GABA

إِنَّ أَمْثَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ (صحیح 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 پکڑیں اور اپنی امت کو بھی حجامتہ سے علاج کا حکم فرمائیں

www.KitaboSunnat.com

الحجامة

جدید ایڈیشن مع اضافہ مفیدہ

حجامہ (پچھنا) علاج بھی سنت بھی

جمع وترتیب

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

اِنَّ اَمْثَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ (صحیح بخاری)

جدید ایڈیشن مع اضافۂ مفیدہ

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامہ لگانا ہے

اَلحِجَامَة

حجامہ (پچھنا) علاج بھی سُنّت 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 یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم حجامتہ کو لازم پکڑیں اور اپنی امت کو بھی حجامتہ سے علاج کا حکم فرمادیں

علماء دیوبند کے علوم کا پاسبان
دینی وعلمی کتابوں کا عظیم مرکز ٹیلیگرام چینل
حنفی کتب خانہ محمد معاذ خان
درس نظامی کیلئے ایک مفید ترین ٹیلیگرام چینل

جمع وترتیب

ڈاکٹر امجد احسن علی

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

ڈاکٹر سعد احمد خان

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

ڈاکٹر اسعد خان

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

معالجین کی فہرست کتاب کے آخر میں ملاحظہ فرمائیں۔

GABA

گابا سنز اردو منزل، اردو بازار، کراچی

فون نمبر: ۰۲۱-۳۲۶۳۶۵۶۵-۳۲۶۲۸۲۶۶

www.KitaboSunnat.com

کتاب کا نام : الحجامۃ: حجامہ (پچھنا) علاج بھی سنت بھی

جمع وترتیب : ڈاکٹر امجد احسن علی

ناشر : گاباسنز کراچی

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اللہ رب العزت کا بڑا انعام وکرم ہے کہ اس ذات نے ادارہ کو حجامۃ جیسی عظیم سنت کی تشہیر کا موقع عنایت فرمایا۔ یہ ایک ایسی سنت ہے کہ اللہ رب العزت نے محمد عربی ﷺ 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 حجامۃ کے موضوع پر الحجامۃ کتاب کو ترتیب دے کر امت مسلمہ کے اُوپر احسان عظیم کیا اور ادارہ کو بھی اس سنت کے عام کرنے کا موقع دیا کہ ادارہ گاباسنز نے الحجامۃ 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 گاباسنز

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مقدمہ

☆ حجامہ لگانا آپ ﷺ کی سنت ہے اور ایک بہترین علاج بھی ہے۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے خود حجامہ لگوایا اور دوسروں کو ترغیب دی۔

☆ امام بخاری رحمہ اللہ 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 طلبا 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 چاہیے، 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 مضرات (Side Effects) کے ہم نے پچھلے دس سالوں میں ہزاروں مریضوں کو حجامہ لگائے ہیں۔

ڈاکٹر امجد احسن علی

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اظہار تشکر

اللہ جل جلالہٗ کا شکر واحسان ہے جس نے مجھے حجامہ سیکھنے کی توفیق دی اور اس کے ذریعے علاج کرنے کا موقع بھی عطا فرمایا۔ اور صلاۃ وسلام ہو رسول اللہ ﷺ پر جو رحمت اللعالمین ہیں اور انسانیت کے لئے روحانی وجسمانی 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 ڈاؤ میڈیکل 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، جزاھم اللّٰہ احسن الجزاء.

ڈاکٹر امجد احسن علی

۶ رمضان المبارک ۱۴۲۷ھ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فہرست مضامین

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دماغی کمزوری	۸۶
عقل کی کمی	۸۷
نفسیاتی امراض میں حجامہ کے عمومی مقامات	۸۸
۵۔ سینے کے امراض	۸۹
دمہ، برانکائٹس، نمونیا، ٹی بی	۸۹
انفلوئنزا	۹۰
کھانسی	۹۱
سگریٹ نوشی کو روکنے کے لئے	۹۲
سینے کی الرجی	۹۳
۶۔ معدہ کے امراض	۹۴
پیٹ میں السر، جلن، بدہضمی، پیٹ کا پھول جانا، ہرنیا	۹۴
آنتوں میں ورم	۹۵
بڑی آنت کی اعصابی بیماریاں	۹۶
ناف کا ہرنیا	۹۷
پیٹ میں درد	۹۸
فیسٹولا	۹۹
بواسیر	۱۰۰
فشر اور بڑی آنت کے نچلے حصے کا باہر آ جانا	۱۰۱
متلی، الٹی	۱۰۲
قبض	۱۰۳
دست	۱۰۴
خونی پیچش	۱۰۵
موٹاپا	۱۰۶
بھوک کا نہ لگنا	۱۰۷
وزن کا کم ہونا	۱۰۸
کھانے کی وجہ سے الرجی	۱۰۹
ہچکیاں	۱۱۰
جگر اور پتے کی بیماریاں	۱۱۱
ہیپاٹائٹس A,B,C,D,E	۱۱۱
جگر کے امراض	۱۱۲
یرقان	۱۱۳
پتے کی بیماریاں	۱۱۴
لبلبہ کی بیماریاں	۱۱۵
پتے پر ورم	۱۱۵
۷۔ جوڑوں کے امراض اور جسم کے دفاعی نظام کے امراض	۱۱۶
گردن کے اعصابی امراض	۱۱۶
عرق النساء	۱۱۷
CARPAL TUNNEL SYNDROME	۱۱۸
گھٹنے اور کندھوں کے امراض	۱۱۹
ٹانگوں کا اکڑ جانا	۱۲۰
جوڑوں کے عمومی امراض	۱۲۱
RHEUMATOID ARTHRITIS	۱۲۲
نقرس	۱۲۳
الذئبة الحمراء	۱۲۴
دفاعی نظام کے امراض	۱۲۵
ہاتھ اور پاؤں میں جلن	۱۲۶
تھکاوٹ	۱۲۷
درد	۱۲۸
کندھے اور گردن میں درد	۱۲۸
کمر کے پٹھوں کا درد	۱۲۹
پیڑھو کا درد	۱۳۰
رانوں کا درد	۱۳۱

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

طبیب کو مریض کی خدمت سے اللہ مل جاتا ہے

عَنْ اَبِیْ هُرَیْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم : اِنَّ اللّٰهَ عَزَّوَجَلَّ یَقُوْلُ یَوْمَ الْقِیَامَةِ: یَا ابْنَ آدَمَ، مَرِضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِیْ، قَالَ یَارَبِّ، کَیْفَ اَعُوْدُکَ وَ اَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِیْنَ؟ قَالَ: اَمَا عَلِمْتَ اَنَّ عَبْدِیْ فُلَانًا مَرِضَ فَلَمْ تَعُدْهُ؟ اَمَا عَلِمْتَ اَنَّکَ لَوْعُدْتَهٗ لَوَجَدْتَنِیْ عِنْدَهٗ؟ یَا ابْنَ آدَمَ! اسْتَطْعَمْتُکَ فَلَمْ تُطْعِمْنِیْ، قَالَ: یَا رَبِّ! وَکَیْفَ اُطْعِمُکَ؟ وَاَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِیْنَ، قَالَ: اَمَا عَلِمْتَ اَنَّهٗ اسْتَطْعَمَکَ عَبْدِیْ فُلَانٌ فَلَمْ تُطْعِمْهُ، اَمَا عَلِمْتَ اَنَّکَ لَوْ اَطْعَمْتَهٗ لَوَجَدْتَّ ذٰلِکَ عِنْدِیْ؟ یَاابْنَ آدَمَ! اسْتَسْقَیْتُکَ فَلَمْ تَسْقِنِیْ، قَالَ: یَا رَبِّ! کَیْفَ اَسْقِیْکَ؟ وَ اَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِیْنَ، قَالَ: اسْتَسْقَاکَ عَبْدِیْ فُلَانٌ" فَلَمْ تَسْقِهٖ، اَمَا اِنَّکَ لَوْ اَسْقَیْتَهٗ وَجَدْتَّ ذٰلِکَ عِنْدِیْ. (صحیح مسلم، رقم: ٤٦٦١)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم 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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فرمائیں گے جبکہ مریض کی عیادت (اور خدمت) سے اللہ تعالیٰ خود ملیں گے، لہٰذا طب کا جوہر اور خلاصہ یہی ہے کہ اللہ تعالیٰ مل جائیں۔

طبیب کو مریضوں کو دیکھنے سے پہلے خود رجوع الی اللہ کرنا چاہئے اور مریض کو دیکھتے وقت دو تین دفعہ ﴿اِیَّاکَ نَعۡبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسۡتَعِیۡنُ﴾ پڑھ لینا چاہئے۔

مریض کی عیادت اور اس کا علاج بھی عبادت ہے، چناں چہ مشکوۃ شریف میں روایت ہے:

عَنۡ اَنَسِ بۡنِ مَالِکٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوۡلُ اللّٰہِ صلی اللہ علیہ وسلم : مَنۡ تَوَضَّاَ فَاَحۡسَنَ الۡوُضُوۡءَ وَعَادَا اَخَاہُ الۡمُسۡلِمَ مُحۡتَسِبًا، بُوۡعِدَ مِنۡ جَھَنَّمَ مَسِیۡرَۃَ سَبۡعِیۡنَ خَرِیۡفًا.

(سنن أبي ابوداود، رقم:۳۶۹۲)

جو شخص مریض کی عیادت کرنے سے پہلے اچھی طرح وضو کرے پھر عیادت کو جائے اور ثواب 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 طبیب کی یہ عبادت ناقص ہے۔ یا تو اس کی نیت میں فساد ہے اور مقصد صرف پیسہ کمانا ہو گیا ہے، یا آنکھوں کی حفاظت نہیں، یا اس نے اللہ تعالیٰ کے قرب کی نیت ہی نہیں کی۔ لہٰذا اسے ضرور اپنی اس محرومی کا سبب تلاش کرنا چاہئے۔ طبیب 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 توبہ کرے اور اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرے، چناں چہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَ لَنُذِیۡقَنَّھُمۡ مِّنَ الۡعَذَابِ الۡاَدۡنٰی دُوۡنَ الۡعَذَابِ الۡاَکۡبَرِ لَعَلَّھُمۡ یَرۡجِعُوۡنَ﴾

(السجدة:۲۱)

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

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

مراد دنیاوی بیماریاں اور مصائب ہیں۔

مرض کی حالت میں مریض کا دل نرم ہوتا ہے، اس موقع پر مریض طبیب کے پاس آتا ہے تو طبیب کا سب سے پہلا اور اہم کام یہ ہے کہ مریض کو رجوع الی اللہ کرائے، مثلاً: اگر وہ نماز نہیں پڑھتا تو نماز کی تلقین کرے، اگر تبلیغ نہیں کرتا تو تبلیغ میں جانے کی ترغیب دے اور گناہوں سے توبہ کرائے۔

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

مریض کی عیادت و تسلی اور اس کی خدمت و ہمدردی 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 آجائے۔

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 استحضار کے ساتھ مریض کو دیکھے۔

اس سلسلہ میں درج ذیل احادیث ملاحظہ فرمائیں۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخًا لَهُ فِي اللّٰهِ نَادَاهُ مُنَادٍ أَنْ طِبْتَ وَطَابَ مَمْشَاكَ وَ تَبَوَّأْتَ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا. (رواه الترمذي و قال: هذا حديث حسن غريب، باب ماجاء في زيارة الاخوان، رقم: ٢٠٠٨)

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 بابرکت ہے اور تم نے جنت میں ٹھکانا بنالیا۔

عَنْ ثَوْبَانَ رضی اللہ عنہ مَوْلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ عَنْ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ قَالَ: مَنْ عَادَ مَرِيْضًا لَمْ يَزَلْ فِي خُرْفَةِ الْجَنَّةِ قِيْلَ: يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ، وَمَا خُرْفَةُ الْجَنَّةِ؟ قَالَ جَنَاهَا.

(رواه مسلم، باب فضل عيادة المريض، رقم: ٦٥٥٤)

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: یارسول اللہ! جنت کا خرفہ کیا ہے؟ ارشاد فرمایا: جنت کے توڑے ہوئے پھل۔

عَنْ اَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ: يَقُوْلُ اَيُّمَا رَجُلٍ يَعُوْدُ مَرِيْضًا فَاِنَّمَا يَخُوْضُ فِي الرَّحْمَةِ، فَاِذَا قَعَدَ عِنْدَ الْمَرِيْضِ غَمَرَتْهُ الرَّحْمَةُ، قَالَ: فَقُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ، هٰذَا لِلصَّحِيْحِ الَّذِيْ يَعُوْدُ الْمَرِيْضَ، فَالْمَرِيْضُ مَالَهُ؟ قَالَ: تُحَطُّ عَنْهُ ذُنُوْبُهُ. (رواه احمد ٣/١٧٤)

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: یارسول 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 رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: مَنْ عَادَ مَرِيْضًا خَاضَ فِي الرَّحْمَةِ، فَاِذَا جَلَسَ عِنْدَهُ اسْتَنْقَعَ فِيْهَا. (رواه احمد ٣/٤٦٠)

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۔

وَ فِيْ حَدِيْثِ عَمْرِو بْنِ حَزْمٍ رضی اللہ عنہ عِنْدَ الطَّبْرَانِيِّ فِي الْكَبِيْرِ وَالْاَوْسَطِ: وَاِذَا

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

قَامَ مِنْ عِنْدِهِ فَلا يَزَالُ يَخُوضُ فِيهَا حَتّٰى يَرْجِعَ، مِنْ حَيْثُ خَرَجَ وَرِجَالُهُ مُوَثَّقُونَ.

(مجمع الزوائد: ٣/٢٢)

حضرت عمرو بن حزم ؓ 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 ؓ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللّٰهِ ﷺ يَقُولُ: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَعُودُ مُسْلِمًا غُدْوَةً إِلَّا صَلّٰى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتّٰى يُمْسِيَ وَ إِنْ عَادَهُ عَشِيَّةً إِلَّا صَلّٰى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتّٰى يُصْبِحَ وَ كَانَ لَهُ خَرِيفٌ فِي الْجَنَّةِ.

(رواه الترمذی و قال: هذا حديث غريب حسن، باب ماجاء فی عيادة المريض، رقم: ٩٦٩)

حضرت علی ؓ 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 ؓ قَالَ: قَالَ لِيَ النَّبِيُّ ﷺ: إِذَا دَخَلْتَ عَلٰى مَرِيضٍ فَمُرْهُ أَنْ يَدْعُوَ لَكَ، فَإِنَّ دُعَاءَهُ كَدُعَاءِ الْمَلَائِكَةِ.

(رواه ابن ماجه، باب ماجاء فی عيادة المريض: رقم: ١٤٤١)

حضرت عمر بن خطاب ؓ 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 عَبْدِاللّٰهِ بْنِ عُمَرَ ؓ أَنَّهُ قَالَ: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللّٰهِ ﷺ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَدْبَرَ الْأَنْصَارِيُّ، فَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: يَا أَخَا الْأَنْصَارِ، كَيْفَ أَخِي سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ؟ فَقَالَ: صَالِحٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: مَنْ يَعُودُهُ مِنْكُمْ؟ فَقَامَ وَ قُمْنَا مَعَهُ، وَنَحْنُ بِضْعَةَ عَشَرَ، مَا عَلَيْنَا نِعَالٌ وَلَا خِفَافٌ وَلَا قَلَانِسُ وَلَا قُمُصٌ، نَمْشِي فِي تِلْكَ السِّبَاخِ حَتّٰى جِئْنَاهُ، فَاسْتَأْخَرَ قَوْمُهُ مِنْ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حَولِهٖ حَتّٰى دَنَا رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ وَاَصحَابُهُ الَّذِينَ مَعَهُ.

(رواه مسلم، باب في عيادة المرضى، رقم: ٢١٣٨)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ 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 سَعد بن عُبادہ 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 ہوگئے، ہم بھی آپ کے ساتھ کھڑے ہوگئے۔ہم دس سے زائد افراد تھے۔ ہمارے پاس جوتے تھے نہ موزے، ٹوپیاں تھیں نہ قمیصیں۔ہم اس پتھریلی 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 ہوگئے۔

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 اَبِي سَعِيدِ الخُدرِيِّ رضی اللہ عنہ اَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللّٰهِ ﷺ يَقُولُ: خَمسٌ مَن عَمِلَهُنَّ فِي يَومٍ كَتَبَهُ اللّٰهُ مِن اَهلِ الجَنَّةِ: مَن عَادَ مَرِيضًا، وَشَهِدَ جَنَازَةً، وَصَامَ يَومًا، وَرَاحَ يَومَ الْجُمُعَةِ، وَاَعتَقَ رَقَبَةً. (رواه ابن حبان، قال المحقق: اسناده قوى: ٦/٧)

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 بنِ جَبَلٍ رضی اللہ عنہ عَن رَسُولِ اللّٰهِ ﷺ قَالَ: مَن جَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللّٰهِ، وَمَن عَادَ مَرِيضًا كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللّٰهِ، وَمَن غَدَا اِلَى المَسجِدِ اَو رَاحَ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللّٰهِ، وَمَن دَخَلَ عَلٰى اِمَامٍ يُعَزِّرُهُ كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللّٰهِ، وَمَن جَلَسَ فِي بَيتِهِ لَم يَغتَب اِنسَانًا كَانَ ضَامِنًا عَلَى اللّٰهِ.

(رواه ابن حبان، قال المحقق: اسناده حسن ٢/٩٥)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ 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 اَبِیْ هُرَیْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: مَنْ اَصْبَحَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ صَائِمًا؟ قَالَ اَبُوْبَكْرٍ رضی اللہ عنہ: اَنَا، قَالَ: فَمَنْ اتَّبَعَ مِنكُمُ اليَومَ جَنَازَةً؟ قَالَ اَبُوْبَكْرٍ رضی اللہ عنہ: اَنَا، قَالَ: فَمَنْ اَطعَمَ مِنكُمُ اليَومَ مِسكِينًا؟ قَالَ اَبُوْبَكْرٍ رضی اللہ عنہ: اَنَا، قَالَ: فَمَنْ عَادَ مِنْكُمُ الْيَومَ مَرِيضًا؟ قَالَ اَبُوْبَكْرٍ رضی اللہ عنہ: اَنَا، فَقَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: مَا اجْتَمَعْنَ فِي امْرِيٍ اِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ. (رواه مسلم۔ باب من فضائل ابی بكر الصديق رضی اللہ عنہ، رقم: ٦١٨٢)

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

عَنْ اَبِی مُوسَی قَالَ قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ اَطْعِمُوا الْجَائِعَ وَعُوْدُوْا الْمَرِيْضَ وَفُكُّوا الْعَانِي. (رواه البخاری)

حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: بھوکوں کو کھانا کھلاؤ، بیماروں کی عیادت کرو اور جو لوگ ناحق قید کر دیئے گئے ہوں ان کی رہائی کی کوشش کرو۔

(صحیح بخاری)

عَنْ اَبِی سَعِیْدٍ قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ اِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيْضِ فَنَفِّسُوا لَهٗ فِي اَجَلِهٖ فَاِنَّ ذٰلِكَ لَا يَرُدُّ شَيْئًا وَيُطِيْبُ بِنَفْسِهٖ. (رواه الترمذی و ابن ماجة)

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم کسی

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 عیادت کا مقصد ہے)۔

(جامع ترمذی، سنن ابن ماجه)

عَنْ اَنَسٍ قَالَ کَانَ غُلَامٌ "یَهُوْدِیٌ" یَخْدِمُ النَّبِیَّ ﷺ فَمَرِضَ فَاَتَاهُ النَّبِیُّ ﷺ یَعُوْدُهُ فَقَعَدَ عِنْدَ رَاسِهِ فَقَالَ لَه اَسْلِمْ فَنَظَرَ اِلٰی اَبِیْهِ وَهُوَ عِنْدَه فَقَالَ اَطِعْ اَبَا الْقَاسِمِ فَخَرَجَ النَّبِیُّ ﷺ وَهُوَ یَقُوْلُ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَنْقَذَه 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 سرہانے بیٹھ گئے اور اس سے فرمایا تو اللہ کا دین اسلام قبول کر لے اس نے اپنے والد کی طرف دیکھا جو وہیں موجود تھے، اس نے لڑکے سے کہا تو ابو القاسم (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 رضی اللہ عنہا قَالَتْ کَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ اِذَا اشْتَکٰی مِنَّا اِنْسَانٌ مَسَحَه بِیَمِیْنِه ثُمَّ قَالَ اَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَاشِفَاءَ اِلَّا شِفَائُکَ شِفَاءً" لَا یُغَادِرُ سَقَمًا. (رواه البخاری و مسلم)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب ہم میں سے کوئی آدمی بیمار ہوتا تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنا داہنا ہاتھ اس کے جسم پر پھیرتے اور یہ دعا پڑھتے:

اَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِيْ لَاشِفَاءَ اِلَّا شِفَائُکَ شِفَاءً" لَا يُغَادِرُ سَقْمًا.

اے سب آدمیوں کے پروردگار! اس بندے کی تکلیف دور فرمادے اور شفا عطا فرمادے، 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 اَبِي الْعَاصِ اَنَّه شَکَى اِلٰى رَسُوْلِ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم وَجْعًا يَجِدُه فِيْ جَسَدِه فَقَالَ لَه رَسُوْلُ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم ضَعْ يَدَکَ عَلَى الَّذِيْ يَاْلَمُ مِنْ جَسَدِکَ وَ قُلْ بِسْمِ اللّٰهِ ثَلَاثًا وَ قُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدْرَتِه مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ قَالَ فَفَعَلْتُ فَاَذْهَبَ اللّٰهُ مَا کَانَ بِيْ. (رواه مسلم)

حضرت عثمان ابن ابی العاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے درد کی شکایت کی جو ان کے جسم کے کسی حصے میں تھا، تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے فرمایا: تم اس جگہ پر اپنا ہاتھ رکھو جہاں تکلیف ہے اور تین دفعہ کہو "بسم اللہ" اور سات مرتبہ کہو "اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدْرَتِه مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ" (میں پناہ لیتا ہوں اللہ تعالیٰ کی عظمت اور اس کی قدرت کی اس تکلیف کے شر سے جو میں پا رہا 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)

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ کَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ اُعِيْذُکُمَا بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ کُلِّ شَيْطَانٍ وَ هَامَّةٍ وَمِنْ کُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ وَ يَقُوْلُ اِنَّ اَبَا کُمَا کَانَ يُعَوِّذُ بِهَا اِسْمَاعِيْلَ وَ اِسْحَاقَ. (رواه البخاری)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ دعا پڑھ کے حسن و حسین (رضی اللہ عنہما) کو اللہ کی پناہ میں دیتے تھے:

اُعِيْذُکُمَا بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ کُلِّ شَيْطَانٍ وَّ هَامَّةٍ وَّمِنْ کُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ.

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 اُعِيذُكُمَا کی جگہ اُعِيذُكَ 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 رضی اللہ عنہا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا اشْتَكَى نَفَثَ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَمَسَحَ عَنْهُ بِيَدِهِ فَلَمَّا اشْتَكَى وَجَعَهُ الَّذِي تُوُفِّيَ فِيهِ كُنْتُ أَنْفُثُ عَلَيْهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ الَّتِي كَانَ يَنْفُثُ وَأَمْسَحُ بِيَدِ 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۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

صحت کے بنیادی اُصول قرآن وحدیث کی روشنی میں

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

نِعْمَتَانِ مَغْبُوْنٌ "فِیهِمَا كَثِيْرٌ" مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواہ البخاری)

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

(۱) صحت وتندرسی۔ (۲) فرصت وفراغت۔

ذیل میں قرآن وسنت کی روشنی میں حصولِ صحت کی اہمیت کے بارے میں کچھ اُصول کا بیان ہے:

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

قَالَ اللّٰهُ تَعَالیٰ: ﴿يَآ أَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَجِيْبُوْا لِلّٰهِ وَ لِلرَّسُوْلِ اِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيْكُمْ﴾ (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 ابنِ قیم رحمہ اللہ اس آیت کی شرح میں یوں فرماتے ہیں:

"یہ آیتِ کریمہ متعدد اُمور 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 اِطاعت) 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 جنھوں نے اللہ اور رسول کا کہنا مانا) حیات (دائمی) کے ساتھ متصف ہیں اگرچہ وہ مر بھی جائیں، اور جنھوں نے کہنا نہ مانا وہ مردہ ہیں اگرچہ جسمانی لحاظ سے وہ زندہ نظر آتے ہوں۔ لہٰذا 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 وزندگی بھی

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کمزور ہوگی یعنی صحت کی زندگی ہی نہیں اِطاعت 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 اٹل قانون ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

(اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ) (الرعد: ۲۸)

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

روح اور دِل انسانی جسم کی اصل ہے اور اُسے حقیقی سکون اور راحت اللہ کے ذکر ہی سے حاصل ہوتا ہے، اگر چہ 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:

(وَ اَقِمِ الصَّلٰوةَ لِذِكْرِیْ) (طٰہٰ: ۱۴)

اور مجھے یادرکھنے 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:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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:

﴿ اَفَمَنْ شَرَحَ اللّٰهُ صَدْرَهٗ لِلْاِسْلَامِ فَهُوَ عَلٰى نُوْرٍ مِّنْ رَّبِّهٖ ﴾ (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 يُّرِدِ اللّٰهُ اَنْ يَّهْدِيَهٗ يَشْرَحْ صَدْرَهٗ لِلْاِسْلَامِ ۚ وَمَنْ يُّرِدْ اَنْ يُّضِلَّهٗ يَجْعَلْ صَدْرَهٗ ضَيِّقًا حَرَجًا كَاَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَآءِ ﴾ (الانعام: ۱۲۵)

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

لہٰذا دل کے سکون واطمینان 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 ہوجاتا ہے گویا کہ کسی سخت قید میں ہے۔ سننِ ترمذی میں روایت ہے:

عَنِ النَّبِيِّ ﷺ اَنَّهٗ قَالَ: اِذَا دَخَلَ النُّوْرُ الْقَلْبَ اِنْفَسَحَ وَانْشَرَحَ، قَالُوْا: وَمَا عَلَامَةُ ذٰلِكَ، يَارَسُوْلَ اللّٰهِ؟ قَالَ: الْاِنَابَةُ اِلٰى دَارِ الْخُلُوْدِ، وَالتَّجَافِي عَنْ دَارِ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

الْغُرُوْرِ، وَالْاِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُوْلِهِ.

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب نور دل میں داخل ہوتا ہے تو دل کشادہ اور مطمئن ہوجاتا ہے۔ صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: اس کی کیا علامت ہے کہ نور داخل ہوگیا ہے؟ آپ علیہ السلام نے فرمایا کہ ایسے آدمی کو ہمیشہ کے گھر کی تیاری، دھوکے کے گھر سے دوری اور موت سے پہلے موت کی تیاری نصیب ہوجاتی 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 ہوجاتا ہے اور ایسے آدمی کو دل کی خوشی ساری دنیا سے بڑھ کر ہوتی ہے، جب کہ اس کے بالمقابل، جہالت دل میں بے قراری، تنگی اور قید کی صورت پیدا کردیتی 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 پر سکون، 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 اِنابت الی اللہ (ہر معاملہ میں اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ) اور اپنی پوری دل جمعی سے اللہ تعالیٰ سے محبت کرنا اور اس کی عبادت سے لطف اندوز ہونا ہے۔ اس سے بڑھ کر اور کوئی عمل انسان کے سینے کو نہیں کھول سکتا حتیٰ کہ بعض اللہ والے یوں کہتے ہیں کہ اگر جنت میں بھی مجھے ایسی ہی حالت ملے تو میں بڑی عیش والی زندگی میں ہوں گا۔ اس کے برعکس سب سے بڑا سبب دل کی تنگی، فکر، غم اور خوف کا یہ ہے کہ اللہ کی مخلوق سے دل متاثر ہو اور اللہ کے ذکر سے غفلت اور مخلوق کی محبت بہت زیادہ ہو۔ یہ محبت روح کا عذاب ہے، فکروں اور پریشانیوں کا سبب ہے۔

حقیقت میں محبتیں دو طرح کی ہیں۔ ایک وہ محبت ہے جو کہ دنیا میں بھی جنت کا مزہ دیتی

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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:

اطمینانِ قلب کے اسباب میں سے یہ بھی ہے کہ ہمیشہ اور ہر حال میں اللہ کا ذکر ہوتا رہے۔ دل کے سکون اور فرحت کے 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 حتی الوسع نفع پہنچانا بھی ہے، چاہے وہ جسمانی نفع ہو یا مالی نفع ہو، کیوں کہ ایک سخی محسن بڑے کھلے دل والا ہوتا ہے، پرسکون اور خوش گوار زندگی گزارتا ہے۔ اس کے برعکس بخیل شخص بڑا ہی تنگ دل ہوتا ہے اور بے چین اور درد بھری زندگی گزارتا ہے۔
آپ ﷺ نے کنجوس اور صدقہ کرنے والے شخص کی مثال یوں بیان فرمائی ہے:

كَمَثَلِ رَجُلَيْنِ عَلَيْهِمَا جُنَّتَانِ مِنْ حَدِيْدٍ، كُلَّمَا هَمَّ الْمُتَصَدِّقُ بِصَدَقَةٍ اتَّسَعَتْ عَلَيْهِ وَانْبَسَطَتْ، حَتّٰى يَجُرَّ ثِيَابَهُ وَيُعْفِي اَثَرَهُ، وَكُلَّمَاهَمَّ الْبَخِيْلُ بِالصَّدَقَةِ لَزِمَتْ كُلُّ حَلْقَةٍ مَكَانَهَا وَلَمْ تَتَّسِعُ 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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جارہا ہے (سخی جتنا خرچ کرتا ہے پرسکون ہوتا رہتا ہے اور بخیل جیسے ہی صدقہ کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو طبیعت میں گھٹن ہوجاتی ہے)۔

ساتواں سبب:

انہی اسباب میں سے ایک بہادری ہے جو کہ آدمی کے سینے کو کشادہ اور نرم کردیتی ہے۔اس کے برخلاف ڈرپوک 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 ہوجاتا 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 ہوجاتا 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:

اطمینانِ 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 ہوجاتی ہیں تو

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 تنگیٔ 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: ۱٤)

اور بدکار لوگ ضرور دوزخ میں ہوں گے۔

اور کیا ہی اچھا ہے وہ شخص جو اپنے اچھے اخلاق اور وسعتِ قلب کے باعث دنیا میں 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 نیکوکار اور بدکار لوگوں کے درجات کے درمیان کا فرق سوائے اللہ تعالیٰ کے کوئی نہیں جان سکتا۔

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

فَمَنْ وَجَدَ خَيْراً فَلْيَحْمَدِ اللّٰهَ، وَمَنْ وَجَدَ غَيْرَ ذٰلِكَ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ.

(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 "زادالمعاد")

۳۔ نماز:

"نماز کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ط وَ اِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخٰشِعِينَ ٥ لا)

(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:

(يٰاَيُّهَا الَّذِينَ اٰمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ ط اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِينَ٥)

(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 اَهْلَكَ بِالصَّلٰوةِ وَ اصْطَبِرْ عَلَيْهَا ط لَا نَسْئَلُكَ رِزْقًا ط نَحْنُ نَرْزُقُكَ ط وَ الْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوٰى ٥) (طه: ١٣٢)

اپنے گھر والوں کو نماز پڑھنے کا حکم دیجئے اور اس پر جمے رہئے، 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 وفعل 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 سجھا 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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ان کی طرف سے بندوں پر خاص فضل واحسان ہوا ہے جس کے ذریعے سے بندوں کے قلب اور اعضاء دونوں کو شرفِ 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 الصلاۃ لابن القیم)

نماز اللہ تعالیٰ کا دستر خوان اور خیروں کی برسات ہے:

اب چونکہ اللہ تعالیٰ نے بندے کو داخلی اور خارجی اسبابِ شہوات اور خواہشات میں رکھ کر آزمائش میں ڈالا ہے تو حق تعالیٰ کی رحمت اور فضل کا تقاضہ ہوا کہ اس بندے کے 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 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 وتکریم سے بہرہ ور ہو، اور اس عبدیت کا ہر 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 وجوارح میں ایک عجیب قوت اور اس سے ملاقات کے دن (قیامت کے دن) ایک خاص قسم کا ثواب ملے۔

(اسرار الصلاۃ لابن القیم)

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

فَاِذَا صَلَّيْتُمْ فَلَا تَلْتَفِتُوْا، فَاِنَّ اللّٰهَ يَنْصِبُ وَجْهَهُ لِوَجْهِ عَبْدِهِ فِي صَلَاتِهِ مَالَمْ يَلْتَفِتْ. (رواہ الترمذی)

جب تم نماز پڑھو تو اِدھر اُدھر 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:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ایک یہ کہ سر اٹھا کر اِدھر اُدھر دیکھے۔ 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 ہٹادو۔ جب میں اس کو دیکھتا ہوں تو دنیا یاد آجاتی ہے۔ ایک مرتبہ آپ ایک لباس پہنے ہوئے تھے، نماز کے بعد اس کو فوراً اتار دیا کہ اس سے نماز میں توجہ بٹ رہی تھی۔

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 ونگار 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:

اَنْ تَعْبُدَ اللّٰهَ كَاَنَّكَ تَرَاهُ، فَاِنْ لَّمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَاِنَّهُ 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 عنہ 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 خَنْزَب 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 عنہ 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 مدّ ظلہ العالی نے امام نووی رحمہ اللہ کا قول اس حدیث شریف کی شرح میں نقل فرمایا ہے کہ بائیں طرف تین مرتبہ تُھوکنے کے ذریعے شیطان کے وسوسہ سے پناہ لینا مستحب ہے۔ (تکملة فتح الملهم)

اس میں اس کی بھی ضرورت ہے کہ انسان اپنے دل پر محنت کر کے دل کو اللہ تعالیٰ کے غیر اور

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

شہوتوں سے پاک کرے۔ رذائل 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 اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى ٥ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهٖ فَصَلّٰى ٥ بَلْ تُؤْثِرُوْنَ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا٥ وَالْاٰخِرَةُ" خَيْرٌ " وَّاَبْقٰى٥)

فلاح اُس نے پائی ہے جس نے پاکیزگی اختیار کی، اور اپنے پروردگار کا نام لیا، اور نماز پڑھی، لیکن تم لوگ دُنیوی زندگی کو مقدم رکھتے ہو، حالانکہ آخرت کہیں زیادہ بہتر اور کہیں زیادہ پائیدار ہے۔

جب نماز ہی میں اللہ تعالیٰ کی یاد اور ملاقات نصیب نہیں اور اپنی فکروں میں مشغولیت سے فرصت نہیں اور ساری نماز کو اللہ کے غیر کی طرف متوجہ ہو کر پورا کیا جاتا ہو تو ایسے شخص کو سکون کہاں مل سکتا ہے؟

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 مؤمنین کے ساتھ محبت کا اظہار ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

(اَللّٰهُ وَلِیُّ الَّذِیْنَ آمَنُوا یُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ اِلَی النُّوْرِ)

اللہ تعالیٰ ایمان والوں کا رکھوالا ہے، وہ اُنہیں 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 اَنْ اَشُقَّ عَلٰی اُمَّتِیْ لَاَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاکِ عِنْدَ کُلِّ وَضُوْءٍ. (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)

اَلسِّوَاکُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ. (النسائی)

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

لَقَدْ اَکْثَرْتُ عَلَیْکُمْ بِالسِّوَاکِ. (البخاری)

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

مَا جَاءَنِیْ جِبْرِیْلُ عَلَیْهِ السَّلَامُ قَطُّ اِلَّا اَمَرَنِیْ بِالسِّوَاکِ، لَقَدْ خَشِیْتُ اَنْ اُحْفِیَ مُقَدَّمَ فِیَّ. (احمد)

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اِسْتِنْشَاق (ناک میں پانی ڈالنا) اور اِسْتِنْثَار (ناک سنکنا):

اِسْتِنْشَاق (ناک میں پانی ڈالنا) اور اِسْتِنْثَار (سنکنا) سینے کی تمام بیماریوں سے حفاظت کی تدبیر بھی ہے اور علاج بھی۔ عموماً لوگوں کو نزلہ، زکام، 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۔ طِب 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 جلالہٗ جسمِ انسانی کے خالق ہیں اور وہی انسانی جسم کی بناوٹ اور پیچیدگیوں سے واقف ہیں، اس لئے اللہ ربّ العزت نے ان امراض سے بچاؤ کی خاطر ہوا کی اُن نالیوں اور (Sinuses) کی صفائی کے لئے وضو میں اِسْتِنْشَاق اور اِسْتِنْثَار کا عمل ہمیں عطا فرمایا ہے جس میں (Sinuses) کے امراض سے حفاظت ہے۔ مگر صحیح اِسْتِنْشَاق اور اِسْتِنْثَار کم ہی لوگ کرتے ہیں۔ بخاری شریف کی روایت میں اِسْتِنْشَاق کا یہ طریقہ بتایا گیا ہے کہ مسواک کے بعد ایک چلّو پانی کا لے کر آدھا چلّو کلی کے لئے منہ میں ڈالیں اور آدھا چلّو 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 اِسْتِنْشَاق کرنے پر یہ پانی ناک سے ہو کر حلق میں بھی آجاتا ہے)۔

چونکہ حدیث شریف میں آیا ہے کہ روزہ نہ ہو تو اِسْتِنْشَاق میں مبالغہ کرو، لہٰذا اس کے نتیجے میں ہوا کے راستے اور (Sinuses) صاف ہو جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہوا کے اِن راستوں کے اندر چھوٹے چھوٹے بال بنائے ہیں جنہیں عربی میں اھد اب (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 اِسْتِنْشَاق کرنے سے ذکر کردہ اس سارے نظام میں تازگی آجاتی ہے۔ اِسْتِنْشَاق اگر دن میں پانچ مرتبہ صحیح طور پر کیا جائے تو ناک میں چوہے (ناک کا سوکھا ہوا میل)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نہیں بن سکتا اور ناک میں انگلی ڈال کر اُسے صاف کرنے کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔ صحیح اِسْتِنْشَاق کو سیکھنے میں چند دِن ضرور صَرف 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 اِن حقائق سے آج کل اکثر مسلمان ناواقف ہیں اس لئے اللہ تعالیٰ کے اس عطا کردہ عطیہ سے فائدہ نہیں اُٹھا رہے۔

نماز کے ارکان اور تسبیحات کی مقدار:

ہمیں آپ ﷺ کی طرف سے حکم ملا ہے:

صَلُّوْا كَمَا رَاَيْتُمُوْنِيْ اُصَلِّيْ

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 کیفیتِ اداء کو لینا چاہئے۔

صحیح بخاری میں ہے:

عَنِ الْبَرَاءِ رضی اللہ عنہ قَالَ: كَانَ رُكُوْعُ النَّبِيِّ ﷺ وَسُجُوْدُهُ وَاِذَا رَفَعَ رَاْسَهُ مِنَ الرُّكُوْعِ وَبَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ قَرِيْبًا 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 رحمہ اللہ 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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 آجاؤ۔

آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ بندہ نماز کے دوران سجدے کی حالت میں اپنے رب کے سب سے زیادہ قریب ہوتا ہے لہٰذا (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 اغْفِرْلِیْ'' پڑھ لیں، اس کے علاوہ اور بھی کئی دعائیں حدیث کی کتابوں میں وارد ہوئی ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 اُن چھوٹی چھوٹی تین (3) ہڈیوں کے درمیان ہیں جو کسی آواز کے سُننے پر حرکت میں آتی ہیں۔ آپ ﷺ کا قول کبھی غلط نہیں ہوسکتا چاہے ان اقوال کی حقیقت ہم پر چودہ سو (1400) سال بعد کُھلے یا ہزاروں سال بعد، چاہے دُنیا کے بارے میں ہوں یا قیامت کے دن کے حالات کے بارے میں، یہ سارے اقوال سچّے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر شُکر کی ترغیب کے لئے دِن 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 اُوپر اللہ تعالیٰ کا صدقہ اور عطا ہے کہ دو (2) رکعتوں کے ذریعے ہم تین سو ساٹھ (360) جوڑوں کو حرکت میں لا کر دُنیا میں بھی اُس کا فائدہ اٹھائیں اور آخرت میں بھی اس کا زبردست اَجر 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 قیم رحمۃ اللہ علیہ 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۔ اَعضا میں چستی پیدا کرتی ہے۔
۱۰۔ قُویٰ کو مضبوط بناتی ہے۔
۱۱۔ سینے کو کشادہ کرتی ہے۔
۱۲۔ روح کی غذا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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۔ رحمٰن 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 حقوقِ ظاہری و باطنی اور شرائط کے ساتھ ادا کیا جائے۔ چناں چہ کہا جا سکتا ہے کہ کوئی عبادت دنیاوی اور اُخروی 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)

۴۔ 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 دُور کرتی ہے، جیسے کہ ان دو حدیثوں سے واضح ہوتا ہے:

عَنْ اَبِیْ هُرَیْرَةَ رضی اللہ عنہ: اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ قَالَ: یَعْقِدُ الشَّیْطَانُ عَلٰی قَافِیَةِ رَأْسِ اَحَدِكُمْ اِذَاهُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، یَضْرِبُ عَلٰی كُلِّ عُقْدَةٍ: عَلَیْكَ لَیْلٌ" طَوِیْلٌ" فَارْقُدْ، فَاِنْ اسْتَیْقَظَ فَذَكَرَ اللّٰهَ تَعَالٰی اِنْحَلَّتْ عُقْدَةٌ"، فَاِنْ تَوَضَّأَ اِنْحَلَّتْ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عُقْدَة'' ، فَاِنْ صَلّٰی اِنْحَلَّتْ عُقَدُہٗ كُلُّهَا، فَاَصْبَحَ نَشِيْطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَاِلَّا اَصْبَحَ خَبِيْثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ. (رواہ مالك، والبخاری و مسلم و غیرھم)

حضرت ابوہریرہ 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 سرہانے آ کر تین گرہیں لگا دیتا ہے، اور ہر گرہ لگاتے ہوئے کہتا ہے: ''تیرے لئے یہ رات بڑی لمبی ہے سو تا رہ۔''

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 تر وتازہ اور ہشاش بشاش ہوتا ہے، ورنہ (اگر یہ سب نہ کرے تو) اس کی صبح اس حال میں ہوتی ہے کہ اس کی طبیعت بوجھل اور سست رہتی ہے۔

عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ؛ فَاِنَّهٗ دَاْبُ الصَّالِحِيْنَ قَبْلَكُمْ، وَمَقْرَبَةٌ لَّكُمْ اِلٰى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلسَّيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْاِثْمِ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ. (رواہ الترمذی، وابن خزیمة)

حضرت سلمانِ 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 (انبیا 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 دُور کرتی ہے۔

۵۔ دعا:

صحیح بخاری میں حضرت ابوہریرہ 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، لہٰذا 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 وزمین کا نور ہے۔ (رواہ الحاکم فی مستدرکہ)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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

١ دعا مصیبت کے مقابلے میں زیادہ طاقتور ہو تو ایسی حالت میں وہ مصیبت کو دفع کر دیتی ہے۔

٢ 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۔

٣ 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، لہٰذا 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 دعا ہی 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)

مستدرک 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 لَآ اِلٰـهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ ہے۔

٦۔ قرآن:

قرآنِ کریم کی تلاوت اُعلیٰ درجہ کی عبادت ہونے کے ساتھ جس طرح روحانی اُمراض سے شفا کا ذریعہ ہے اسی طرح جسمانی بیماریوں سے بھی محفوظ رہنے کا سبب ہے۔ حافظ ابن قیم رحمہ اللہ کا اس بارے میں ارشاد ملاحظہ فرمائیں:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

(وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ) (بنی اسرائیل: ۸۲)

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

نیز ارشاد فرمایا:

(يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَ شِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ)

(یونس: ۵۷)

اے لوگو! تمہارے پاس نصیحت آچکی ہے تمہارے رب کی طرف سے اور اس میں دلوں کے اَمراض 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 صدقِ دل اور ایمان سے اسے اپنی بیماری کی دوا کے لئے استعمال کرے، تمام اَحکام کو قبول کرے اور نہایت پختہ اعتقاد رکھتا ہو اور شرائط وآداب کا پورا لحاظ رکھتا ہو تو کوئی بیماری اس کے مقابلے میں ٹھہر نہیں سکتی۔

اور بھلا مالکِ ارض وسَما 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۔

لہٰذا 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:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عَنْ اَبِی مُوسَی رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ النَّبِیُّ صلی اللہ علیہ وسلم: مَثَلُ الَّذِی یَذْکُرُ رَبَّهُ وَالَّذِی لَایَذْکُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَیِّ وَالْمَیِّتِ. (صحیح البخاری، رقم: ٥٩٢٨)

حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم 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، چناں چہ ذکر اللہ روحانی اور جسمانی صحت کا محافظ ہے۔

۸۔تبلیغ:

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

(قَاتِلُوْهُمْ یُعَذِّبْهُمُ اللّٰهُ بِاَیْدِیْكُمْ وَ یُخْزِهِمْ وَ یَنْصُرْكُمْ عَلَیْهِمْ وَ یَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِیْنَ ۝ وَ یُذْهِبْ غَیْظَ قُلُوْبِهِمْ) (التوبة: ١٤)

اُن سے لڑو، اللہ تعالیٰ اُن کو تمہارے ہاتھوں سزا دے گا اور اُن کو ذلیل کرے گا اور تم کو اُن پر غالب کرے گا، اور بہت سے مسلمانوں کے قلوب کو شفا دے گا اور اُن کے قلوب کے غیظ کو دُور کرے گا۔

تبلیغ میں جہاد اور غزوات کے متعدد خصائص ہیں جو صحت میں اضافہ اور غم وحزن 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 رحمہ اللہ کا قول ہے کہ چار چیزوں سے جسم کو تقویت پہنچتی ہے: گوشت، عطر، کثرتِ غسل (جنابت کے علاوہ) اور سوتی کپڑا۔ تجربہ نے بتایا کہ یہ قول بالکل صحیح ہے۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما اَنَّ النَّبِیَّ صلی اللہ علیہ وسلم قَالَ: مِنْ خَیْرِثِیَا بِکُمُ الْبَیَاضُ، فَلْیَلْبَسْهَا اَحْیَاؤُکُمْ وَ کَفِّنُوْا فِیْهَا مَوْتَاکُمْ. (السنن الکبری)

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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: اِلْبَسُوْا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ، فَاِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ، وَكَفِّنُوْا فِيْهَا مَوْتَاكُمْ، وَاِنَّ مِنْ خَيْرِ اَكْحَالِكُمُ الاِثْمِدَ، يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ 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 مُردوں کو کفن دیا کرو۔ اور تمہارے سُرموں میں سب سے بہترین سُرمہ ''اِثمد'' ہے، یہ نگاہ کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اُگاتا ہے۔

۱۰۔ غذا:

قرآن پاک میں اللہ رب العزت کا ارشاد ہے:

(كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَ لَا تُسْرِفُوْا) (الاعراف: ۳۱)

کھاؤ، پیو، لیکن اسراف نہ کرو۔

حافظ ابنِ قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ اس آدھی قرآنی آیت میں ساری طب کا خلاصہ ہے۔

حدیث شریف میں ارشاد فرمایا:

مَامَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ اُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَاِنْ كَانَ لَامُحَالَةَ فَثُلُثٌ طَعَامٌ وَثُلُثٌ شَرَابٌ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ. (رواہ 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 اُصولِ 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:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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

مفیدِ صحت غذائیں:

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 چناں چہ ارشادِ نبوی ﷺ ہے:۔

كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ 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 يَمُرُّبِنَا هِلَال" وَ هِلَال" وَ هِلَال"، مَا يُوقَدُ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ رَسُولِ اللّٰهِ ﷺ مِنْ نَارٍ. (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۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۳۔ تلبینہ:

حدیث شریف میں ہے:

التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ.

(البخاري، رقم: ٤٩٩٧، و مسلم، رقم: ٤١٠٦)

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

یہ جو کے آٹے کا پتلا پانی ہے جو دودھ جیسا سیّال ہوتا ہے۔ ہَروی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اس کو تلبینہ اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ "لبن" یعنی دودھ سے سفیدی اور پتلے پن میں مشابہت رکھتا ہے۔ یہ غذا بیمار کے لئے اَز حد مفید ہے جبکہ پتلا ہوا اور پکا ہوا ہو، نا کہ گاڑھا اور کچا ہو۔ تلبینہ کی خوبی معلوم کرنی ہو تو جو کے پانی کی خوبیاں معلوم کر لیجئے بلکہ یہ تلبینہ تو عربوں کے لئے جو کے پانی کا قائم مقام ہے کیونکہ تلبینہ جو کے آٹے ہی سے بنایا جاتا ہے۔ جو کے پانی اور تلبینہ میں فرق یہ ہے کہ جو کا پانی، جو کے ثابت دانوں کو پکا کر حاصل کیا جاتا ہے جبکہ تلبینہ جو کے آٹے سے بنایا جاتا ہے۔ تلبینہ جو کے پانی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے اس 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 لہٰذا 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 غذائیت حاصل ہوتی ہے اور چہرے کی رونق بحال ہوتی ہے۔ شہری معالجین اس کو ثابت دانوں کے ساتھ استعمال کراتے ہیں تا کہ اس سے تیار ہونے والا پانی پتلا اور زُود ہضم ہو، اور اس سے مریض کی طبیعت پر گرانی نہ ہو۔ یہ شہریوں کے نازک مزاجی کے مطابق ہوتی ہے کیونکہ پسے ہوئے جو کا پانی ان کی طبیعت پر گراں گزرتا ہے۔ بہر حال ثابت جو کا پکایا ہوا پانی زُود ہضم ہوتا ہے۔ اگر گرم گرم پیا جائے تو اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے اور یہ طبعی اور فطری حرارت کو بڑھاتا ہے۔

تلبینہ کا فائدہ حدیث شریف میں یہ آیا ہے کہ یہ ازالۂ غم کا ذریعہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غم اور فکر سے انسانی جسم کی حرارتِ طبعی کو نقصان پہنچتا ہے اور اس سے دل بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ تلبینہ بدنی حرارت بڑھا کر دل کو فرحت بخشتا ہے کیونکہ اس میں مفرّح غذائی اجزاء شامل ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

یہ بھی کہا گیا ہے کہ مغموم شخص کے قویٰ، اعضاء پر خشکی غالب ہونے کی وجہ سے کمزور پڑ جاتے ہیں، خاص طور پر معدے میں غذاء کی کمی کی وجہ سے خشکی زیادہ ہوجاتی ہے۔اس تلبینہ سے ان اعضاء کوطراوت، تقویت اور غذا سبھی چیزیں پہنچتی ہیں اور یہی سب اثرات دل پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔تلبینہ سے معدے کا نظام بھی درست ہوجاتا ہے، خاص طور پر جس مریض کو جو کی روٹی کھانے کی عادت ہو۔اہلِ مدینہ کی غذاء 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 چمچہ بھر کر جو کا آٹا لے کر ایک لیٹر پانی میں گھول لیں اوراس میں تین(3) بڑے چمچے چینی ڈال کر اُبالیں۔چینی کے بجائے شہد بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔اُبالنے کے بعد تین، چارمنٹ ہلکی آنچ پر پکالیں۔جب ٹھنڈا ہوجائے تو ایک کپ دودھ ڈال لیں۔مریض بقدر ضرورت استعمال کرے، جسے جو کا آٹا موافق نہ ہو وہ گندم کا آٹا استعمال کرسکتا ہے۔تلبینہ صحت مند افراد بھی استعمال کر سکتے ہیں اوران 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 نُسخہ اِن سب سے بہت بہتر اور سَستا ہے۔

۴۔کلونجی:

عَنْ اَبِی هُرَیْرَةَ رضی اللہ عنہ اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم قَالَ: عَلَیْکُمْ بِهٰذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَآءِ؛ فَاِنَّ فِیْهَا شِفَاءٌ" مِنْ کُلِّ دَاءٍ اِلَّا السَّامَ. (البخاری)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے اوپر یہ کالے دانے (کلونجی) لازم کرلو 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۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۵۔ثرید:

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيْدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ. (البخاري 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 2.6gm% Fat، 63gm% ہے، کولیسٹرول 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 چاہیے، 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 اَبِی هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ: اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ" وَاَحَبُّ اِلَى اللّٰهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيْفِ، وَفِي كُلٍّ" خَيْرٌ"، احْرَصْ عَلَى مَايَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجَزْ. (رواه مسلم، رقم: ٢٦٦٤)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 نفسہٖ) 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 دِکھاؤ۔

(۲) عَنْ عَبْدِاللّٰهِ بْنِ عَمْرٍو رضی اللہ عنہ: اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ قَالَ: فَاِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَظًّا. (رواه 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 رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ يَاتِيْ قُبَاءَ رَاكِبًا وَمَاشِيًا فَيُصَلِّيْ فِيْهِ رَكْعَتَيْنِ. (رواه البخاري، رقم: ۱۱۹٤)

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 اللّٰهِ فَهُوَ لَهْوٌ" وَسَهْوٌ"، اِلَّا اَرْبَعَ خِصَالٍ: مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرْضَيْنِ، وَتَادِيْبُهٗ فَرَسَهٗ، وَمُلَاعَبَتُهٗ اَهْلَهٗ، وَتَعَلُّمُ السِّبَاحَةِ.

(رواه الطبراني في الاوسط، رقم: ۸۱٤۳)

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 سدھانا (یعنی اس پر دوڑنے اور سوار ہونے کی مشق کرنا)۔

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

(۴) تیراکی سیکھنا۔

(۵) عَنْ عَلِيِّ بْنِ رُكَانَةَ رحمہ اللہ عَنْ اَبِيْهِ: اَنَّ رُكَانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ ﷺ، فَصَرَعَهُ النَّبِيُّ ﷺ. (أخرجه ابوداؤد في سننه، رقم: ٤۰۷۸)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حضرت علی بن رُکانہ رحمہ اللہ اپنے والد حضرت رُکانہ رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ (ایک دن) حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اور حضرت رُکانہ رضی اللہ عنہ نے کُشتی لڑی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت رُکانہ کو پچھاڑ 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 ورزشیں 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 ابنِ قیم رحمہ اللہ کی کتاب ''طب نبوی'' سے ان کے مختصر کلام کا خلاصہ پیشِ 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 اِخراج اور (فطری) قوتِ 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 اَعضا اور قُویٰ کو آرام مل جاتا ہے۔ نیز اس میں یہ خاصیت بھی ہے کہ دل فوری طور پر، پُرسکون اور آئندہ کے لئے مُستَعِد 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 اُصولوں 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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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:

(يَاأَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ) (البقرة: ١٨٣)

اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جس طرح کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم پرہیزگار 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: ٣٢٦-٣٢٧)

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

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيْلِي ﷺ بِثَلَاثٍ: صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكْعَتَيِ الضُّحَى، وَأَنْ أُوْتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ. (صحيح البخاري، رقم: ١٨٤٥)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ مجھے میرے خلیل ﷺ نے تین باتوں کی تاکید فرمائی تھی:

(١) ہر ماہ تین روزے رکھنا۔ (٢) چاشت کی دو رکعت۔ (٣) سونے سے پہلے وتر پڑھنا۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما قَالَ: كَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ لَا يُفْطِرُ أَيَّامَ الْبِيْضِ فِيْ حَضَرٍ وَلَا سَفَرٍ. (سنن النسائي، رقم: ٢٣٠٥)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ حضر ہو یا سفر، کبھی بھی ایامِ بیض (١٣، ١٤، ١٥) کا روزہ ترک نہیں فرماتے تھے۔

عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ الْمِنْهَالِ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِيْهِ - قَالَ - وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ - قَالَ - كَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ يَأْمُرُنَا بِصِيَامِ أَيَّامِ الْبِيْضِ الثَّلَاثَةِ، وَيَقُوْلُ: هُنَّ صِيَامُ الدَّهْرِ. (مسند احمد، رقم: ١٩٤٣٣)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 بیض کا روزہ رکھیں، اور فرماتے تھے کہ یہ ایسے ہے جیسے کہ انسان نے ہمیشہ روزہ رکھا۔

عَنْ عَائِشَةَ رضی اللہ عنہا قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ.

(رواہ 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۔ آیئے 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 کبھار 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 عادتِ شریفہ کے مطابق) سو جاتے۔ لیکن اگر قافلہ صبح ہونے سے کچھ قبل پڑاؤ ڈالتا تو پھر آپ ذرا ہوشیار سوتے اس طور کہ اپنی کہنی زمین سے ٹکا کر بازو کھڑا کر لیتے اور پھر ہاتھ پر اپنا سر مبارک رکھ کر سو جاتے۔ (یہ رات کو جلدی سو جانا اور صبح ہونے سے کچھ قبل بیدار ہو جانا) آپ ﷺ کی نیند تھی جو کہ نہایت معتدل مقدار ہے۔ اَطِبا کا قول ہے کہ نیند کی زیادہ سے زیادہ مقدار، دن اور رات کے تہائی حصہ (یعنی آٹھ گھنٹے) سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے"۔(زادالمعاد ص: ٦٠)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۱۴۔ترکِ معاصی (گناہوں کو چھوڑنا):

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

رَأَیْتُ الذُّنُوبَ تُمِیْتُ الْقُلُوبَ　　وَقَدْ یُورِثُ الذُّلَّ اِدْمَانُهَا

وَتَرْکُ الذُّنُوبِ حَیَاۃُ الْقُلُوبِ　　وَخَیْرٌ " لِنَفْسِکَ عِصْیَانُهَا

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 ترکِ معاصی سے دل زندہ ہو جاتا ہے۔اے مخاطب! تو جان لے کہ تیرے لئے نفس کی مخالفت ہر طرح سے بہتر ہے۔

حافظ ابنِ قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"انسان کا نفس دراصل خلقۃً جاہل اور اپنے آپ پر ظلم کرنے والا ہے۔ یہ اپنی جہالت کے باعث خواہشِ نفس کی پیروی میں اپنی شفا سمجھتا ہے اور اپنے ظلم کی وجہ سے خیر خواہ 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 طرزِ عمل کے نتیجے میں ایسی ایسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جن کے علاج سے اطبا عاجز آ جاتے ہیں اور حصولِ شفا دشوار ہو جاتا ہے۔اور یہ چیز اُس وقت بہت بڑی مصیبت بن جاتی ہے جب وہ نا اُمید ہو کر اس کا سبب تقدیر پر ڈال دیتا ہے،اور اپنے آپ کو صاف بے قصور سمجھتا ہے۔چناں چہ بیماری کی شدت جب بڑھتی ہے تو اپنے رب کو ہی ملامت کرنے لگتا ہے اور بسا اوقات یہ بُرے کلمات اس کی زبان پر بھی آ جاتے ہیں"۔(طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ۲۰۸-۲۰۹)

۱۵۔صدقہ سے حصولِ صحت:

حدیث میں ہے:

عَنْ عَبْدِاللّٰهِ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم: دَاوُوا مَرضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ.

(السنن الکبریٰ للبیهقی، 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،

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 کر دیا جائے (حسبِ حیثیت)۔

خلاصہ کے طور پر صحت کے کچھ بنیادی اُصول

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 صلی اللہ علیہ وسلم 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 سُرور کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

۳۔ صدقے کا اہتمام، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ اپنے مریضوں کا علاج صدقے سے کرو۔

۴۔ کھانے میں اِسراف نہ ہو:

﴿كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَ لَا تُسْرِفُوْا﴾ (الاعراف: ۳۱)

کھاؤ، پیو، لیکن اِسراف 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 النسا 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۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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 مُیَسّر نہ ہو تو کسی اور وقت میں کر لے۔ اس کے علاوہ کچھ اور بھی ورزش کسی اُستاد کے زیرِ نگرانی سیکھی جائے تو بہت ہی مفید ہے۔

عام اُصول 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 کاہل 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 ارشاداتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں

۱ . عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: الشِّفَاءُ فِيْ ثَلَاثَةٍ: فِيْ شَرْطَةِ مِحْجَمٍ اَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ اَوْ كَيَّةٍ بِنَارٍ، وَاَنْهٰى اُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ.

(رواه البخاري، الطب، رقم: ٥٧٨١)

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۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۲۔ شہد کے استعمال میں۔

۳۔ آگ سے داغنے میں۔

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

۲. عَنْ جَابِرٍ رضی اللہ عنہ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: اِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ اَدْوِيَتِكُمْ شِفَاء''، فَفِي شَرْطَةِ مِحْجَمٍ اَوْشَرْبَةِ عَسَلٍ اَوْلَذْعَةٍ بِنَارٍ وَافَقَ الدَّاءَ، وَمَا اُحِبُّ اَنْ اَكْتَوِيَ.

(رواه البخاري، 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 راس آجائے، لیکن میں آگ سے داغنے کو پسند نہیں کرتا۔

۳. عَنْ اَنَسٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: اِنَّ اَمْثَلَ مَاتَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ وَالْقُسْطُ الْبَحْرِيُّ. (رواه البخاري، 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 عَبْدِاللّٰهِ رضی اللہ عنہ اِنَّهُ عَادَ الْمُقَنَّعَ، ثُمَّ قَالَ: لَا اَبْرَحُ حَتّٰى تَحْتَجِمَ؛ فَاِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللّٰهِ ﷺ: اِنَّ فِيهِ شِفَاءً. (رواه البخاري، الطلب، رقم: ۵۶۹۷)

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

۵. عَنْ سَمُرَةَ بْنِ جُنْدُبٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: دَخَلَ اَعْرَابِيٌّ'' مِنْ بَنِيْ فَزَارَةَ عَلٰى رَسُولِ اللّٰهِ ﷺ، وَاِذَا حَجَّام'' يَحْجُمُهُ لَهٗ مِنْ قُرُوْنٍ، فَشَرَطَهُ بِشَفْرَةٍ، فَقَالَ: مَاهٰذَا يَارَسُولَ اللّٰهِ؟ قَالَ: هٰذَا الْحَجْمُ، وَهُوَ خَيْرُ مَاتَدَاوَى بِهِ النَّاسُ.

(رواه النسائي و احمد، رقم: ۲۰۰۹٤، وقال محققه: اسناده صحيح)

حضرت سمرۃ بن جندب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کے پاس بنی فزارۃ قبیلہ کا ایک دیہاتی آیا۔ اس وقت آپ ﷺ کو ایک حجام حجامہ کر رہا تھا، پس حجام نے بلیڈ سے ضرب لگایا تو

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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

۶. عَنْ مَالِكِ بْنِ صَعْصَعَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: مَامَرَرْتُ لَيْلَةَ أُسْرِيَ بِي عَلٰى مَلَإٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا أَمَرُوْنِي بِالْحِجَامَةِ.

(رواه الطبراني في الاوسط والكبير الهيثمي: رجاله رجال الصحيح)

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

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

۷. عَنِ ابْنِ مَسْعُوْدٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: حَدَّثَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ عَنْ لَيْلَةَ أُسْرِيَ بِهِ: أَنَّهُ لَمْ يَمُرَّ عَلٰى مَلَإٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ، إِلَّا أَمَرُوْهُ أَنْ مُرْ أُمَّتَكَ بِالْحِجَامَةِ.

(رواه الترمذي، وقال: حديث حسن غريب، 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 حجامہ سے علاج کا حکم فرمائیں۔

۸. عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما قَالَ: قَالَ نَبِيُّ اللّٰهِ ﷺ: نِعْمَ الْعَبْدُ الْحَجَّامُ، يَذْهَبُ بِالدَّمِ وَيُخِفُّ الصُّلْبَ وَيَجْلُوْ الْبَصَرَ، وَقَالَ: إِنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ حِيْنَ عُرِجَ بِهِ، مَامَرَّ عَلٰى مَلَإٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوْا: عَلَيْكَ بِالْحِجَامَةِ.

(رواه الترمذي وقال: حسن غريب، رقم: ۲۰۵۳)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حجامہ 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 حجامہ کو لازم پکڑیں۔

۹. عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِنْ كَانَ فِيْ شَيْءٍ مِمَّا تَدَاوَوْنَ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بِهِ خَيْرٌ"، فَالْحِجَامَةُ. (رواه ابن ماجه، واللفظ له وابو داؤد كلاهما في الطب، رقم: ٣٤٧٦، وقال محقق ابن ماجه: اسناده حسن)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نبی اکرم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ تم جن چیزوں سے علاج کرتے ہو، اگر ان میں سے کسی میں خیر اور بہتری ہے تو وہ حجامہ لگوانا ہے۔

۱۰. عَنْ أَبِي كَبْشَةَ الْأَنْمَارِيِّ رضی اللہ عنہ أَنَّهُ حَدَّثَهُ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَحْتَجِمُ عَلَى هَامَتِهِ وَبَيْنَ كَتِفَيْهِ، وَيَقُولُ: مَنْ أَهْرَاقَ مِنْهُ هَذِهِ الدِّمَاءِ فَلَا يَضُرُّهُ أَنْ لَا يَتَدَاوَى بِشَيْءٍ لِشَيْءٍ. (رواه ابن ماجه، واللفظ له، رقم: ٣٤٨٤، وابو داؤد كلاهما في الطب، وقال محقق ابن ماجه: اسناده حسن)

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

۱۱. عَنْ عَبْدِالرَّحْمٰنِ بْنِ أَبِي أَنْعَمَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ وَهُوَ يَحْتَجِمُ، فَقَالَ لِي: يَا أَبَا الْحُكْمِ، إِحْتَجِمْ، قَالَ: فَقُلْتُ: مَا احْتَجَمْتُ قَطُّ، قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو الْقَاسِمِ ﷺ أَنَّ الْحَجْمَ أَفْضَلُ مَا تَدَاوَى بِهِ النَّاسُ.

(رواه الحاكم، وقال: صحيح على شرط الشيخين، ووافقه الذهبي)

عبدالرحمٰن رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ میں ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کے پاس آیا تو وہ حجامہ لگوا رہے تھے مجھے دیکھ کر فرمانے لگے کہ اے ابوالحکم (ان کی کنیت ہے)! تم بھی حجامہ لگوالو۔ میں نے کہا کہ میں نے تو کبھی حجامہ نہیں لگوایا۔ اس پر حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ مجھے حضور اقدس ﷺ نے یہ فرمایا ہے کہ لوگوں کے طریقہ علاج میں سے حجامہ لگوانا بہترین طریقہ علاج ہے۔

۱۲. وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: مَنِ احْتَجَمَ لِسَبْعَ عَشْرَةَ مِنَ الشَّهْرِ، كَانَ لَهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ.

(رواه الحاكم وقال: صحيح على شرط الشيخين، ووافقه الذهبي)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ حضور اکرم ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ جو چاند کی سترہ تاریخ کو حجامہ لگوائے تو یہ حجامہ لگوانا ہر بیماری کے لئے شفا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حجامہ سے جادو کا علاج

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي "زَادِ الْمَعَادِ" (۱۲۵/۴): وَقَدْ ذَكَرَ اَبُوعُبَيْدٍ فِي كِتَابِ "غَرِيْبِ الْحَدِيْثِ" لَهُ بِاِسْنَادِهِ عَنْ عَبْدِالرَّحْمٰنِ بْنِ اَبِي لَيْلَى: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ اِحْتَجَمَ عَلَى رَاسِهِ بِقَرْنٍ حِيْنَ طُبَّ، قَالَ اَبُوعُبَيْدٍ: مَعْنَى "طُبَّ" اَيْ سُحِرَ.

حضرت عبدالرحمٰن بن ابی لیلی سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ ﷺ پر جادو کیا گیا تو آپ ﷺ نے اپنے سر پر حجامہ لگوایا۔

ابن قیم جوزی رحمہ اللہ اپنی کتاب "الطب النبوي" صفحہ نمبر: ۱۲۶ میں لکھتے ہیں:

وَقَدْ اَشْكَلَ عَلَى هٰذَا مَنْ قَلَّ عِلْمُهُ، وَقَالَ: مَالِلْحِجَامَةِ وَالسِّحْرِ؟ وَمَا الرَّابِطَةُ بَيْنَ هٰذَا الدَّاءِ وَهٰذَا الدَّوَاءِ؟

وَلَوْ وَجَدَ هٰذَا الْقَائِلُ بُقْرَاطَ اَوِ ابْنِ سِيْنَا اَوْ غَيْرَ هُمَا قَدْ نَصَّ عَلَى هٰذَا الْعِلَاجِ، لِتَلَقَّاهُ بِالْقُبُوْلِ وَالتَّسْلِيْمِ، وَقَالَ: قَدْنَصَّ عَلَيْهِ مِنْ لَايُشَكُّ 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 حجامہ سے جادو کا علاج کرنے کو کہتے ہوئے سنتے تو وہ ضرور اس کو مان جاتے۔ (ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں) حالانکہ حجامہ کے ذریعہ جادو کا علاج ایسی ذات نے کیا ہے، جس کی پہچان اور فضیلت کے بارے میں ذرا بھی شک نہیں کیا جا سکتا (یعنی حجامہ کے ذریعہ جادو کے علاج میں اعتراض کی کوئی گنجائش نہیں ہے)۔

عورتوں کا حجامہ لگانا اور لگوانا

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

عَنْ جَابِرٍ رضی اللہ عنہ: اَنَّ اُمَّ سَلَمَةَ رضی اللہ عنہا اِسْتَاذَنَتْ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ فِي الْحِجَامَةِ، فَاَمَرَ النَّبِيُّ ﷺ اَبَاطَيْبَةَ اَنْ يَحْجِمَهَا. قَالَ: حَسِبْتُ اَنَّهُ قَالَ: كَانَ اَخَاهَا مِنَ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

الرَّضَاعَةِ، اَوْغُلَامًا لَمْ يَحْتَلِمْ. (صحيح، رواه احمد: ٣٥٠٣، وابن ماجه، رقم: ٣٤٨٠)

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 ابوطیبہ کو حکم فرمایا کہ وہ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کو حجامہ لگائے۔ (راوی کہتے ہیں کہ) میرا خیال ہے ابوطیبہ 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 الرُّبَيِّعِ بِنْتِ مُعَوِّذِبْنِ عَفْرَاءَ رضی اللہ عنہا قَالَتْ: كُنَّا نَغْزُوْ مَعَ رَسُوْلِ اللّٰهِ صلی اللہ علیہ وسلم نَسْقِي الْقَوْمَ وَنَخْدِمُهُمْ، وَنَرُدُّ الْقَتْلٰى وَالْجَرْحٰى اِلَى الْمَدِيْنَةِ.

حضرت رُبَیِّع بنت مُعَوِّذ بن عَفْراء 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 شُہدا اور زخمیوں کو واپس مدینہ لے آتی تھیں۔

حافظ ابن حجر رحمہ اللہ نے "فتح الباری" جلد (۱۰) صفحہ نمبر (۱۱۱) میں فرمایا کہ مذکورہ حدیث "وَنُدَاوِي الْجَرْحٰى وَنَرُدُّ الْقَتْلٰى" (یعنی ہم زخمیوں کا علاج اور شُہدا 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 اَطِبا 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 چاہیے؟

قمری مہینے کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخوں میں حجامہ لگانا چاہیے۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما: اَنَّهُ قَالَ: اِنَّ خَيْرَ مَا تَحْتَجِمُوْنَ فِيْهِ يَوْمَ سَبْعَ عَشْرَةَ وَيَوْمَ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

تِسعَ عَشرَةَ وَ يَومَ إِحدَى وَ عِشرِينَ. (صحيح، رواه الترمذى، صحيح الجامع، رقم: ٢٠٦٦)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ 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

عَنِ ابنِ عَبَّاسٍ رضی اللہ عنہما قَالَ: احتَجَمَ النَّبِيُّ ﷺ وَهُوَ صَائِمٌ".

(صحيح البخارى، رقم: ١٩٣٩)

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ انہوں نے فرمایا: رسول اللہ ﷺ نے حجامہ لگوایا، جبکہ آپ ﷺ روزے سے تھے۔

حجامہ لگانے پر اجرت لینا

حجامہ لگانے کے عوض اجرت لینا جائز ہے، جیسا کہ رسول ﷺ کے عمل سے واضح ہے:

اَخبَرَنَا حَمِيدٌ" الطَّوِيلُ عَن اَنَسٍ رضی اللہ عنہ اَنَّهُ سُئِلَ عَن اَجرِ الحَجَّامِ، فَقَالَ: احتَجَمَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ، حَجَمَهُ اَبُو طَيبَةَ، وَاَعطَاهُ صَاعَينِ مِن طَعَامٍ وَكَلَّمَ مَوَالِيَهُ، فَخَفَّفُوا عَنهُ وَقَالَ: اِنَّ اَمثَلَ مَاتَدَاوَيتُم بِهِ الحِجَامَةُ. (رواه البخارى، رقم: ٥٦٩٦)

حضرت حمید رحمہ اللہ 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 ﷺ نے حجامہ لگوایا اور حجامہ ابوطیبہ نے لگایا۔ آپ ﷺ نے (معاوضہ کے طور پر) اُسے دو صاع (3½ سیر) وزن کے برابر اجناس دیئے، اور آپ ﷺ نے ابوطیبہ کے آقا (مالک) سے ابوطیبہ کی آمدنی کا جو حصہ ان کے آقا کے لئے تھا اس کے بارے میں گفتگو فرمائی تو انہوں نے ابوطیبہ کی آمدنی سے اپنے حصے میں کمی کردی۔ آپ ﷺ 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 فعّال بناتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۲۔ شریانوں پر اچھا اثر ہوتا ہے۔

۳۔ پٹھوں کے اکڑاؤ کو ختم کرنے کے لئے مفید ہے۔

۴۔ دمہ اور پھیپھڑوں کے اَمراض اور اِنجائنا کے لئے مفید ہے۔

۵۔ سردرد، سر اور چہرے کے پھوڑوں، درد ِشقیقہ اور دانتوں کے درد کو آرام دیتا ہے۔

۶۔ آنکھوں کی بیماریوں اور (Conjunctivities) میں مفید ہے۔

۷۔ رحم کی بیماریوں اور ماہواری کے بند ہوجانے کی تکالیف اور ترتیب سے آنے کے لئے مفید ہے۔

۸۔ گٹھیا وعرق النسا اور نقرس کے دردوں میں مفید ہے۔

۹۔ فشارِ خون میں آرام پہنچاتا ہے۔

۱۰۔ کندھوں، سینہ اور پیٹھ کے درد میں مفید ہے۔

۱۱۔ کاہلی، سُستی اور زیادہ نیند آنے کی بیماریوں میں مفید ہے۔

۱۲۔ ناسور (Ulcers)، دنبل (Furuncles)، مُہاسوں (Pinmples) اور خارش میں مفید ہے۔

۱۳۔ دل کے غلاف (Pericalrdits) اور ورمِ گُردہ مُہاسوں (Nephritis) میں مفید ہے۔

۱۴۔ زہر خورانی میں مفید ہے۔

۱۵۔ مواد بھرے زخموں کے لئے مفید ہے۔

۱۶۔ اِلرجی 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 اَمراض میں لوگوں کو حجامہ 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 حجامہ سے اکثر مریضوں کو افاقہ ہوا:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۱۔ خاص طور پر درد سر۔
۲۔ ٹینشن کی وجہ سے درد سر۔
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۔ ٹانگوں 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 اشیا

۱۔ دستانے (صرف ایک مرتبہ استعمال کریں)۔
۲۔ ٹشو پیپر۔
۳۔ صرف ایک بار نیا بلیڈ 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 کرلیں۔ بال ہوں تو انہیں سیفٹی ریزر سے صاف کردیں ورنہ گلاس جلد پر نہیں چپکے گا۔ گلاس کے اندر چھوٹا سا ٹشو پیپر جلا کر ڈال دیں اور گلاس کو درد کی جگہ پر رکھ کر ہاتھ سے دبائے رکھیں، ٹشو پیپر کے جلنے سے گلاس کے اندر کی آکسیجن ختم ہوجائے 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 اُبھر کر گلاس کے اندر نصف کُرّہ کی شکل میں چلی جائے گی، جسم کا خون جلد کی سطح پر آکر جمع ہوجائے گا۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۲۔ گلاس کو ایسے ہی 5 منٹ چپکا رہنے دیں اور پھر انگلی کی مدد سے اسے الگ کر دیں۔

۳۔ جلد کے اُبھرے ہوئے حصہ پر تھوڑے تھوڑے فاصلہ سے بلیڈ سے ہلکے ہلکے چیرے لگا دیں، 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 ٹشو پیپر 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 حجامہ 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 جا سکتا ہے۔

۷۔ حجامہ 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 لہٰذا اگر اس کا اہتمام کر لیا جائے تو مضائقہ نہیں۔

۸۔ حجامہ کا عمل مکمل ہو جانے کے بعد دستانے، 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۔ حجامہ 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 ہیپاٹائٹس B اور C اور ایڈز کے لگنے کا خطرہ ہے۔ حجامہ لگانے

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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۔ لہٰذا انہیں استعمال کرنے سے قطعی طور پر گریز کیا جائے۔

حجامہ کے لئے احتیاطی تدابیر

۱۔ کمزور اور بہت زیادہ دبلے افراد حجامہ نہ لگوائیں۔

۲۔ معمر افراد جو کہ بہت کمزور ہیں اس وقت تک حجامہ نہ لگوائیں، جب تک اَشد 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۔ اِسقاط کی مریضہ حجامہ نہ لگوائے۔

۶۔ غسل کے فوری بعد حجامہ نہ لگوائیں۔

۷۔ قے ہوجانے 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۔ پَیر 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 فشارِ 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۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۱۵۔ خون کی کمی کے مریضوں کو ایک کے بعد دوسرا حجامہ لگانے وقت ان کی جسمانی کیفیت اور قوتِ برداشت کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ بے ہوشی کی حالت میں حجامہ کے تمام آلات ہٹالیں اور مریض کو میٹھا مشروب پلائیں۔

۱۶۔ کسی نئے مریض کو حجامہ لگانے سے پہلے اُسے نفسیاتی طور پر تیار کرلینا چاہیے۔ 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 چاہیے۔

۱۸۔ حجامہ لگانے سے قبل مریض سے اس کی مندرجہ ذیل بیماریوں کے بارے میں تحقیق ضرور کرلیں: ذیابیطس، دل کے اَمراض، جگر کے اَمراض، 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۔ بصورت مجبوری مرد بھی لگا سکتا ہے۔

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

۲۱۔ نشہ آور اَدویات کھانے والے کو حجامہ نہیں لگانا چاہیے، جب تک کہ وہ ان کا استعمال ترک نہ کردے۔ اسی طرح خوف زدہ شخص کو بھی حجامہ نہ لگائیں، جب تک کہ وہ پُرسکون نہ ہوجائے۔

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 کرلیں، شوگر تقریباً 100 mg ہونی چاہیے اور چیرے بالکل ہلکے لگائیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

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) مَل دیں اور فوراً کپ لگادیں۔ اس طرح کرنے سے جلد سُن ہوجائے گی اور بچوں، بڑوں سبھی کو تکلیف کم سے کم ہوگی۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

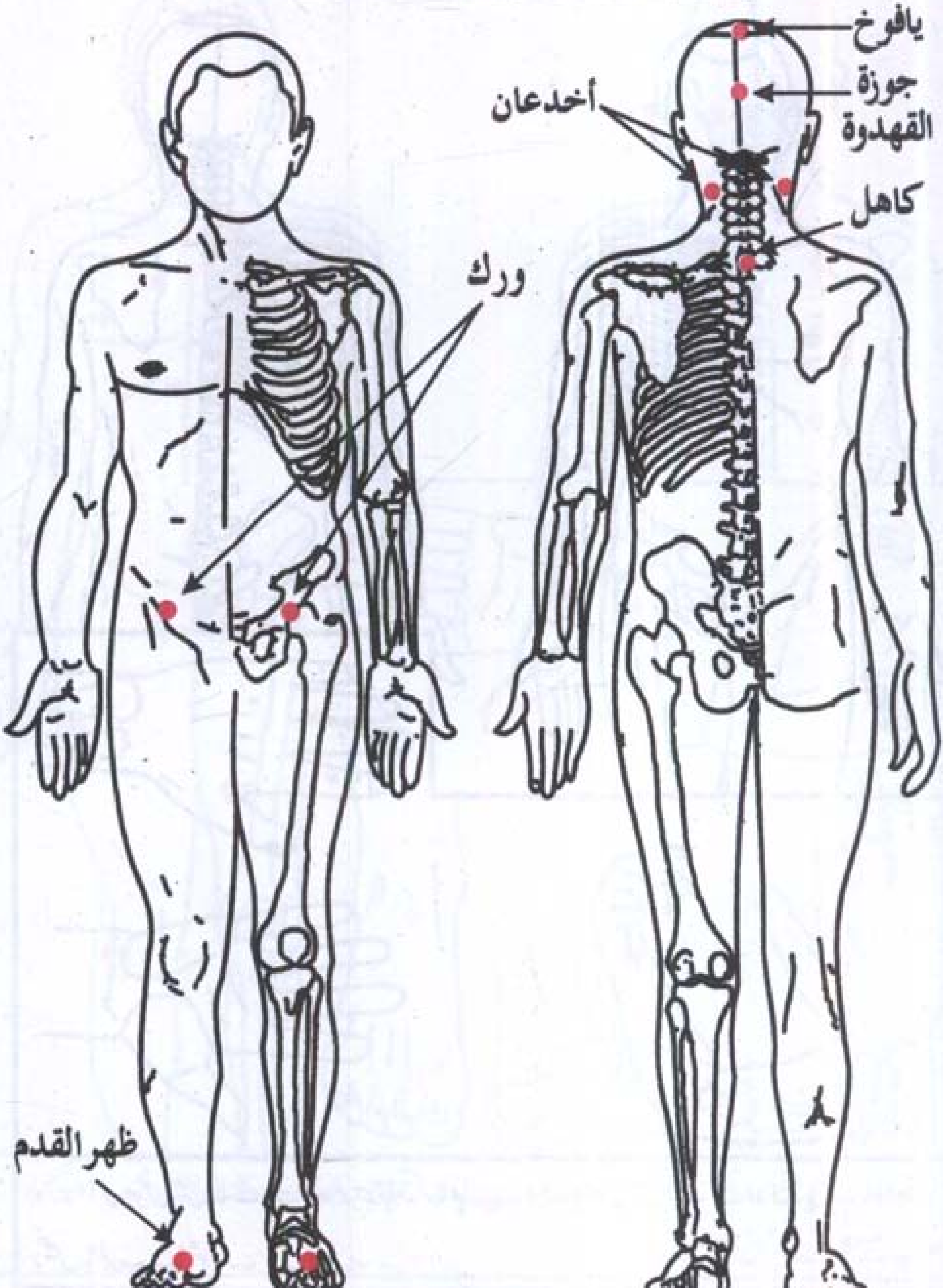
Chapter 1

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



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

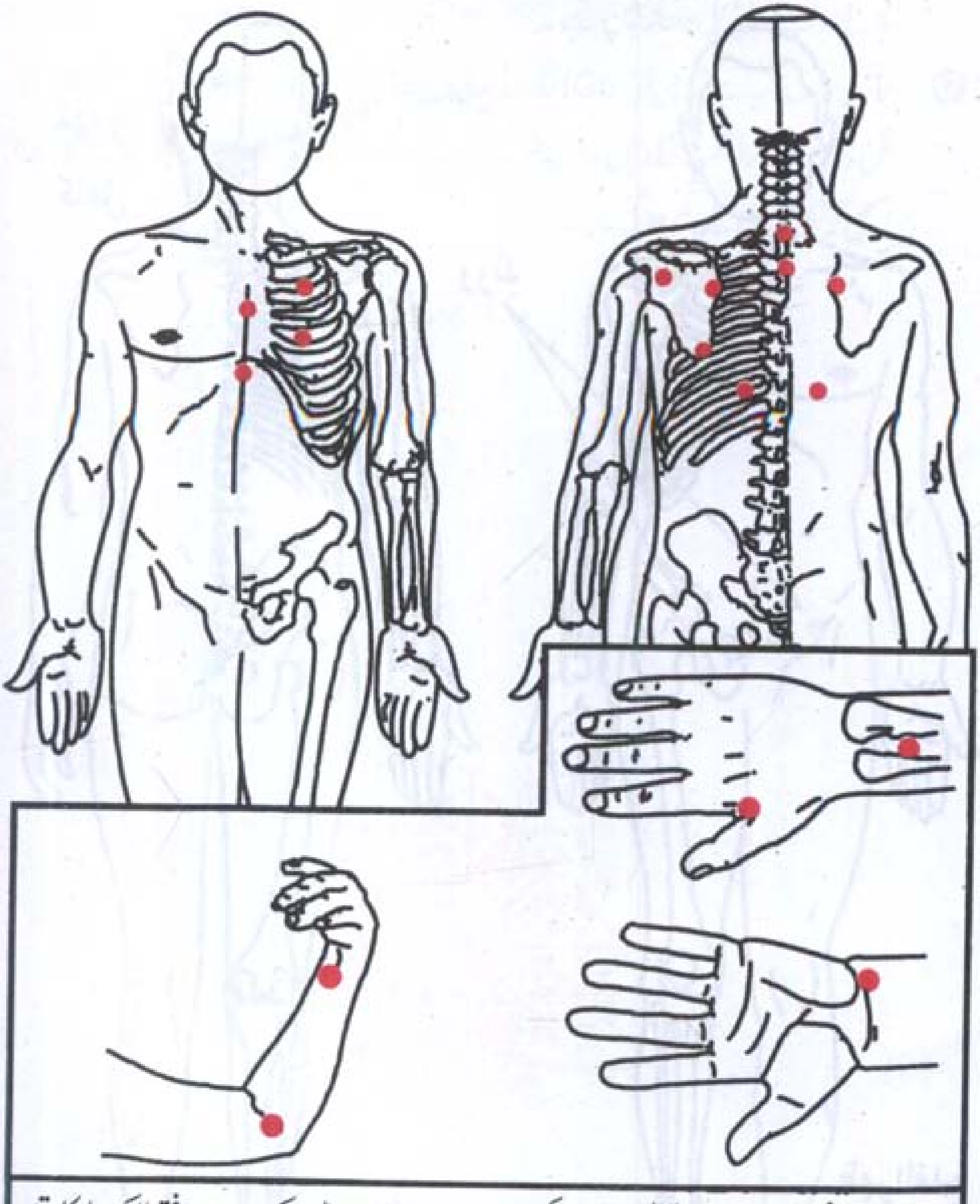
Chapter 2

Cardiovascular System Disorders

اَمراضِ قلب

دل کے عمومی اَمراض

CARDIOVASCULAR DISORDERS



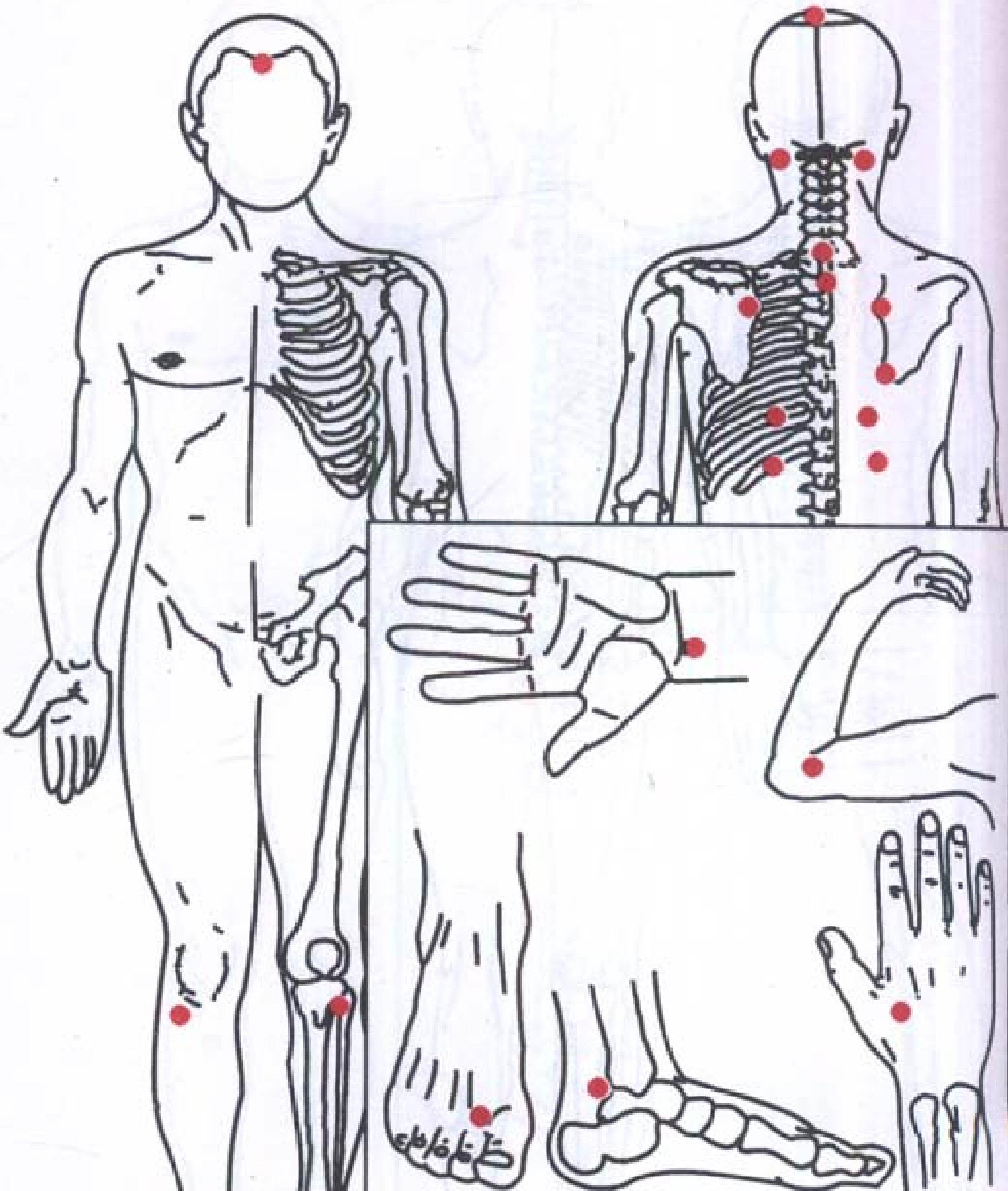
نوٹ: اس مرض میں سات سے آٹھ مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ ہر دو حجاموں میں ایک سے دو ہفتے یا ایک ماہ کا وقفہ رکھیں یا طبیب کے مشورے پر عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہائی بلڈ پریشر

HYPERTENSION AND HYPERTENSIVE CRISIS



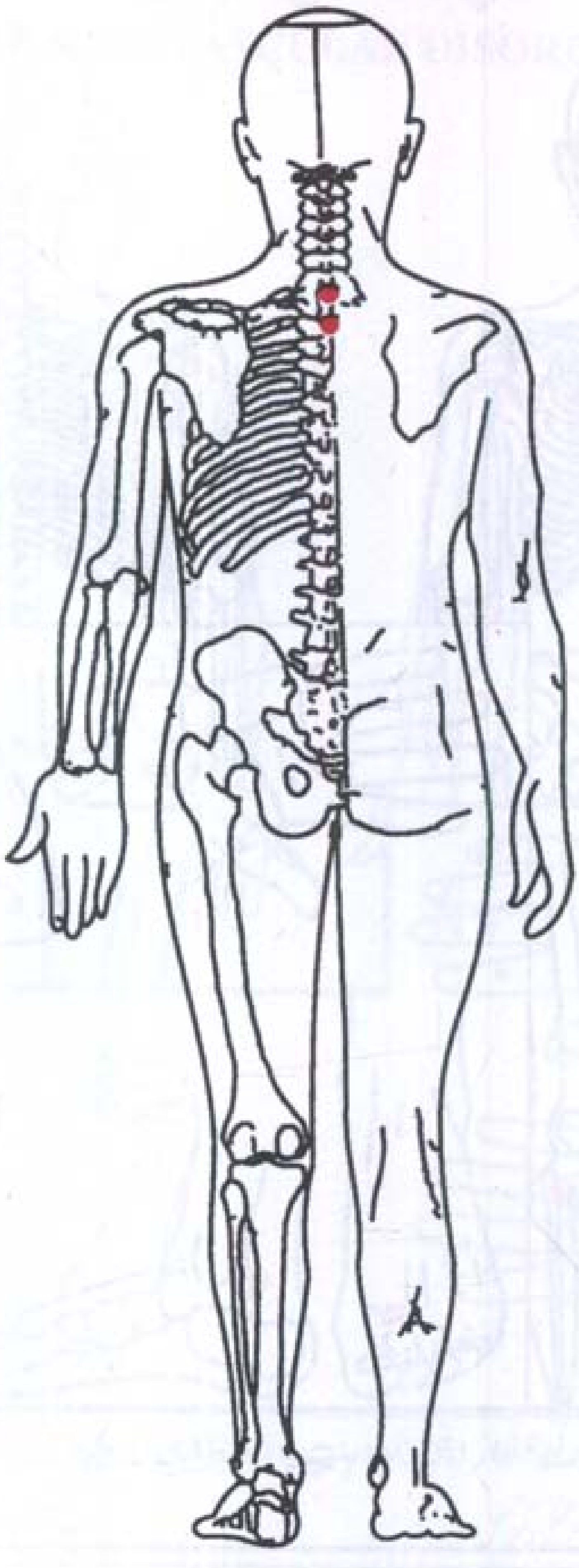
نوٹ: اس مرض میں کم از کم آٹھ یا دس مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ ہر دو حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتے یا ایک ماہ کا رکھیں یا طبیب کے مشورے پر عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بلڈ پریشر کا کم ہو جانا

HYPOTENSION

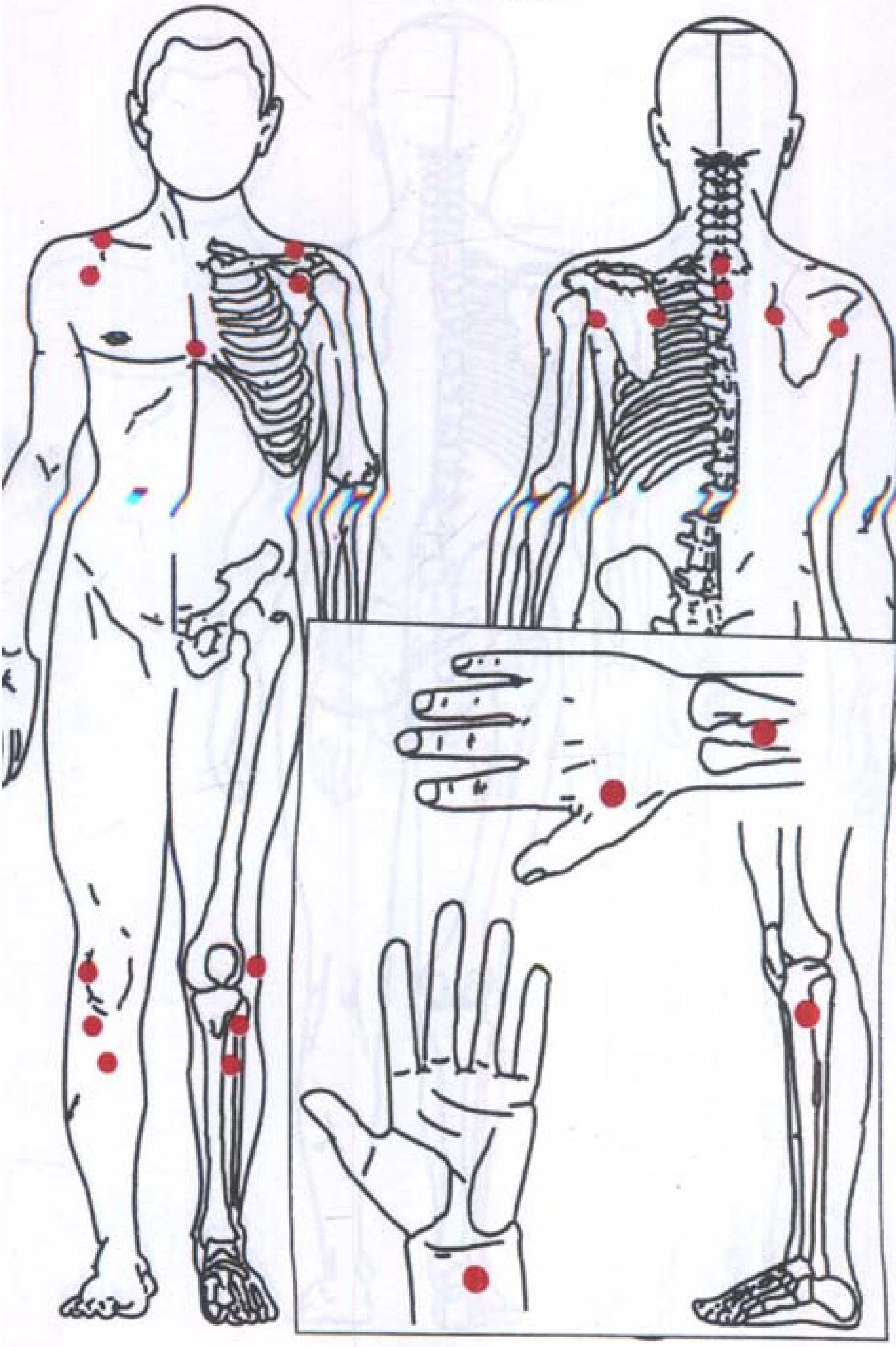


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سینے میں درد

CHEST PAIN

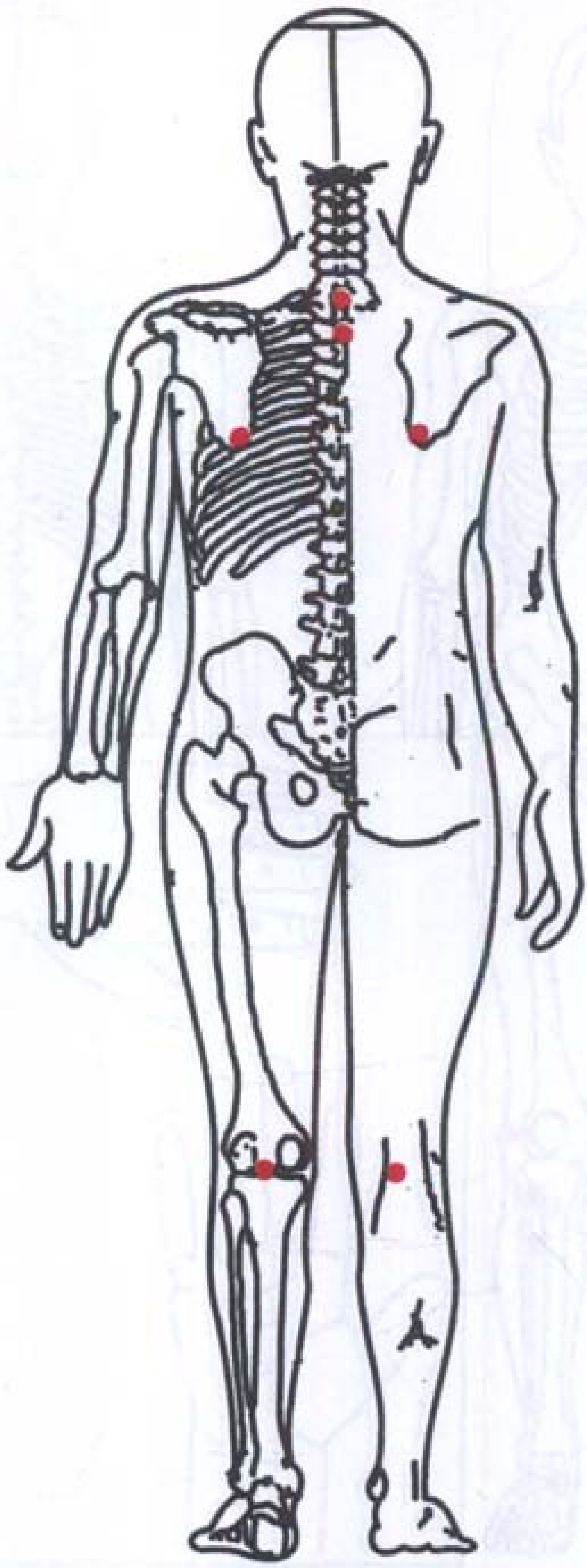


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کولیسٹرول کا بڑھ جانا

HYPER CHOLESTEROLEMIA

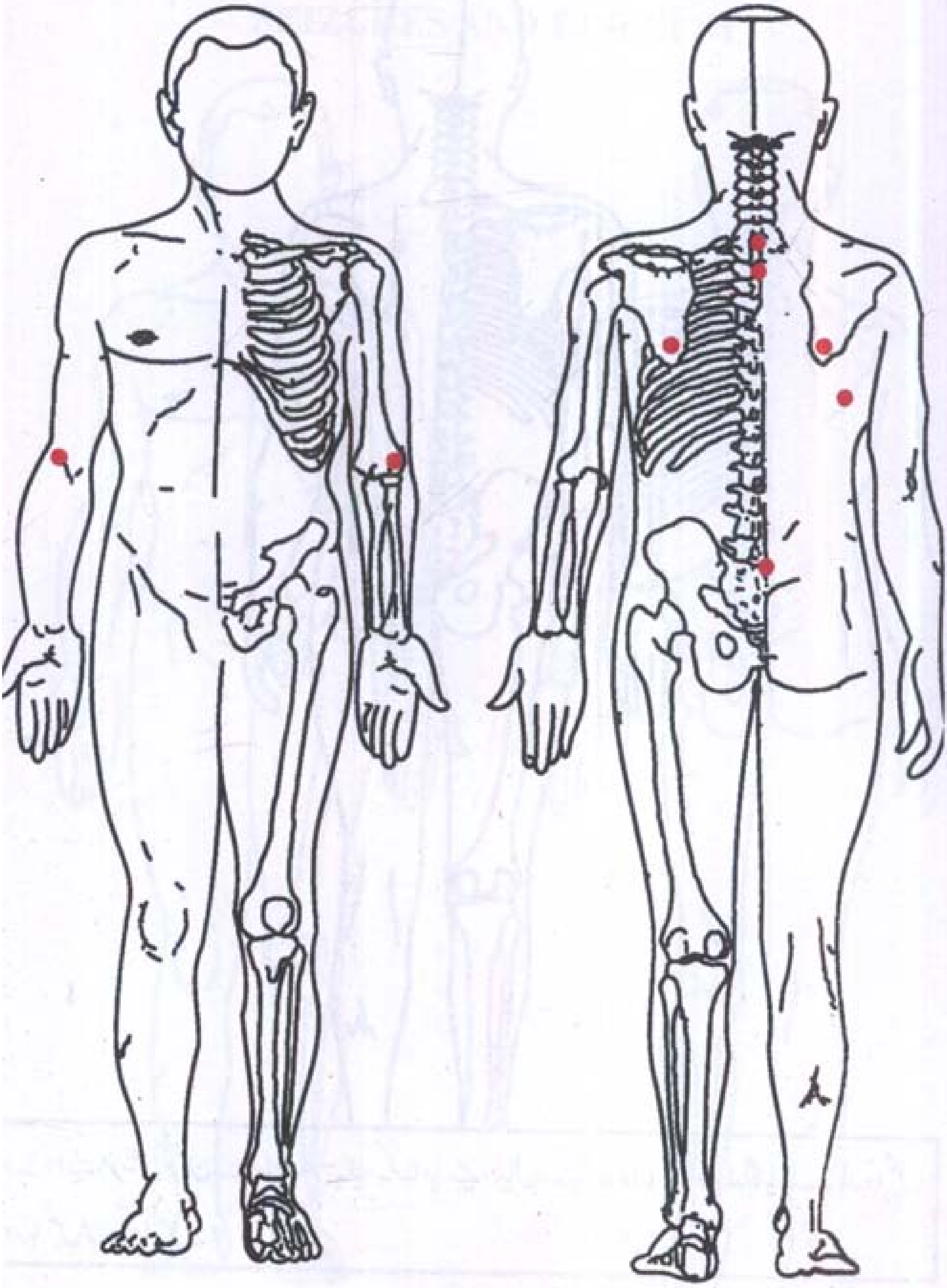


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دورانِ خون میں کمی

DISORDERS OF BLOOD CIRCULATION

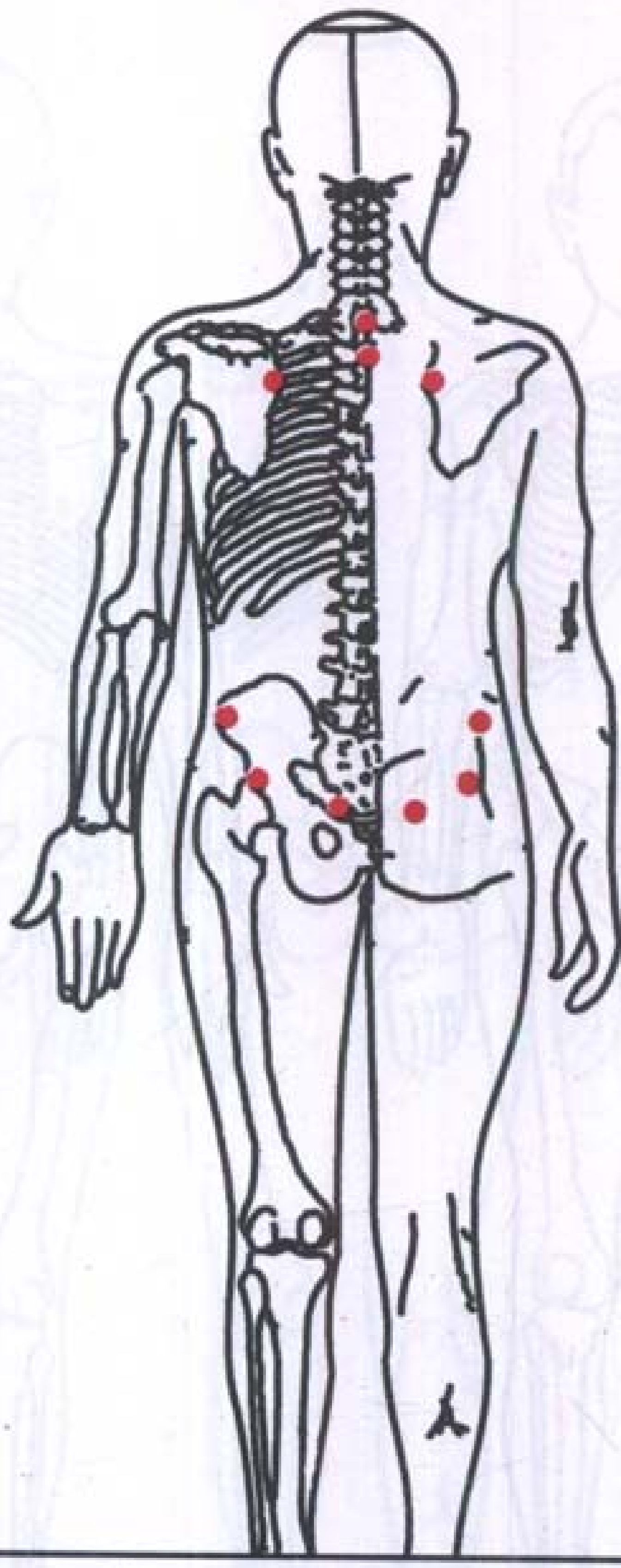


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پاؤں کی رگوں کا پھول جانا

VARICOSE VEINS



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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

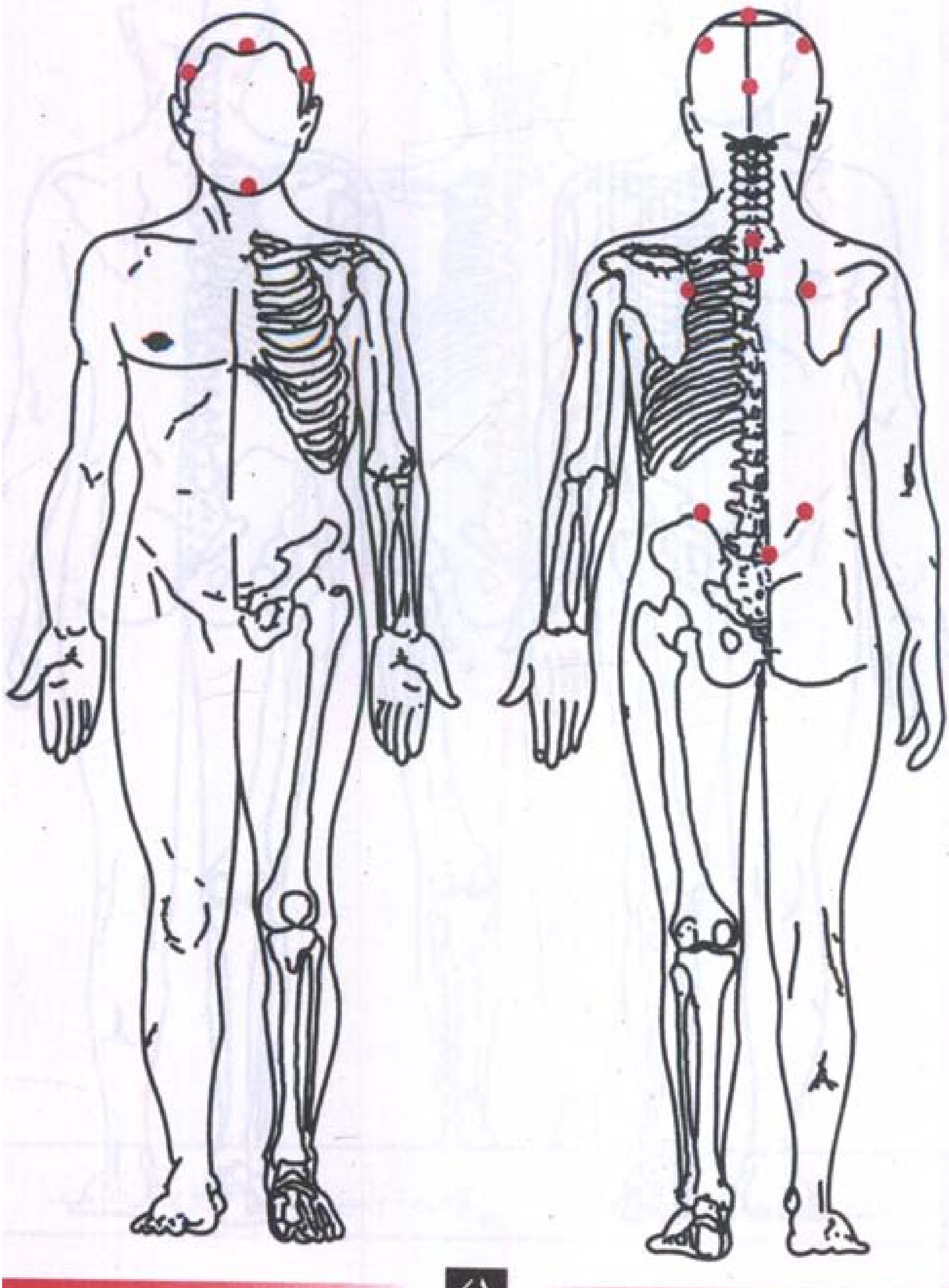
Chapter 3

اعصابی امراض

Neurologic Disorders

دورے اور مرگی

SEIZURES AND EPILEPSY

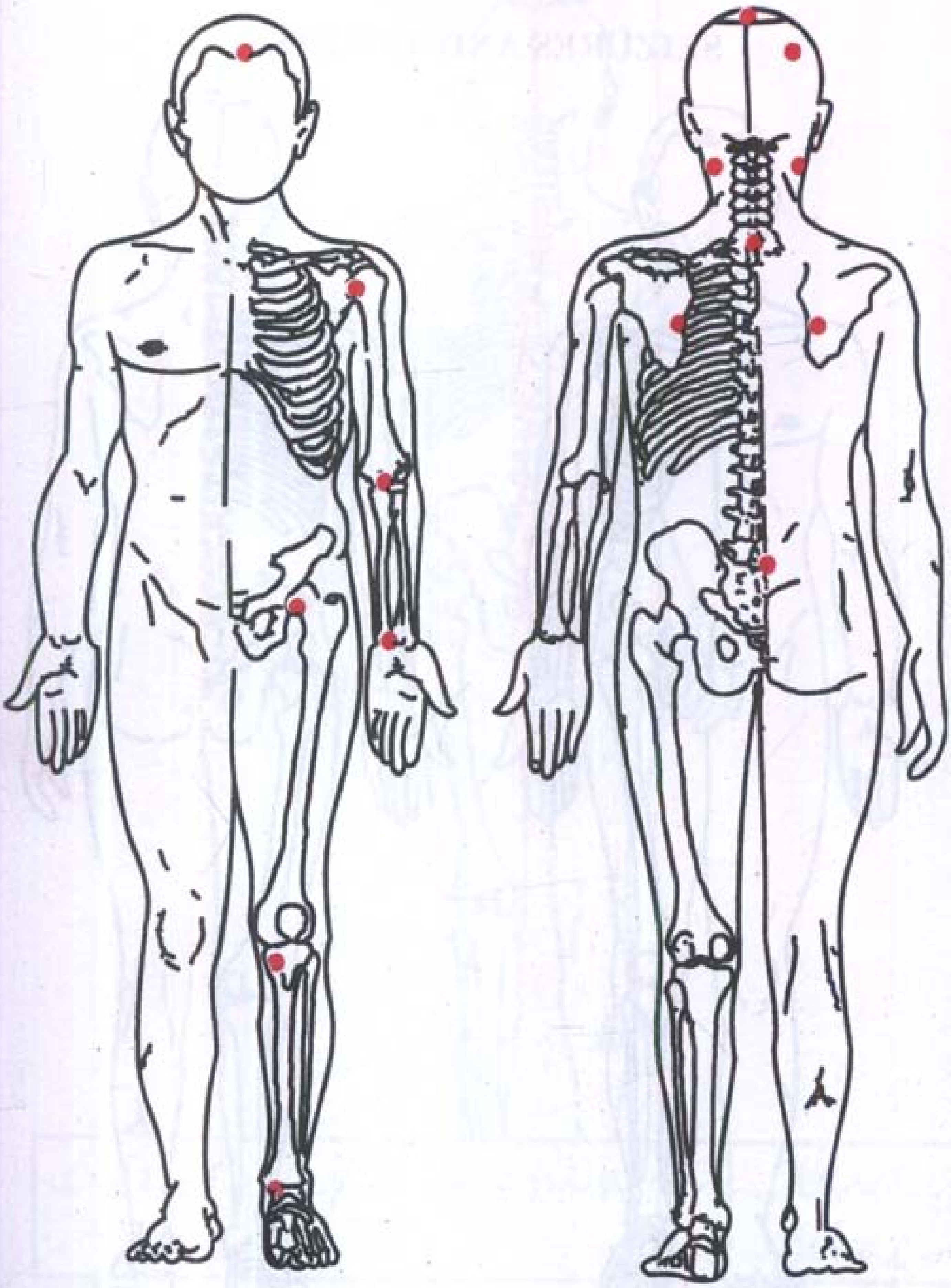


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فالج

HEMIPLEGIA

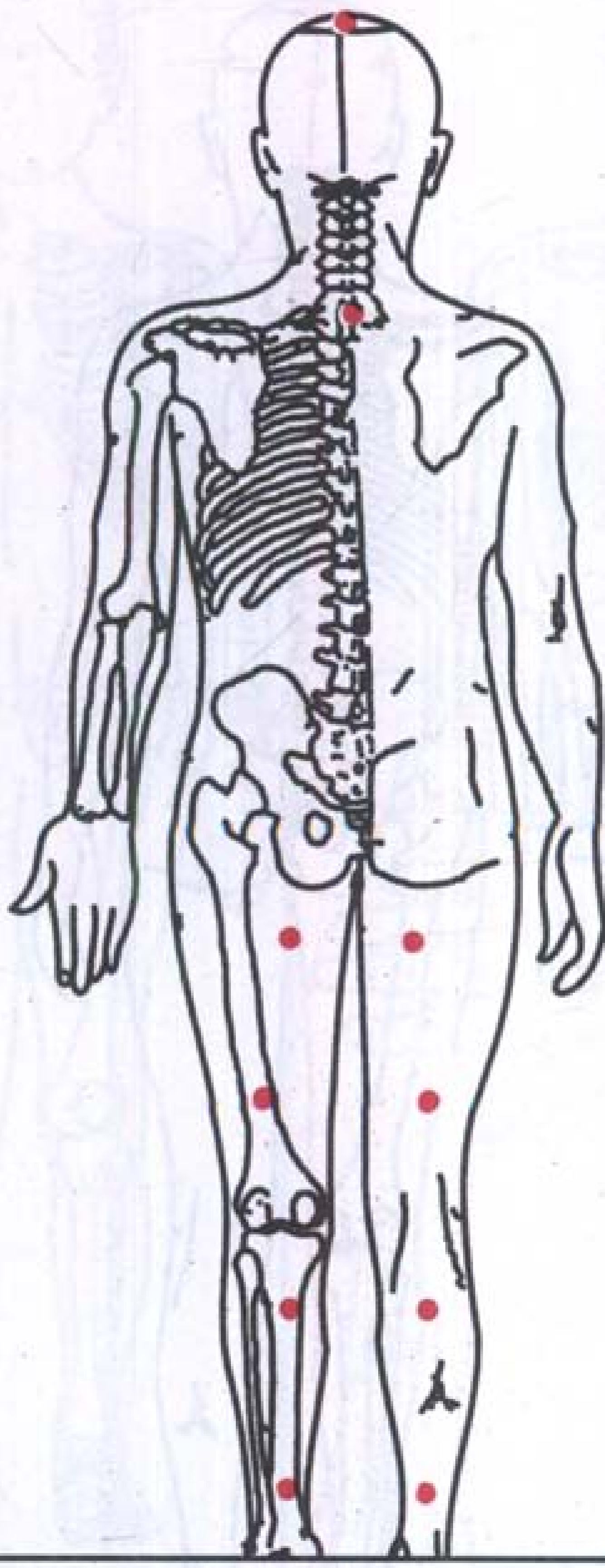


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دونوں ٹانگوں میں فالج

PARAPLEGIA



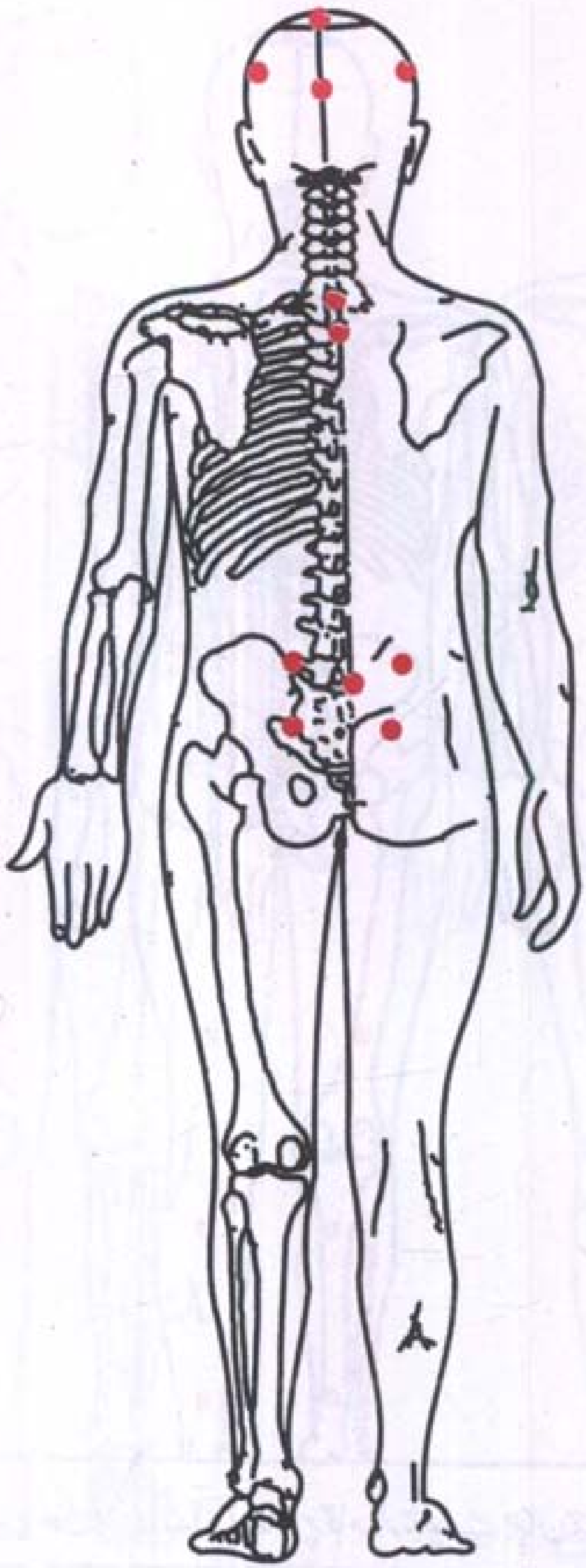
نوٹ: اس مرض میں ریڑھ کی ہڈی کے اس مقام پر حجامہ کرنا چاہیے جہاں حرام مغز پر نقص آیا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دونوں بازوؤں اور دونوں ٹانگوں میں فالج

QUADREPLEGIA

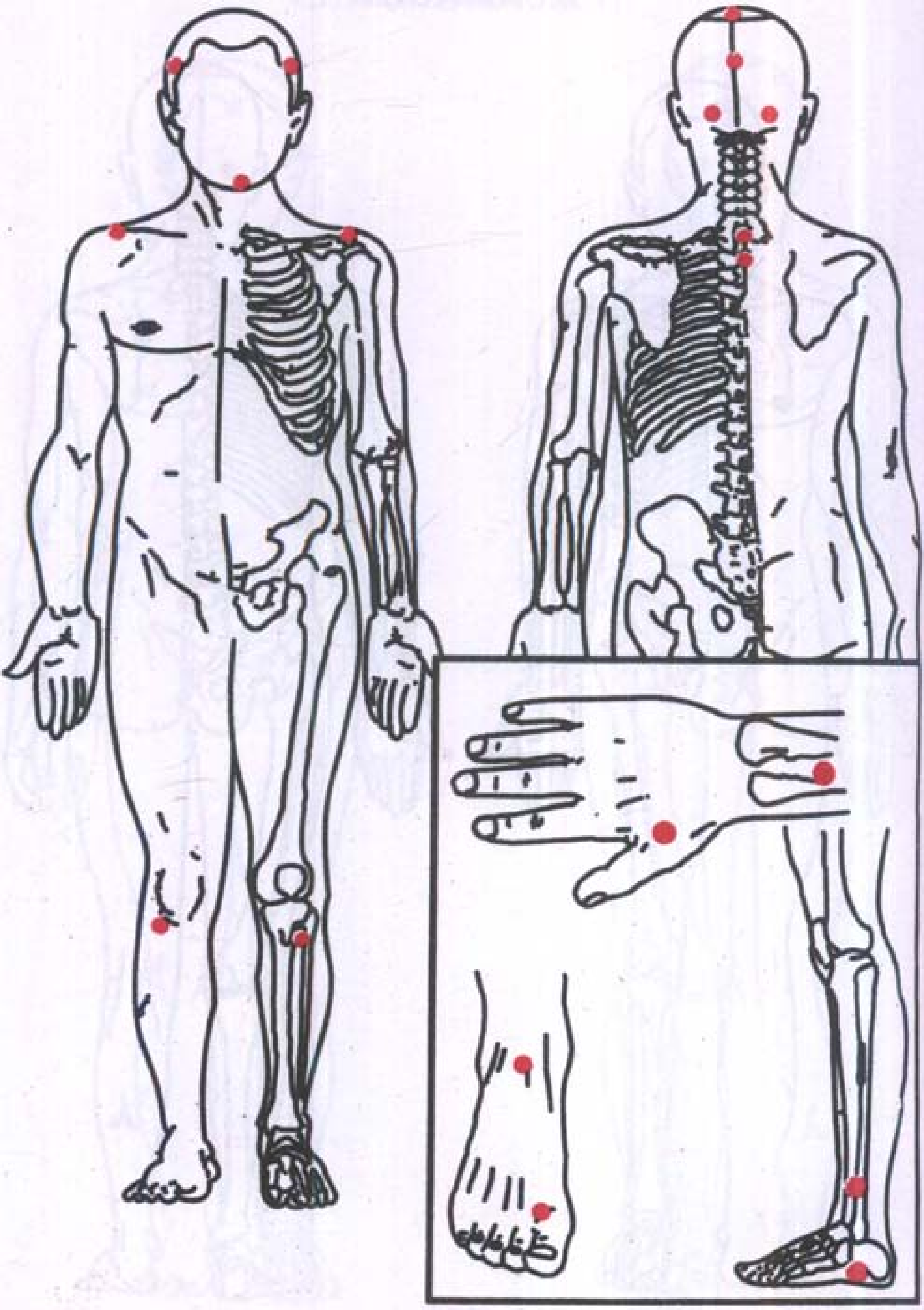


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

شقیقہ

MIGRAINE

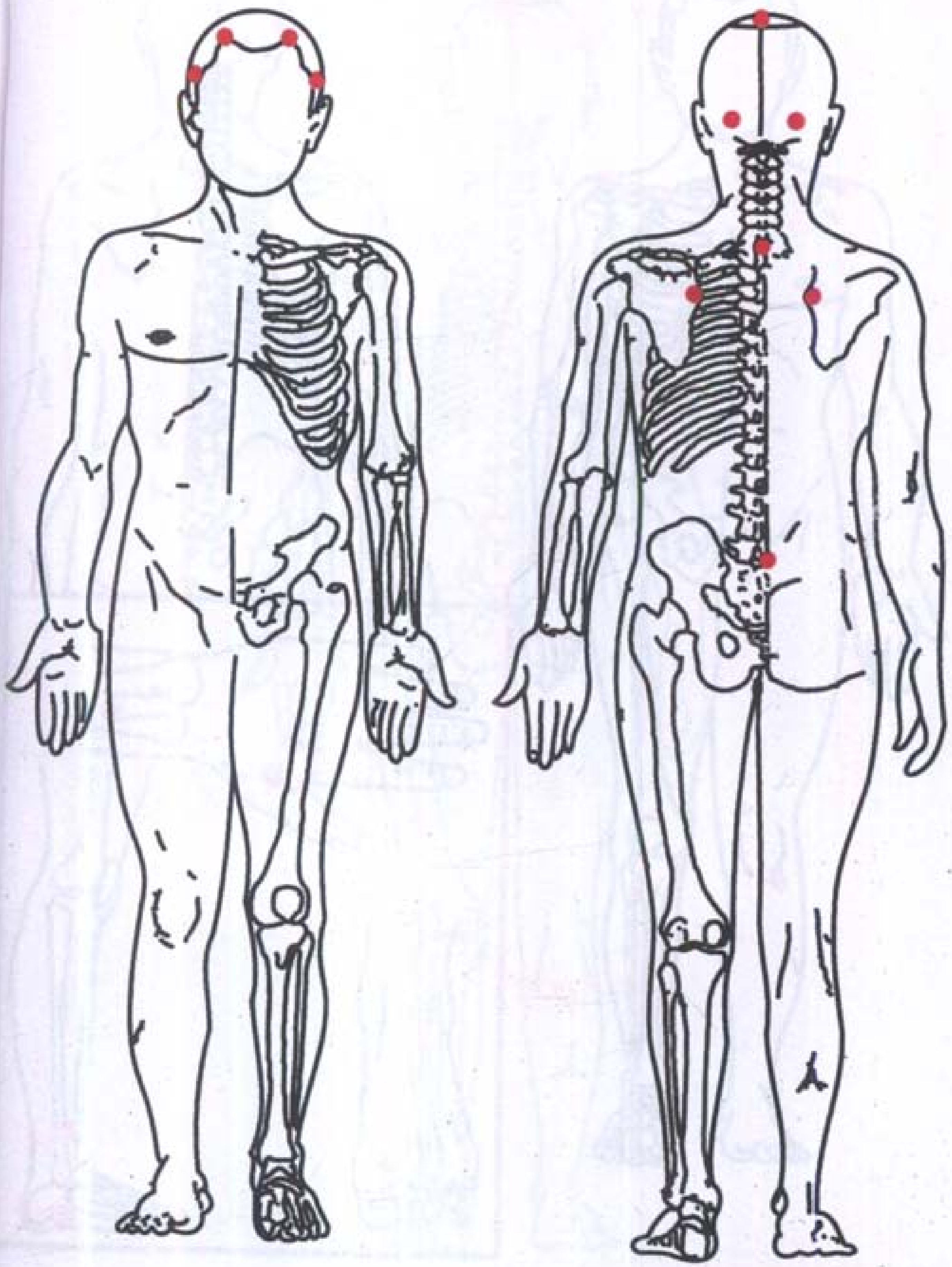


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سر کا درد

HEAD ACHE

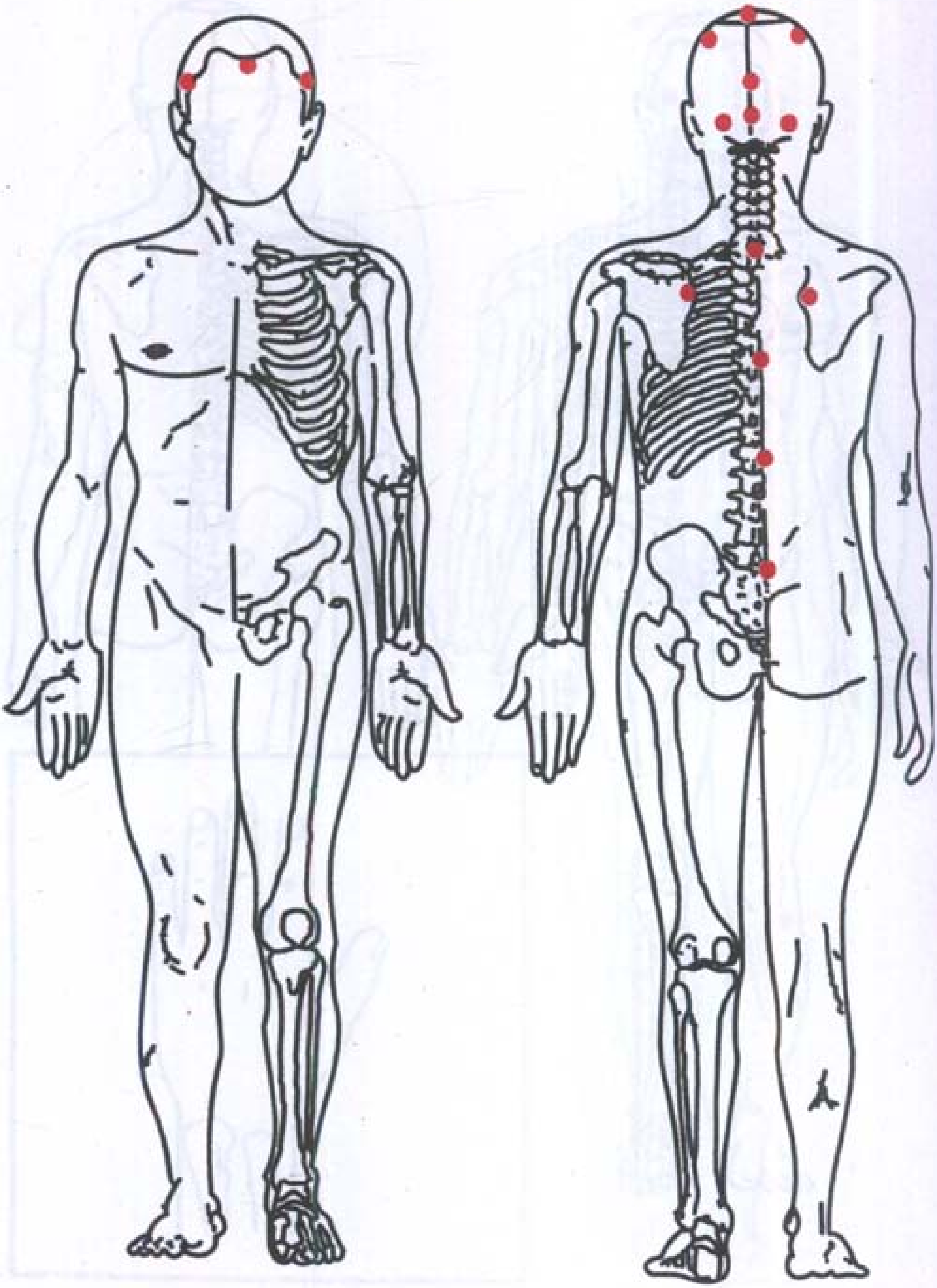


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دماغ میں پیدائشی نقص کی وجہ سے فالج

CEREBRAL PALSY

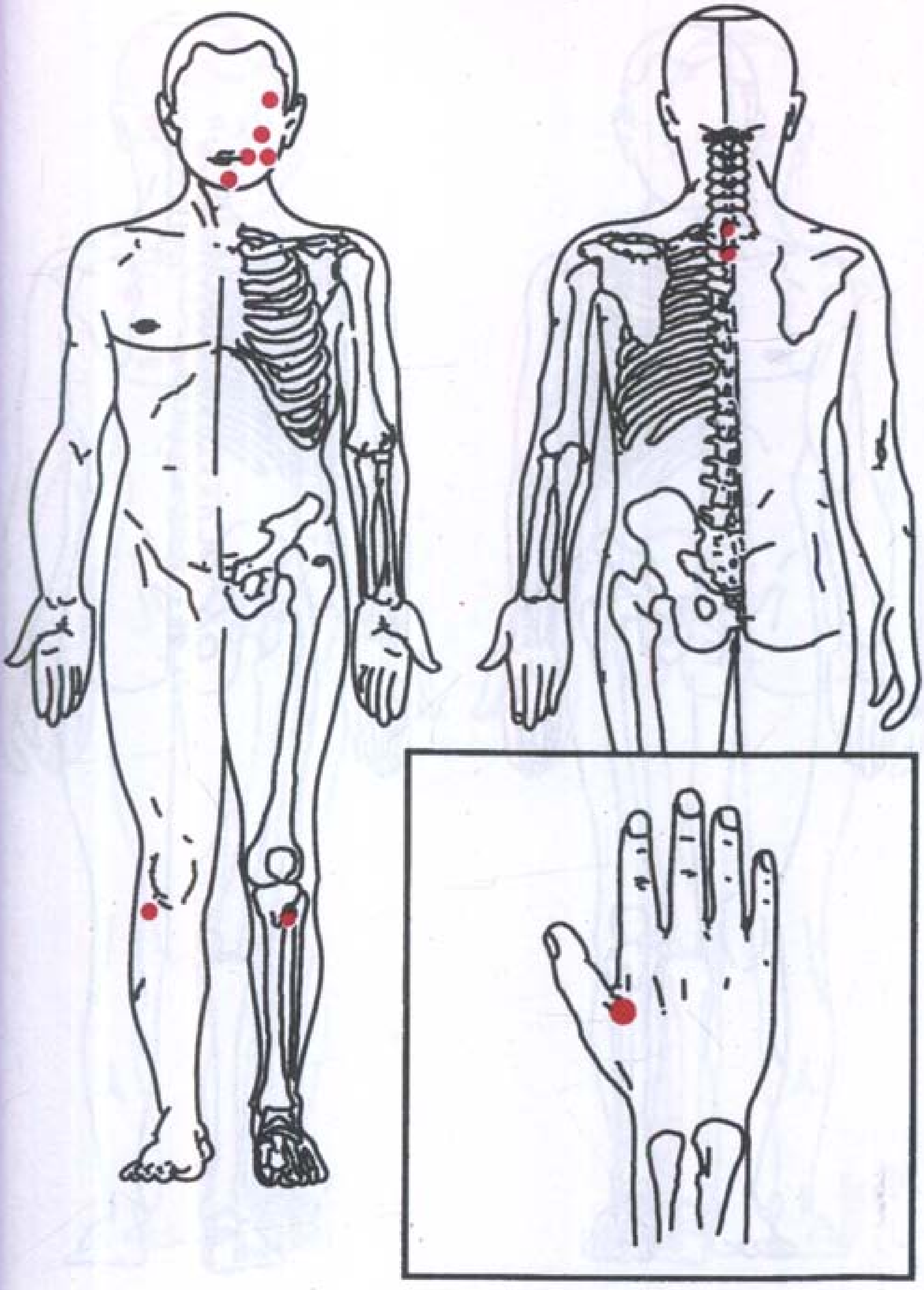


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چہرے کا لقوہ

FACIAL PALSY

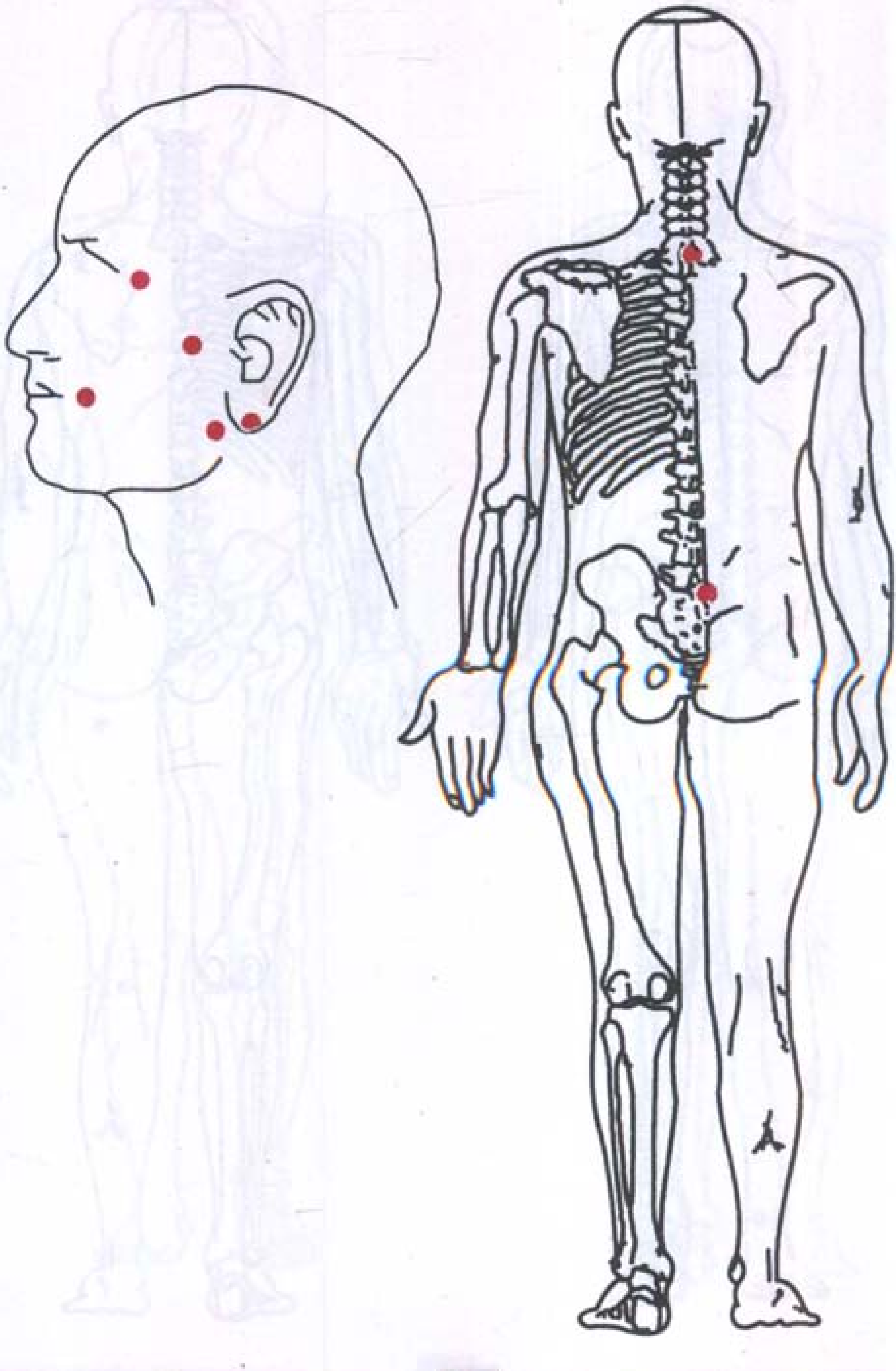


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چہرے کے اعصاب میں نقص

TRIGEMINAL NEURALGIA

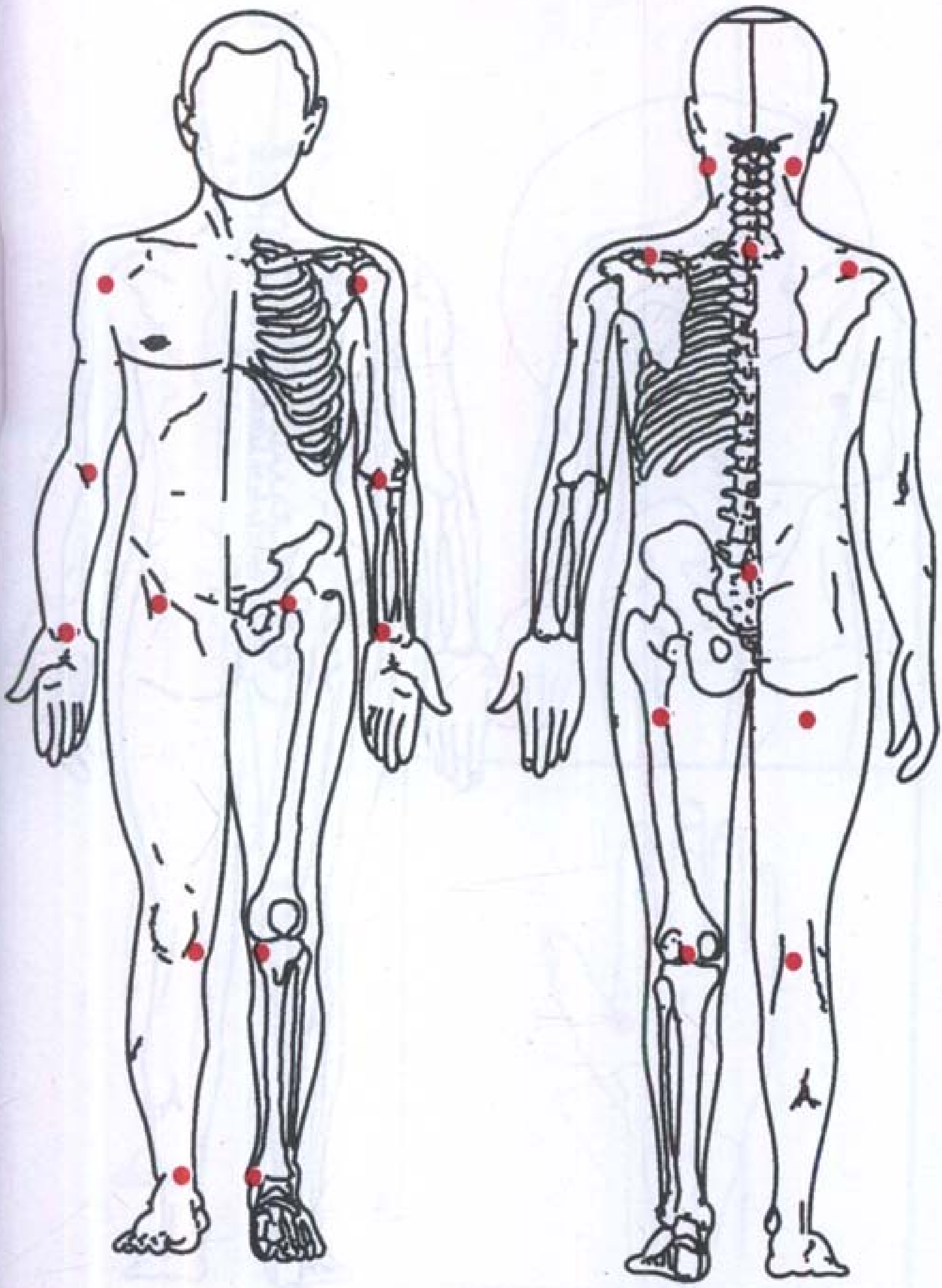


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اَعضا کے اعصاب میں نقص

PERIPHERAL NEUROPATHY

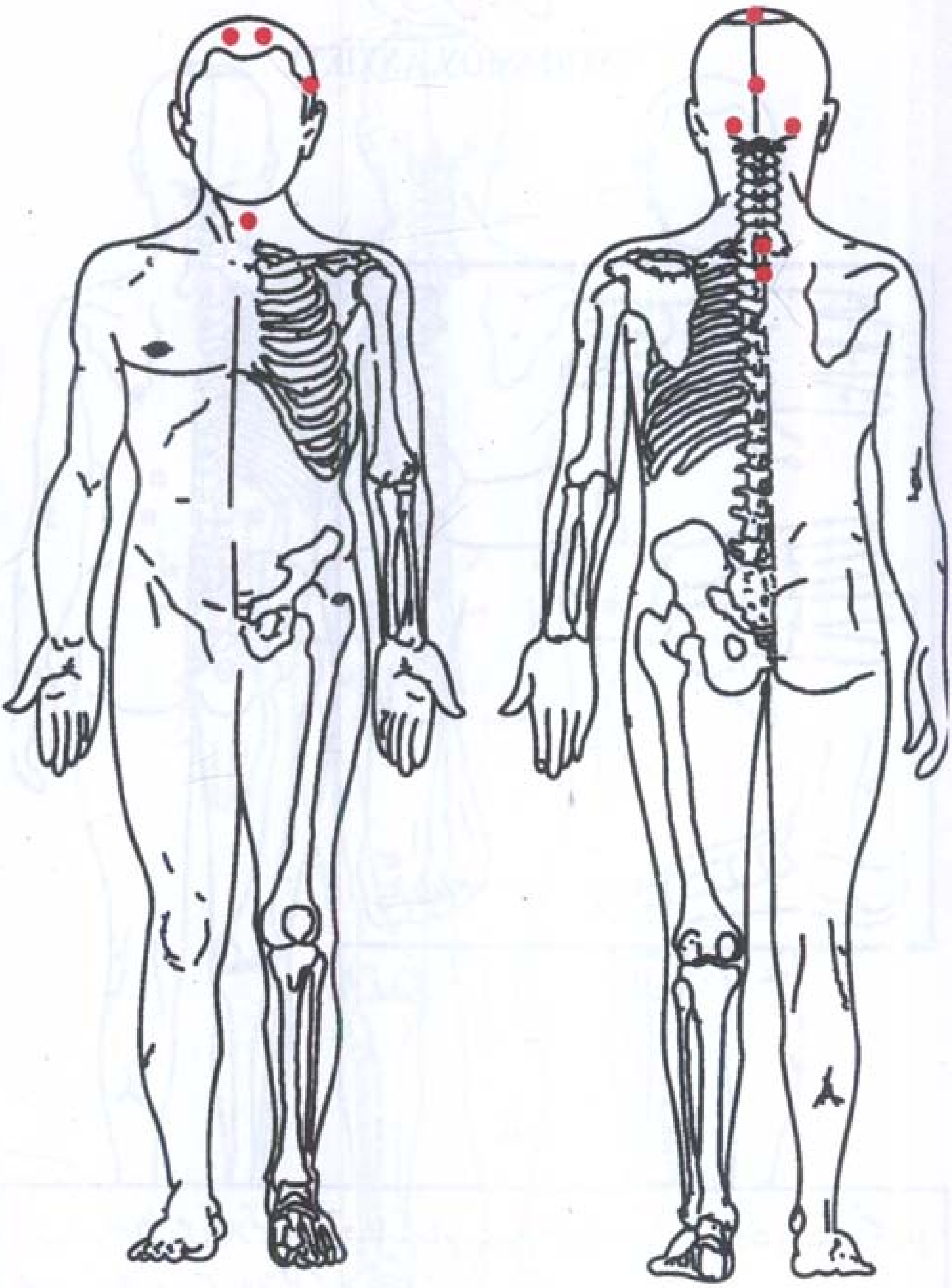


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بولنے کے امراض

SPEECH DISORDERS



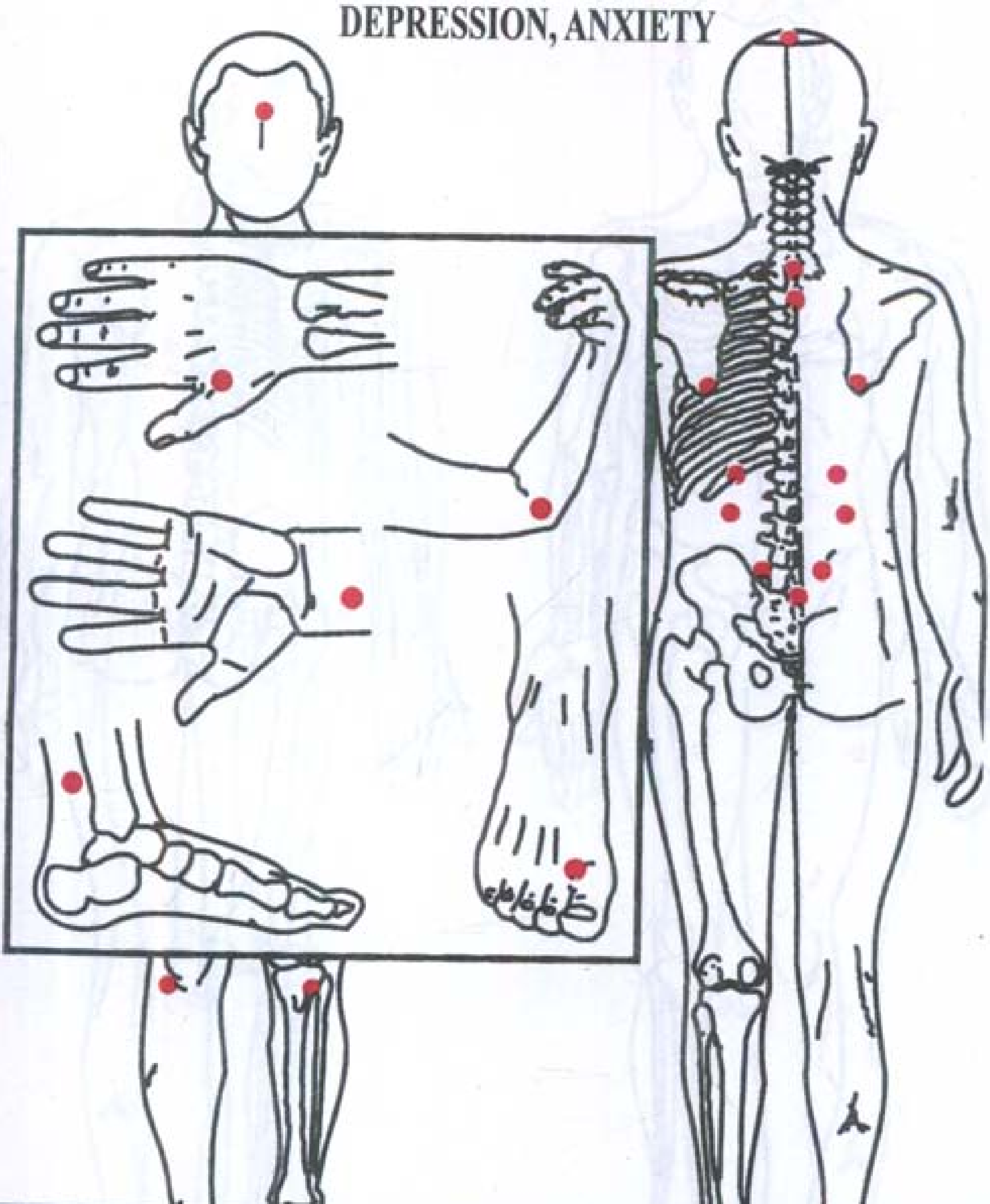
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

Chapter 4

Psychiatriac Disorders
نفسیاتی امراض

ڈپریشن، قلق
DEPRESSION, ANXIETY



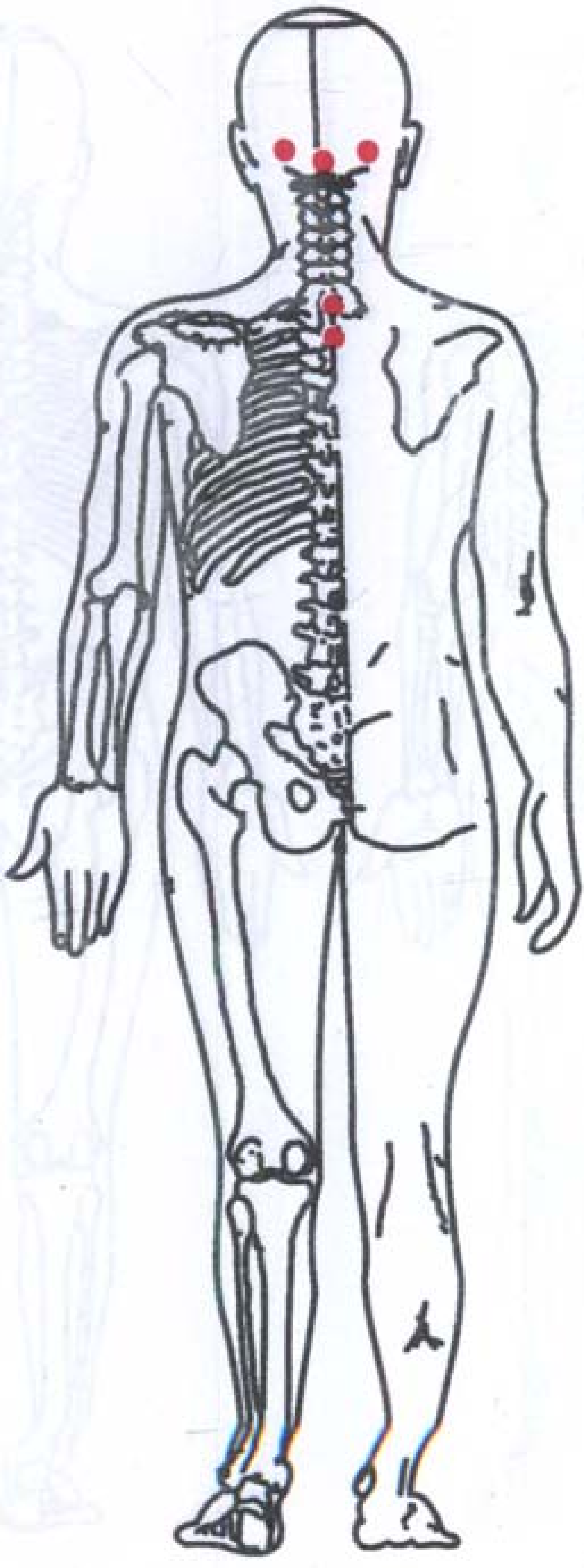
نوٹ: ان امراض میں کم از کم سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک ماہ رکھیں، یا طبیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

یادداشت کا کمزور ہو جانا

MEMORY DISORDERS

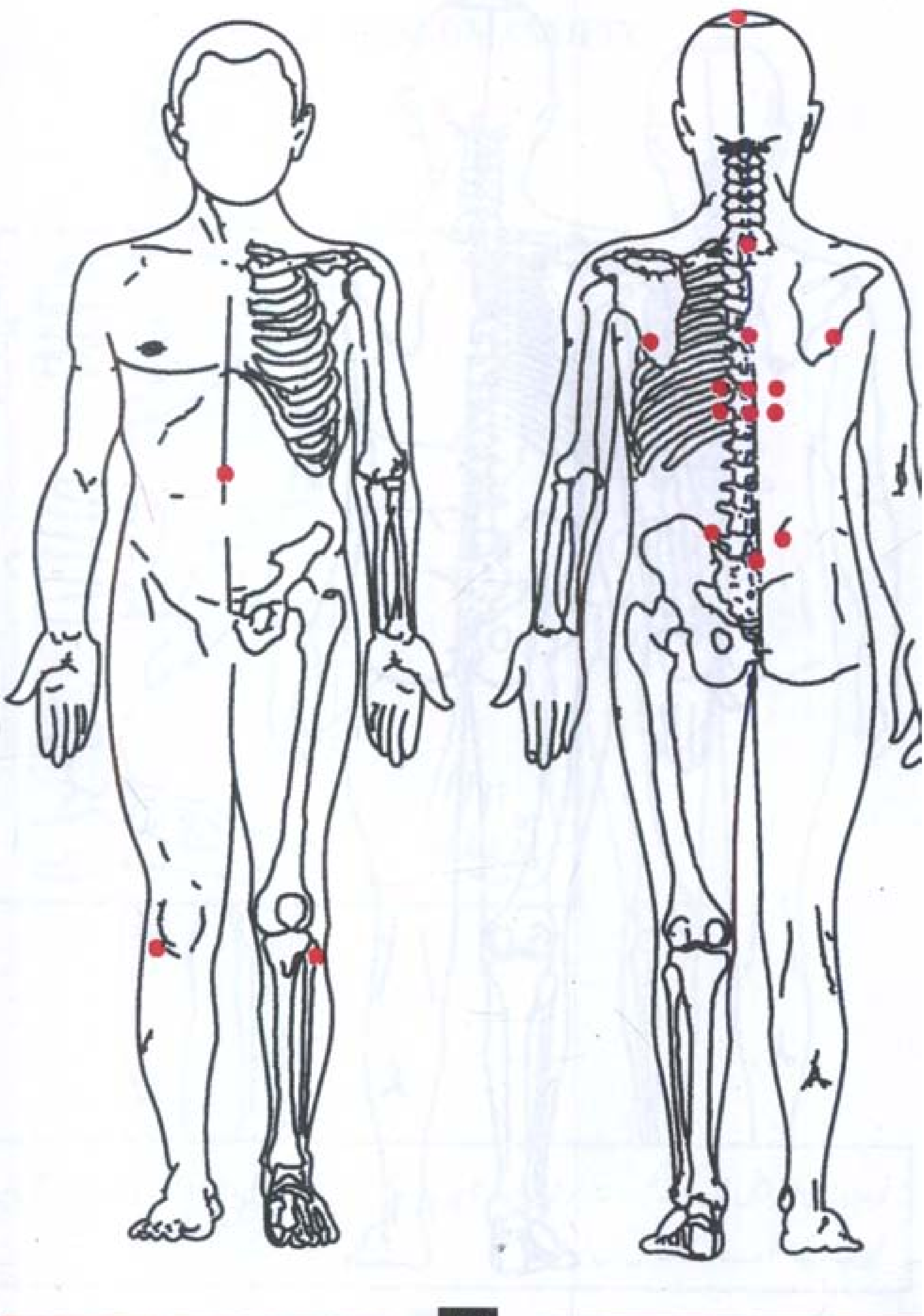


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نیند کی کمی

INSOMNIA

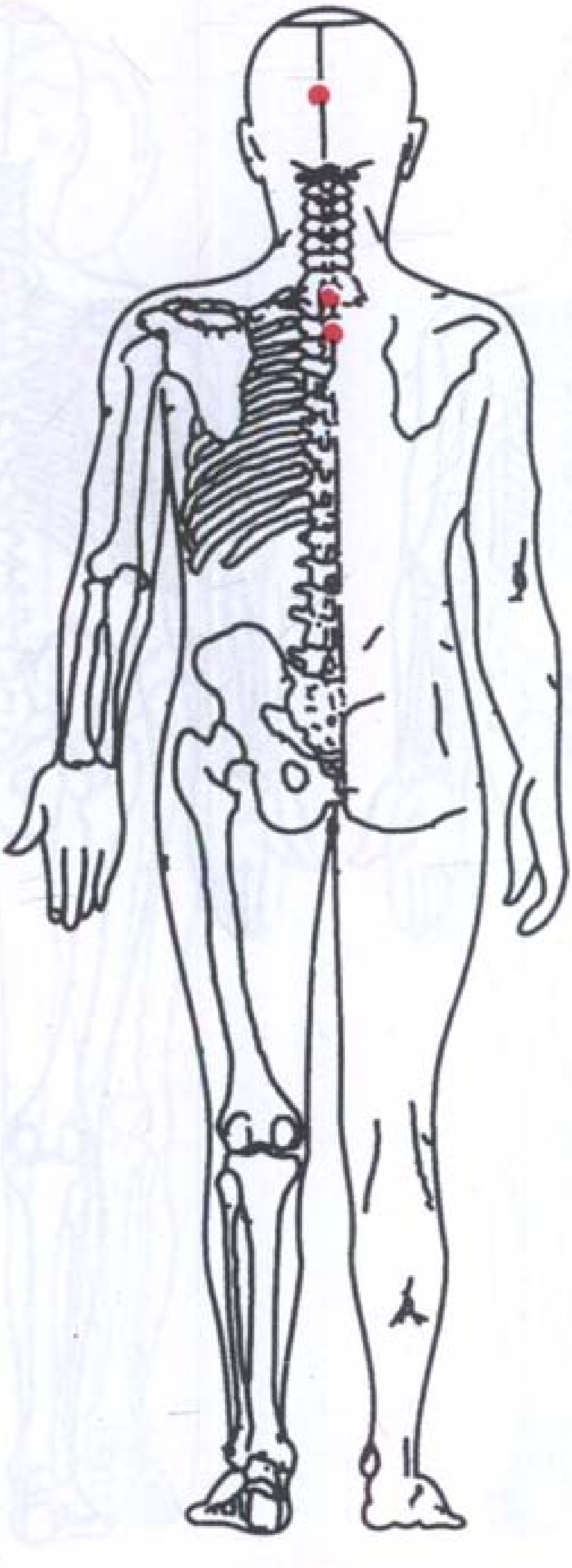


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نیند کا زیادہ آنا

EXCESSIVE SLEEP

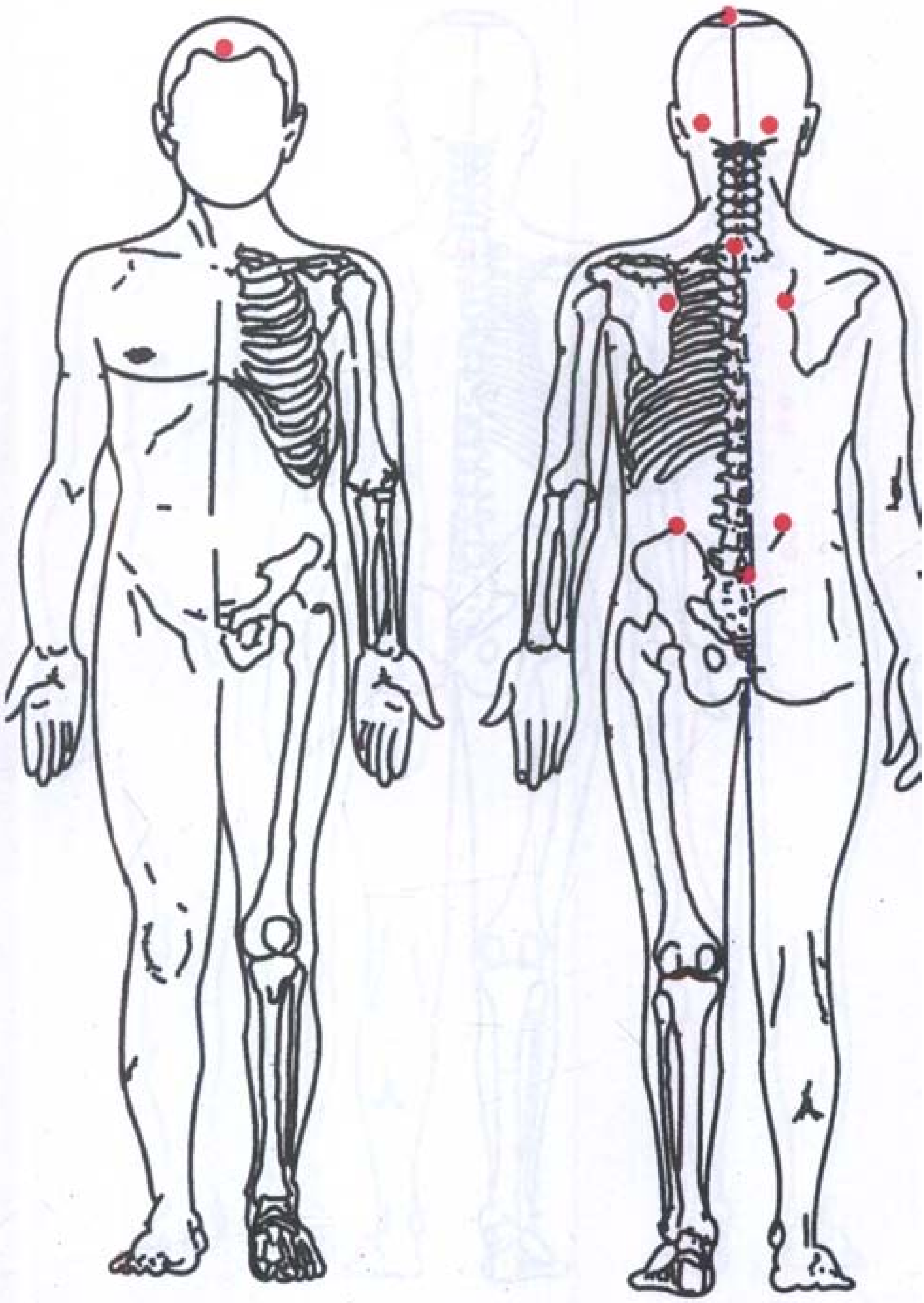


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دماغی کمزوری

MENTAL RETARDATION

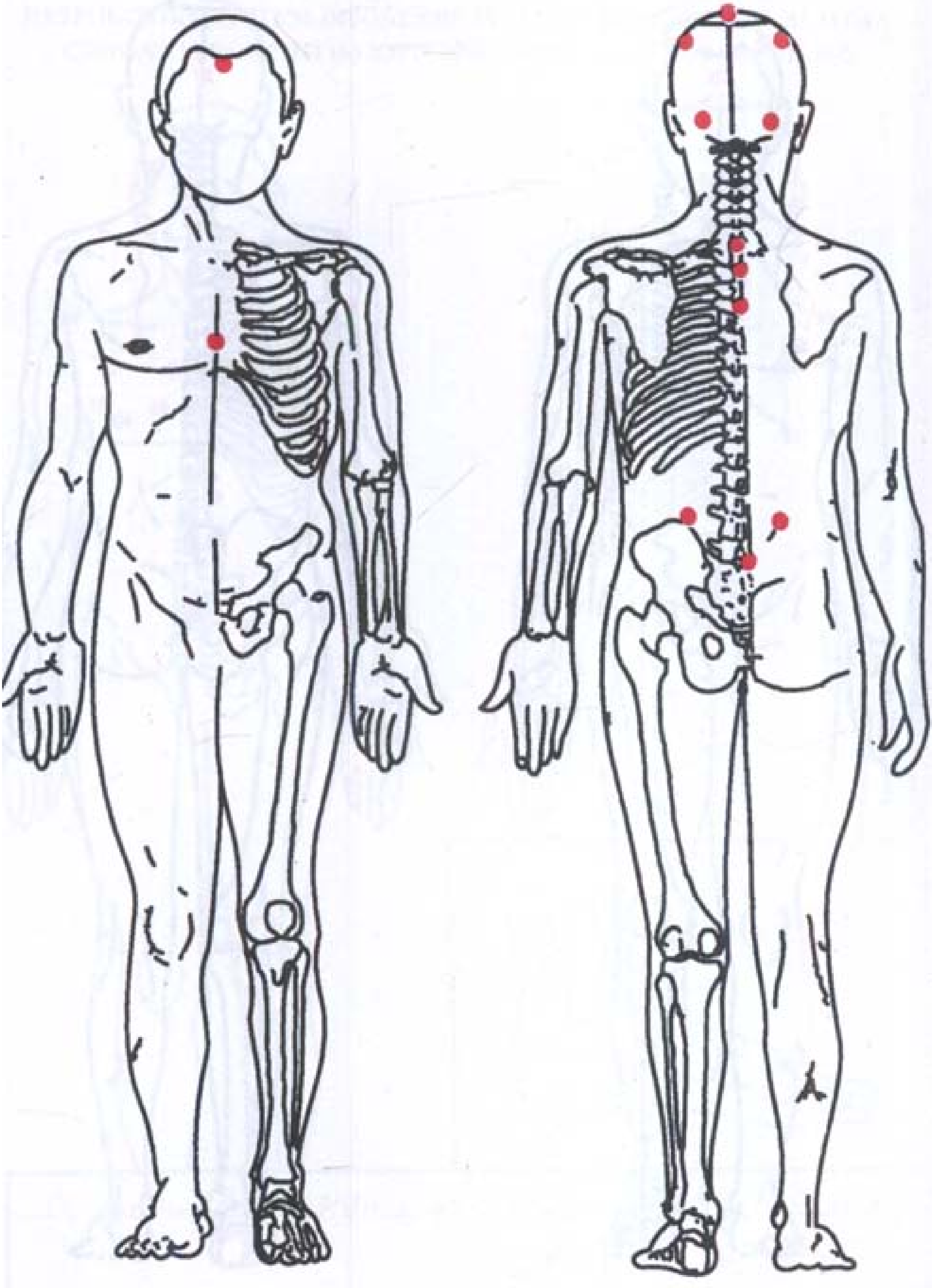


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عقل کی کمی

DECREASED INTELLIGENCE

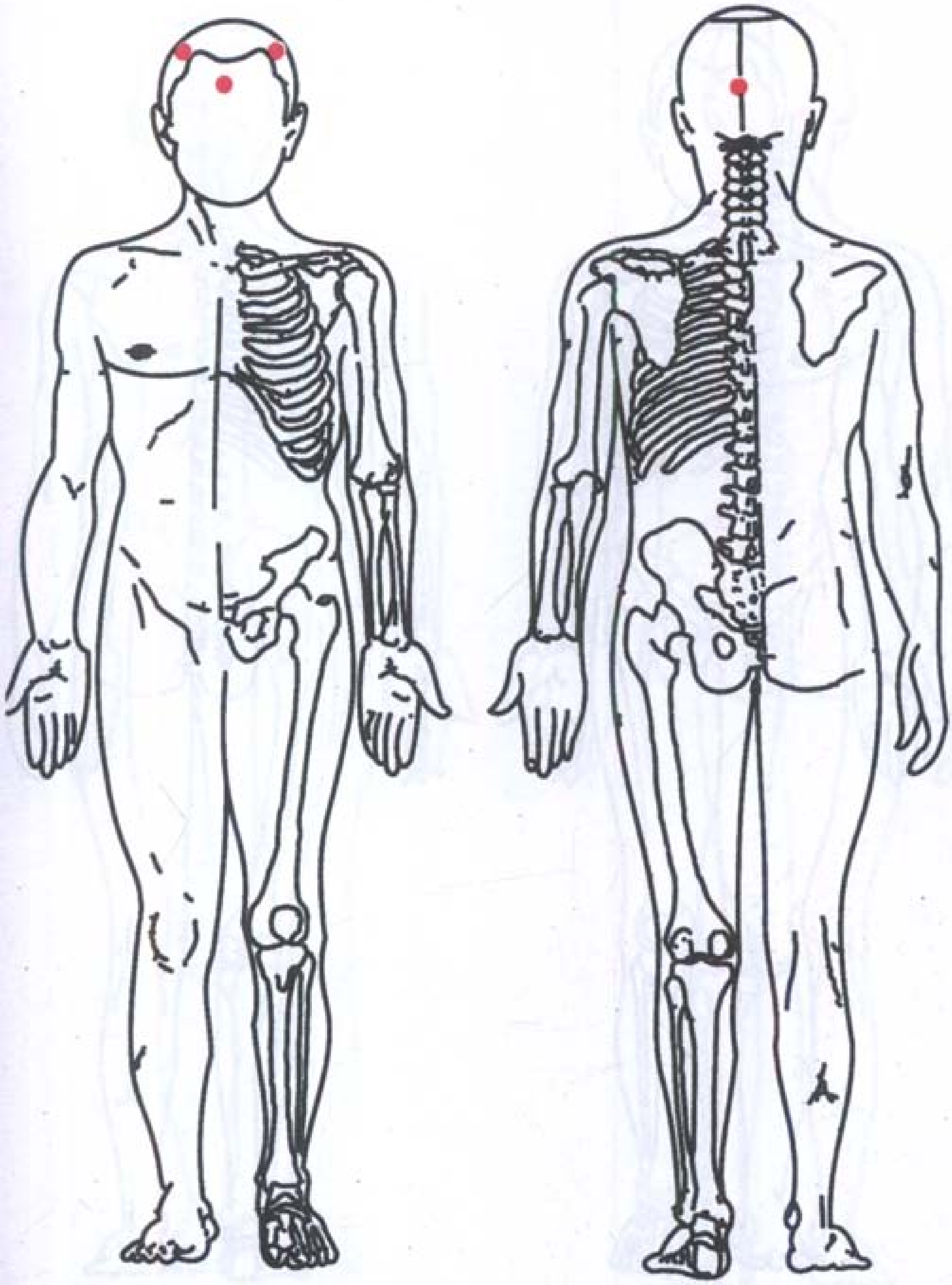


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نفسیاتی امراض میں حجامہ کے عمومی مقامات

GENERAL HIJAMAH SITES IN PSYCHIATRY



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

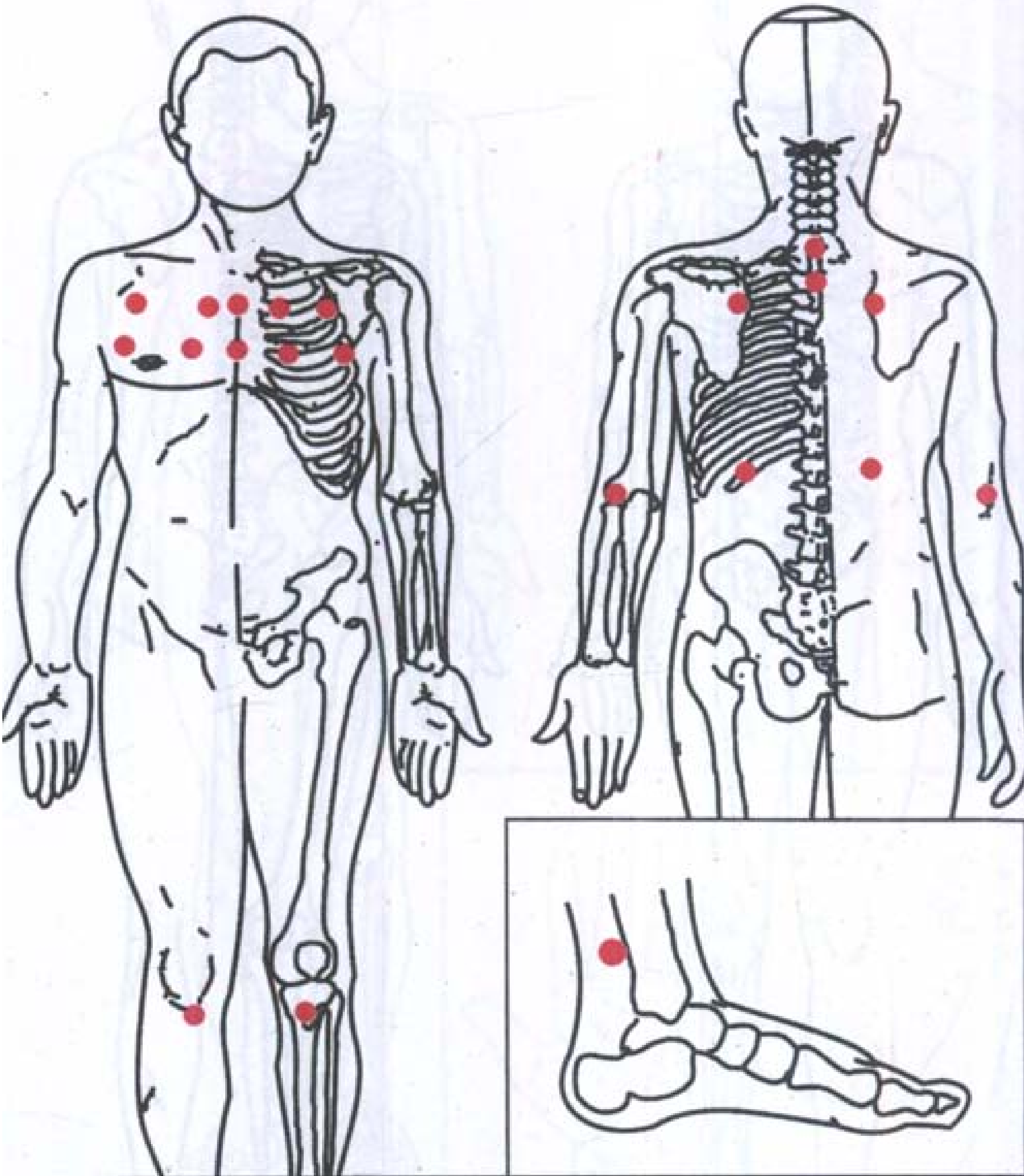
Chapter 5

Respiratory System Disorders

سینے کے امراض

دمہ، برانکائٹس، نمونیا، ٹی بی

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



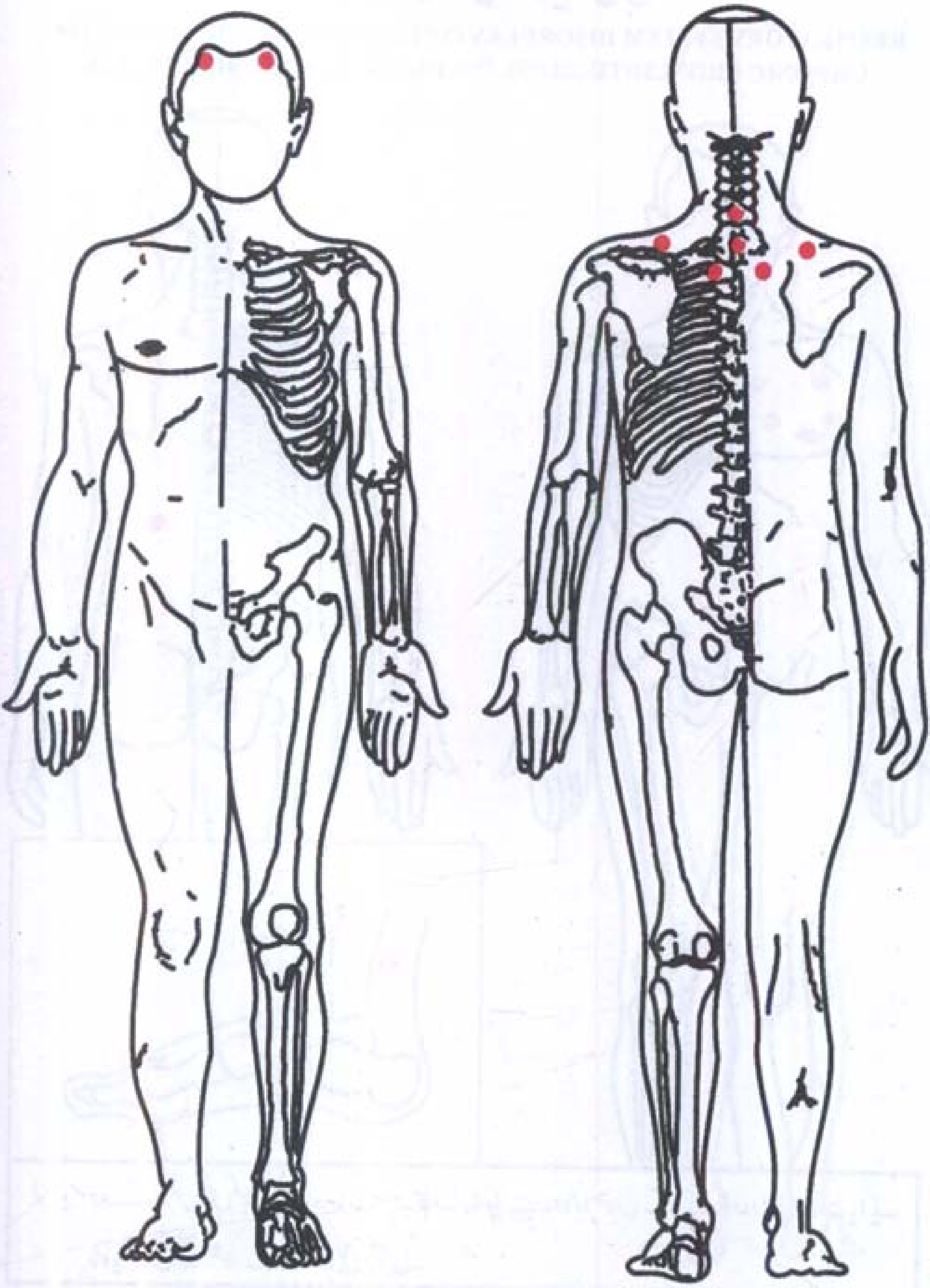
نوٹ: دمہ کے مرض میں کم از کم چھ یا سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں کے وقفے کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک ماہ یا معالج کے مشورے کے مطابق رکھیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

انفلوئنزا

INFLUENZA

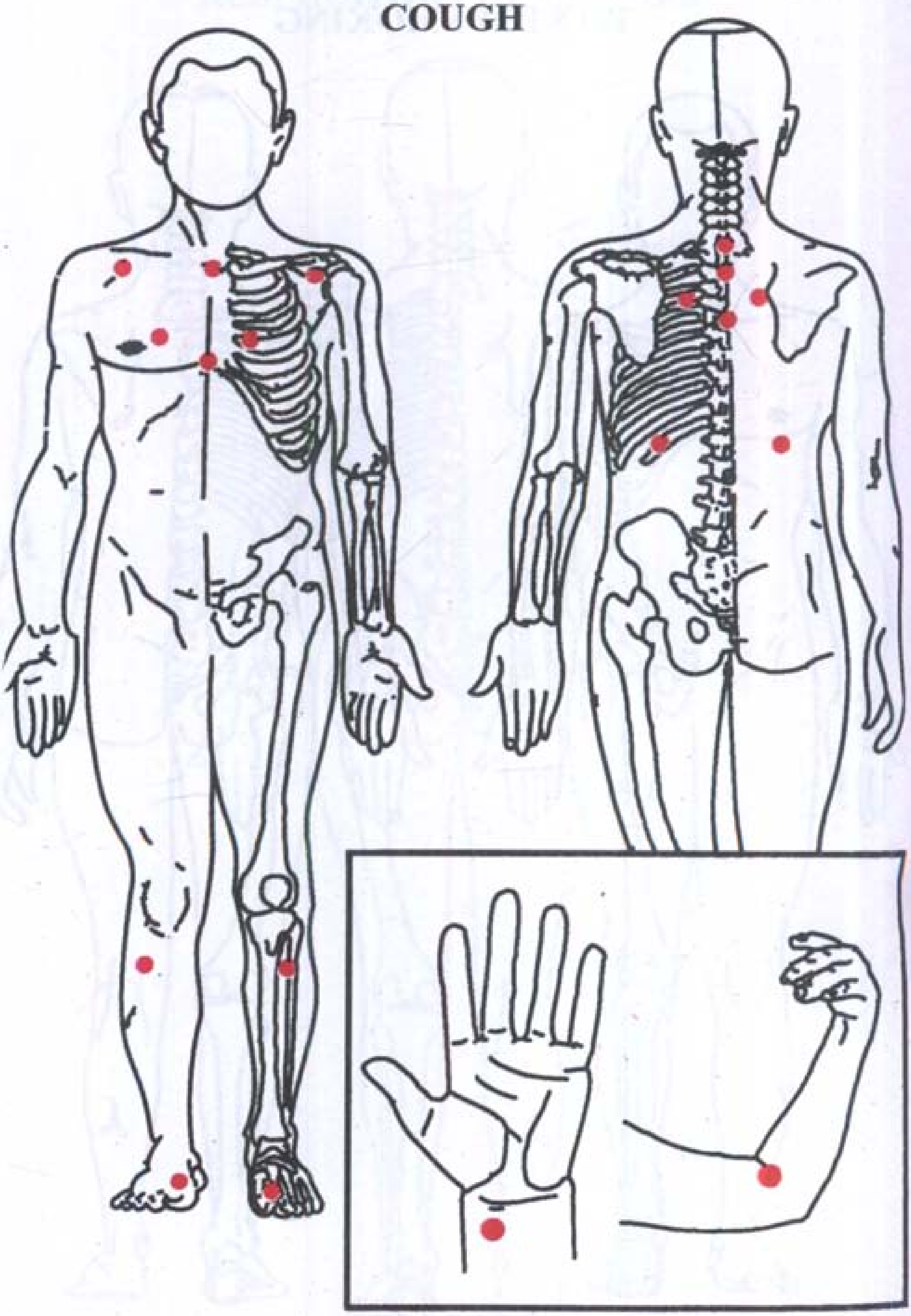


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کھانسی

COUGH

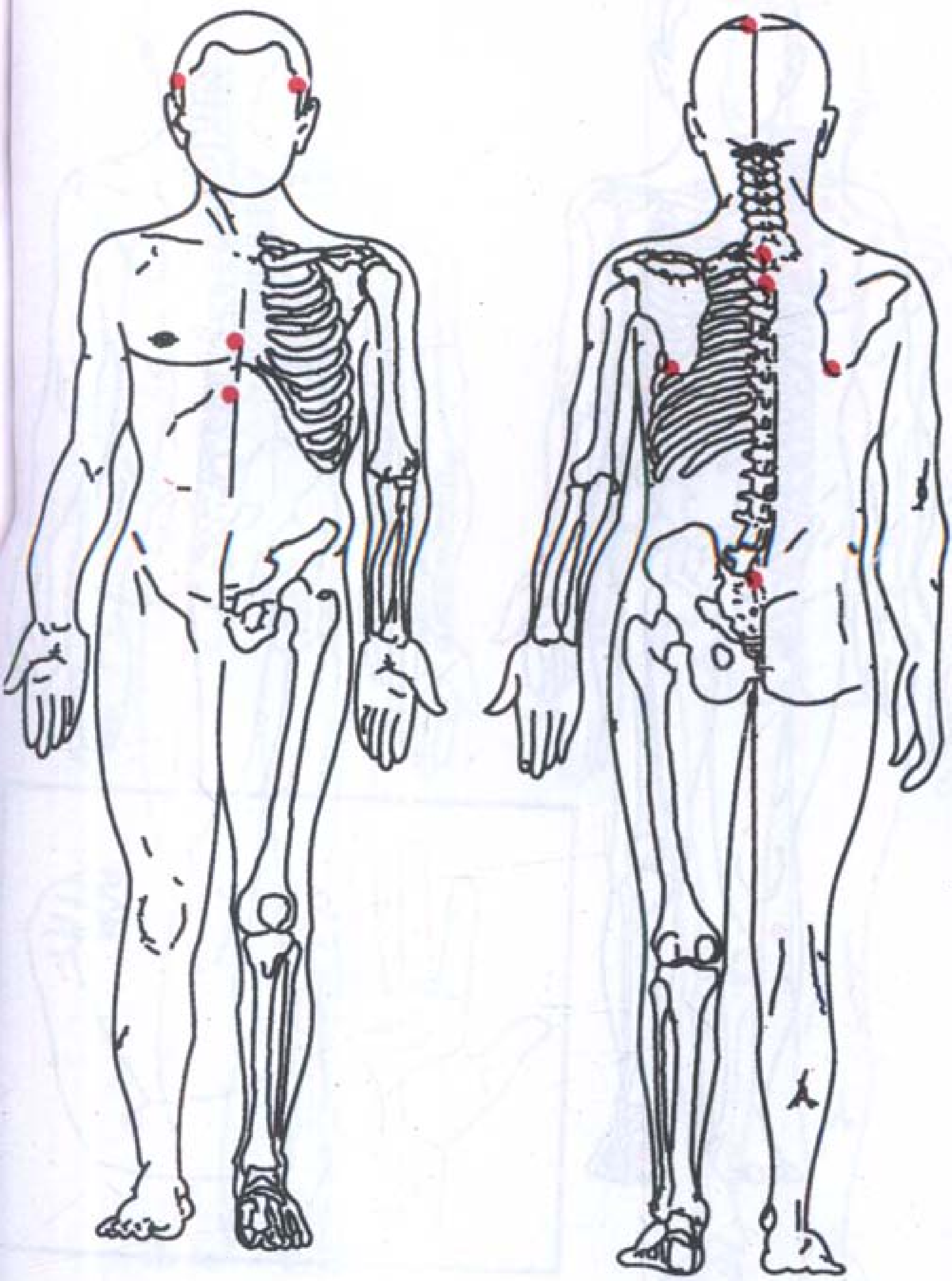


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سگریٹ نوشی کو روکنے کے لیے

TO STOP SMOKING

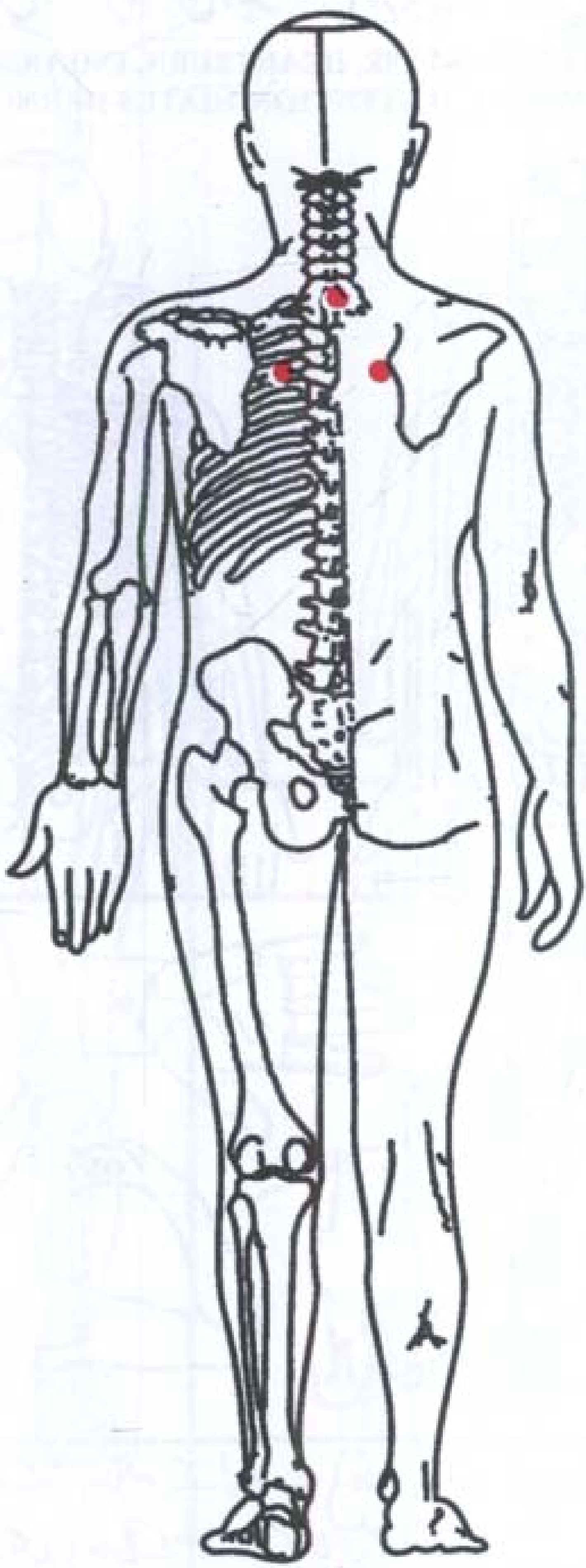


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سینے کی الرجی

RESPIRATORY ALLERGIES



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

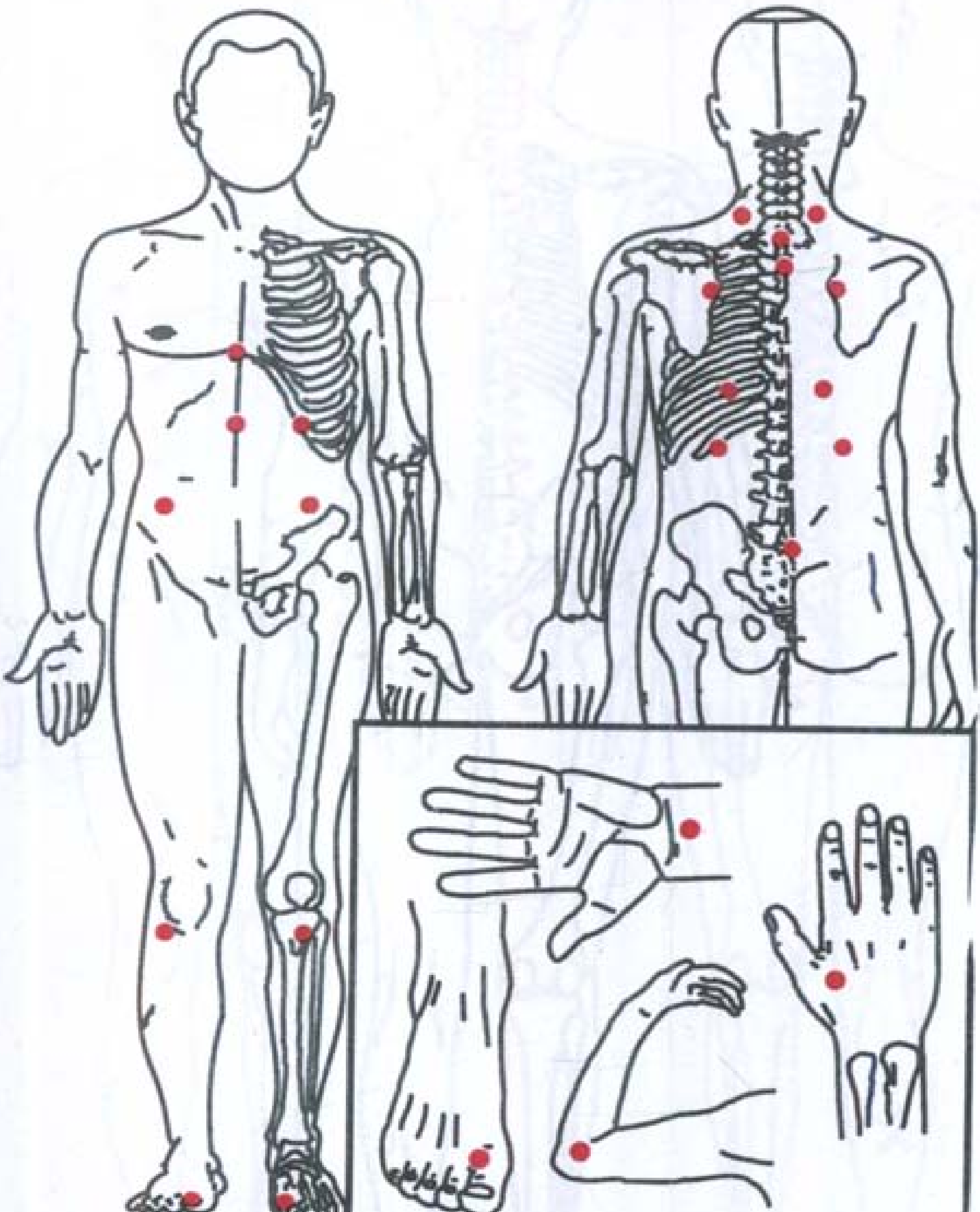
Chapter 6

معدے کے امراض

Gastrointestinal System Disorders

پیٹ میں السر، جلن، بدہضمی، پیٹ کا پھول جانا، ہرنیا

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



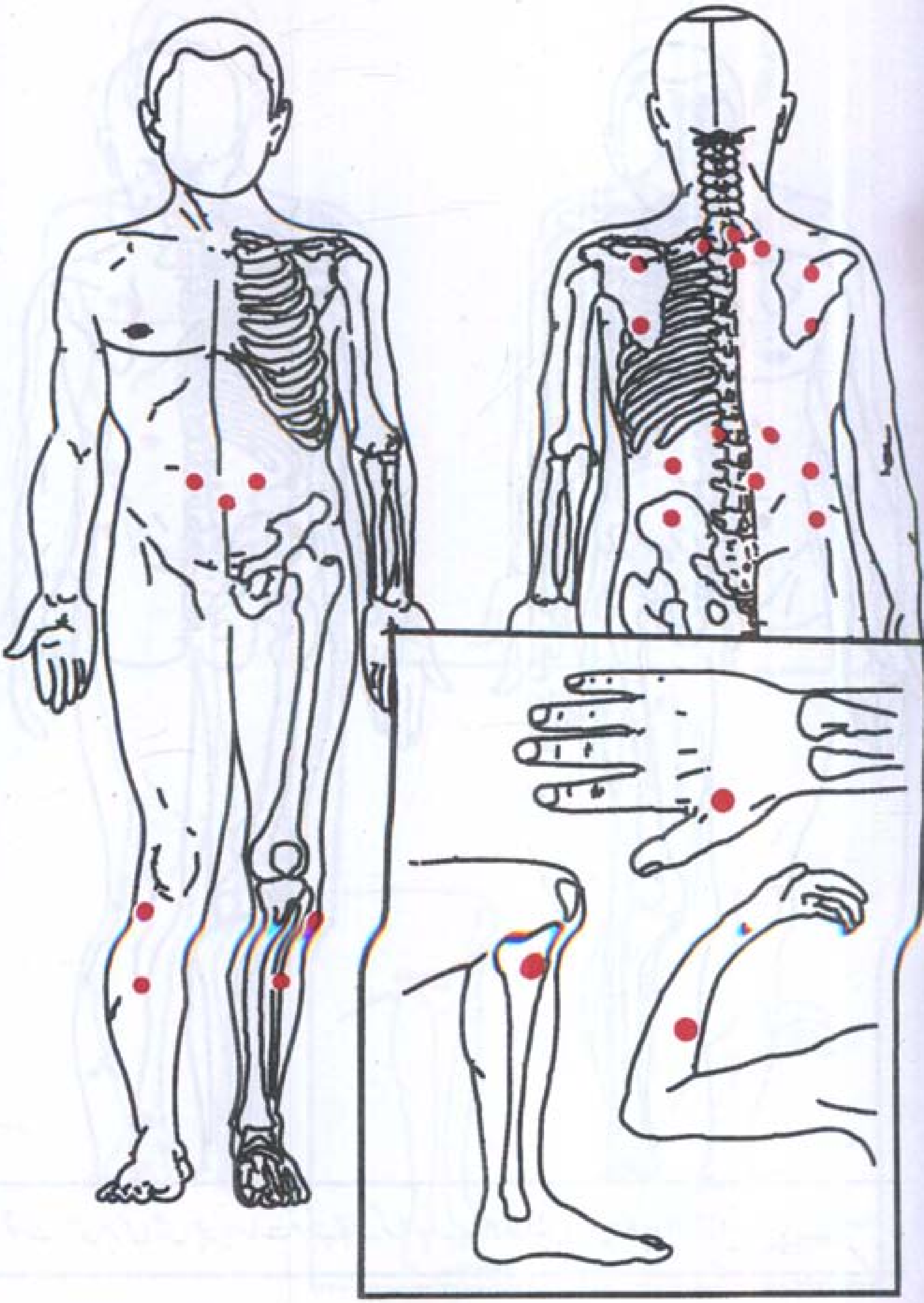
نوٹ: معدے کے ورم اور السر کے لیے چھ سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک ماہ رکھیں، یا معالج کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آنتوں میں ورم

INFLAMMATORY BOWEL DISEASES

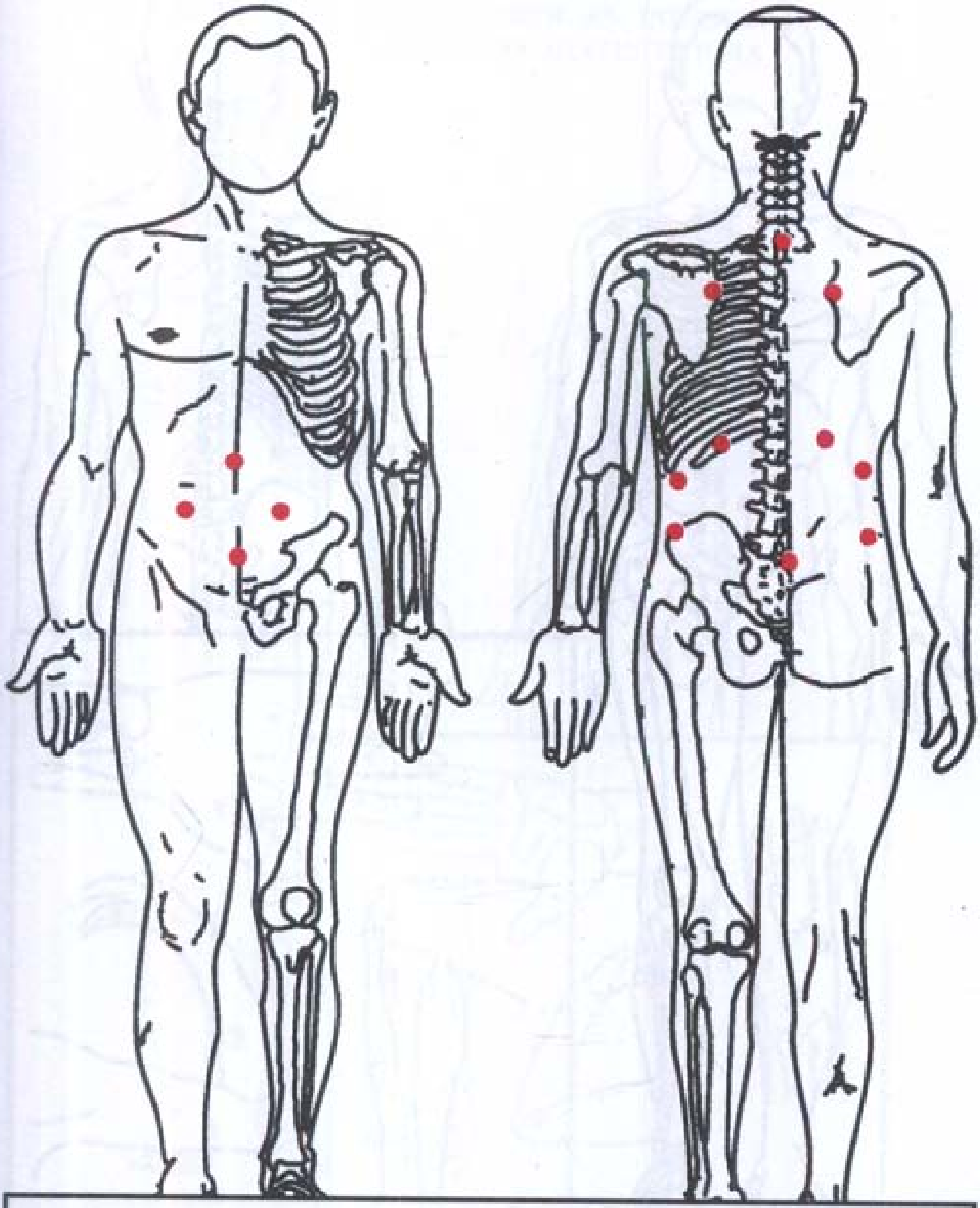


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بڑی آنت کی اعصابی بیماریاں

IRRITABLE BOWEL SYNDROME



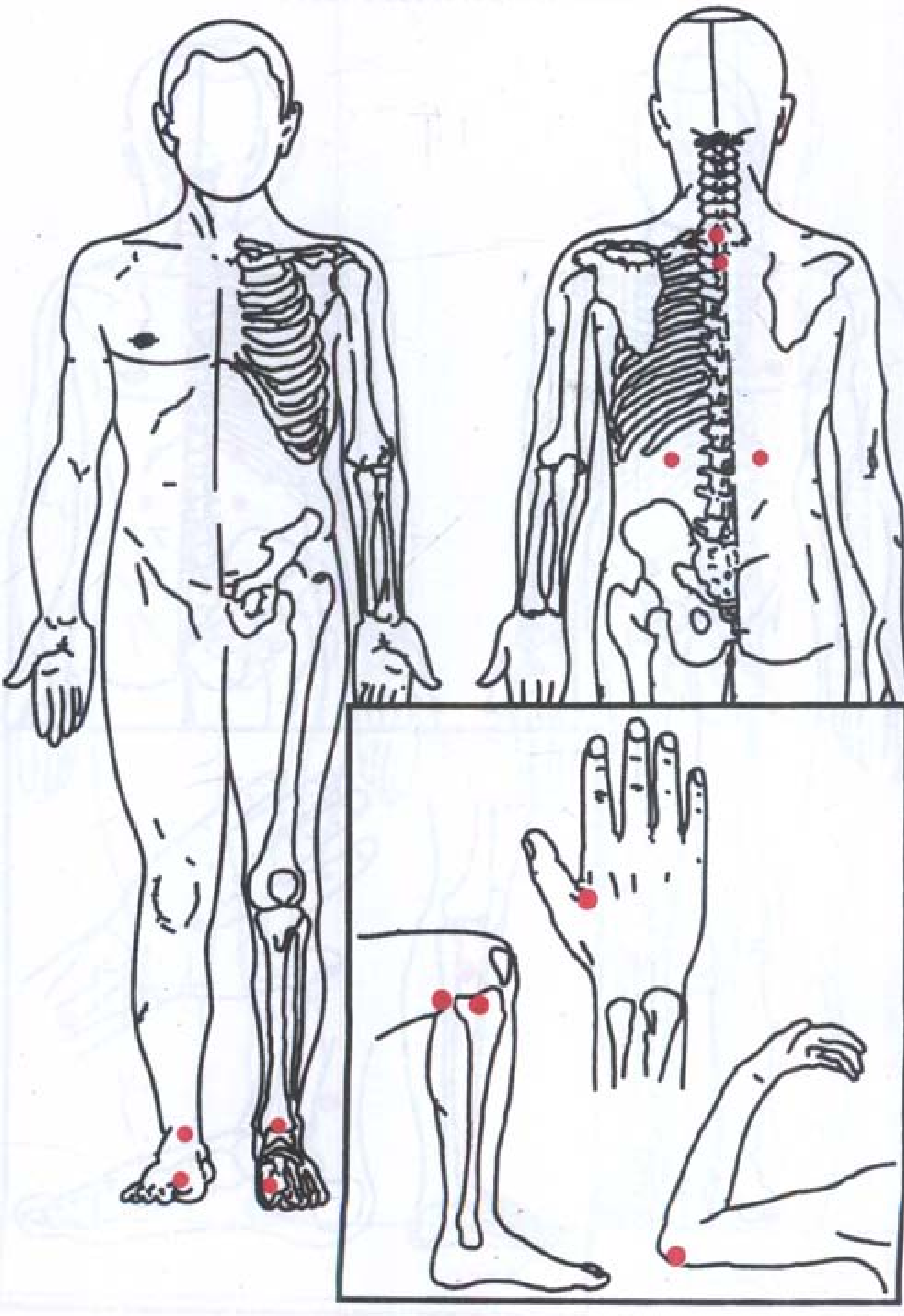
نوٹ: اس مرض میں چھ یا سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے اور غذا میں پرہیز کا پورا اہتمام کرنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ناف کا ہرنیا

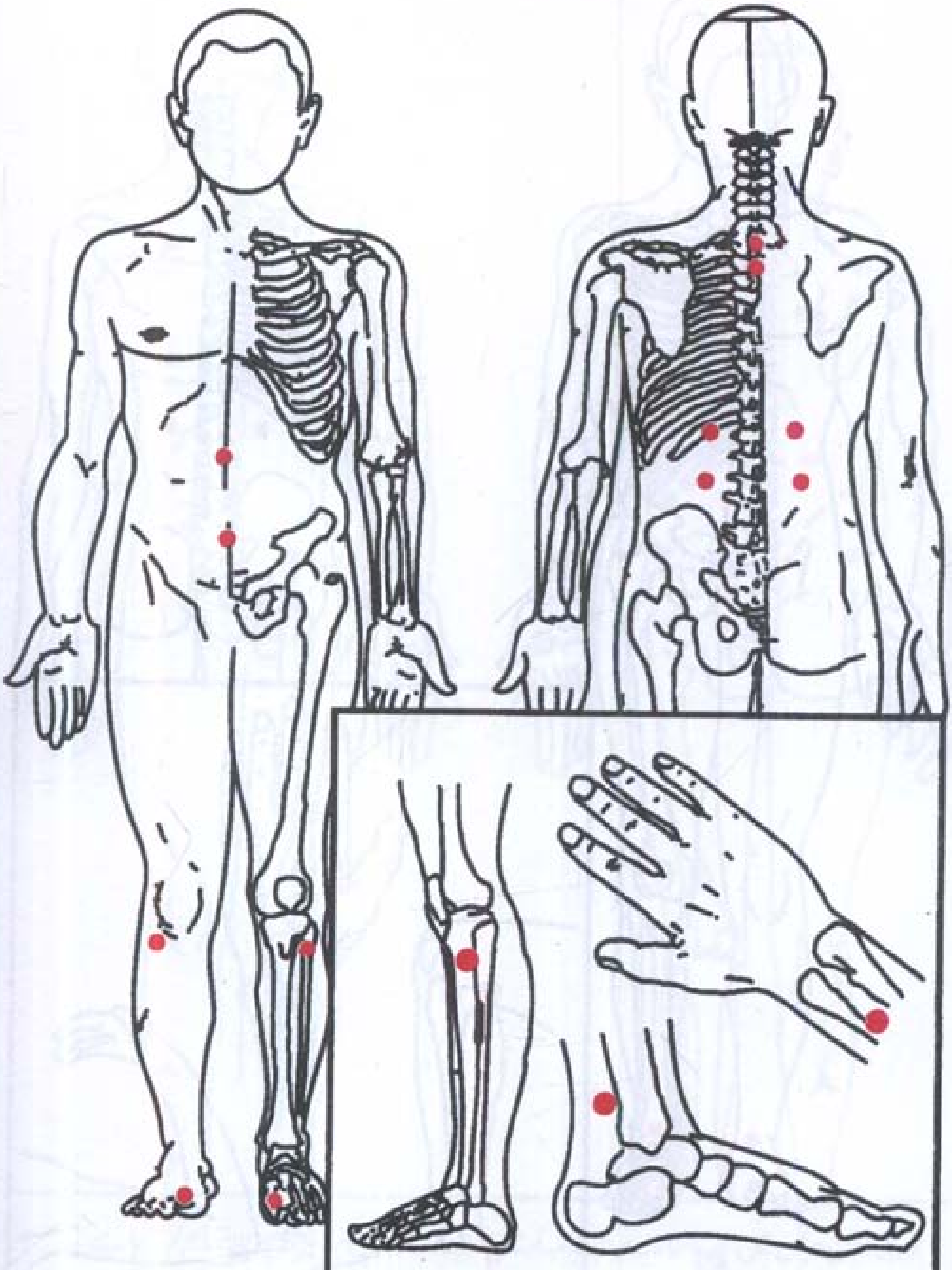
UMBLICAL HERNIA



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پیٹ میں درد
ABDOMINAL PAIN

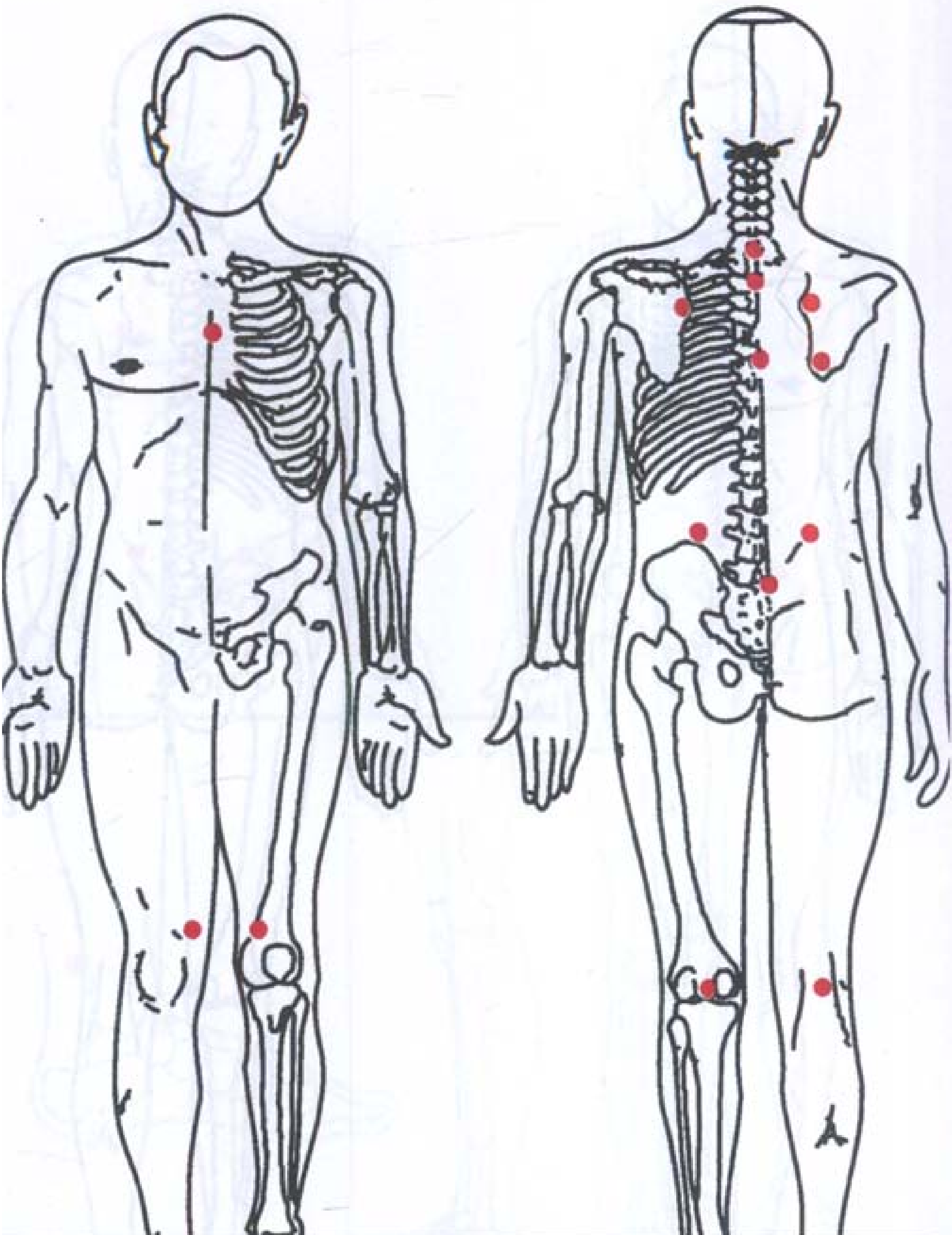


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فیسٹولا

ANAL FISTULA



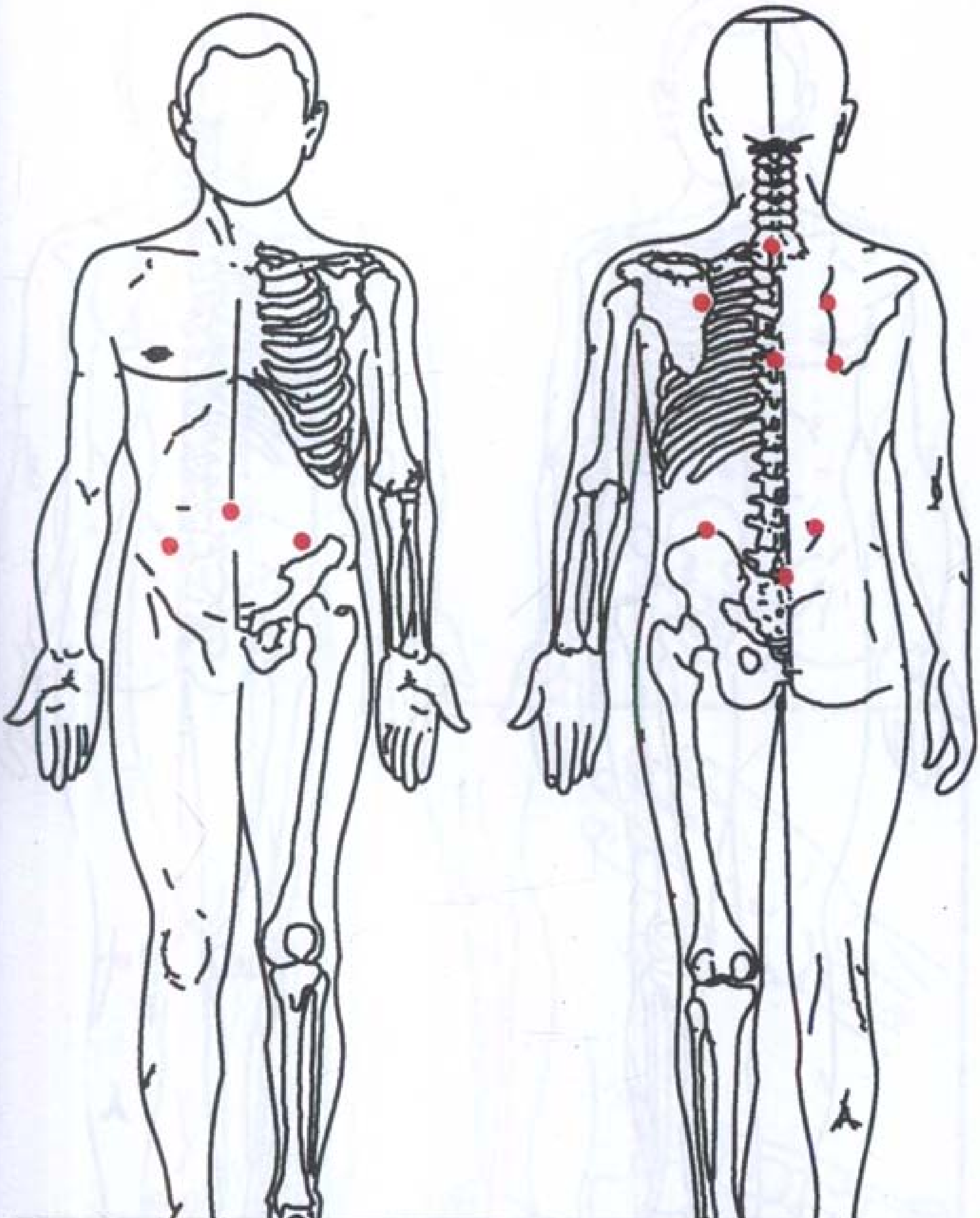
نوٹ: اس بیماری میں پانچ مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بواسیر

HEMORRHOIDS



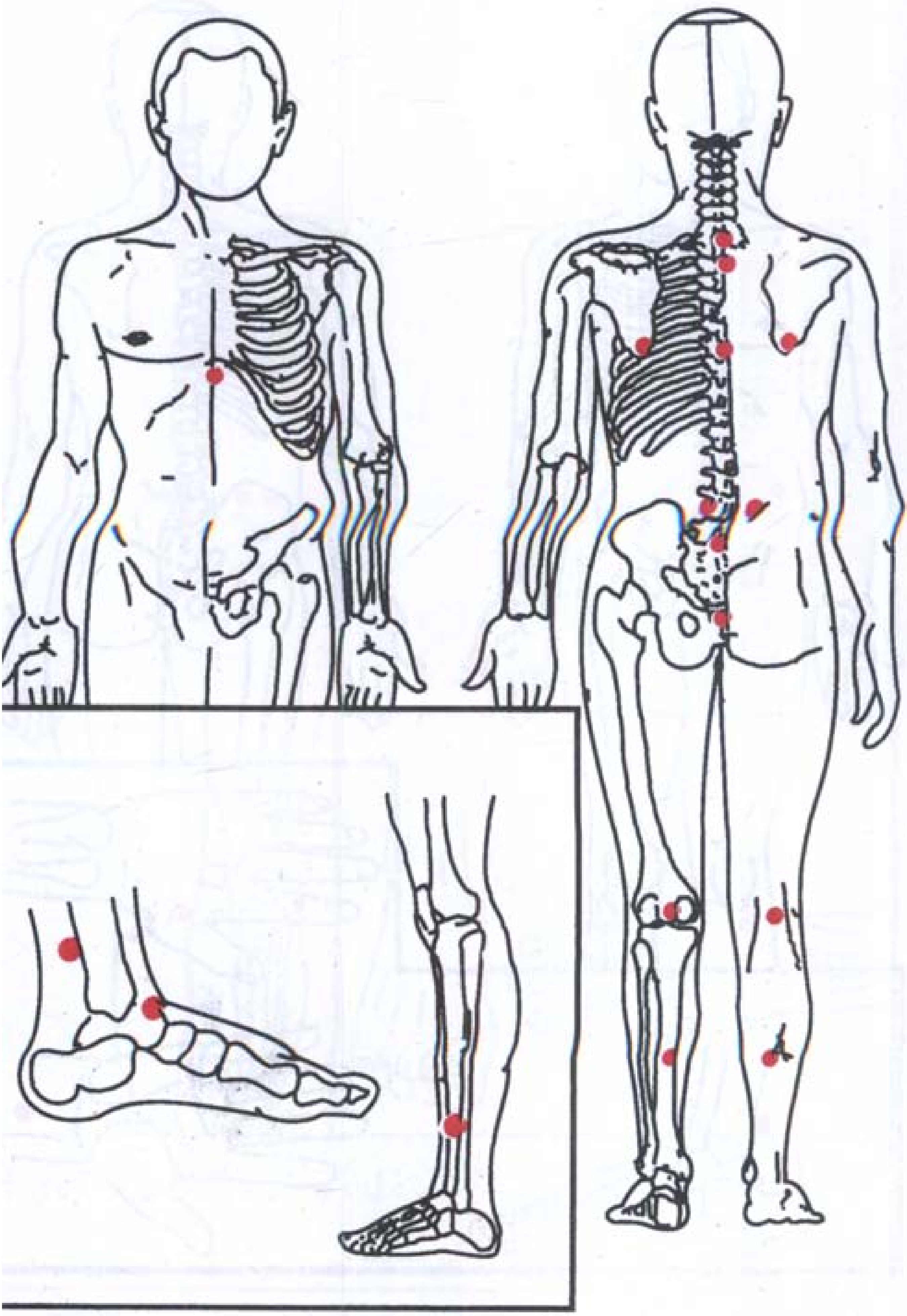
نوٹ: بواسیر کے مرض میں پانچ مرتبہ حجامہ کرنا مؤثر ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فشر اور بڑی آنت کے نچلے حصے کا باہر آجانا

ANAL FISSURE AND RECTAL PROLAPSE

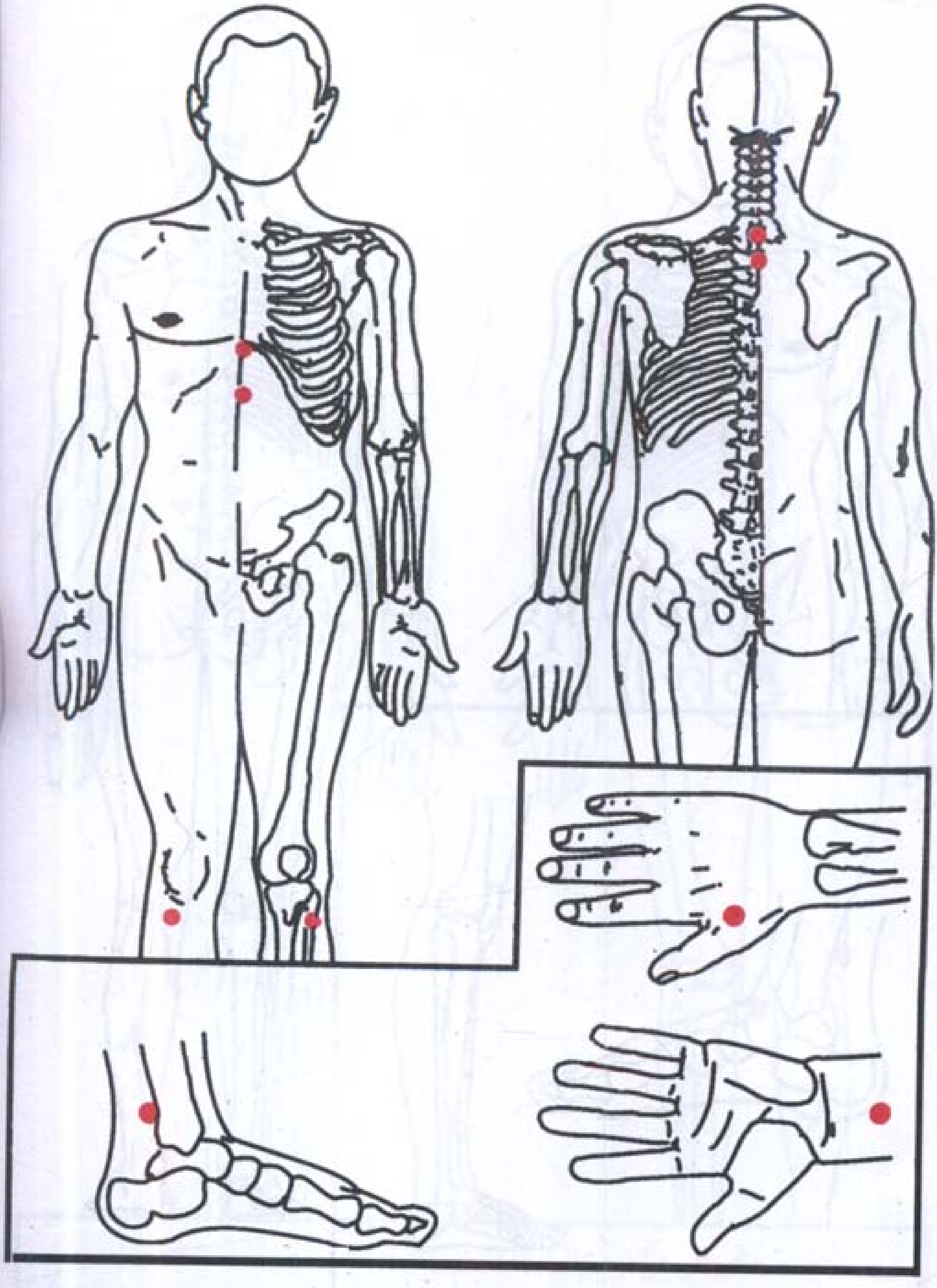


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

متلی، اُلٹی

NAUSEA, VOMITING

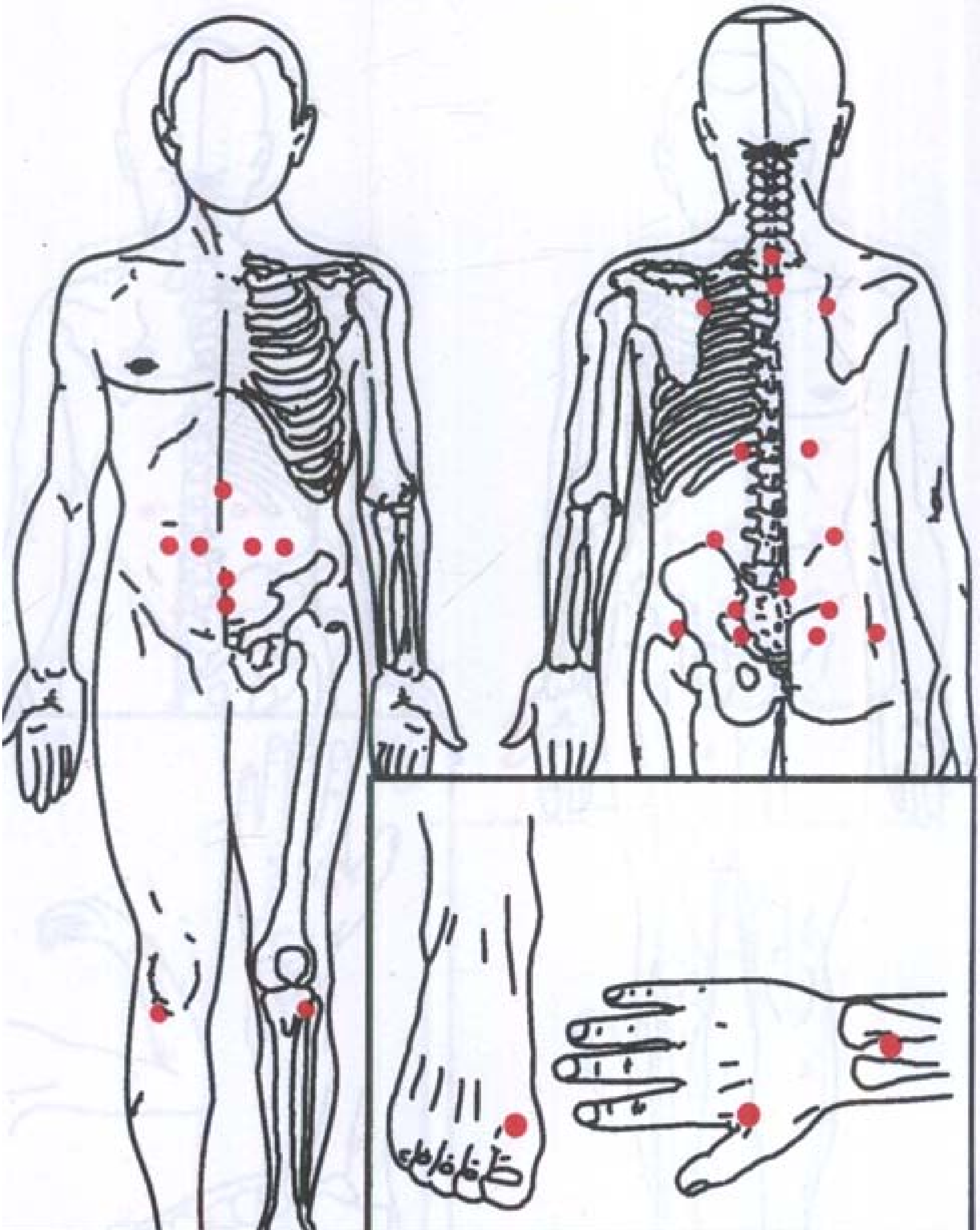


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

قبض

CONSTIPATION



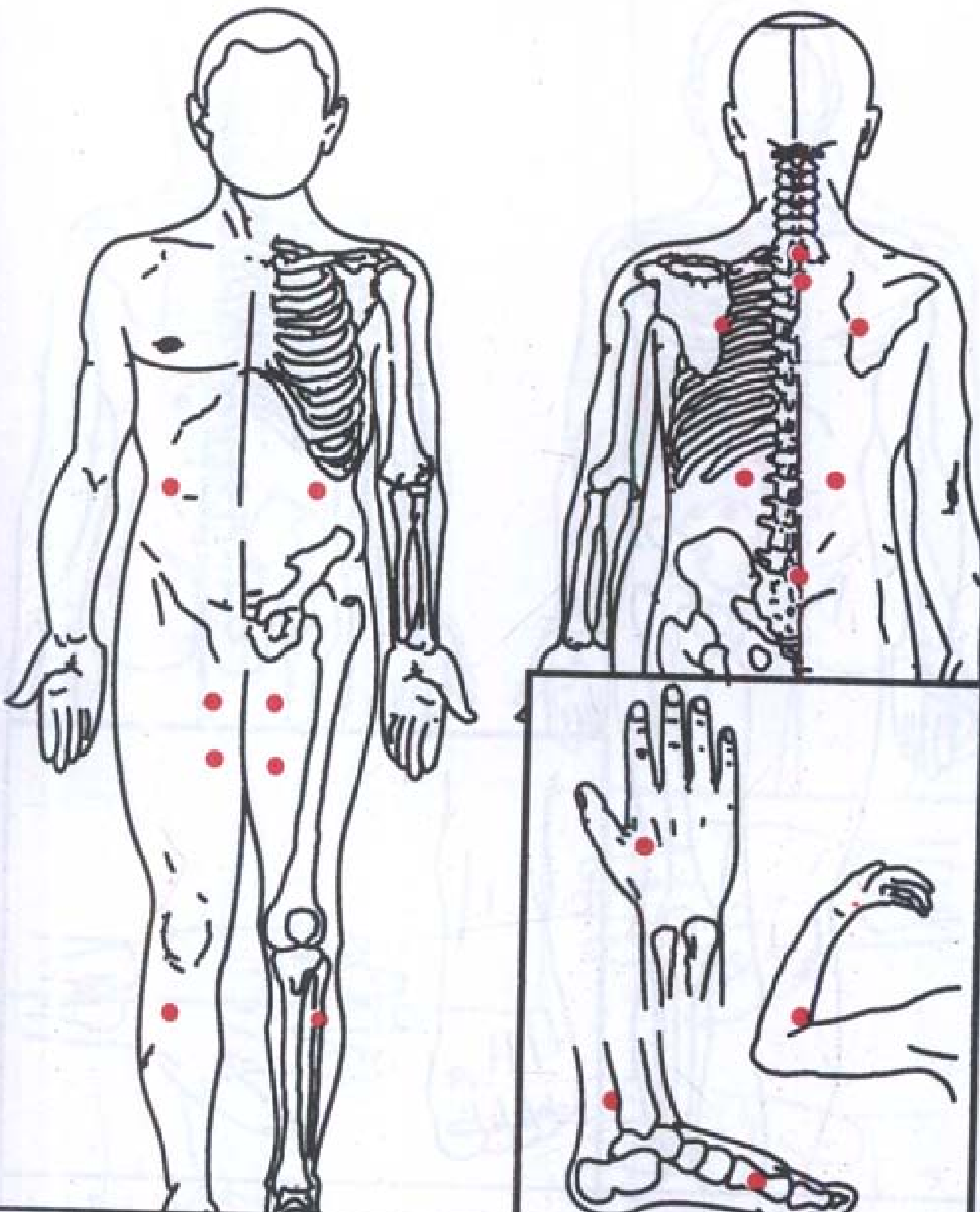
نوٹ: قبض میں چار مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔ غذا میں سبزی، پھل، مچھلی اور پانی زیادہ مقدار میں پینا، نیز کم از کم ۴۰ منٹ تک چہل قدمی صحت افزا امور میں سے ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دست

DIARRHEA



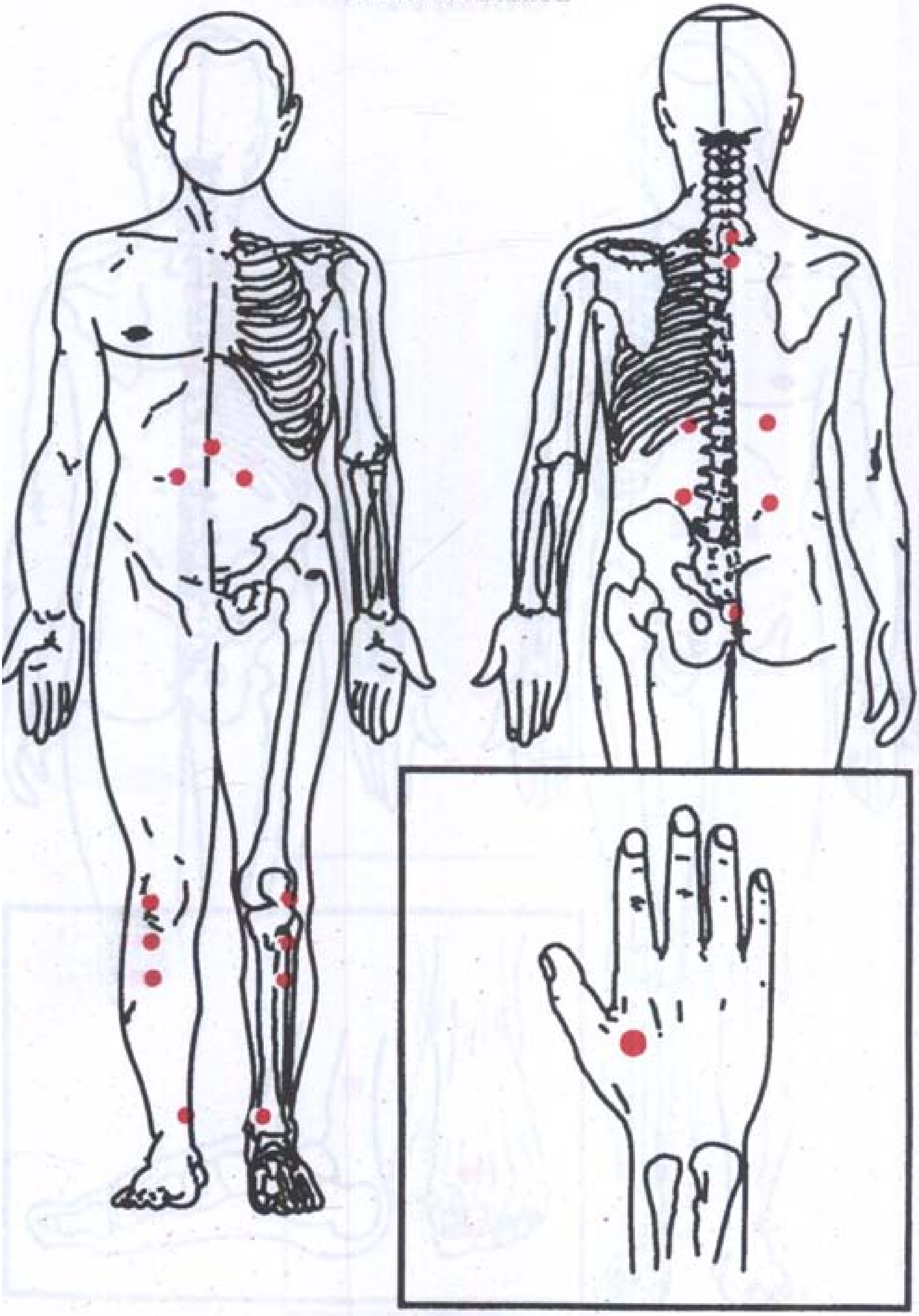
نوٹ: اس مریض کو کم از کم چار مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ غذا میں ثقیل اَشیا سے احتیاط اور ہلکی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خونی پیچش

DYSENTERY

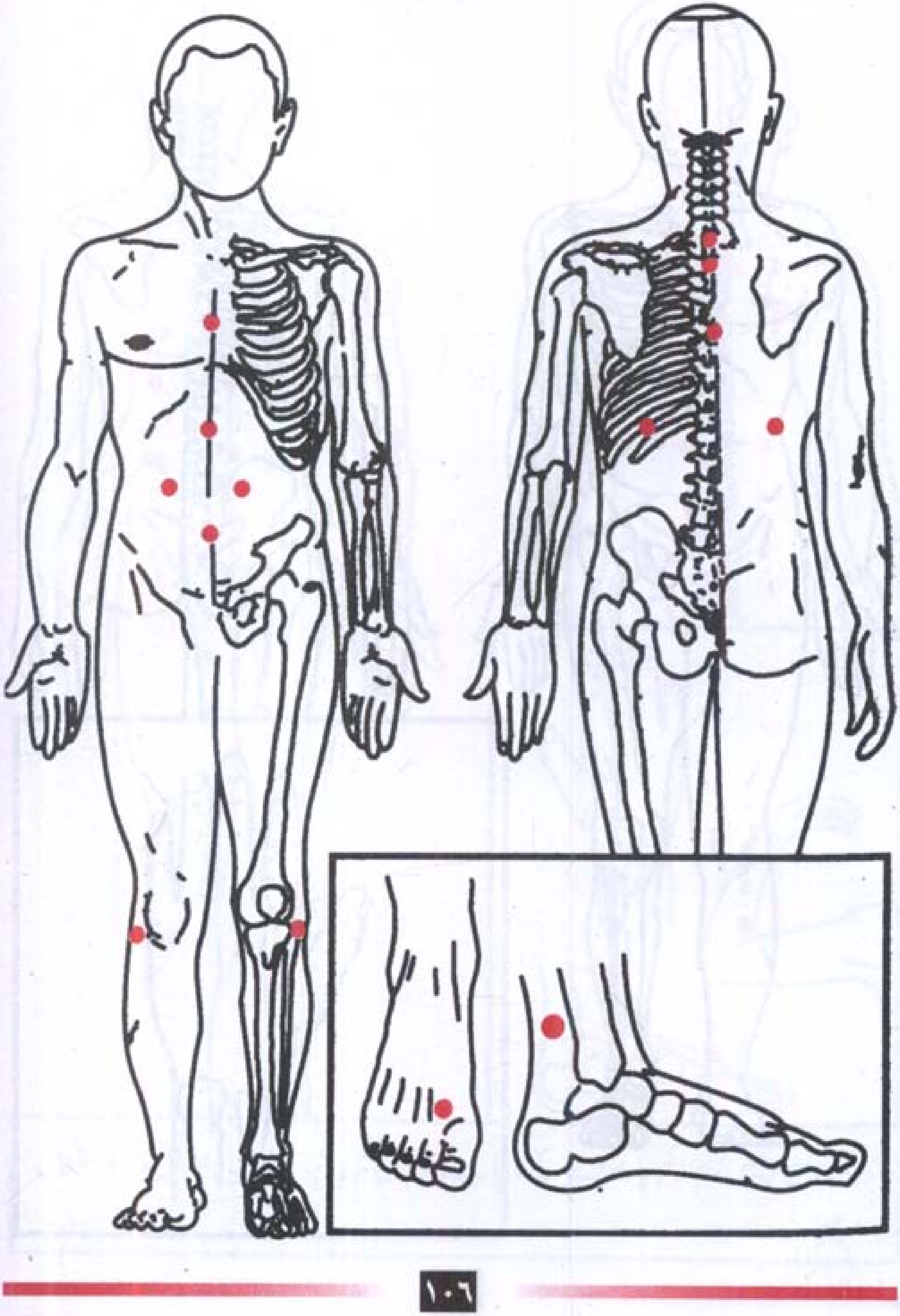


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

موٹاپا

OBESITY

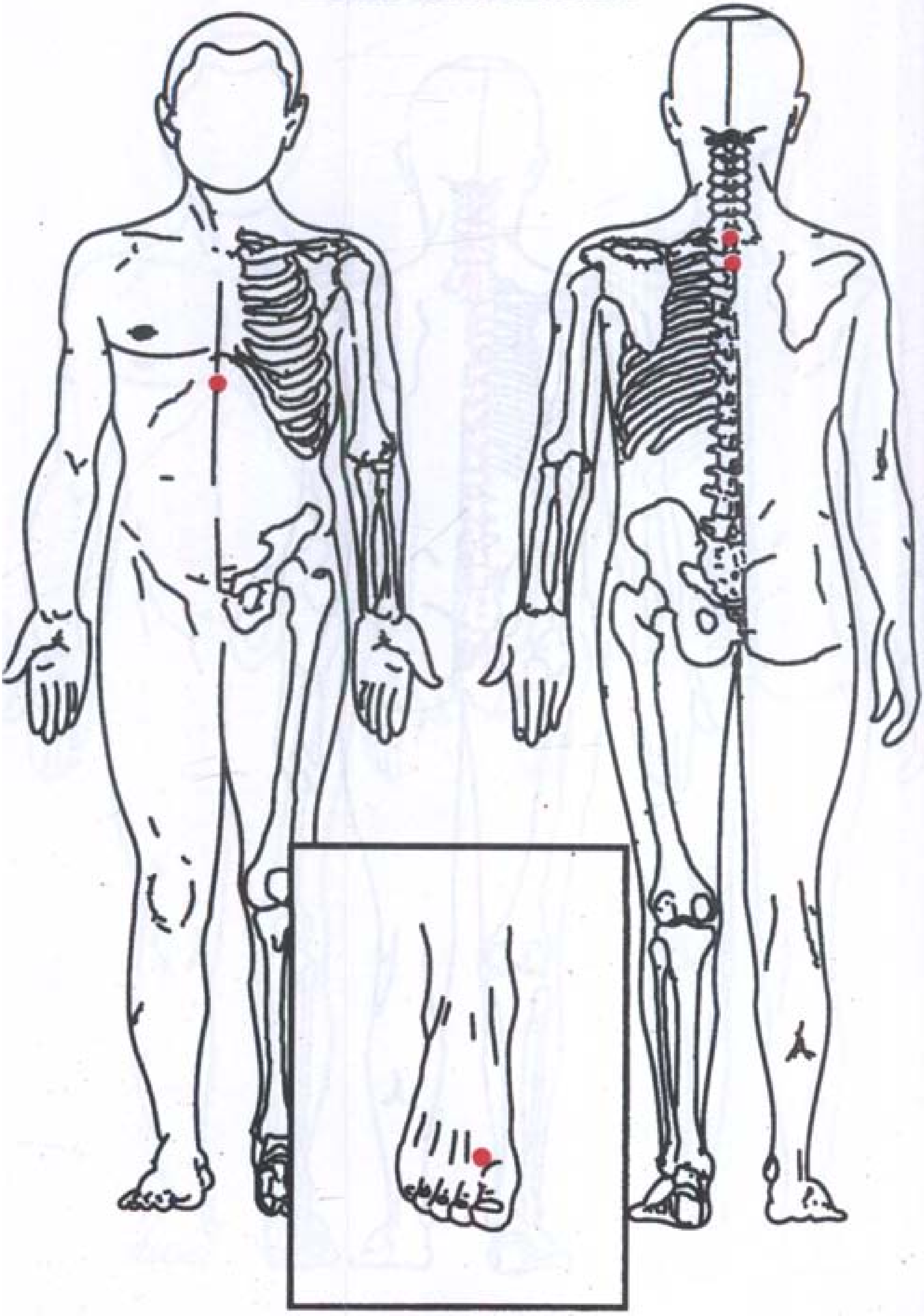


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بھوک کا نہ لگنا

LOSS OF APETITE

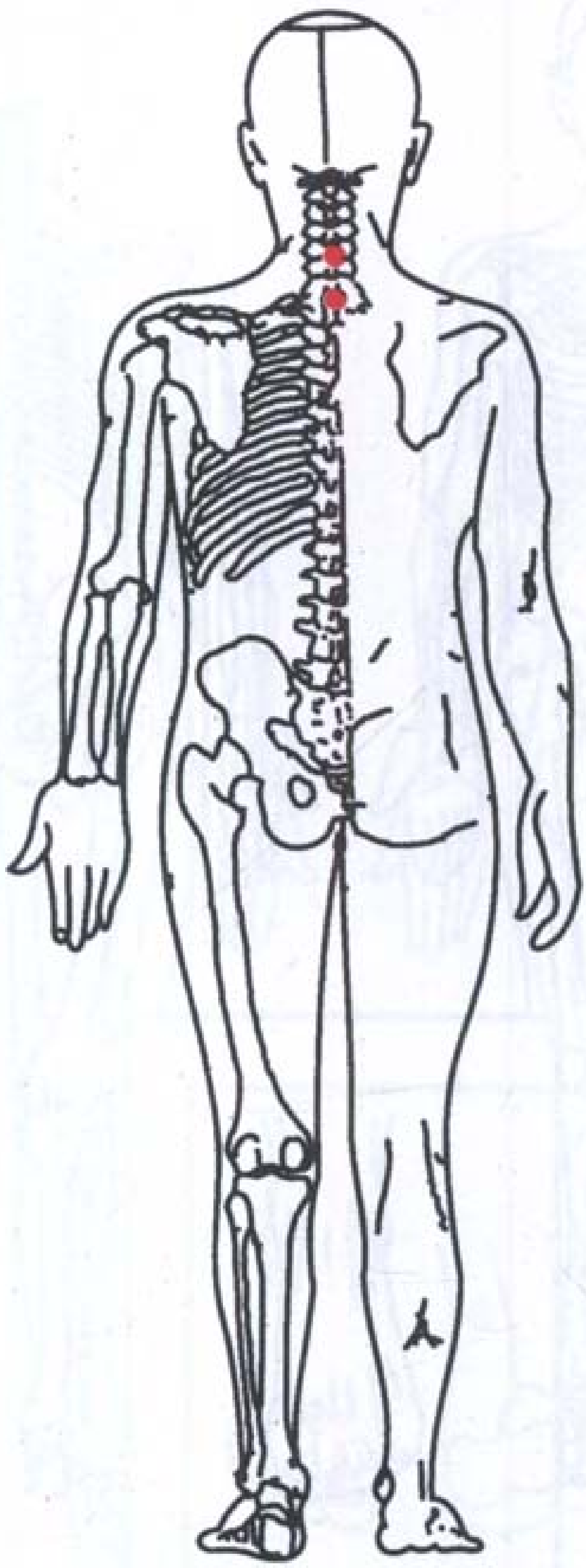


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

وزن کا کم ہونا

UNDERWEIGHT

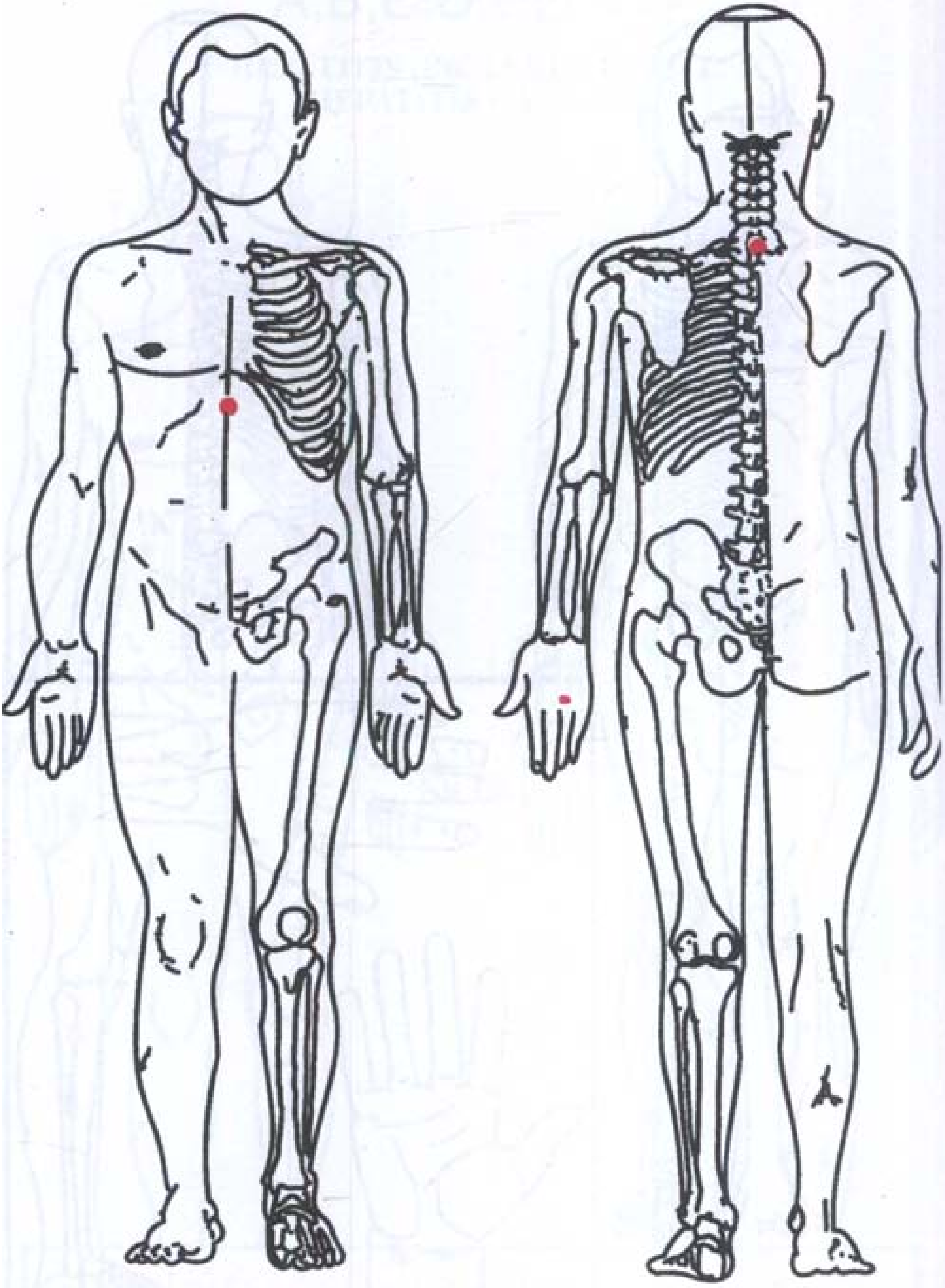


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کھانے کی وجہ سے الرجی

FOOD ALLERGIES

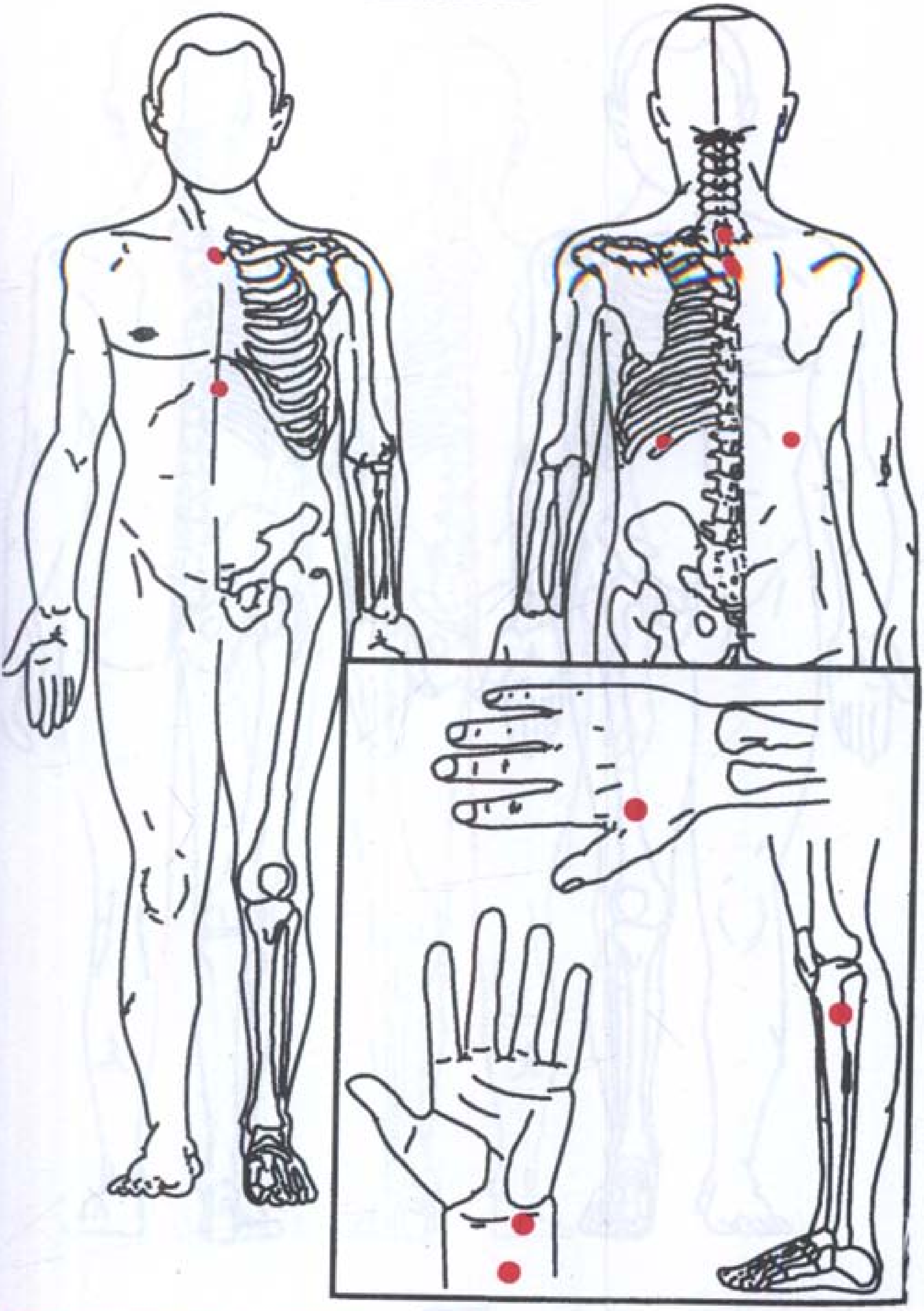


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہچکیاں

HICCUPS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

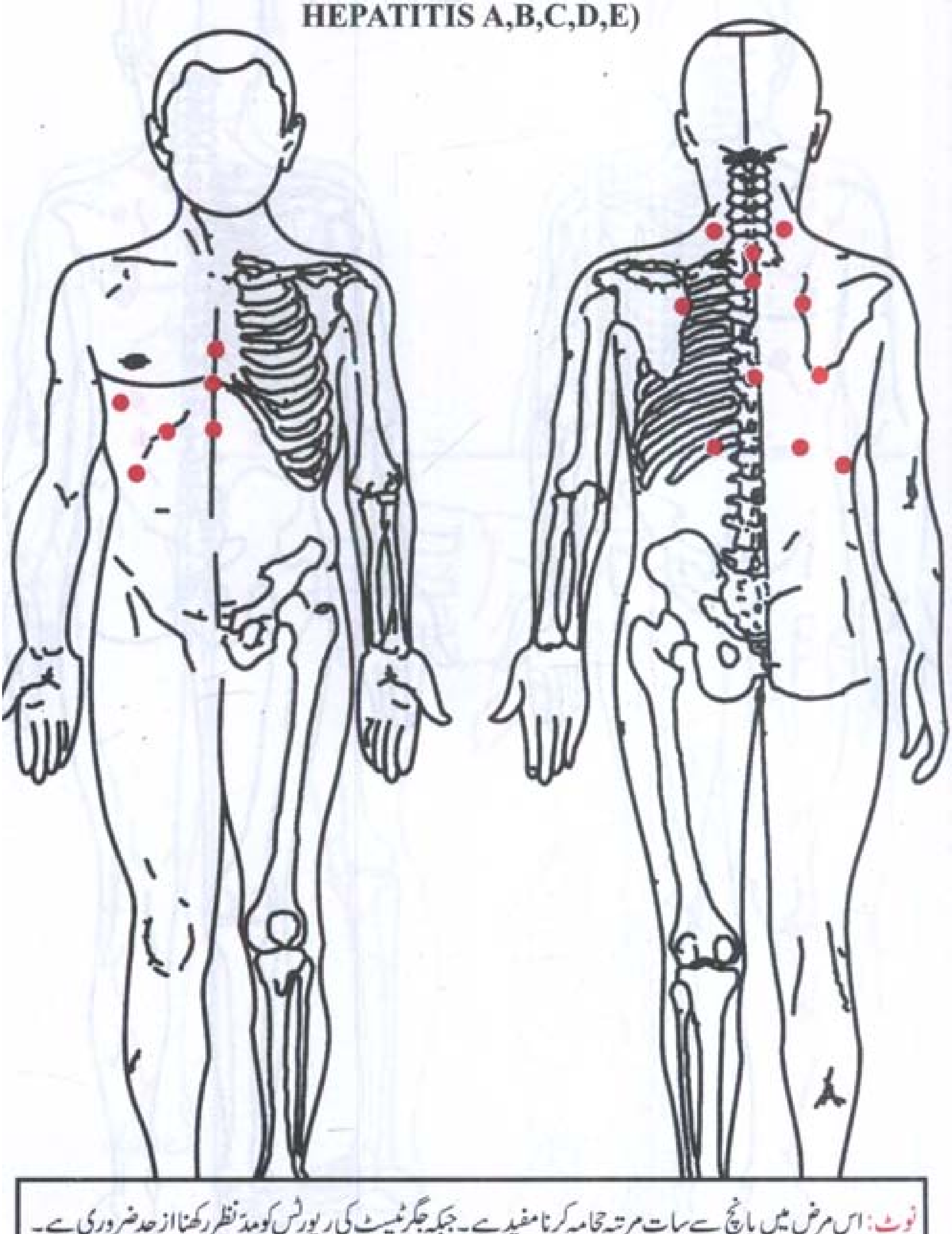
www.KitaboSunnat.com

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)



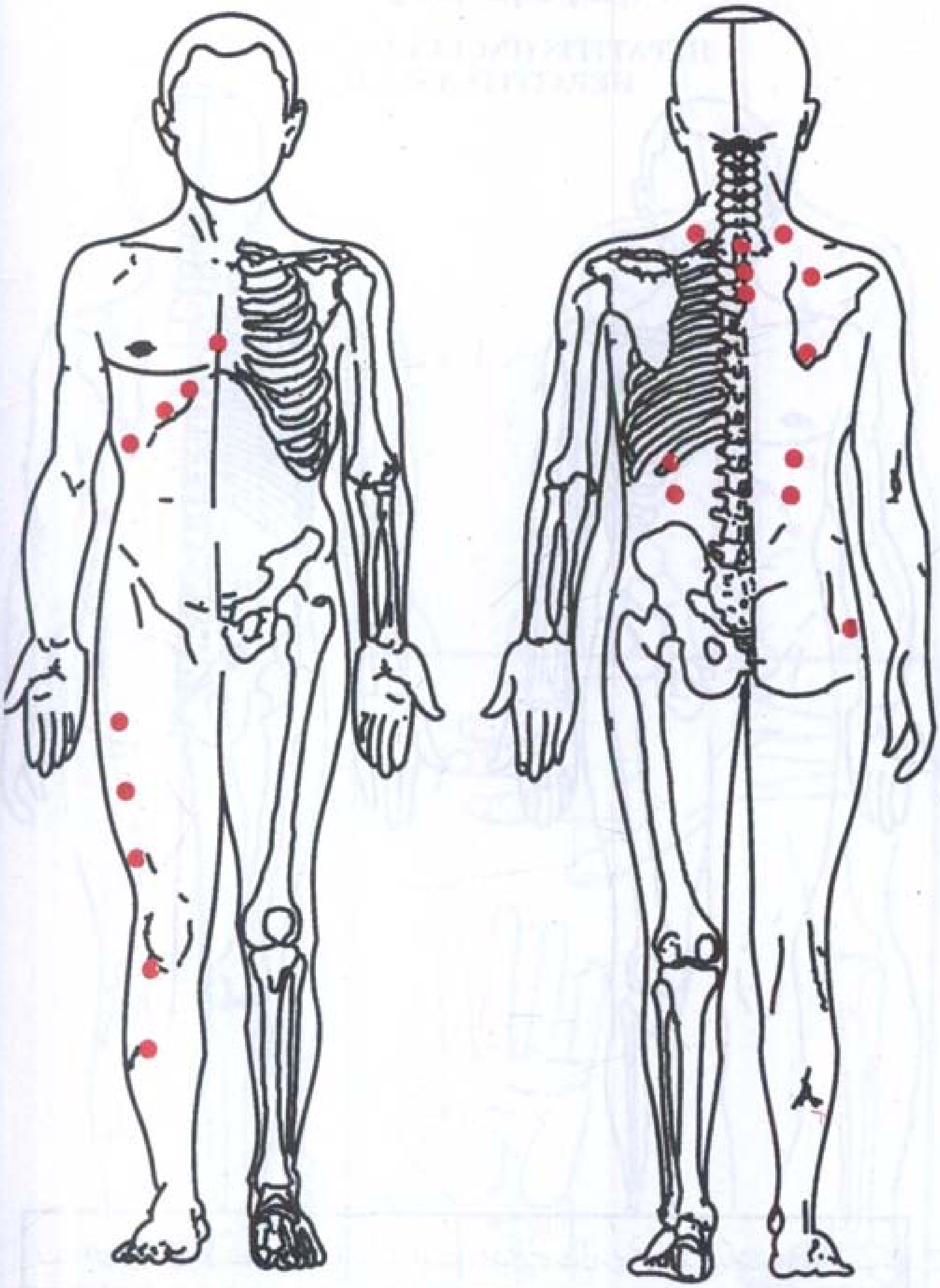
نوٹ: اس مرض میں پانچ سے سات مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔ جبکہ جگر ٹیسٹ کی رپورٹس کو مدِ نظر رکھنا از حد ضروری ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جگر کے امراض

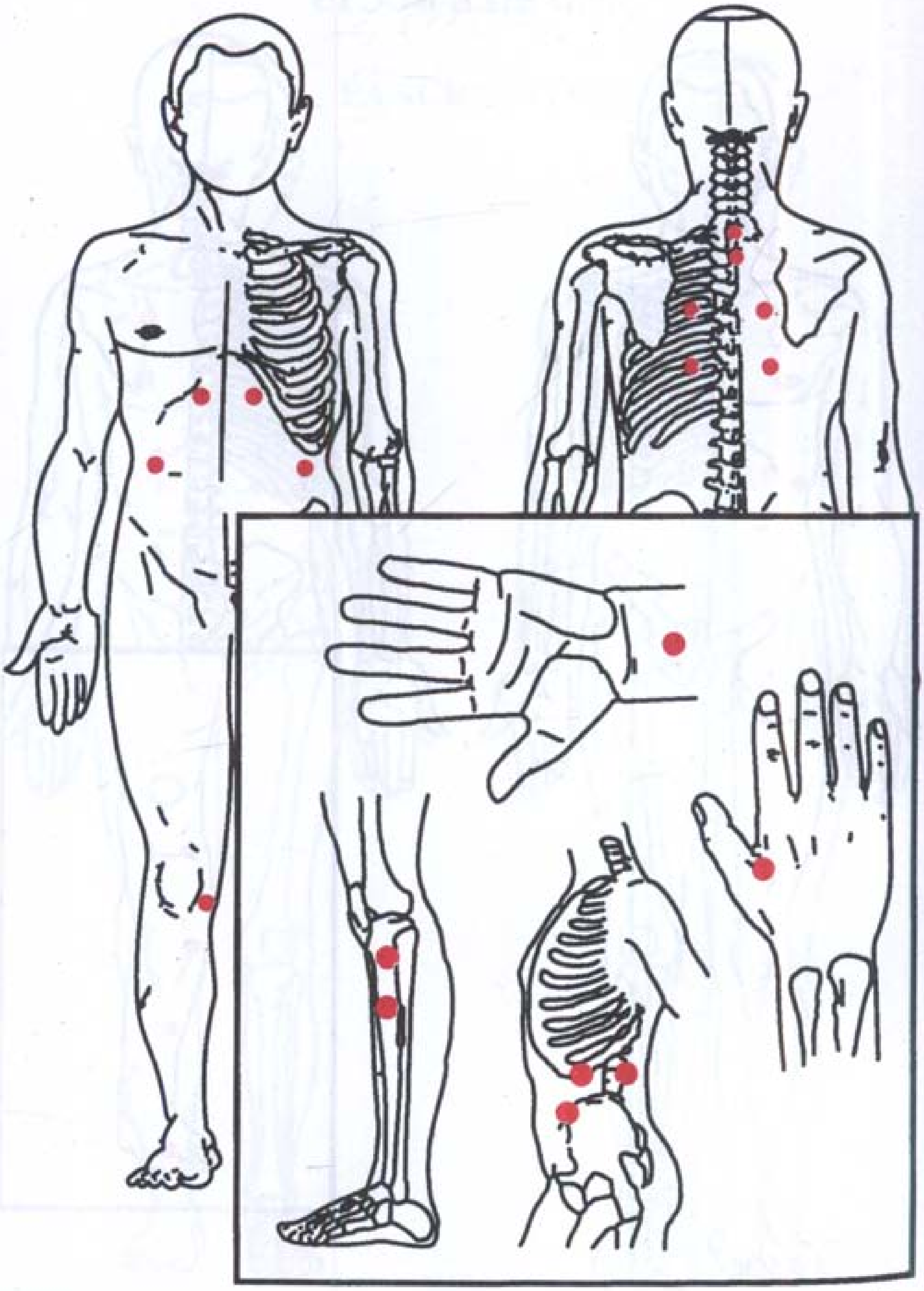
LIVER DISORDERS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

یرقان

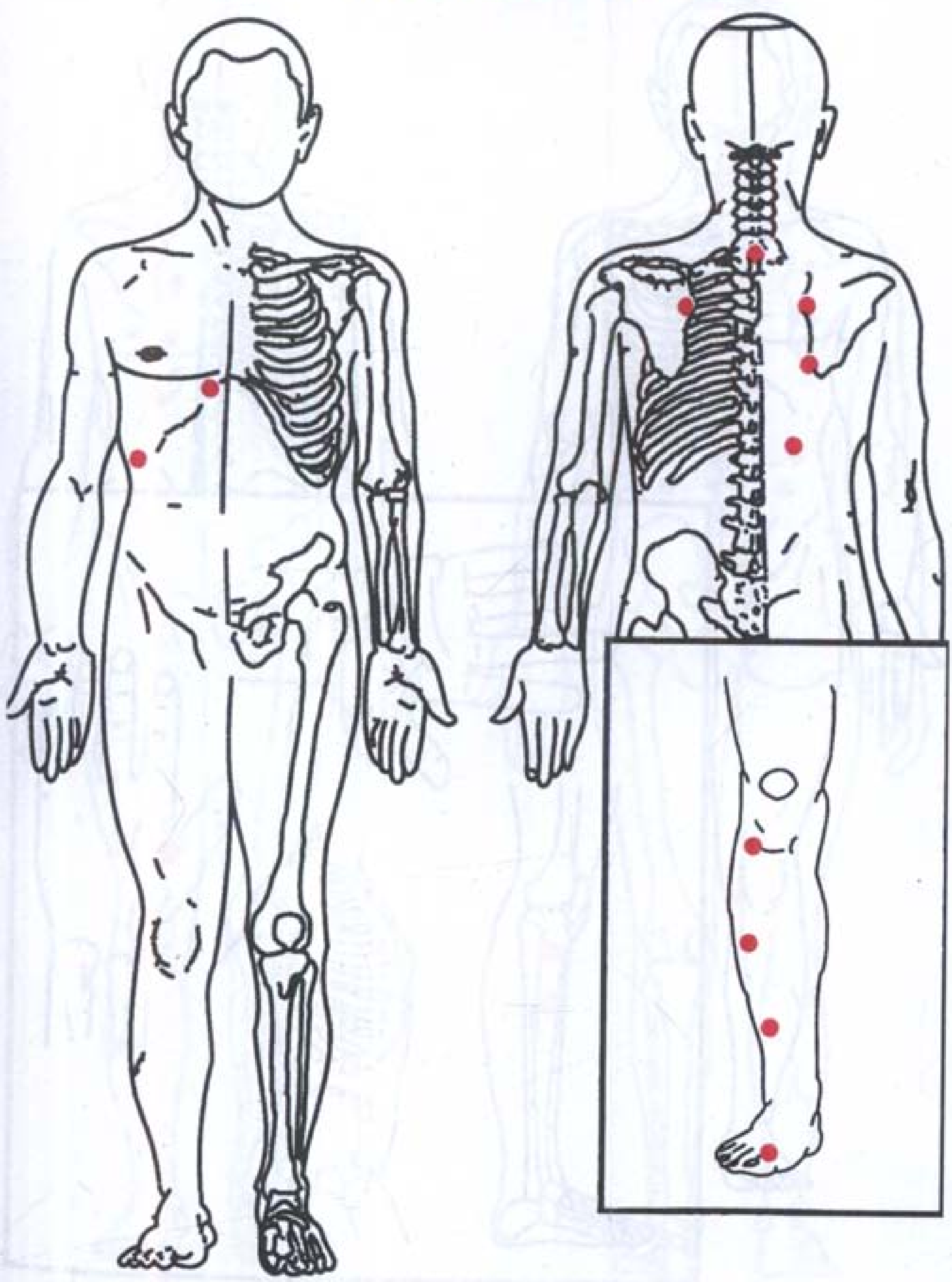
JAUNDICE



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

پتّے کی بیماریاں

DISEASES OF THE GALLBLADDER AND BILE DUCTS



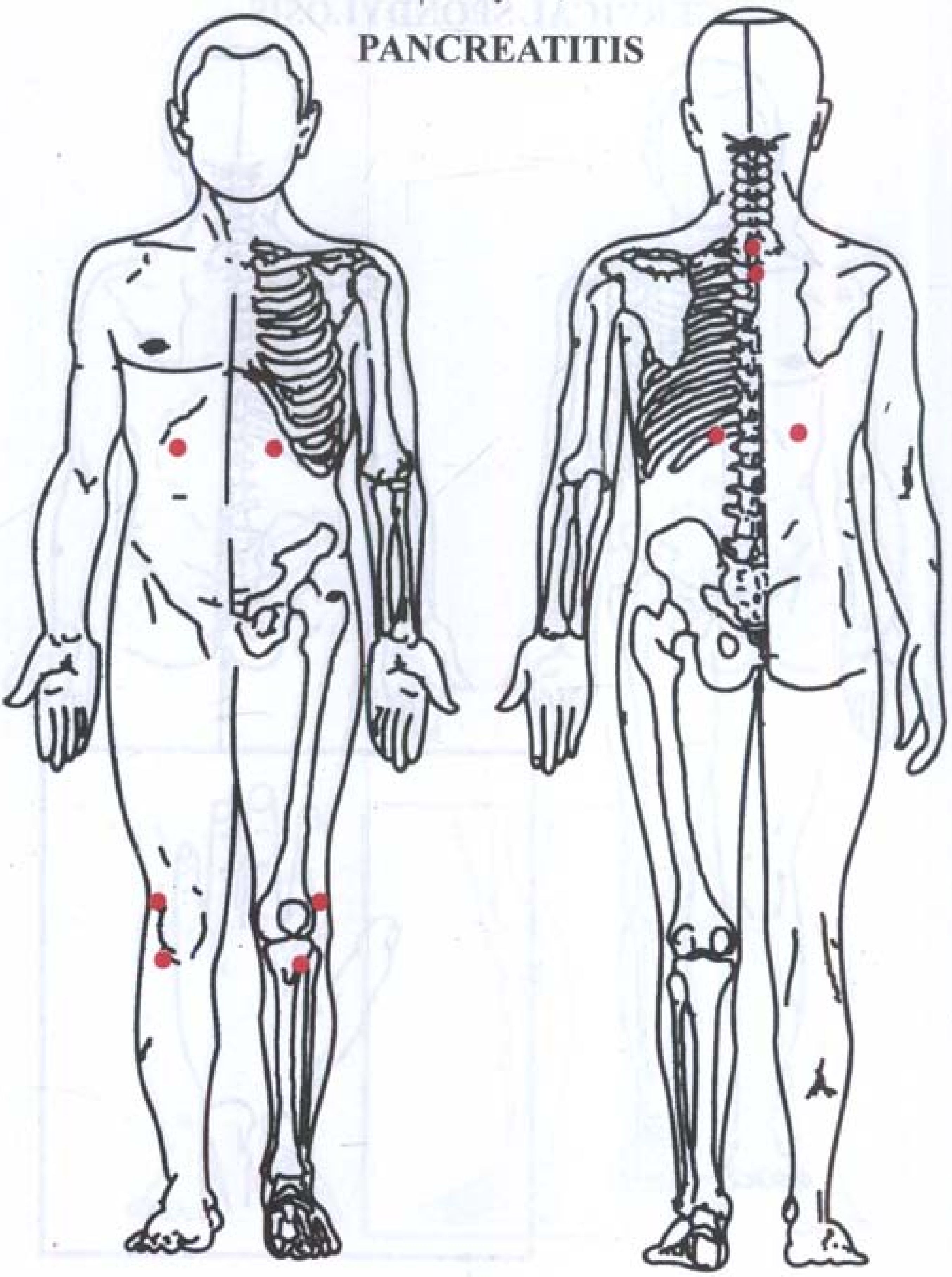
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

Disorders of the Pancreas

لبلبہ کی بیماریاں

پتّے پرورم

PANCREATITIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

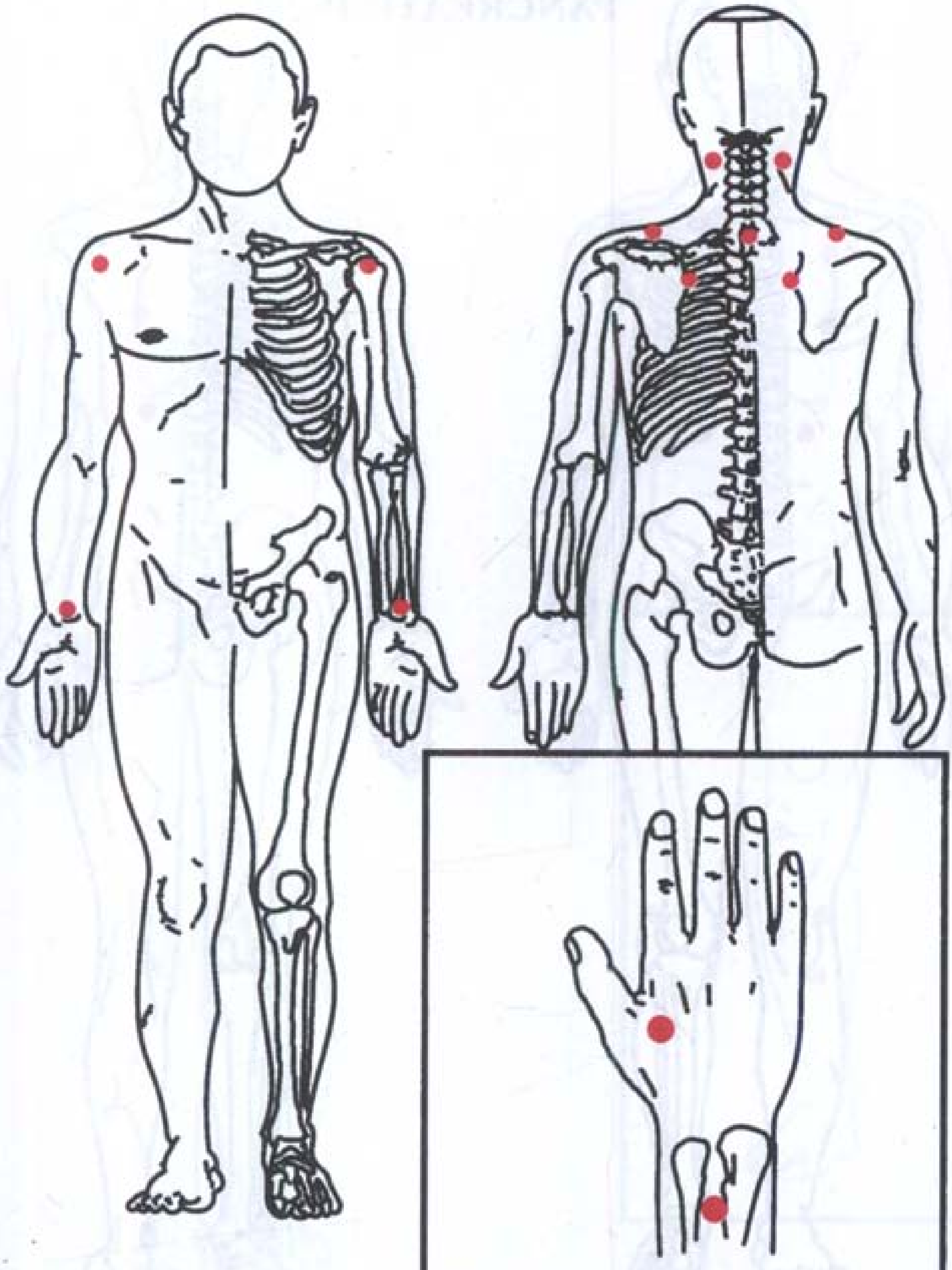
Chapter 7

Orthopedics, Rheumatology and Immune System Disorders

جوڑوں کے امراض اور جسم کے دفاعی نظام کے امراض

گردن کے اعصابی امراض

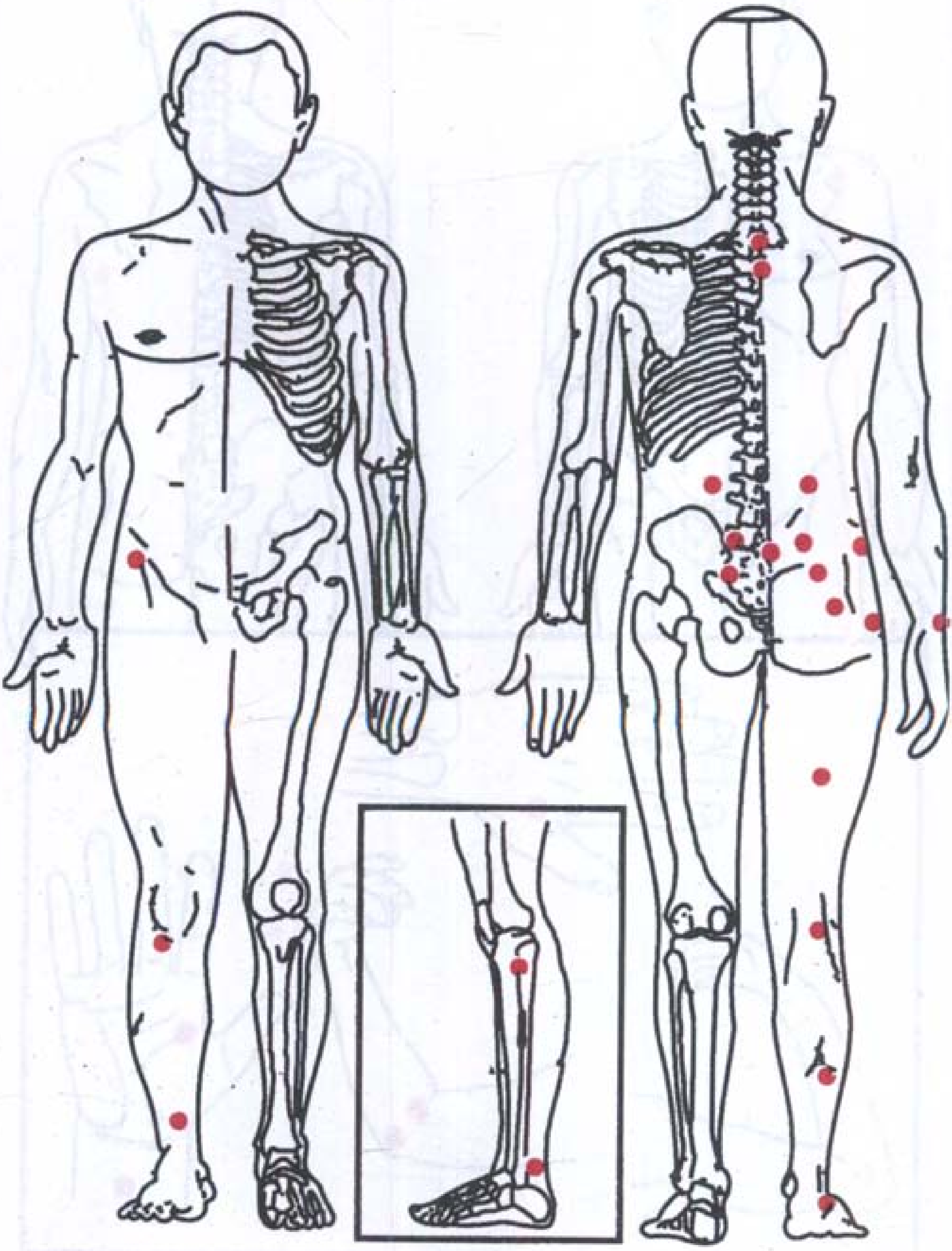
CERVICAL SPONDYLOSIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

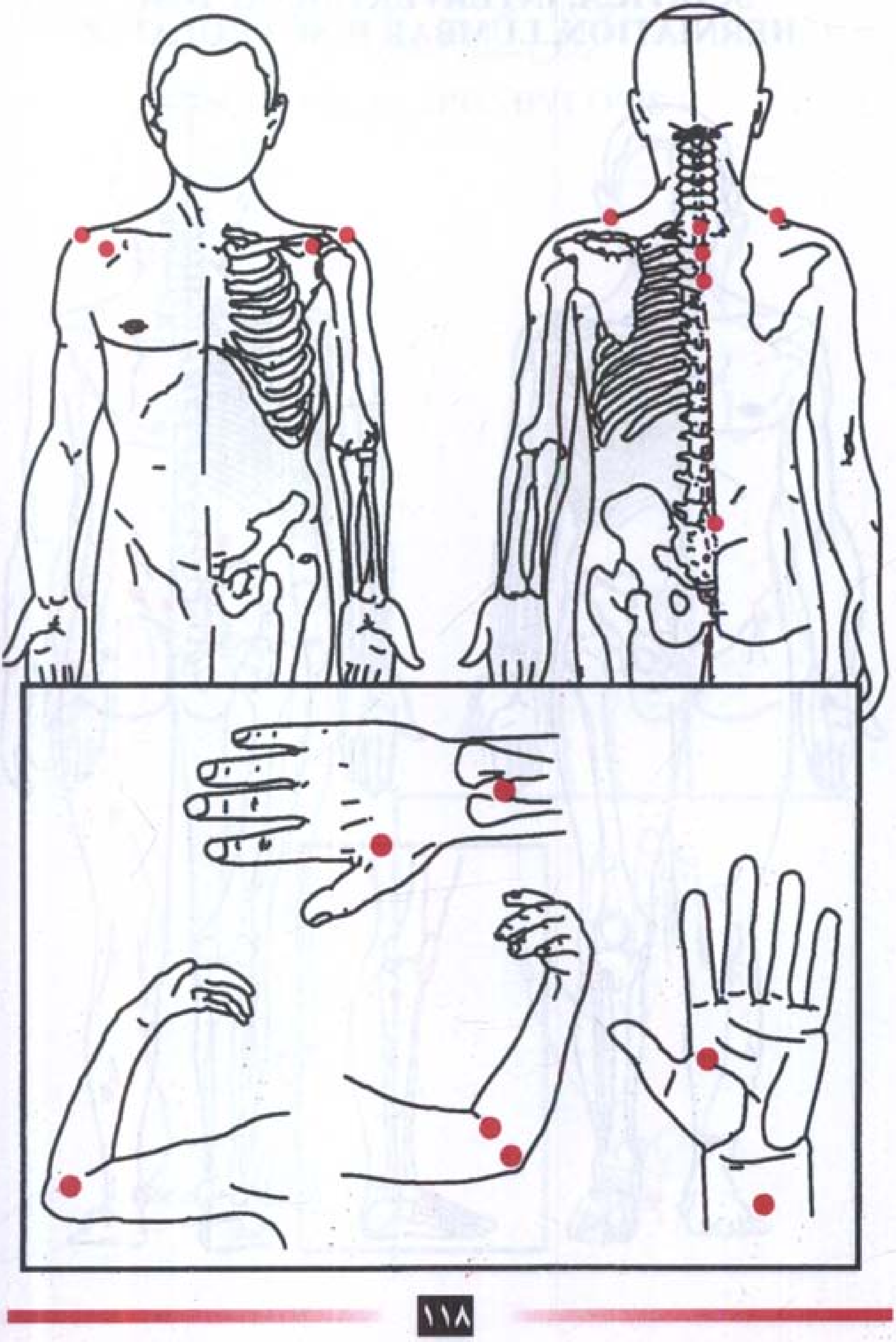
عرق النسا

SCIATICA, INTERVERTEBRAL DISC HERNIATION, LUMBAR DISC PROLAPSE



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

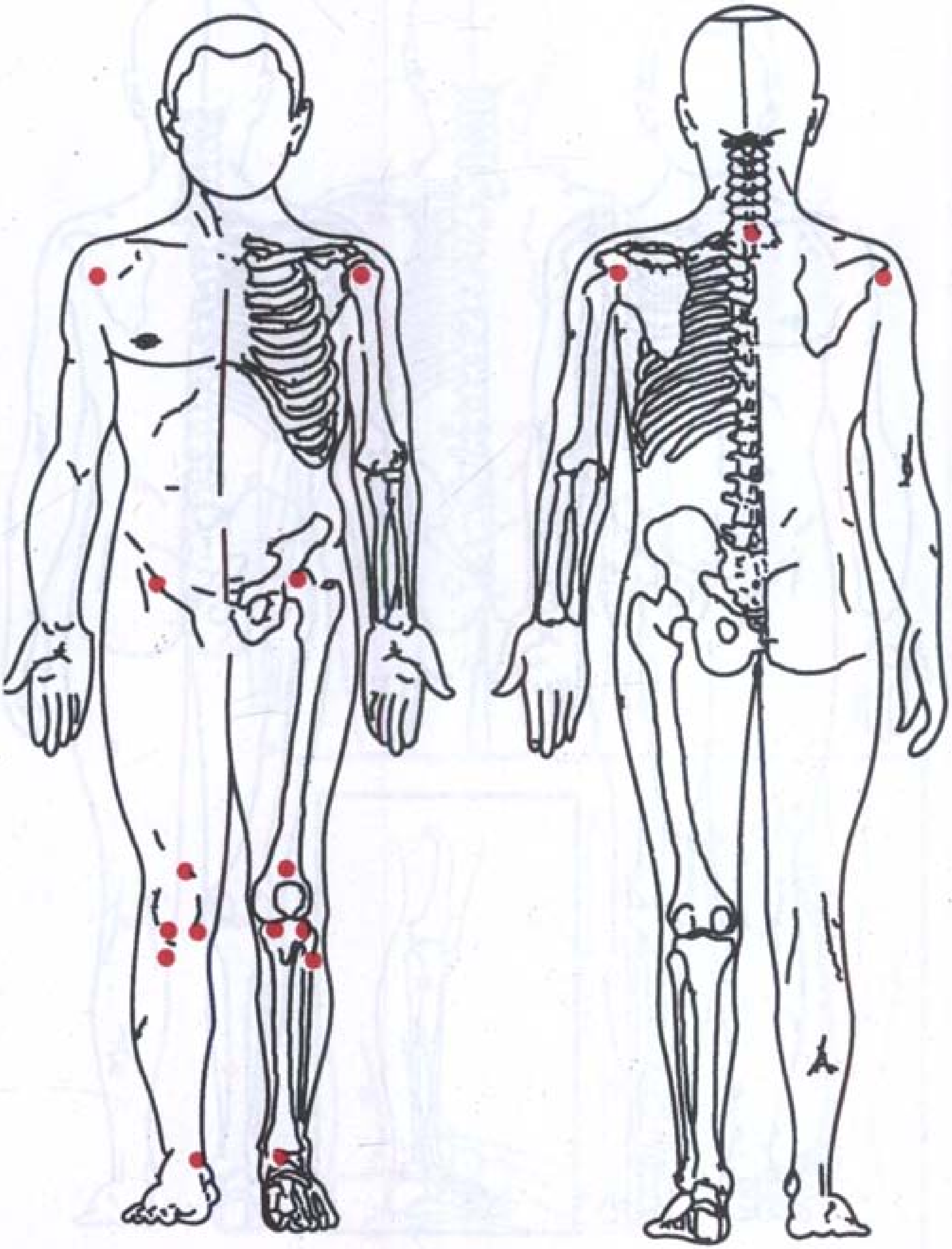
CARPAL TUNNEL SYNDROME, ARM NUMBNESS AND ELBOW DISORDERS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

گھٹنے اور کندھوں کے امراض

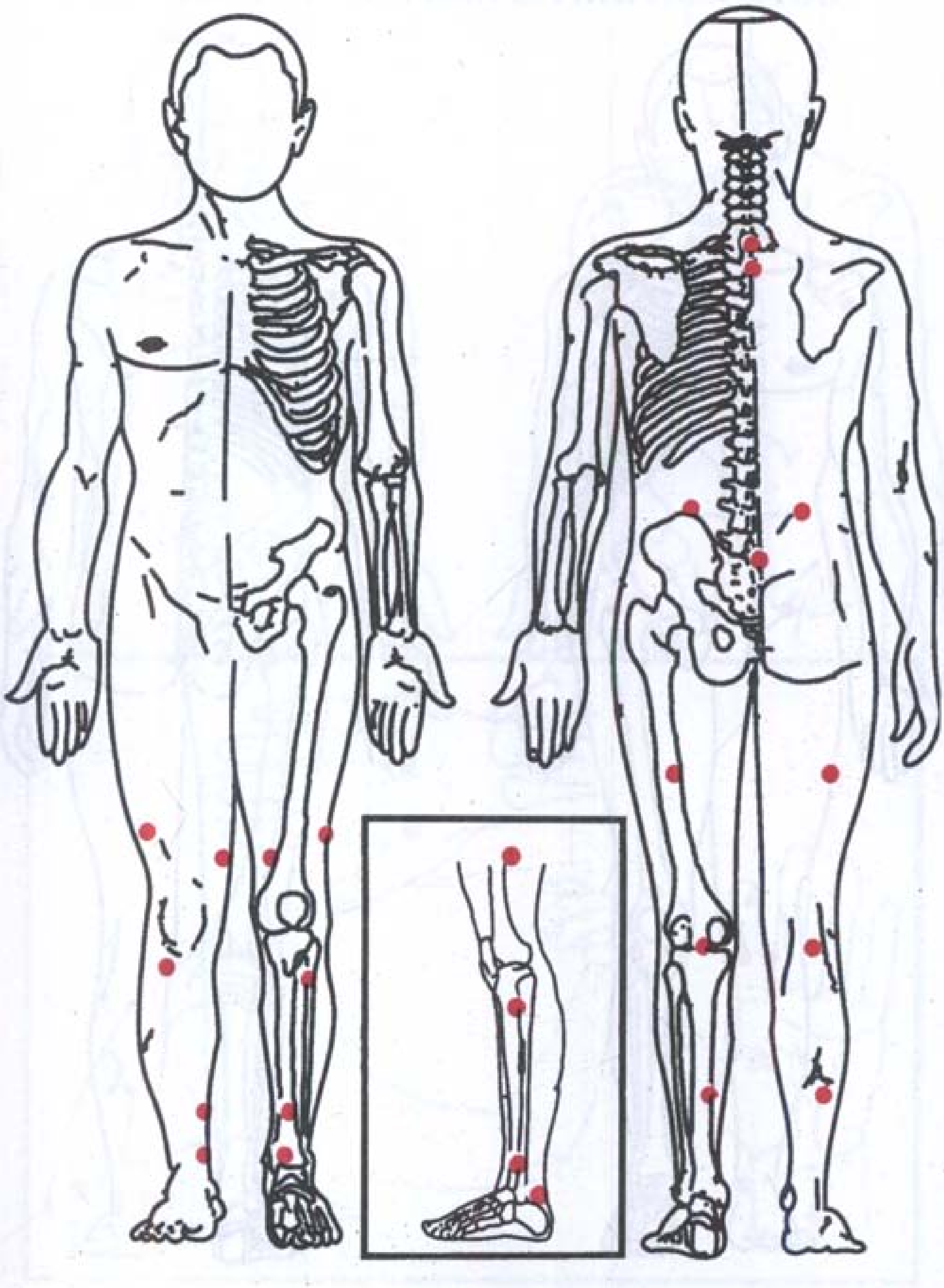
DISORDERS OF THE KNEE JOINTS, HIP JOINTS AND SHOULDERS (INCLUDING OSTEOARTHRITIS AND MENISCUS TEAR)



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ٹانگوں کا اکڑ جانا

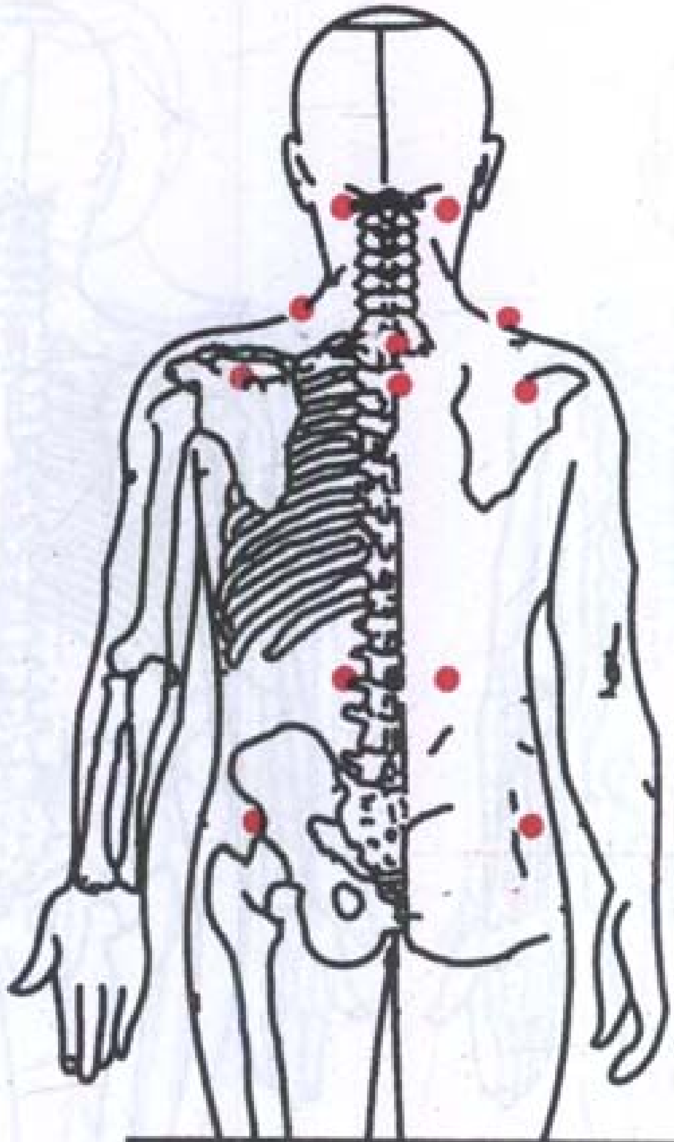
LEG CRAMPS

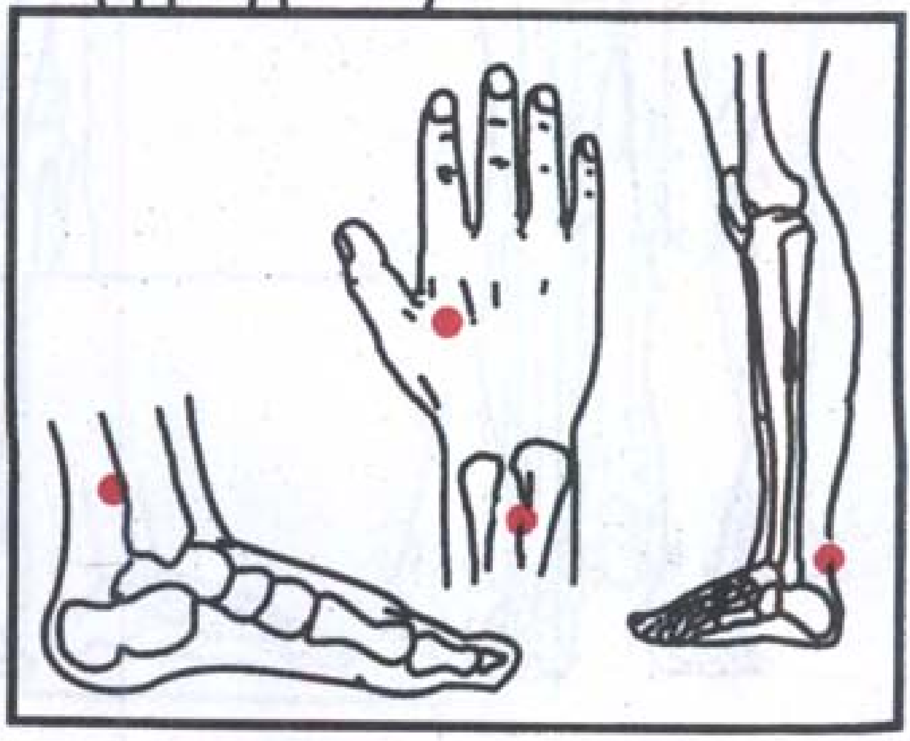


محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

جوڑوں کے عمومی امراض

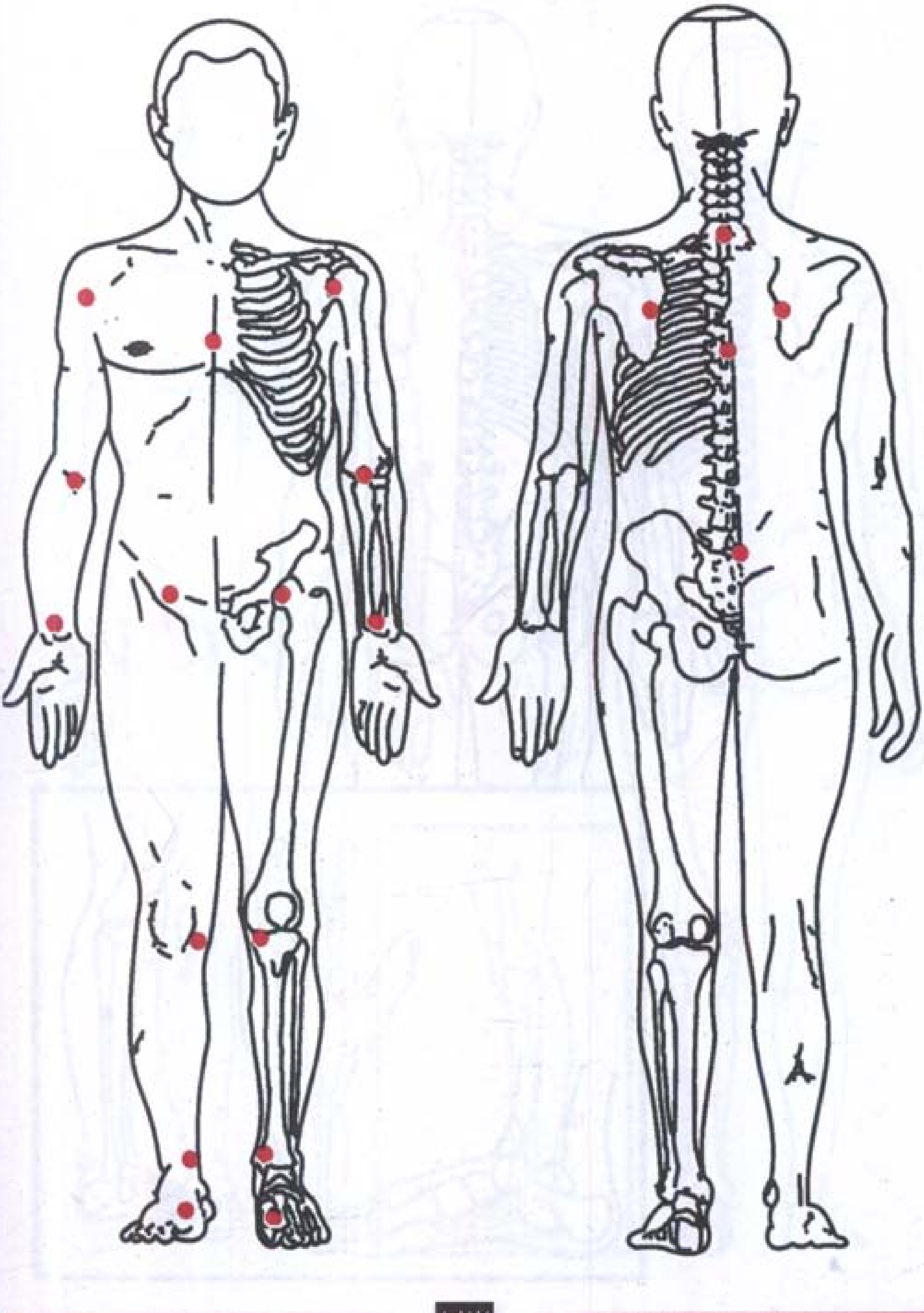
DISORDERS OF THE JOINTS, CONNECTIVE TISSUE AND IMMUNE SYSTEM IN GENERAL





محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

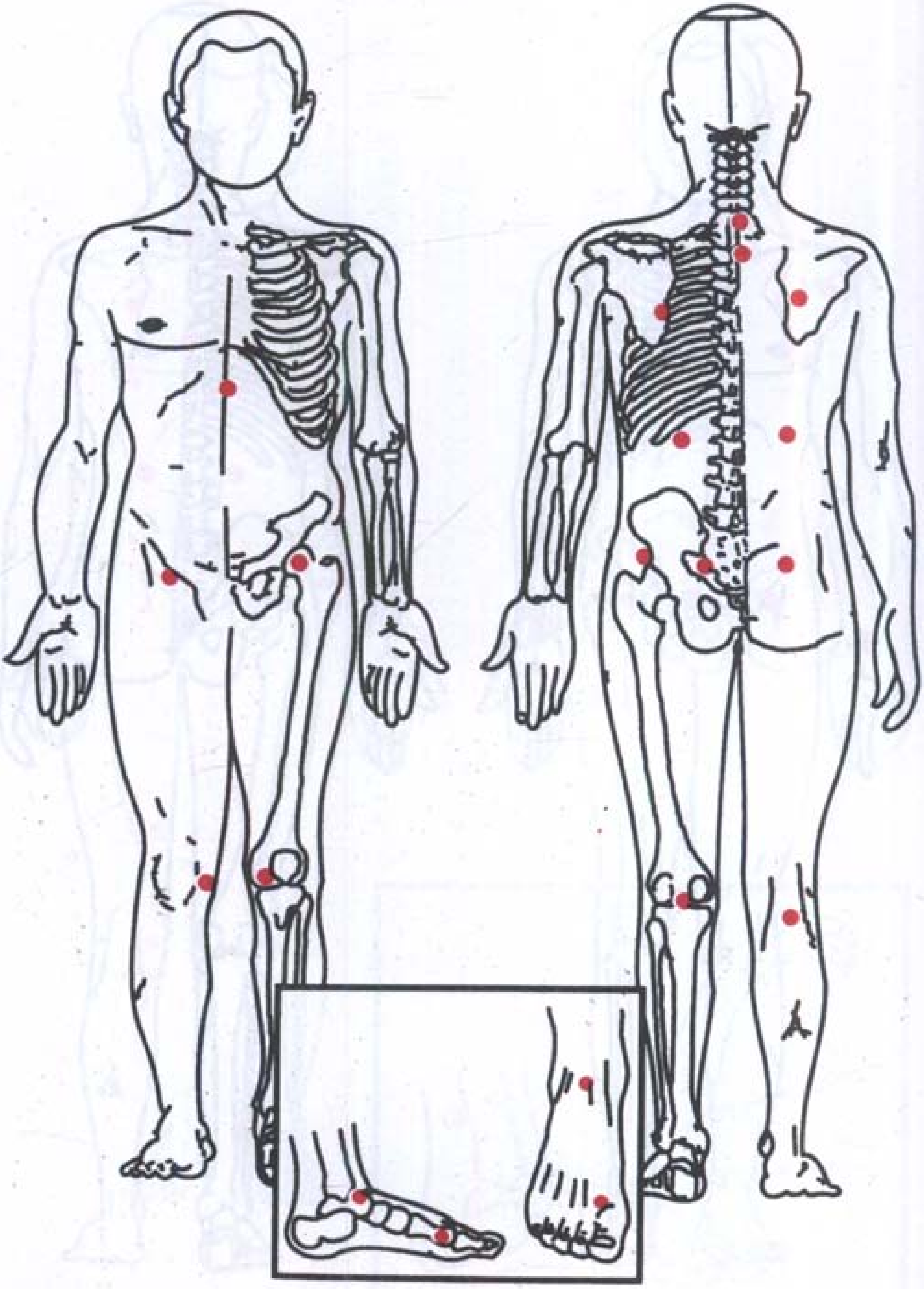
RHEUMATOID ARTHRITIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

نقرس

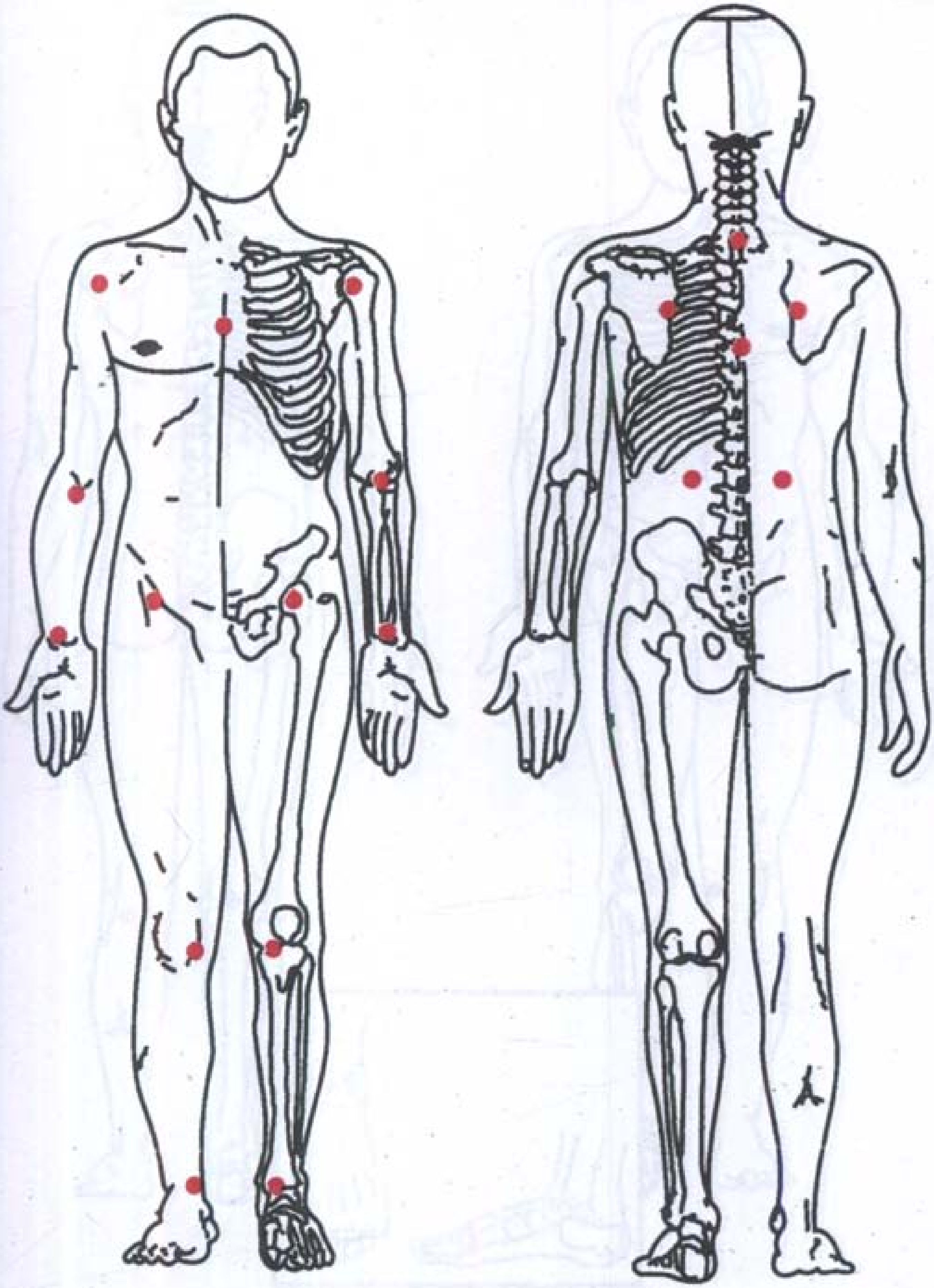
GOUT



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

الزئبة الحمر اء

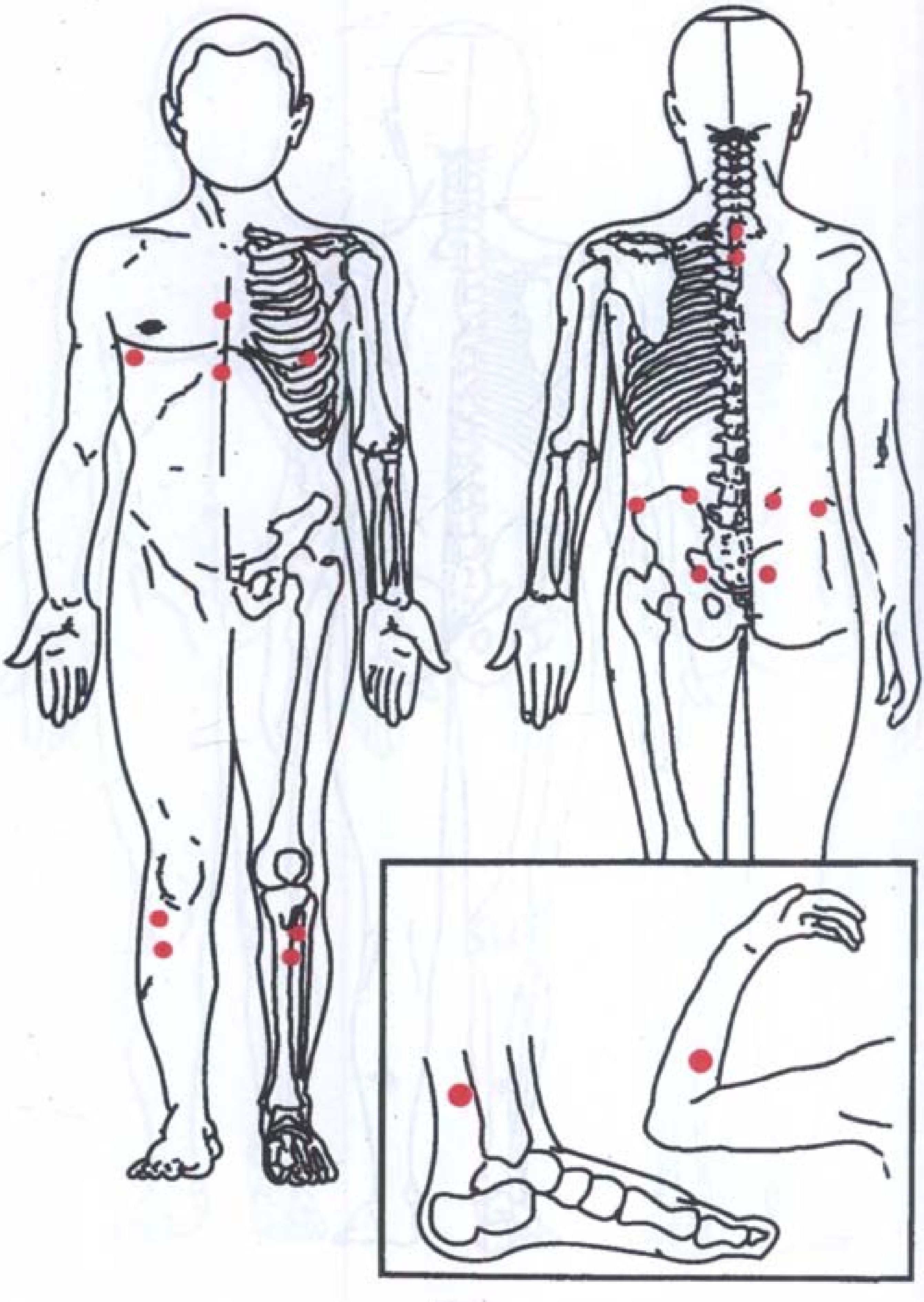
SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

دفاعی نظام کے امراض

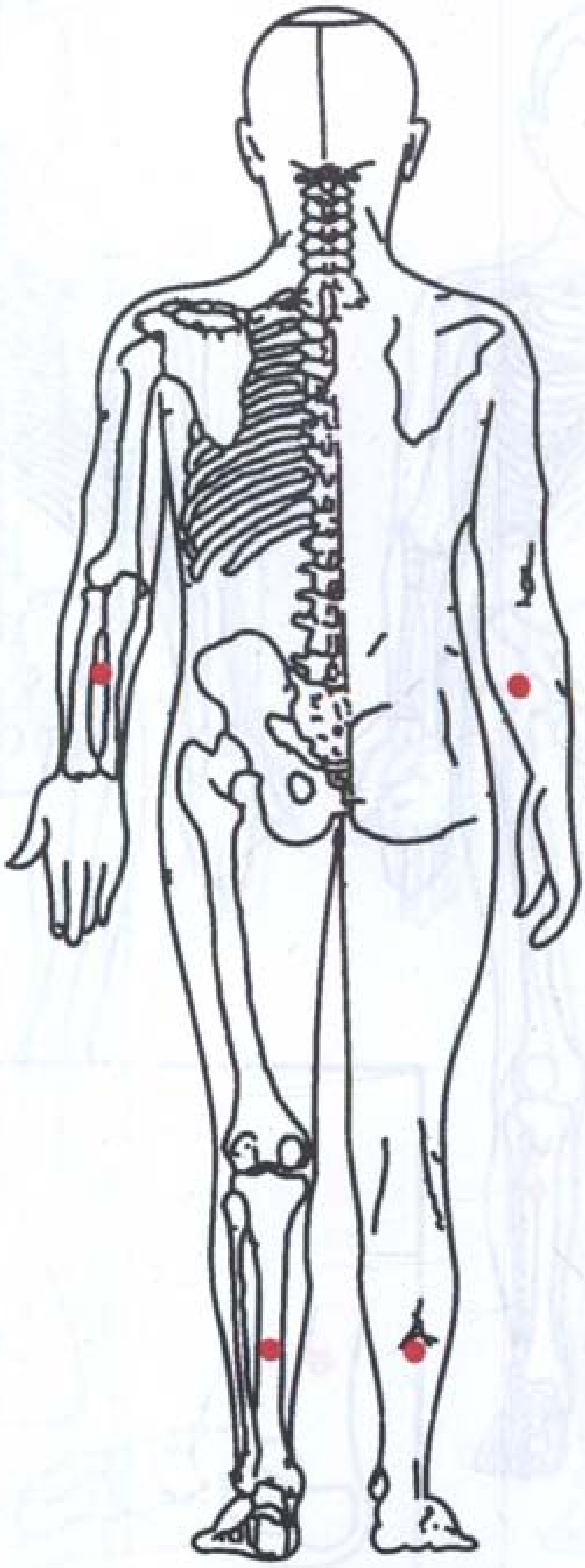
DISORDERS OF THE IMMUNE SYSTEM



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ہاتھ اور پاؤں میں جلن

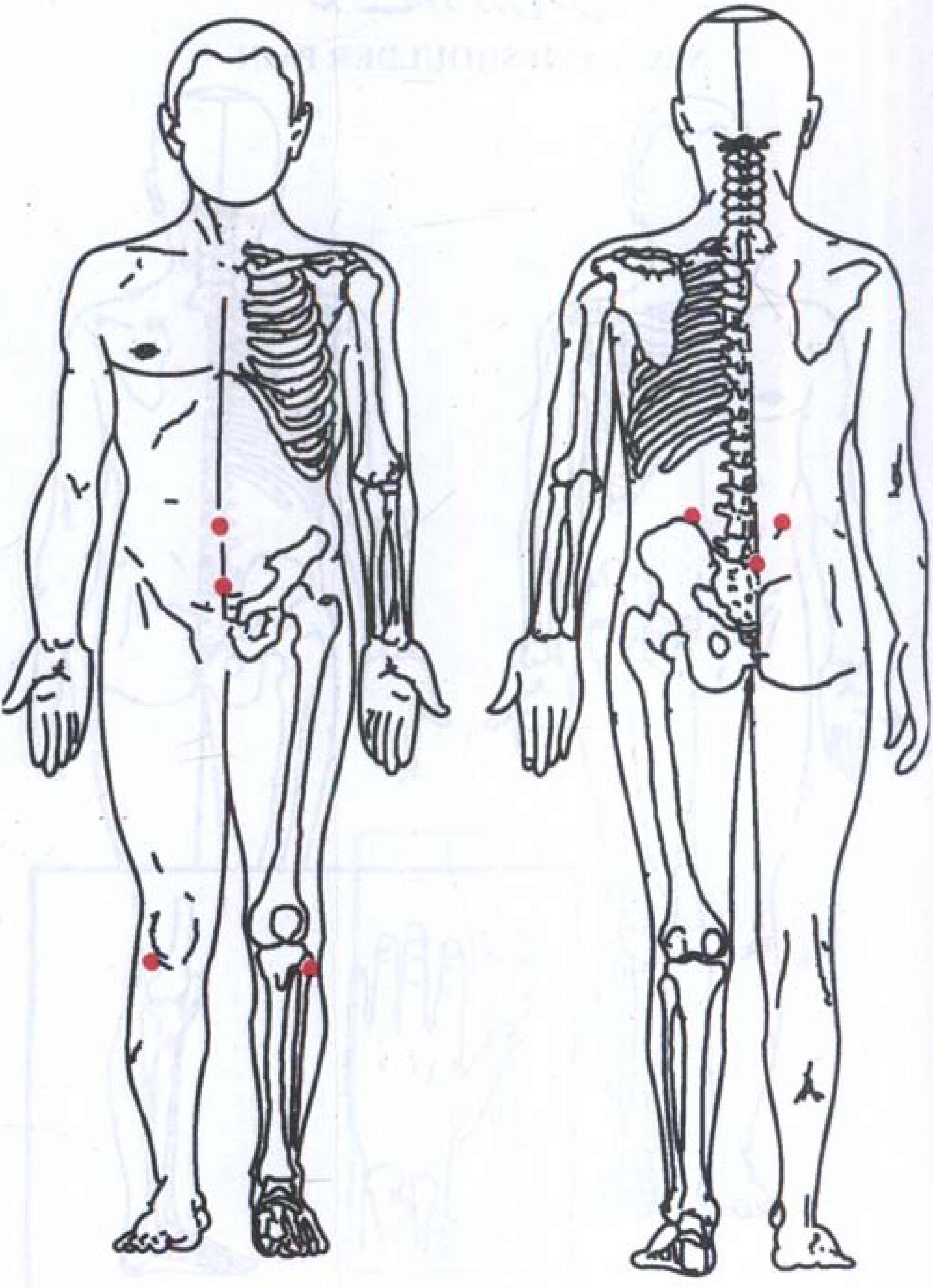
BURNING HANDS AND FEET SYNDROMES



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

تھکاوٹ

FATIGUE



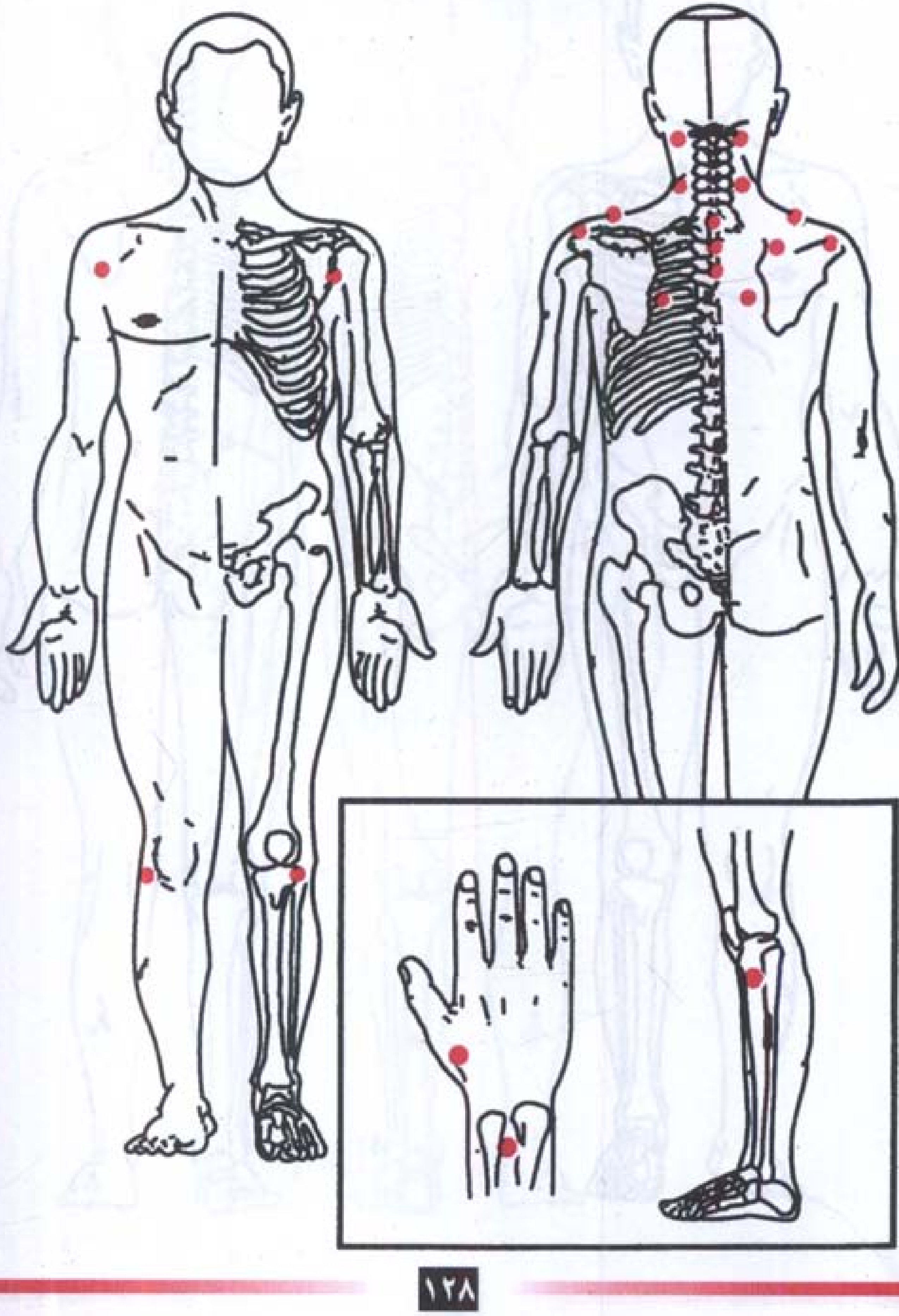
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

Pain

درد

کندھے اور گردن میں درد

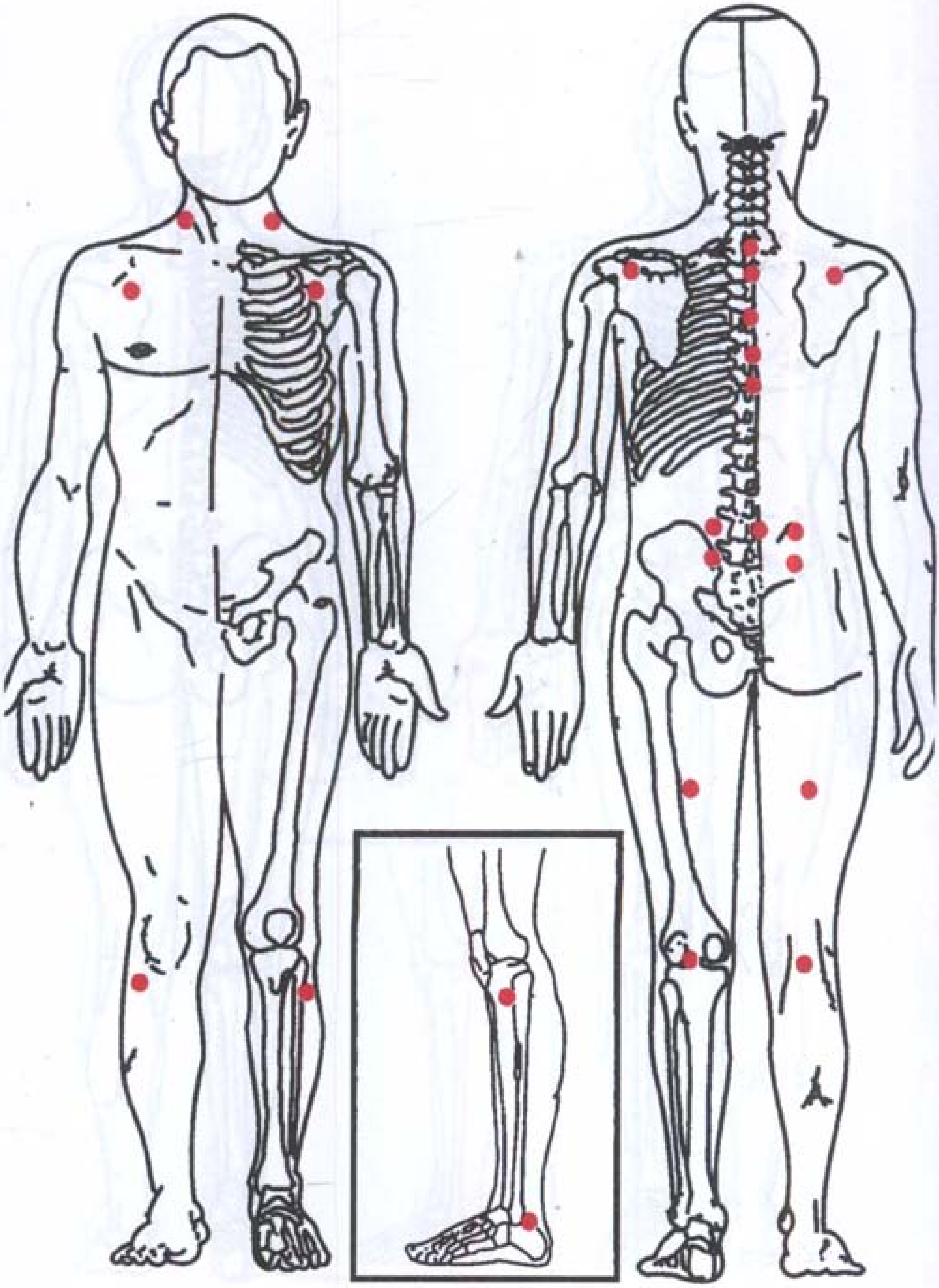
NECK AND SHOULDER PAIN



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

کمر کے پٹھوں کا درد

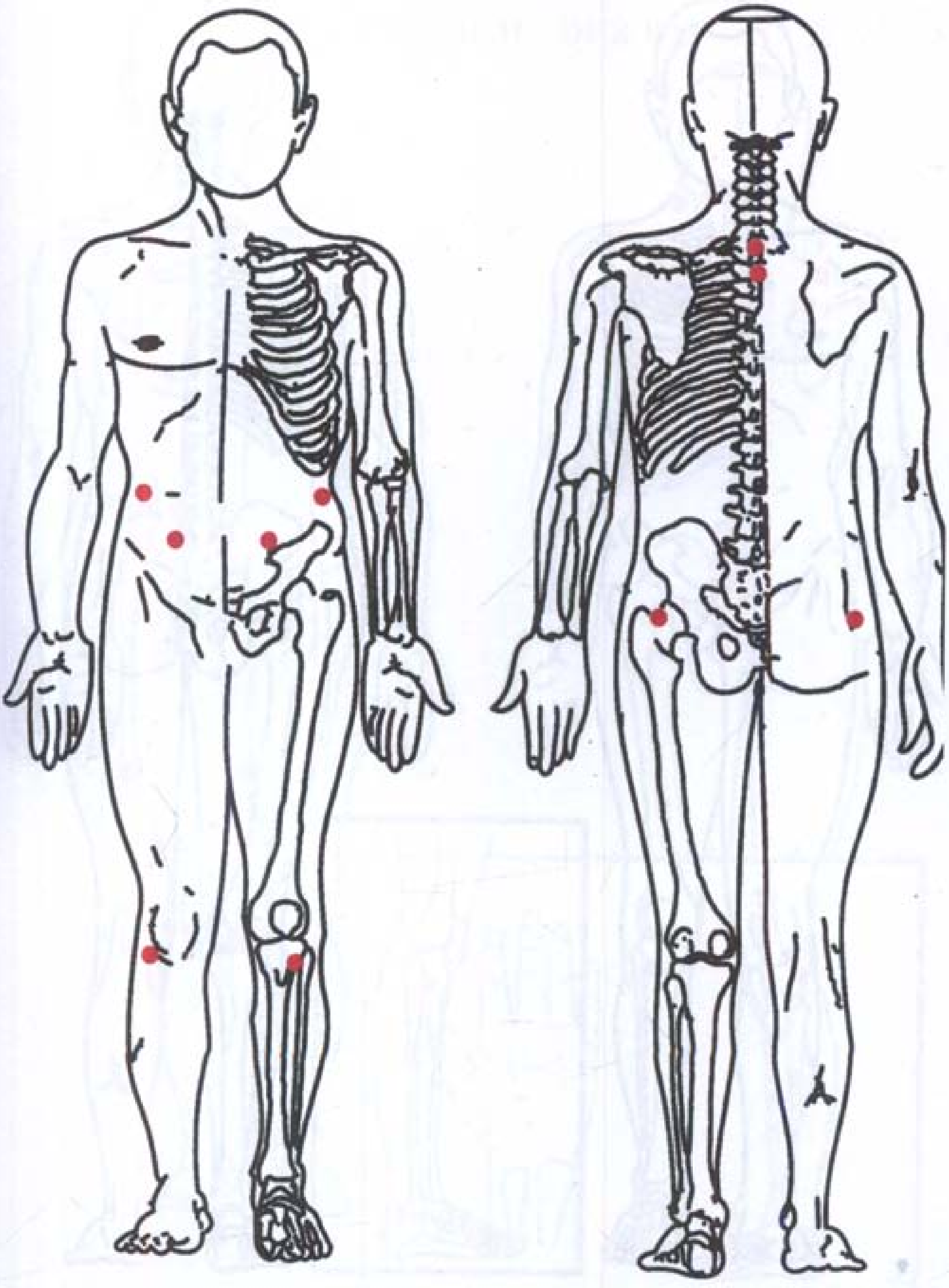
BACK PAIN (MUSCULAR)



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

پیڑھو کا درد

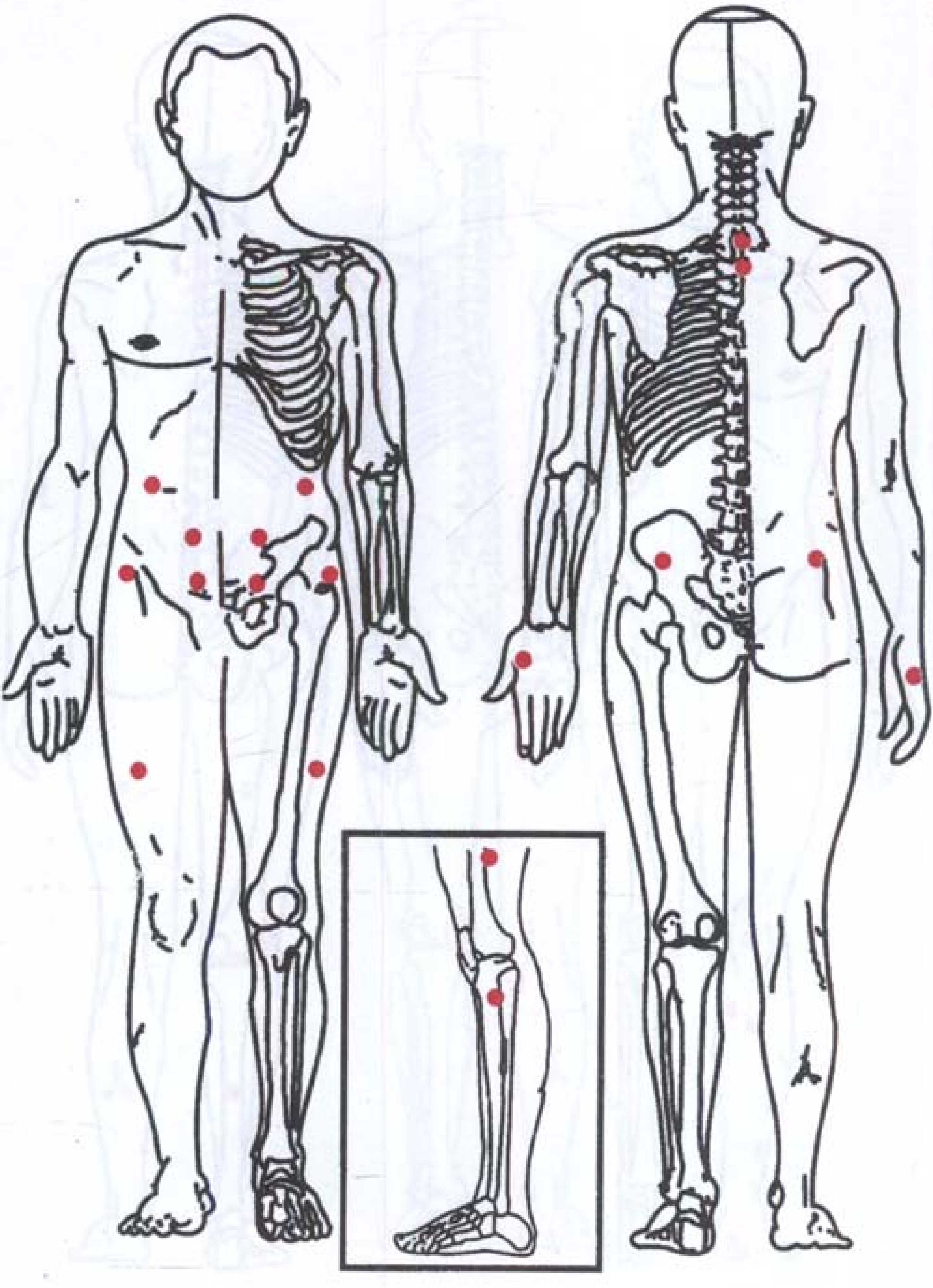
PELVIC PAIN



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

رانوں کا درد

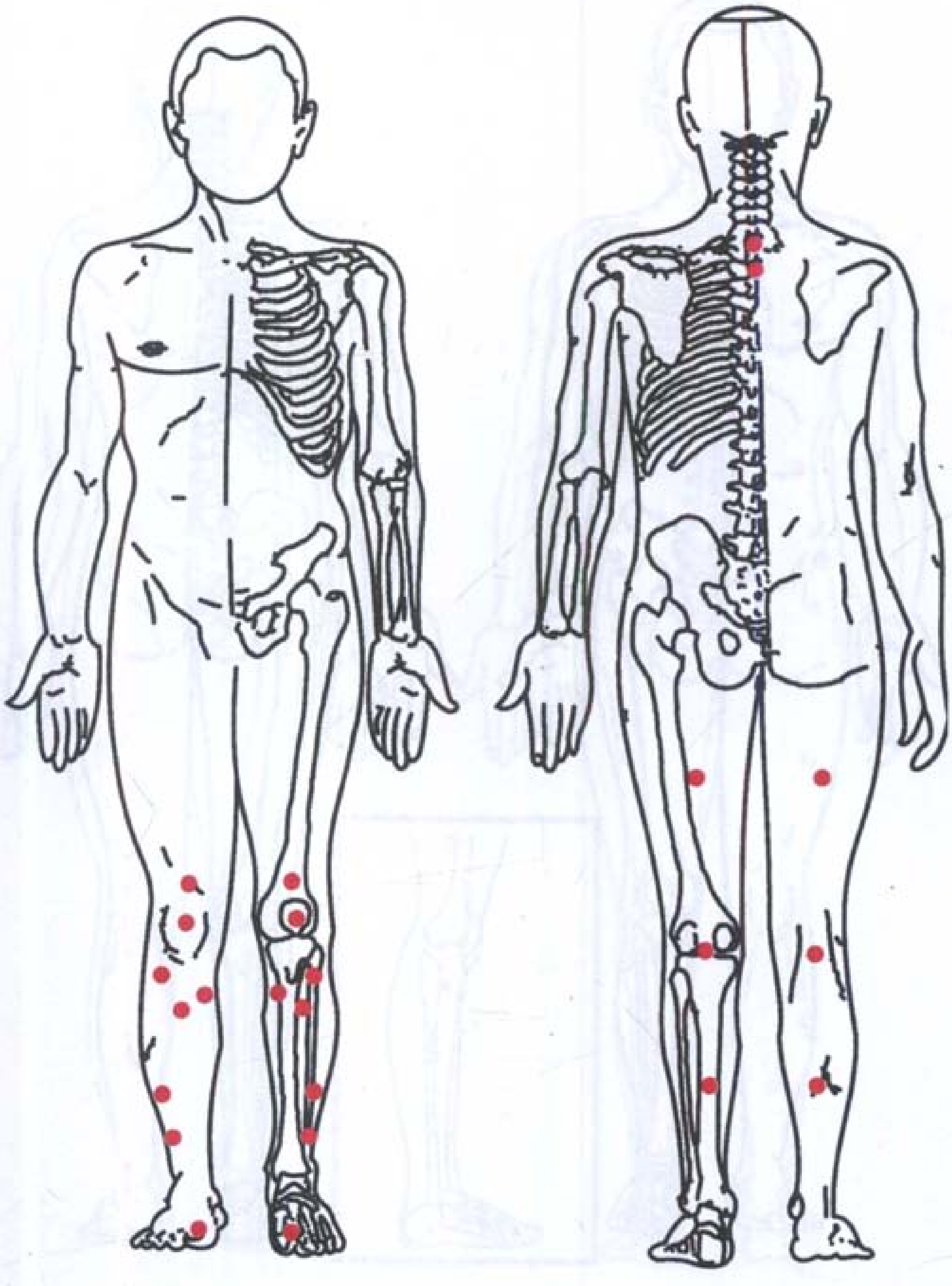
THIGH PAIN



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ٹانگوں اور گھٹنے کا درد

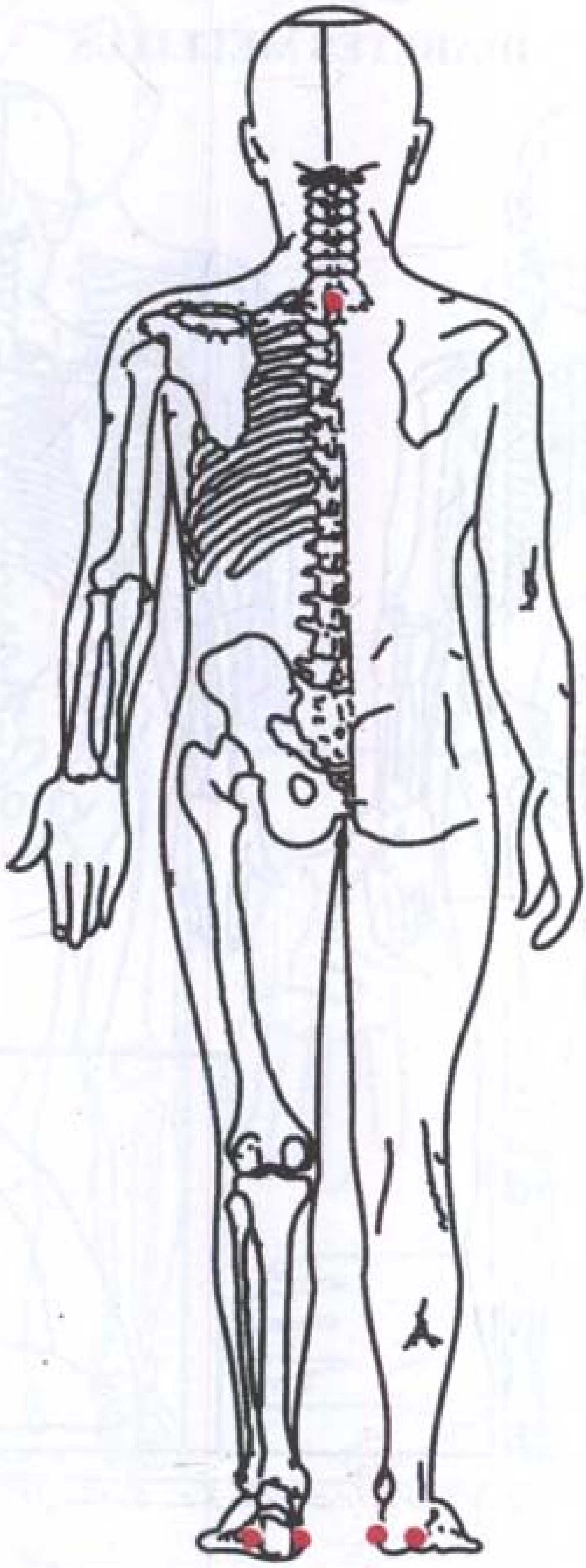
LEG AND KNEE PAIN



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ایڑھی کا درد

HEEL PAIN



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

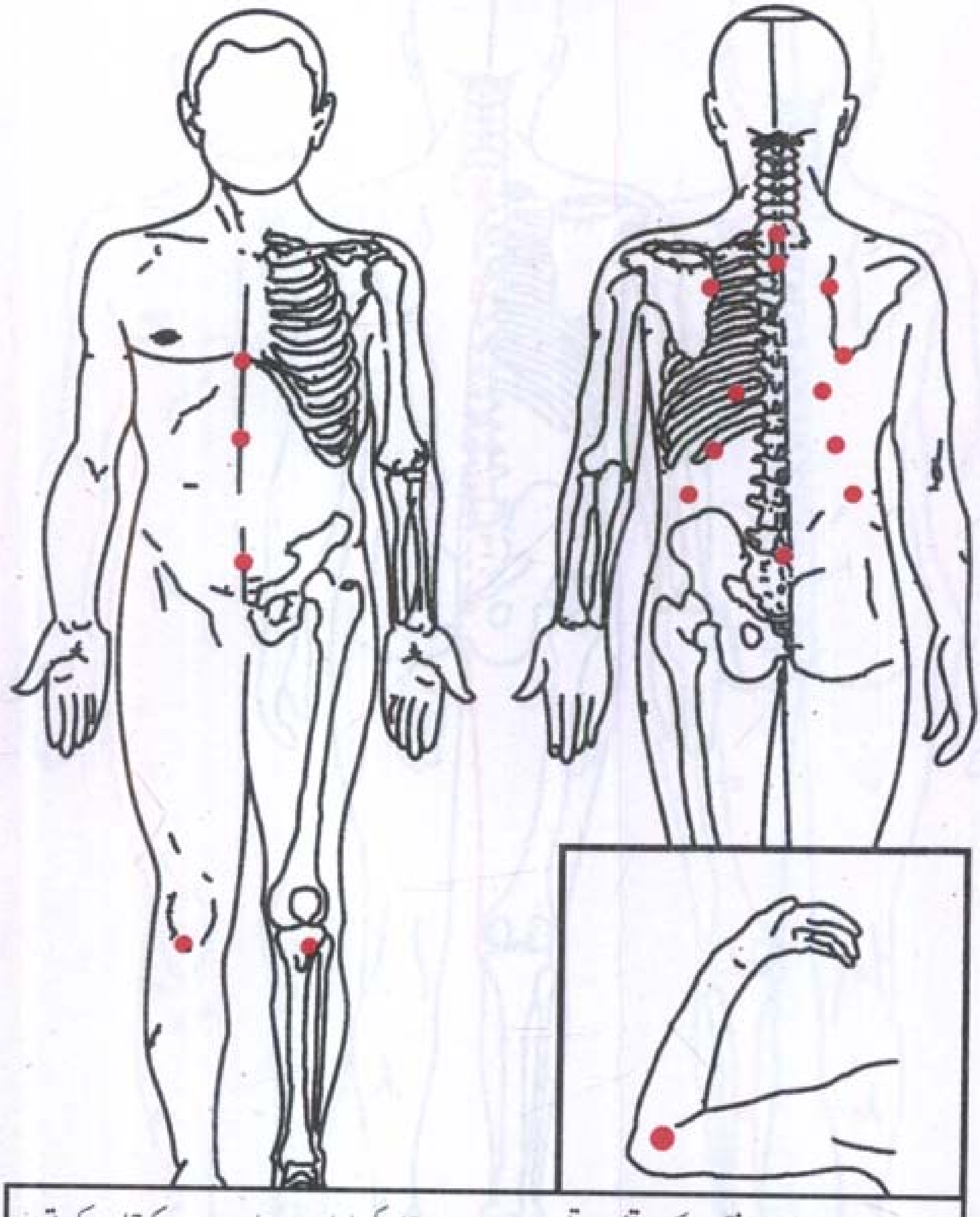
Chapter 8

Endocrinology

ہارمونوں کے امراض

شوگر کا مرض

DIABETES MELLITUS

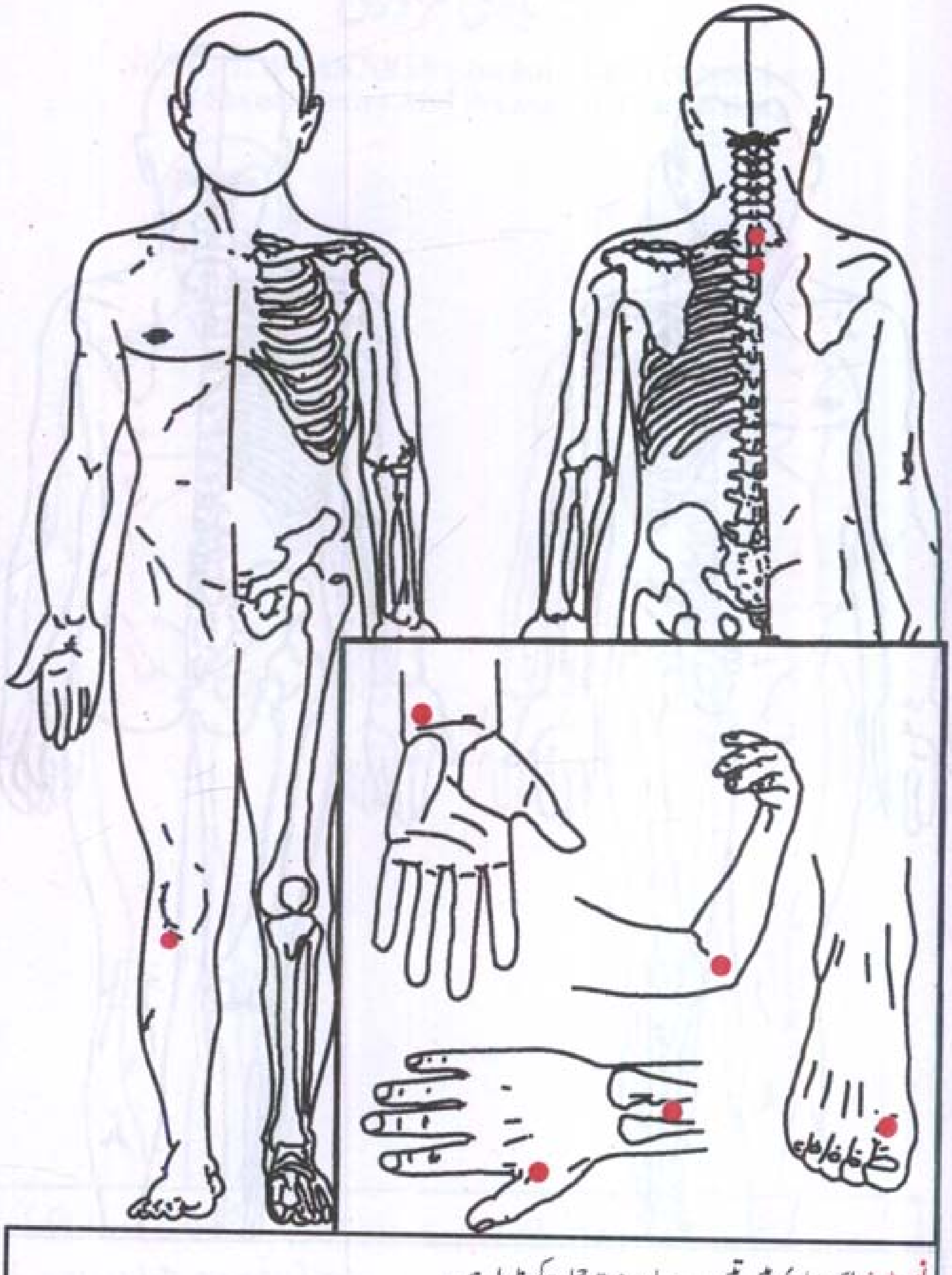


نوٹ: اس بیماری میں دو ہفتوں کے وقفے سے تین سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ مناسب یہ ہے کہ حجامہ کے وقت بلڈ شوگر 150mg سے نیچے ہو۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

بلڈ شوگر کم ہونا

HYPO GLYCEMIA

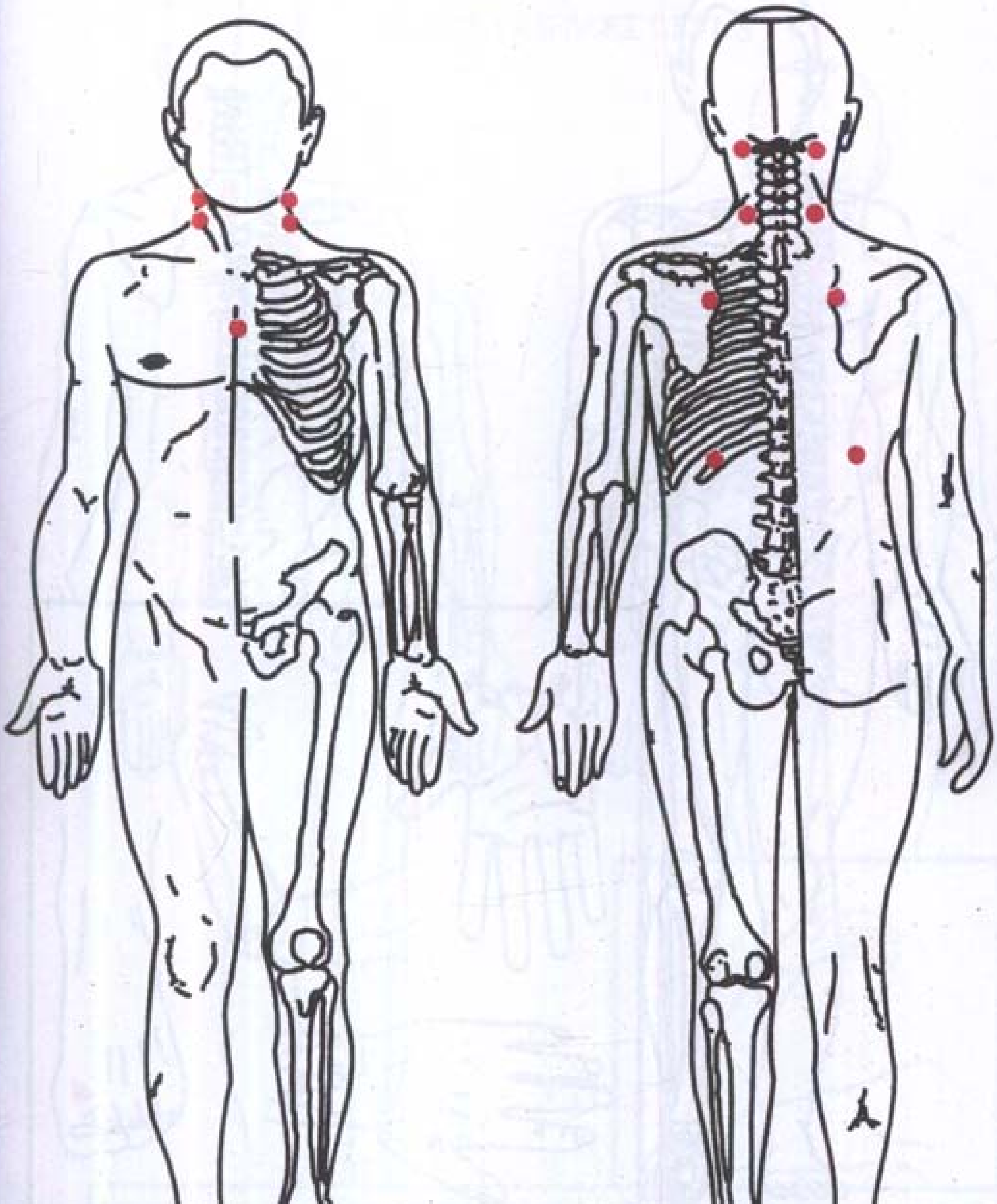


نوٹ: اس بیماری میں تین سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

غدّہ درقیہ کے امراض

DISORDERS OF THE THYROID GLAND



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

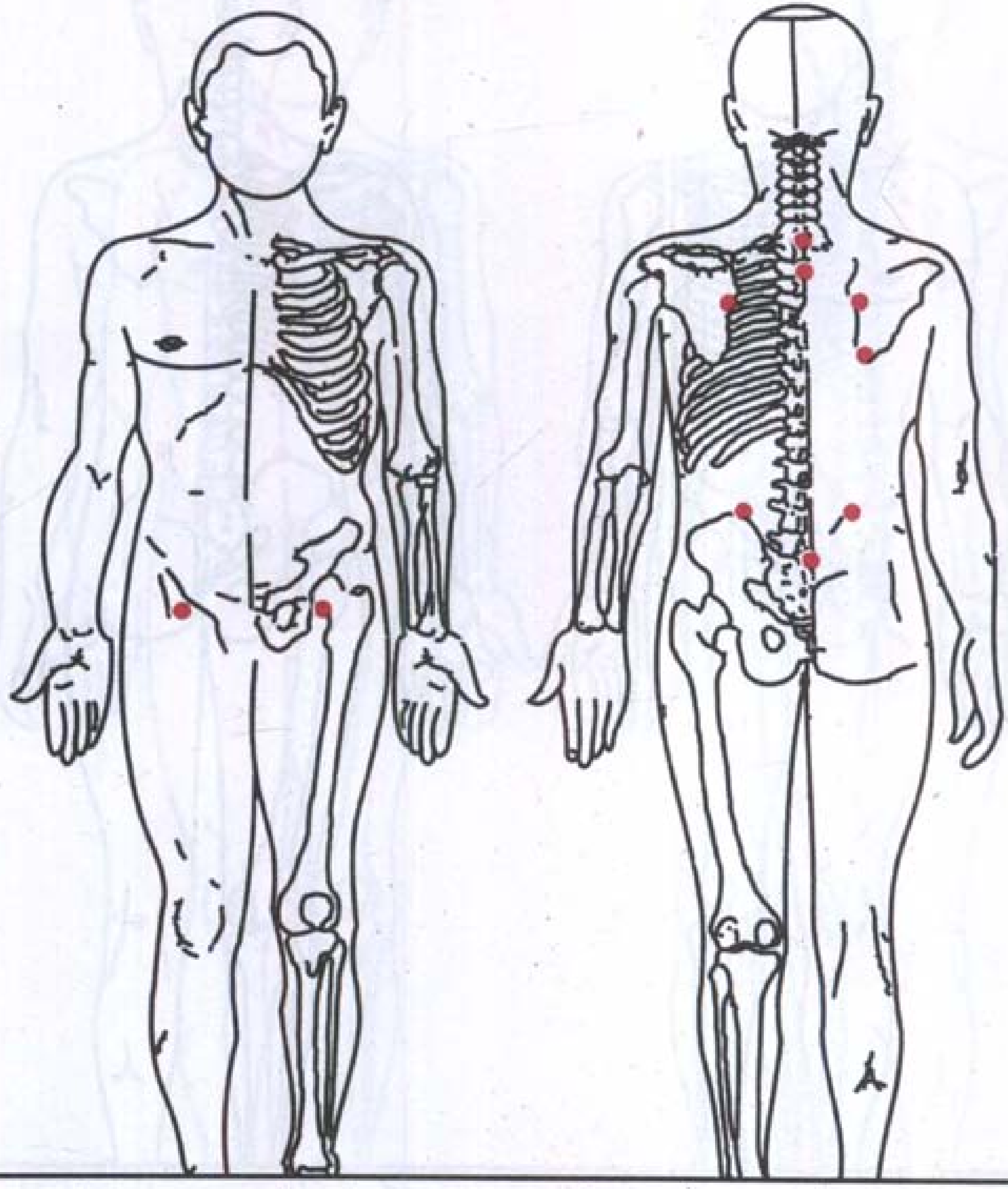
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

Chapter 9

Reproductive Disorders
نظام تولیدگی کی بیماریاں

قوت باہ کی کمزوری

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

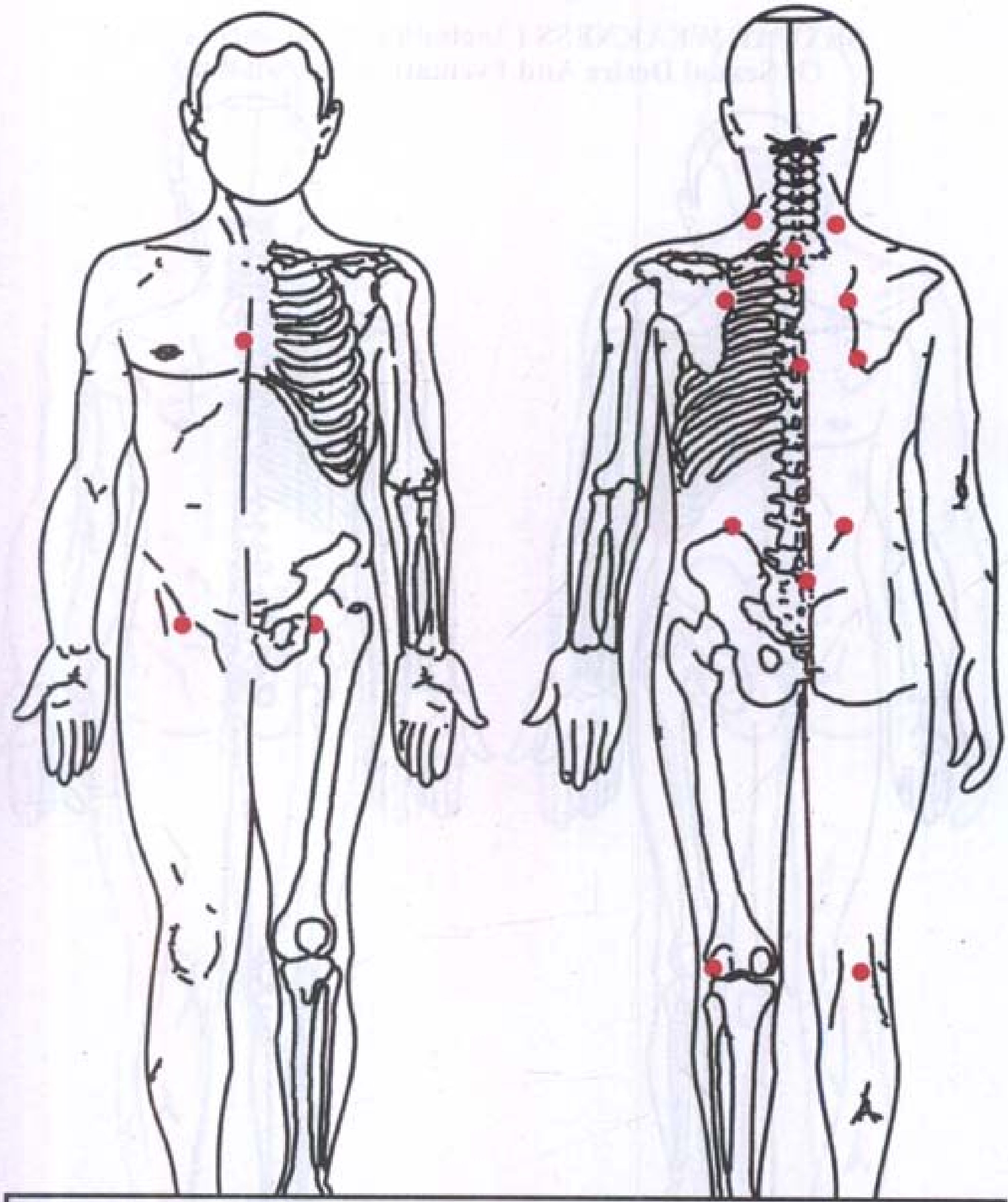


نوٹ: ایسے مریضوں کو تین سے پانچ مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں کے وقفے کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ یا طبیب کے رائے کے مطابق رکھیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

مرد کا بانجھ پن

MALE STERILITY

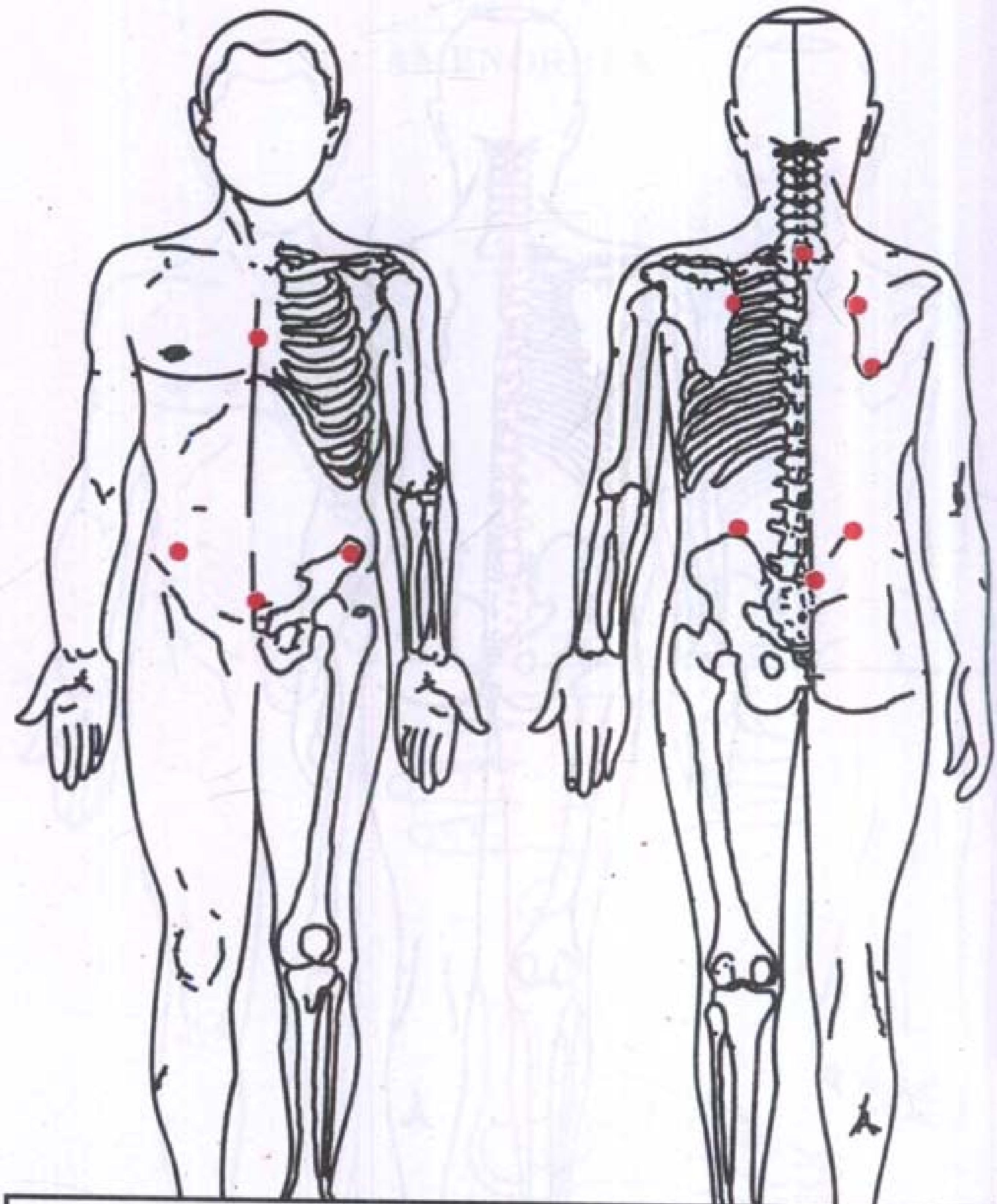


نوٹ: اس صورت میں سات مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔ دو حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ ہونا چاہیے، یا طبیب کے رائے کے مطابق عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

عورت کا بانجھ پن

FEMALE INFERTILITY

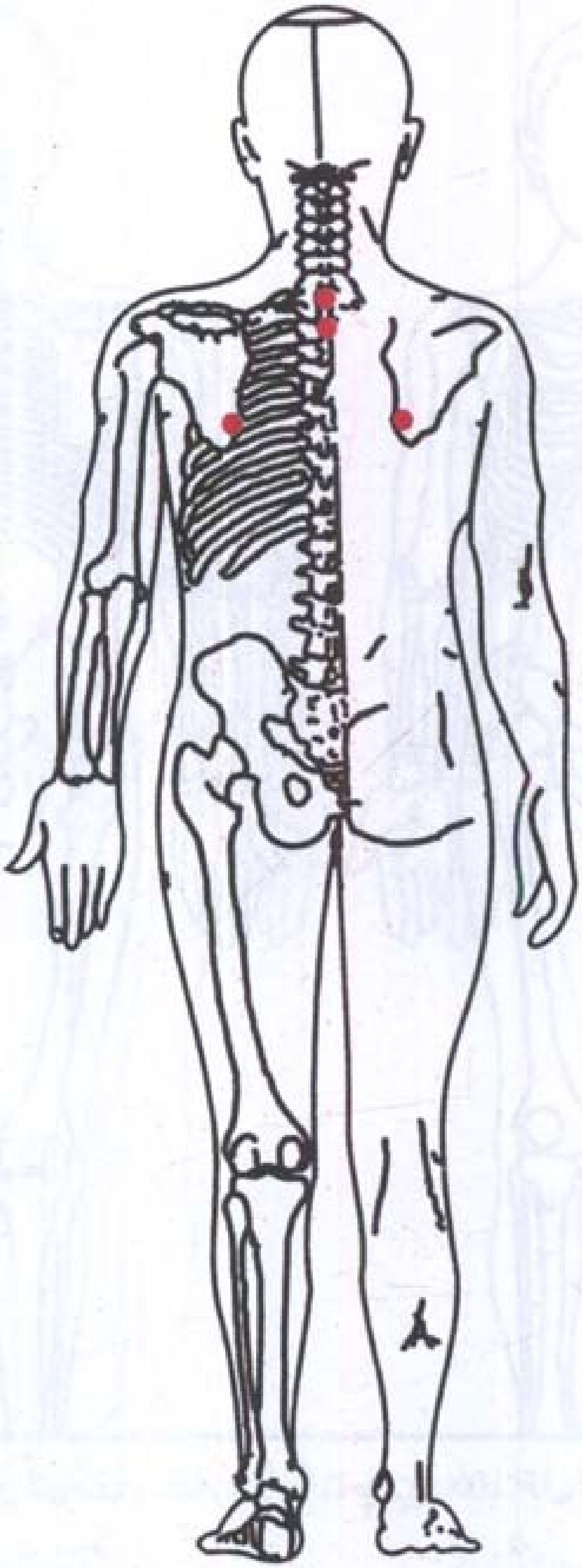


نوٹ: ایسی صورت میں تین سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں میں دو ہفتہ یا ایک ماہ کا وقفہ رکھیں، یا معالج کے مشورے پر عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

انڈے دانی کو فعال بنانا

OVARIAN STIMULATION



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

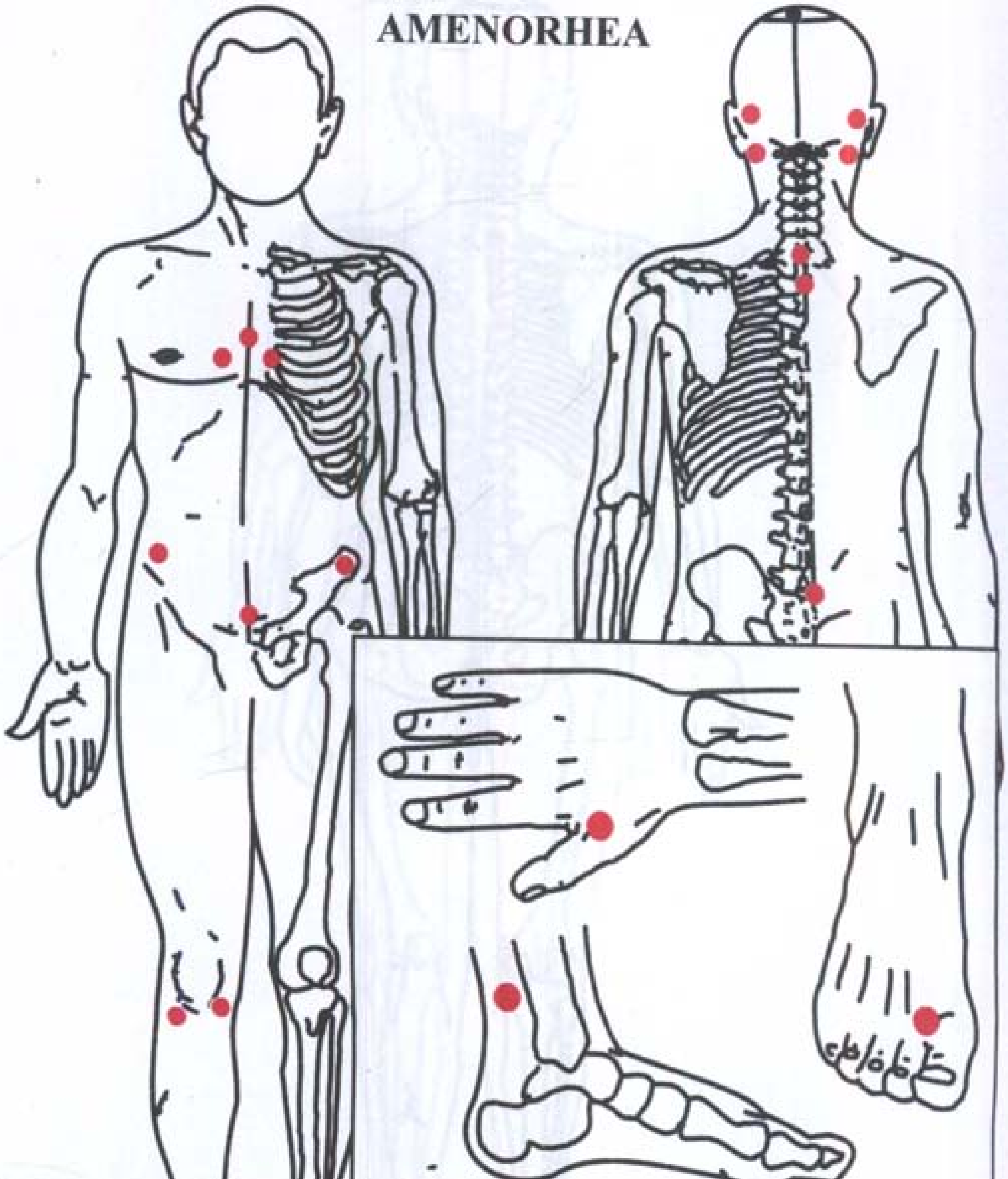
Chapter 10

Gynecology and Obstetrics

عورتوں کے امراض

حیض کا نہ آنا

AMENORHEA

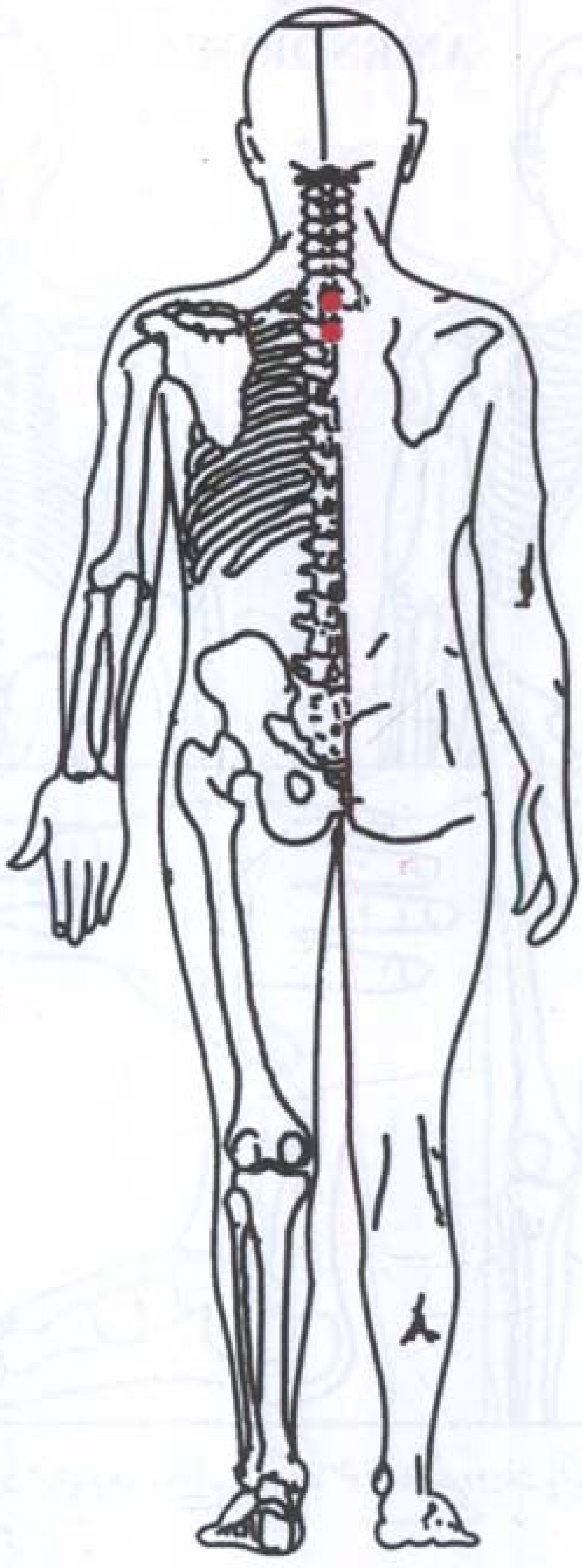


نوٹ: اس مرض میں پانچ مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں کا وقفہ دو ہفتہ یا ایک ماہ ہونا چاہیے، یا طبیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

بہت زیادہ حیض کا آنا

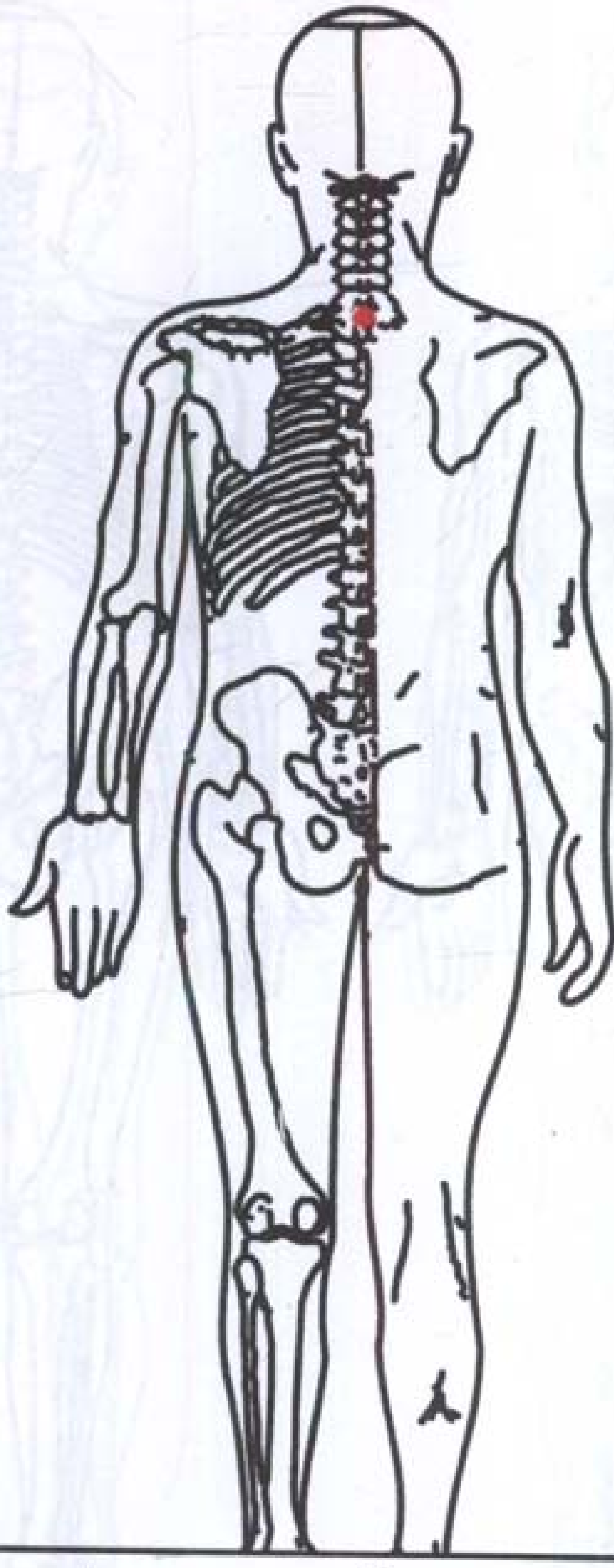
POLYMENORRHIA



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

حیض کا درد کے ساتھ آنا

DYSMENORRHEA

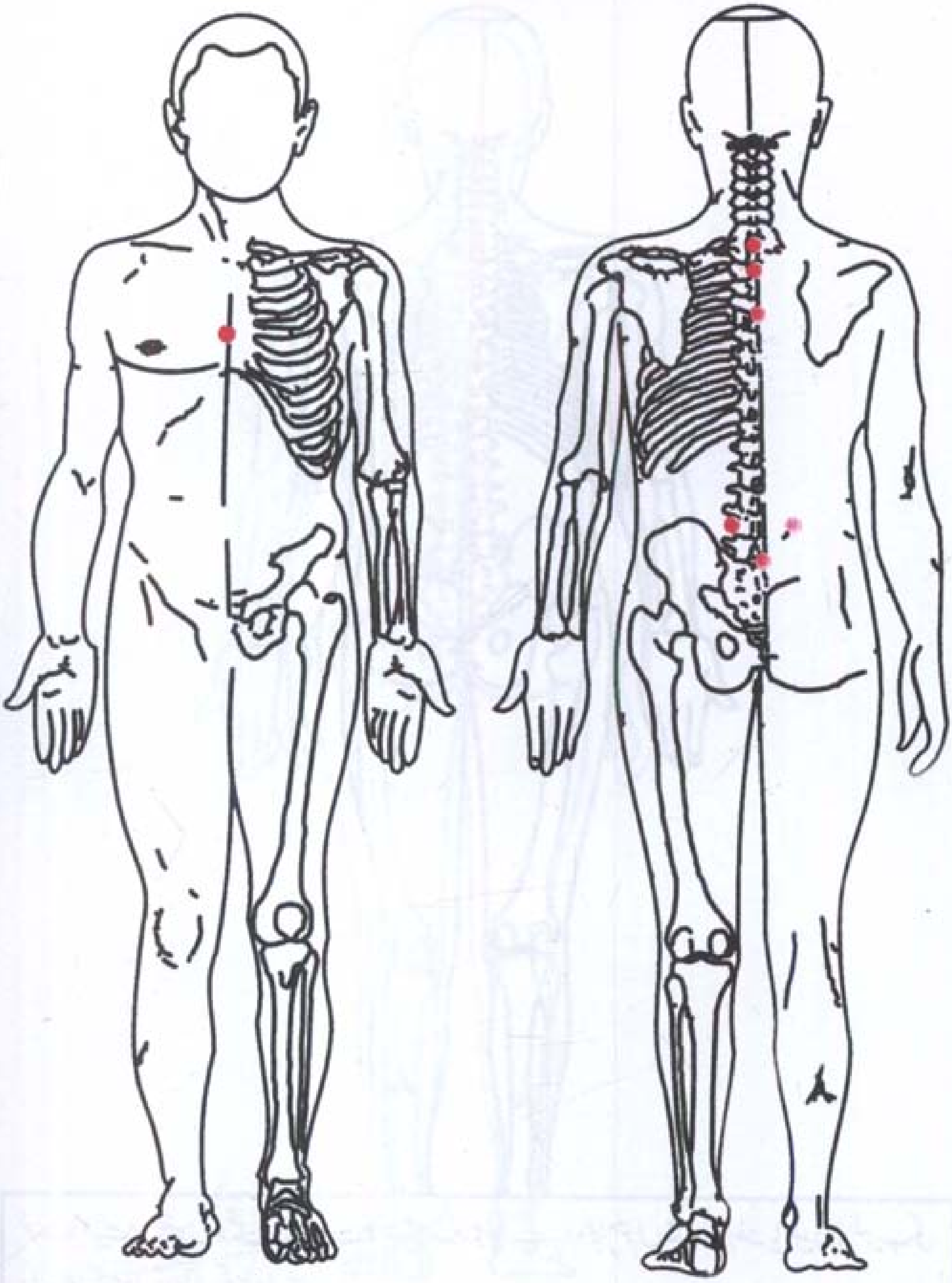


نوٹ: ایسے مریضوں کو تین سے سات مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں میں دو ہفتہ یا مہینہ یا طبیب کی رائے کے موافق وقفہ رکھنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

کتھئی رنگ کا لیکوریا

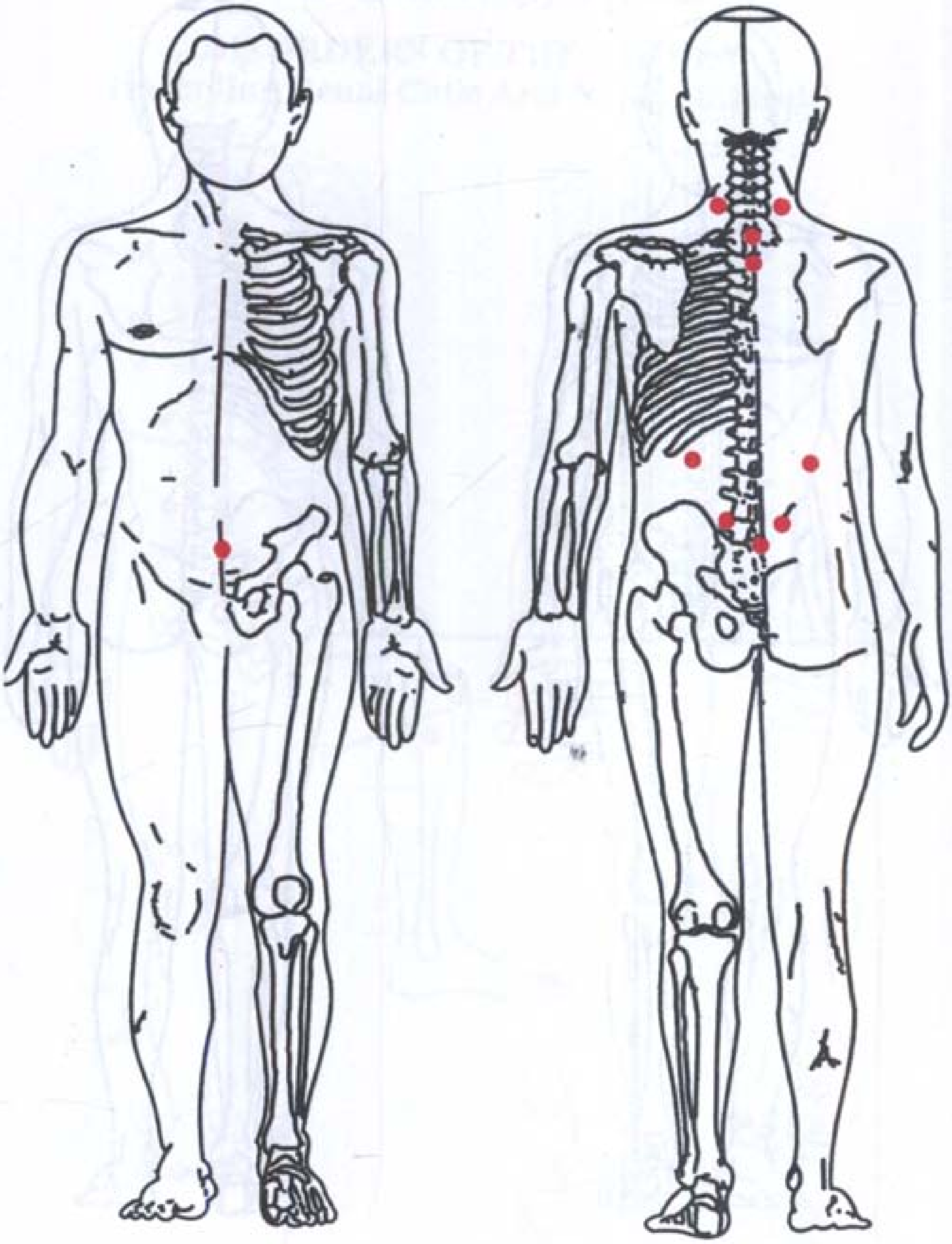
BROWN VAGINAL DISCHARGE



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

لیکوریا بغیر رنگ و بو کے

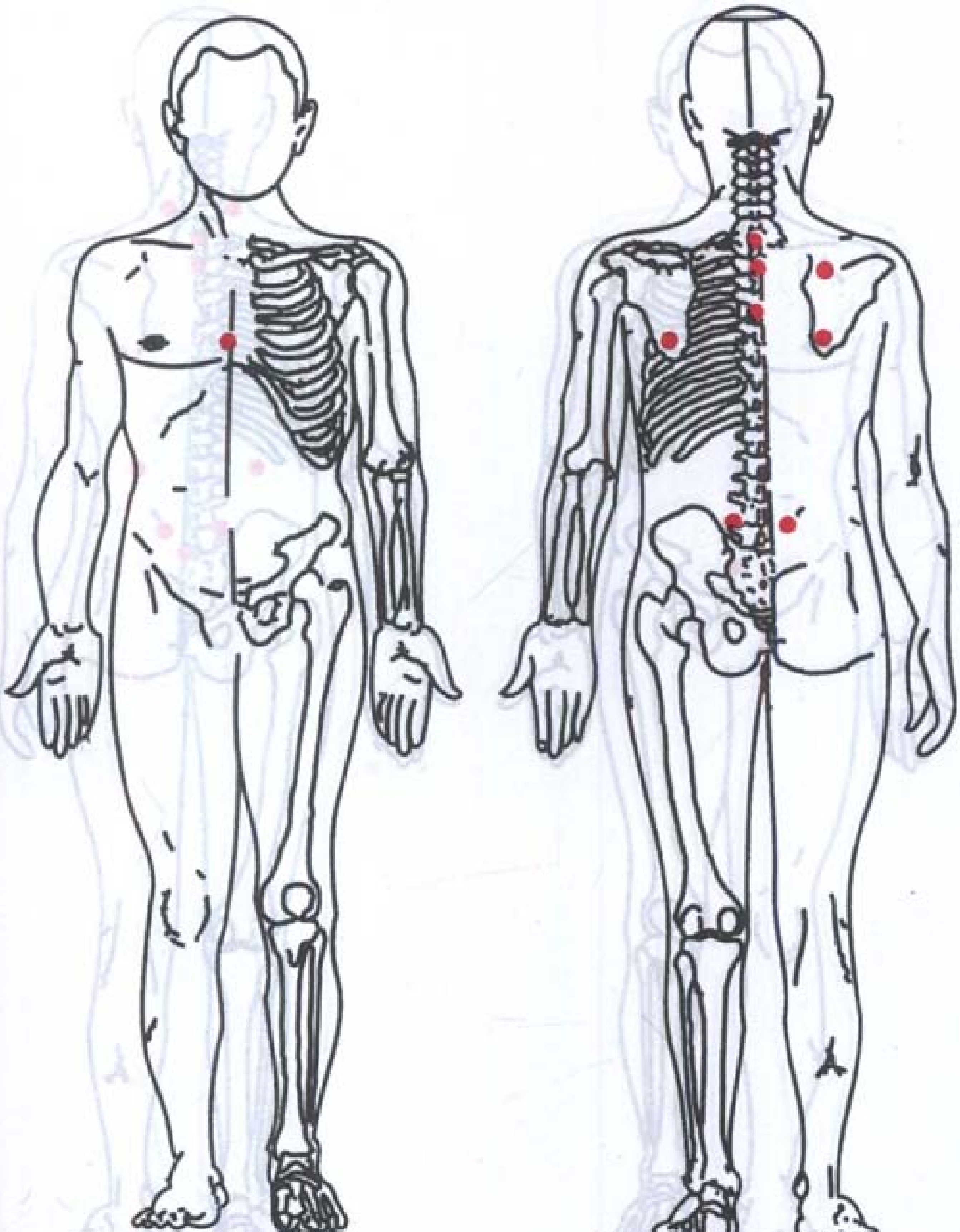
VAGINAL SECRETIONS WITHOUT COLOR OR ODOUR



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

زچگی کے آپریشن کے بعد کا درد

PAIN AFTER OBSTETRIC SURGERY



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

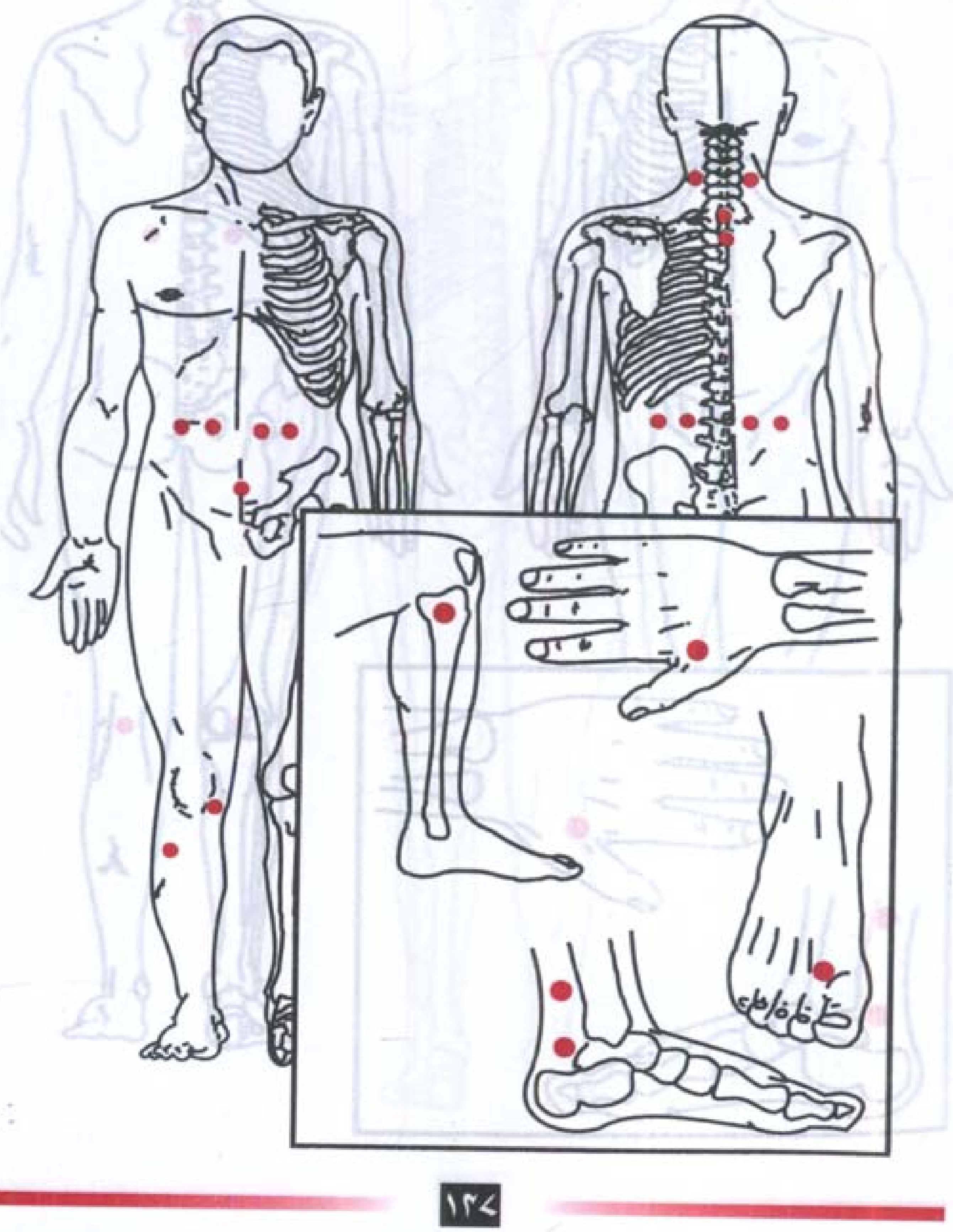
Chapter 11

Disorders of the Kidney Urinary Tract, Prostate and Testis

گردے، مثانے، غدۂ قدامیہ فوطہ کی بیماریاں

گردے کی پتھری اور گردے کے امراض

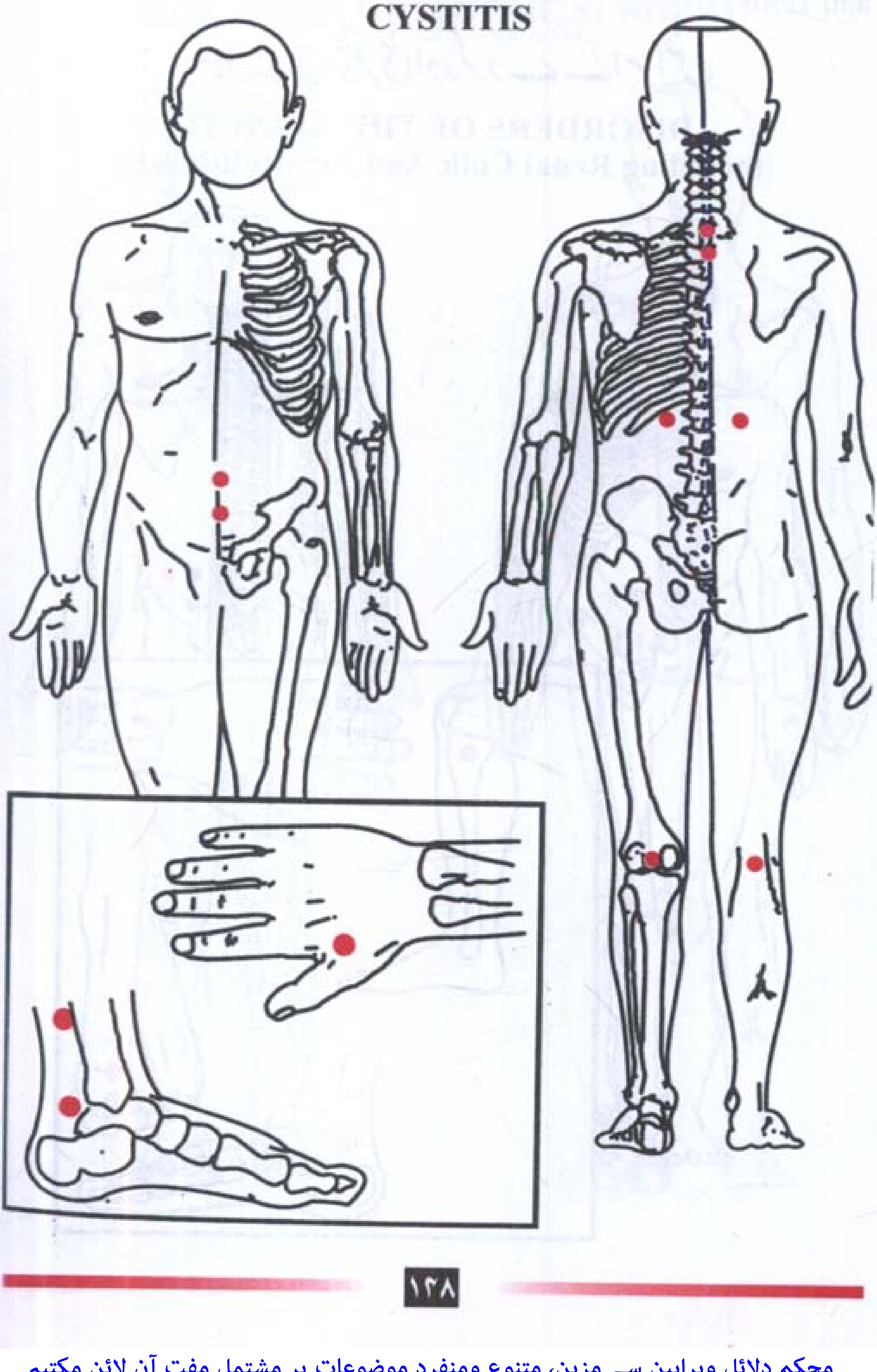
DISORDERS OF THE KIDNEY
(including Renal Colic And Nephrolithiasis)



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

مثانے کا ورم

CYSTITIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

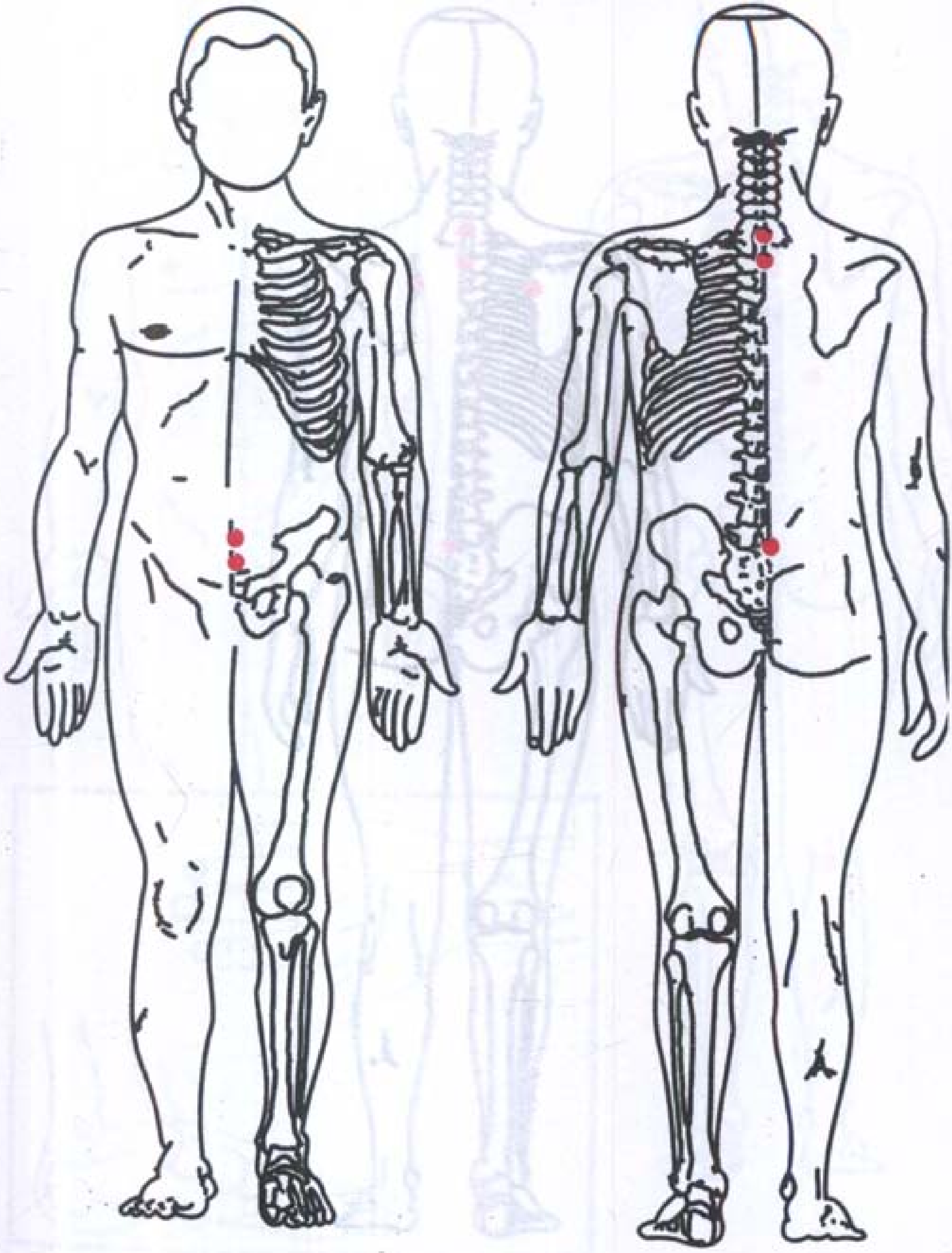
غیر ارادی طور پر پیشاب کا نکل جانا اور رات میں پیشاب کا نکل جانا

URINARY INCONTINENCE AND NOCTURNAL ENURESIS

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

پیشاب کے امراض اور پیشاب کا رُک جانا

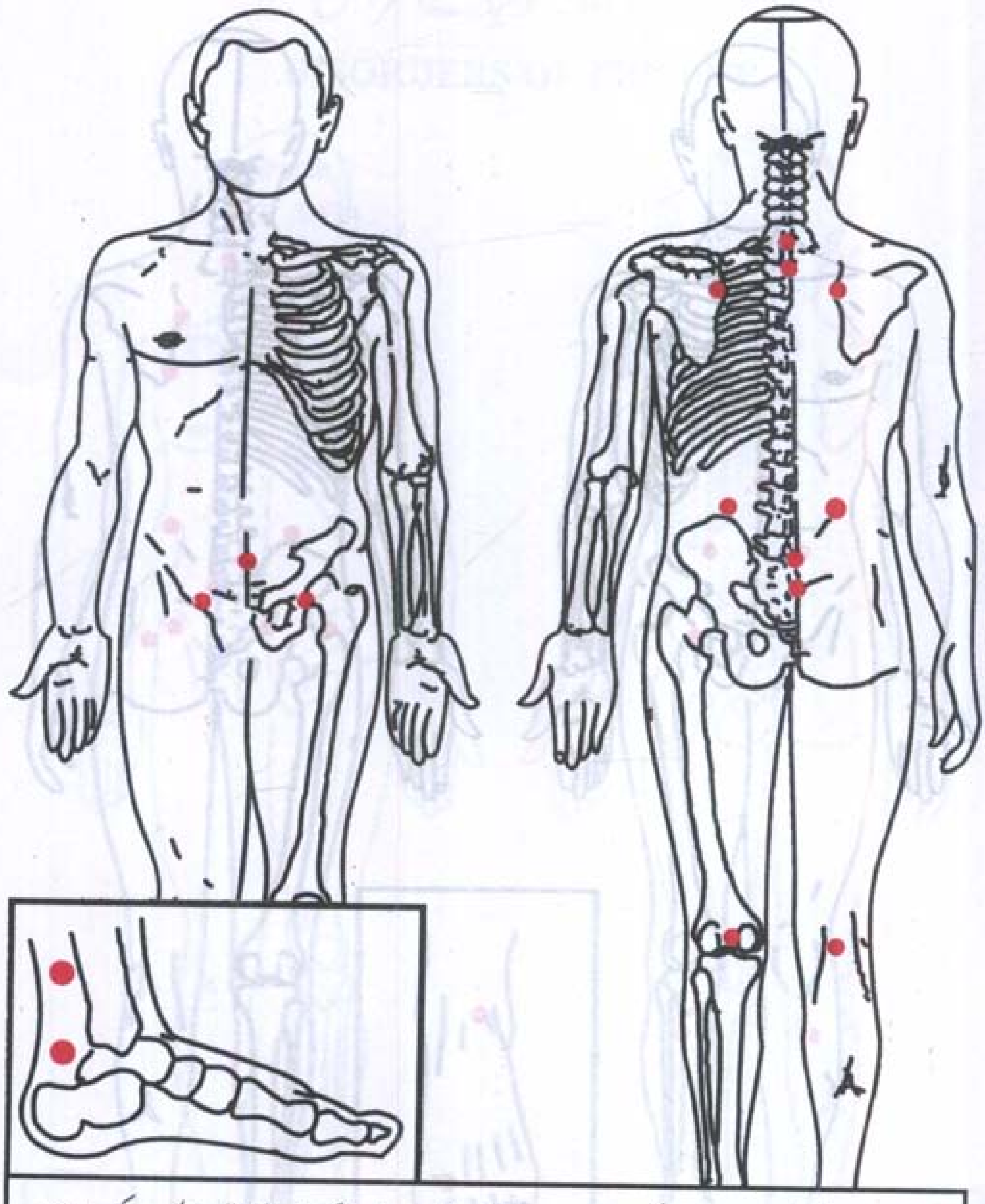
DISORDERS OF THE URINARY TRACT INCLUDING URINARY RETENTION



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

غدۂ قدامیہ کے امراض

DISEASES OF THE PROSTATE

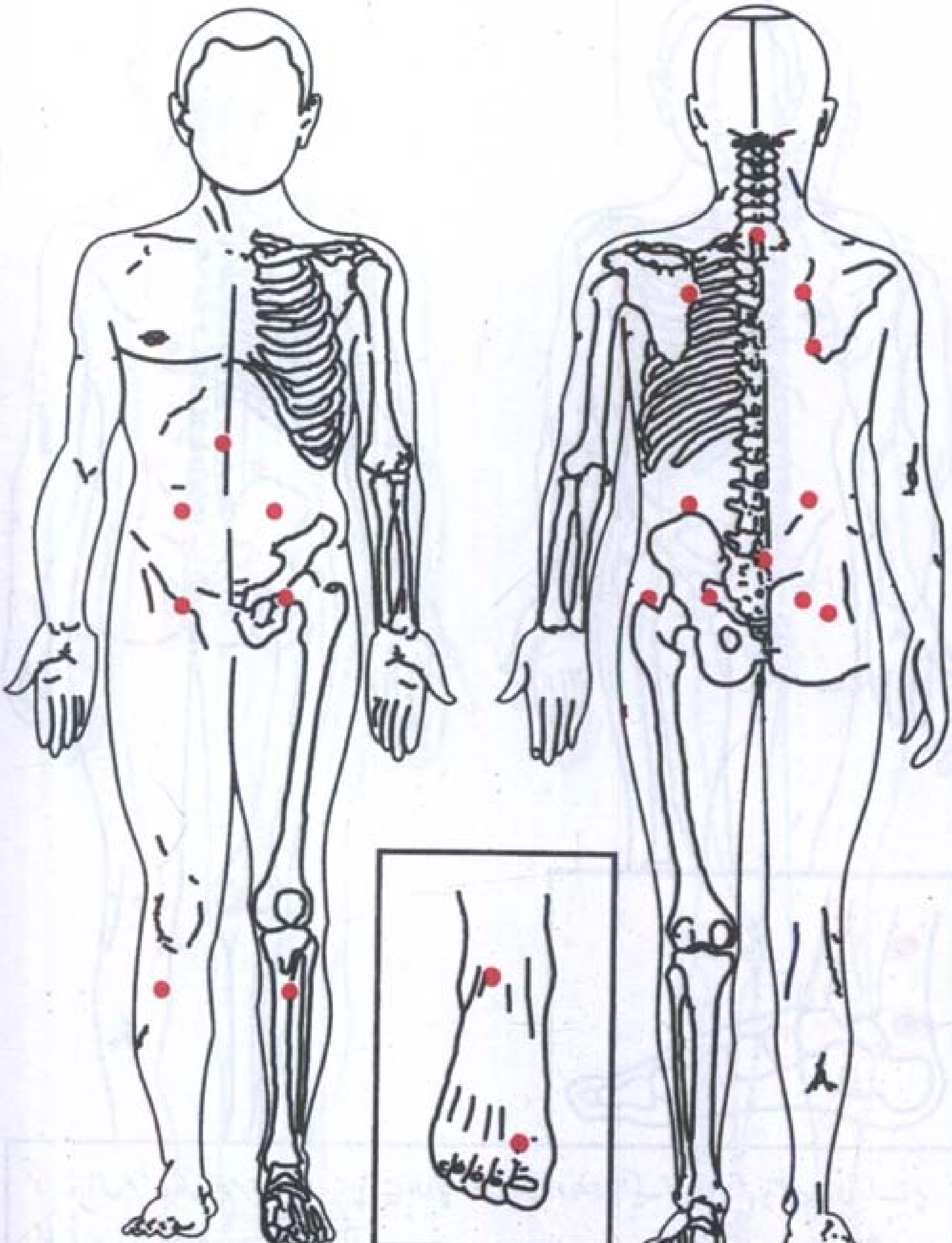


نوٹ: اس مرض میں چھ مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے، دو حجامتوں میں دو ہفتہ یا ایک مہینہ کا وقفہ یا طبیب کی رائے پر عمل کرنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

فوطوں کی رگوں کا پھول جانا

VARICOCELE



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

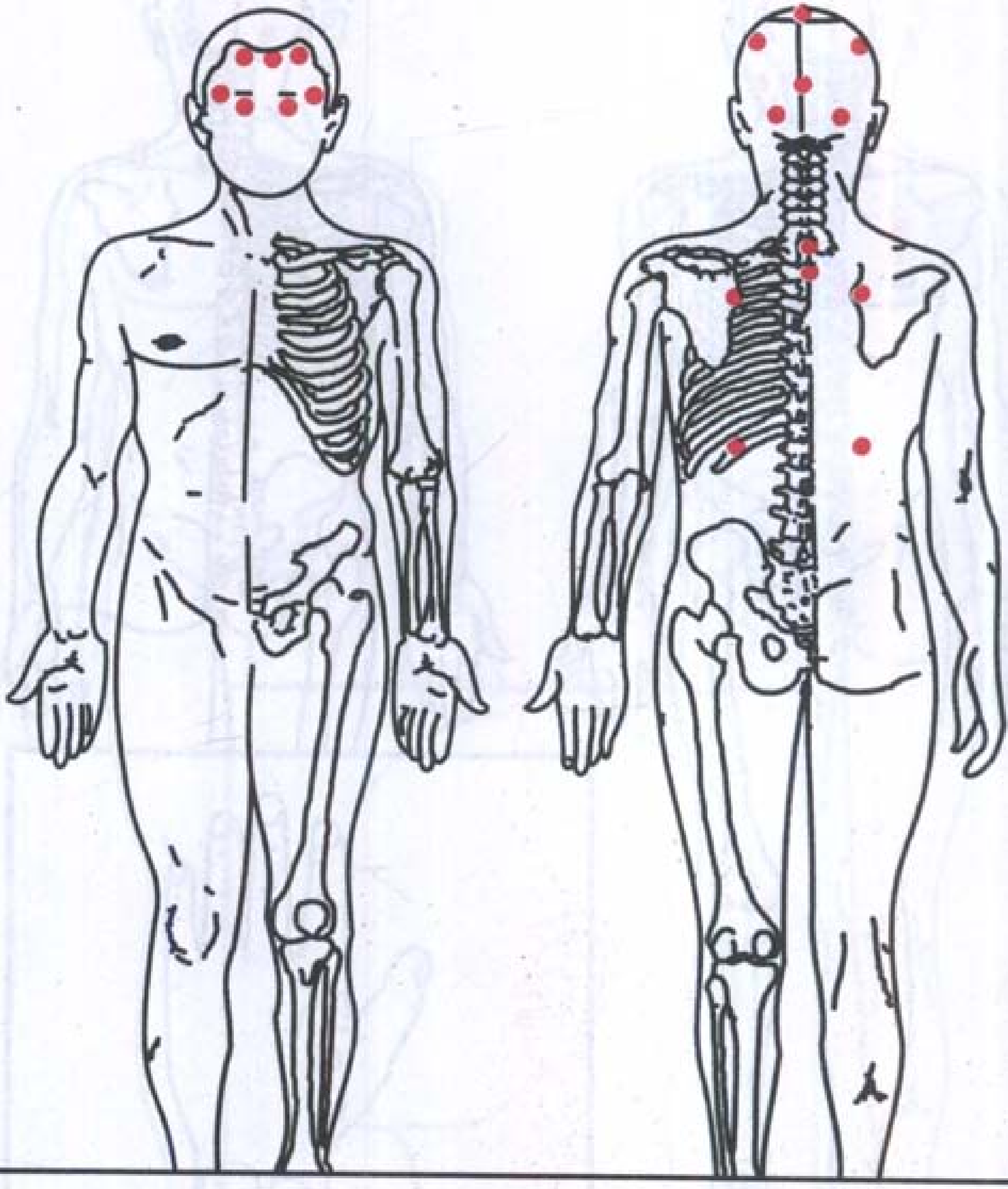
Disorders of the Eye

آنکھوں کے امراض

Chapter 12

کالا پانی اور موتیا کے امراض

DISORDERS OF THE EYE



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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

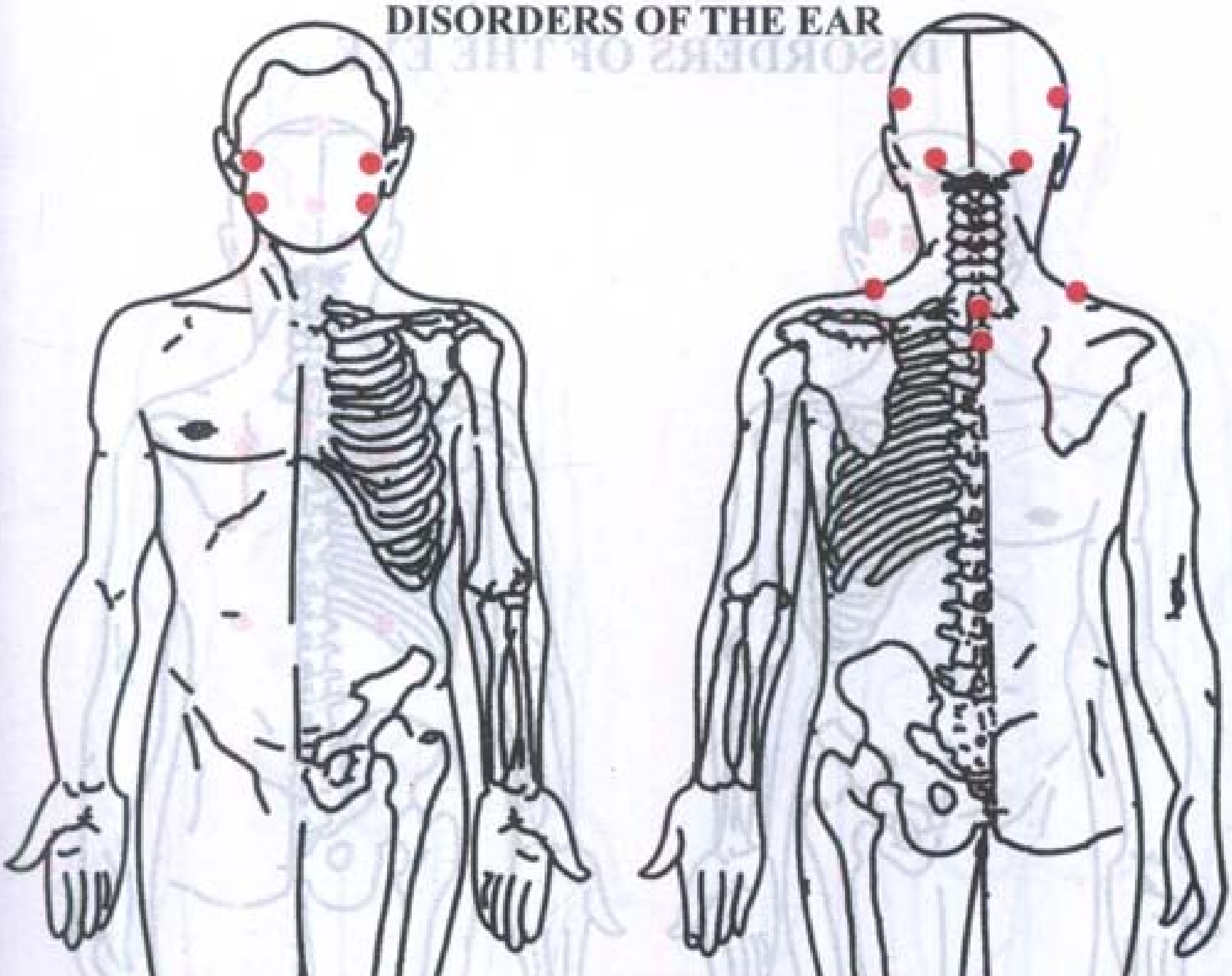
Chapter 13

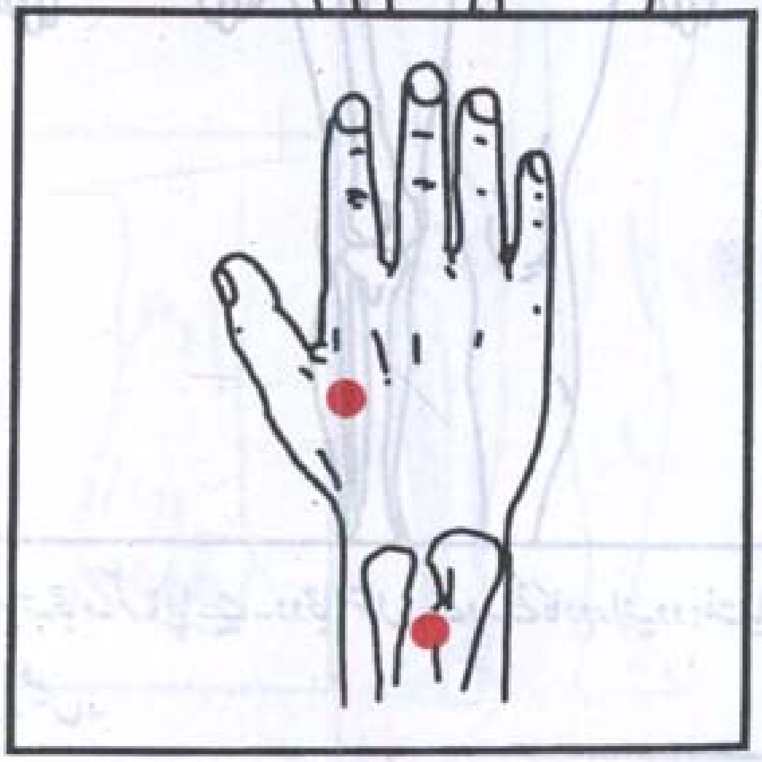
Disorder of the Ear,Nose and Throat

کان، ناک اور گلے کے امراض

کان کے امراض

DISORDERS OF THE EAR

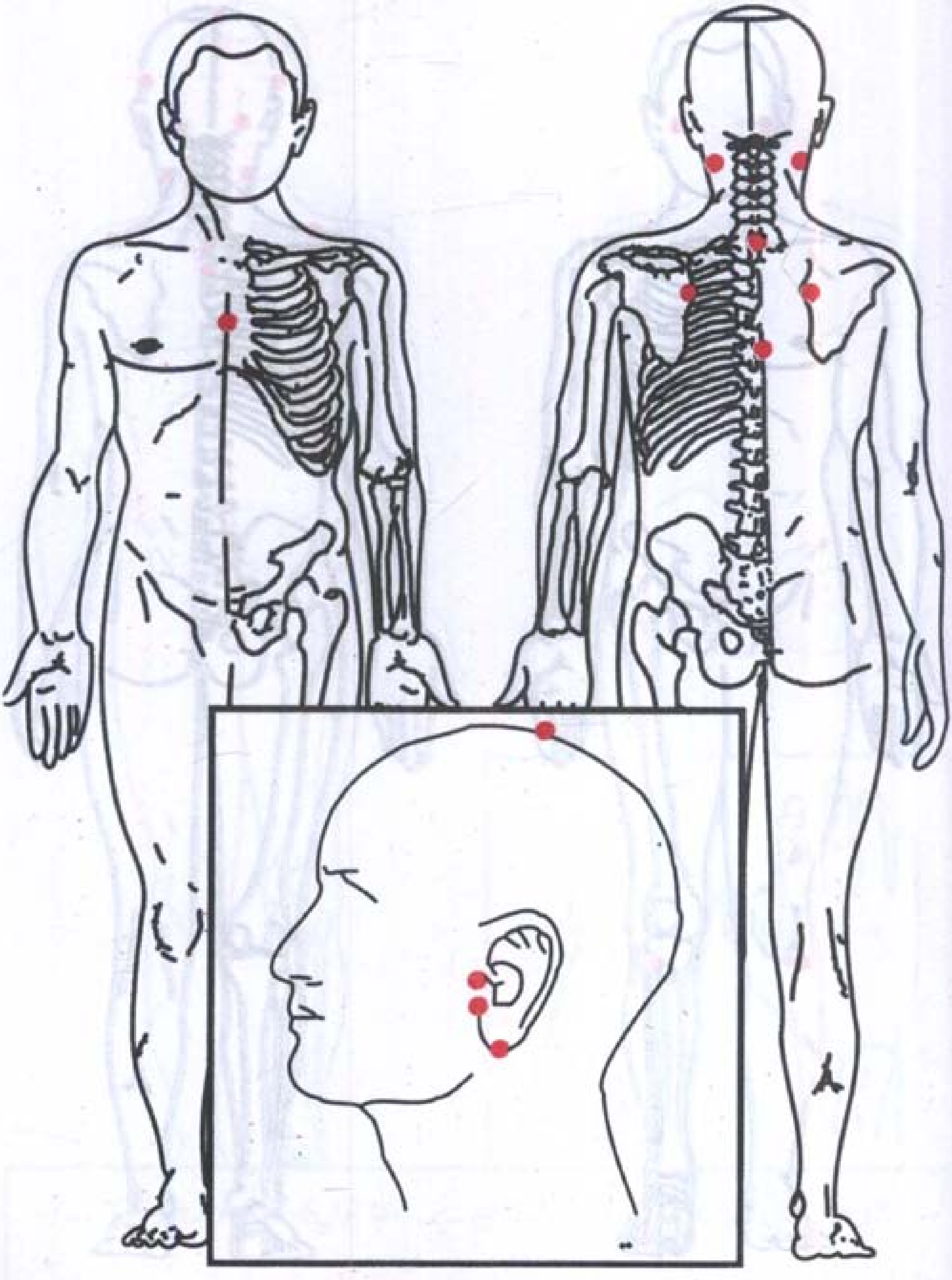




محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

کان کے وسطی حصے کا امراض

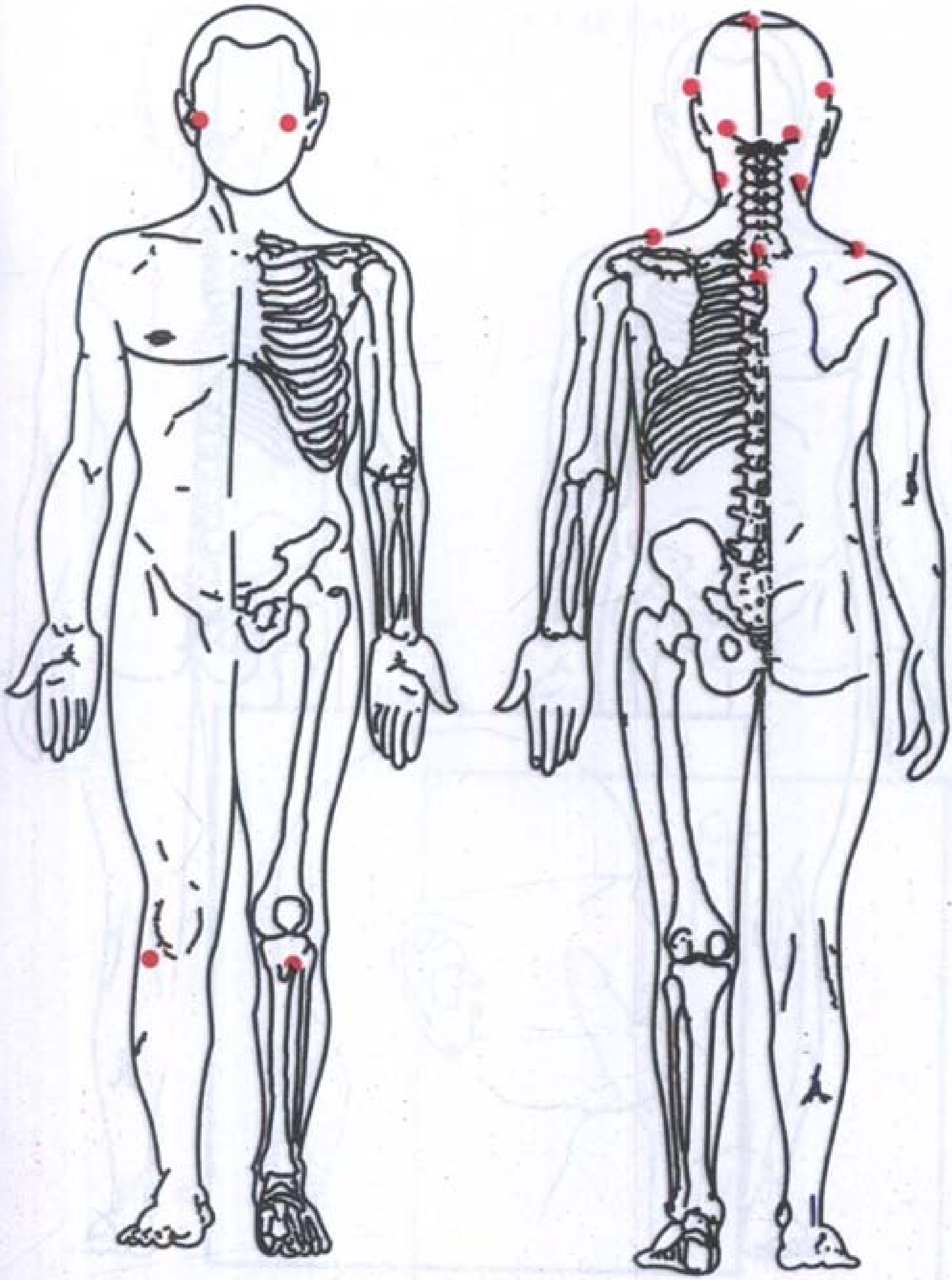
DISORDERS OF THE MIDDLE EAR
(including Otitis Media)



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

بہرہ پن

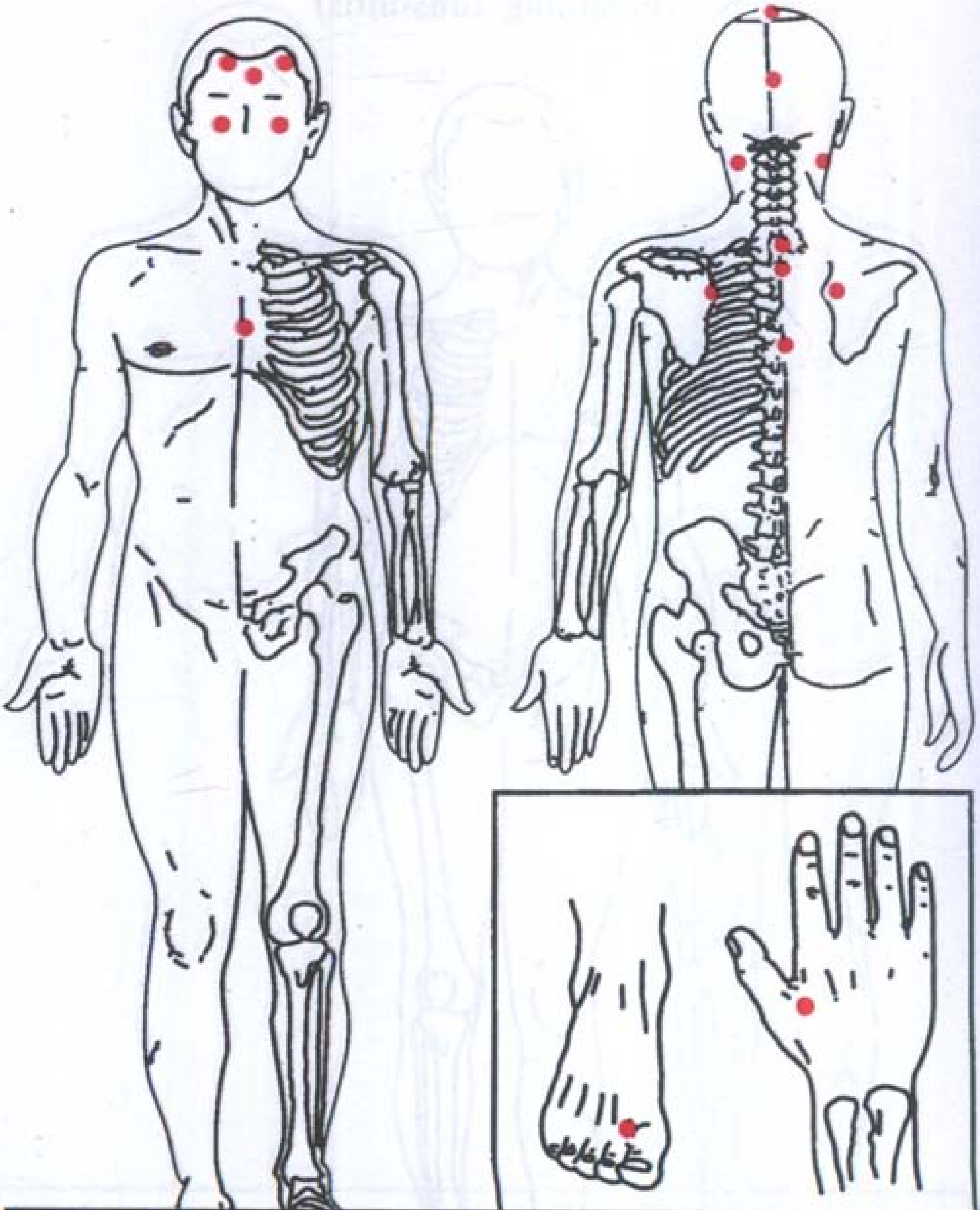
DEADNESS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

سائنس کے امراض

ACUTE AND CHRONIC SINUSITIS

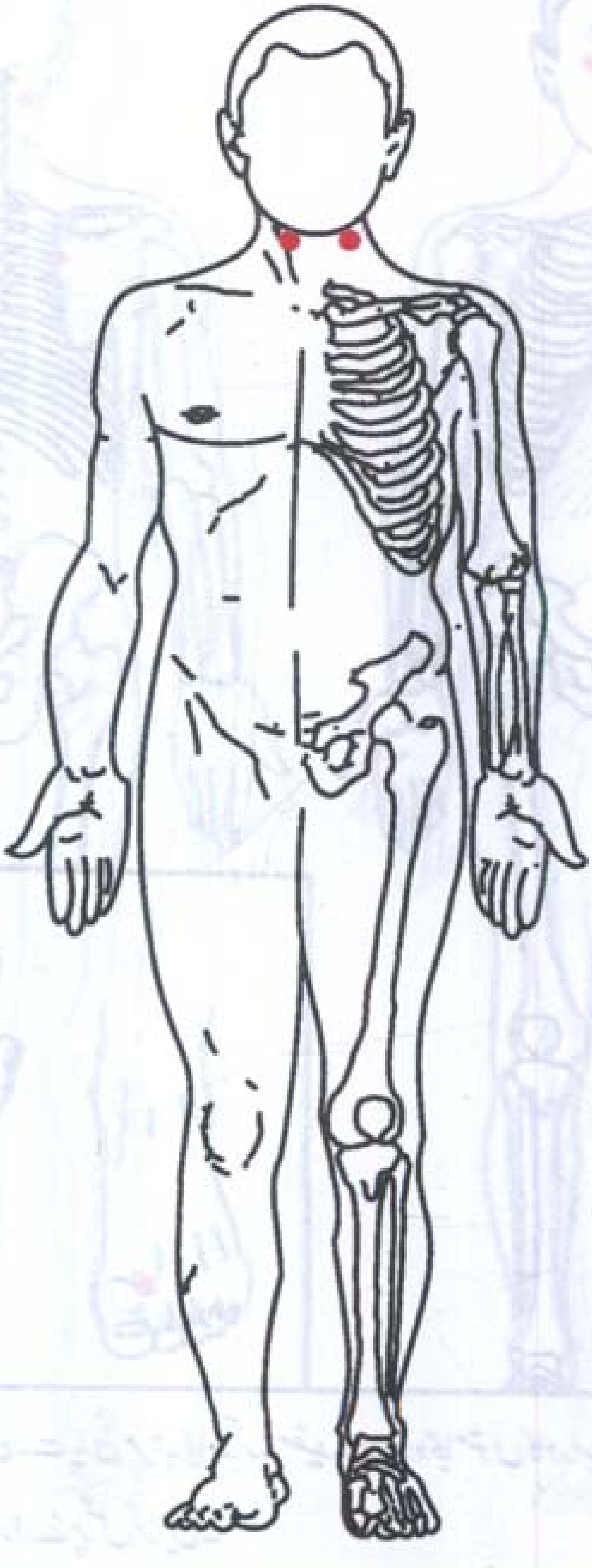


نوٹ: اس مرض میں تین سے پانچ مرتبہ حجامہ کرنا مفید ہے۔ دو حجامتوں کا درمیانی وقفہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ ہونا چاہیے، یا طبیب کی رائے پر عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ٹانسلز کے امراض اور ورم

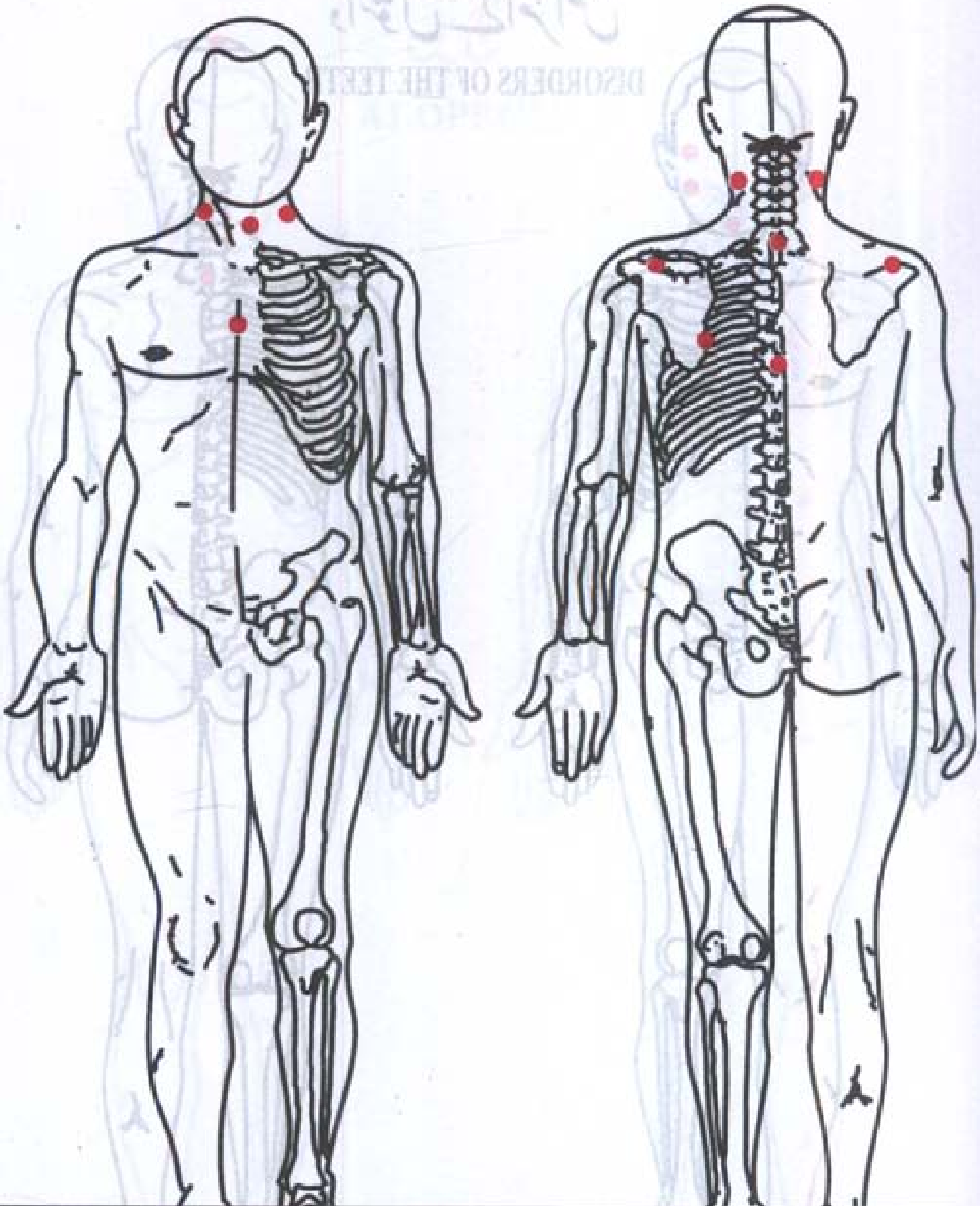
DISORDERS OF THE TONSILS
(including Tonsillitis)



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

حجرہ کا ورم

LARYNGITIS



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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

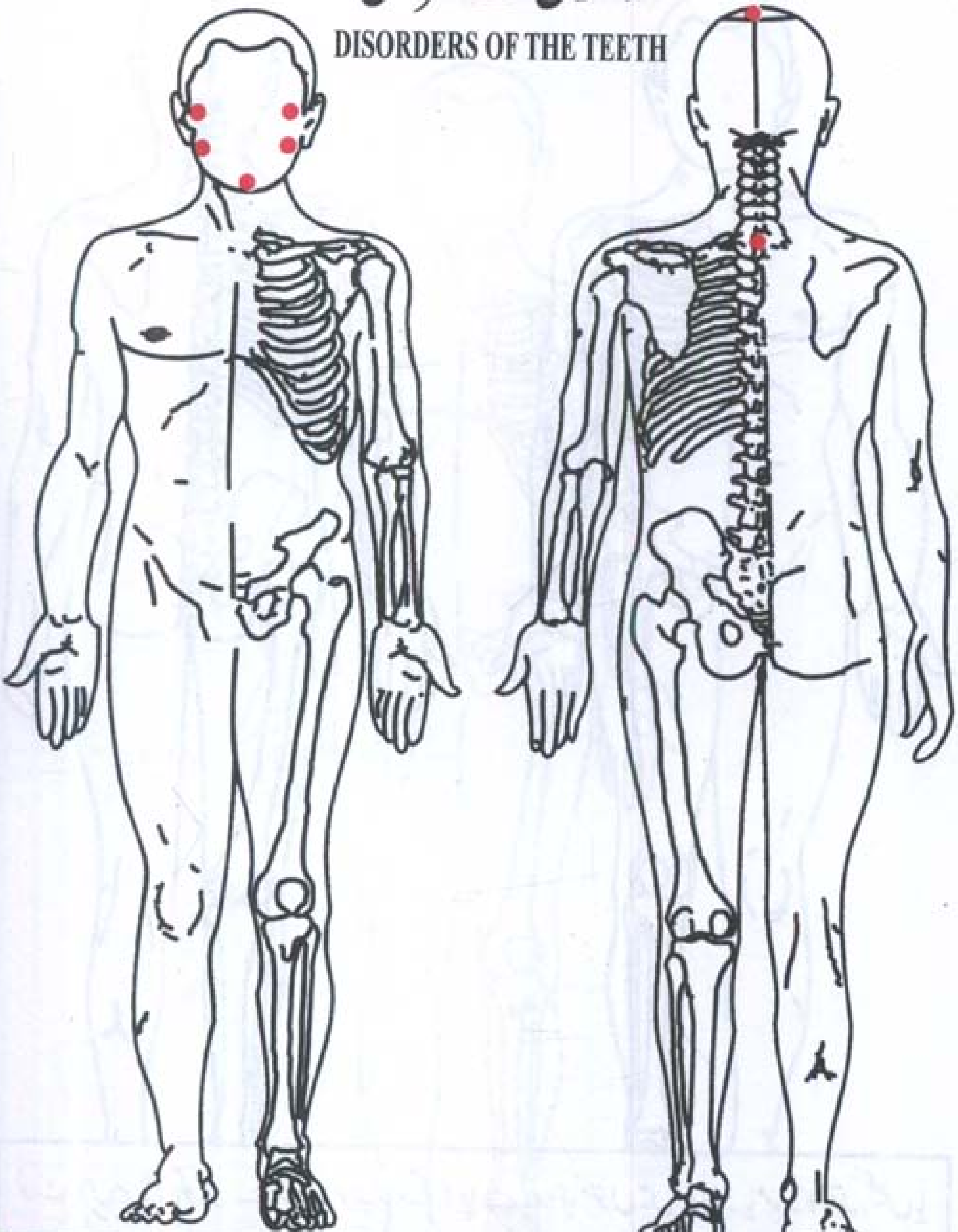
Chapter 14

Disorders of the Teeth

دانتوں کے امراض

دانتوں کے امراض

DISORDERS OF THE TEETH



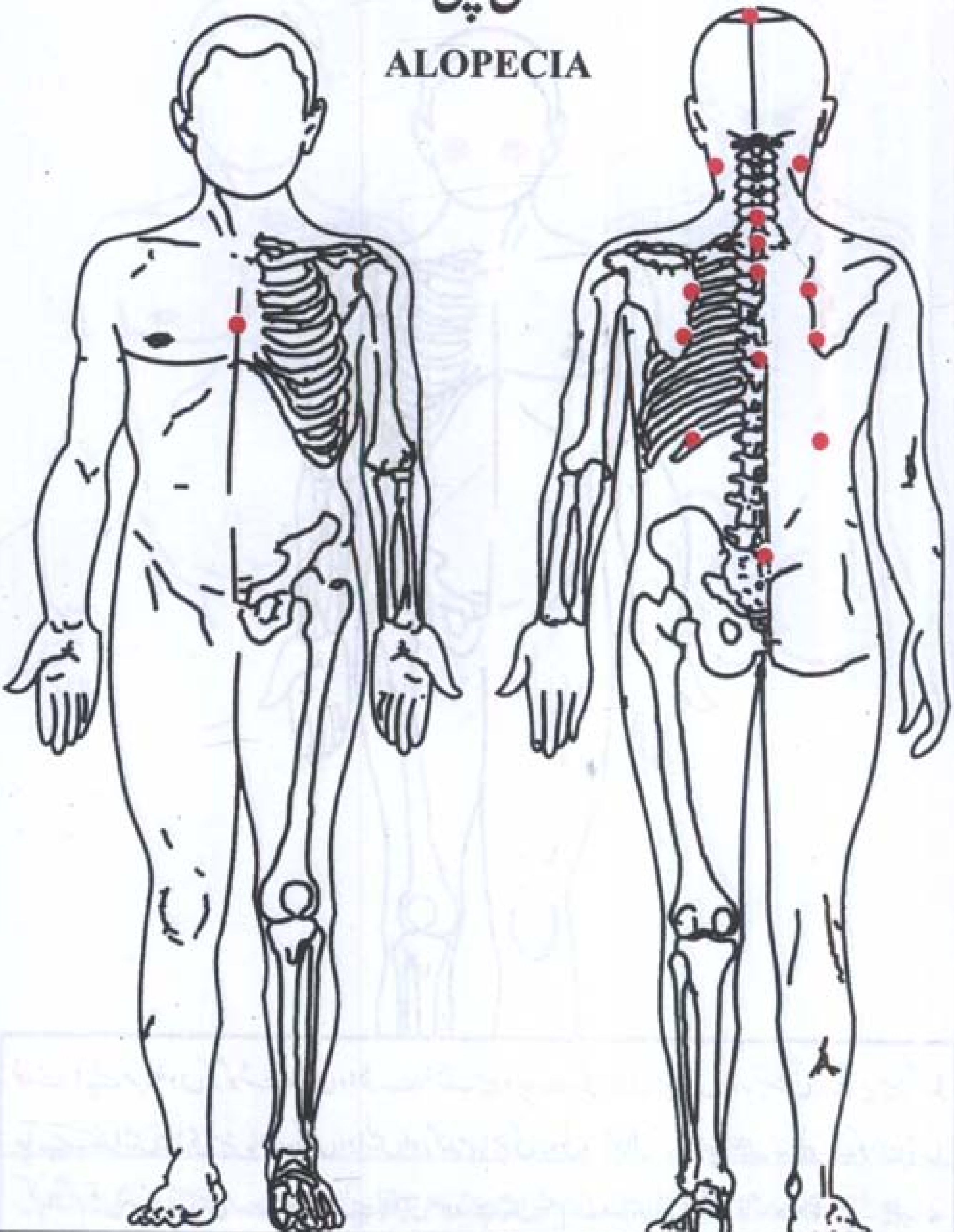
نوٹ: درد کے مقام کے اعتبار سے حجامہ لگانا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

Chapter 15

Dermatology جلد کے امراض

گنج پن
ALOPECIA

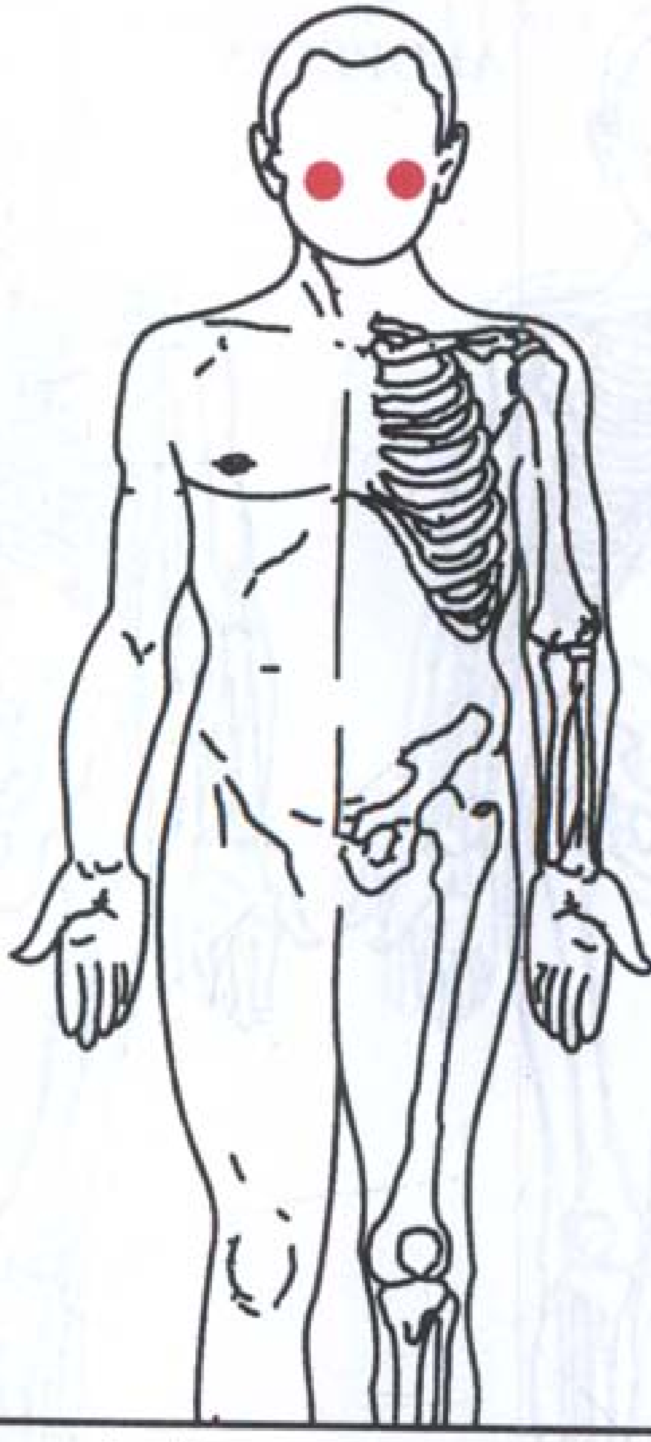


نوٹ: جہاں بال کم ہوں خاص طور پر اس جگہ حجامہ کرنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

چہرے کے دانے

ACNE

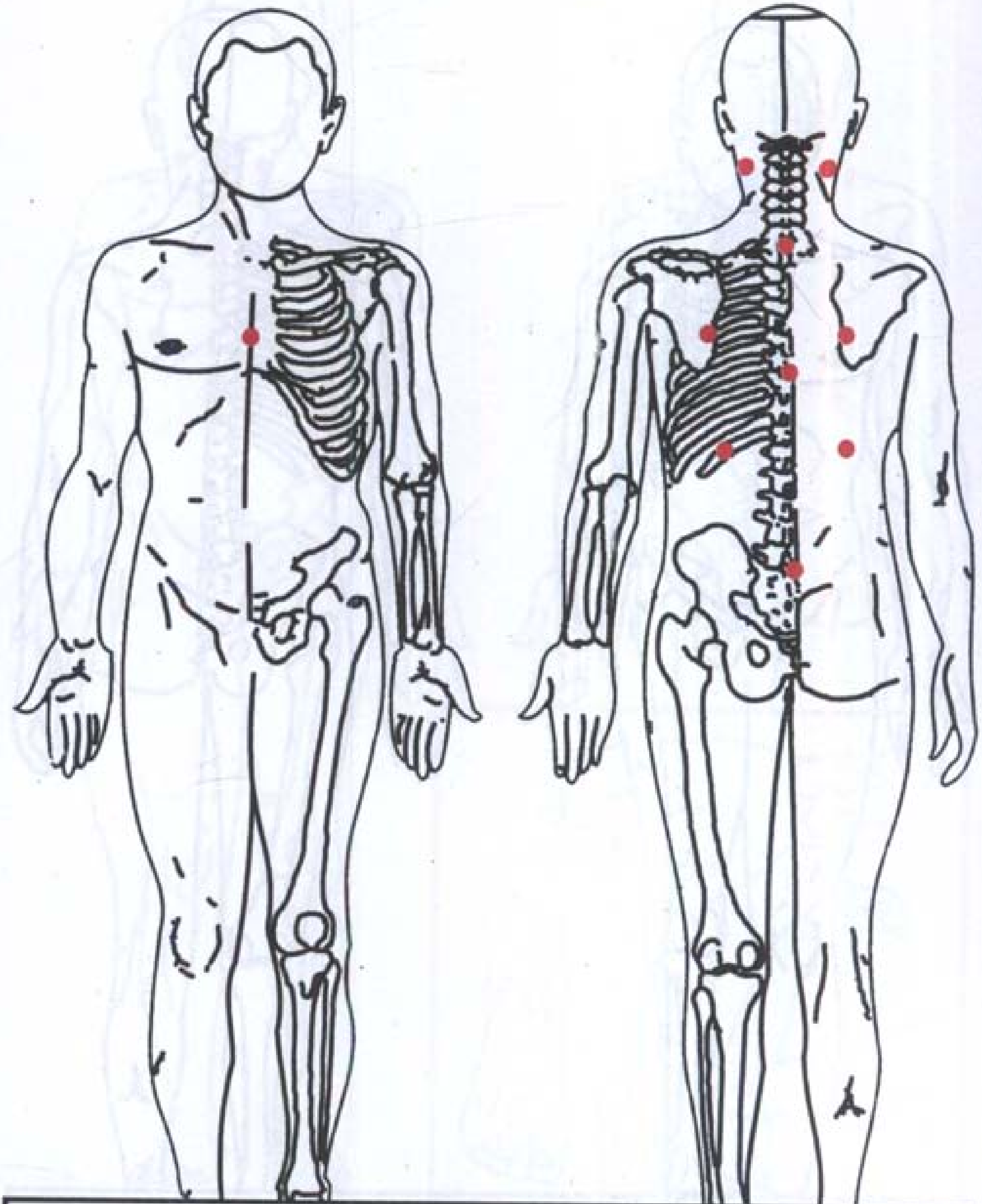


نوٹ: ایسے مریضوں کو گوشت، مچھلی، انڈے، خشک میوہ جات، تلی ہوئی چیزوں اور چکنائی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غذا میں تازی سبزیاں، پھل، دالیں اور گندم یا جو کی روٹی استعمال کرنی چاہییں۔ چہرے کو دن میں کم از کم تین مرتبہ صابن سے دھونا چاہیے۔ اس صورت میں نیم کے صابن سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ چہرے پر حجامہ کرتے وقت ہلکے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

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

جلد کا سفید پڑ جانا

VITILIGO

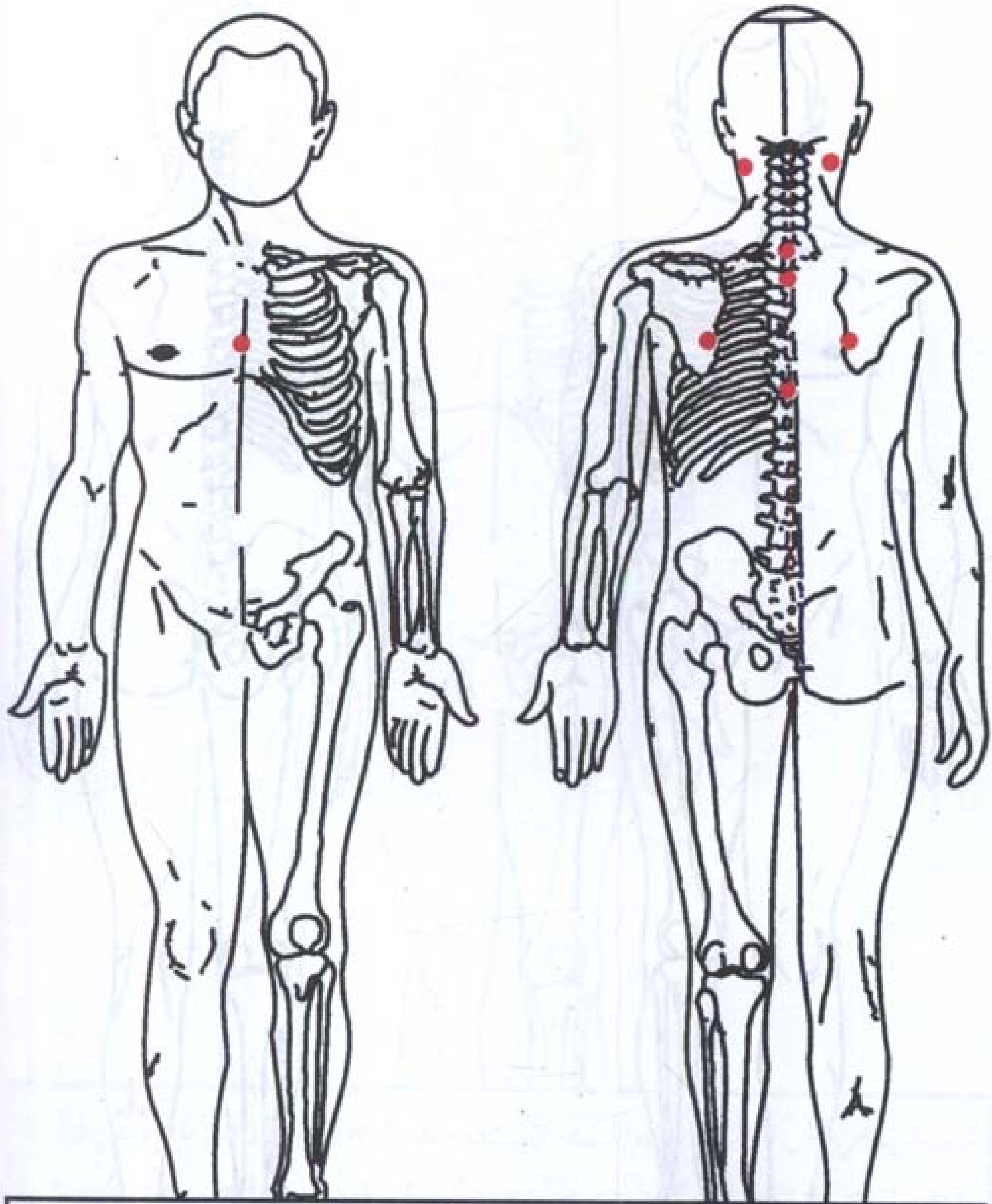


نوٹ: جن مقامات پر سفید دھبے پڑے ہوں ان پر دس مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں میں وقفے کی مدت دو ہفتہ یا مہینہ یا طبیب کی رائے کے مطابق رکھیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

پسوریاسز

PSORIASIS

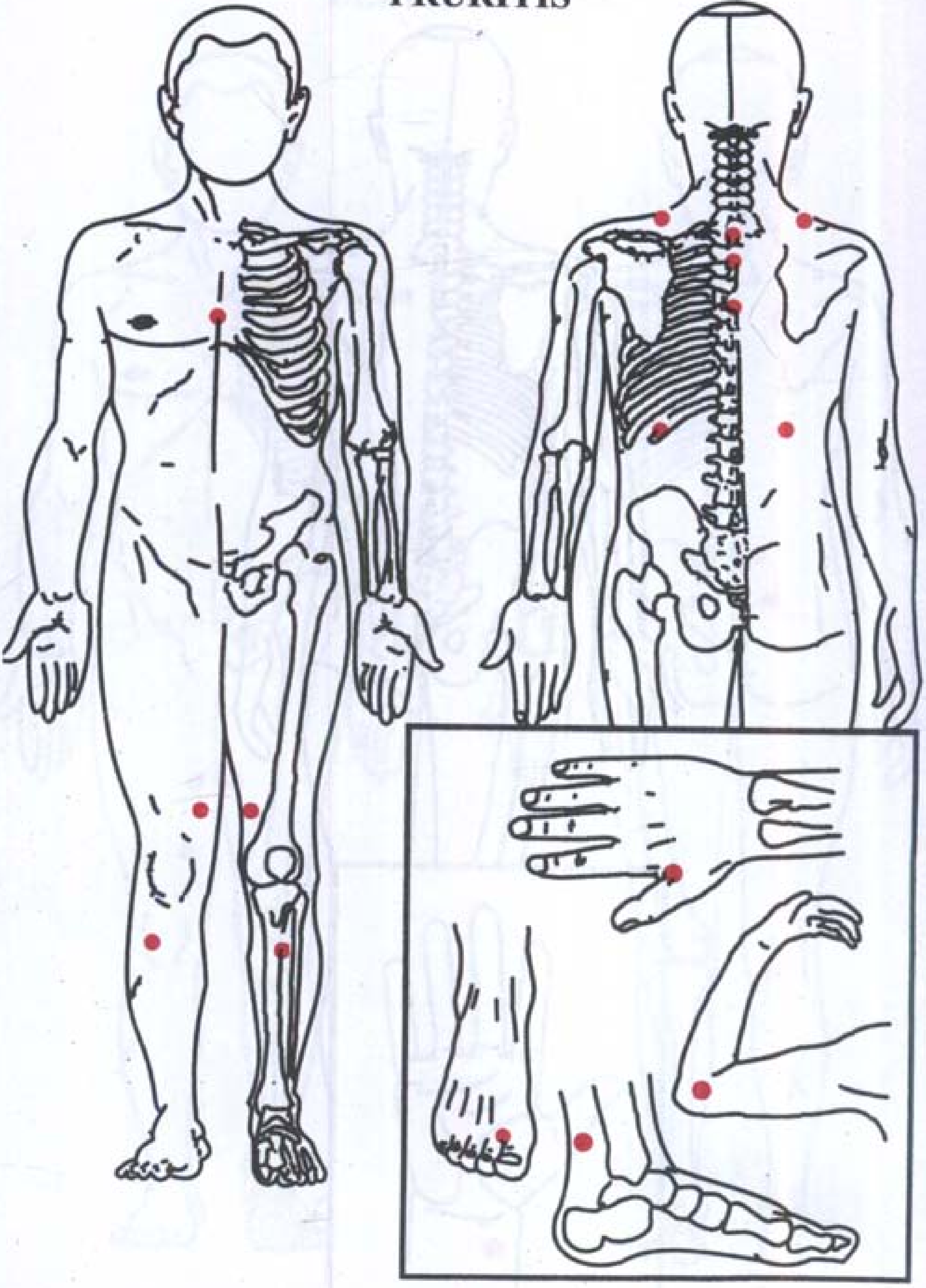


نوٹ: اس مرض میں کل آٹھ مرتبہ حجامہ کرنا چاہیے۔ دو حجامتوں کے وقفہ کا دورانیہ دو ہفتہ یا ایک مہینہ رکھیں یا طبیب کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

خارش

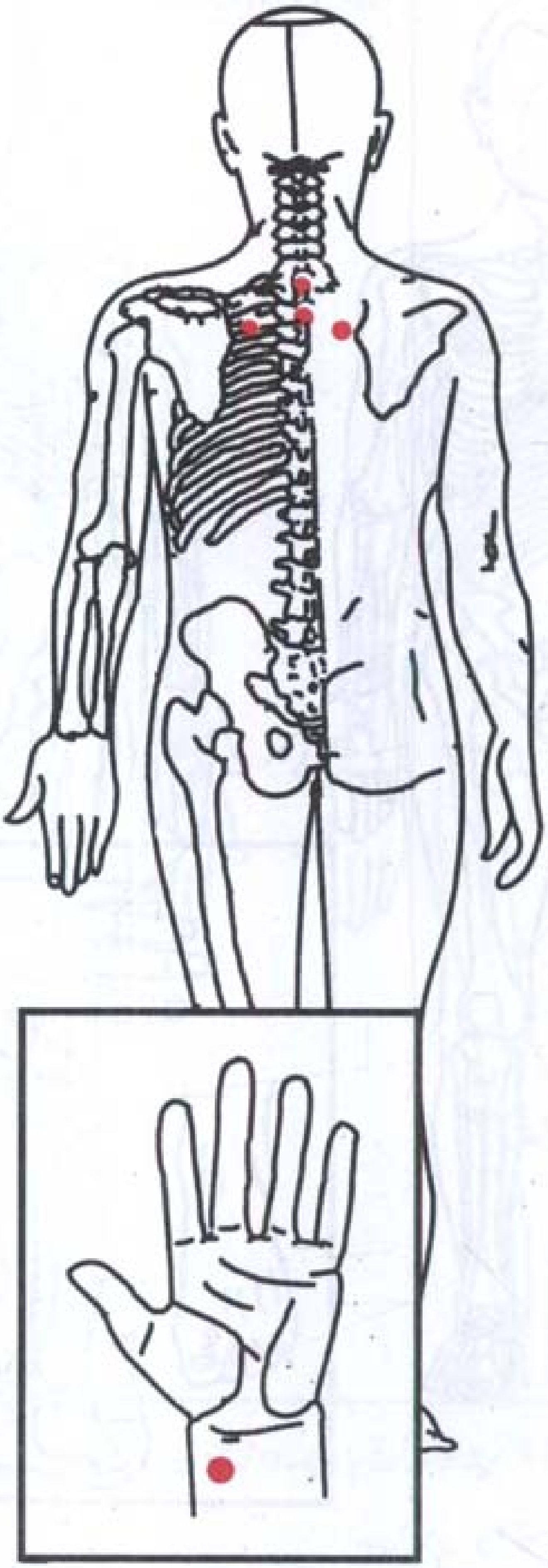
PRURITIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ایگزیما

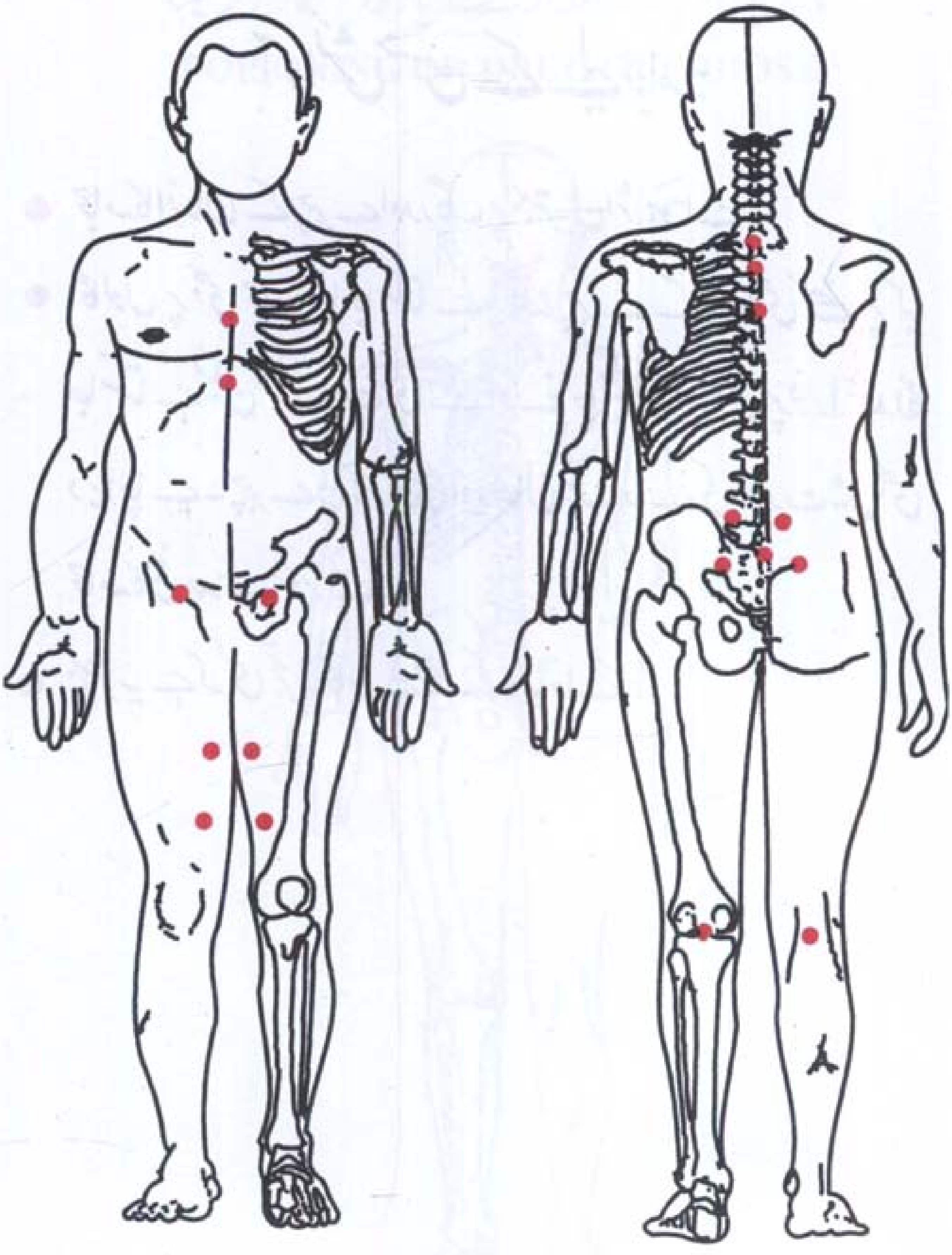
ECZEMA



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

فیل پا

ELEPHANTITIS



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

آرائش حسن کے لیے حجامہ

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

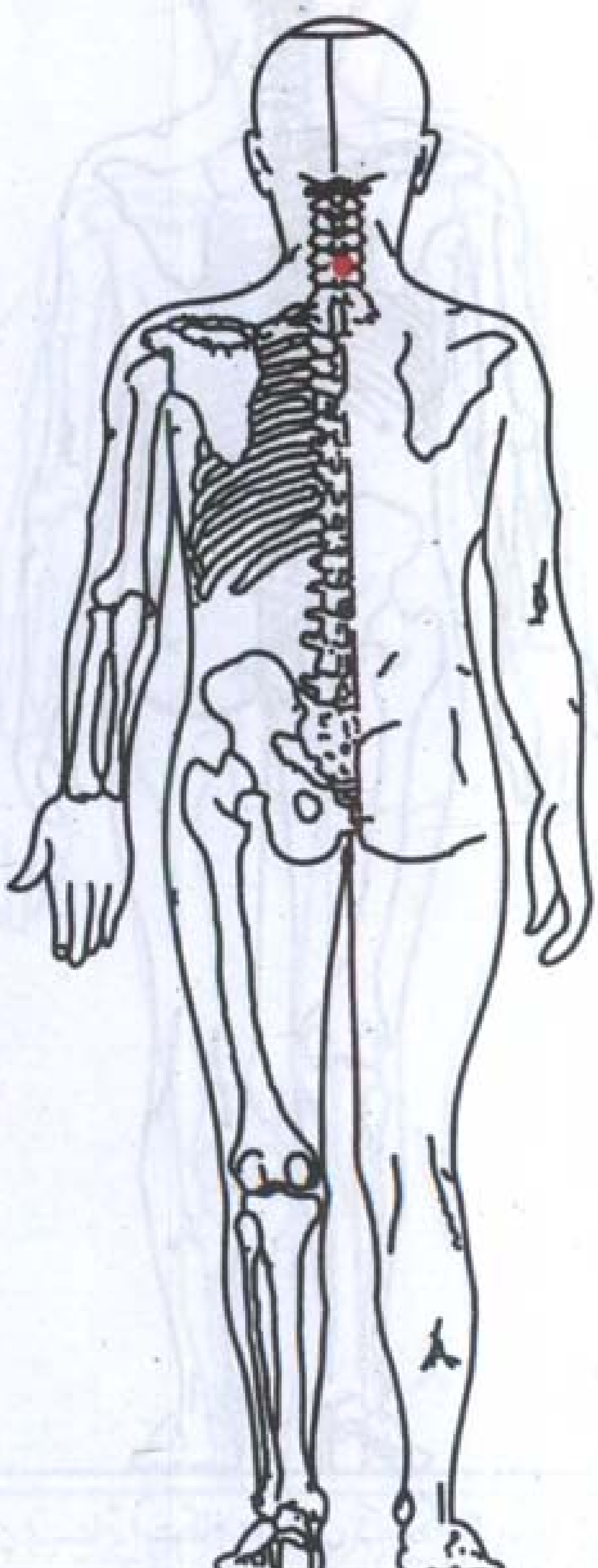
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

Chapter 17

زہر سے پیدا ہونے والے امراض

زہر یا اَدویات مقدار سے زیادہ استعمال کرلینا

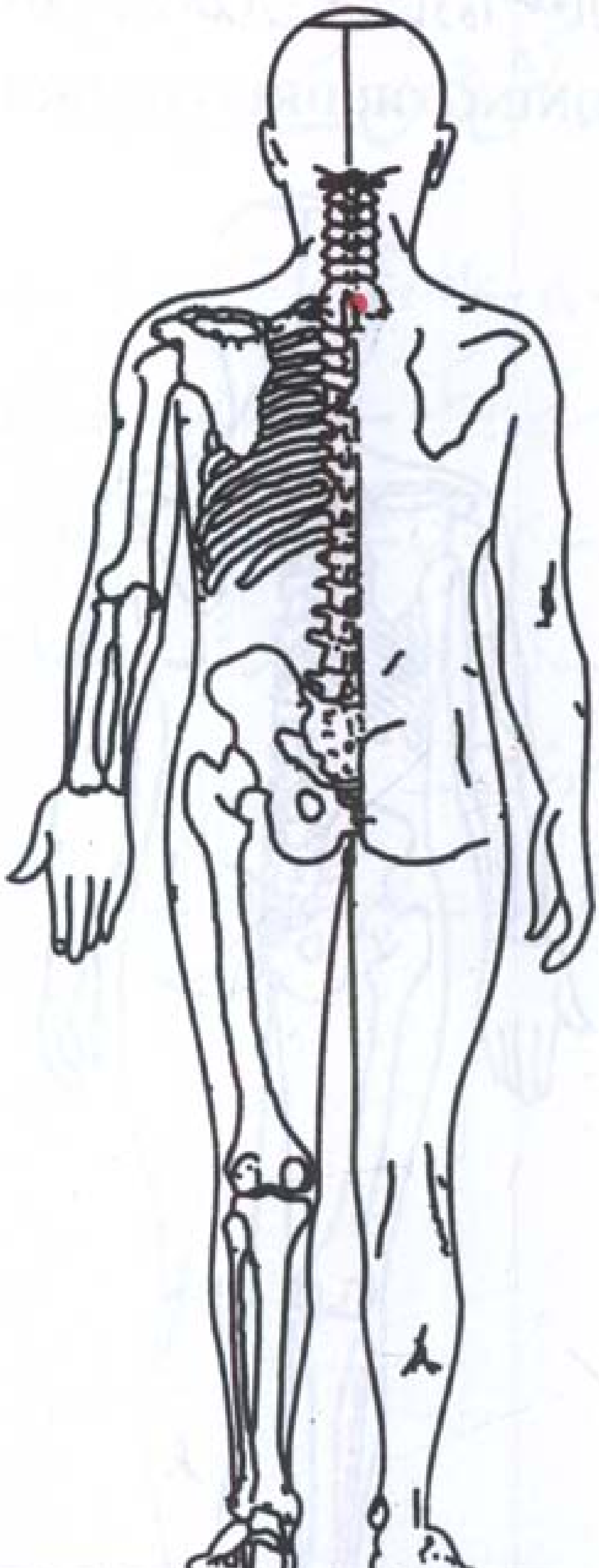
POISONING OR DRUG OVERDOSE



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ادویات کے مضرات

SIDE EFFECTS OF DRUGS

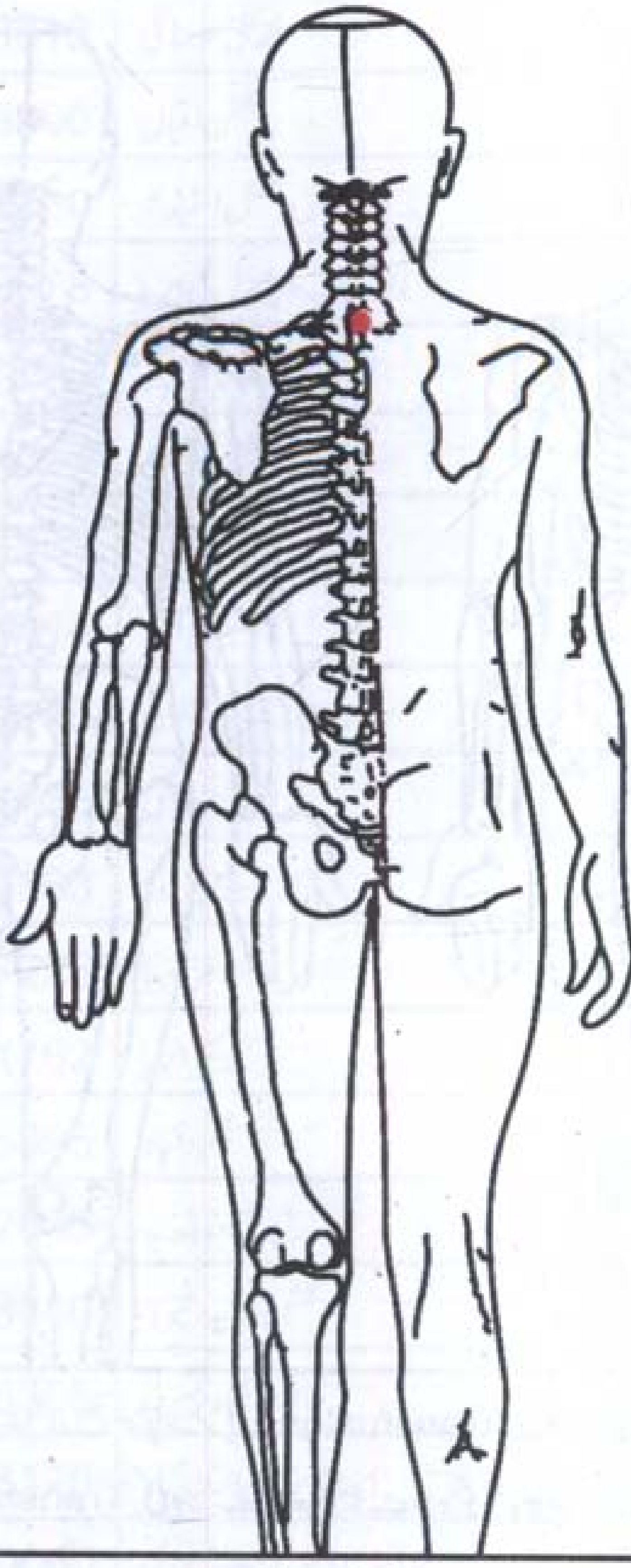


نوٹ: جسم کے جس حصے پر برے اثرات ظاہر ہوں اس کے ارد گرد حجامہ کرائیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

زہریلے حشرات کے کاٹنے پر

POISONING INSECT BITES

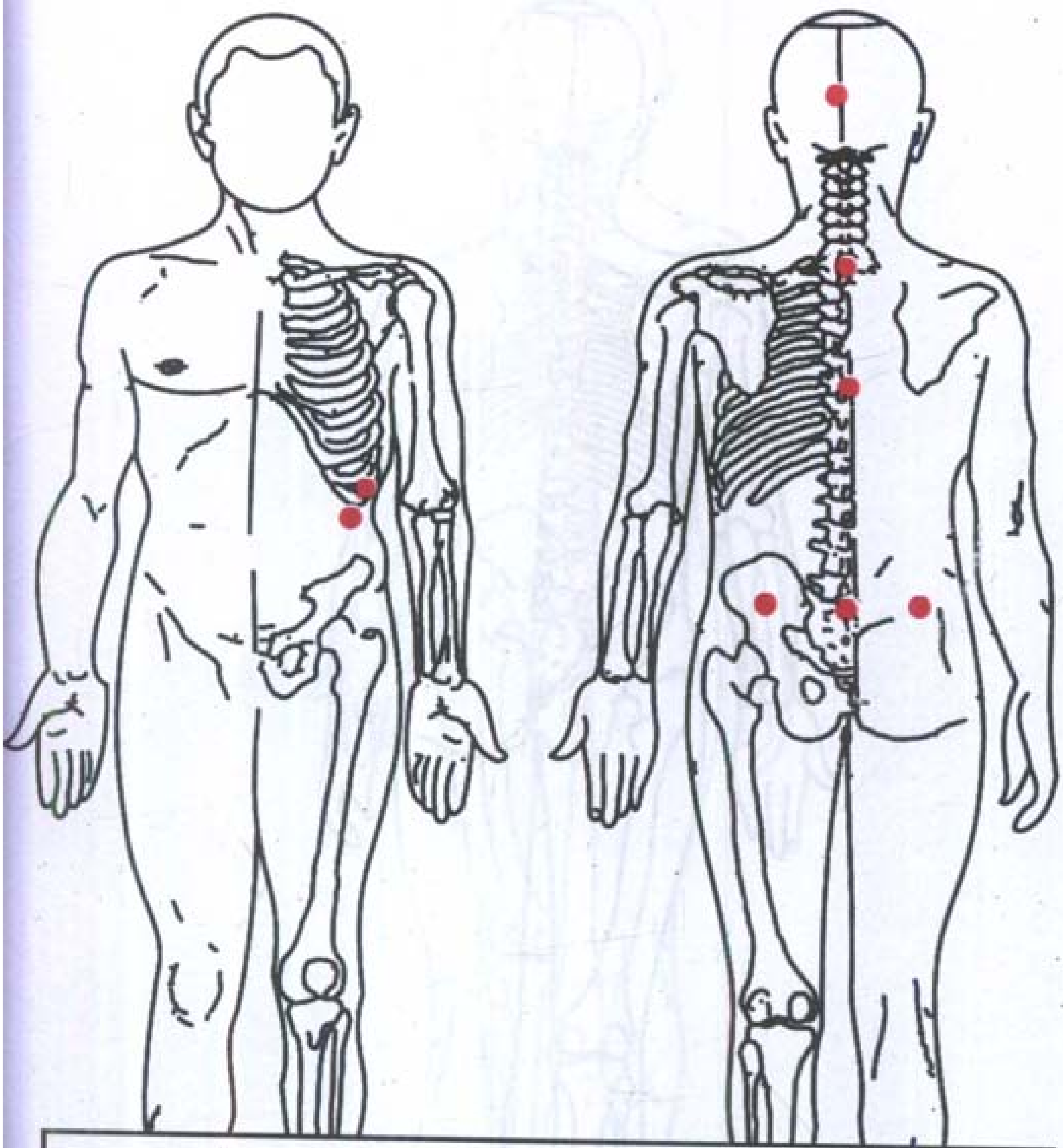


نوٹ: جس مقام پر حشرات نے کاٹا ہو اس کے اردگرد فوراً حجامہ کرنا چاہیے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ثلا سیمیۃ کبری

THALASSAMIA MAJOR



نوٹ: ہر قمری مہینہ کی ۱۷ تاریخ کو حجامہ 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 آجاتی ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

کراچی میں مندرجہ ذیل احباب حجامہ سے علاج کرتے ہیں

ڈاکٹر اسعد خان صاحب	محمد علی سوسائٹی	0323-2904037
ڈاکٹر سعد احمد خان صاحب	محمد علی سوسائٹی	0323-2679813
ڈاکٹر اجمل صاحب	گلشن اقبال	0321-3783890
ڈاکٹر بلند اقبال صاحب	مڈسٹی ہسپتال، نیشنل اسٹیڈیم	0321-8288630
ڈاکٹر آصف صاحب	واٹر پمپ، فیڈرل بی ایریا	0300-2102678
جناب حکیم آصف اقبال صاحب	نارتھ ناظم آباد	0321-2429088
جناب حکیم مقبول صاحب	اورنگی ٹاؤن، سیکٹر 11½	0345-2191151
جناب مزمل صاحب	محمد علی سوسائٹی	0333-3507989
جناب شریف گل صاحب	بہادر آباد	0334-3755614
عابد اقبال صاحب	سولجر بازار، پارسی کالونی	0300-8202165
جناب محمد یونس صاحب	الحمرا سوسائٹی	0322-2151735
جناب تاج الدین صاحب	ایم اے جناح روڈ	0322-2320803
جناب عبداللہ صاحب	لائنز ایریا	0333-2247226
جناب سید عالم صاحب	لائنز ایریا	0321-2671162
جناب محمد عبداللہ صاحب	محمود آباد	0333-2266095
جناب محمد ایوب صاحب	رشید آباد، بلدیہ	0300-2692863
جناب محبوب عالم صاحب	گلشن حدید، فیز 1	0321-2488680
جناب جان محمد صاحب	لیاقت آباد، نمبر 6	0321-2055305
جناب محمد انیس صاحب	B-1 ایریا، لیاقت آباد	0323-3566120
مولانا فرید احمد صاحب	الناصر اسٹریٹ رامسوامی	0324-2360060
ڈاکٹر شہناز سکندر صاحبہ	برائے خواتین بہادر آباد	0321-2661386

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

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

دیگر شہروں میں مندرجہ ذیل احباب حجامہ سے علاج کرتے ہیں

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

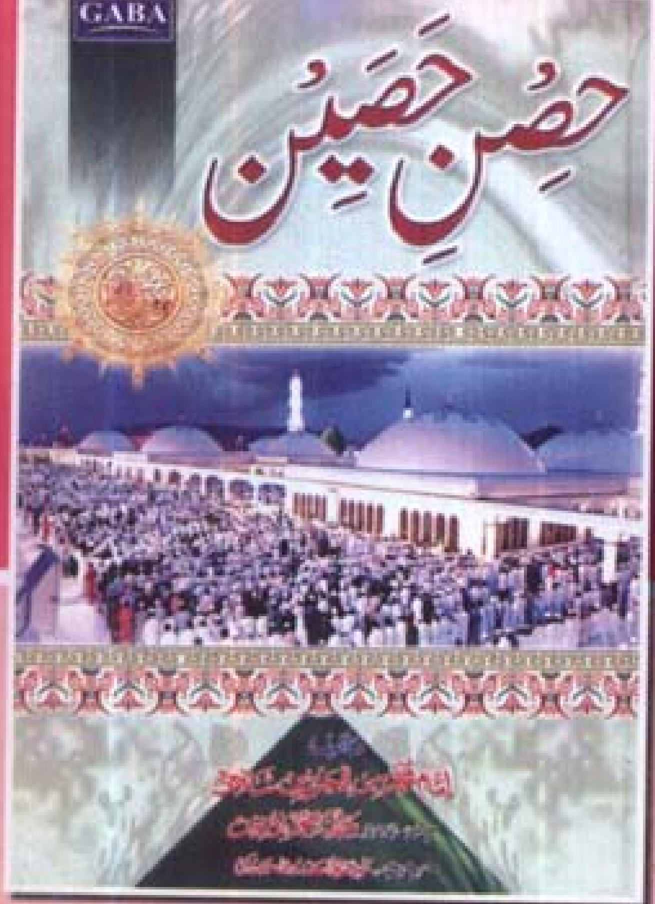
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

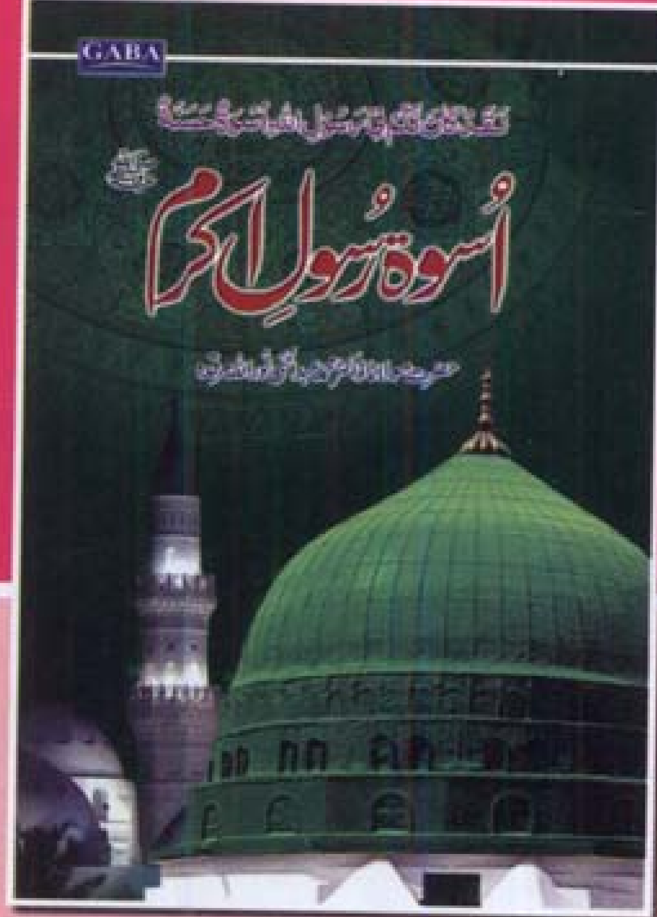
یادداشت

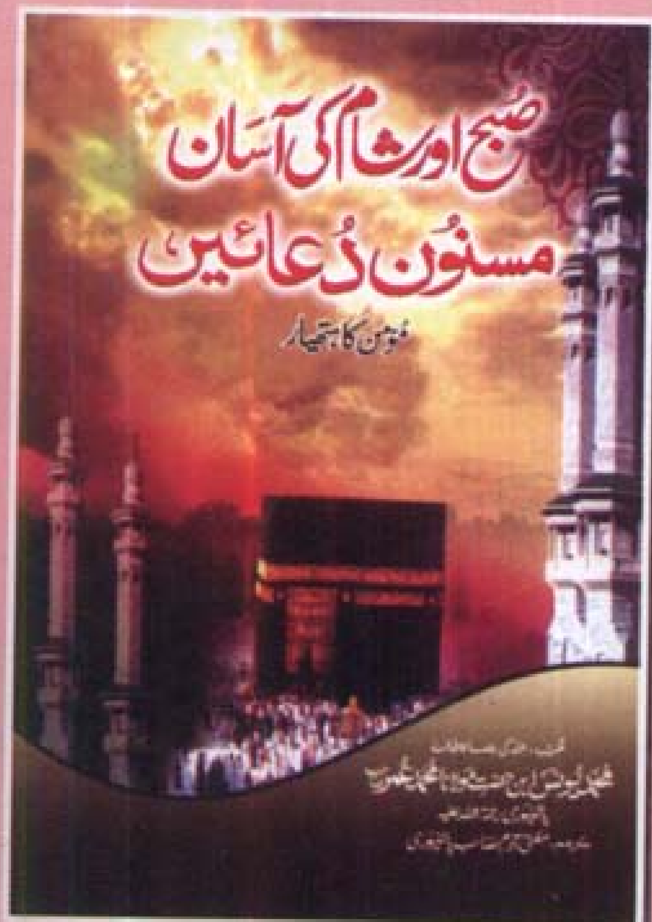
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

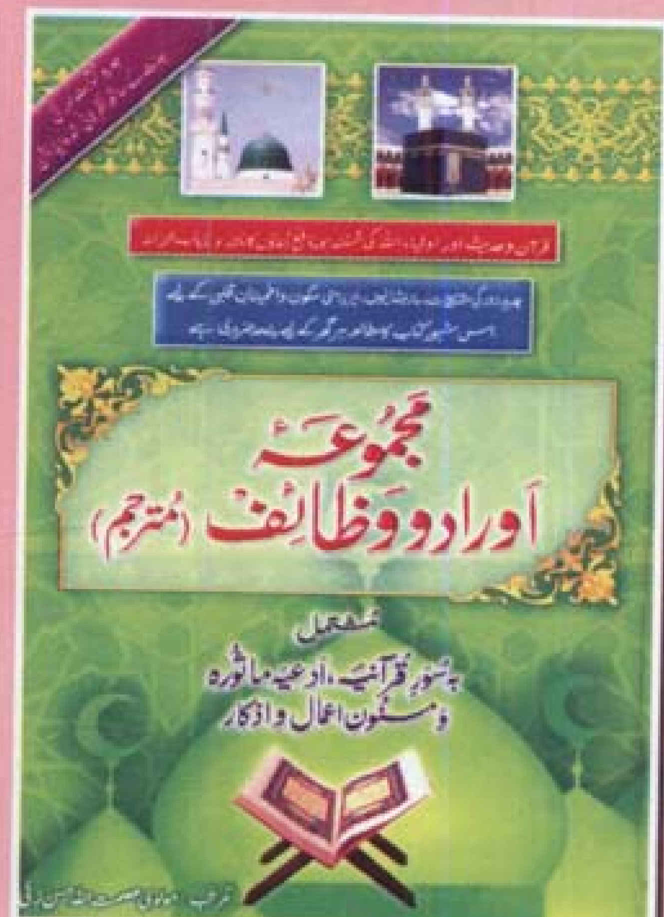
یادداشت

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ









GABA
گابا سنز اردو منزل، اردو بازار، کرا
فون نمبر: ۳۲۶۲۸۲۶۶-۳۲۶۳۶۵۶۵-۱
e-mail: gabasons@live.com

Al - Balagh
12541 Rs.100
042-3571 7842-3
Al Hajama F

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ