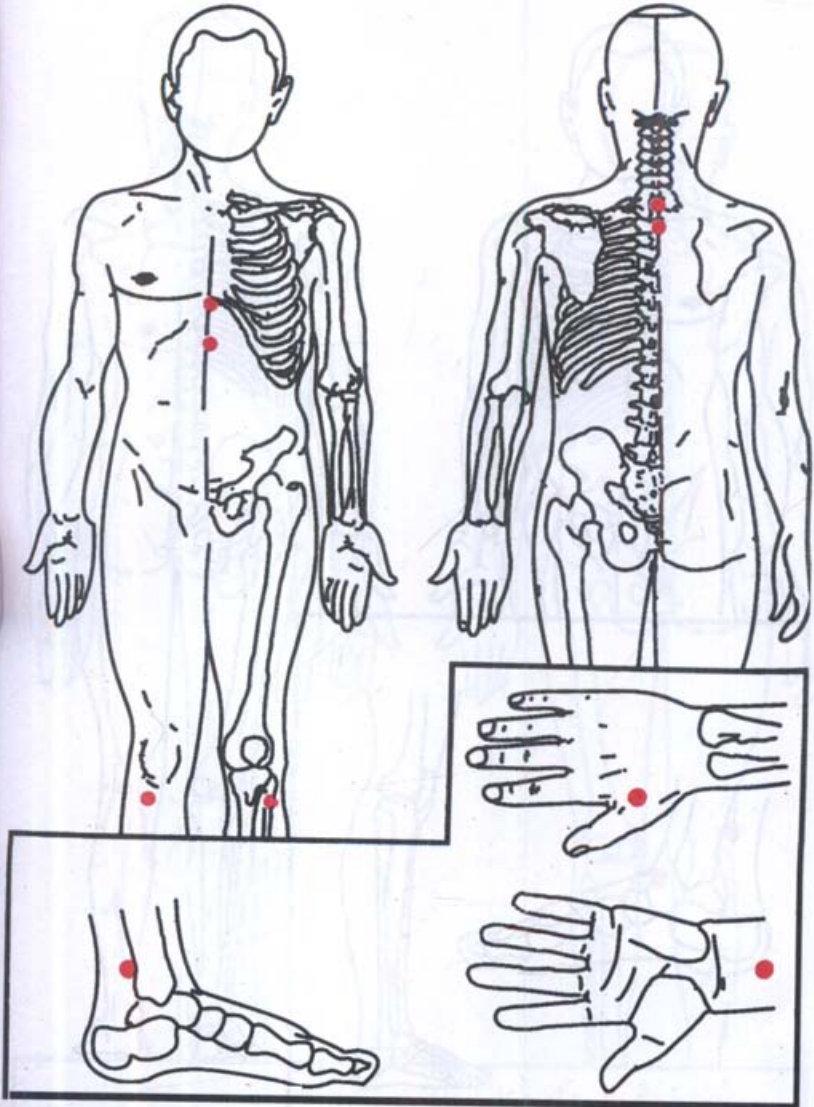
فشر اور بڑی آنت کے نچلے حصے کا باہر آجانا

ANAL FISSURE AND RECTAL PROLAPSE



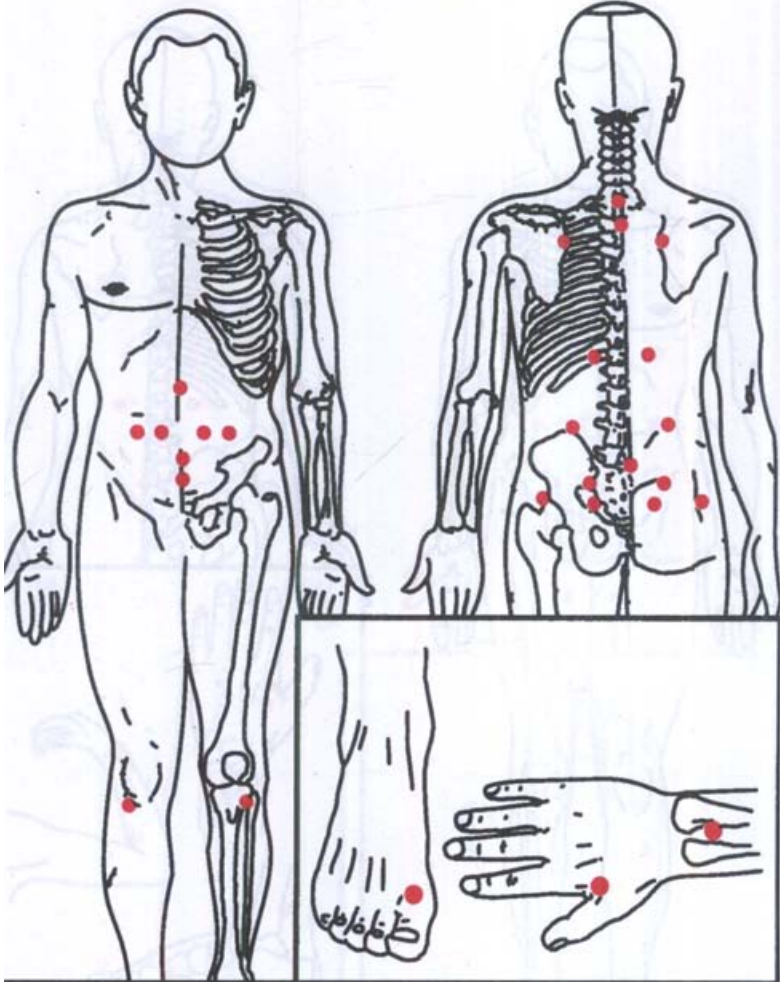
متلی، اٹی

NAUSEA, VOMITING



قبض

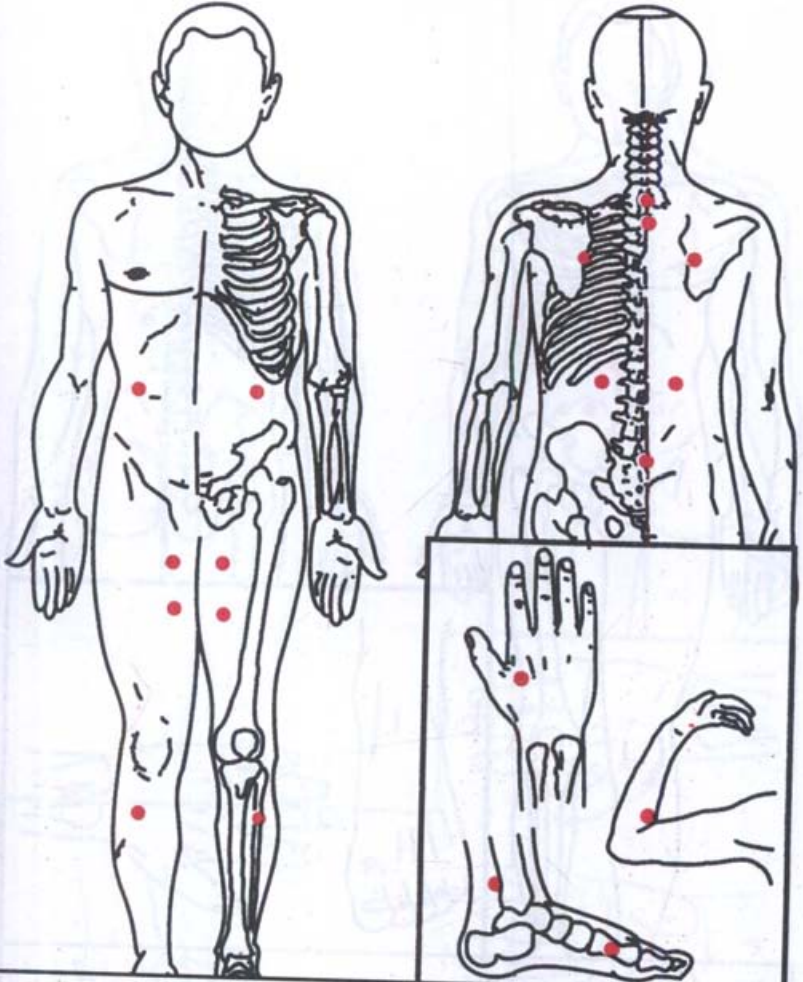
CONSTIPATION



نوٹ: قبض میں چار مرتبہ جامہ کرنا مفید ہے۔ غذائیں سبزی، پھل، مچھلی اور پانی زیادہ مقدار میں پینا، نیز کم از کم ۴۰ منٹ تک چہل قدمی صحت افزا امور میں سے ہے۔

دست

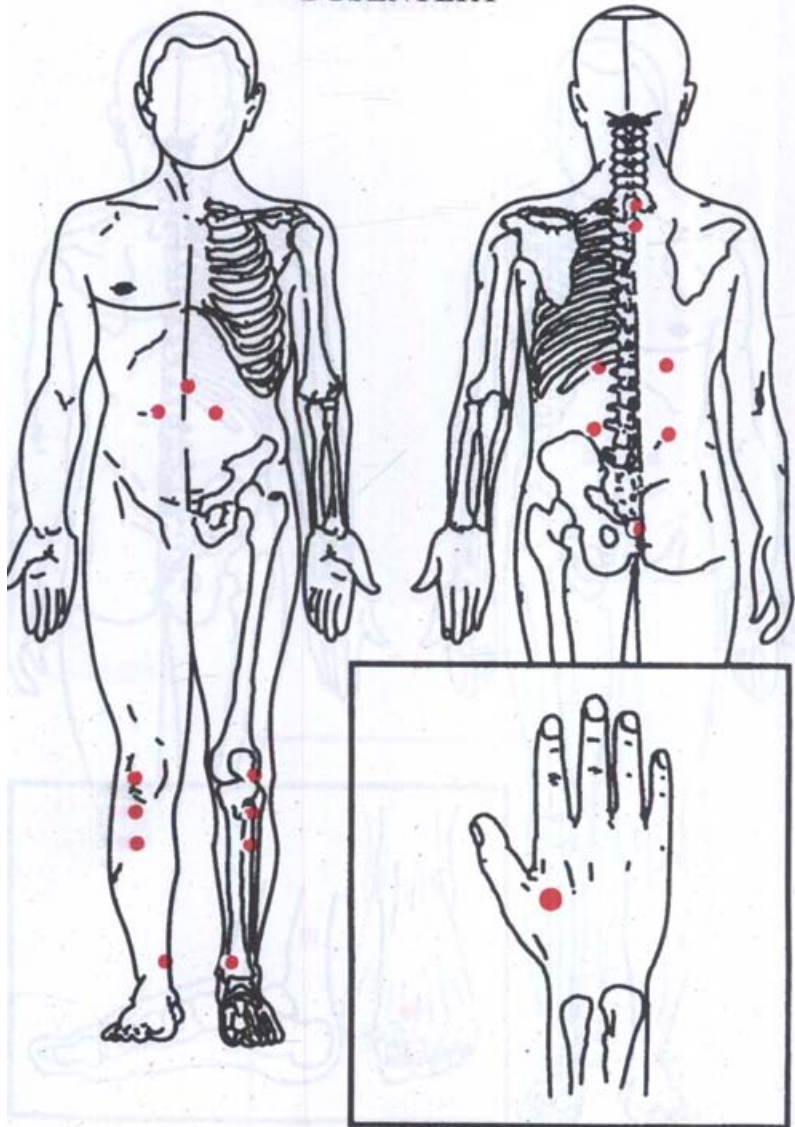
DIARRHEA



نوٹ: اس مریض کو کم از کم چار مرتبہ تجامہ کرنا چاہیے۔ غذا میں ثقیل اشیاء سے احتیاط اور ہلکی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔

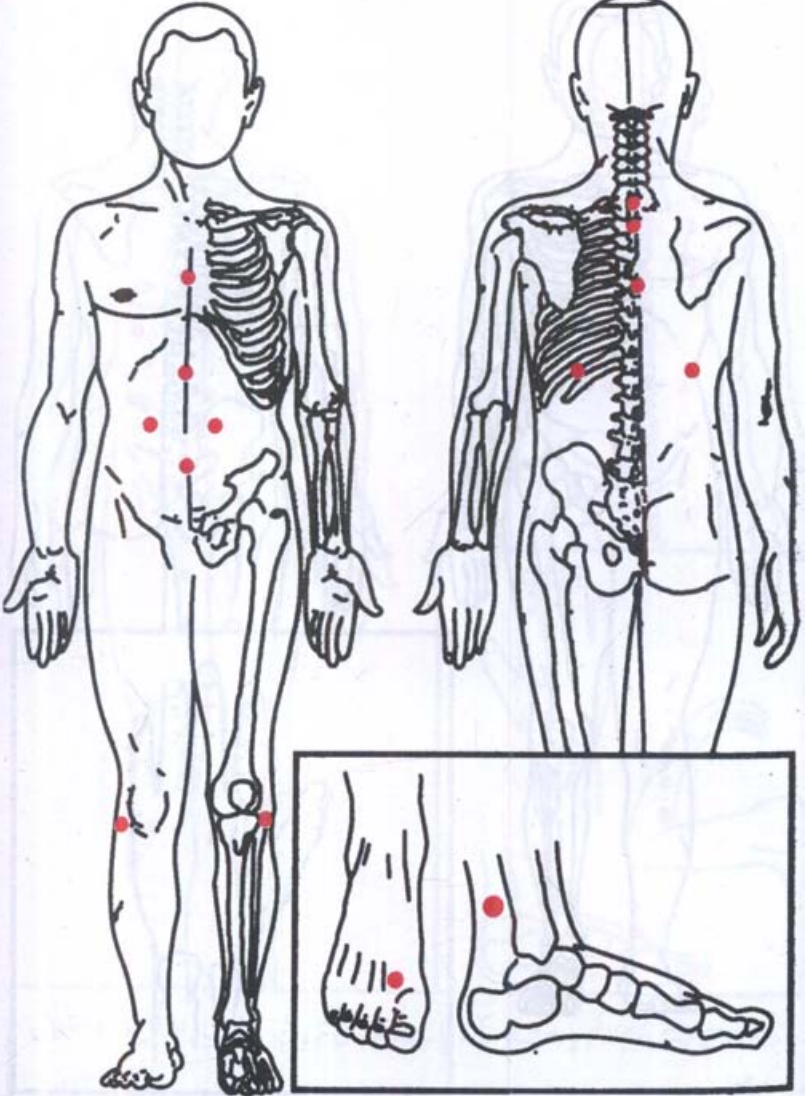
خونی پیش

DYSENTERY



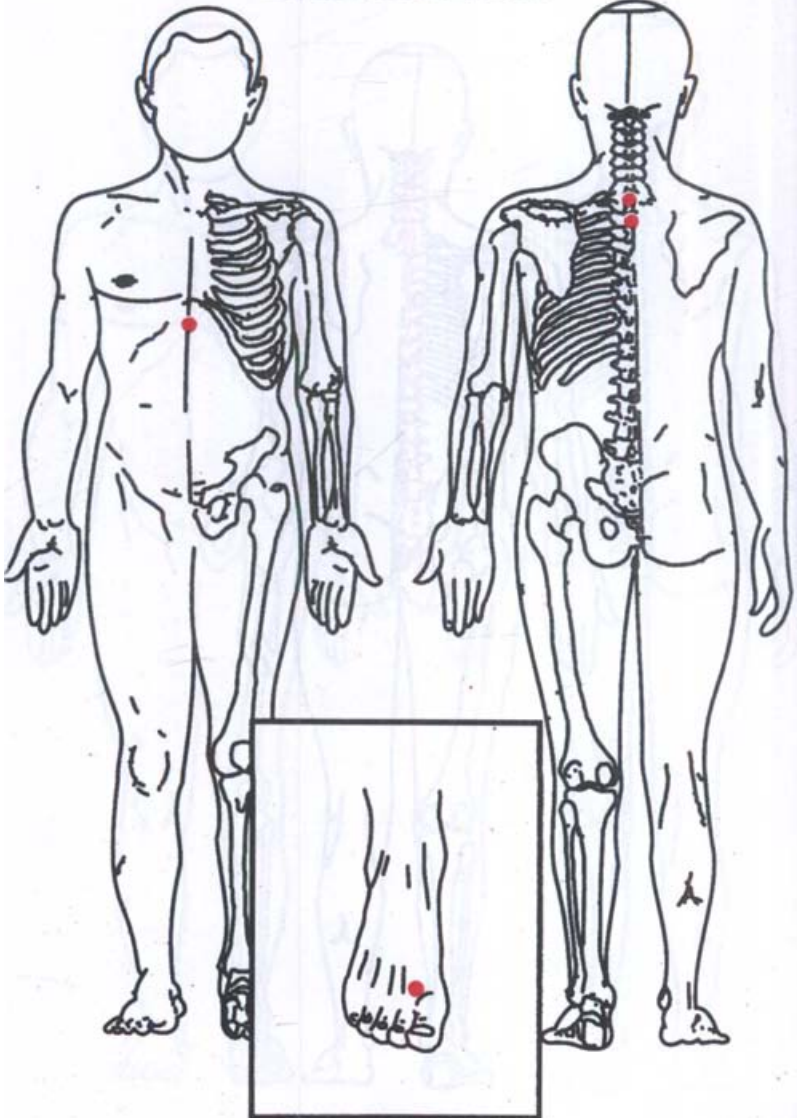
موٹاپا

OBESITY



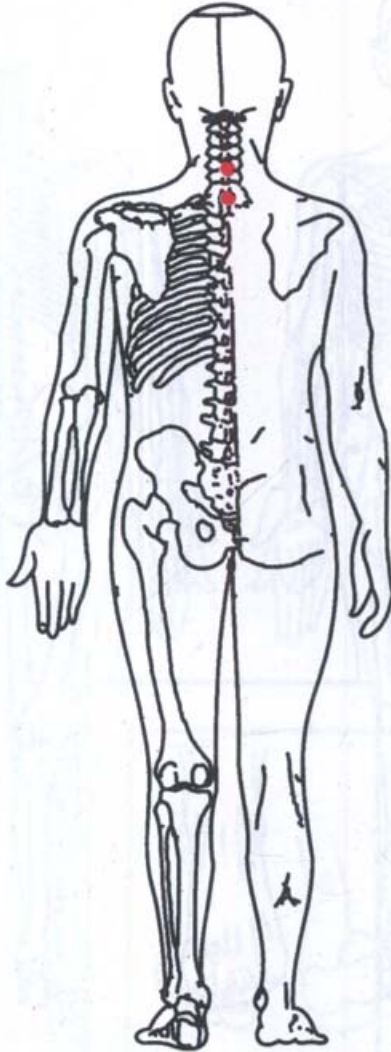
بھوک کا نہ لگنا

LOSS OF APETITE



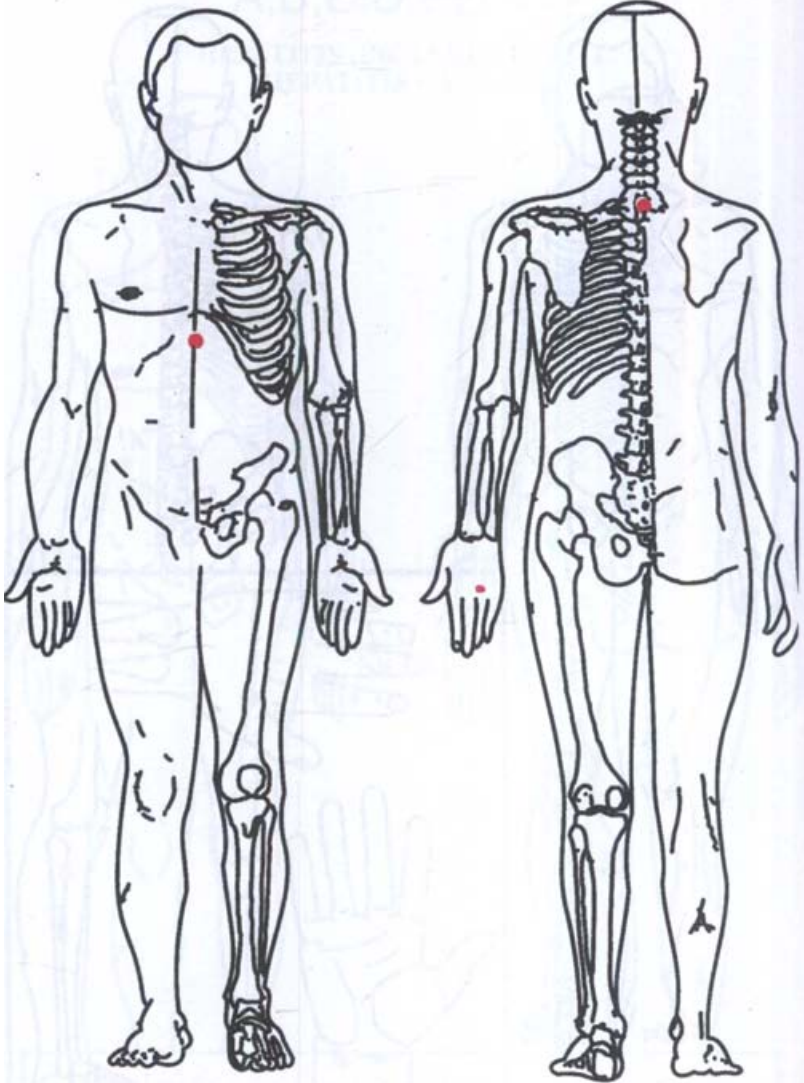
وزن کا کم ہونا

UNDERWEIGHT

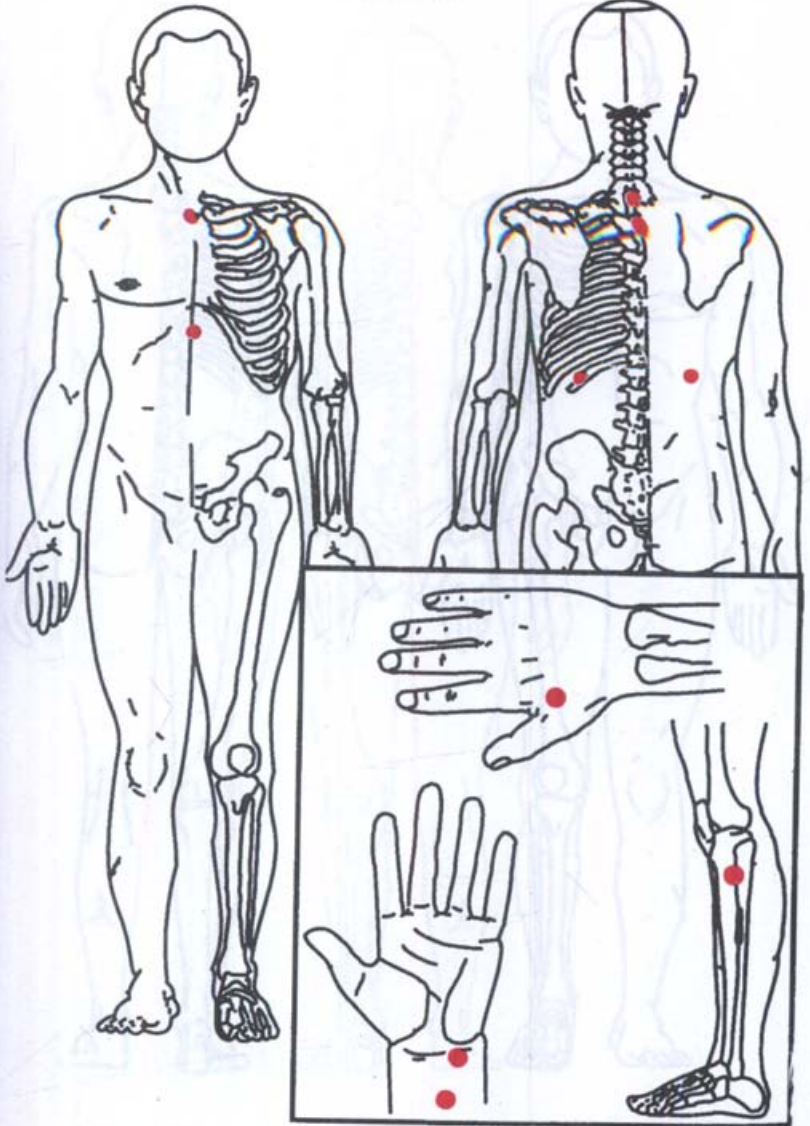


کھانے کی وجہ سے الرجی

FOOD ALLERGIES



ہچکیاں HICCUPS



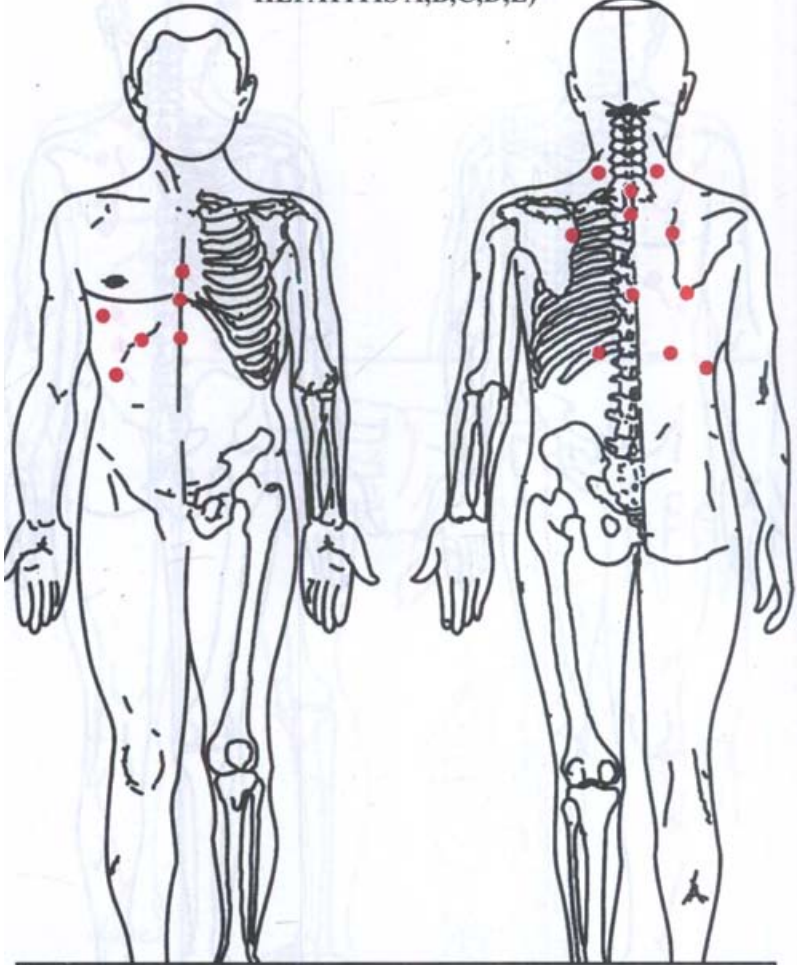
A,B,C,D,E ہیپاٹائٹس

Liver and Biliary
Tract Diseases

جگر اور پتے کی بیماریاں

A,B,C,D,E ہیپاٹائٹس

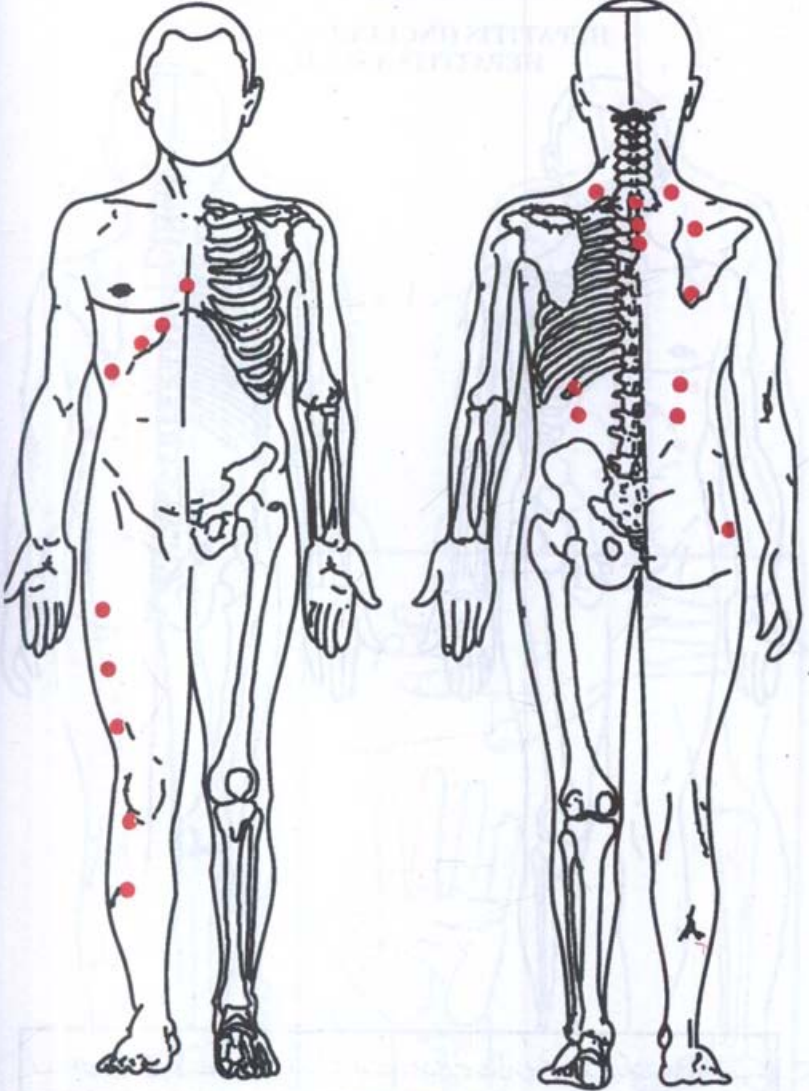
HEPATITIS (INCLUDING VIRAL
HEPATITIS A,B,C,D,E)



نوٹ: اس مرض میں پانچ سے سات مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔ جبکہ جگر ٹیسٹ کی رپورٹس کو مد نظر رکھنا از حد ضروری ہے۔

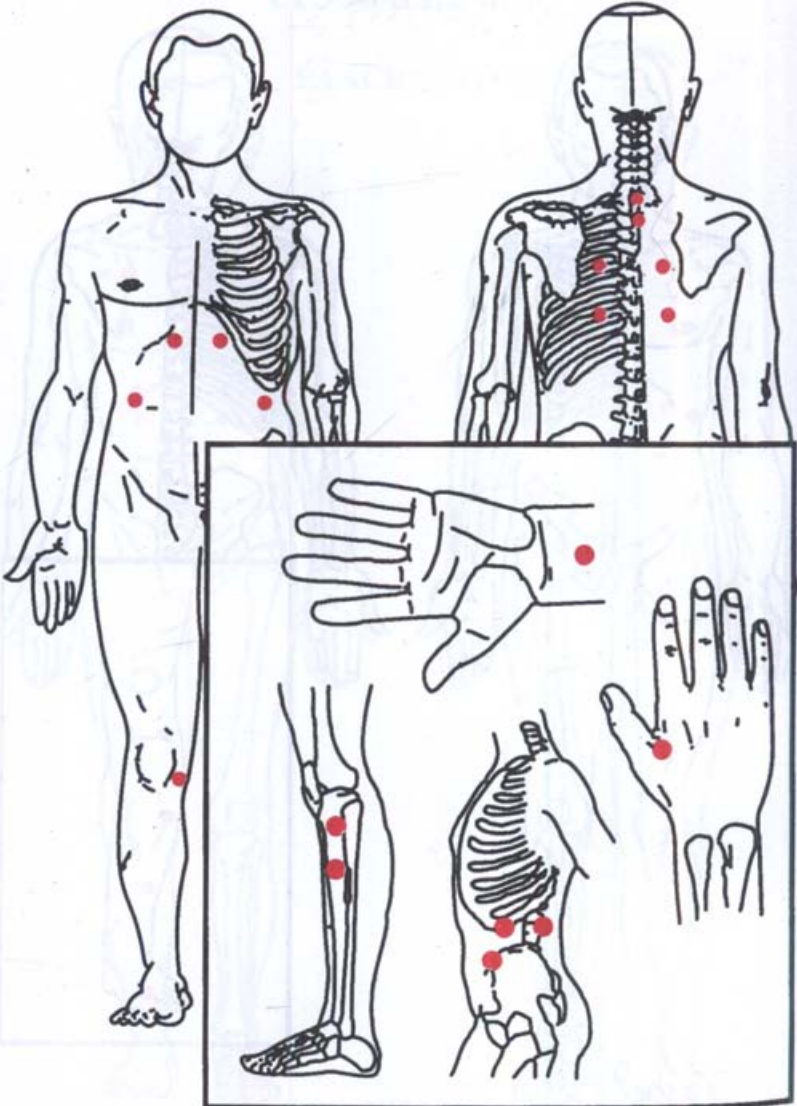
جگر کے امراض

LIVER DISORDERS



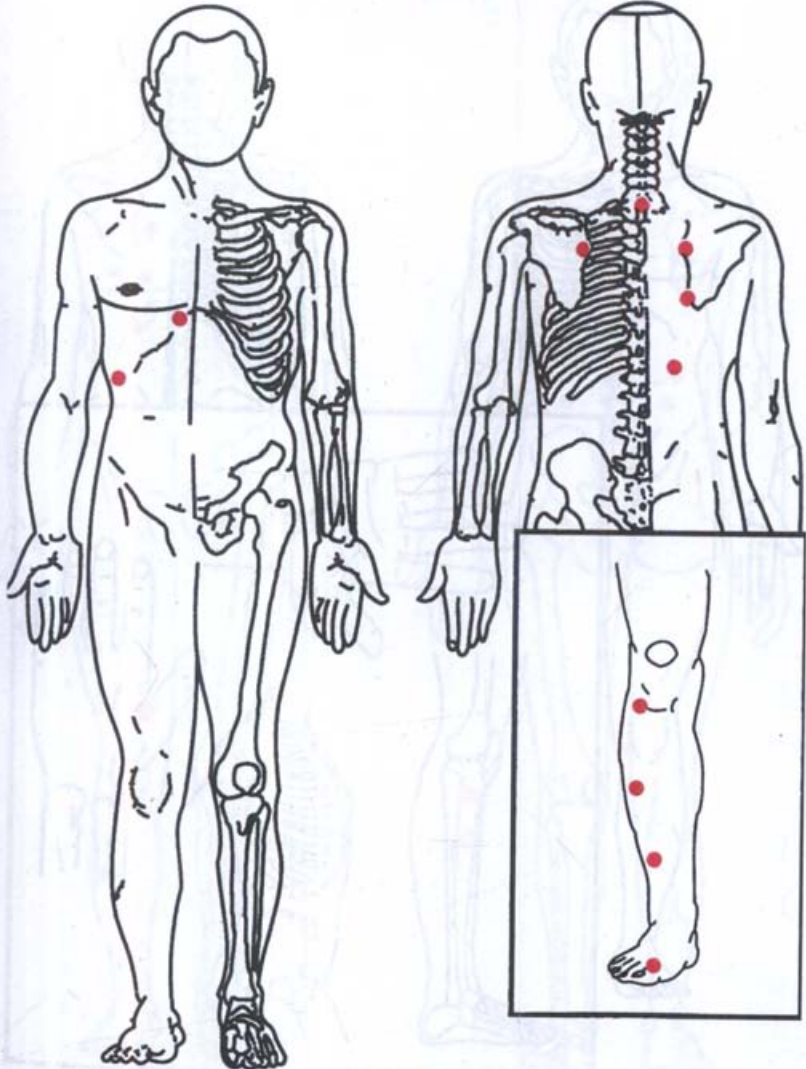
یرقان

JAUNDICE



پتے کی بیماریاں

DISEASES OF THE GALLBLADDER AND BILE DUCTS



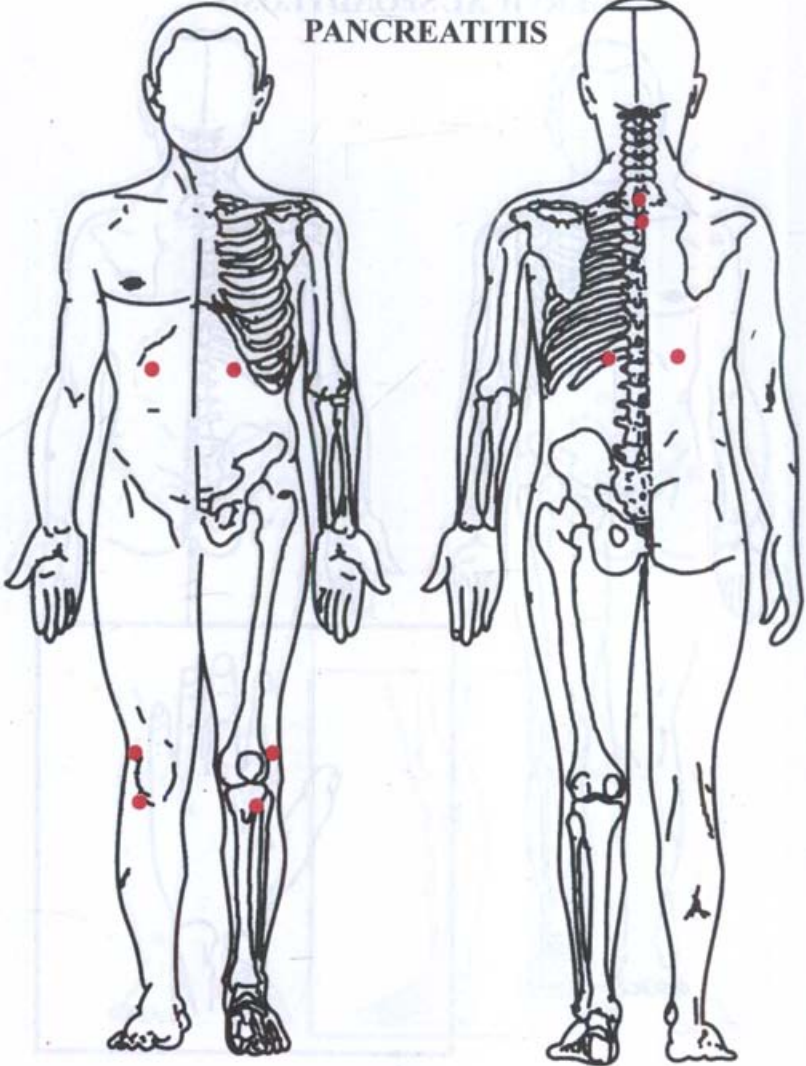
پتے پرورم

Disorders of the Pancreas

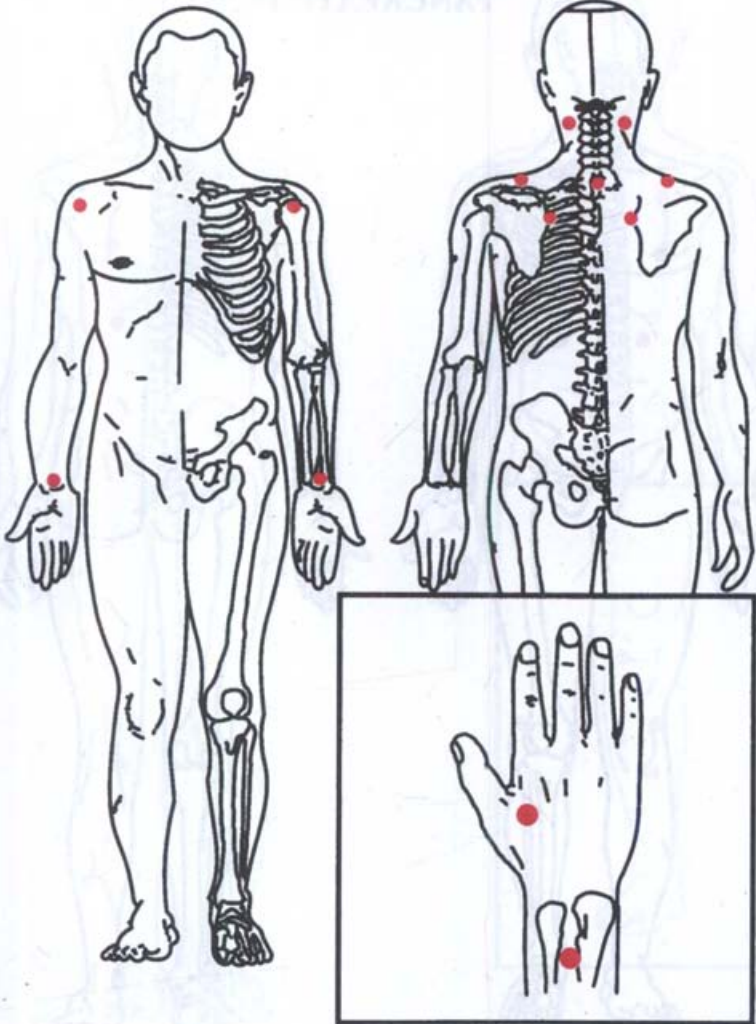
لببہ کی بیماریاں

پتے پرورم

PANCREATITIS

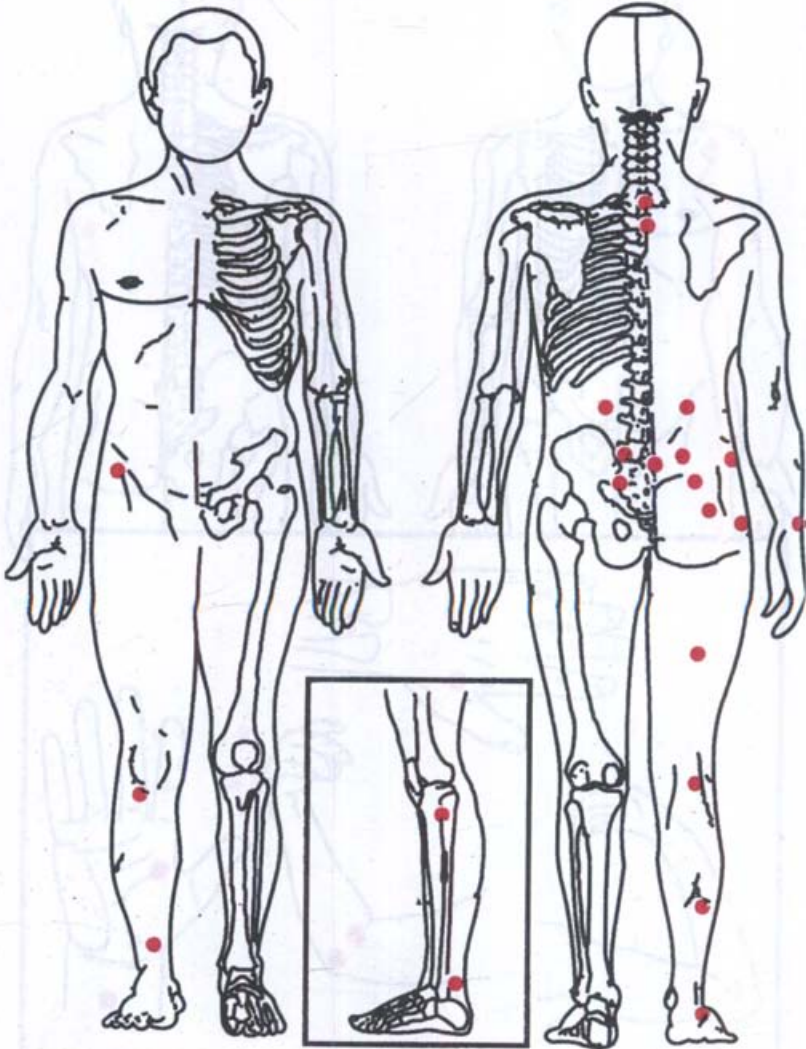


CERVICAL SPONDYLOSIS

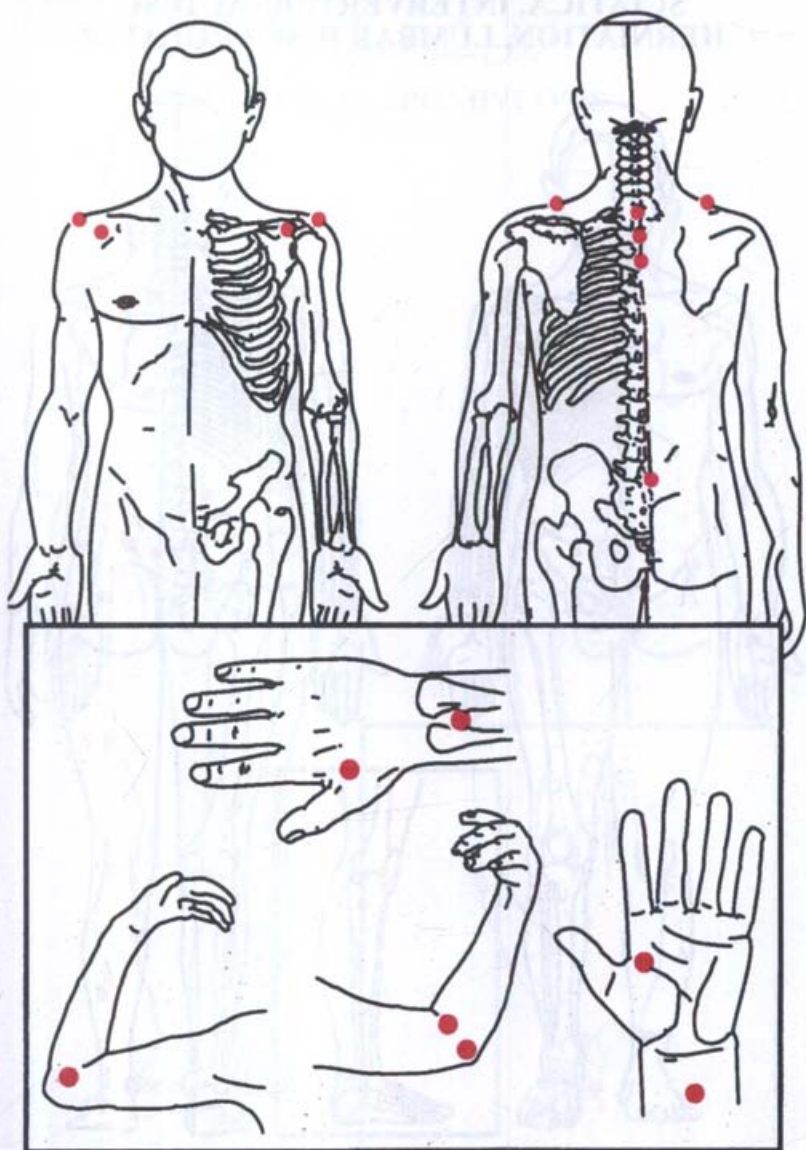


عرق النسا

SCIATICA, INTERVERTEBRAL DISC
HERNIATION, LUMBAR DISC PROLAPSE

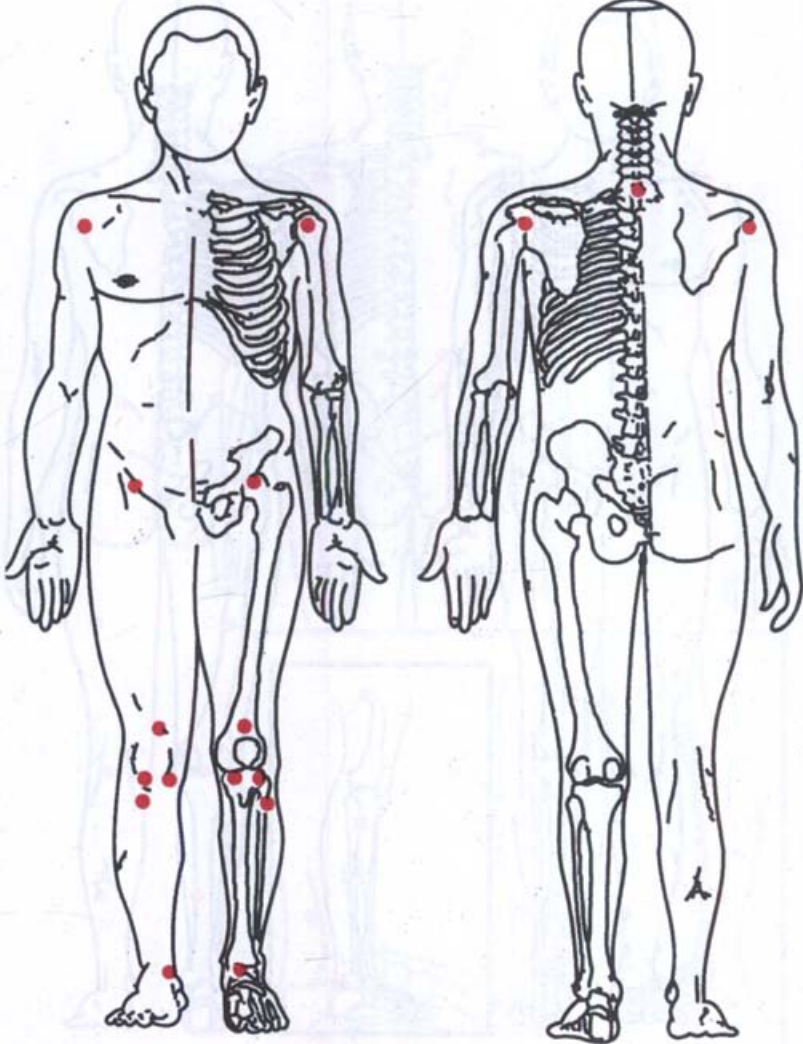


CARPAL TUNNEL SYNDROME, ARM NUMBNESS AND ELBOW DISORDERS



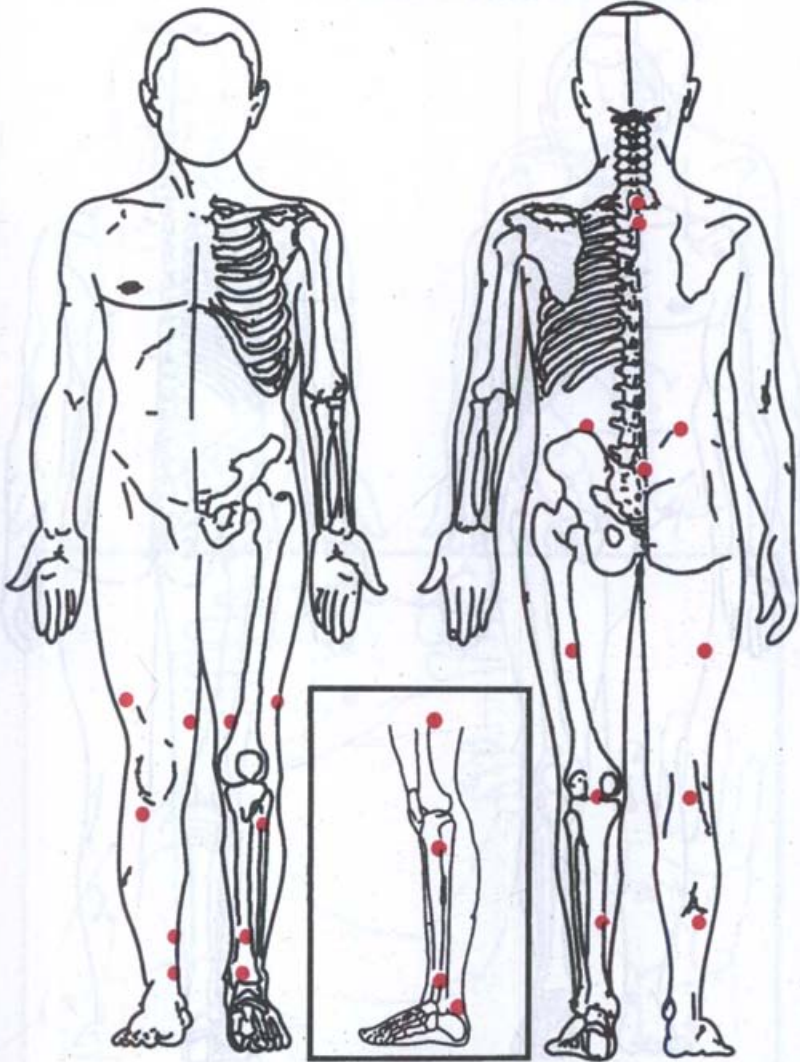
گھٹنے اور کندھوں کے امراض

**DISORDERS OF THE KNEE JOINTS,
HIP JOINTS AND SHOULDERS (INCLUDING
OSTEOARTHRITIS AND MENISCUS TEAR)**



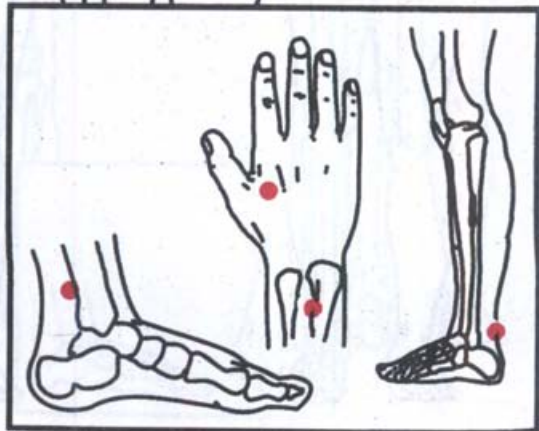
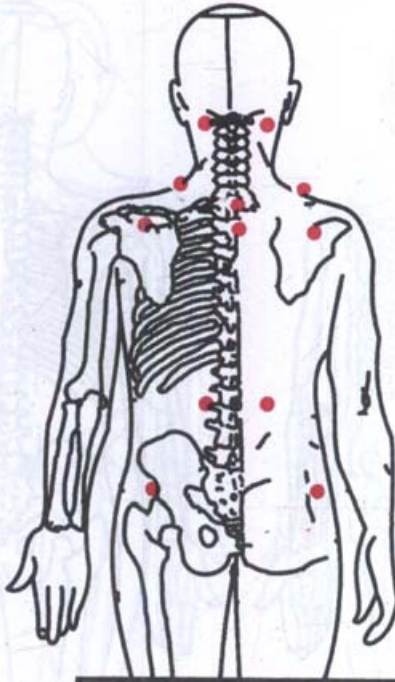
ٹانگوں کا اکر جانا

LEG CRAMPS

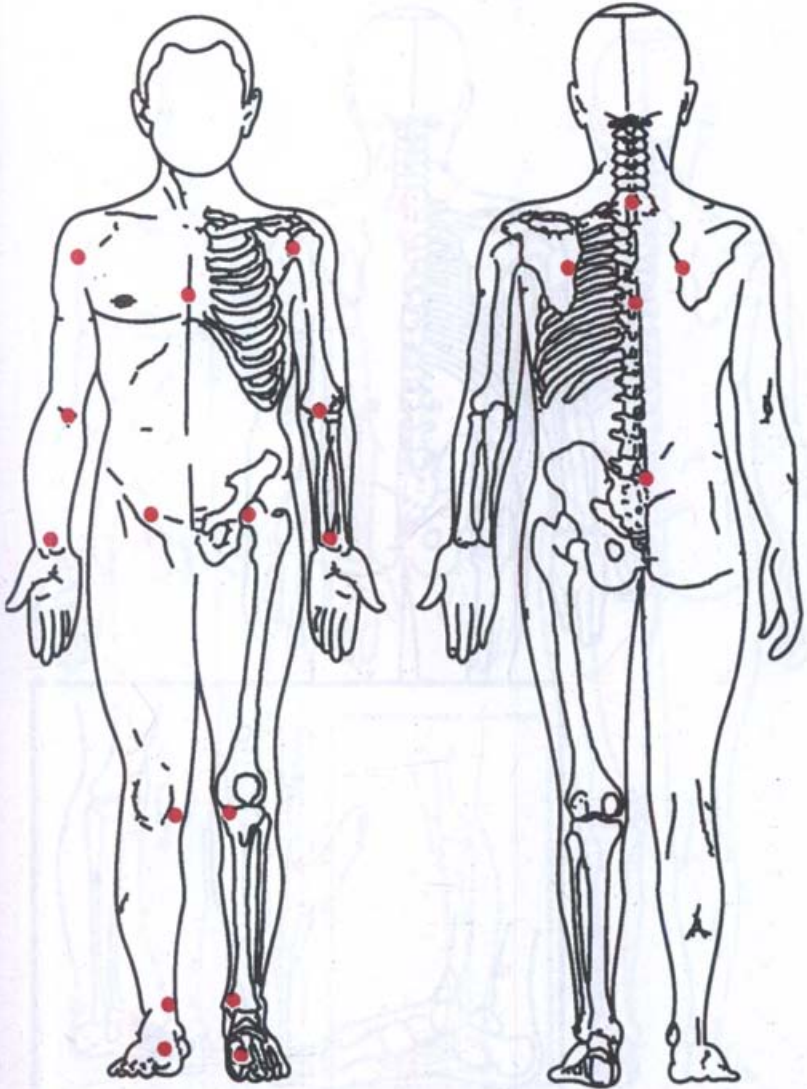


جوڑوں کے عمومی امراض

DISORDERS OF THE JOINTS, CONNECTIVE TISSUE AND IMMUNE SYSTEM IN GENERAL

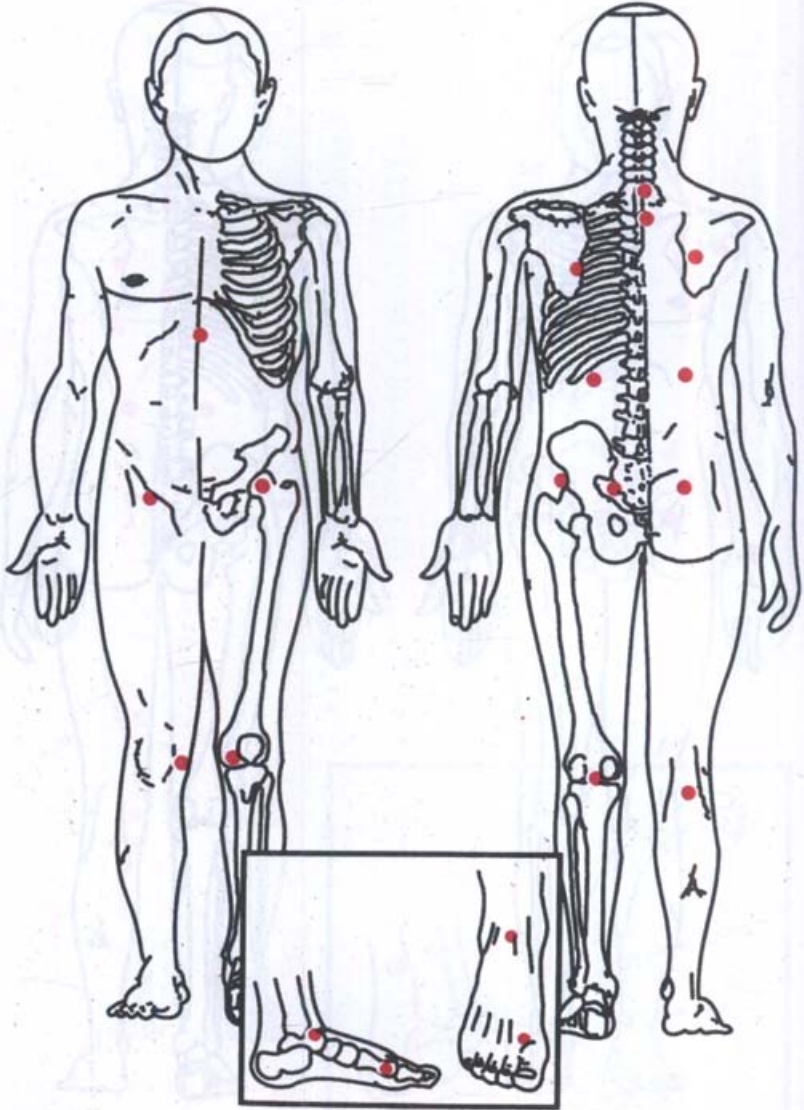


RHEUMATOID ARTHRITIS



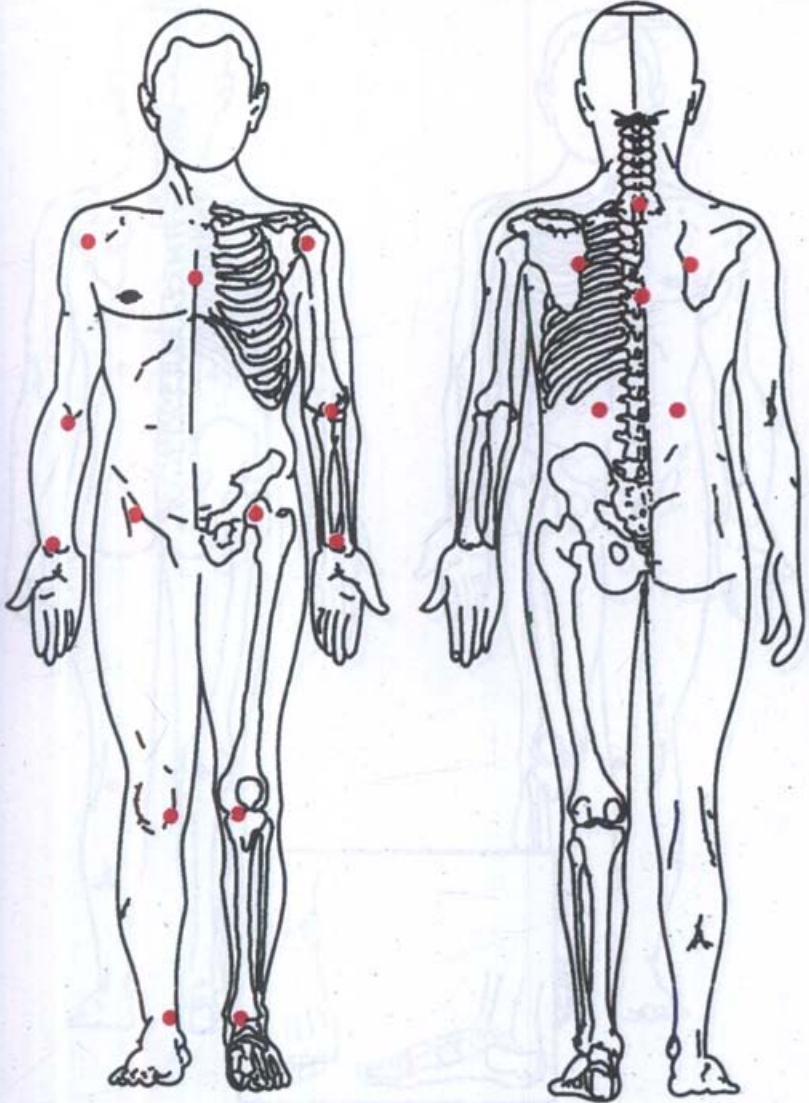
نقرس

GOUT



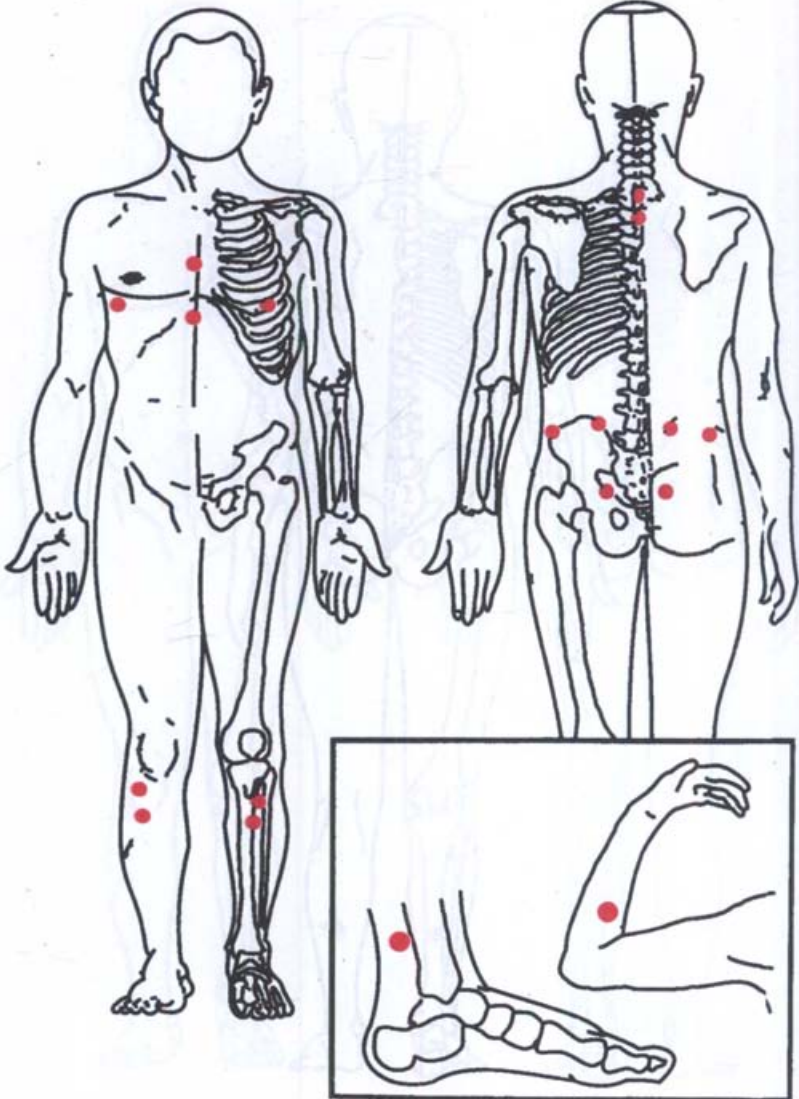
الزئبة الحمراء

SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSIS



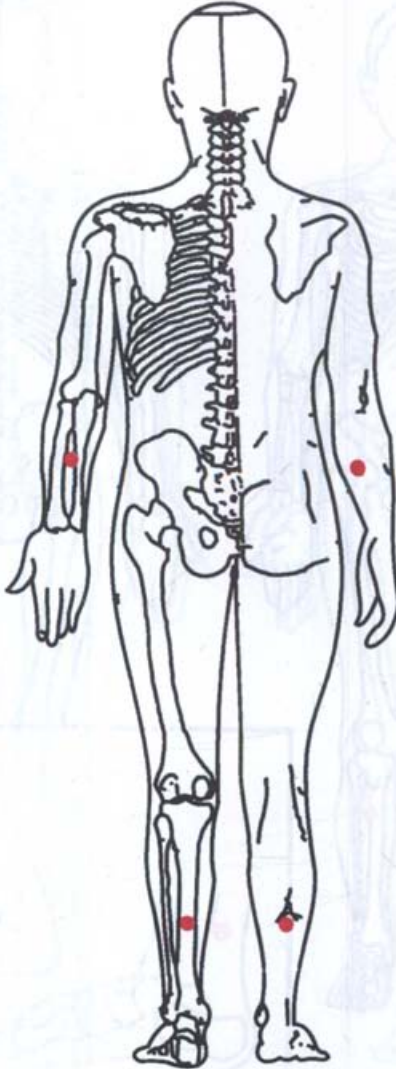
دفاعی نظام کے امراض

DISORDERS OF THE IMMUNE SYSTEM



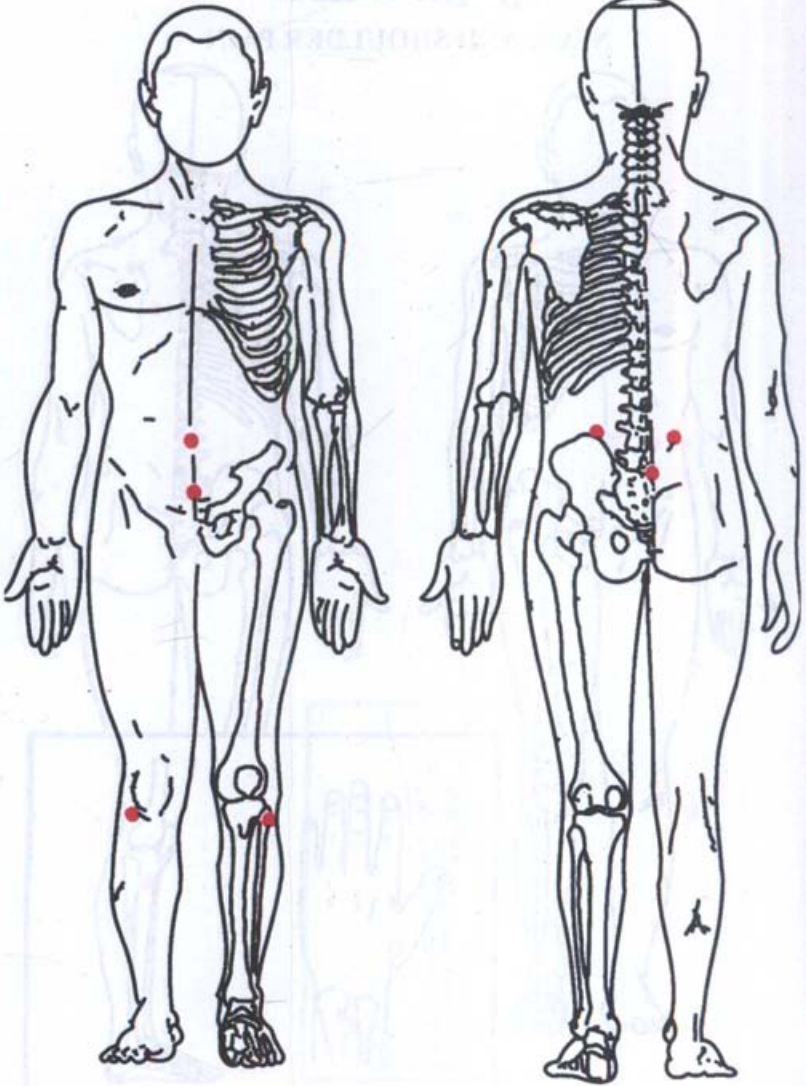
ہاتھ اور پاؤں میں جلن

BURNING HANDS AND FEET SYNDROMES



تھکاوٹ

FATIGUE



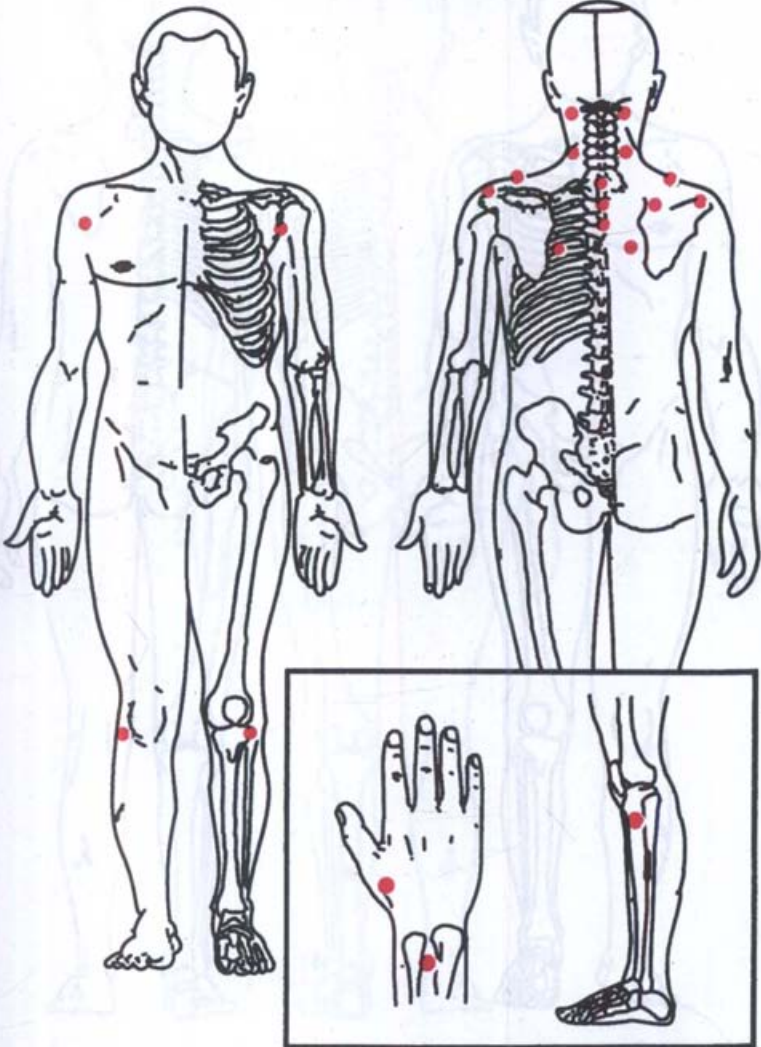
کندھے اور گردن میں درد

Pain

درد

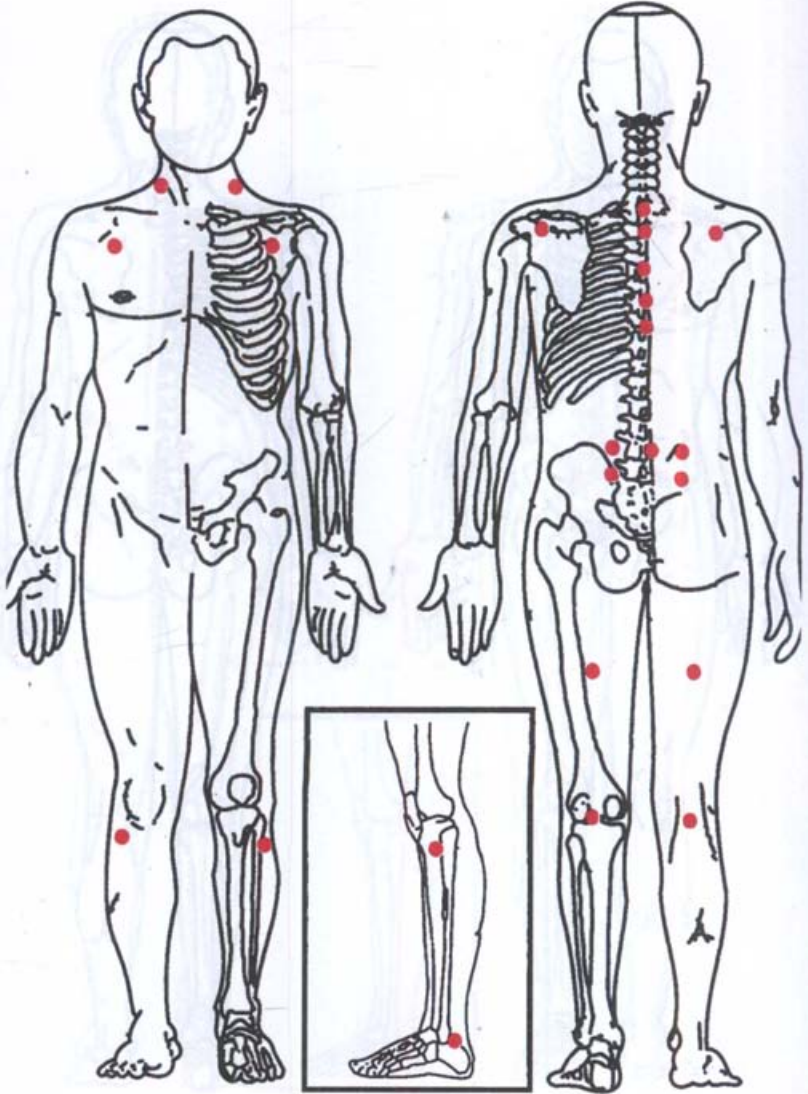
کندھے اور گردن میں درد

NECK AND SHOULDER PAIN



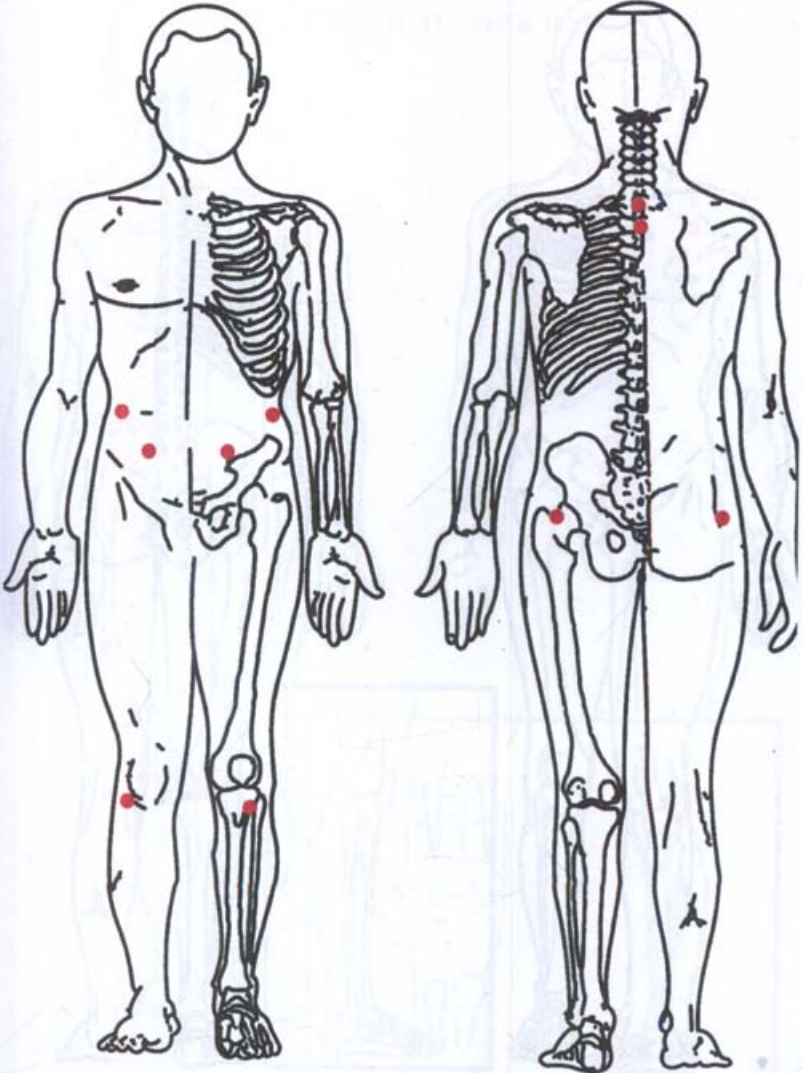
کمر کے پٹھوں کا درد

BACK PAIN (MUSCULAR)



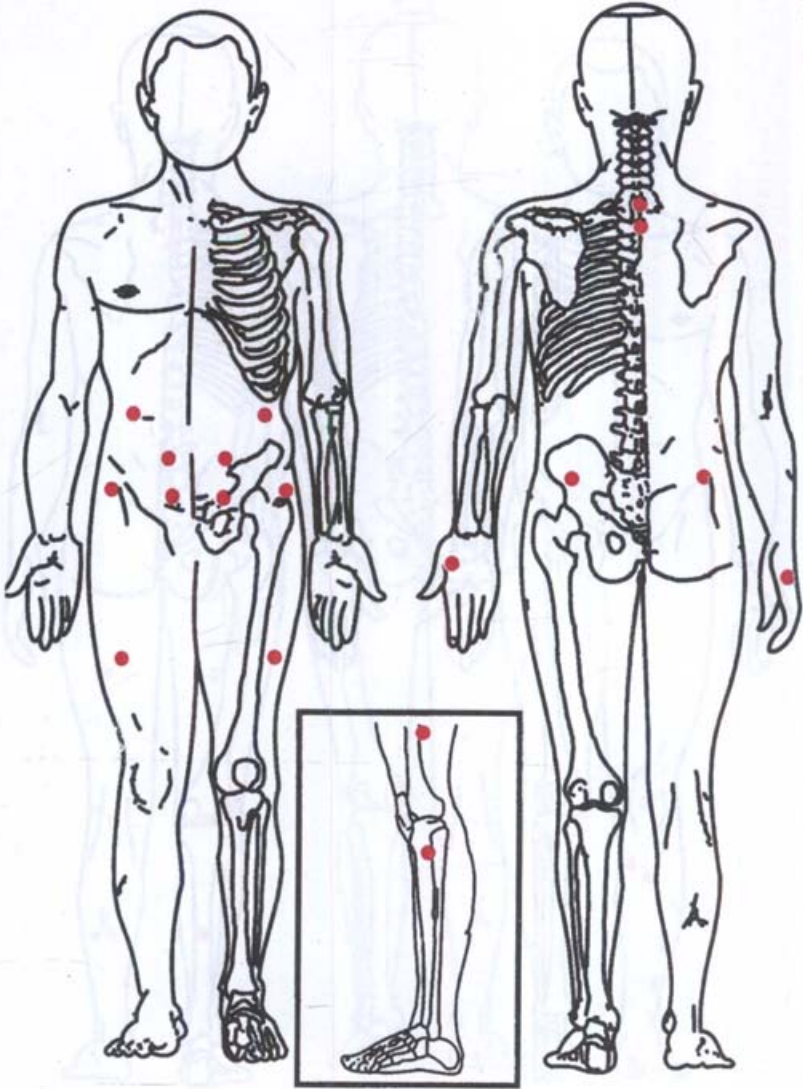
پیڑھوکا درد

PELVIC PAIN

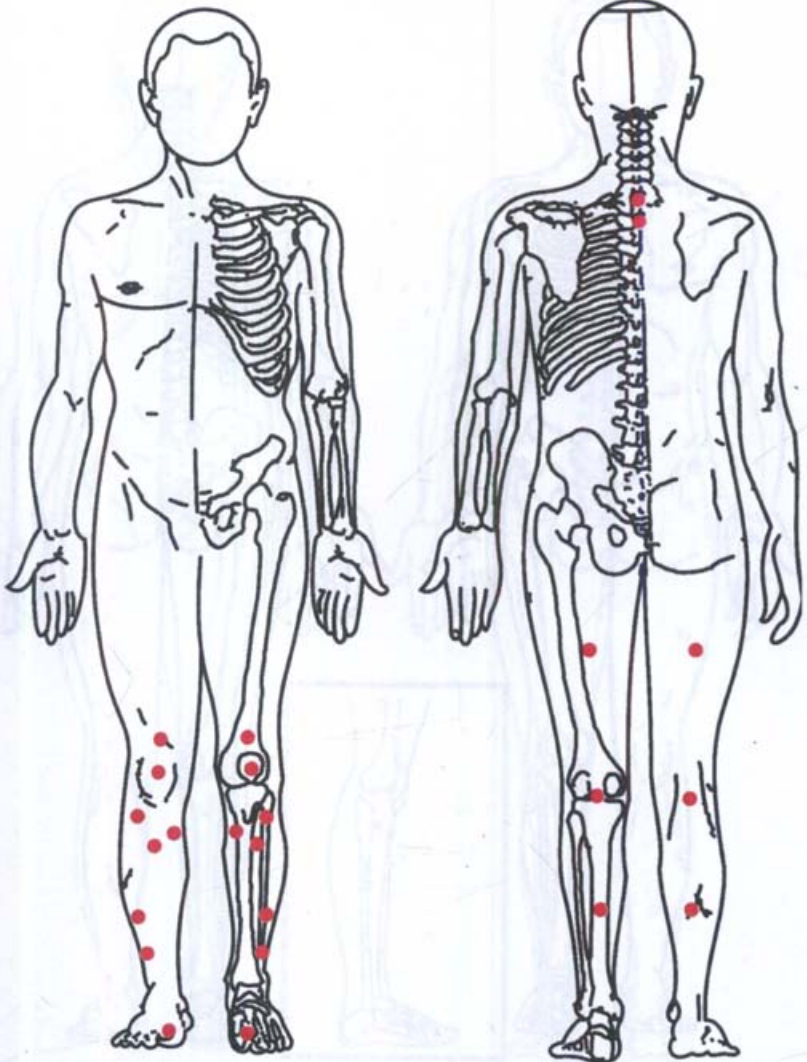


رانوں کا درد

THIGH PAIN

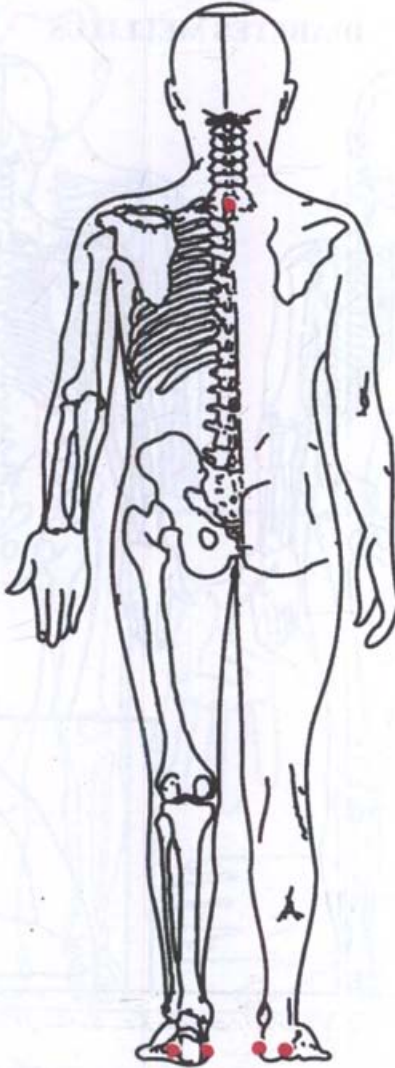


ٹانگوں اور گھٹنے کا درد LEG AND KNEE PAIN



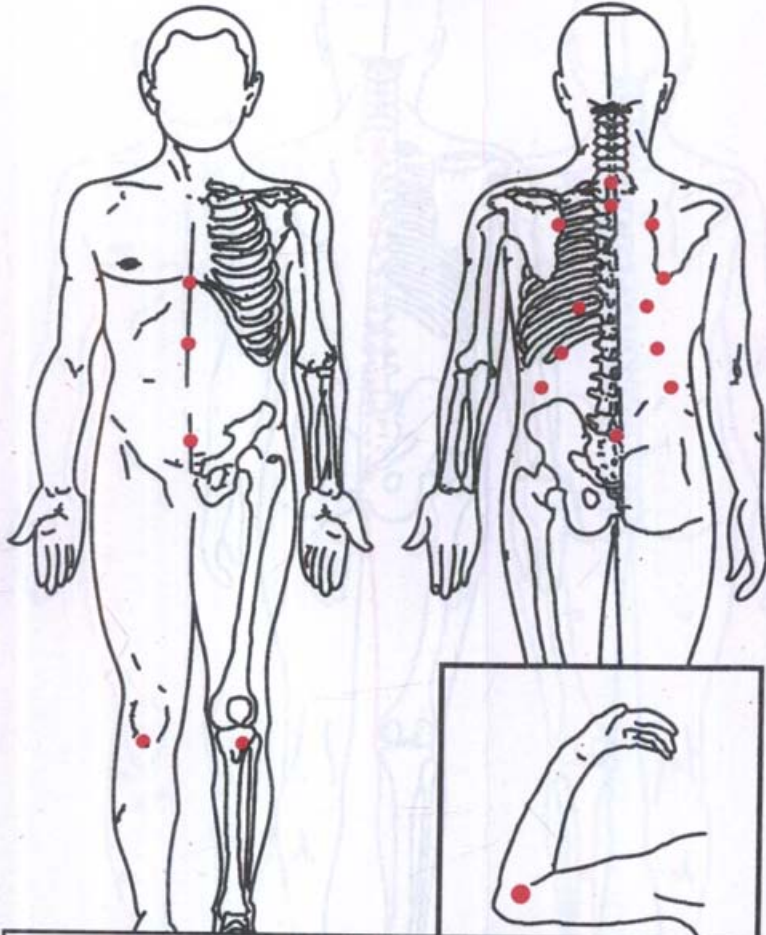
ایڑھی کا درد

HEEL PAIN



شوگر کا مرض

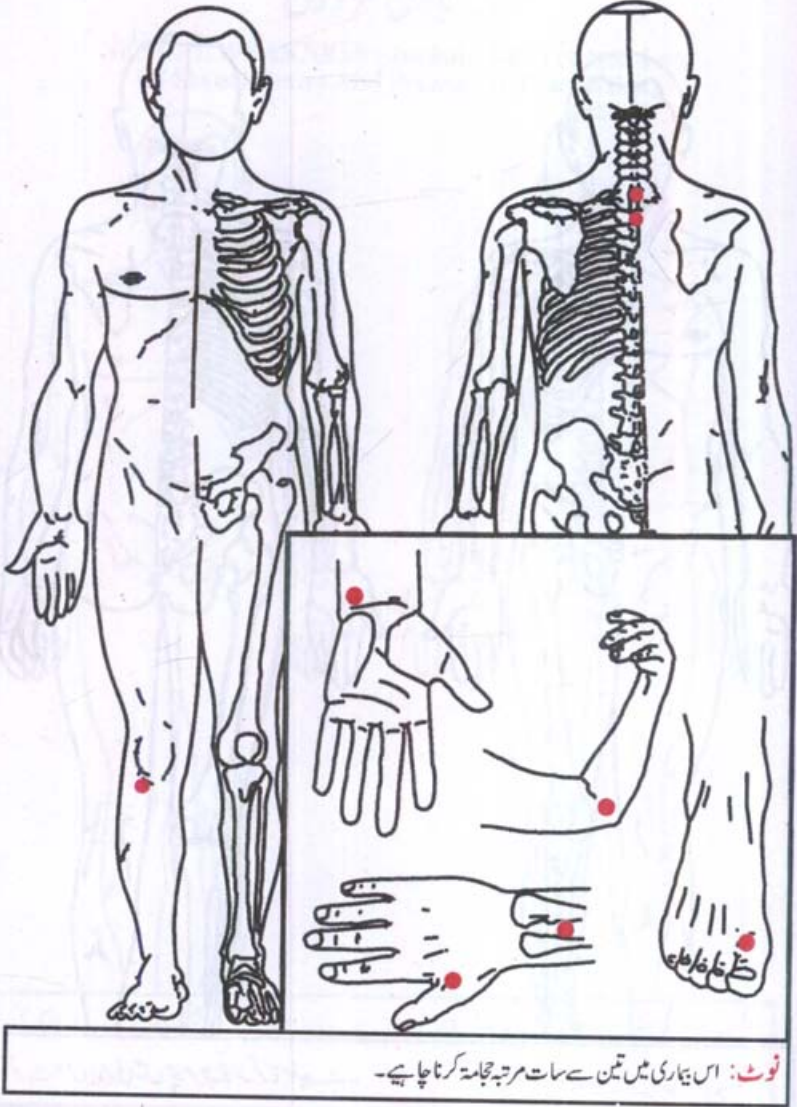
DIABETES MELLITUS



نوٹ: اس بیماری میں دو ہفتوں کے وقفے سے تین سے سات مرتبہ جامہ کرنا چاہیے۔ مناسب یہ ہے کہ جامہ کے وقت بلڈ شوگر 150mg سے نیچے ہو۔

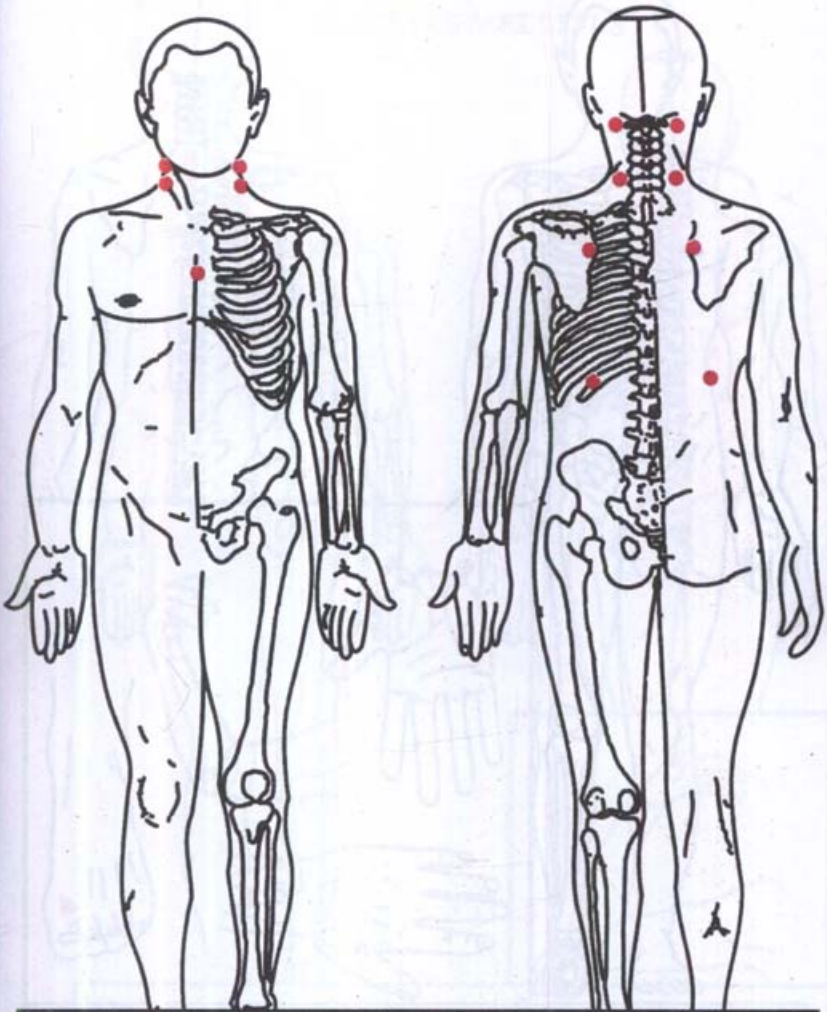
بلڈ شوگر کم ہونا

HYPO GLYCEMIA



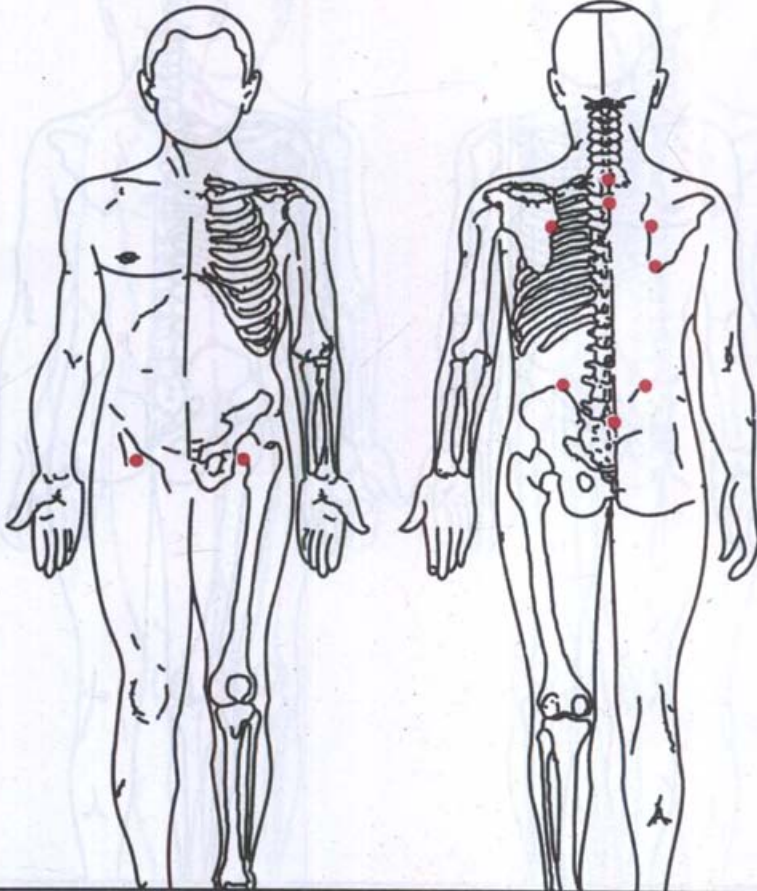
غده درقيه کے امراض

DISORDERS OF THE THYROID GLAND



نوٹ: اس بیماری میں چھ مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔

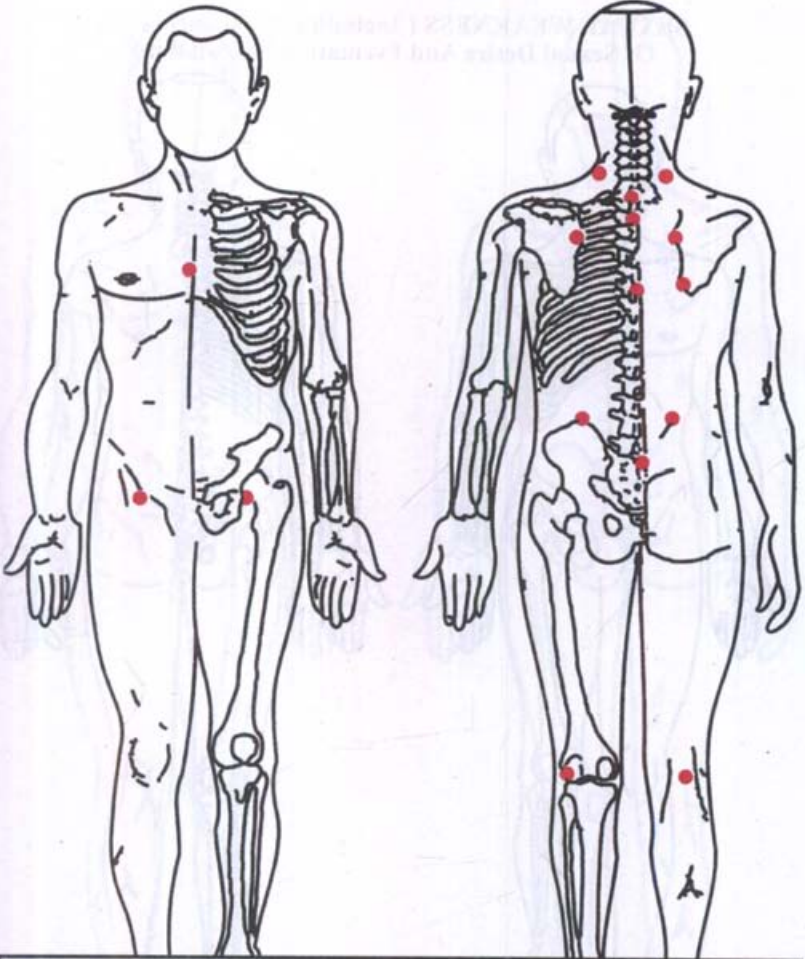
قوت باہ کی کمزوری

SEXUAL WEAKNESS (Including Impotence, Loss
Of Sexual Desire And Premature Ejaculation)

نوٹ: ایسے مریضوں کو تین سے پانچ مرتبہ حمامہ کرنا چاہیے۔ دو حماموں کے وقفے کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ یا طیب کے رائے کے مطابق رکھیں۔

مرد کا بانجھ پن

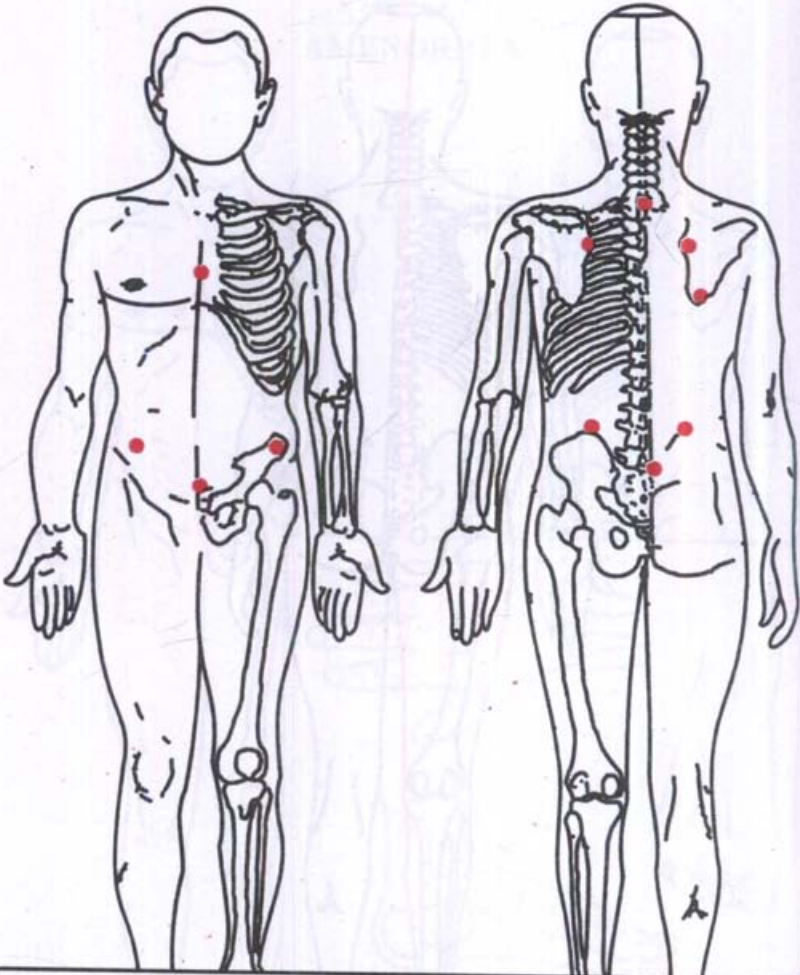
MALE STERILITY



نوٹ: اس صورت میں سات مرتبہ جامہ کرنا مفید ہے۔ دو جماتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ ہونا چاہیے، یا طبیب کے رائے کے مطابق عمل کریں۔

عورت کا بانجھ پن

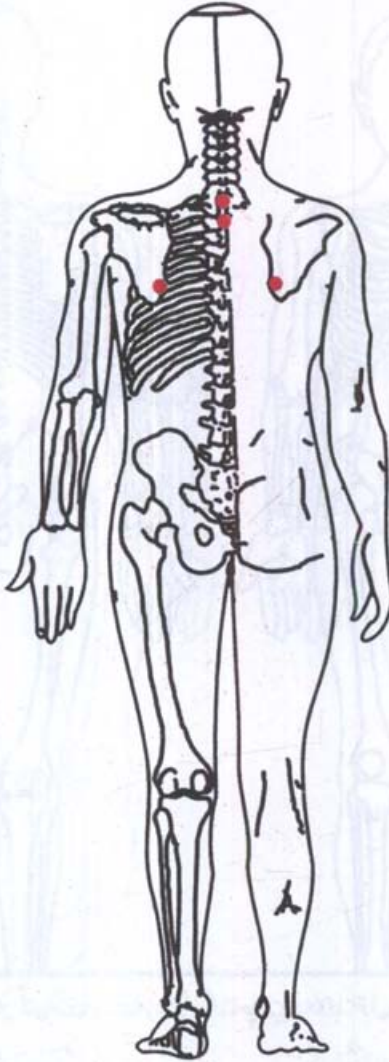
FEMALE INFERTILITY



نوٹ: ایسی صورت میں تین سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو چھ ماہوں میں دو ہفتہ یا ایک ماہ کا وقفہ رکھیں، یا معالج کے مشورے پر عمل کریں۔

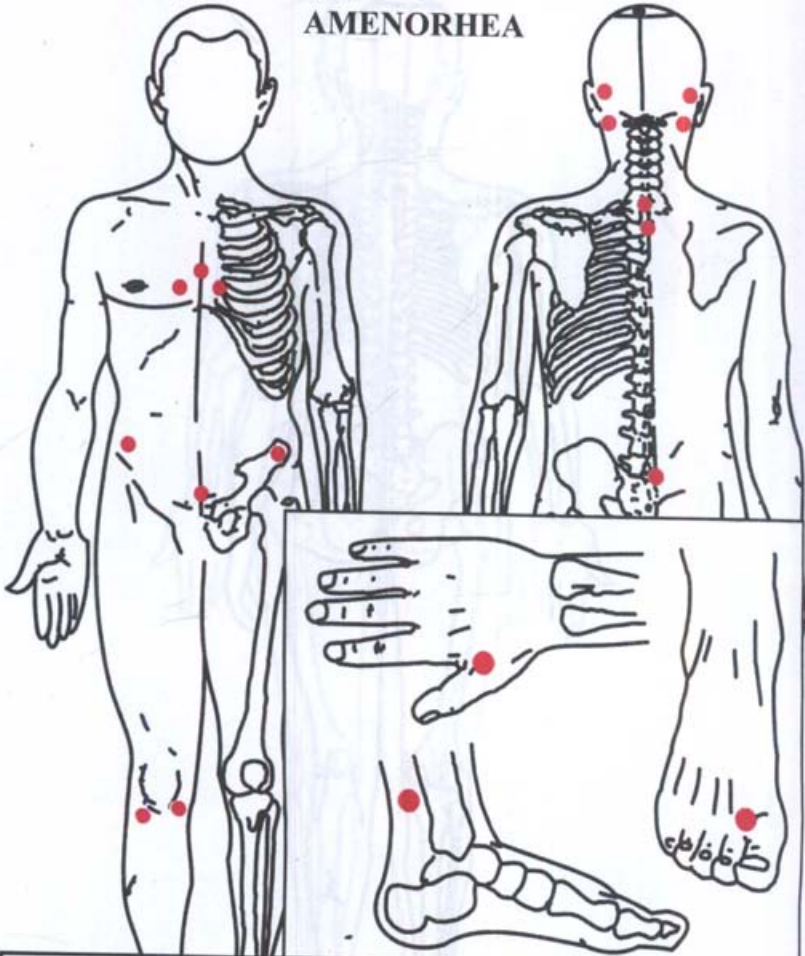
انڈے دانی کو فعال بنانا

OVARIAN STIMULATION



حیض کا نہ آنا

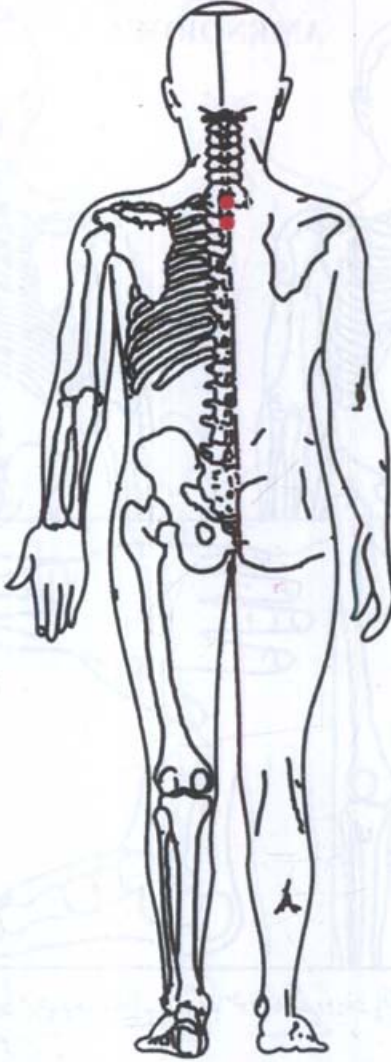
AMENORHEA



نوٹ: اس مرض میں پانچ مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو جگہوں کا وقفہ دو ہفتہ یا ایک ماہ ہونا چاہیے، یا طیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

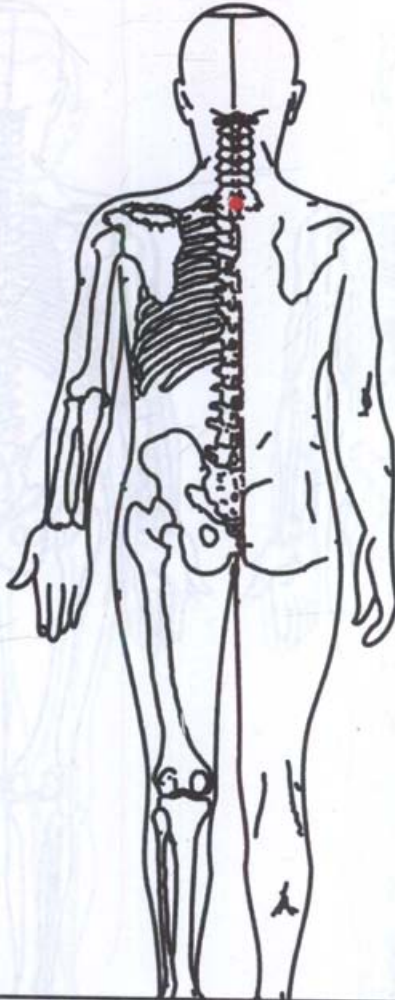
بہت زیادہ حیض کا آنا

POLYMENORRHIA



حیض کا درد کے ساتھ آنا

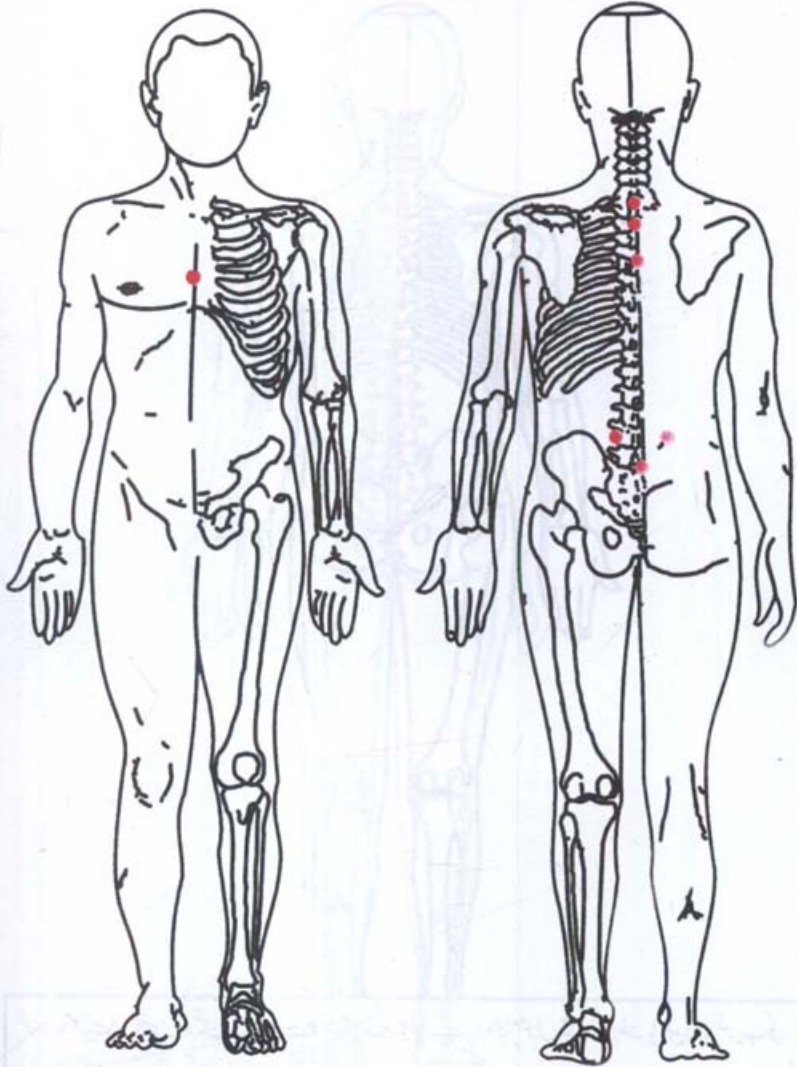
DYSMENORRHEA



نوٹ: ایسے مریضوں کو تین سے سات مرتبہ تجا مہ کرنا چاہیے۔ دو چا متوں میں دو ہفتہ یا مہینہ یا طیب کی رائے کے موافق وقفہ رکھنا چاہیے۔

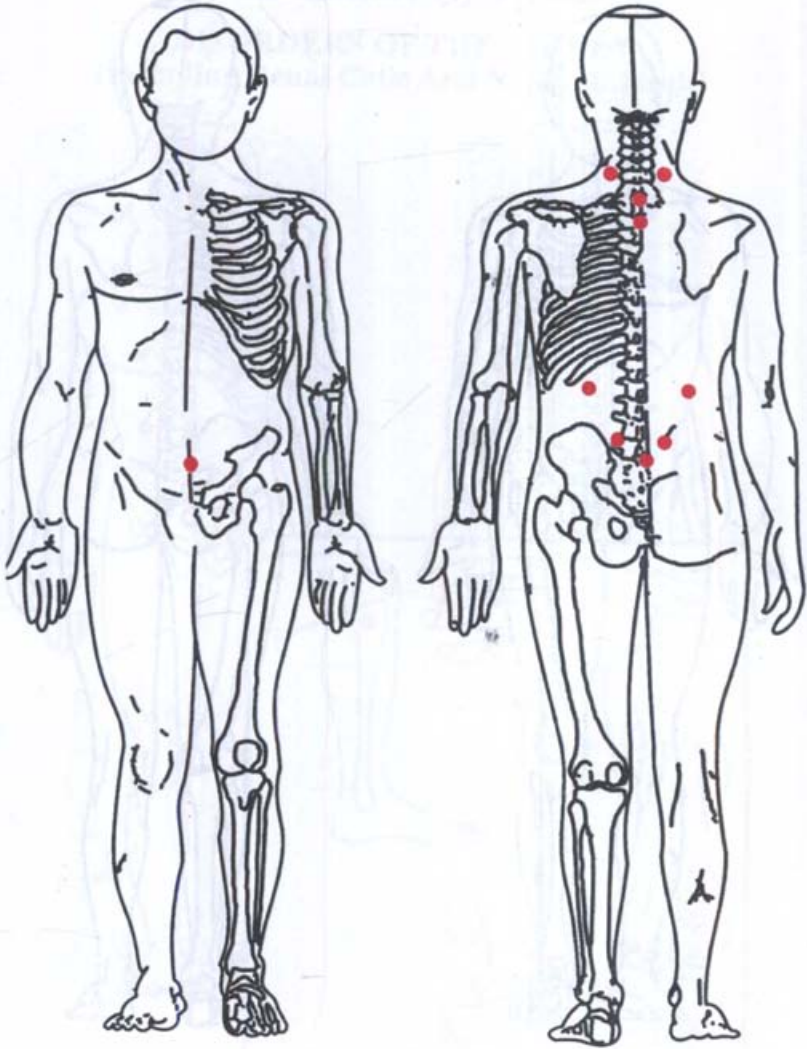
کھتی رنگ کا لیکوریا

BROWN VAGINAL DISCHARGE



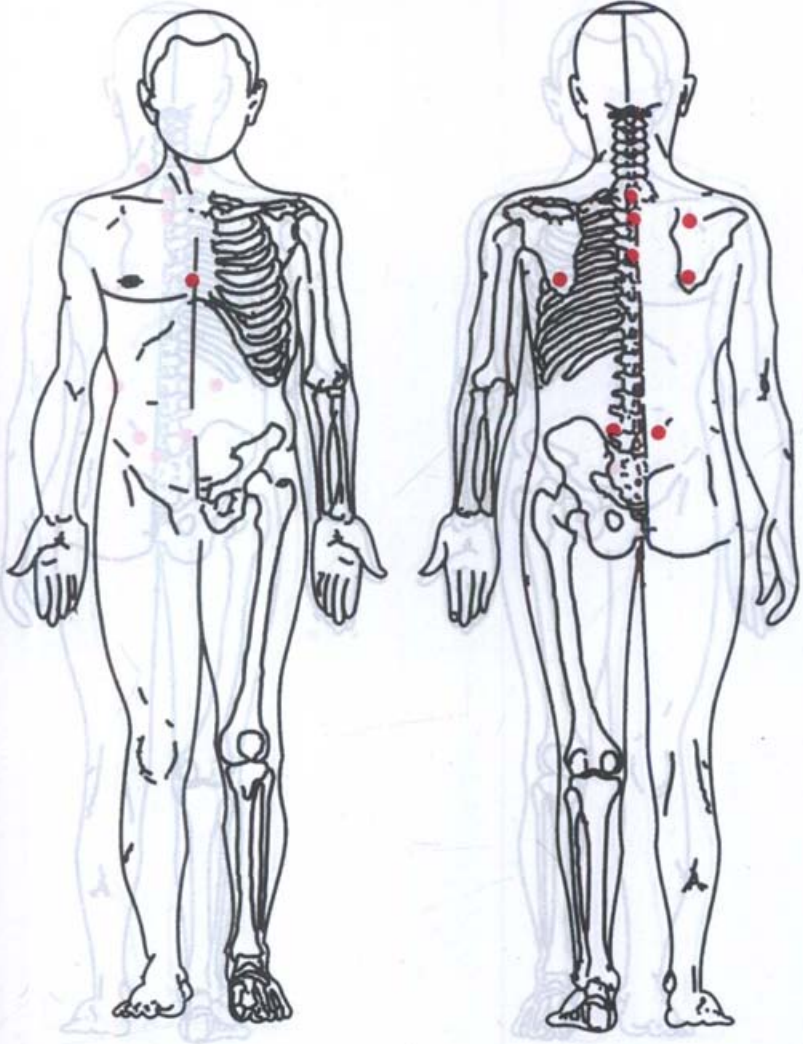
لیکوریا بغیر رنگ و بو کے

VAGINAL SECRETIONS WITHOUT COLOR OR ODOUR



زچگی کے آپریشن کے بعد کا درد

PAIN AFTER OBSTETRIC SURGERY

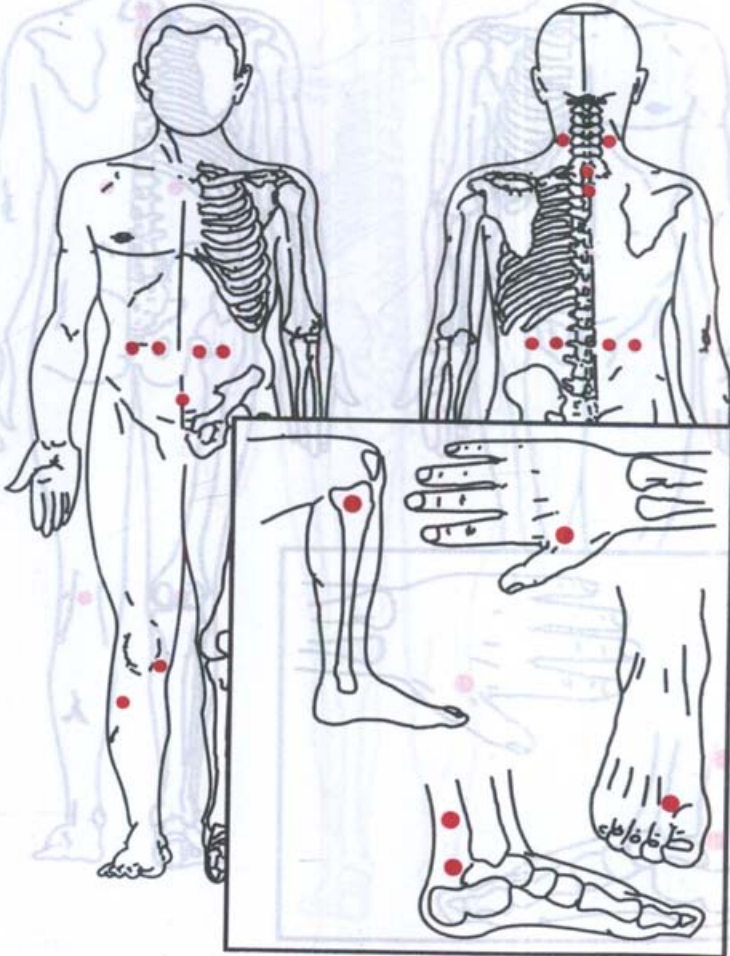


گردے کی پتھری اور گردے کے امراض
Disorders of the
Kidney Urinary
Tract, Prostate
and Testis

گردے، مثانے، غدۃ قدامیہ
فوطہ کی بیماریاں

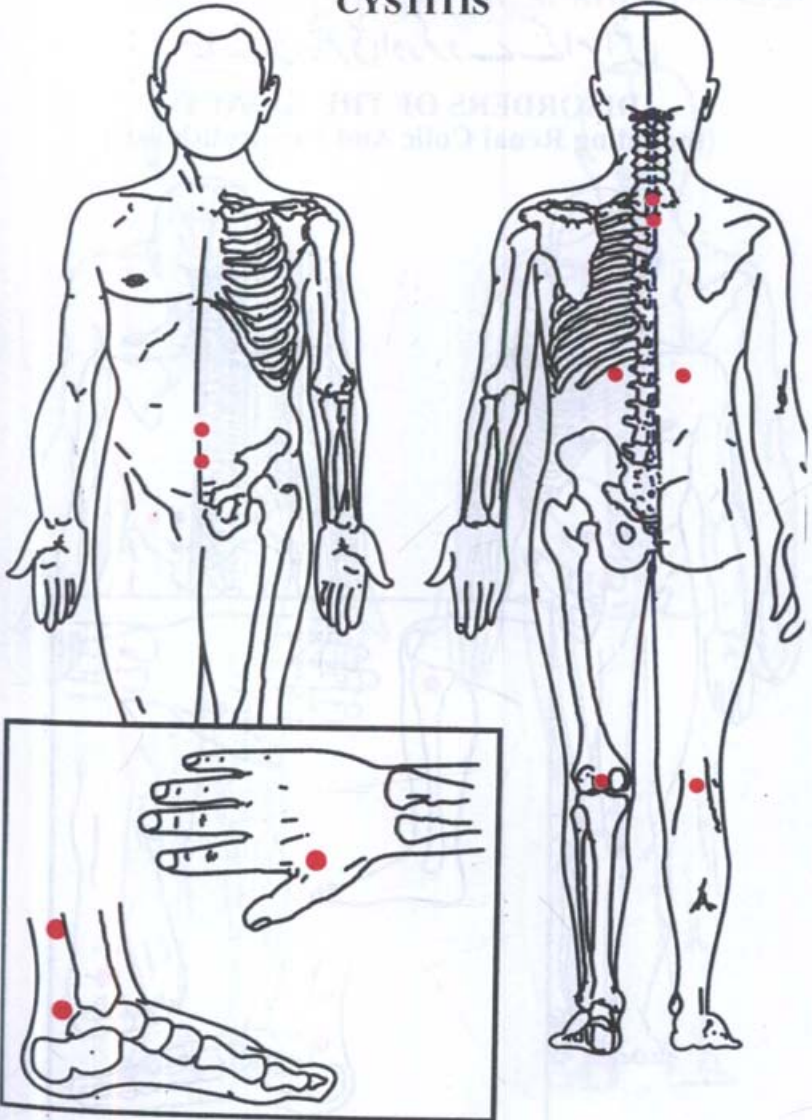
گردے کی پتھری اور گردے کے امراض

DISORDERS OF THE KIDNEY
(including Renal Colic And Nephrolithiasis)



شانے کاورم

CYSTITIS



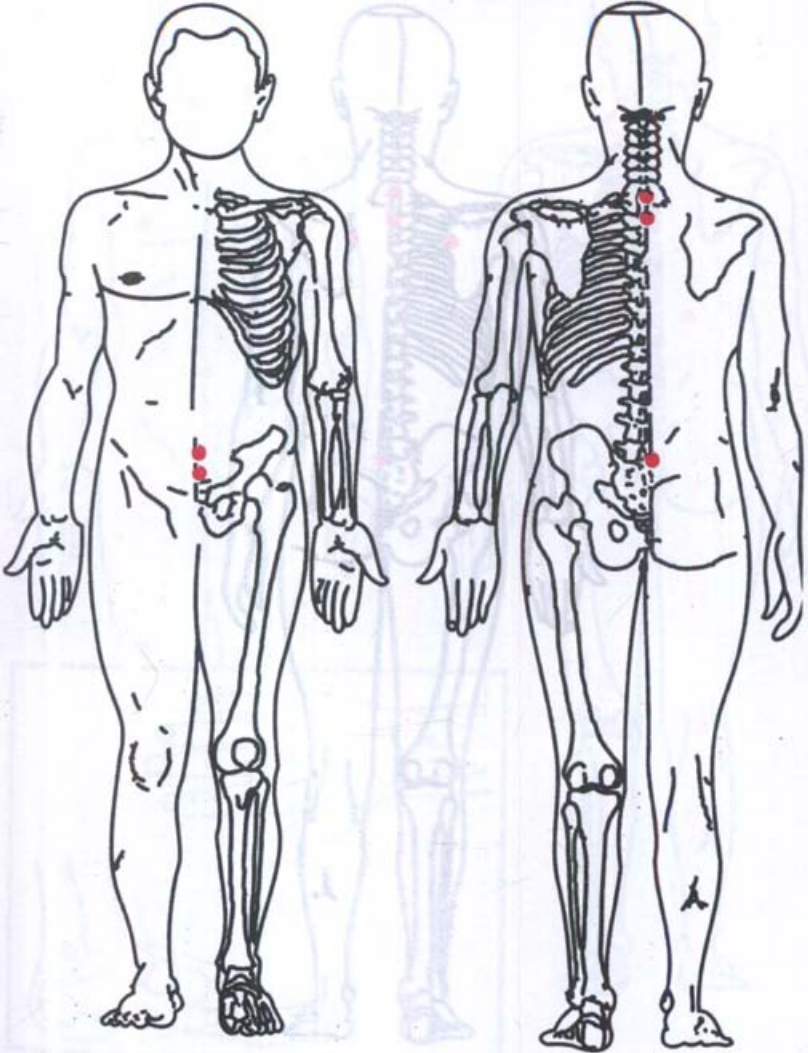
غیر ارادی طور پر پیشاب کا نکل جانا اور رات میں پیشاب کا نکل جانا

URINARY INCONTINENCE AND NOCTURNAL ENURESIS



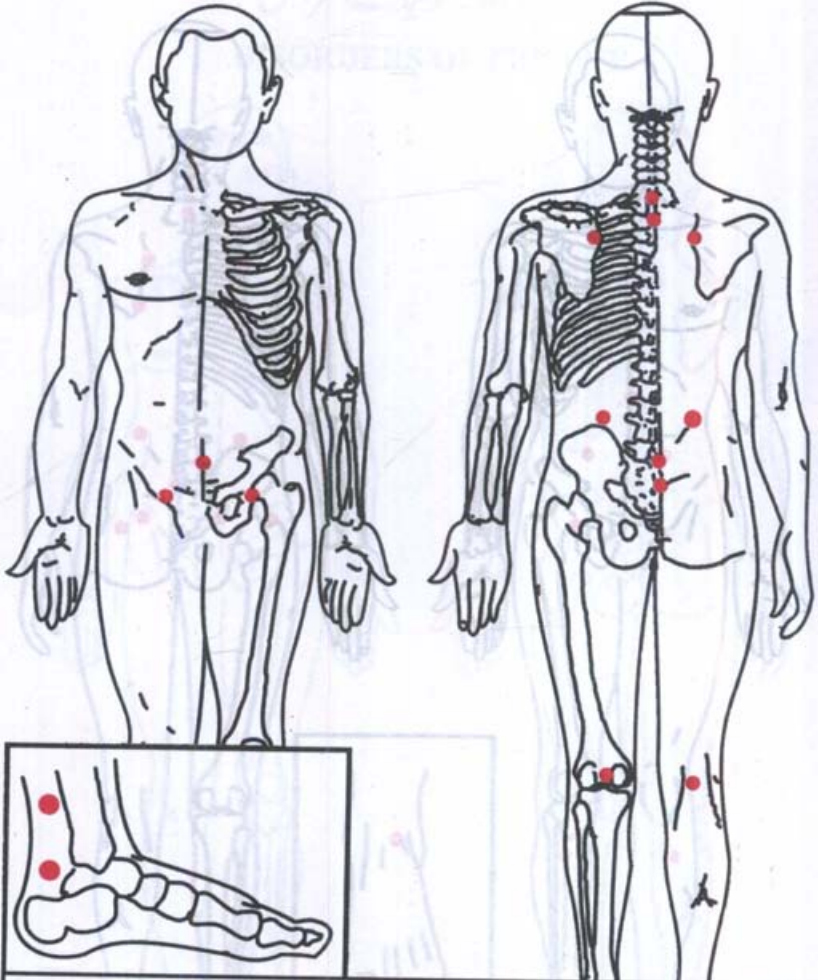
پیشاب کے امراض اور پیشاب کا رُک جانا

DISORDERS OF THE URINARY TRACT INCLUDING URINARY RETENTION



غدهٔ قدامیہ کے امراض

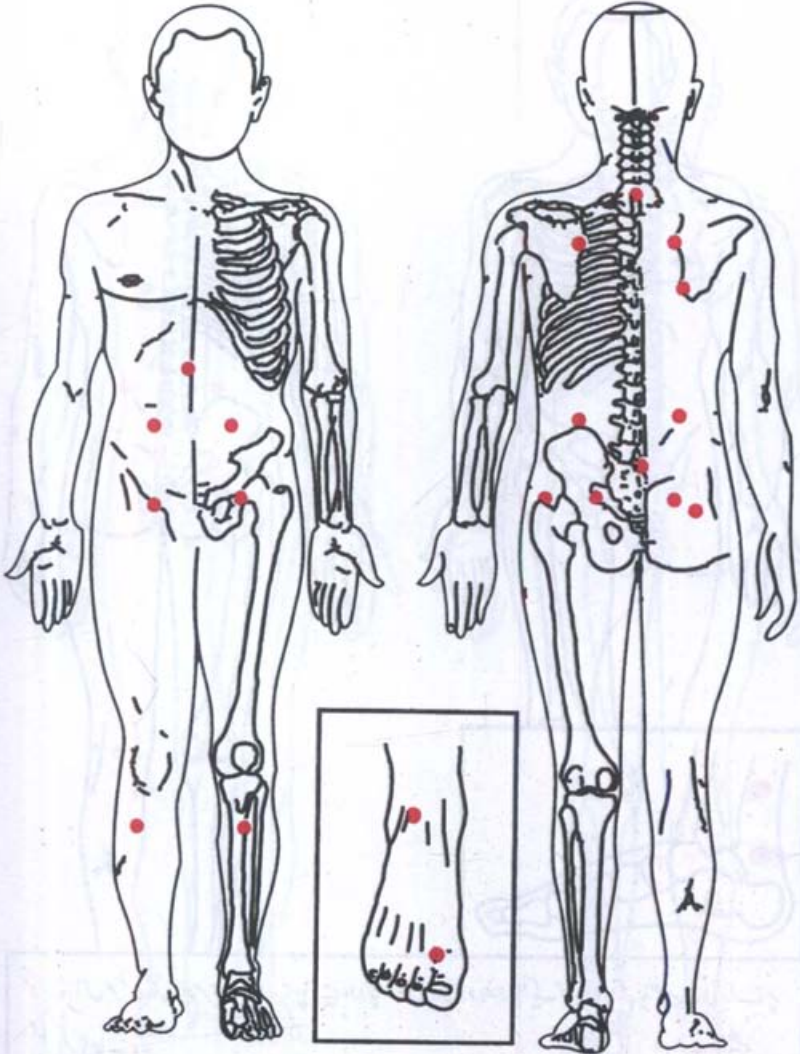
DISEASES OF THE PROSTATE



نوٹ: اس مرض میں چھ مرتبہ تجامہ کرنا چاہیے، دو تجامتوں میں دو ہفتہ یا ایک مہینہ کا وقفہ یا طبیب کی رائے پر عمل کرنا چاہیے۔

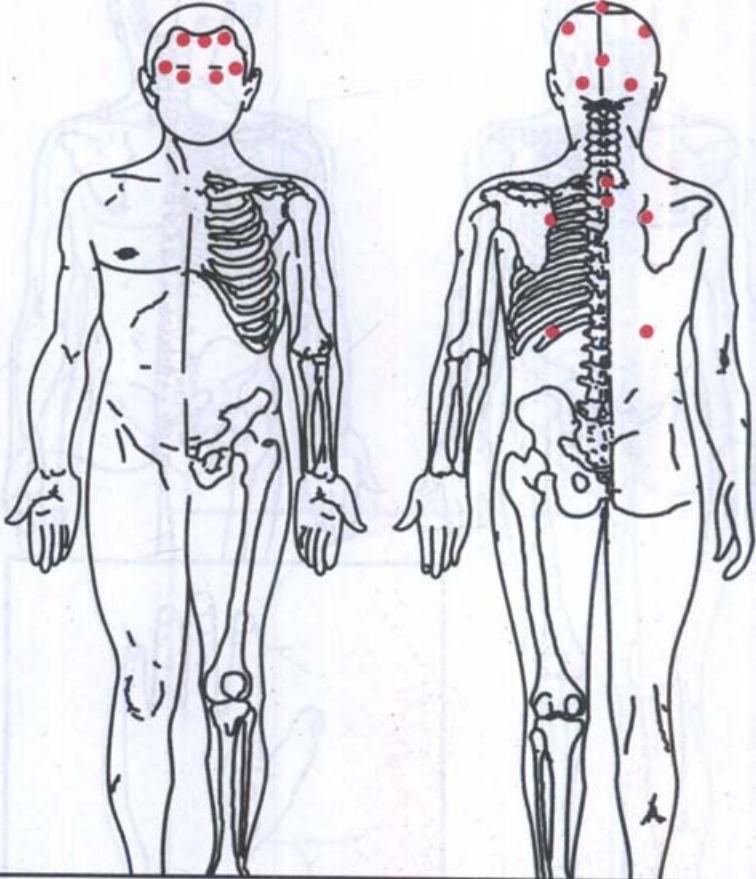
فوطوں کی رگوں کا پھول جانا

VARICOCELE



کالا پانی اور موتیا کے امراض

DISORDERS OF THE EYE



نوٹ: اس مرض میں کم از کم تین سے پانچ مرتبہ جامہ کرنا چاہیے۔ دو جگہوں کے وقفے کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ یا طیب کے مشورے کے مطابق رکھیں۔

کان کے امراض

Chapter

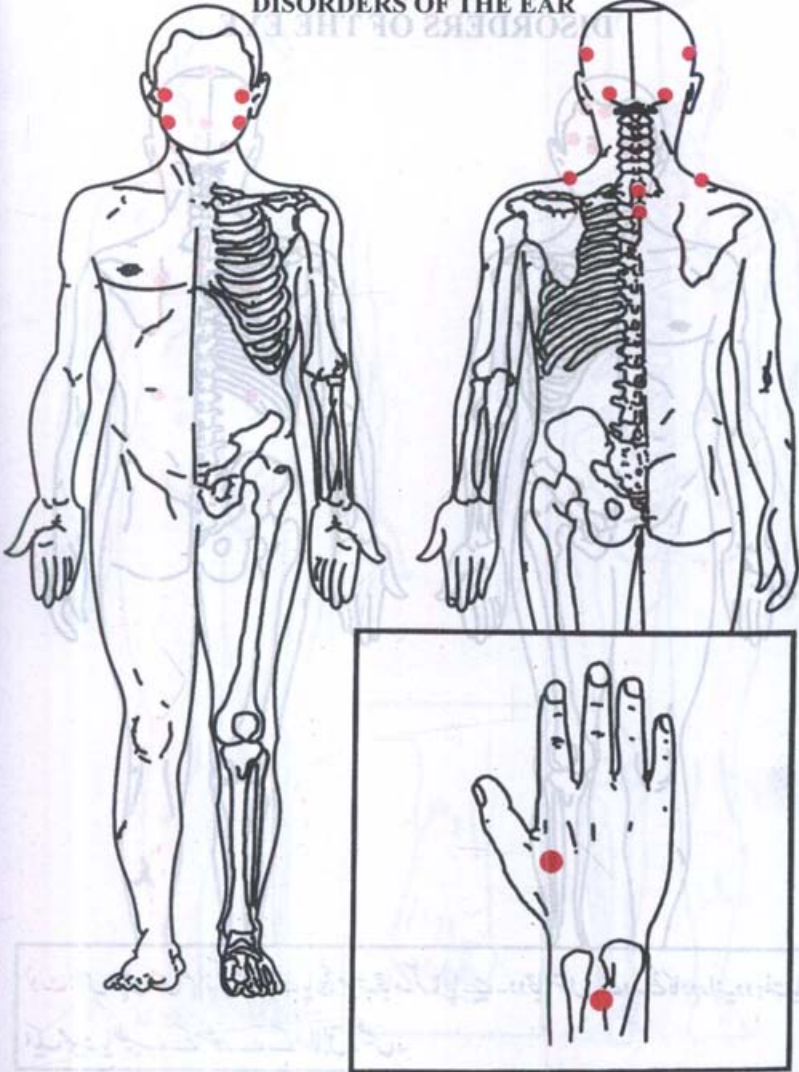
Disorder of the
Ear, Nose and
Throat

کان، ناک اور گلے کے امراض

13

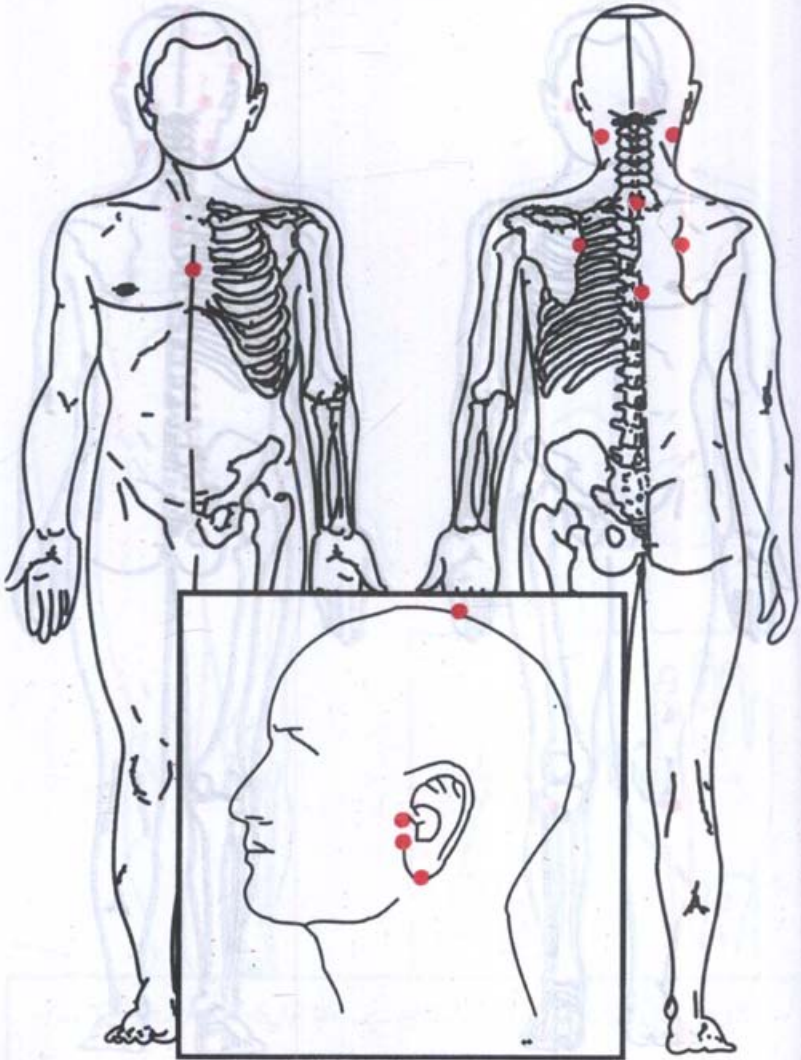
کان کے امراض

DISORDERS OF THE EAR



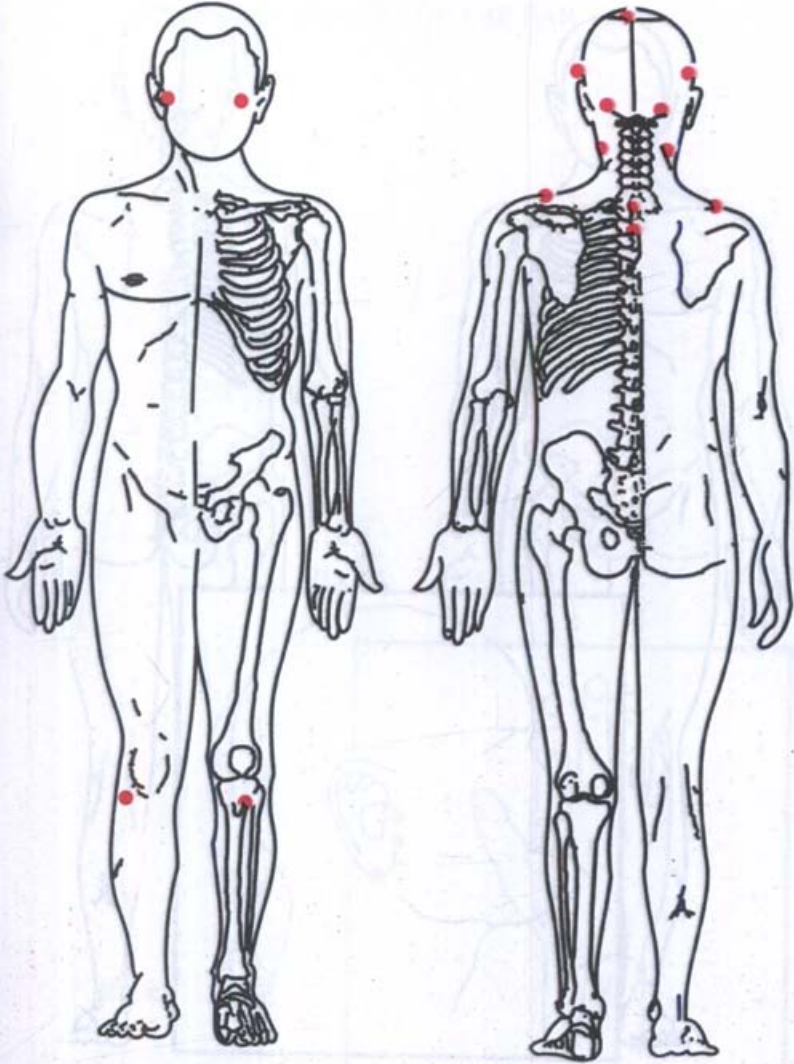
کان کے وسطی حصے کا امراض

DISORDERS OF THE MIDDLE EAR
(including Otitis Media)



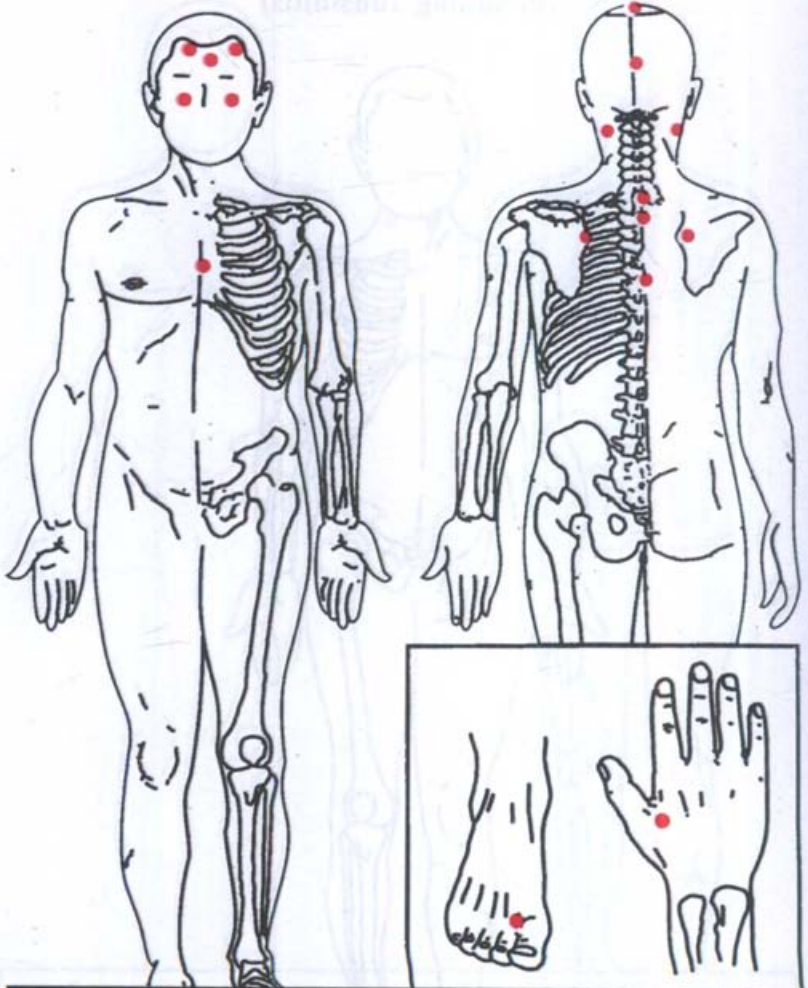
بہرہ پن

DEAFNESS



سائنس کے امراض

ACUTE AND CHRONIC SINUSITIS



نوٹ: اس مرض میں تین سے پانچ مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔ دو چھ متوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ ہونا چاہیے، یا طیب کی رائے پر عمل کریں۔

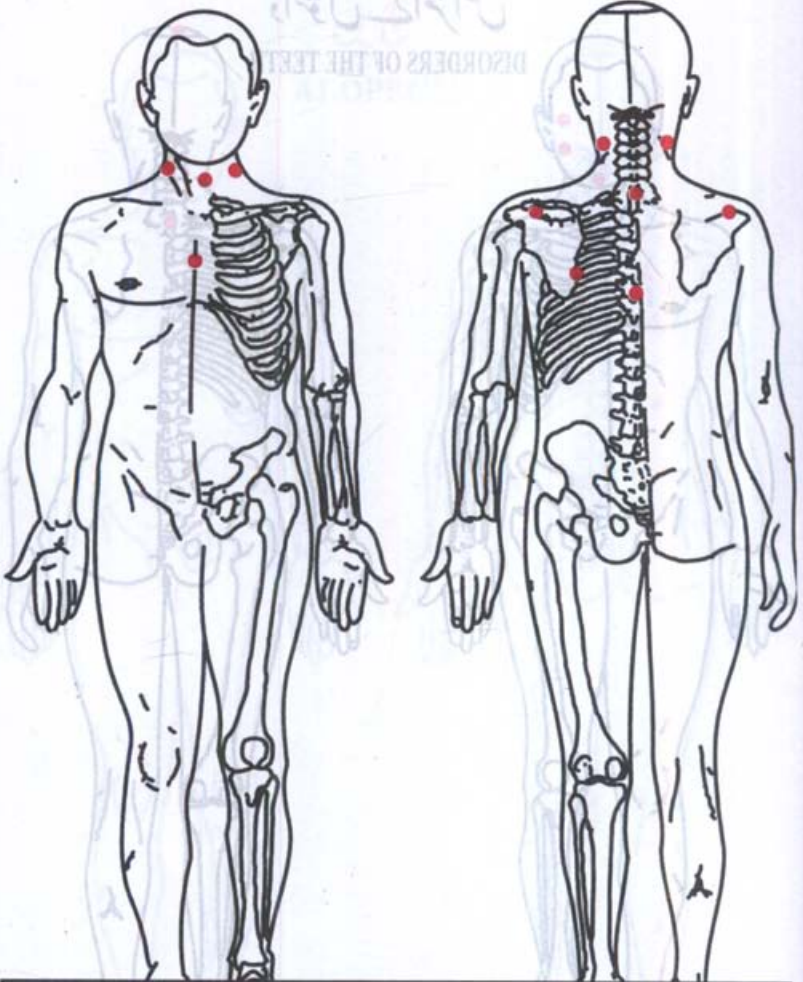
ٹانسلز کے امراض اور ورم

DISORDERS OF THE TONSILS (including Tonsillitis)



حجرہ کا ورم

LARYNGITIS



نوٹ: اس مریض کو تین سے سات مرتبہ جامدہ کرنا چاہیے۔ دو چامٹوں میں دو ہفتہ یا مہینہ کا وقفہ رکھیں یا طیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

دانتوں کے امراض

Chapter

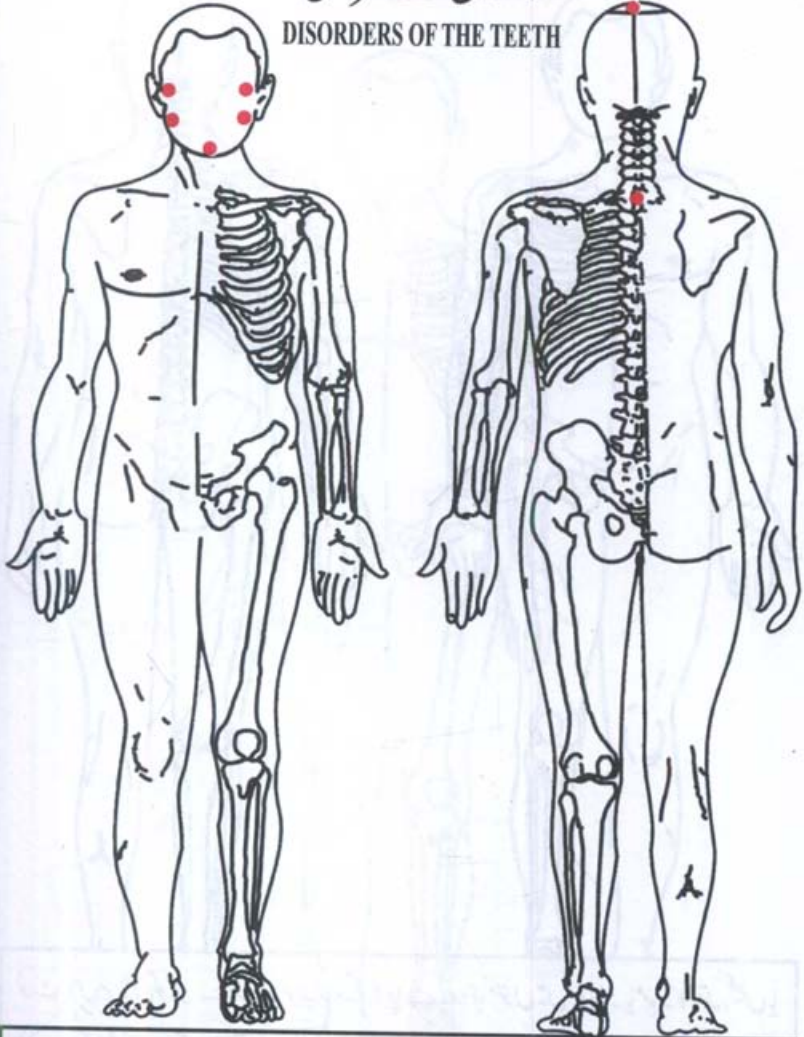
Disorders
of the Teeth

دانتوں کے امراض

14

دانتوں کے امراض

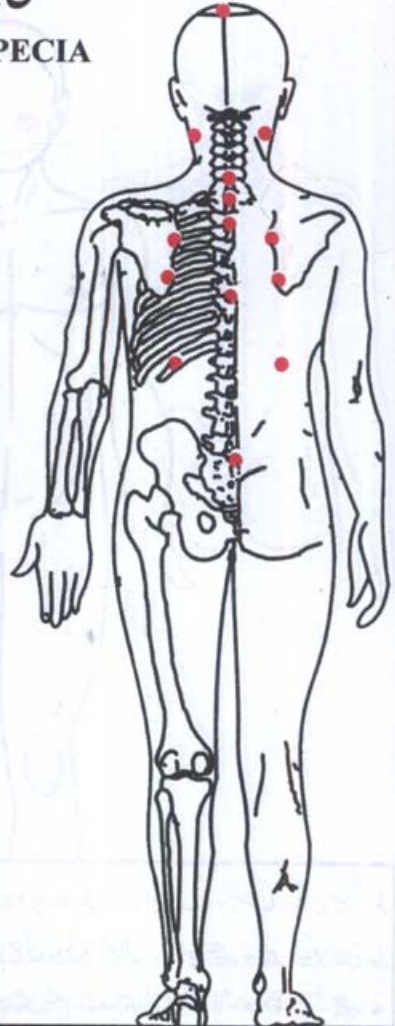
DISORDERS OF THE TEETH



نوٹ: درد کے مقام کے اعتبار سے تمام لگانا چاہیے۔

گنجین

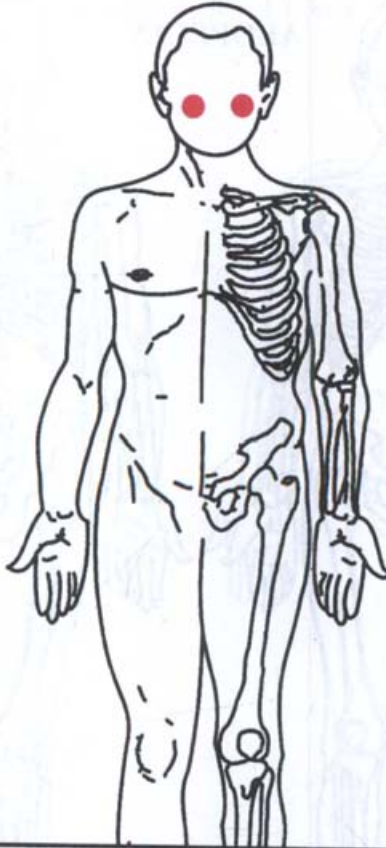
ALOPECIA



نوٹ: جہاں بال کم ہوں خاص طور پر اس جگہ حجامہ کرنا چاہیے۔

چہرے کے دانے

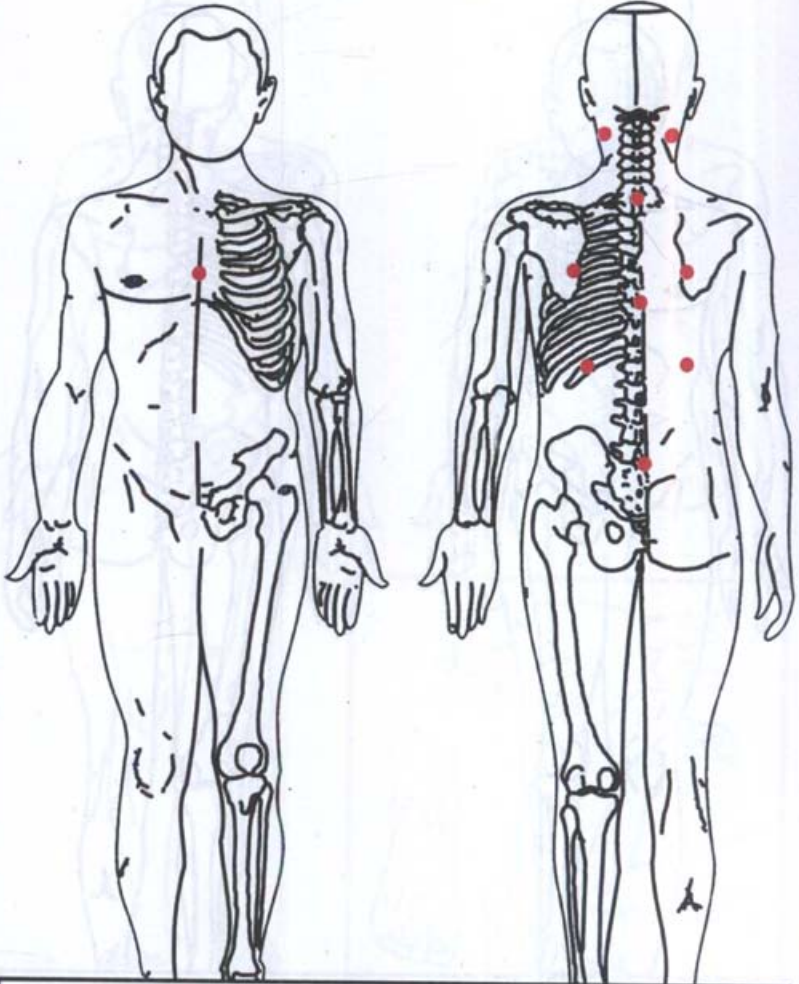
ACNE



نوٹ: ایسے مریضوں کو گوشت، مچھلی، انڈے، خشک میوہ جات، تلی ہوئی چیزوں اور چکنائی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غذا میں تازہ سبزیاں، پھل، دالیں اور گندم یا جو کی روٹی استعمال کرنی چاہئیں۔ چہرے کو دن میں کم از کم تین مرتبہ صابن سے دھونا چاہیے۔ اس صورت میں شیم کے صابن سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ چہرے پر حجامہ کرتے وقت جھلکے کٹ لگائیں اور اس جگہ فوراً شہد لگائیں تاکہ اس سے کوئی نشان نہ پڑے۔

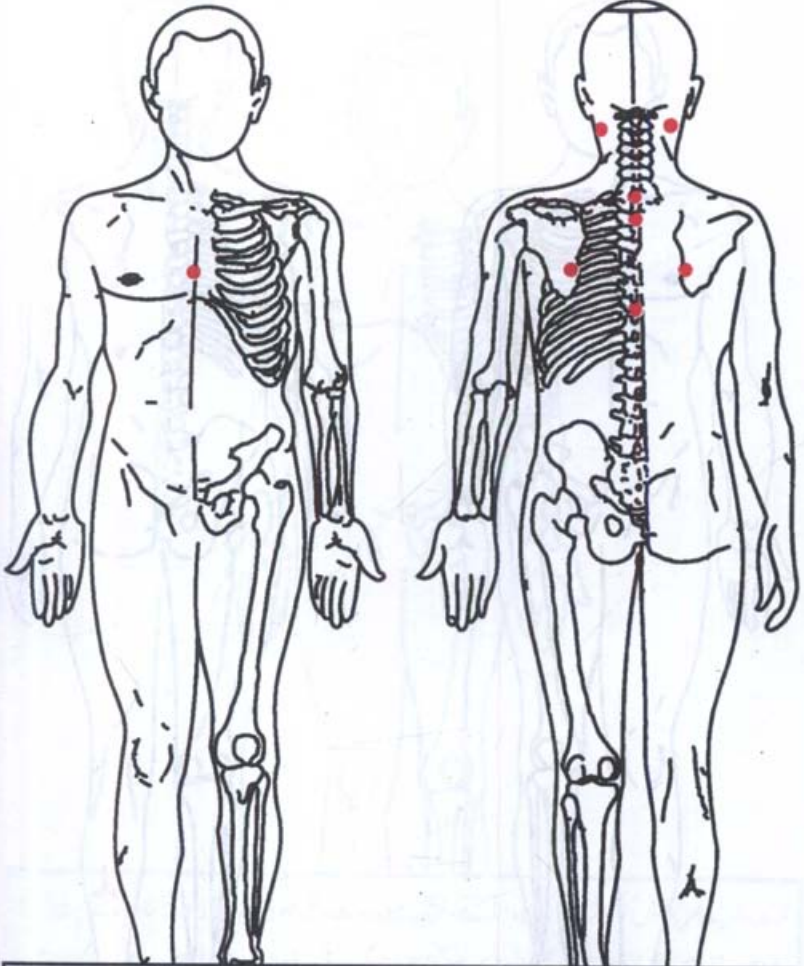
جلد کا سفید پڑ جانا

VITILIGO



نوٹ: جن مقامات پر سفید دھبے پڑے ہوں ان پر دس مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں میں وقفے کی مدت دو ہفتہ یا مہینہ یا طیب کی رائے کے مطابق رکھیں۔

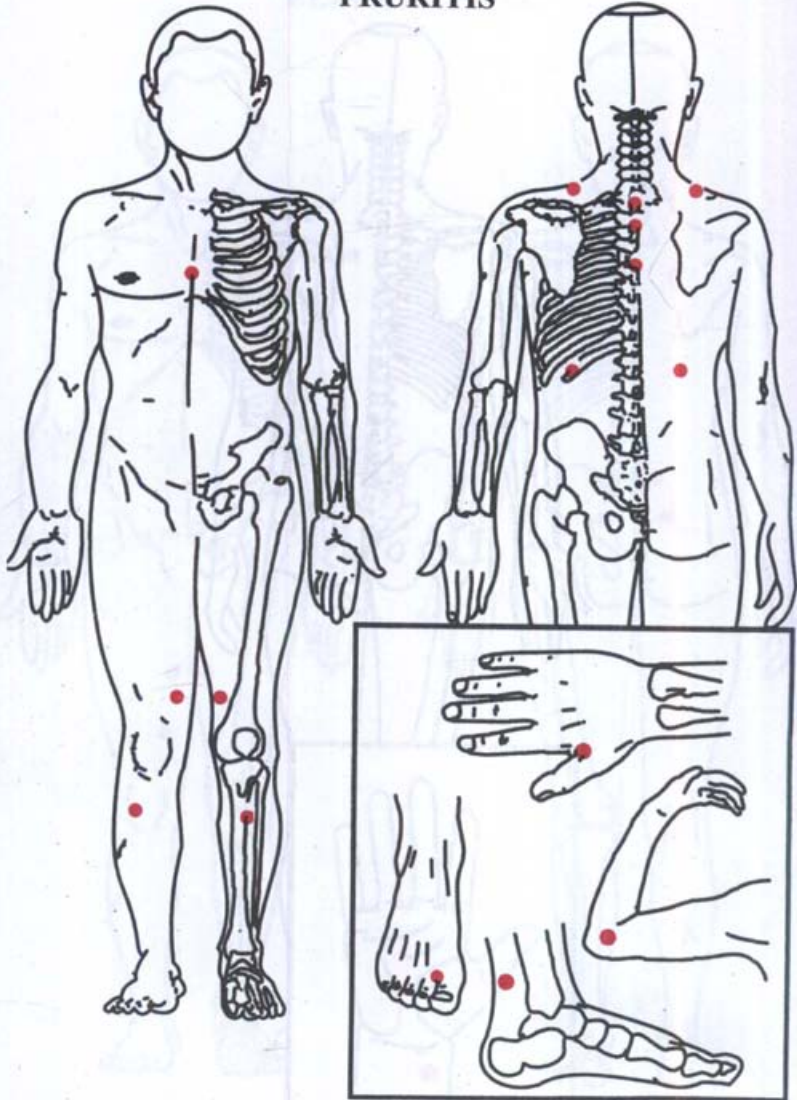
پسوریازس
PSORIASIS



نوٹ: اس مرض میں کل آٹھ مرتبہ جامہ کرنا چاہیے۔ دو جہانتوں کے وقفہ کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ رکھیں یا طبیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

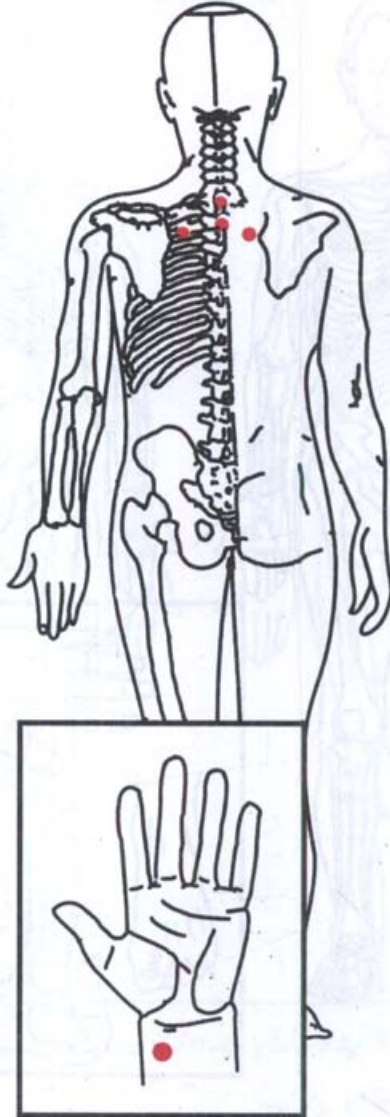
خارش

PRURITIS



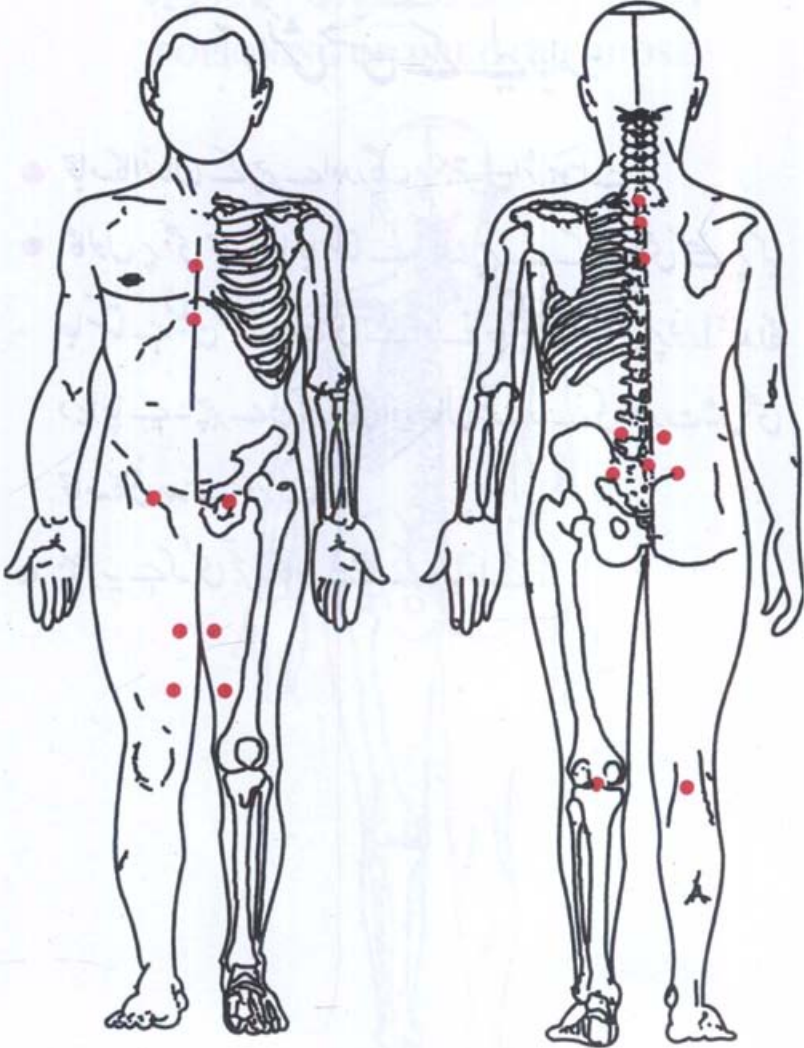
ایگزیمیا

ECZEMA



فیل پا

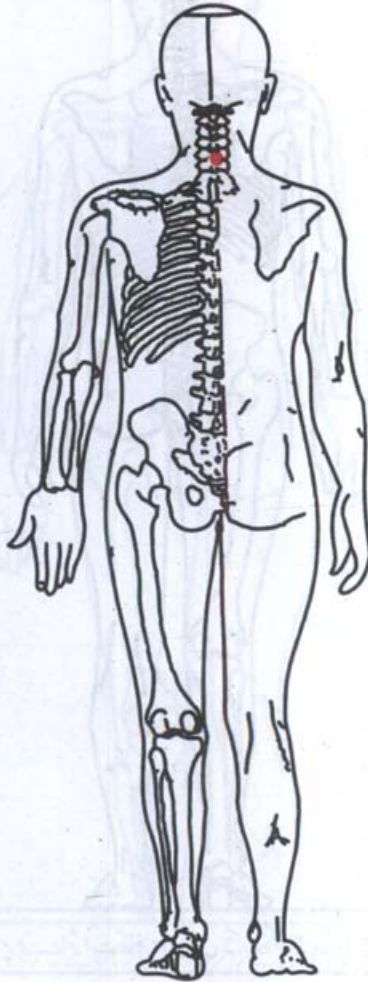
ELEPHANTITIS



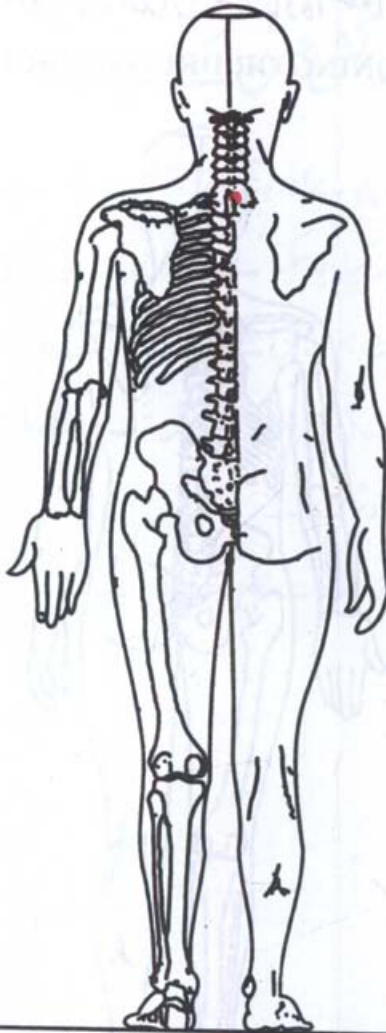
آرائش حسن کے لیے حجامتہ

- حجامتہ کا انسان کے چہرے اور رنگ پر بہترین اثر ہوتا ہے۔
- گالوں پر بھی حجامتہ کیا جاسکتا ہے، بلکہ چہرے کے کسی بھی حصے پر کیا جاسکتا ہے لیکن کٹ بہت ہی ہلکے ہونے چاہئیں اور اس پر فوراً شہد لگا دینا چاہیے۔ چہرے کی جھریوں اور کھال لٹک جانے کی صورت میں بھی حجامتہ کافی حد تک مؤثر ہے۔
- بہتر یہ ہے کہ کسی تجربہ کار سے حجامتہ کروایا جائے۔

زہریا ادویات مقدار سے زیادہ استعمال کر لینا
POISONING OR DRUG OVERDOSE



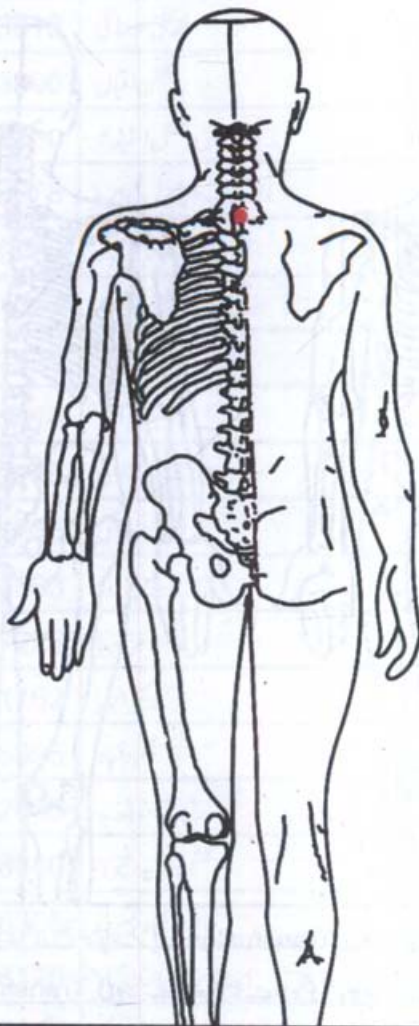
ادویات کے مضرات SIDE EFFECTS OF DRUGS



نوٹ: جسم کے جس حصے پر برے اثرات ظاہر ہوں اس کے ارد گرد جامہ کرائیں۔

زہریلے حشرات کے کاٹنے پر

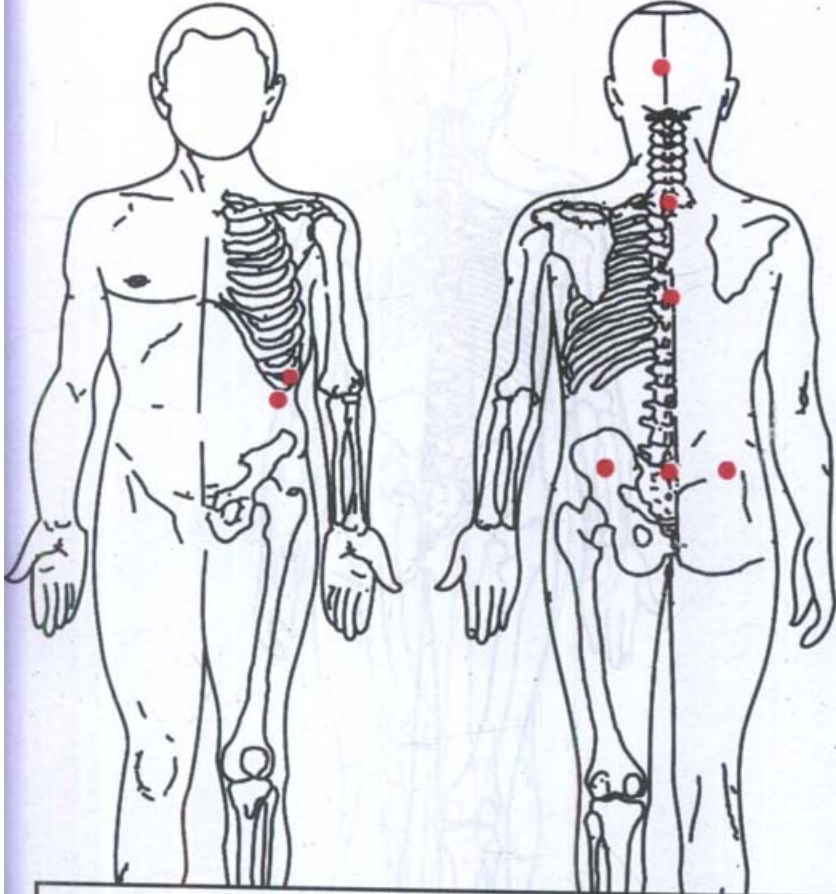
POISONING INSECT BITES



نوٹ: جس مقام پر حشرات نے کاٹا ہو اس کے ارد گرد فوراً حجامہ کرنا چاہیے۔

ثلا سیمیٹہ کبری

THALASSAMIA MAJOR



نوٹ: ہر قمری مہینہ کی ۷ تا ۱۰ تاریخ کو تجا منہ کریں، Transfusion کی ضرورت کم ہو جاتی ہے اور خون میں آئرن جو کہ Transfusion کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے، وہ بھی کم ہو جاتا ہے اور مریض کی چستی اور عمومی صحت میں بہت بہتری آ جاتی ہے۔

کراچی میں مندرجہ ذیل احباب حجامہ سے علاج کرتے ہیں

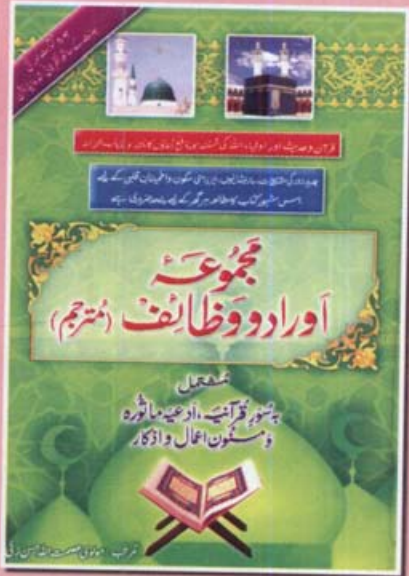
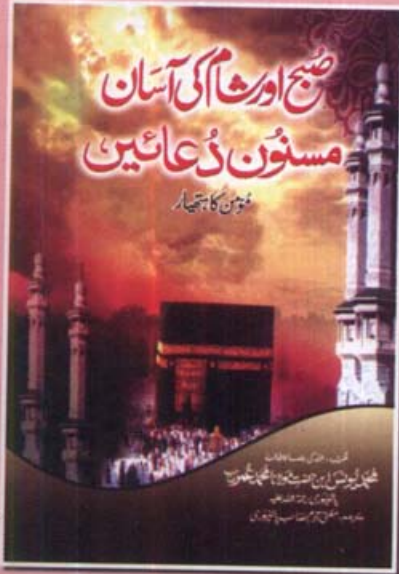
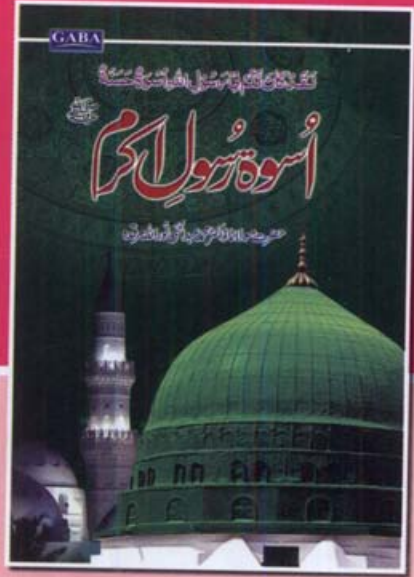
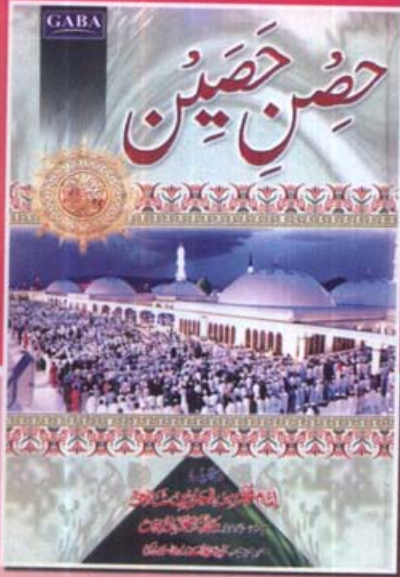
0323-2904037	محمد علی سوسائٹی	ڈاکٹر اسعد خان صاحب
0323-2679813	محمد علی سوسائٹی	ڈاکٹر سعید احمد خان صاحب
0321-3783890	گلشن اقبال	ڈاکٹر اجمل صاحب
0321-8288630	مڈسٹی ہسپتال، بخشل اسٹیڈیم	ڈاکٹر بلند اقبال صاحب
0300-2102678	واٹر پمپ، فیڈرل بی ایریا	ڈاکٹر آصف صاحب
0321-2429088	نارتھ ناظم آباد	جناب حکیم آصف اقبال صاحب
0345-2191151	اورنگی ٹاؤن، سیکٹر 11	جناب حکیم مقبول صاحب
0333-3507989	محمد علی سوسائٹی	جناب مزمل صاحب
0334-3755614	بہادر آباد	جناب شریف گل صاحب
0300-8202165	سولجر بازار، پاری کالونی	عابد اقبال صاحب
0322-2151735	الہمر سوسائٹی	جناب محمد یونس صاحب
0322-2320803	ایم اے جناح روڈ	جناب تاج الدین صاحب
0333-2247226	لائسنز ایریا	جناب عبداللہ صاحب
0321-2671162	لائسنز ایریا	جناب سید عالم صاحب
0333-2266095	محمود آباد	جناب محمد عبداللہ صاحب
0300-2692863	رشید آباد، بلدیہ	جناب محمد ایوب صاحب
0321-2488680	گلشن حدید، فیز 1	جناب محبوب عالم صاحب
0321-2055305	لیاقت آباد، نمبر 6	جناب جان محمد صاحب
0323-3566120	B-1 ایریا، لیاقت آباد	جناب محمد انیس صاحب
0324-2360060	الناصر اسٹریٹ، راسوائی	مولانا فرید احمد صاحب
0321-2661386	برائے خواتین بہادر آباد	ڈاکٹر شہناز سکندر صاحبہ

0321-2037387	سولجر بازار	برائے خواتین	ڈاکٹر عرشہ صاحبہ
0344-2619609	کلفٹن	برائے خواتین	ڈاکٹر عنبر صاحبہ
0321-2133535	الہمر اسوسائٹی	برائے خواتین	اہلیہ محمد یونس صاحبہ
0308-2894973	B-1 ایریا، لیاقت آباد	برائے خواتین	اہلیہ محمد انیس صاحبہ

دیگر شہروں میں مندرجہ ذیل احباب حجامہ سے علاج کرتے ہیں

0300-3181941	حجامہ ہسپتال، سکھر		ڈاکٹر خورشید صاحب
0315-5006060	راولپنڈی		ڈاکٹر تحسین اللہ صاحب
0300-5792009	ڈیرہ اسماعیل خان		ڈاکٹر انجم کنڈی صاحب
0300-6345589	پیراں غائب روڈ، ملتان		جناب حکیم یاسین صاحب
0313-3731991	میرپور خاص		جناب غلام مصطفیٰ صاحب
0300-3207999	نیو ڈاکٹر کالونی، نواب شاہ		جناب نور محمد صاحب
0333-2587985	پنوعاقل		جناب سرفراز صاحب
0301-3409710	پنوعاقل		جناب عبدالماجد صاحب
0300-9436050	لاہور		جناب ارشد صاحب
0322-4114742	لاہور		جناب ذکاء الرحمن صاحب
0300-2073851	راولپنڈی		جناب جمیل صاحب
0333-2587985	فیصل آباد		جناب سرفراز حسین صاحب
0333-2903391	جھنگ		جناب قمر عباس صاحب
0333-5308988	مظفر آباد، آزاد کشمیر		جناب سید محمد عدنان علی صاحب
0345-5243235	مقدس ٹاور، ایبٹ آباد		جناب شاہجہاں صاحب

یادداشت



AI - Balagh



12541 Rs. 100

042-3571 7842-3

Al Hajama F

کتاب اسٹور اردو منزل، اردو بازار، کراچی

فون نمبر: 32228222-322236525

e-mail: gabasons@live.com

