

## تعلیمات نبوی ﷺ کی روشنی میں انسانی صحت کے اصول

\*شبانہ رشید انجم

\*\*بشیر احمد رند

### ABSTRACT

*Principles of Human Health in the light of Teaching of Holy Prophet Muhammad (P.B.U.H). The most precious thing that Allah has given us in a life most important thing for a life is good health.*

*Allah has provided all the sources for continuing life in the universe. There is an adequate all these things that are crucial for the existence of life i.e. oxygen and water etc.*

*God has chosen a man as his assistant for enforced his favourite system (Islam) and saveorgeinty on earth.*

*The Assistant of God should be powerful not only physical, mental but also spiritual. Because a healthy and powerful person can perform his duties.*

*If we act according to the teaching of Holy Prophet (P.B.U.H) we can get good health easily. We should improve our mental spiritual and physical traits by the teaching of Holy Prophet (P.B.U.H).*

*So a chain of Prophets have been sent by Almighty Allah for the guidance of mankind. The last prophet of Allah Hazrat Muhammad (P.B.U.H) gave us a complete guidance for our all aspects of life. He provided principles of health Human being the different health level. There are three standards of health and we discuss a particular remedy for every health standard.*

1. *Physical health remedy "Hijama".*
2. *Mental health remedy "Maraqba".*
3. *Spiritual health remedy "Ibadat"*

**Keywords:** Allah, Good health, Holy Prophet Muhammad (P.B.U.H), Physical health, Mental health, Spiritual health.

اللہ تعالیٰ نے انسان کو سب سے قیمتی چیز جو عطا کی ہے وہ ہے زندگی، اور کائنات میں وہ تمام اسباب مہیا کیے ہیں جو زندگی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ وقتاً فوقتاً اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسانوں کی رہنمائی کے لیے دنیا میں انبیاء اور رسول بھیجے۔ اپنے آخری پیغمبر نبی کریم ﷺ کے ذریعے رہتی دنیا تک لوگوں کو اچھی زندگی گزارنے کے لیے اصول بھی بتادیے۔

برقی پتا: rasheedshabana014@gmail.com

\* لیکچرار، گورنمنٹ گریڈ لائبریری کالج مائلی، سندھ

\* چیئر مین ڈپارٹمنٹ آف اسلامک کلچر اینڈ کمپیوٹریٹوریل ایجوکیشن، سندھ یونیورسٹی، جامشورو

اللہ تعالیٰ کا انسان کو پیدا کرنے کا مقصد دنیا میں اپنا نظام قائم کرنا اور انسانوں کے اعمال کو پرکھنا ہے۔  
قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"اور جب تمہارے رب نے فرشتوں سے فرمایا میں اس زمین میں اپنا نائب خلیفہ بنانے والا ہوں۔" (۱)

ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: "جس نے پیدا کیا موت اور زندگی کو تاکہ تمہاری جانچ ہو۔" (۲)

جب ہم اپنی اس دنیاوی زندگی کے دور اپنے کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ یہ دورانیہ (Period) بہت مختصر ہے۔ زندگی نامی شے کی کوئی گارنٹی نہیں ہے۔ سانسوں کا یہ سلسلہ بنا کسی سبب کے اچانک بھی رک سکتا ہے۔ فی زمانہ اوسط عمر بہت کم رہ گئی ہے اور اگر بالفرض اللہ تعالیٰ کسی کو بہت طویل عمر عطا بھی فرمادیتے ہیں تو لگ بھگ ۸۰ سال کے بعد انسان اپنی بچپن والی کیفیت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسی کیفیت کے بارے میں قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے: "اور ہم جس کی عمر زیادہ کرتے ہیں بناوٹ میں اسے الٹا گھٹاتے چلے جاتے ہیں۔ کیا یہ لوگ سمجھتے نہیں۔" (۳)

آج اس مختصر سی زندگی میں ہی ہمیں اپنے تمام فرائض اچھے طریقے سے ادا کرنے ہیں تو اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم ایک صحت مند زندگی گزاریں۔

"صحت" عربی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں "شفاتندرستی اور آرام کے۔" (۴)

صحت کی ضد بیماری ہے (۵)۔ انسانی زندگی ان دو لفظوں "صحت بیماری" کی زد میں رہتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ اور قرآن پاک کے ذریعے جہاں زندگی کے ہر معاملے میں رہنمائی فرمائی ہے وہاں صحت کے معاملے میں بھی ایسے زریں اصول بندوں کو بتائے ہیں کہ جن پر عمل کر کے بہترین صحت مند زندگی گزارا جاسکتی ہے

قرآن مجید کی تعلیم کے مطابق جب کوئی شخص بیمار ہو تو اس کی سوچ یہ ہونی چاہیے:

"اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی (اللہ) مجھے شفا دیتا ہے۔" (۶)

یعنی انسان کو چاہیے کہ بیماری اور پریشانی کی نسبت خود کی طرف اور خود کے اعمال کی طرف کرے جبکہ شفاء اور

نعمتوں کو صرف رحمت خداوندی قرار دے۔

قرآن پاک میں ایک اور جگہ اللہ تبارک و تعالیٰ کا فرمان ہے:

"اور جو لوگ ایمان لائے اور نیک کام کیے وہی بہشتی ہیں، وہ اس میں ہمیشہ رہیں گے۔" (۷)

نبی کریم ﷺ کی ذات مبارکہ سے کامل رہنمائی لینے کا حکم ان الفاظ میں دیا گیا ہے:

"اور وہ لوگ جو اس رسول کی پیروی کرتے ہیں جو اُمّی نبی ہے جسے اپنے ہاں تورات اور انجیل میں لکھا پاتے ہیں، وہ ان کو نیکی کا حکم کرتا ہے اور برے کام سے روکتا ہے اور ان کے لیے سب پاک چیزیں حلال کرتا ہے اور ان پر ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے اور ان پر سے ان کے بوجھ اور وہ قیدیں اتارتا ہے جو ان پر تھیں، سو جو لوگ اس پر ایمان لائے اور اس کی حمایت کی اور اسے مدد دی اور اس کے نور کے تابع ہوئے جو اس کے ساتھ بھیجا گیا ہے، یہی لوگ نجات پانے والے ہیں۔" (۸)

مفصل انداز سے درج بالا آیت کا حوالہ اس وجہ سے دیا گیا ہے کہ اس مقالے میں تمام کام قرآن و حدیث کی روشنی میں انجام دیا گیا ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ کی دی ہوئی تعلیمات کی روشنی میں ہم بہتر صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں، جبکہ شریعت کی مخالف سمت میں سفر کی صورت میں پریشانیوں، بیماریوں اور دائمی ناکامی ہماری منتظر ہوگی۔ اس کی دلیل درج ذیل آیت مبارکہ ہے: "یہ اس لیے کہ انہوں نے اللہ اور اس کے رسول کی مخالفت کی، اور جو اللہ کی مخالفت کرے تو بے شک اللہ سخت عذاب دینے والا ہے۔" (۹)

انسانی صحت کے درج ذیل تین معیارات ہیں:

(۱) جسمانی صحت (۲) ذہنی صحت (۳) روحانی صحت

اگر کسی بھی ایک طرزِ صحت میں ہم بیمار ہوں گے تو اللہ کی دی ہوئی نعمتوں سے لطف اندوز نہ ہو سکیں گے اور نہ ہی صحیح طور پر حق بندگی ادا کر سکیں گے۔ اس وقت دنیا کی آبادی تقریباً ساڑھے چھ ارب سے زائد ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ساڑھے ۶ ارب انسانوں میں سے ۳ ارب ۲۳ کروڑ ۲ لاکھ افراد ان مختلف اور موذی بیماریوں کا شکار ہیں:

- ۱) ذیابیطس (شوگر) اور بلڈ پریشر کے مریض ۷۰ کروڑ ۷ لاکھ۔
  - ۲) کینسر کے مریض ۵ کروڑ ۸۰ لاکھ (۳) ہیپیٹائٹس کے مریض ۵۲ کروڑ
  - ۴) ملیریا کے مریض ۶۳ کروڑ (۵) ڈیپریشن اور شیزوفینیا کے مریض ۱۴ کروڑ ۵۰ لاکھ
- انسان کا وجود اللہ کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: اُس نے تم کو مٹی سے پیدا کیا۔ (۱۰)
- حضور اکرم ﷺ نے انسان کو اچھائی، برائی، صحیح اور غلط کی تمیز عطا فرمادی۔ قرآن پاک میں ہے:
- "اور انسانی جسم (جان) کی قسم اور اس کی جس نے اس کو درست کیا۔ پھر اس کو اس کی بدی اور نیکی سمجھائی۔ بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے اپنی روح کو پاک کر لیا۔" (۱۱)

دنیاوی اعداد و شمار کے مطابق یہ دور ترقی کا دور ہے، انسانی شعور کی معراج کا دور ہے، لیکن درحقیقت یہ تو در ماندگی، پریشان حالی، حق تلفی اور بیماریوں کا دور ہے۔ ہم اس بات سے واقف ہیں کہ یقین کی کیفیت اور بالخصوص خدا کی ذات پر کامل یقین ہمارے اندر وہ اعتماد پیدا کر دیتا ہے، جس کی بدولت ہم مشکل، پریشانی اور بیماری کا سامنا کرنے کی ہمت پیدا کرتے ہیں جبکہ شکوک و شبہات ہماری صلاحیتوں کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ آج کے دور کی پریشانیوں اور بیماریوں سے نجات کا یہ ہی طریقہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کے احکامات پر پورا پورا عمل کریں۔ انسان کی تخلیق میں اللہ کی جو قدرت، حکمت کار فرما ہے سائنس کی ترقی کے ساتھ اس کی نئی جہتیں سامنے آرہی ہیں۔<sup>(۱۲)</sup>

### (۱) جسمانی صحت:

حضور انور ﷺ نے جسمانی صحت کے لحاظ سے ایسی بے شمار چیزوں کا ذکر فرمایا ہے کہ طب نبوی ﷺ کے نام سے ایک مخصوص طریقہ علاج کی بنیاد پڑ گئی۔ طب نبوی ﷺ میں بطور علاج جن چیزوں کا استعمال کیا جاتا ہے، ان میں سے چند کے نام یہ ہیں:-

Black Seeds	کلو نجی	(۲)	Honey	شہد	(۱)
Fig	انجیر	(۴)	Olive	زیتون	(۳)
Pomegranate	انار	(۶)	Mickey Sentenced	سناہ کی	(۵)
			Vinegar	سرکہ	(۷)

یہ ایسا موضوع ہے جس پر کئی کتابیں لکھی جاسکتی ہیں، لیکن ہم یہاں جسمانی طریقہ علاج کے لحاظ سے ایک مخصوص طریقہ علاج حجامہ کو لیں گے۔

حجامہ: جب ہم سیرت مصطفیٰ ﷺ کا مطالعہ کرتے ہیں تو ہمیں اس طریقہ علاج سے آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ مگر ہم نے اس کو سنت کے طور پر نہیں اپنایا اور فراموش کیا۔ آج جبکہ امریکہ اور دیگر کئی ترقی یافتہ ممالک میں اس پر کام ہو رہا ہے تو ہمیں بھی کچھ یاد آیا کہ ہمارے آقا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے صدیوں پہلے اس طریقہ علاج کو پسند فرمایا تھا۔

حجامہ احادیث نبوی ﷺ کی روشنی میں:

"حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ شفا تین چیزوں میں پوشیدہ ہے: (۱) حجامہ کے ذریعے ضرب لگوانا۔ (۲) شہد کے استعمال

سے۔ (۳) آگ کے داغنے سے تاہم میں اپنی امت کو آگ سے داغنے سے منع کرتا ہوں۔" (۱۳)

"حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: سب سے بہترین دوا جس سے تم علاج کرو وہ حجامہ لگوانا اور قسط الجحری (سمندری جڑی بوٹی) سے علاج کرنا ہے۔" (۱۴)

"حضرت ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ معراج کی رات فرشتوں کی جس بھی جماعت سے گزر ہو انہوں نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کہا کہ آپ ﷺ اپنی امت کو حجامہ سے علاج کا حکم فرمائیں۔" (۱۵)

درج بالا احادیث کے علاوہ ایسی اور بے شمار احادیث مبارکہ موجود ہیں جن سے حجامہ کی فضیلت اور اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے اور پتہ چلتا ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خود بھی حجامہ کروایا اور صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے بھی اس سنت پر عمل کیا۔

وہ مقامات (جسم کے حصے) جن پر حجامہ کیا جاتا ہے:

عام طور پر حجامہ ان مقامات پر کیا جاتا ہے جہاں بیماری ہے، مثال کے طور پر اگر معدے کی بیماری ہے تو معدے کے اوپر کیا جاتا ہے، گردے کے مسائل میں گردے کے اوپر کمر پر حجامہ کیا جاتا ہے، اگر کسی کو سر کی تکلیف ہوتی تھی تو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حجامہ کا حکم فرماتے تھے۔ (۱۶)

اس طریقہ علاج میں ایک کپ کی شکل والے آلے کو جسم کے متعلقہ حصے پر لگایا جاتا ہے اس کپ پر زور دیا جاتا ہے جس سے اس مقام پر ابھار پیدا ہو جاتا ہے، پھر اس ابھار والے حصے پر ہلکے ہلکے کٹ بلیڈ کی مدد سے لگائے جاتے ہیں۔ اس طرح گندہ خون نکل کر کپوں میں جمع ہو جاتا ہے، اس طرح سے انسانی جسم کی بہت سی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ (۱۷)

صحابی رسول ﷺ حضرت عبد اللہ ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ بہترین دن جن میں تم حجامہ لگو سکتے ہو، وہ قمری مہینے کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخیں ہیں۔ (۱۸)

حجامہ کا مناسب وقت نصف ماہ یا اس کے بعد کا سمجھا جاتا ہے، کیونکہ مہینے کے ابتدائی دنوں میں خون ہیجان اور جوش میں ہوتا ہے، آخری ایام میں سکون پذیر ہوتا ہے، درمیان اور اس کے بعد انتہائی زیادہ کثرت میں ہوتا ہے، اس لیے مہینے کے ابتدائی اور آخری دنوں میں نامناسب ہے، البتہ ایمر جنسی کی صورت میں ان ایام میں بھی حجامہ کروایا جاسکتا ہے۔ (۱۹)

ذیل میں وہ امراض درج ہیں جن میں حجامہ سے خاصہ افادہ ہوتا ہے: (۱) دردِ سر (۲) کندھوں کا درد (۳) عرق النساء (۴) گھٹنوں اور ایڑھی کا درد (۵) دردِ شقیقہ (۶) کمر کا درد (۷) برص کی بیمار (۸) بلڈر پریشر (۹) ڈپریشن (۱۰) نفسیاتی امراض (۱۱) الرجی (۱۲) کان کے اندر آوازیں آنا (۱۳) سحر (جادو) (۱۴) الرجی (۱۵) گردوں کا درد (۱۶) ٹینشن

یہ اور اس کے علاوہ بے شمار بیماریاں ایسی ہیں جن میں حجامہ بے حد مفید ہے۔ ہم تھوڑی سی تفصیل ایک مرض کی لیتے ہیں جس کا نام ہے عرق النساء۔ عرق النساء سے مراد وہ رگ ہے جو کمر کے نیچے والے حصے سے ٹخنوں تک جائے اور یہ درد جسم کے سب سے طویل عصب میں ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ ایک ٹانگ میں ہوتا ہے لیکن تکلیف کی شدت کی صورت میں دونوں ٹانگیں متاثر ہو سکتی ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ درد عرق النساء کا ہے یا نہیں مریض اپنی پشت دیوار سے لگا کر کھڑا ہو جائے۔ متاثرہ ٹانگ کو سیدھا اور سامنے بغیر گھٹنا موڑے اٹھائے اگر وہ ٹانگ زمین کے ساتھ ۹۰ درجے کا زاویہ بنانے لگے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ درد عرق النساء کا نہیں ہے۔ اگر ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے درد اور کھنچاؤ اعصاب میں محسوس ہونے لگے مزید ٹانگ اٹھانا ممکن نہ ہو تو یہ عرق النساء ہے۔ حجامہ اس میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

جن امراض میں حجامہ مفید نہیں: (۱) بہت کمزور افراد (۲) پانی کی کمی کے شکار بچے (۳) اسقاطِ حمل کا مریض (۴) دل کا مریض، جس میں پیس میکر (Peacemaker) لگا ہو (۵) نشہ آور ادویات کا عادی شخص۔ (۲۰)

(۲) ذہنی صحت:

انسانی صحت کا ایک پہلو ذہنی صحت بھی ہے، جب انسان دماغی طور پر کمزور ہونے لگتا ہے یا درپیش مسائل سے تھک جاتا ہے تو مختلف ذہنی بیماریوں کا شکار ہونے لگتا ہے، جس میں ٹینشن، اسٹریس، بے سکونی، بے خوابی، احساسِ کمتری، شیزوفرنیا، مینیا اور مختلف طرح کے فوبیا شامل ہیں۔ اگر ہم اسلامی تعلیمات کا گہرائی سے جائزہ لیں اور صدقِ دل سے ان پر عمل کرنے کی کوشش کریں تو اکثر نفسیاتی مسائل کبھی زندگی میں لاحق نہیں ہوں گے۔

ذیل میں مختلف قسم کی بیماریاں درج ہیں:۔ (۱) خوف (۲) احساسِ کمتری (۳) غصہ (۴) ٹینشن (۵) ڈپریشن (۶) سائیکوس (۷) شیزوفرنیا (۸) مینیا وغیرہ

اکثر نفسیاتی امراض کی وجہ کوئی نہ کوئی کمی، کوئی دکھ یا خوف ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہر خوف و غم سے نجات پانے کا طریقہ ان لفظوں میں بیان کر دیا، قرآن شریف میں ہے:

خبردار بے شک جو اللہ کے دوست ہیں نہ ان پر ڈر ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔ (۲۱)

اکثر نفسیاتی امراض کی دوسری اہم وجہ احساس کمتری ہے۔ کمتری (Inferiority) کے لفظی معنی کسی سے کم یا نیچے کے ہیں۔<sup>(۲۲)</sup> اور یہ بیماری کی اصل کیفیت ہوتی ہے۔ احساس کمتری کا شکار شخص ہر وقت اپنا موازنہ دوسروں سے کرنے میں لگا رہتا ہے۔ اپنی صلاحیتوں، شکل و صورت، مالی یا خاندانی معاملے میں خود کو ہمیشہ دوسروں سے کمتر تصور کرتا ہے۔ ایسے شخص میں توانائی اور استقامت کا فقدان ہوتا ہے۔<sup>(۲۳)</sup>

قرآن پاک نے یہ بات واضح کر دی ہے کہ شکل و صورت کے اعتبار سے ہر شخص بہترین تخلیق ہے۔ اس اللہ کی جو احسن الخالقین ہے۔ "بے شک ہم نے انسان کو بڑے عمدہ انداز میں پیدا کیا ہے"۔<sup>(۲۴)</sup>

پھر بات آتی ہے مال اور خاندانی معاملات میں احساس کمتری کی۔ ایسے افراد کے لیے قرآن پاک کی روشنی میں بے شمار ہدایات موجود ہیں متعدد مقامات پر اللہ تعالیٰ واضح فرماتے ہیں کہ اللہ کے نزدیک وہ شخص یا انسان بہترین ہے جو زیادہ متقی ہے۔ حجۃ الوداع جو کہ حضور انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات کا نچوڑ ہے، اس میں آپ ﷺ نے واضح فرمایا کہ "اے لوگو! تم سب آدم کی اولاد ہو، اور کسی کالے کو کسی گورے پر یا کسی گورے کو کالے پر کوئی فضیلت نہیں"۔<sup>(۲۵)</sup>

نفسیاتی امراض میں سے ایک مرض ڈپریشن ہے جو کہ دنیا بھر میں تیز ترین رفتار سے پھیلنے والے امراض میں سے ایک ہے، اکثر ممالک میں خودکشی کا سب سے بڑا سبب یہی مرض ہے۔ اس مرض میں وہ لوگ بھی مبتلا ہیں جن کے پاس مال و دولت کی فراوانی ہے اور وہ افراد بھی شامل ہیں جن کے پاس زندگی کی بنیادی ضروریات پورا کرنے کے لیے بھی وسائل موجود نہیں ہیں۔

اللہ کی آخری کتاب قرآن مجید میں اس مسئلہ کا حل بھی اتنے سادہ اور خوبصورت انداز میں پیش کیا گیا ہے کہ جس کی کوئی مثال نہیں ملتی۔

"جو چیز تمہارے ہاتھ سے جاتی رہے اس پر رنج نہ کرو اور جو تمہیں دے اس پر اتراؤ نہیں،

اور اللہ کسی اترانے والے شیخی خورے کو پسند نہیں کرتا"۔<sup>(۲۶)</sup>

اگر یہ مختصر سا اصول ہم ذہن میں بسالیں تو دنیا کی کوئی مصیبت اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔<sup>(۲۷)</sup>

حضور نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نفسیاتی مسائل کو قرآن مجید کی روشنی میں ترتیب دے کر یہ اصول مرتب کیا ہے کہ اگر یقین محکم اور ایمان مضبوط ہو تو کوئی غم، خوف یا بے سکونی مسلمان کو لاحق نہیں ہو سکتی۔

محمد بن ابو بکر الجصاص نے اپنی تالیف میں خوف دور کرنے کے طریقہ کو پندرہ مختلف عنوانات کے تحت مربوط کیا ہے۔ ان ارشادات گرامی ﷺ کی روشنی پر عمل کرنے کے بعد پھر کسی کو تالیف خوف ہونے کا کوئی امکان نہیں۔<sup>(۲۸)</sup> جبکہ دیگر مذاہب میں انسان کے کردار اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کی ایسی کوئی ترکیب موجود نہیں۔ خطرات کو ٹالنے کے لیے بدھ اور ہندو مذہب میں "ہون" کیا جاتا ہے جس میں کئی پنڈت کئی دنوں تک مقدس آگ جلا کر "اشلوک" پڑھتے ہیں اور اس آگ میں دیسی گھی ڈالتے ہیں۔<sup>(۲۹)</sup> یہاں یہ بات فرد کے ہاتھ میں نہیں ہوتی اور ان پر اخراجات ہر ایک شخص برداشت نہیں کر سکتا، اس کے برعکس اسلام ہر ایک کو خوف سے نجات پانے کی ترکیب دے کر زندگی خوشگوار بنا دیتا ہے۔ لیکن اصل مسئلہ یہ ہے کہ ہم قرآنی تعلیمات سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھاتے، قرآن پاک میں ہے کہ دل کا سکون صرف اللہ کی یاد میں ہے، ہم وہ سکون حاصل بھی کرنا چاہتے ہیں مگر کر نہیں پاتے، اس کی وجہ ارادے کا کمزور ہونا اور غیر مستقل مزاجی وغیرہ ہے۔ قرآن پاک کی ان تعلیمات سے فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ استقامت سے ان پر عمل کیا جائے۔

مراقبہ: یہ ایک قلبی عمل ہے جو کہ لفظ "رقیب" سے ماخوذ ہے جس کے معنی ہیں "نگہبان اور پاسبان"۔<sup>(۳۰)</sup> لفظ رقیب اسمائے الہی میں سے ہے۔ مراقبہ کے اصطلاحی معنی غور و فکر اور تصور کے ہیں۔ مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ اپنے دماغ کی نگہبانی اس طرح سے کی جائے کہ وہ معکوس خیالات اور پریشان افکار سے قطعاً الگ (لا تعلق) ہو کر اللہ تعالیٰ کی کسی صفت یا نشانی کی طرف متوجہ ہو جائے۔ قرآن پاک اور دیگر آسمانی صحائف کی تعلیمات ہمیں تفکر (غور و فکر) کا حکم دیتی ہیں۔ "تم فرماؤ کیا برابر ہو جائیں گے اندھے اور آنکھوں والے تو کیا تم غور نہیں کرتے"۔<sup>(۳۱)</sup>

تفکر سے مراد یہ ہے کہ اپنی تمام تر ذہنی قوت کے ساتھ کائنات میں پھیلی ہوئی نشانیوں پر غور کیا جائے۔ تفکر اور صلاحیتوں کے بہترین استعمال کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو ذہنی یکسوئی حاصل ہو، یعنی ذہن ایک نقطہ پر زیادہ سے زیادہ دیر تک قائم رہے، یوں ذہن کی بکھری قوتیں جمع ہو جاتی ہیں اس مقصد کے حصول کا بہترین طریقہ مراقبہ ہے۔

تفکر کے ذریعے ہی انسان کو ذاتِ باری تعالیٰ کا عرفان نصیب ہوتا ہے۔

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے "جس نے اپنے نفس کا عرفان حاصل کر لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا"۔ نبوت سے پہلے آپ ﷺ غور و فکر کے لیے غارِ حرا میں تشریف لے جاتے تھے۔<sup>(۳۲)</sup> ذہن مبارک ﷺ خداوندِ قدوس کی ذات اور حقیقت کائنات پر مرکوز رہتا تھا۔ روحانیت کی اصطلاح میں یہ کوشش مراقبہ ذات کہلاتی ہے۔<sup>(۳۳)</sup>



قرآن پاک میں مراقبہ کرنے کی ہدایت ان آیات کی روشنی میں ملتی ہے۔

"اور اپنے رب کو اپنے دل میں عاجزی کرتے ہوئے اور ڈرتے ہوئے یاد کرتا رہ صبح اور شام بلند آواز کی بجائے ہلکی آواز سے اور غفلوں سے نہ ہو"۔ (۳۴)

ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: "کہہ دو اللہ کہہ کر پکارو یا رحمن کہہ کر پکارو، جس نام سے پکارو سب اسی کے عمدہ نام ہیں، اور اپنی نماز نہ چلا کر پڑھ اور نہ بالکل ہی آہستہ پڑھ اور اس کے درمیان راستہ اختیار کر"۔ (۳۵)

سلسلہ نقشبندیہ میں یہ ایک مخصوص طریقہ مراقبہ ہے جس میں تمام تر توجہ دل کی دھڑکن پر مرکوز کرنی ہوتی ہے اور پھر یکسوئی سے اسم اللہ کا ورد کیا جاتا ہے، یہاں تک کہ دل سے دھڑکن کے بجائے اللہ کی صدائیں سنائی دیتی ہیں۔ (۳۶)

مراقبہ کا طریقہ یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کر کے اپنے ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر دے اور کسی ایک اسم یا تصور پر اپنی تمام تر توجہ مرکوز کر دے نشست پر سکون ہو، کھانا کھائے ہوئے ڈھائی گھنٹے سے زیادہ وقت گزر چکا ہو۔ اندھیرے کا زیادہ سے زیادہ اہتمام ہو۔ سب سے بہترین اوقات غروب آفتاب سے لے کر طلوع آفتاب کے درمیان ہیں۔ مراقبہ کا اوسط دورانیہ ۲۰ منٹ سے لے کر ۴۵ منٹ ہے۔ شروع میں مختلف خیالات کی یلغار ذہن پر ہوگی، لیکن مستقل مزاجی سے مراقبہ کے ذریعے ان خیالات سے نجات حاصل ہوگی۔ (۳۷)

یوں تو مراقبہ کے ان گنت فوائد ہیں جو انسان کی نہ صرف ذہنی بلکہ جسمانی و روحانی صحت پر بھی بہترین اثرات مرتب کرتے ہیں، لیکن یہاں صرف ان فوائد کا ذکر کرنا مقصود ہے جو ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے لوگ ایسے ذرائع استعمال کرتے ہیں جس سے شعور وقتی طور پر معطل ہو جاتا ہے، مثلاً شراب نوشی یا نیند آور ادویہ کے استعمال سے اعصابی نظام کمزور پڑنے لگتا ہے، مختلف بیماریاں مثلاً سائیکوس، شیزوفینیا یا مینیا وغیرہ جیسی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ سائیکوس میں مریض سب سے قطع تعلق کر لیتا ہے، شیر و فینیا میں اس کو ماورائی چیزیں نظر آتی ہیں، مینیا میں مریض کے دماغی خلیوں کی رو میں بے ترتیبی پیدا ہو جاتی ہے، وہ ایک بات زمین کی کرتا ہے تو دوسری آسمان کی۔

ان تمام بیماریوں کے نفسیاتی طریقہ علاج کے سائڈ افیکٹ (Side Effect) کافی ہیں، مثلاً منہ کا خشک ہو جانا، نظر کا دھندلا ہو جانا، وزن بڑھ جانا اور اچانک ادویات چھوڑ دینے سے مرگی کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔

معالج کی نگرانی میں مراقبہ کے ذریعے علاج سے مریضوں کو سکون ملتا ہے۔ فاسد خیالات کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ ذہن اور روح کا قدرتی تعلق جڑ جاتا ہے۔ انسان روح سے توانائی حاصل کرتا ہے، اعصابی نظام میں ہونے والی ٹوٹ

پھوٹ کو نارمل کرتا ہے۔ ہمارے جسم میں جو نظام کام کر رہے ہیں ان میں سے ایک (Parasympathetic System) ہے جو ہمارے ارادے اور اختیار کے بغیر کام کرتا ہے، مثلاً دل کی دھڑکنوں یا پتیلیوں کے سکڑنے پر ہمارا اختیار نہیں۔ یہ کام اس میں شامل ہیں۔ فی زمانہ طبی ماہرین اور ماہرین علم النفس اس بنیاد پر کام کر رہے ہیں کہ اگر مختلف طریقوں سے یا مشقوں سے ہم (Parasympathetic System) کی حرکات پر قابو پاسکیں تو بہت سے امراض کا خاتمہ کامیابی سے ہو جائے گا۔ مراقبہ کے ذریعے پر حسبِ منشاء اثرات مرتب کیے جاسکتے ہیں:-

(۱) یادداشت میں اضافہ (۲) چڑچڑے پن میں کمی (۳) خون کے سرخ ذرات میں اضافہ (۴) تخلیق صلاحیتوں میں اضافہ (۵) خون کے دباؤ پر کنٹرول وغیرہ (۳۸)

روح عربی زبان کا لفظ ہے، جس کے لغوی معنی جان کے ہیں۔ (۳۹) روح جسم کی اصل ہے اور اللہ کا امر ہے۔ روح کے بغیر جسم مٹی کے ڈھیر کے سوا اور کچھ نہیں۔ موت کی وجہ سے انسان کا جسم فنا ہو جاتا ہے، روح نہیں۔ روح جسم سے نکل کر عالم ارواح میں پرواز کرتی ہے۔ چونکہ روح کی عمر جسمانی عمر سے کہیں زیادہ طویل ہے اس لیے روحانی صحت کا خیال جسمانی صحت سے زیادہ رکھنا چاہیے۔ ویسے بھی اگر کسی شخص کی جسمانی صحت اچھی نہیں ہے تو آخرت کی اصل زندگی میں اُس کو اس وجہ سے کوئی نقصان نہیں اٹھانا پڑے گا لیکن اگر کسی شخص کی روح بیمار ہے تو وہ اپنی ابدی اور نہ ختم ہونے والی زندگی میں یقیناً خسارے میں رہے گا۔ روح کی بیماری سے مراد یہ ہے کہ کوئی شخص برائیوں کا شکار ہو کر اللہ کی معرفت سے دور ہو جائے۔ ایسے لوگوں کا ایمان کمزور اور اعمال میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ اپنے فائدے کے لیے ہر ناجائز اور حرام بھی انکے نزدیک جائز اور حلال بن جاتا ہے۔ جب روحانی پستی حد سے بڑھ جاتی ہے تو ایسے لوگ اپنی نفسانی خواہشات کے لیے کچھ بھی کر سکتے ہیں اور عرفِ عام میں وہ مردہ ضمیر کہلاتے ہیں۔ روحانی صحت کو اچھا بنانے کے لیے ضروری ہے کہ دماغ میں یہ سوچ راسخ ہو جائے کہ دنیا کی زندگی بہت عارضی ہے، یہاں پر کیے گئے ہر عمل کا آخرت میں جواب دینا ہو گا۔ برائیوں کے تدارک کے لیے تعلیمات نبوی ﷺ پر عمل کی کوشش کے ساتھ عبادت کی روح کو سمجھتے ہوئے اللہ کی عبادت کا اہتمام کریں۔ اس طرح سے جب کوئی انسان اپنے نفس کو سدھارنے کی کوشش کرتا ہے تو بالآخر وہ نفسِ امارہ کو نفسِ مطمئنہ میں تبدیل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اللہ نے ایسے لوگوں کے لیے کتنی خوشخبری رکھی ہے:

"(ارشاد ہو گا) اے اطمینان والی روح۔ اپنے رب کی طرف لوٹ چل، تو اس سے وہ راضی وہ

تجھ سے راضی۔ پس میرے بندوں میں شامل ہو۔ اور میری جنت میں داخل ہو۔" (۴۰)

مختصر سی زندگی میں اپنے ضمیر کی آواز کو دبا کر اللہ کے احکامات سے روگردانی کرنے والے اگر صرف ان آیات کی حقیقت کو سمجھ لیں کہ "اللہ کتنے بڑے انعام کا وعدہ کر رہا ہے تو کبھی وہ اتنے بڑے گھائے کا سودا نہ کریں۔"

ذیل میں مختلف روحانی امراض درج ہیں: (۱) جھوٹ (۲) خیانت (۳) بہتان (۴) بدگمانی (۵) حسد (۶) خوشامد (۷) حرص و طمع (۸) حب جاہ (۹) عجب (خود پسندی) (۱۰) غیبت (۱۱) بغض و کینہ (۱۲) بخل (۱۳) فخر و غرور (۱۴) غیظ و غضب

روح کی حالت کو بہتر بنانے کے لیے نفس کی اصلاح کی جاتی ہے کیونکہ نفس ہمیشہ برائی کا حکم دیتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے: "اور میں اپنے نفس کو بے مقصود (پاک) نہیں کہتا، بے شک نفس تو برائی سکھاتا ہے جس پر میرا رب مہربانی کرے، بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے"۔<sup>(۴۱)</sup>

اصلاح نفس کے لیے اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو عبادات کا حکم دیا ہے۔ اسی لیے اس مقالے میں جو طریقہ علاج برائے روحانی صحت شامل کیا گیا ہے وہ ہے عبادات۔

عبادات اللہ کو راضی کرنے کے لیے کیے جانے والے اعمال کا نام ہے۔ عبادات میں پہلے ذکر ہے درودِ پاک کے ورد کا۔ درودِ پاک کو سب سے پہلے بیان کرنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ اللہ کی بھی سنت ہے۔ جیسا کہ قرآن پاک کی سورۃ احزاب کی آیت ہے: "بے شک اللہ اور اس کے فرشتے نبی (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) پر درود بھیجتے ہیں، اے ایمان والو تم بھی ان پر درود اور سلام بھیجو"۔<sup>(۴۲)</sup>

درودِ پاک کے ورد کو پہلے بیان کرنے کی وجہ یہ بھی ہے کہ قرآن پاک میں سب سے زیادہ جس عبادت کا حکم دیا گیا ہے وہ ہے نماز۔ لیکن نماز بھی اس وقت تک مکمل نہیں ہوتی جب تک اس میں درودِ پاک شامل نہ ہو۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ درودِ پاک ہے کیا جس کی فضیلت میں کتابوں کی کتابیں درج ہیں، بزرگانِ دین کا شریعت پر عمل کے ساتھ ساتھ روحانی سفر میں درودِ پاک کا ورد بھی خاص وظیفہ رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو تخلیق فرما کر تمام عالم پر ایک عظیم احسان فرمایا اور پھر انسانوں کو ان کے فائدے ہی کے لیے حکم دیا کہ:

"تاکہ تم اللہ پر اور اس کے رسول پر ایمان لاؤ اور اس کی مدد کرو اور اس کی تعظیم کرو"۔<sup>(۴۳)</sup>

درودِ پاک ایک طرح کی تعظیم ہی ہے جس میں ہم اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہیں مختلف الفاظ میں مفہوم ان کا یہی ہوتا ہے کہ اے اللہ تیری خاص رحمت ہو برکت ہو درجات بلند ہوں تیرے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اور درجہ بدرجہ تمام لوگوں کے حق میں دعا کی جاتی ہے۔ بندوں کا اس طرح سے اللہ کی مقرب ترین ہستی کے لیے مناجات کرنا اللہ کو بہت محبوب ہے۔ احادیث مبارکہ سے ثابت ہے کہ بے جان اشیاء بھی حضور انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر سلام بھیجتی ہیں۔

امام مسلم نے حضرت جابر بن سمرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "میں مکے کے اس پتھر کو جانتا ہوں جو کہ بعثت سے پہلے مجھے سلام کیا کرتا تھا"۔<sup>(۳۴)</sup>

شام کے سفر میں بحیرہ راہب کا واقعہ سب کے علم میں ہے کہ اس نے دیکھا کہ جس درخت کے سائے تلے آپ ﷺ آرام فرمایا کرتے ہیں وہ درخت اس کی شاخیں اور ٹہنیاں جھک کر آپ ﷺ کو سلام پیش کر رہی ہیں۔<sup>(۳۵)</sup> اس لیے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درودِ پاک بھیجنا انسان کے لیے اس کی روحانی ترقی کے لیے اکیسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ درودِ پاک کا طریقہ یہ ہے کہ دن یارات میں سے کچھ وقت نکال کر با وضو ہو کر عقیدت و محبت اور یکسوئی سے درودِ پاک کا ورد کرے۔ انشاء اللہ روحانی مراتب بہت تیزی سے طے ہوں گے، لیکن شریعت پر انسان کا عمل پختہ ہو کیونکہ روحانی طاقت حاصل کرنے کے لیے شریعت پر عمل پہلی شرط ہے۔

نماز:

نماز وہ عبادت ہے جس کی سب سے زیادہ تاکید کی گئی ہے۔ شریعت میں اور یہ کسی بھی حال میں معاف نہیں ہے۔ نماز کے لیے عربی زبان میں "صلوٰۃ" کا لفظ استعمال کیا گیا ہے جس کے معنی ہیں دعاء، اس کے علاوہ اس کے معنی تسبیح، استغفار اور طلب رحمت کے بھی ہیں۔<sup>(۳۶)</sup> قرآن مجید میں یہ عمل خدا کے قرب کو پانے کا ایک ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ یہ پورا ایک عمل ہے جس میں بندہ پورے اہتمام کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے ملاقات کرتا ہے۔ جو شخص خود کو تمام گناہ کبیرہ و صغیرہ سے پاک کر کے اللہ کے قرب کو پانے کی شعوری کوشش کرتا ہے تو وہ صرف نماز پڑھتا نہیں ہے بلکہ نماز کو اپنے اوپر قائم کر لیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بھی نماز کو قائم کرنے کا حکم دیا ہے: "اور نماز کو قائم کرو"۔<sup>(۳۷)</sup>

نماز کو قائم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ بندہ روح کی گہرائیوں سے اللہ کی جانب متوجہ ہو جاتا ہے۔ دنیاوی خیالات کی یلغار سے اس کا دماغ آزاد ہو جاتا ہے، سوچ کی لہروں کا رخ صرف اپنے پروردگار کے گرد ہو جاتا ہے جس سے دماغ ٹائم اور اسپیس کی حد بندیوں سے آزاد ہو جاتا ہے۔ ایسے شخص پر انوار کا نزول ہونے لگتا ہے۔ مفروضہ حواس (Fiction) سے اس کا رابطہ ٹوٹ جاتا ہے۔ اس بے خبری کا نام استغراق ہے، جس میں ڈوب کر بندہ اللہ کی تجلیات و انوار میں کھو جاتا ہے۔ ایسی ہی نماز بندے کی معراج کہلاتی ہے۔ ایسے بندے کی رسائی اللہ کی صفات تک ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ وہ اللہ کا عارف بن سکتا ہے۔<sup>(۳۸)</sup> تاریخ اسلام میں ایک دو نہیں بے شمار ایسے لوگوں کی نمازوں کا تذکرہ موجود ہے کہ جن کو نماز قائم کرنے کے بعد خود پر گزرنے والی بڑی سے بڑی تکلیف بھی محسوس نہیں ہوئی۔ یہ مثال بھی موجود ہے کہ عام حالت میں جسم میں لگا تیر نماز کے دوران ان کے جسم سے با آسانی نکال لیا گیا۔<sup>(۳۹)</sup> یہ سب اس

وجہ سے ہوا کہ جسم کی اصل روح کی تمام توجہ نماز میں اللہ کے عرفان کی جانب مبذول ہو جاتی ہے پھر جسم پر کیا گزرتی ہے اس کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔

**روزہ:**

روزے کے لیے قرآن اور حدیث میں "صوم" کا لفظ استعمال ہوا ہے، جس کے معنی ہیں "روکنا" یعنی روزہ کی کیفیت میں انسان اپنے آپ کو ان امور سے بھی روکے رکھتا ہے جو عام حالت میں اس کے لیے جائز اور مباح ہیں۔ شریعت کی اصطلاح میں روزے سے مراد صبح صادق سے لے کر غروب آفتاب تک اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے بعض امور کی انجام دہی اور کھانے پینے سے خود کو روکنا ہے۔

قرآن پاک میں ہے: "اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسے ان پر فرض کیے گئے تھے جو تم سے پہلے تھے تاکہ تم متقی اور پرہیزگار ہو جاؤ"۔<sup>(۵۰)</sup> اس آیت سے ہمیں روزے کی فرضیت کی وجہ کا پتہ چلتا ہے۔ روزے کے ذریعے اپنے نفس پر قابو پا کے تقویٰ کی اعلیٰ منازل طے کرنا۔ کیونکہ خواہشات نفسانی تو ہمیشہ انسان کو برائی کی طرف راغب کرتی ہیں اگر ان کا غلبہ انسان پر ہو جائے تو یہ انسان کو حیوان کی سطح سے بھی گرا دیتی ہے۔

"اور میں اپنے نفس کو پاک نہیں کہتا، بے شک نفس تو برائی سکھاتا ہے مگر جس پر میرا رب

مہربانی کرے، بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے"۔<sup>(۵۱)</sup>

جب انسان اللہ کی خوشنودی کی خاطر فرض روزے تو رکھتا ہی ہے ساتھ نفل روزوں کا بھی اہتمام کرتا ہے تو اس کو ضبط نفس کی قوت حاصل ہو جاتی ہے روزے کا مقصد مسلمان کو تقویٰ کی منزل تک پہنچانا ہے۔<sup>(۵۲)</sup>

"روزہ انسان کو اعتدال پسند اور اپنے جذبات قابو میں رکھنے والا بناتا ہے۔ روزے کے ذریعے انسان دوامی، سلامتی، بلکہ پوری کائنات کو پالیتا ہے"۔<sup>(۵۳)</sup>

بھوک پیاس برداشت کر کے ترکِ مباشرت کر کے اور اپنے غصے کو کنٹرول میں رکھ کر ہی انسانی روح اتنی طاقتور ہوگی کہ اس کو ملائکہ کے ساتھ عظیم مشابہت حاصل ہوگی۔ یہ افراد کو خاص قسم کی اخلاقی تربیت کے لیے تیار کرتا ہے۔<sup>(۵۴)</sup>

**زکوٰۃ:**

زکوٰۃ کے لفظی معنی ہیں "پاک کرنا"<sup>(۵۵)</sup>۔ شرعی اصطلاح میں زکوٰۃ امیروں کے مال پر غریبوں کا مخصوص حق ہے۔ قرآن مجید میں جہاں زکوٰۃ کا حکم دیا گیا ہے وہاں صدقاتِ نافلہ یعنی "انفاق فی سبیل اللہ" پر بھی بہت زیادہ زور دیا

گیا ہے۔ لوگوں پر مال خرچ کرنے کی ترغیب اللہ نے ان الفاظ میں کرائی ہے۔ "اگر تم اللہ کو نیک قرض دو تو وہ اسے تمہارے لیے دوگنا کر دے گا اور تمہیں بخش دے گا، اور اللہ بڑا قادر دان حلم والا ہے"۔ (۵۶)

اللہ کا ایک اسم "متکبر" ہے جس کے معنی "بڑائی والا"، ایک اسم "صمد" ہے جس کے معنی ہیں "بے نیاز"۔ وہ اپنے بندوں کو کہہ رہا ہے کہ "ہے کوئی جو اللہ کو قرض دے"، وہ بندہ جس کے پاس مال ہے اللہ اس کی بھی بھلائی چاہتا ہے کہ اس میں مال کو جمع کر کے رکھنے کی گندگی بیماری نہ لگ جائے۔ اسی طرح سے جس کے پاس کچھ نہیں اس کے لیے بھی اللہ ہی ذرائع پیدا فرماتا ہے۔ اگر ہم "انفاق فی سبیل اللہ" کا راستہ اختیار کر لیں تو معاشرے میں موجود محروم طبقہ کو بھی روٹی، کپڑا اور مکان کی بنیادی ضروریات کے لیے نہ ترسنا پڑے، وہ بھی بہتر طریقے سے اپنی آخرت کو سنوارے۔ اپنی روحانی اور اخلاقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی کوشش کریں، کیونکہ جب تک انسان کی بنیادی ضروریات پوری نہیں ہو پاتیں وہ کس طرح سے اپنی اخلاقی اور روحانی حالت کو بہتر کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔

ہر عبادت کا فائدہ صرف اس شخص کو پہنچتا ہے جو شخص وہ عبادت کر رہا ہے، مثلاً ایک شخص روزہ رکھ رہا ہے یا نماز پڑھ رہا ہے تو اس کا فائدہ صرف اسی شخص کو ملے گا لیکن جو شخص اپنا مال دوسروں پر عبادت کی نیت سے خرچ کر رہا ہے اس کا فائدہ اس کو خود بھی ہو گا اور اس مستحق شخص کو بھی ہو گا، اور اگر یہ سوچ عام ہو جائے تو پورے معاشرے بلکہ ملت اسلامیہ کی حالت سنور جائے گی۔

حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ہے "انسان کا کمال اور خوبی اس میں ہے کہ وہ ارتقاات (معاشرے کی ترقی کے اصول) پر چلے اور اقترابات (روحانی ترقی کے اصول) سے فائدہ اٹھائے"۔ (۵۷)

حج:

حج عربی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں "ارادہ کرنا"۔ حج کے اصطلاحی معنی ہیں وہ جامع عبادت، جو ہر صاحب حیثیت پر فرض ہے اور سنت ابراہیمی کی یاد دلاتی ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: "اس میں ظاہر نشانیاں ہیں (اور) مقام ابراہیم ہے، جو اس میں داخل ہو جائے وہ امن والا ہو جاتا ہے، اور لوگوں پر اس گھر کا حج کرنا اللہ کا حق ہے جو شخص اس تک پہنچنے کی طاقت رکھتا ہو، اور جو انکار کرے تو پھر اللہ جہاں والوں سے بے پروا ہے"۔ (۵۸)

حج کی غرض و غایت صرف چند مقامات کی زیارت نہیں بلکہ اس پروگرام کی روح کو سمجھنا ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام و حضرت اسماعیل علیہ السلام کے ایثار اور قربانی کو محسوس کرنا ہے۔ اگر مناسک حج پر غور کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ ہر مرحلہ اپنے اندر ایک اخلاقی و روحانی تربیت کا سامان لیے ہوئے ہے۔ جب ایک شخص اپنے گھر عزیز و اقارب کو

چھوڑ کر دنیاوی دلچسپیوں سے منہ موڑ کر دو ان سلی چادروں میں لپٹا 'لبیک اللہم لبیک' کی صدا اٹھیں بلند کرتا ہے تو یہ سفر ایک طرح سے سفر آخرت کا نمونہ بن جاتا ہے۔<sup>(۵۹)</sup> میدانِ عرفات میں قیام اس کے ذہن کو تیار کرتا ہے کہ ایک دن اللہ کے حضور اسی میدان میں پیش کیا جاؤں گا اور میرا اعمال نامہ نہ جانے کون سے ہاتھ میں دیا جائے گا، ابھی وقت ہے اپنی اصلاح کر لینے کا۔ قربانی کے وقت جب حضرت ابراہیم علیہ السلام و حضرت اسماعیل علیہ السلام کی لازوال قربانی یاد آتی ہے تو یہ آیت بے ساختہ مومن کی زبان پر آ جاتی ہے: "کہہ دو کے بے شک میری نماز اور میری قربانی اور میرا جینا میرا امر نا اللہ ہی کے لیے ہے جو سارے جہان کا پالنے والا ہے"۔<sup>(۶۰)</sup>

مقامِ منیٰ میں وہ اس عزم کے ساتھ اپنے ازلی دشمن شیطان کو کنکریاں مارتا ہے اب اگر یہ میرے اور اللہ کے درمیان حائل ہونے کی کوشش کرے گا تو میں اپنی پوری طاقت سے اس کو شکست دوں گا۔ الغرض حج کا ہر رکن بندے کی روحانی تربیت کی بہترین مشق ہے۔ اور حج کے فارغ ہونے کے بعد جب یہ مشارکت ملتی ہے:-  
"اور جو کوئی خالصتاً اللہ تعالیٰ کے حکم کی تعمیل میں حج کرتا ہے اور دورانِ حج فسق و فجور سے باز رہتا ہے وہ گناہوں سے اس طرح پاک ہو کر لوٹتا ہے گویا ابھی ماں کے پیٹ سے پیدا ہوا ہو"۔

تو اگر ان تمام عبادات پر ان کی روح کو سمجھتے ہوئے عمل کیا جائے تو اللہ کا قرب اور ولادیت کا درجہ انسان کا مقدر بن سکتا ہے۔

## مراجع و حواشی

- ۱۔ القرآن: سورۃ البقرۃ، آیت نمبر ۳۰
- ۲۔ القرآن: سورۃ الملک، آیت نمبر ۲
- ۳۔ القرآن: سورۃ یسین، آیت نمبر ۶۸
- ۴۔ مولوی سید احمد دہلوی، فرہنگ آصفیہ (جلد سوم)، اردو سائنس بورڈ، نومبر ۲۰۱۰ء صفحہ ۳۰۰
- ۵۔ مولوی سید احمد دہلوی، نومبر ۲۰۱۰ء صفحہ ۱۱۰
- ۶۔ القرآن: سورۃ العشاء، آیت نمبر ۸۰
- ۷۔ القرآن: سورۃ الاسرا (بنی اسرائیل)، آیت نمبر ۸۲
- ۸۔ القرآن: سورۃ الاعراف، آیت نمبر ۱۵۷
- ۹۔ القرآن: سورۃ الحشر، آیت نمبر ۴
- ۱۰۔ سورہ روم، آیت نمبر ۲۰
- ۱۱۔ القرآن: سورۃ الشمس، آیت نمبر ۹
- ۱۲۔ فقہائے انڈیا، ڈی این اے ٹیسٹ اور جیڈیک سائنس سے متعلق شرعی مسائل، دارالاشاعت کراچی صفحہ نمبر ۱۰۰۸
- ۱۳۔ البخاری، محمد اسماعیل الجامع الصحیح بیروت، باب طب حدیث نمبر ۵۷۸۱
- ۱۴۔ ایضاً، حدیث نمبر ۷۵۹۷
- ۱۵۔ الترمذی ابو عیسیٰ بن عیسیٰ السنن، مصر مطبعہ مصطفیٰ البابی الجلی ۱۳۹۵ء حدیث نمبر ۵۷۸۲
- ۱۶۔ ڈاکٹر امجد احسن علی، کتاب الحجامة، حجامة سنت بھی علاج بھی، گاباسنز (ت-ن)، صفحہ ۵۰
- ۱۷۔ ایضاً، صفحہ ۵۸
- ۱۸۔ ایضاً، صفحہ ۵۵
- ۱۹۔ شمس الدین ابو عبد اللہ ابن قیم الجوزی، ترجمہ حکیم عزیز الرحمن اعظمی، طب نبوی ﷺ، مشتاق کارنر، کریم مارکیٹ لاہور، صفحہ ۸۸
- ۲۰۔ ڈاکٹر امجد احسن علی، صفحہ ۶۰
- ۲۱۔ القرآن: سورۃ یونس آیت نمبر ۲۶
- ۲۲۔ مولوی سید احمد دہلوی، صفحہ ۵۵۳
- ۲۳۔ سعدیہ غزنوی، حضور اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، فیصل پبلشرز، لاہور، اشاعت اول ستمبر ۱۹۸۰ء صفحہ ۵۳

- ۲۴۔ القرآن: سورة التین آیت نمبر ۴
- ۲۵۔ چودھری غلام رسول، مذاہب عالم کا تقابلی مطالعہ، علمی کتاب خانہ، کبیر اسٹریٹ لاہور (س۔ن)، صفحہ ۶۲۵
- ۲۶۔ القرآن: سورة الحديد آیت نمبر: ۲۳۔ ۲۷۔ سعدیہ غزنوی، صفحہ ۶۱۔ ۲۸۔ ایضاً، صفحہ ۳۲
- ۲۹۔ ایضاً، صفحہ ۳۳۔ ۳۰۔ مولوی سید احمد دہلوی، نومبر ۲۰۱۰ صفحہ ۳۶۶۔ ۳۱۔ القرآن: سورة الانعام، آیت نمبر ۵۰
- ۳۲۔ غلام مصطفیٰ، سیرت مصطفیٰ ﷺ، تالیاسز، لاہور (ن۔ت)، صفحہ ۱۰۵
- ۳۳۔ خواجہ شمس الدین عظیمی کتاب "مراقبہ" الکتاب پبلشرز، عظیمی یونیورسٹی پریس، کراچی دسمبر ۲۰۱۴، صفحہ ۹۸
- ۳۴۔ القرآن: سورة الاعراف، آیت نمبر ۲۰۵۔ ۳۵۔ القرآن: سورة الاسراء (بنی اسرائیل)، آیت نمبر ۱۱۰
- ۳۶۔ تعلیمات خواجہ محمد طاہر نقشبندی سجادہ نشین درگاہ اللہ آباد شریف کنڈیارو، ضلع نوشہرہ فیروز، سندھ
- ۳۷۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صفحہ ۱۹۹۔ ۳۸۔ ایضاً، صفحہ ۱۱۰۔ ۳۹۔ مولوی سید احمد دہلوی، صفحہ ۳۳۱
- ۴۰۔ القرآن: سورة الفجر، آیت نمبر ۲ تا ۳۰ تا ۴۱۔ القرآن: سورة الیوسف، آیت نمبر ۵۳۔ ۴۲۔ القرآن: سورة الاحزاب، آیت نمبر ۵۶
- ۴۳۔ القرآن: سورة الفتح، آیت نمبر ۹۔ ۴۴۔ پیر کرم شاہ الازہری، تفسیر ضیاء القرآن، ضیاء القرآن پبلشرز، جلد دوم، صفحہ ۶۶۲
- ۴۵۔ مولانا غلام مصطفیٰ، سیرت مصطفیٰ ﷺ، تالیاسز، لاہور (ن۔ت)، صفحہ ۲۰۰
- ۴۶۔ خواجہ شمس الدین عظیمی، روحانی نماز، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ، کراچی، صفحہ ۳۱۔ ۴۷۔ القرآن: سورة الروم، آیت نمبر ۳۱
- ۴۸۔ ایضاً، ۳۴۔
- ۵۰۔ القرآن: سورة البقرہ، آیت نمبر ۱۸۳۔ ۵۱۔ القرآن: سورة الیوسف، آیت نمبر ۵۳
- ۵۲۔ مولانا خالد سیف اللہ رحمانی، راہ عمل (۱) نقوش مو عظمت، فرید بک ڈپو نئی دہلی، ۲۰۰۴ صفحہ ۴۱
- ۵۳۔ ڈاکٹر حکیم سید قدرت اللہ قادری، اسلام اور جدید میڈیکل سائنس، جلد اول، پبلشر دارالمطالعہ، صفحہ ۴۳۳
- ۵۴۔ سید ابوالاعلیٰ مودودی، اسلامی عبادات پر تحقیقی نظر، مرکزی مکتبہ جماعت اسلامی پبلشرز نئی دہلی، ۲۰۰۷، صفحہ ۱۱۲
- ۵۵۔ فرہنگ آصفیہ، صفحہ ۵۵۔ ۵۶۔ القرآن سورة التمان، آیت نمبر ۱۷
- ۵۷۔ علامہ غلام مصطفیٰ قاسمی، افکار شاہ ولی اللہ محدث دہلوی، پبلشر انڈیل کمیونیکیشنز، ۲۰۱۴ صفحہ ۱۶۰
- ۵۸۔ القرآن: سورة آل عمران، آیت نمبر ۹۷
- ۵۹۔ ابو حامد محمد غزالی، کیمیائے سعادت، پبلشر قرآن لمیٹڈ کراچی، ۱۹۷۳، صفحہ ۲۵۶
- ۶۰۔ القرآن: سورة الانعام، آیت نمبر ۱۶۲