

صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

نبوی

طریقہ علاج



## فہرست

13	نگاہِ اول
15	حرفے چند
29	صحت..... اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت
31	دعا سے علاج
33	دعا سے علاج
35	دعا عبادت ہے
35	دعا کی قبولیت کا نادر نسخہ
36	درود شریف یوں پڑھے
37	تین قسم کے لوگوں کی دعا خاص طور پر قبول ہوتی ہے
37	تکلیفیں صرف اللہ ہی رفع کرتا ہے
35	ہدایت، تقویٰ اور دیگر بھلائیوں کا خزانہ
39	علاج کے لئے مسنون دعائیں
41	علاج کے لئے مسنون دعائیں
41	پریشانی دور کرنے کی دعائیں
42	بے قراری رفع کرنے کی دعا
42	سید الاستغفار اور اس کی فضیلت
45	دنیا و آخرت کی دعا
45	اصلاحِ احوال کی دعائیں
46	آیت الکرسی
47	سورہ بقرہ کی آخری آیات اور ان کی فضیلت
49	حصولِ مقاصد اور دشمنوں کے شر سے حفاظت کی ضمانت

دعا اور دم سے نبوی طریقہ علاج

8

- 50 پہاڑ برابر قرض بھی ہو تو اتروانے کی دعا
- 50 جنت کا خزانہ حاصل کرنے کی دعا
- 40 والدین و اولاد کے لیے دعا
- 51 دشمن کے زمینی اور فضائی حملوں سے حفاظت کی دعا
- 52 مجلس کی تمام اغزشیں معاف کرانے کی دعا
- 52 اہم کاموں سے پہلے اللہ تعالیٰ سے بھلائی طلب کرنے کی دعا (دعاۓ استجارہ)
- 54 نیک اولاد کے حصول کی دعائیں
- 54 اچھے وارث کے لیے دعا
- 54 علم میں اضافے کی دعائیں
- 55 بیوی بچوں سے آنکھیں ٹھنڈی کرنے کی دعا
- 55 جامع دعا
- 56 اللہ تعالیٰ سے جسمانی عافیت طلب کرنے کی دعا
- 56 جنت کا سوال اور آگ سے پناہ کی دعا
- 57 رب کے حضور مناجات
- 58 شیطان سے پناہ مانگنے کی جامع دعا
- 58 گناہوں سے بخشش کی دعا
- 59 عذاب قبر سے پناہ کی دعا
- 59 دشمن کے خلاف رب کے حضور دعائیں
- 61 دم سے علاج
- 63 دم سے علاج
- 63 خود کو دم کرنا
- 63 دم کرانا

- 64 سورة الفاتحه
- 64 جن، جادو اور نظر بد سے بچاؤ
- 64 بیمار پرسی کی فضیلت
- 65 بیمار پرسی کی دعا
- 65 مشکل ترین حالات میں پڑھنے کی دعا
- 65 غربت سے نجات کی دعا
- 66 نیکیاں بڑھانے کی دعا
- 66 مقابل کا ڈر ختم کرنے کی دعا
- 67 علاج کے لئے مسنون دم
- 69 علاج کے لئے مسنون دم
- 69 مریض کی عیادت کرنے والے کو یہ دم یاد ہونا چاہیے
- 69 ہر چیز کے شر سے بچنے کا دم
- 69 سورة الاخلاص
- 70 سورة الفلق
- 70 سورة الناس
- 71 پھوڑے اور زخم وغیرہ کے لیے دم
- 71 مختلف امراض سے بچاؤ کے لئے دم
- 72 نظر بد سے بچاؤ کا دم
- 72 زہریلے جانوروں، حشرات نیز راستے کے چور، ڈاکو سے حفاظت کا دم
- 72 ناگہانی حادثے اور ہر قسم کی تکلیف سے بچاؤ کا دم
- 73 ناقابل برداشت درد سے بچاؤ کے لیے دم
- 73 بچوں کو مختلف تکالیف سے بچاؤ کا دم
- 73 برص، جنون، کوڑھ اور ہر بیماری سے بچنے کا دم



- 74 کان، آنکھ اور قوتِ باہ بڑھانے کا دم
- 74 بزدلی، بخل اور بڑھاپے سے بچاؤ کا دم
- 74 بڑھاپے میں تنگیِ رزق سے بچاؤ کا دم
- 75 بہرے اور گونگے پن سے بچاؤ کا دم
- 75 سینے کے امراض سے بچاؤ کا دم
- 75 بخار کا دم
- 77 دوا سے علاج
- 79 دوا سے علاج
- 80 دوا استعمال کرنا
- 81 حرام میں شفا نہیں
- 81 دعا کی مقدار
- 82 دوا کھانے سے پہلے کی دعا
- 82 دعا بھول جانے کی صورت میں پڑھنے کی دعا
- 82 دعا کھانے کے بعد کی دعا
- 83 چند مسنون دوائیں اور ان کے خواص
- 85 چند مسنون دوائیں اور ان کے خواص
- 85 اٹھ (سرمہ)
- 86 تشریح
- 87 بکرے کی ران
- 89 پانی
- 90 پانی کے ہلکے ہونے کا اندازہ تین طریقے سے کیا جاتا ہے
- 91 کان سے نکلنے والا پانی
- 94 نمبر ۱۰

92

ٹھنڈا پانی

92

بہت زیادہ ٹھنڈا یا گرم پانی

94

بخار کے علاج کے متعلق ہدایات نبوی

96

باسی پانی

96

برف اور اولوں کا پانی

97

کنویں اور تالیوں کا پانی

101

زم زم

103

پیلو

104

تلمینہ

105

چٹائی کی راکھ (زخم سے خون بند کرنے کا چکلہ)

106

چرائے

107

دودھ

109

بھیز کا دودھ

109

بکری کا دودھ

110

گائے کا دودھ

110

اونٹنی کا دودھ

111

اونٹوں کا دودھ اور ان کا پیشاب

113

ریشم

115

زیتون اور اس کا تیل

117

سرمنڈانا

119

سناکی

121

پھپھنے (سینگی) لگوانا

122

شر

124

طب نبوی میں اسہال کا طریقہ علاج

128

تشریح از علامہ داؤد راز دہلوی

129

عجوبہ

130

عود ہندی

130

عود ہندی سے ذات الجنب کا علاج نبوی ﷺ

131

عود (قسط) ہندی اور عود (قسط) بحری

133

کچی لسی

134

کھجور

135

کھبی

137

کلوچی

139

کھس کا پر

141

نِخْتَامَةُ مِسْكِ

143

پرہیز و احتیاط

144

صحت کاراز

148

چند مفید احتیاطی تدابیر

149

چار مفید و مضر چیزوں کا بیان

153

شہد اور دارچینی کے کرشمے

157

مراجع و مصادر

بسم اللہ الرحمن الرحیم

## نگاہِ اول

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبی بعده، اما بعد!

دین اسلام کے امتیازات اور خوبیوں میں سے یہ بات نہایت اہم ہے کہ اس نے زندگی کے ہر معاملے میں رہنمائی کی ہے۔ اگر انسان اپنی زندگی کے تمام مسائل و معاملات میں اس سے رہنمائی لے تو اس کی دنیا بھی دین اور عبادت ہی کہلائے گی اور یہ نعمت انسان کو کسی دوسرے دین میں قطعاً میسر نہیں آ سکتی۔

من جملہ امور حیات کے امراض اور ان کا علاج معالجہ بھی ہے، جس سے ہر انسان کو سابقہ پیش آتا ہے۔ شریعت مطہرہ نے علاج کے دائرے کو وسعت دیتے ہوئے مادیات کے ساتھ ساتھ روحانیت کو بھی اس میں شامل کر دیا ہے بلکہ بہت سے امراض میں ظاہری اور مادی علاج کی بجائے روحانی علاج زیادہ کارگر ثابت ہوتا ہے۔

علاج معالجہ کے ساتھ ساتھ قرآن و حدیث کے مطابق امراض بھی دو قسموں پر مشتمل ہیں، جسمانی اور روحانی۔ الغرض! شریعت نے انسانی زندگی کے اس پہلو کو بھی نظر انداز نہیں کیا بلکہ اس سلسلے میں بے مثال رہنمائی فرمائی ہے، اگر مسلمان اپنے امراض اور ان کے علاج میں شریعت کی ان ہدایات پر عمل پیرا ہو تو اس پر بھی وہ اجر و ثواب کا مستحق قرار پاتا ہے، گویا ”آم کے آم گٹھلیوں کے دام“ والا معاملہ ہے۔

مولانا شفیق الرحمن فرخ نے اس کتابچے میں شریعت کی انہی تعلیمات کو اختصار و ایجاز کے ساتھ ایک خوبصورت پیرائے میں جمع کر دیا ہے، اسلوب نگارش آسان اور شستہ ہے، نیز ہر بات پورے حوالے اور دلیل کے ساتھ پیش کی ہے، امید ہے کہ ان کی یہ کاوش لَوْجِہِ اللہ ہونے کی وجہ سے مقبول عام ہوگی اور وہ ان شاء اللہ، عند اللہ ماجور ہوں گے۔ اس دعا از من و جملہ جہاں آمین باد

وصلی اللہ وسلم وبارک علی نبینا محمد وآلہ واصحابہ

حافظ عبدالوحید

مدیر اعزازی ہفت روزہ ”الاعتصام“ لاہور

12 ربیع الاول - 1429ھ



## حرفے چند

الحمد لله وحده والصلوة والسلام على من لا نبى بعده أما بعد!

اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق فرما کر اسے دنیا میں رہنے کے طریقے بھی سکھائے اور اس کی روحانی و جسمانی ضروریات کا خیال بھی رکھا۔ روحانی تشنگی کو الہامی کتب اور انبیاء علیہم السلام بھیج کر دور کیا جبکہ جسمانی تقاضے پورے کرنے کے لیے لذتِ کام و دھن کا سامان فراہم کیا۔

روحانی خوراک کے طور پر قرآن مجید اور حدیث مبارکہ نازل فرمائے تاکہ ان سے راہنمائی لے کر وہ دنیا و آخرت کی کامیابیوں سے بہرہ ور ہو سکیں۔

اس دنیا میں رہتے ہوئے انسان کا مختلف مصائب و آلام سے دوچار ہونا فطرتی عمل ہے۔ چنانچہ ان سے تحفظ کے لیے بھی قرآن و حدیث میں وافر حصہ مقرر فرما دیا گیا ہے۔ لہذا اسے ہر قسم کی تکالیف و آلام سے بچنے کے لیے ان الہامی شہ پاروں سے ضرور مستفید ہونا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ  
الْدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ۔

”پس یہ لوگ جب کشتیوں میں سوار ہوتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ہی کو پکارتے

ہیں۔ اسی کے لیے عبادت کو خالص کرتے ہیں پھر جب وہ انہیں خشکی کی طرف بچالاتا ہے تو اسی وقت شرک کرنے لگتے ہیں۔“ (الحکمت: ۶۵)

یہ فرمان الہی ہمیں سبق دیتا ہے کہ خاص طور پر ایسے وقت میں کہ جب انسان کی زندگی کی ناؤ بچکولے کھا رہی ہو اور اسے یہ محسوس ہو رہا ہو کہ وہ ہر طرف سے گھیرے میں آچکا ہے تو اسے اللہ تعالیٰ ہی کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ ایسے میں تو کفار بھی اللہ رب العالمین کی طرف رجوع کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں جب کہ ایک مسلمان کا عقیدہ فقط یہی ہونا چاہیے کہ ہر قسم کے مصائب و آلام اور تکالیف و مشکلات میں اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی کام نہیں آسکتا۔

رب تعالیٰ کا فرمان ہے:

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ  
السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ

”بے کس کی پکار کو جب کہ وہ پکارے، کون قبول کر کے سختی کو دور کر دیتا ہے؟ اور

تمہیں زمین کا خلیفہ بناتا ہے۔ کیا اللہ کے ساتھ کوئی اور معبود ہے؟“ (النمل: ۶۲)

اس پر مستزاد آج کے ہسپتالوں میں مریضوں کی کثرت اور میچاؤں کے نام پر ڈاکٹروں کا رویہ بھی ہماری توجہ اس جانب مبذول کر دیتا ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ سے ملنے والی الہامی راہنمائی سے ضرور فائدہ اٹھائیں اس طرح مکمل یقین اور عقیدے کی پختگی سے ہم بہت سے مسائل سے نجات پالیں گے۔

ہم نے قرآن مجید اور قابل قبول روایات سے اخذ کردہ روحانی اور جسمانی علاج کا یہ مجموعہ دعا، دوا اور دم سے ”نبوی طریقہ علاج“ کے نام سے ترتیب دیا ہے جس میں اللہ تعالیٰ پر بھروسہ اور اس کے دربار پر شفا طلب کرنے کے لیے دستک دینے کا قرینہ واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ابراہیم علیہ السلام کا بیان قرآن مجید میں نقل فرمایا ہے:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينُ (اشعراؤ: ۸۰)

”اور جب میں بیمار پڑ جاؤں تو وہی مجھے شفا عطا فرماتا ہے۔“

قرآن مجید کی اس آیت سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ جس رب نے پیدا کیا وہی بیماری اور مشکلات میں کام آنے والا ہے اور اس کے سوا اور کوئی نہیں۔ مشہور حدیث غلام میں ہے:

(إِنِّي لَا أَشْفِي أَحَدًا إِلَّا مِمَّا يَشْفِي اللَّهُ)

”میں کسی کو شفا نہیں دیتا، شفا تو اللہ ہی دیتا ہے۔“ (صحیح مسلم ج: ۵: ۳۰۰)

مطلب واضح ہے کہ اللہ کے سوا شفا دینے کی طاقت کسی کے پاس نہیں حتیٰ کہ اللہ کے کسی مقرب بندے کے پاس بھی یہ اختیارات نہیں ہیں۔ نیز صحت و مرض کے حوالے سے کسی قسم کے دیوی دیوتاؤں کی ناراضی یا خوشنودی کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ مرض کے ازالے اور شفا کے حصول میں ان کا کوئی عمل دخل نہیں ہے۔ اسی طرح بیماری لگانے اور تکلیف میں مبتلا کرنے کے لیے ارواح شریرہ کا اذن الہی کے بغیر انسانی جسم میں حلال قطعاً معتہ نہیں ہے۔



رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

(لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ أَبَا ذَرٍّ اللَّهُ تَعَالَى)

”ہر بیماری کا بل علاج ہے جب دوا بیماری کے موافق منتخب ہو جاتی ہے تو اللہ

تعالیٰ کے حکم سے شفا مل جاتی ہے۔ (صحیح مسلم ج: ۲۰۰۳)

طیب امت ﷺ کا یہ فرمان ہمیں باور کراتا ہے کہ مسلمانوں کا یہ عقیدہ ہونا

چاہئے کہ کوئی دوا اس وقت تک اپنے اندر افادیت نہیں رکھتی جب تک اسے کائنات

کے آقا و مالک کا اذن حاصل نہیں ہو جاتا، اسی طرح دوا کا کسی طبیعت کے موافق ہونا

بھی اہم ترین معاملہ ہے۔

اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا:

(يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا...)

”اے اللہ کے بندو (اپنے مرض کا) علاج کراؤ“۔ (جامع ترمذی ج: ۲۰۳۸)

اس حدیث مبارکہ کو عملی طور پر اپنانا چاہیے۔ لہذا حصول شفا کے لیے اپنے

وسائل کی حد تک دعا، دم اور دوا وغیرہ سے علاج کی خوب کوشش کرنی چاہیے، انجام تو

بہر کیف اللہ ہی کے ہاتھ میں ہے۔

ازل ہی سے انسان حصول شفا کے لیے مختلف ذرائع استعمال کرتا چلا آیا ہے

اس سلسلہ میں وہ جادو ٹوٹنے، خود ساختہ خداؤں سے شفا طلبی، ستاروں کی چالوں اور

اصحاب قبور پر اعتماد جیسے باطل نظریات سے استفادہ کرنے کی کوشش کرتا رہا ہے۔

## (لَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ)

”حرام کے ذریعہ علاج نہ کرو“۔ (ابوداؤد، ج: ۳، ۳۸۷)

مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں حلال اور حرام ذرائع شفا کے درمیان ضرورتاً تمیز کرنی چاہیے، صرف جائز اور حلال ذرائع کو اختیار کرنا چاہیے اور باطل، حرام اور ناجائز ذرائع شفا سے بچنا چاہیے۔

امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے ترجمۃ الباب میں حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کا قول ذکر کیا ہے:

(إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ قِيمًا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ)

”اللہ تعالیٰ نے جن چیزوں کو تم پر حرام ٹھہرایا ہے ان میں تمہارے لئے شفا نہیں رکھی،“۔ (صحیح بخاری، کتاب الاثریہ، باب: ۱۵)

اس میں بھی ہمارے لئے رہنمائی ہے کہ حرام اور ناجائز ذرائع سے اجتناب کرنا چاہیے، اس لیے ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ ذرائع شفا کون کون سے ہیں۔

یہاں ان ذرائع کا تذکرہ قارئین کے لیے یقیناً بے حد مفید اور دلچسپی کا باعث ہوگا۔ ان میں قرآن مجید، حدیث مصطفیٰ، ذکر و دعا، مسنون دم، جڑی بوٹیاں، قدرتی اجزاء اور جراحت جیسے ذرائع شامل ہیں۔

## قرآن مجید

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:



وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا۔

”اور یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کے لیے تو سراسر شفا اور رحمت ہے، ہاں! ظالموں کو بجز نقصان کے اور کوئی زیادتی نہیں ہوتی ہے،“۔ (نہی اسرائیل: ۸۲)

اللہ تعالیٰ نے اپنی اس آخری کتاب کو روحانی اور جسمانی شفا کا مظہر قرار دیا ہے۔ فرمان باری تعالیٰ ہے:

قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي  
الصُّدُورِ۔

”لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے ایک ایسی چیز آئی ہے جو نصیحت ہے اور دلوں میں جو روگ ہیں ان کے لیے شفا ہے“۔ (نہی: ۵۷)

قرآن حکیم کی آیات اور اس میں وارد ادعیہ اگر مکمل یقین اور اذعان سے پڑھی جائیں تو یقیناً اللہ اپنے بندے کی آرزو پوری کر دیتا ہے۔ فرمایا:

فَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ اِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ۔

”پس اللہ ہی سے پناہ چاہو یقیناً وہی سننے والا اور جاننے والا ہے“۔ (مائدہ: ۲۳)

امام ابن القیم رحمہ اللہ نے فرمایا:

”قرآن تمام قلبی اور بدنی بیماریوں کے لیے مکمل شفا ہے..... جب بھی کوئی مریض عمدہ طریقے کے ساتھ ایمان و صداقت، مکمل قبولیت، پختہ ایمان اور اس کی جملہ

شرائط کو پورا کرتے ہوئے اس سے اپنا علاج کرے تو بیماری اس کتاب مقدس کے سامنے ٹھہر نہیں سکتی، بھلا بیماری زمین و آسمان کے رب کے اس کلام کے سامنے کیسے ٹھہر سکتی ہے جسے اگر پہاڑوں پر نازل کیا جاتا تو وہ انہیں ریزہ ریزہ کر دیتا؟ قلب و اجسام کی کوئی بھی ایسی بیماری نہیں ہے جس کے علاج یا اس سے بچاؤ کے راستے کی رہنمائی قرآن مجید میں نہ کی گئی ہو۔ (زاد المعاد، ص: ۳۵۲، ج: ۴)

حدیث مصطفیٰ ﷺ

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

(عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءِ مِنَ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلِ) (مسند رک حاکم، ج: ۷، ص: ۷۳۷)  
 ”قرآن مجید اور شہد، ان ہر دو کو بیماریوں سے شفا کے لیے اختیار کرو۔“

یہ اور اس کے علاوہ رسول اللہ ﷺ کے اس موضوع پر سینکڑوں فرامین اور ہدایات نہ صرف یہ کہ ہمیں ان اُوراد، اذکار اور ادعیہ کا پتہ بتاتے ہیں جو باذن الہی شفا کا مستوجب ہیں بلکہ سنت حبیبہ کے مطالعہ سے علاج معالجے کی ضرورت، طبی آداب، حفظانِ صحت کے اصولوں، حلال و حرام ادویات کی تفصیل اور ان کے استعمال کے طریقے اور طبی موضوع پر بے شمار کام کی باتوں کا پتہ چلتا ہے۔ جس سے ہمارے مصائب و آلام کا مداوا ہوتا ہے۔

ذکر و دعا

حصولِ شفا کے لیے دعا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ اس سلسلہ میں انسان کا

کامل یقین اور اذعان سے دعا مانگنا اسے اس کے رب کے ہاں یقیناً شفا کا حق دار بنا دیتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(إِنَّ رَبَّكُمْ حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي مِنْ عَبْدِهِ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا).

”بے شک تمہارا رب بڑا حیا دار بزرگی والا ہے، وہ اپنے بندے کے اپنی جانب اٹھنے والے ہاتھ خالی لوٹا دینے سے شرماتا ہے۔“ (ابوداؤد، ج: ۱۳۸۸)

پھر یہ مومن کا ہتھیار بھی ہے۔ لہذا شائد میں اس ہتھیار کا استعمال نفع مند ثابت ہوگا۔

امام ابن القیم رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

”ادویات میں سب سے نفع والی چیز دعا ہے۔ یہ ناگہانی بلا اور مصیبت کی دشمن ہے۔ اس کا علاج کرتی ہے، اس کے نازل ہونے کو روکتی ہے، نازل ہو جائے تو اسے دور کرتی ہے یا اس میں تخفیف پیدا کرتی ہے۔ درحقیقت یہ مومن کا ہتھیار ہے۔“ (زاوا العاد)

دعا کی قبولیت کو یقینی بنانے کے لیے مکمل اخلاص، اپنے اعمال پر شرمندگی، آئندہ گناہوں کے نہ کرنے اور حقوق العباد کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اس دعا میں لگن، یکسوئی اور خشوع و خضوع کے جذبہ سے سرشاری یقیناً دعا کی قبولیت کا مظہر ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”خوب باور کرو! کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔“

نیز فرمایا:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ۔

”تم میرا ذکر کرتے رہو میں بھی تمہیں یاد رکھوں گا۔“ (البقرہ: ۱۵۲)

دعا اور دعا کے ساتھ اللہ تعالیٰ کا ذکر بھی دلوں کے علاج، اجسام کی عافیت، آنکھوں کے نور اور کرب و آلام سے نجات کا سبب بن جاتا ہے۔

مسنون دم

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(لَا جَائِسَ بِاللَّهِ فِي مَالِهِ يَكُنْ شِرْكًا)

”دم جھاڑا اگر شرکیہ نہ ہو تو کرنے میں کوئی حرج نہیں۔“ (صحیح مسلم کتاب السلام ج: ۲ ص: ۶۳)

اس فرمانِ ذیشان سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ دم بھی حصولِ شفا کا ایک روحانی ذریعہ ہیں۔ نبی ﷺ نے اپنے بعض صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو نظر بد سے بچنے، بخار سے عافیت، پھوڑے، پھنسی سے حفاظت، سانپ، بچھو وغیرہ کے ڈسنے کے علاوہ زخم وغیرہ کے علاج میں مختلف دم بیان فرمائے تھے۔ اس میں کوشش یہ ہونی چاہیے کہ دم مسنون اور اذکار سے ہوں اور شرکیہ الفاظ پر مشتمل دم جھاڑ سے حتی المقدور بچنا چاہیے۔ آدمی کا خود اپنے آپ کو دم کرنا اور کسی نیک آدمی سے دم کروانا دونوں طریقے احادیث میں مذکور ہیں۔

## جڑی بوٹیاں اور قدرتی اجزاء

اللہ کے حبیب ﷺ کا ارشاد ہے:

(يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا) (ترمذی، ج: ۲۰۳۸)

”اللہ کے بندو! (بیماری کی صورت میں) دوا سے علاج کرو۔“

اللہ کے رسول ﷺ نے امت مسلمہ کو مختلف اشیاء کے ذریعے علاج کرانے کی طرف رہنمائی دی ہے جیسے جڑی بوٹیاں، پھلوں، پھولوں، بیجوں اور مختلف مفردات اور مرکبات کا تذکرہ احادیث میں ملتا ہے۔ ان چیزوں کے انسانی ارواح اور اجسام پر یقیناً بہترین اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آپ ﷺ نے مزید فرمایا:

(إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ كَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا

فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ) (ترمذی، ج: ۲۰۳۸)

”اللہ نے ہر بیماری کی شفا یا دوا مقرر فرما رکھی ہے، سوائے ایک بیماری کے۔

لوگوں نے پوچھا وہ کون سی بیماری ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: بڑھاپا۔“

## جراحت

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(إِنَّ أَمْعَلَ مَا تَدَاوِيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ...)

”سینگلی (پچھنے) لگوانا بہترین علاج ہے۔“ (بخاری، ج: ۵۶۹۶)

مرض کی نوعیت کے مطابق کبھی ایسی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت بھی پیش آتی



ہے جن میں کسی عضو کو چیرنے یا کاٹنے سے مفر ممکن نہیں ہوتا۔ احادیث مبارکہ میں اس کا تذکرہ بھی موجود ہے۔ جیسے سینگلی (پچھنے) لگوانا، داغ لگوانا اور فصد کھلوانے سے متعلق ابواب کتب حدیث میں مذکور ہیں۔

ایک اہم بات جس کا تذکرہ کیے بغیر میں سمجھتا ہوں کہ یہ بحث غیر مکمل کہلائے گی وہ احتیاط ہے جس کے تحت ہمیں یہ بات ملحوظ خاطر رکھنی چاہیے کہ اگرچہ ادویات اور طریقہ ہائے علاج کا تذکرہ ہمیں طب اسلامی، طب نبوی ﷺ میں واضح طور پر ملتا ہے لیکن چونکہ مختلف علاقوں کے رہنے والے لوگوں کی طبیعتیں مختلف ہوتی ہیں تو اس سبب سے ان کو مختلف ادویات، ان کے مزاج اور تکلیف کی کیفیت کے مطابق استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اس کا بہترین حل یہ ہے کہ کسی حاذق طبیب سے اپنا مرض یا کیفیت اور مزاج چیک کرانے کے بعد اس کے مشورے سے طب نبوی ﷺ سے علاج کیا جائے گا تو اللہ کے فضل سے بہتر نتائج برآمد ہوں گے۔ اس سلسلہ میں رسول اللہ ﷺ کی ایک حدیث سے بھی رہنمائی ملتی ہے:

(مَنْ تَطَبَّبَ وَلَا يُعْلَمُ مِنْهُ طِبٌّ فَهُوَ ضَايِعٌ)

ایسا معالج جو طب نہ جانتا ہو تو ذمہ دار ہے (اگر اس سے کسی کو نقصان پہنچے گا تو

اللہ کے ہاں اس کا مواخذہ ہوگا) (ابوداؤد، ج: ۳۵۸۶)

مذکورہ بالا بحث سے ہمیں یہ رہنمائی ملتی ہے کہ جائز حائرے میں رہتے ہوئے ایک مسلمان کو حتی المقدور کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنا علاج کرانے میں روحانی اور مادی ہر قسم کے وسائل کو بروئے کار لائے اور اپنے اللہ پر بھروسہ کرے۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور اس کا موضوع بھی انسان ہے، تو ایک انسان اپنی زندگی میں مختلف حالات سے گزرتا ہے۔ ان حالات میں ایک حالت (اللہ رحم فرمائے) اس کے لیے ابتلاء، آزمائش، پریشانی، تکلیف، بیماری، غمگینی اور کبھی بد حالی کی بھی ہو سکتی ہے۔ اس حالت میں بھی اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسان کو اکیلا نہیں چھوڑا بلکہ اس کے لیے ایسی حالت کا علاج اور علاج کی مختلف تدابیر عطا کر کے اس کے مصائب کا مداوا کر دیا ہے۔

اللہ کے فضل سے ہمیں یہ توفیق ہوئی ہے کہ ان بیش قیمت شہ پاروں کو ایک کتاب کی شکل میں اکٹھا کر کے اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کر سکیں کہ ایسے حالات میں ان کے زخموں کا مرہم اور ان کی پریشانی میں غمگساری ہو سکے۔

اس کتاب میں ہم نے سب سے پہلے قرآن مجید اور صحیح احادیث سے دعائیں ذکر کی ہیں۔ پھر دم اور آخر میں ان مختلف دواؤں کا تذکرہ کیا ہے جن سے علاج کا ذکر قرآن و حدیث میں ملتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ بالاختصار ان کے فوائد بھی احاطہ تحریر میں لائے گئے ہیں تاکہ عمل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔

زیر نظر مجموعہ میں بفضل اللہ صرف کتاب اللہ اور صحیح یا حسن درجہ کی احادیث رسول ﷺ سے استفادہ کیا گیا ہے۔ اخلاص اور مکمل ایمان و ایقان سے ان پر عمل پیرا ہونا ان شاء اللہ فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔

واضح رہے کہ اس کتاب کی ابتدا میں نے ان دنوں کی تھی جن دنوں میں کتاب وسنت کی نشر و اشاعت کے بین الاقوامی ادارے دار السلام میں بطور ریسرچ فیلو تعینات تھا۔ لہذا اس نیکی کے کام میں احباب ذمہ داران دار السلام بھی برابر کے شریک ہیں۔ اللہ کریم میری اور ان احباب گرامی قدر کی جانب سے اس عمل کو خالص اپنی رضا کے لیے قبول فرمائے اس کے نفع کو عام کر دے اور ہمیں ہمارے والدین، اہل و عیال سمیت صراط مستقیم پر استقامت عطا فرمائے اور آخر میں جنت الفردوس کی مہمانی سے سرفراز فرمائے۔ آمین!

کتاب ”نبوی طریقہ علاج“ تیاری اور تکمیل کے مدارج طے کر رہی تھی کہ والدی و استاذی فضیلۃ الشیخ مولانا خلیل الرحمن لکھوی رحمۃ اللہ علیہ، مدیر معبد القرآن الکریم گلستان جوہر کراچی انہی دنوں لاہور تشریف لائے۔ چنانچہ موقع کو قیمتی جانتے ہوئے میں نے مسودہ کی نظر ثانی کرنے کی درخواست پیش کر دی جسے انھوں نے کمال شفقت سے قبول فرمایا اور ضروری تصحیحات و ترامیم کروا کے صرف مجھ پر ہی نہیں بلکہ امت مسلمہ پر احسانِ عظیم فرمایا۔ جزاھم اللہ عنا خیر الجزاء۔

اسی طرح کتاب کی تیاری میں کئی ایک مراجع برادر عزیز حافظ عتیق الرحمن خرتیج ام القری یونیورسٹی مکہ مکرمہ و چیف ایگزیکٹو اعلیٰ ٹریول اینڈ ٹورز کی ذاتی کتب سے میسر آئے۔ اس کے علاوہ بھی کئی ایک مراحل میں ان کے قیمتی مشورے اور معاونت میرے ہم رکاب رہی۔ تقبل اللہ جھودھم نحو الاسلام والمسلمین

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَتُبْ عَلَيْنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ



## صحت..... اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ۔  
 ”دو نعمتیں ایسی ہیں کہ ان میں اکثر لوگ فریب کھاتے ہیں (نقصان اٹھاتے ہیں،  
 ان کی قدر نہیں کرتے، ان کا شکر نہیں بجالاتے، وہ نعمتیں بہت سارے لوگوں کے حق  
 میں قابل رشک ہیں) ایک صحت اور دوسری فراغت۔“ (صحیح بخاری، ج: ۶۳۱۷)

امام ترمذی رحمہ اللہ نے روایت کیا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:  
 ”جو شخص صبح اس حالت میں کرے کہ اس کا جسم بہ عافیت ہو اور گھر بہ حفاظت ہو اور  
 اس کے پاس اس دن کی روزی موجود ہو تو گویا اسے ساری دنیا دے دی گئی ہے۔“  
 (کتاب الزہد، ج: ۲۳۳۶)

ایک اور روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:  
 ”قیامت کے دن انعامات میں اللہ تعالیٰ سب سے پہلے بندے سے پوچھے گا کہ،  
 کیا ہم نے تجھے جسمانی صحت نہیں دی تھی اور تجھے ٹھنڈے پانی سے سیراب نہیں کیا  
 تھا؟“ (ترمذی، ج: ۳۳۵۸)

اسی وجہ سے اسلاف میں بعض نے آیت کریمہ:

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ۔

پھر البتہ ضرورتاً سے انعامات الہی کے متعلق پوچھا جائے گا۔ (احکا: ۸)

میں نعمت کی تفسیر صحت سے کی ہے۔ (مختصر زاد المعاد)



[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دعا سے علاج

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ

شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

اور یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں

مومنوں کے لیے تو سراسر شفا اور رحمت ہے۔

(بنی اسرائیل: ۸۲)

## دعا سے علاج

جس طرح اردو میں اللہ تعالیٰ سے مانگنے کو ”دعا کرنا“ کہا جاتا ہے۔ عربی زبان میں اس کا مادہ، د، ع، و ہے جس کا باب دُعَا، يَدْعُو، دُعَاء ہے اور پکارنا اور مدد چاہنا اس کے معانی ہیں۔ عام طور پر تو پریشانی، دکھ، تکلیف، مرض، شدت اور مختلف ضروریات کے لیے آدمی دعا کرتا ہے لیکن رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

(تَعَرَّفْ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفْكَ فِي الشَّدَةِ)

”خوشحالی میں اللہ تعالیٰ سے تعلق مضبوط رکھو وہ تمہیں مشکلات میں

یاد رکھے گا۔“ (صحیح الجامع الصغیر لابن ابی حاتم: ۲۹۶۱)

علاوہ ازیں کتاب اللہ اور سنت رسول اللہ ﷺ میں مختلف مشکلات، شدائد اور ضروریات و حاجات کے لیے دعائیں مخصوص ہیں۔

بعض اہل علم نے دعا کی اہمیت کے پیش نظر یہاں تک کہہ دیا:

أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ الدُّعَاءِ.

لاچار تو وہ ہے جو دعا بھی نہ کر سکے۔ [انتخاب سعودی تقویم]

رسول اللہ ﷺ نے دعا مانگنے کی اس قدر اہمیت بیان فرمائی کہ ایک موقع پر ارشاد

فرمایا: جو شخص اللہ سے نہیں مانگتا اللہ اس سے ناراض ہوتا ہے۔ (جامع ترمذی، ج: ۳، ص: ۳۳۷)

قرآن مجید میں بھی اللہ تعالیٰ نے سبق دیا: کہہ دو

وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا.

ترجمہ: اے میرے رب! میں تجھ سے دعا مانگ کر کبھی نامراد نہیں ہوا۔ (سورہ مریم: ۴۰)  
 رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: دعا نازل شدہ (آفات) اور جو ابھی نازل نہیں  
 ہوئیں سب کے لیے نفع بخش ہے، لہذا اے اللہ کے بندو! دعا ضرور کیا کرو۔ (ترمذی، ج: ۲)  
 (۳۵۳۸)

اگر کسی کے لیے غائبانہ دعا کی جائے تو یہ اس قدر مفید بات ہے کہ رسول اللہ  
 ﷺ کے فرمان کے مطابق اللہ تعالیٰ اپنے (مسلمان) بھائی کے لیے غائبانہ دعا مانگنے  
 والے کے پاس ایک فرشتہ مقرر کر دیتا ہے کہ وہ بھلائی کے لیے کی گئی دعا پر صرف آمین  
 ہی نہیں کہتا بلکہ یہ بھی کہتا ہے ”اللہ تجھے بھی ویسی ہی بھلائی عطا فرمائے۔“ (صحیح مسلم، ج: ۷، ص: ۶۹۲)  
 معمولی سے معمولی چیز کی ضرورت کے پورا کرنے کی بھی صرف اللہ تعالیٰ ہی سے  
 دعا مانگے۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جوتے کا تسمہ بھی ٹوٹ جائے تو وہ بھی اس  
 (اللہ) سے مانگے۔ (ترمذی، ج: ۲، ص: ۳۶۱۳)

ذیل میں ایسی ہی کچھ ضروری دعائیں درج کی جا رہی ہیں۔ نیز دعا کے متعلق  
 چند ضروری مسائل بھی درج کیے جا رہے ہیں۔ جیسے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ۔

”مجھ سے دعائیں کرو تمہاری دعائیں میں قبول کروں گا۔“ (المومن: ۶۰)  
 رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

(لَا يَزُودُ الْقَضَاءُ إِلَّا الدُّعَاءَ)

”نہایت بڑھتی ہے دعا سے قضاء۔“



دعا عبادت ہے

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(الدَّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ)

”دعا مانگنا ہی تو عبادت ہے“۔ (ترمذی ج: ۴ ص: ۳۲۴)

اللہ تعالیٰ سے مانگنے پر اللہ تعالیٰ خوش ہوتا ہے، ثواب بھی ملتا ہے اور مقصد بھی پورا ہو جاتا ہے۔ مگر اللہ کے علاوہ کسی زندہ یا مردہ سے دعا کی جائے تو انسان گناہ گار ہو جاتا ہے اور مقصد بھی پورا نہیں ہوتا۔ اور اللہ سخت ناراض ہو جاتا ہے کیونکہ دعا مانگنا رسول اللہ ﷺ کے ارشاد کے مطابق عبادت ہے اور غیر اللہ کی عبادت کلمے کی مخالفت ہے کیونکہ کلمہ کا معنی یہ ہے کہ اللہ کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ لہذا ایک مسلمان کو چاہیے کہ اپنی تمام پریشانیاں اور مسائل جادو گروں، روایتی پیروں، فقیروں، قبروں اور مزاروں وغیرہ پر پیش کرنے کی بجائے براہ راست اپنے اللہ کے سامنے پیش کرے جو ہر کسی کی سنتا ہے اور ماں سے بھی زیادہ مہربان ہے۔

دعا کی قبولیت کا نادر نسخہ

☆ دعا مانگنے کے لیے اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم بطور وسیلہ اختیار کیا جائے تاکہ دعا کی قبولیت کی صورت نکل سکے۔ رسول اللہ ﷺ نے ایک شخص کو دعا کرتے سنا، وہ کہہ رہا تھا:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ



اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْوَاحِدُ الصَّمَدُ الَّذِي  
لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا  
أَحَدٌ۔

”اے اللہ! میں تجھ سے مانگتا ہوں‘ میں گواہی دیتا ہوں کہ عبادت کے لائق صرف تو ہی ہے، تیرے سوا کوئی نہیں، تو اکیلا ہے اور بے نیاز ہے، تو نے کسی کو نہ جنا ہے اور نہ ہی تجھے کسی نے جنا ہے اور نہ کوئی تیرا ہم سر ہی ہے۔“ (ترمذی ج: ۲۲۵۰)

تو رسول اللہ ﷺ نے سن کر بتایا اللہ کی قسم! اس نے اللہ کے اسم اعظم کا واسطہ دے کر دعا کی جس سے اسے پکارا جائے تو سنتا ہے اور مانگا جائے تو دیتا ہے۔

☆ اسم اعظم کے ساتھ جناب رسول اللہ ﷺ پر درود شریف پڑھنا بھی دعا کی قبولیت کا باعث ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ایک شخص کو دعا مانگتے سنا کہ اس نے دعا میں درود شریف نہ پڑھا تھا، آپ نے فرمایا اس نے جلد بازی سے کام لیا۔ پھر فرمایا: جب تم میں سے کوئی دعا کرنے لگے تو اللہ تعالیٰ کی حمد و ثنا کے بعد نبی ﷺ پر درود بھی پڑھے، پھر جو چاہے مانگے۔ (جامع ترمذی، ج: ۳۲۷۷)

☆ درود شریف کا پڑھنا ویسے بھی باعث رحمت ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: جو شخص مجھ پر ایک بار درود پڑھے، اللہ تعالیٰ اس پر دس دفعہ رحمت بھیجتا ہے۔ (صحیح مسلم، ج: ۴۰۸)

درود شریف یوں پڑھے:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

كَمَا صَلَّيْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ  
إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ ۝ اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلَىٰ  
مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ  
إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ  
مَّجِيدٌ ۝

ترجمہ: اے اللہ صلاۃ (رحمت) بھیج محمد ﷺ پر اور محمد ﷺ کی آل پر جس طرح تو نے صلوٰۃ (رحمت) بھیجی ابراہیم علیہ السلام پر اور ابراہیم علیہ السلام کی آل پر، یقیناً تو تعریف والا بزرگی والا ہے۔ اے اللہ برکت نازل فرما محمد ﷺ اور محمد ﷺ کی آل پر جس طرح تو نے برکت نازل فرمائی ابراہیم علیہ السلام پر اور ابراہیم علیہ السلام کی آل پر یقیناً تو تعریف والا بزرگی والا ہے۔  
تین قسم کے لوگوں کی دعا خاص طور پر رد نہیں ہوتی۔

(۱) مظلوم کی دعا (۲) مسافر کی دعا (۳) اولاد کے خلاف باپ کی دعا۔

(صحیح الجامع الصغیر ج: ۳۰ ص: ۳۱)

تکلیفیں صرف اللہ ہی رفع کرتا ہے

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ

السُّوءَ۔

”بے کس جب اسے (اللہ تعالیٰ کو) پکارتے ہیں تو ان کی فریادیں (اللہ کے  
سوا) کون سننے والا ہے اور دکھوں کا مداوا کون کرنے والا ہے؟“ (آئل: ۶۲)  
ہدایت، تقویٰ اور دیگر بہت سی بھلائیوں کا خزانہ:

(اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ الْهُدٰی وَالتَّقٰی وَالعَفَافَ وَ الْغِنٰی)

اے اللہ! میں تجھ سے ہدایت، تقویٰ، عافیت اور غنا کا سوال کرتا ہوں۔ (صحیح مسلم ج: ۲ ص: ۲۷۱)  
اللہ رب العزت نے فرمایا:

وَاسْتَعِیْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ۔

اور صبر اور نماز کے ساتھ (اللہ سے) مدد طلب کرو۔ (البقرہ: ۱۷۵)

اس لیے (اللہ رحم کرے) اگر کوئی دکھ، تکلیف، مصیبت مثلاً کسی کی وفات پانے کی خبر یا  
کسی نقصان کی اطلاع وغیرہ ملے تو:

① صبر سے کام لے۔

② وضو کر کے نماز شروع کر دے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کا یہ حکم بھی ہے کہ ایسے موقع پر { اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ  
رَاجِعُوْنَ } پڑھے۔

ترجمہ: ”ہم تو خود اللہ تعالیٰ کی ملکیت ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔“

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## طلاج کے لئے

## مسنوں و دعا گیں

فرمان باری تعالیٰ ہے:

﴿قَدْ جَاءَ ثُكْمُ مَوْعِظَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ  
وَشَفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾

”لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے  
ایک ایسی چیز آئی ہے جو نصیحت ہے اور دلوں میں  
جو روگ ہیں ان کے لیے شفا ہے۔“

(نہیں ۵۷)

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)



## علاج کے لیے مسنون دعائیں

پریشانی دور کرنے کی دعائیں

☆ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ۔

”تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں ہے، تو پاک ہے، بے شک میں ہی

ظالموں (گناہ گاروں) سے ہوں۔“ (النبا: ۸۷)

☆ (اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا)

”اللہ، اللہ ہی میرا رب ہے میں اس کے ساتھ قطعاً شرک نہیں کروں گا۔“

(البقرہ: ۱۷۵)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةً عَيْنٍ۔

”اے ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے! میں تیری رحمت سے مدد کا طلب گار ہوں، میری ہر اعتبار سے اصلاح فرما دے اور پلک جھپکنے کے برابر بھی مجھے میرے نفس کے سپرد نہ کرنا۔“ (حاکم ج: ۱، ص: ۱۵۸)

☆ اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةً عَيْنٍ وَاَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ لَا اِلٰهَ

## إِلَّا أَنْتَ۔

”اے اللہ! میں تیری رحمت کا امیدوار ہوں، تو آنکھ جھپکنے کے برابر بھی مجھے میرے نفس کے سپرد نہ کرنا اور میری حالت کی ہر اعتبار سے اصلاح کر دینا کہ تیرے سوا کوئی بھی عبادت کے لائق نہیں۔“ (ابوداؤد ج: ۵۰۹۰)

بے قراری رفع کرنے کی دعا

☆ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ۔

”اللہ عظمت والے اور حلم والے کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں ہے، عرش عظیم کے رب اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں ہے۔ زمین و آسمان اور عرش کریم کے رب اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی بھی عبادت کے لائق نہیں ہے۔“

(صحیح بخاری ج: ۶۳۶)

سید الاستغفار اور اس کی فضیلت

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس نے صبح کے بعد سید الاستغفار پڑھا اسے شام تک اور جس نے اسے شام کے بعد پڑھا اسے صبح تک جنت میں داخل ہونے

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَ  
اَنَا عَبْدُكَ وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ  
مَا اسْتَطَعْتُ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ  
اَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَاَبُوْءُ بِذَنْبِيْ  
فَاَغْفِرْ لِيْ اِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ

ترجمہ: اے اللہ! تو ہی میرا رب ہے تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں ہے۔  
تو نے مجھے پیدا کیا اور میں تیرا ہی بندہ ہوں اور میں تیرے ساتھ کیے جانے والے  
وعدے اور معاہدے پر قائم ہوں، جس قدر میری طاقت میں ہوا۔ میں اپنے کیے  
جانے والے کاموں کی برائی سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ میں تیری نعمتوں کا اعتراف کرتا  
ہوں جو تو نے مجھے عنایت کی ہیں اور میں اپنے گناہوں کو بھی تسلیم کرتا ہوں تو مجھے معاف  
کردے کیونکہ تیرے سوا گناہوں کو کوئی بھی معاف نہیں کر سکتا۔

(صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۶۳۰)

☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ عَبْدُكَ وَاَبْنُ عَبْدِكَ وَاَبْنُ  
اَمَّتِكَ نَا صِیَّتِیْ بِیَدِكَ مَا ضَرَفِیْ  
حُكْمُكَ عَدْلٌ فِیْ قَضَاءُكَ اَسْأَلُكَ  
بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِیْتُ بِهٖ نَفْسُكَ اَوْ

أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِّنْ  
خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ  
عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي  
وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ  
غَمِّي۔

ترجمہ: اے اللہ! میں تیرا بندہ، تیرے بندے کا بیٹا اور تیری بندی کا بیٹا ہوں، میری  
پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے تیرا حکم مجھ میں جاری ہے، میرے بارے میں تیرا فیصلہ عدل  
ہے، میں تجھ سے تیرے ہر اس خاص نام کے ساتھ سوال کرتا ہوں جو تو نے خود اپنا نام رکھا  
ہے یا اسے اپنی کتاب میں نازل کیا ہے یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو سکھایا ہے، یا علم الغیب  
میں اسے اپنے پاس رکھنے کو ترجیح دی ہے کہ تو قرآن کو میرے دل کی بہار اور میرے سینے کا  
نور اور میرے غم کو دور کرنے والا اور میری پریشانی کو لے جانے والا بنادے۔

(م: احمد، ج: ۱، ص: ۳۹۱، الباقی نے اسے صحیح کہا ہے)

☆ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ  
وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ۔

ترجمہ: مجھے اللہ ہی کافی ہے، اس کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، میں نے اسی  
پر بھروسہ کیا اور وہ عرش عظیم کا رب ہے۔ [صبح و شام سات سات مرتبہ پڑھیں]

(عمل الہوم، ص: ۱۱۱، السنن، ج: ۱، ص: ۷۱)

☆ بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّهُ شَیْءٌ  
فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

ترجمہ: اللہ کے نام کے ساتھ، جس کے نام کے ساتھ زمین و آسمان میں کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی اور وہی سننے والا جاننے والا ہے۔ [صبح و شام تین تین مرتبہ پڑھیں]  
(صحیح ابن ماجہ، ج: ۲، ص: ۲۱۳۳)

دنیا و آخرت کی دعا

☆ اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا اِنَّا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةٌ وَفِی الْاٰخِرَةِ  
حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ۔

”اے اللہ! اے ہمارے رب ہمیں دنیا میں بھی بھلائی عطا فرما اور آخرت میں بھی  
بھلائی دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔“ (صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۲۱۳۳)

اصلاح احوال کی دعائیں

☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ  
وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ  
الدَّیْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ۔

”اے اللہ! بے شک میں غم سے، پریشانی سے، عاجز آجانے سے، سست ہو  
جانے سے، بخل سے اور بزدلی سے، قرض کے بوجھ سے اور لوگوں کے سامنے مغلوب



ہو جانے سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔“ (صحیح مسلم ج: ۵۰۳۹)

☆ حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ -

ترجمہ: ہمیں اللہ ہی کافی ہے اور وہ اچھا کارساز ہے۔

آیۃ الکرسی

رسول اللہ ﷺ نے آیت الکرسی کو سب سے عظیم آیت قرار دیا۔

(صحیح مسلم ج: ۱۸۸۵)

صحیح بخاری کی روایت میں ہے کہ جب تم سونے لگو تو آیت الکرسی پڑھ لیا کرو اللہ کی طرف سے ایک فرشتہ تمہارا نگہبان مقرر ہو جائے گا اور صبح کے ہونے تک شیطان تمہارے پاس نہیں آئے گا۔ (صحیح بخاری ج: ۲۳۱۱)

☆ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ  
سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي  
الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا  
بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ  
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ  
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ  
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ -

”اللہ تعالیٰ ہی معبود برحق ہے جس کے سوا کوئی معبود نہیں جو زندہ اور سب کو  
تھا منے والا ہے جسے نہ ادنگھ آئے نہ نیند اس کی ملکیت میں زمین و آسمان کی تمام چیزیں  
ہیں کون ہے جو اس کی اجازت کے بغیر اس کے سامنے شفاعت کر سکے وہ جانتا ہے  
جوان (لوگوں) کے سامنے ہے اور جوان کے پیچھے ہے اور وہ (لوگ) اس کے علم میں  
سے کسی چیز کا احاطہ نہیں کر سکتے مگر جتنا وہ چاہے (اتنا معلوم کر دیتا ہے) اس کی کرسی  
کی وسعت نے زمین و آسمان کو گھیر رکھا ہے اسے دونوں کی حفاظت تھکاتی نہیں وہ تو  
بہت بلند اور بڑا عظمت والا ہے“۔ (البقرہ: ۲۵۵)

### سورہ بقرہ کی آخری آیات اور ان کی فضیلت

سیدنا عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ ہمارے  
درمیان تشریف فرما تھے اور جبرائیل علیہ السلام آپ کے پاس موجود تھے کہ اوپر سے ایک  
آواز سنائی دی، جبرائیل علیہ السلام نے آسمان کی طرف نظر اٹھائی اور کہا کہ آسمان کا یہ  
دروازہ آج سے پہلے کبھی نہیں کھلا، اس میں سے ایک فرشتہ اتر اور رسول اللہ ﷺ کے  
پاس آ کر کہا کہ آپ کو دونور دیے جانے کی خوشخبری دیتا ہوں جو آپ سے پہلے کسی نبی  
کو نہیں دیئے گئے: سورہ فاتحہ اور سورہ بقرہ کی آخری آیتیں۔ ان کا ایک حرف بھی  
آپ پڑھیں گے تو اس کا بدل آپ کو دیا جائے گا۔ (صحیح مسلم، ج: ۱، ص: ۱۸۷)

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص سورہ بقرہ کی آخری دو آیتیں رات کو  
(سونے سے قبل) پڑھ لیتا ہے تو یہ اس کو کافی ہو جاتی ہیں یعنی اللہ تعالیٰ کی طرف سے  
نصرت و استعانت اس کے شامل حال رہتی ہے۔ (صحیح بخاری، ج: ۱، ص: ۳۰۰۸)

☆ **يَللَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا**

فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّ أَمَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوُهَا يُحَاسِبُكُمْ  
بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ  
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٨٤﴾ أَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ  
مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَكِهِ وَكِتَابِهِ  
وَرُسُلِهِ ۖ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ۚ وَقَالُوا  
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا  
يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
اكَتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَانَا رَبَّنَا  
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ  
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ  
عَنَّا ۖ وَاعْفِرْ لَنَا ۖ وَارْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا  
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

”آسمانوں اور زمین کی ہر چیز اللہ تعالیٰ کی ملکیت ہے، تمہارے دلوں میں جو  
کچھ ہے اسے تم ظاہر کرو یا چھپاؤ اللہ تعالیٰ اس کا تم سے حساب لے گا۔ پھر جسے چاہے  
بخشے اور جسے سزا دے اور اللہ تعالیٰ ہر چیز برقرار ہے۔ رسول ایمان لانا اس چیز

پر جو اس کی طرف اللہ تعالیٰ کی جانب سے اتری اور مومن بھی ایمان لائے، یہ سب اللہ تعالیٰ اور اس کے فرشتوں پر اور اس کی کتابوں پر اور اس کے رسولوں پر ایمان لائے۔ اس کے رسولوں میں سے کسی میں ہم تفریق نہیں کرتے، انہوں نے کہہ دیا کہ ہم نے سنا اور اطاعت کی، ہم تیری بخشش طلب کرتے ہیں۔ اے ہمارے رب! اور ہمیں تیری ہی طرف لوٹنا ہے۔ اللہ تعالیٰ کسی جان کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا، جو نیکی کرے وہ اس کے لیے اور جو برائی کرے وہ اس پر ہے، اے ہمارے رب! اگر ہم بھول گئے ہوں یا خطا کی ہو تو ہمیں نہ پکڑنا، اے ہمارے رب! ہم پر وہ بوجھ نہ ڈال جو ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا تھا، اے ہمارے رب! ہم پر وہ بوجھ نہ ڈال جس کی ہمیں طاقت نہ ہو اور ہم سے درگزر فرما! اور ہمیں بخش دے! اور ہم پر رحم کر! تو ہی ہمارا مالک ہے، ہمیں کا فر قوم پر غلبہ عطا فرما۔“ (البقرہ: ۲۸۳ تا ۲۸۶، صحیح بخاری، ج ۱، ص ۴۰۸)

حصول مقاصد اور دشمنوں کے شر سے حفاظت کی ضمانت

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب بندہ یہ کلمات کہہ کر گھر سے نکلتا ہے تو اسے صحیح رہنمائی، مقصد کا حصول اور اپنی حفاظت کی ضمانت مل جاتی ہے، الفاظ یہ ہیں:

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ

إِلَّا بِاللَّهِ۔

”اللہ کے نام سے میں اللہ پر بھروسہ کرتا ہوں، نہ طاقت ہے نہ قوت مگر اللہ تعالیٰ

کی مشیت سے۔“ (سنن ابوداؤد، ج ۱، ص ۵۰۹۵)

پہاڑ برابر قرض بھی ہو تو اتروانے کی دعا

☆ اللّٰهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنِي  
بِفَضْلِكَ عَنْ سِوَاكَ۔

”اے اللہ! مجھے اپنے حرام کے مقابلے میں اپنے حلال کے ساتھ کافی ہو جا اور  
اپنے فضل سے مجھے ہر اس چیز سے بے پرواہ کر دے جو تیرے سوا ہے۔“

(ترمذی ج ۲ ص ۲۵۶)

جنت کا خزانہ حاصل کرنے کی دعا

رسول اللہ ﷺ نے حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ سے کہا: کیا میں آپ کو جنت کے خزانوں  
میں سے ایک کلمہ نہ بتاؤں تو ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ نے کہا: کیوں نہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا

☆ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ۔

”اللہ کی توفیق کے سوا گناہ سے بچنے کی ہمت ہے نہ نیکی کرنے کی طاقت۔“ (صحیح بخاری

ج ۲ ص ۲۵۶)

والدین و اولاد کے لیے دعا

رَبِّ اَوْزِعْنِيْ اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِيْ اَنْعَمْتَ عَلَيَّ  
وَعَلَى الْوَالِدَيْنِ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَاَصْلِحْ  
لِيْ فِيْ ذُرِّيَّتِيْ اِنِّيْ تُبْتُ اِلَيْكَ وَاِنِّيْ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ۔

”اے اللہ! مجھے توفیق عطا فرما کہ میں تیری نعمتوں کا شکر کروں اور والدین کو صالح اعمال سے لیس کر دے اور میری اولاد میں سے مسلمانوں کو



جو تو نے مجھ پر اور میرے والدین پر نچھا اور فرمائی ہیں اور یہ کہ میں ایسے نیک کام سرانجام دوں جن سے تو راضی ہو جائے اور میری اولاد کی میرے لیے اصلاح فرما دے میں تیرے حضور تو بہ کرتا ہوں اور بے شک میں فرماں بردار ہوں۔“ (الاحقاف: ۱۵)

دشمن کے زمینی اور فضائی حملوں سے حفاظت کی دعا

☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ فِی الدُّنْیَا  
وَالْاٰخِرَةِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ  
فِی دِیْنِیْ وَدُنْیَایْ وَآهْلِیْ وَمَلِیْ اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ  
عَوْرَاتِیْ وَامِنْ رُّوعَاتِیْ اَللّٰهُمَّ احْفَظْنِیْ  
مِنْ بَیْنِ یَدَیْیْ وَمِنْ خَلْفِیْ وَعَنْ یَمَیْنِیْ  
وَعَنْ شَمَالِیْ وَمِنْ فَوْقِیْ وَاعُوْذُ بِعَظَمَتِكَ  
اَنْ اُغْتَالَ مِنْ تَحْتِیْ۔

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے دنیا اور آخرت میں معافی اور عافیت کا سوال کرتا ہوں۔ اے اللہ! میں اپنے دین، دنیا، اہل اور مال میں تجھ سے معافی اور عافیت کا سوال کرتا ہوں، اے اللہ! میرے پردے والی چیزوں پر پردہ ڈال دے اور میری گھبراہٹوں کو امن میں رکھ۔ اے اللہ! میرے سامنے سے، میرے پیچھے سے، میرے دائیں اور بائیں طرف سے اور میرے اوپر سے میری حفاظت کر اور میں تیری عظمت کی پناہ چاہتا ہوں اس بات

سے کہ اچانک اپنے نیچے سے ہلاک کیا جاؤں۔ (صحیح ابن ماجہ، ج: ۳۱۳۵)

مجلس کی تمام لغزشیں معاف کرانے کی دعا

سُبْحَنَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا  
إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ۔

”پاک ہے تو اے اللہ! اور تیری ہی تعریف ہے، میں گواہی دیتا ہوں کہ تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، میں تجھ سے معافی مانگتا ہوں اور تیرے حضور توبہ کرتا ہوں۔“

(سنن ابوداؤد، ج: ۳۸۵۹)

اہم کاموں سے پہلے اللہ تعالیٰ سے بھلائی طلب کرنا

(دعائے استخارہ)

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب تمہیں کوئی اہم کام کرنا ہو تو دو نفل پڑھ کر

یہ دعا پڑھ لو اور لفظ ”هَذَا الْأَمْرُ“ کی جگہ پر اپنی حاجت ذکر کرو۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ  
بِقُدْرَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ  
فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ  
وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ  
أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي

وَعَاقِبَةُ أَمْرِي ... فَأَقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ  
لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ  
أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي  
وَعَاقِبَةُ أَمْرِي ... فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي  
عَنْهُ وَأَقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ  
ارْضِنِي بِهِ۔

اے اللہ! میں تجھ سے تیرے علم کے ذریعے بھلائی چاہتا ہوں اور تجھ سے تیری  
طاقت کے ذریعے قدرت مانگتا ہوں اور تجھ سے تیرے فضل عظیم کے ذریعے سوال کرتا  
ہوں، کیونکہ تو طاقتور ہے، میں طاقتور نہیں، تو خوب جانتا ہے جبکہ میں نہیں جانتا اور  
تو غیب تمام کا بھی جاننے والا ہے۔

اے اللہ! اگر یہ کام تیرے علم کے مطابق میرے لیے، میرے دین، میری  
معاش اور میرے انجام کار کے لیے بہتر ہے تو اسے میرے لیے مقدر اور میسر فرما دے  
اور اس میں میرے لیے برکت رکھ دے۔ اگر یہ کام تیرے علم کے مطابق میرے  
لیے، میرے دین، میری معاش، اور میرے انجام کار کے لیے برا ہے، تو اسے مجھ سے  
پھیر دے اور مجھے اس سے پھیر دے اور میرے مقدر میں جہاں بھی ہو بھلائی رکھ دے  
اور پھر اس سے مجھے راضی کر دے۔ (صحیح بخاری، ج ۱: ۱۱۳)

نیک اولاد کے حصول کی دعائیں  
☆ رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ۔

اے میرے پروردگار! مجھے نیک فرزند عطا فرما۔ (سورۃ الصافات، آیت: ۱۰۰)

☆ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ۔

اے میرے پروردگار! مجھے اپنی جناب سے نیک اولاد عطا فرما یقیناً تو دعا کو سننے

والا ہے۔ (سورۃ آل عمران، آیت: ۳۸)

اچھے وارث کے لیے دعا

☆ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ۔

اے میرے پروردگار! مجھے اکیلا نہ چھوڑ دینا۔ تو ہی بہترین وارث ہے۔

(سورۃ انبیاء، آیت: ۸۹)

علم میں اضافے کی دعائیں

☆ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ۖ يَفْقَهُوا قَوْلِي ۖ

اے میرے پروردگار! میرا سینہ کھول دے، میرے معاملات آسان کر دے

اور میری زبان کی گرہ (کنت) کھول دے کہ لوگ میری بات سمجھ سکیں۔

(سورۃ طہ، آیات: ۲۵-۲۸)

## ☆ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

اے میرے پروردگار! میرے علم میں اضافہ فرما۔ (سورۃ طہ، آیت: ۱۱۴)

بیوی بچوں سے آنکھیں ٹھنڈی کرنے کی دعا

☆ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ

وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

اے ہمارے پروردگار! ہمیں ہماری بیویوں اور اولاد سے آنکھوں کی ٹھنڈک

عطا فرما اور ہمیں پرہیزگار لوگوں کا پیشوا بنادے۔ (سورۃ الفرقان، آیت: ۷۴)

جامع دعا

☆ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ

خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيَّهَا وَمَوْلَاهَا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ

وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا

تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا



اے اللہ! میں عاجز آ جانے، بزدلی، بخل اور بڑھاپے اور عذابِ قبر سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ اے اللہ! میرے نفس کو تقویٰ عطا فرما اور اسے پاک کر کہ تو بہترین پاک کرنے والا ہے۔ تو اسکا متولی اور اس کا مولیٰ ہے، اے اللہ! بے شک میں ایسے علم سے جو نفع بخش نہ ہو، ایسے دل سے جس میں تیرا خوف نہ ہو، ایسے نفس سے جو سیراب نہ ہو اور ایسی دعا سے جو قبول نہ ہو تیری پناہ چاہتا ہوں۔ (صحیح مسلم ۲/۲۰۸۸)

اللہ تعالیٰ سے جسمانی عافیت طلب کرنے کی دعا

★ اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي  
اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اللَّهُمَّ  
إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّي  
أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ۔

ترجمہ: اے اللہ! مجھے میرے جسم میں عافیت دے۔ اے اللہ! مجھے میرے کانوں میں عافیت دے۔ اے اللہ! میں کفر اور فقر سے تیری پناہ چاہتا ہوں اور عذابِ قبر سے تیری پناہ چاہتا ہوں تیرے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ [صبح شام، تین تین مرتبہ] (سنن ابوداؤد، ج: ۵۰۹۰)

جنت کا سوال اور آگ سے پناہ کی دعا

☆ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَآعُوذُ بِكَ  
مِنَ النَّارِ۔

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے جنت کا سوال کرتا ہوں اور آگ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔  
(صحیح ابن ماجہ، ج: ۷۵۱)

رب کے حضور مناجات

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ  
النَّارِ ۝ رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ  
وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ۝ رَبَّنَا إِنَّكَ سَمِيعٌ  
مُنَادٍ يَا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا ۝  
رَبَّنَا فَاعْفُ رُفْلَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا  
مَعَ الْآبِرَارِ ۝ رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ  
وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْوَعْدَ ۝

ترجمہ: اے پروردگار! تو نے اس (مخلوق) کو بے فائدہ پیدا نہیں کیا۔ تو پاک ہے  
(قیامت کے دن) ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچا، اے پروردگار! جس کو تو نے دوزخ میں ڈالا  
سوا سے رسوا کیا اور ظالموں کا کوئی مددگار نہیں۔ اے پروردگار! ہم نے ایک ندا کرنے والے کو سنا جو  
ایمان کے لیے پکار رہا تھا کہ اپنے پروردگار پر ایمان لاؤ تو ہم ایمان لے آئے، اے پروردگار!  
ہمارے گناہ معاف فرما اور ہماری برائیوں کو ہم سے دور کر اور ہمیں نیک بندوں کے ساتھ موت  
دے۔ اے پروردگار! تو نے ہم سے اپنے پیغمبروں کے ذریعے جس چیز کے وعدہ کیے ہیں  
وہ ہمیں عطا فرما اور قیامت کے دن ہمیں رسوا نہ کرنا کچھ شک نہیں کہ تو وعدہ خلافی نہیں کرتا۔

(سورۃ آل عمران: ۱۹۱ تا ۱۹۳)

شیطان سے پناہ کی جامع دعائیں

اَللّٰهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ  
السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكُهُ  
اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ  
نَفْسِيْ وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٖ وَاَنْ  
اَقْتَرَفَ سُوْءًا عَلٰى نَفْسِيْ اَوْ اَجْرَهُ اِلٰى  
مُسْلِمٍ۔

ترجمہ: اے اللہ! اے غیب اور حاضر کو جاننے والے! آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے! ہر چیز کے پروردگار اور مالک! میں گواہی دیتا ہوں! کہ تیرے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، میں تیری پناہ چاہتا ہوں اپنے نفس کے شر، شیطان کے شر اور اس کے شرک سے اور اس بات سے کہ میں اپنے نفس پر برائی کا ارتکاب کروں یا کسی مسلمان سے برائی منسوب کروں۔ (صحیح ترمذی، ج: ۲، ص: ۳۹۲)

گناہوں سے بخشش کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ ظَلَمْتُ نَفْسِیْ ظُلْمًا کَثِیْرًا وَّلَا  
یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ فَاغْفِرْ لِیْ مَغْفِرَةً  
مِّنْ عِنْدِکَ ؕ اِنَّ حَمْنِیْ اِلَیْکَ اَنْتَ



## الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

ترجمہ: اے اللہ! میں نے اپنی جان پر بہت ظلم کیا اور تیرے سوا کوئی گناہوں کو نہیں بخش سکتا، سو مجھے اپنی خاص مغفرت سے بخش دے اور مجھ پر رحم کر، یقیناً تو ہی بخشنے والا بے حد رحم کرنے والا ہے۔ (صحیح بخاری، ج: ۸۳۳)

عذابِ قبر سے پناہ کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ  
وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيْحِ الدَّجَالِ  
وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَ فِتْنَةِ  
الْمَمَاتِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْمَآْثِمِ  
وَالْبُغْرِمِ

ترجمہ: اے اللہ! میں تیری پناہ پکڑتا ہوں قبر کے عذاب سے اور تیری پناہ چاہتا ہوں مسیح دجال کے فتنے سے اور تیری پناہ چاہتا ہوں زندگی اور موت کے فتنے سے، اے اللہ! میں تیری پناہ پکڑتا ہوں گناہ اور قرض سے۔ (صحیح بخاری، ج: ۸۳۳)

دشمن کے خلاف رب کے حضور دعائیں

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِیْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُ بِكَ  
مِنْ شُرُوْرِهِمْ -

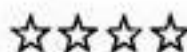
ترجمہ: اے اللہ! ہم تجھی کو ان کے مقابلے میں کرتے ہیں اور ان شرارتوں سے

تیری پناہ چاہتے ہیں۔ (سنن ابوداؤد، ج: ۱۵۳۷)

اللَّهُمَّ مُنْزِلَ الْكِتَابِ سَرِيعَ الْحِسَابِ  
اهْزِمِ الْأَحْزَابَ، اللَّهُمَّ اهْزِمْهُمْ وَزَلْزِلْهُمْ۔

ترجمہ: اے اللہ! اے کتاب اتارنے والے! جلد حساب لینے والے! ان جماعتوں کو

شکست دے، اے اللہ! انھیں شکست دے اور انھیں ہلا۔ (صحیح مسلم، ج: ۱۷۴۲)





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دم سے علاج

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ شِرْكًا

”دم جھاڑا اگر شرکیہ نہ ہو تو کرنے میں کوئی حرج نہیں۔“

(صحیح مسلم، کتاب السلام، ج ۱ ص ۶۳)

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## دم سے علاج

اردو میں جسے ہم ”دم“ کہتے ہیں عربی زبان میں اسے رُقِيَّةٌ کہا جاتا ہے۔ شریعت اسلامیہ میں دم کا تصور بہت واضح ہے۔ جب کوئی شخص کسی تکلیف، مصیبت، درد، بخار، نظر بد، جادو، آسیب، مسِ شیطان یا ایسی ہی کسی کیفیت سے دوچار ہو تو اسے دم کرانا چاہیے یا خود کو دم کر لینا چاہیے۔

نبی اکرم ﷺ سے خود کو دم کرنے اور کسی سے دم کرانے اور اس طرح دم کا تقاضا کرنے کے متعلق ارشادات کتب احادیث میں مل جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ذیل کی احادیث ہمارے لیے راہنمائی فراہم کرتی ہیں:

خود کو دم کرنا

اپنی مرض الموت میں نبی اکرم ﷺ معوذات پڑھ کر خود کو دم کرتے تھے۔

(صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۳۵)

## دم کرانا

بیماری کی صورت میں کسی نیک آدمی سے دم بھی کرایا جاسکتا ہے۔ حضور ﷺ کو بیماری کی حالت میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا دم کیا کرتی تھیں۔ (صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۳۵)

سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کرنا

بیمار کو یہ سورت پڑھ کر دم کیا جائے تو اللہ کی طرف سے شفا آتی ہے، رسول اللہ ﷺ نے اس دم کی تصدیق فرمائی ہے۔

(صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۳۶)

## سورة الفاتحه

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝  
 اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ ۝ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ۝ صِرَاطَ  
 الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۝ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝

(سورة الفاتحه)

ترجمہ: تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو تمام جہانوں کا پالنے والا ہے۔ رحمن اور رحیم ہے۔ قیامت کے دن کا مالک ہے۔ ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔ (اے اللہ) ہمیں سیدھا راستہ دکھا۔ ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام کیا، ان لوگوں کا راستہ نہ دکھانا جن پر تیرا غضب ہوا اور نہ ان کا جو گمراہ ہوئے۔

نظر بد، بخار، سانپ اور بچھو کے ڈس جانے، درد، جنون، دیوانگی اور جادو وغیرہ ہر قسم کی بیماری سے دم جائز ہے۔ (صحیح بخاری، کتاب الطب)

جن جادو اور نظر بد سے بچاؤ

درج ذیل سورتیں پڑھ کر ہاتھوں میں پھونک کر سر اور چہرے سے شروع کر کے تین بار پورے بدن پر ہاتھ پھیرے۔ ان شاء اللہ جن جادو، نظر بد سمیت ہر روحانی مرض سے شفا ہوگی۔ (صحیح بخاری ج: ۵۰۱۷)

## بیمار پرسی کی فضیلت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

آدمی جب اپنے مسلمان بھائی کی بیمار پرسی کے لیے جاتا ہے تو وہ جنت کے

مردان میں جاتا ہے۔ ہاں ایک... بیٹھے۔ جب مٹو مٹا ہے تو اسے رحمت ڈھانپ

لیتی ہے، اگر صبح کا وقت ہو تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور اگر شام کا وقت ہو تو ستر ہزار فرشتے صبح تک اس کے لیے دعا کرتے رہتے

ہیں۔ (سنن ابن ماجہ، ج: ۱۴۴۲ صحیح ابن ماجہ، ج: ۱۱۹۱)

بیمار پرسی کی دعا

لَا بَأْسَ ظَهَرَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ۔

کوئی حرج نہیں، یہ بیماری اللہ نے چاہا تو پاک کرنے والی ہے۔

(صحیح بخاری، ج: ۳۶۱۶)

مشکل ترین حالات میں پڑھنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَّ اَنْتَ

تَجْعَلُ الْحُزْنَ اِذَا شِئْتَ سَهْلًا۔

اے اللہ! کوئی کام آسان نہیں سوائے اس کام کے جسے تو آسان کر دے اور تو

جب چاہے مشکل کام کو آسان کر دے۔ (صحیح ابن حبان، ج: ۲۴۲۷)

غربت سے نجات کی دعا

رَبِّ اِنِّیْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَیْ مِنْ خَيْرٍ فَقِیْرٌ۔

اے اللہ! جو بھی تو مجھ پر نعمت اتارے، میں اس کا ضرورت مند ہوں۔

(سورۃ القصص: ۲۴)



## نیکیاں بڑھانے کی دعا

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: دو کلمات (الفاظ) ایسے ہیں جو زبان سے ادا کرنے میں بہت آسان مگر میزان (حسنات) میں بہت زیادہ وزنی ہیں اور اللہ تعالیٰ کو بے حد پسند ہیں (وہ یہ ہیں):

☆ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

(اللہ تعالیٰ) اپنی حمد کے ساتھ (ہر عیب سے) پاک ہے عظمت والا اللہ پاک

ہے۔ (صحیح بخاری، ج: ۷۵۱۳)

مقابل کا ڈر ختم کرنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِيْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُ بِكَ  
مِنْ شُرُوْرِهِمْ -

اے اللہ! ہم ان (مقابل) کے مقابلے میں تجھے آگے کرتے ہیں اور ان کے

شر سے تیری پناہ چاہتے ہیں۔ (سنن ابوداؤد، ج: ۱۵۳۷)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ملاج کے لئے مسنون دم

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾

”پس اللہ ہی سے پناہ چاہو یقیناً وہی سننے والا

اور جاننے والا ہے۔“ (حم اسجدہ: ۳۶)

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## علاج کے لیے مسنون دم

مریض کی عیادت کرنے والے کو یہ دم یاد ہونا چاہیے

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب کوئی مسلمان کسی ایسے مریض کی عیادت کر رہا ہو (تقدیر میں) جس کی موت ابھی نہیں آنے والی۔ اگر اس پر درج ذیل کلمات سات مرتبہ پڑھے تو اللہ اس کو شفا عطا کر دیتا ہے۔ الفاظ یہ ہیں:

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ  
أَنْ يَشْفِيكَ۔

”میں عظمت والے اللہ اور عرش عظیم کے رب تعالیٰ سے سوال کرتا ہوں کہ آپ کو شفا

عطا کر دے۔“ (جامع ترمذی ج: ۲۸۳)

ہر چیز کے شر سے بچنے کا دم

سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق اور سورۃ الناس صبح و شام تین تین بار پڑھیں۔

سورۃ الاخلاص

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ ۝  
وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

کہہ دو کہ وہ اللہ ایک ہے، اللہ بے نیاز ہے، نہ اس نے کسی کو جنا اور نہ وہ کسی

سے جنا ہی گیا (وہ کسی کا باب نہ کسی کا بیٹا) اور نہ کوئی اس کا ہم سر ہی ہے۔

### سورة الفلق

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝  
وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ  
النَّفْثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝

”کہہ دو کہ میں صبح کے رب کی پناہ مانگتا ہوں، ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا کی اور اندھیری رات کے شر سے جب وہ چھا جائے اور گرہوں پر پڑھ پڑھ کر پھونکیں مارنے والیوں کے شر سے اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔“

### سورة الناس

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝  
إِلَهِ النَّاسِ ۝ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝  
الَّذِي يُوسُّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ  
الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

”کہہ دو کہ میں لوگوں کے رب کی پناہ چاہتا ہوں جو لوگوں کا بارشاہ ہے، جو لوگوں کا معبود بھی ہے، خناس (لوگوں کے دلوں میں وسوسے ڈالنے والے) کے شر سے، جو لوگوں کے سینوں میں وسوسے ڈالتا ہے، جنوں میں سے اور انسانوں میں سے۔“



پھوڑے اور زخم وغیرہ کے لیے دم

دائیں ہاتھ کی انگشت شہادت کو بسم اللہ پڑھ کر لعاب لگائے اور پھر صاف زمین

سے چھو کر مٹی لگائے اور پھوڑے وغیرہ پر آہستہ آہستہ پھیرتے ہوئے یہ دعا پڑھے:

بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيقَةٍ بَعْضِنَا  
يُشْفٰى سَقِيْمُنَا بِاَذْنِ رَبِّنَا.

”اللہ کے نام سے ہماری زمین کی خاک‘ ہم میں سے کسی کے لعاب کے ساتھ (مل

کر) ہمارے رب کے حکم سے ہمارے بیمار کی شفا کا باعث بن گئی۔“ (صحیح بخاری ج: ۵ ص: ۴۵)

مختلف امراض سے بچاؤ کے لیے دم

اَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ  
الشَّافِى لَا شِفَاءَ اِلَّا بِشِفَاكَ شِفَاءٌ لَا يُغَادِرُ  
سَقَمًا.

”اے بنی نوع انسان کے رب! بیماری دور کر کے شفا بخش دے کہ شفا دینے والا

صرف تو ہی ہے تیری دی ہوئی شفا کے بغیر کوئی شفا نہیں ہے، ایسی شفا عطا فرما جو بیماری

رہنے ہی نہ دے۔“ (صحیح مسلم ج: ۳ ص: ۴۱۵)

نظر بد سے بچاؤ کا دم

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ  
مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ  
يَشْفِيْكَ بِاَسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

”اللہ کے نام سے میں آپ کو دم کرتا ہوں، آپ کو تکلیف دینے والی ہر چیز سے نیز ہر جان کے شر اور ہر حسد کرنے والی نظر سے۔ اللہ آپ کو شفا دے اللہ کے نام سے میں آپ کو دم کرتا ہوں۔“ (صحیح مسلم ج: ۲۱۸۲)

زہریلے جانوروں، حشرات نیز راستے کے چور ڈاکو سے حفاظت کا دم  
اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ۔

”میں اللہ تعالیٰ کے مکمل کلمات کے ذریعے ہر چیز کے شر سے پناہ چاہتا ہوں جو اس نے پیدا کی۔“ (جامع ترمذی ج: ۳۶۰۳)

ناگہانی حادثے اور ہر قسم کی تکلیف سے بچاؤ کا دم

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّمَعَا سَمِيْهِ شَيْءٌ  
فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيْمُ۔

”اللہ کے نام کے ساتھ جس کے نام کے ساتھ آسمان و زمین میں کوئی چیز بھی نقصان

نا قابل برداشت درد سے بچاؤ کے لیے دم:

درد والی جگہ پر ہاتھ رکھ کر تین مرتبہ بسم اللہ پڑھے اور پھر سات مرتبہ یہ دعا پڑھے:

أَعُوذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحَدٌ وَأَحَادِرُ -

”اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کے ذریعے میں ہر اس چیز کی برائی سے پناہ چاہتا ہوں

جو محسوس کرتا ہوں اور جس سے ڈرایا جاتا ہوں“۔ (صحیح مسلم ج: ۲۲۰۲)

(ان شاء اللہ افاقہ ہوگا)

بچوں کو مختلف تکالیف سے بچاؤ کا دم

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ الثَّامَّةِ مِنْ كُلِّ  
شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَةٍ

”میں اللہ تعالیٰ کے مکمل کلمات کے ذریعے ہر شیطان اور بدشگونی اور ہر ملامت

کرنے والی آنکھ سے پناہ چاہتا ہوں“۔ (صحیح بخاری ج: ۳۲۷۱)

برص، جنون، کوڑھ اور ہر بیماری سے بچنے کا دم

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُذَامِ  
وَالْجُنُوْنِ وَمِنْ سَیِّئِ الْاَسْقَامِ -

اے اللہ! میں برص، جنون، کوڑھ اور ہر بری بیماری سے تیری پناہ چاہتا

ہوں۔ (صحیح سنن نسائی، ج: ۵۰۶۸)

کان، آنکھ اور قوت باہ کے اضافے کا دم  
 اللَّهُمَّ مَتِّعْنَا بِأَبْصَارِنَا وَقَوَاتِنَا  
 مَا أَحْيَيْتَنَا.

اے اللہ! جب تک تو ہمیں زندہ رکھے ہمیں ہمارے کانوں، آنکھوں اور دوسری  
 قوتوں سے فائدہ پہنچا۔ (صحیح ترمذی، ۳/۱۶۸)

بزدلی، بخل اور بڑھاپے سے بچاؤ کا دم  
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَأَعُوذُ بِكَ  
 مِنَ الْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى  
 أَرْذَلِ الْعُمُرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا  
 وَعَذَابِ الْقَبْرِ

اے اللہ! میں تجھ سے پناہ چاہتا ہوں بزدلی سے اور میں تجھ سے پناہ چاہتا ہوں بخل  
 سے اور میں تجھ سے پناہ چاہتا ہوں کہ میں رذیل عمر کی طرف پھیر دیا جاؤں اور دنیا کے فتنے  
 اور قبر کے عذاب سے بھی میں تیری پناہ چاہتا ہوں۔“ (بخاری مع فتح الباری، ۱۱۱/۱۸۱)

بڑھاپے میں تنگی رزق سے بچاؤ کا دم  
 اللَّهُمَّ اجْعَلْ أَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَيَّ عِنْدَ كِبَرِ  
 سِنِّي، انقطاع عمری

اے اللہ! میری کبرسنی اور آتری عمر میں بھی اپنے رزق کو مجھ پر فراخ رکھنا۔

(سلسلۃ الاحادیث الصحیحہ، ج: ۱۵۳۹)

بہرے اور گونگے پن سے بچاؤ کا دم

اللَّهُمَّ ارِنِي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الصَّمِّ وَالْبَكَمِ

اے اللہ! میں پناہ چاہتا ہوں تیری بہرے پن سے اور گونگے پن سے۔

(صحیح الجامع الصغیر، ۱/۳۰۶)

سینے کے امراض سے بچاؤ کا دم

جناب رسول اللہ ﷺ بزدلی، بخل، بری نظر، عذاب قبر اور سینے کی آزمائش

(امراض) سے پناہ مانگا کرتے تھے، اے یوں کہا جاسکتا ہے:

اللَّهُمَّ ارِنِي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الصَّدْرِ

اے اللہ! میں سینے کی تمام امراض سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ (سنن ابوداؤد، ج: ۱۵۳۹)

بخار کا دم

إِكْشِفِ الْبَأْسَ رَبِّ النَّاسِ إِلَهَ النَّاسِ

اے لوگوں کے رب، اے لوگوں کے معبود! بخار دور کر دے۔

(صحیح الجامع الصغیر، ج: ۳۱۸۶)



www.iqbalkalmati.blogspot.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دوا سے علاج

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ  
الدَّاءِ بَرَأَ أَبْأَدْنِ اللَّهُ تَعَالَى .

ہر بیماری قابل علاج ہے جب دوا بیماری کے موافق  
منتخب ہو جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ کے حکم سے شفا مل جاتی ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳: ۲۰۰)

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## دوا سے علاج

انسان کے بیمار ہو جانے کی صورت میں شریعت اسلامیہ نے اس کی راہنمائی اس طرف فرمائی ہے کہ اسے دعا اور دوا سے اپنا علاج کرانا چاہیے اس میں کوئی شک نہیں کہ اللہ تعالیٰ نے دواؤں کے ساتھ ساتھ قرآن مجید کو بھی انسان کے لیے روحانی اور جسمانی طور پر باعث شفا قرار دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

”اور قرآن مجید میں ہم نے ایمان والوں کے لیے شفا اور رحمت والی آیات

نازل فرمائی ہیں۔“ (الاسراء: ۸۲)

بلکہ خاص طور پر ایمان والوں کو تو قرآن مجید سے کسب فیض ضرور کرنا چاہیے اللہ

تعالیٰ کا فرمان ہے:

قُلْ هُوَ لَئِذَا دُعِيَ اٰمَنُوْا هُدًى وَ شِفَاۗءٌ

”(اے محمد ﷺ) آپ لوگوں کو بتائیے کہ یہ قرآن ایمان والوں کے لیے

راہنمائی اور شفا کا باعث ہے۔“ (مجادلہ: ۲۴)

بلکہ خاص طور پر دل اور سینے کے امراض میں تو قرآن حکیم کا خصوصی اثر بیان

کیا گیا ہے اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاۗءٌ لِّمَا فِي

الصُّدُوْرِ

”تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے ایک ایسی چیز آئی ہے جو

نصیحت ہے اور دلوں میں جو روگ ہیں ان کے لیے شفا ہے۔“ (یونس: ۵۷)

حضرت ابراہیم الخواص رحمۃ اللہ علیہ کا فرمان ہے:

دل کی دوا پانچ چیزیں ہیں:

- ۱۔ غور و فکر کے ساتھ قرآن مجید کی تلاوت کی جائے۔
  - ۲۔ پیٹ زیادہ نہ بھرا جائے۔
  - ۳۔ رات کا قیام کیا جائے۔
  - ۴۔ سحر کے اوقات میں اللہ تعالیٰ کے سامنے آہ وزاری کی جائے۔
  - ۵۔ صالحین کی صحبت اختیار کی جائے۔ (انتخاب از تقویم سعودی عرب)
- اسی طرح حدیث میں دوا سے بھی علاج کی ترغیب دی گئی ہے۔

دوا سے علاج

بخاری شریف میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جو مرض نازل

کیا اس کی شفا بھی نازل فرمائی۔ (صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۵۶۷۸)

اسی طرح مسلم شریف میں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ ہر مرض کی دوا ہے

جب کسی مرض کی دوا اس کے مطابق منتخب ہو جاتی ہے تو اللہ کے حکم سے شفا ہو جاتی ہے۔

(صحیح مسلم، ج: ۴، ص: ۴۴۳)

دوا استعمال کرنا:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ نے ایسی کوئی بیماری نہیں بنائی کہ جس کی

دوا نازل نہ کی ہو، سوائے ایک بیماری کے، وہ بڑھاپا ہے۔ (سنن ابوداؤد، ج: ۳، ص: ۳۸۵۵)



اس لیے انسان کو بیماری کی صورت میں دوا ضرور استعمال کرنی چاہیے۔

## حرام میں شفا نہیں

رسول اکرم ﷺ نے خبیث پلید یا ناپاک دوا سے علاج کرنے سے منع فرمایا

ہے۔ (سنن ابن ماجہ، ج: ۲، ص: ۴۵۳)

لہذا تمام مسلمانوں کو حرام اشیا (منشیات وغیرہ) سے علاج کرنے سے بچنا چاہیے کیونکہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے حرام میں تمہارے لیے شفا نہیں رکھی۔ (موارد اللہ، ج: ۲، ص: ۱۳۹۷)

## دوا کی مقدار

شریعت اسلامیہ میں دوا سے علاج کی صورت میں دوا کی مقدار اور اس کی بالترتیب خوراک لینے کی طرف بھی راہنمائی فرمائی گئی ہے، اس سلسلہ میں صحیح بخاری میں مذکور واقعہ دلیل کے لیے کافی ہے:

حضرت ابوسعید رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک آدمی نبی اکرم ﷺ کے پاس آ کر گویا ہوا کہ اس کے بھائی کے پیٹ میں تکلیف ہے۔ آپ ﷺ نے اسے شہد پلانے کا حکم دیا۔ کچھ دیر بعد آ کر اس نے افاقہ نہ ہونے کا بتایا تو آپ ﷺ نے اسے مزید شہد پلانے کا حکم دیا، تیسری بار اس نے آ کر پھر وہی شکوہ دہرایا تو آپ ﷺ نے پھر اسے وہی مشورہ دیا، یہ پھر آپ ﷺ کی خدمت میں شکوہ لے کر آیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ کا کہنا تو سچ ہے تیرے بھائی کا پیٹ ہی جھوٹا ہے۔ اسے مزید شہد پلاؤ۔ (صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۵۲۸۳)

اس حدیث مبارکہ سے یہ بات بخوبی سمجھ آ جاتی ہے کہ مکمل افاقہ مانے کے لیے

دوا کی مناسب مقدار مریض کو دی جائے۔

دوا کھانے سے پہلے دعا

بِسْمِ اللّٰهِ۔

ترجمہ: اللہ کے نام کے ساتھ (کھانا ہوں)۔

دعا بھول جانے کی صورت میں پڑھیں:

بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ۔

ترجمہ: اللہ کے نام کے ساتھ (کھانا ہوں) اس کے شروع اور اس کے آخر میں۔

(ترمذی، ج: ۱۸۲۸)

دوا کھانے کے بعد کی دعا

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ۔

ترجمہ: تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں۔ (صحیح مسلم، ج: ۲۷۳۳)

☆☆☆☆

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# چند مستون دوائیں اور ان کے خواص

نبی ﷺ نے فرمایا:

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً

أَوْ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِداً فَقَالُوا:

يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ.

”اللہ نے ہر بیماری کی شفا یا دوا مقرر فرما رکھی ہے،

سوائے ایک بیماری کے۔ لوگوں نے پوچھا وہ

کون سی بیماری ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: بڑھاپا۔“

(جامع ترمذی ج ۲۳۸)

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## چند مسنون دوائیں اور ان کے خواص

اشمد (سرمہ)

آپ ﷺ نے فرمایا: تمہارے سرموں میں سب سے بہترین سرمہ اشمد ہے جو بصارت کو جلا بخشتا ہے اور پلکوں کے بالوں کو بھاری کرتا ہے۔ [سنن ابن ماجہ، ج: ۲، ص: ۳۹۷]

خواص:

اشمد سیاہ سرمہ کا ایک پتھر ہوتا ہے جو ایران کے علاوہ دوسرے کئی ممالک سے بھی حاصل کیا جاتا ہے۔ اشمد کی اعلیٰ قسم وہ ہے جو بہت جلد ریزہ ریزہ ہو جائے اور اس کے ریزوں میں چمک ہو اور اس کا اندرونی حصہ چمکنا ہو اور گرد و غبار سے پاک ہو۔

اشمد سرد خشک ہے، آنکھ کو قوت بخشتا ہے اور آنکھ کے پٹھے مضبوط کرتا ہے، زائد رطوبات کو ختم کرتا ہے اور گرد و غبار اور آنکھ کی میل کو دور کرتا ہے۔ نظر کو تیز کرتا ہے اور اگر مائع شہد کے ساتھ ملا کر آنکھ میں ڈالیں تو سردی میں آفاقہ ہوگا۔ چربی کے ساتھ پیس کر حل کر کے جلے ہوئے مقام پر لگائیں تو زخم میں اکڑاؤ نہیں آنے دیتا۔ بڑھاپے کی لاشی ہے۔ کستوری کے ساتھ ملا کر ضعف بصر میں استعمال بے حد مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت تین تین سلائیاں دونوں آنکھوں میں لگائیں۔ عرق گلاب میں کھل کر کے خوب باریک کر کے استعمال میں لانا از حد مفید ہے۔ [زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۲۸۳]

ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ ایک عورت کے شوہر کا انتقال ہو گیا (زمانہ عدت



میں) اس عورت کی آنکھ دکھنے لگی تو لوگوں نے اس کا ذکر نبی کریم ﷺ سے کیا ان لوگوں نے آنحضرت ﷺ کے سامنے سرمہ کا ذکر کیا۔

### تشریح:

مولانا داؤد دراز دہلوی رحمہ اللہ نے اس حدیث کی تشریح میں لکھا ہے کہ آپ ﷺ نے عدت کی وجہ سے آشوب چشم میں سرمہ لگانے کی اجازت نہیں دی اگر عدت نہ ہوتی تو آپ دردم چشم میں سرمہ لگانے کی اجازت دیتے۔ [صحیح بخاری از مولانا داؤد دراز دہلوی، ص: ۲۹۲ ج: ۷]

## بکرے کی ران

سنن ابن ماجہ میں محمد بن سیرین رحمۃ اللہ علیہ نے انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے حدیث بیان کی ہے: کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ ”عرق النساء کا علاج (یہ ہے کہ) جنگلی بکرے کی ران کو پکا کر گھلایا جائے پھر اس کی بخنی تین حصہ میں کر دی جائے اس کے بعد تین دن تک بخنی کا استعمال نہار منہ کیا جائے (یاد رکھیں) روزانہ نہار منہ ہونا چاہیے۔“<sup>①</sup>

رسول اللہ ﷺ کے کلام کی دو قسمیں ہیں: ان میں سے ایک عام زمانہ، مقام، اشخاص اور حالات کے پیش نظر ہے جب کہ دوسری مخصوص ہے جن میں ان امور کی یا بعض امور کی رعایت ہے اور یہ اسی قسم میں شامل ہے۔ اس لیے کہ اس کے مخاطب اہل عرب اہل حجاز اور اس کے ارد گرد کے رہنے والے ہیں، بالخصوص دیہات کے اکھڑ لوگ۔ اس لیے کہ یہ علاج ان بدوی لوگوں کے لیے سب سے زیادہ مفید ہے کیوں کہ عموماً یہ بیماری خشکی کی بنا پر پیدا ہوتی ہے، اور کبھی اس کا سبب گاڑھا لیس دار مادہ ہوتا ہے جس کا علاج اسہال ہے۔ اور ران کے گوشت میں دو خاصیتیں مادہ کو پکانا اور اسے نکالنا پائی جاتی ہیں اور اس مرض میں ان دونوں چیزوں کی ضرورت ہے۔ اور جنگلی بکرے کا تعین اس وجہ سے ہے کہ اس میں فضولات (زوائد) کی کمی اور مقدار کا اختصار اور جوہر کی لطافت موجود ہے۔ اس لیے کہ یہ بکریاں جو چیزیں چرتی ہیں ان میں گرم قسم کی جڑی بوٹیاں ہوتی ہیں اور یہ نباتات جب کسی

① ابن ماجہ نے حدیث نمبر ۳۲۶۳ فی الطب میں باب دواء عرق النساء کے تحت اسے ذکر کیا ہے، اس کے رجال ثقہ ہیں اور بوسیری نے زوائد ۲۱۶/۱ میں لکھا ہے کہ اس کی اسناد صحیح ہے۔

جانور کو بطور غذائی جائیں گی تو ان کے گوشت میں بھی وہ لطیف اجزاء پیدا ہوں گے جن کو غذا کے ساتھ شامل رکھا گیا ہے بلکہ معدہ میں حل ہونے اور جسم کی غذا بن جانے کے بعد اس میں اور بھی زیادہ لطافت پیدا ہو جائے گی بالخصوص سرین (پٹھ) کے گوشت میں ان نباتات کا اثر گوشت سے زیادہ قوی انداز میں بلکہ ان کے دودھ میں بھی یہی اثر دیکھا جاتا ہے۔ مگر سرین (پٹھ) کے گوشت میں پکانے اور نکالنے کی جو خصوصیت پائی جاتی ہے وہ دودھ میں نہیں دیکھی جاتی۔ ❶ [طب نبوی، ص: ۱۰۱ تا ۱۰۳]

❶ ڈاکٹر عادل ازہری نے لکھا ہے کہ عرق النساء کا مرض نرمادہ کو یکساں ہوتا ہے۔ اس میں عورت مرد کی کوئی تخصیص نہیں مگر اس کی تکلیف شدت میں غیر معمولی ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے زیریں حصے سے یہ بیماری شروع ہوتی ہے پھر در دسریں کی جانب بڑھتا ہے پھر ران کا پچھلا حصہ متاثر ہوتا ہے، کبھی اچانک ٹخنوں تک اس کا اثر ہو جاتا ہے، آخر میں مہروں کے درمیان پائی جانے والی نرم ہڈیوں کا جزاؤ ختم ہو جاتا ہے، یا پٹھوں میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے، اس کا علاج یہ ہے کہ مریض کو دو ہفتہ بستر پر مکمل آرام دیا جائے اور درد شکن اور درد ر بادوائیں دی جائیں۔ اسپرین وغیرہ یا داغ سے افاقہ ہو جاتا ہے اور مریض کو سکون ملتا ہے۔

## پانی

صحیح بخاری و مسلم میں امام نافع رحمہ اللہ نے ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

”بخاریا تیزی بخار جنم کی لپٹ ہے، اسے سرد کر دو پانی کے ذریعہ چھینٹے، وضو، غسل کسی بھی طریقے سے۔“

رسول اللہ ﷺ نے پانی بیٹھ کر پینے اور تین سانسوں میں پینے کی ہدایت کی اور فرمایا کہ یہ خوشگوار، رگوں کو سیراب کرنے والا اور زود ہضم ہوتا ہے۔ [صحیح مسلم: ۲۰۲۸، ابن حبان: ۵۳۳۰، احمد: ۱۱۸/۳، ۱۱۹/۳، ۱۸۵/۳، ترمذی: ۱۸۸۴]

### خواص:

یہ زندگی کا مادہ اور مشروبات کا سردار ہے، عناصر اربعہ میں سے ایک بلکہ اس کا اصل رکن ہے۔ اس لیے کہ آسمان اس کے بخار سے پیدا کیے گئے ہیں اور زمین کی تخلیق اس کی جھاگ سے عمل میں آئی اور جاندار چیزوں کو اللہ تعالیٰ نے پانی ہی سے بنایا ہے۔

پانی کے بارے میں اختلاف ہے کہ یہ غذا کا کام کرتا ہے یا صرف غذا کے نفوذ کا ذریعہ ہے؟ پانی سرد تر ہوتا ہے حرارت کو ختم کرتا ہے بدن کی رطوبات کا محافظ ہے۔ اور جو رطوبات تحلیل ہو جاتی ہیں ان کی تلافی کرتا ہے، غذا کو لطیف بناتا ہے اور اس کو بدن کی رگوں میں پہنچاتا ہے۔

پانی کی خوبی دس طریقوں سے معلوم کی جاتی ہے:

- ①..... رنگ دیکھ کر خوبی معلوم کی جاتی ہے کہ وہ صاف ستھرا ہے۔
- ②..... بو سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں کوئی دوسری بو نہیں ہونی چاہیے۔

- ۳..... ذائقہ سے معلوم پڑتا ہے کہ وہ شیریں اور لذیذ ہو جیسے نیل اور فرات کا پانی ہوتا ہے۔
- ۴..... اس کے وزن سے جان لیا جاتا ہے کہ وہ ہلکا ہوا اور اس کا قوام لطیف ہو۔
- ۵..... اس کی خوبی اس کی گزرگاہ سے معلوم ہوتی ہے کہ اس کا راستہ اور گزرگاہ عمدہ ہے۔
- ۶..... منبع سے کہ اس کے پانی نکلنے کی جگہ دور ہے۔
- ۷..... دھوپ اور ہوا کے اس پر گزرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ زمین دوز نہ ہو کہ جہاں دھوپ اور ہوا کا گزرنہ ہو سکے۔
- ۸..... اس کی حرکت سے کہ وہ تیزی کے ساتھ بہتا ہے۔
- ۹..... اس کی کثرت سے معلوم کیا جاتا ہے کہ وہ اتنا زیادہ ہو کہ جو فضلات اس سے ملے ہوئے ہوں ان کو دور کر سکے۔
- ۱۰..... اس کے بہاؤ کے رخ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ شمال سے جنوب کی طرف یا مغرب سے مشرق کی جانب جاری ہو۔
- اگر ان خوبیوں کو دیکھا جائے تو یہ پورے طور پر صرف چار ہی دریاؤں میں پائی جاتی ہیں، دریائے نیل، دریائے فرات، سیحون اور جیحون۔
- صحیح مسلم میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
- ”سیحون، جیحون، نیل اور فرات سب جنت کے دریاؤں میں سے ہیں۔“ ❶
- پانی کے ہلکے ہونے کا اندازہ تین طریقے سے کیا جاتا ہے
- ①..... پانی سردی اور گرمی سے بہت متاثر ہو اور ان کو بہت جلد قبول کر لے، چناں چہ بقرط حکیم کا بیان ہے کہ جو پانی جلد گرم اور جلد ٹھنڈا ہو جائے وہی سب سے ہلکا ہوتا ہے۔

❶ امام مسلم نے ۲۸۳۹ میں ”کتاب الجنة وصفة نعيمها“ کے باب ”ما فی الدنيا من انهار الجنة“ کے تحت ذکر کیا ہے۔



②..... میزان سے اس کا اندازہ کیا جاتا ہے۔

③..... دو مختلف قسم کے پانیوں میں دوہم وزن روئی کے پھائے بھگوئے جائیں، پھر ان کو پورے طور پر خشک کر کے وزن کیا جائے تو جو سب سے ہلکا ہوگا اس کا پانی بھی اسی طرح ہلکا ہوگا۔

پانی اگرچہ حقیقتاً سرد تر ہے، مگر اس کی قوت کسی ایسے عارضی سبب سے متغیر و منتقل ہوتی رہتی ہے جو اس کے تغیر کا موجب بنتا ہے۔ اس لیے کہ جس پانی کا شمالی حصہ کھلا ہوا اور دوسرا حصہ چھپا ہوا ہو وہ ٹھنڈا ہوتا ہے، اور اس میں معمولی خشکی ہوتی ہے جو شمالی ہوا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اسی طرح دوسری سمتوں کے پانی کا حکم ہے۔

### کان سے نکلنے والا پانی

یہ پانی اس کان کی طبیعت کے مطابق ہوگا اور اسے پینے سے اسی انداز کا اثر بدن پر نمایاں ہوگا، شیریں پانی مریضوں اور تندرست لوگوں کے لیے مفید ہے۔ ٹھنڈا اور شیریں پانی زیادہ مفید اور لذیذ ہوتا ہے۔ اس کو نہار منہ، جماع کرنے اور تازہ پھل کھانے کے بعد پینا مناسب نہیں۔

البتہ اگر پانی کی چسکی لے تو یہ کبھی بھی نقصان نہیں کرے گا بلکہ معدہ کو تقویت بخشنے گا، شہوت کو ابھارے گا اور تشنگی ختم کرے گا۔

### نیم گرم پانی

نیم گرم پانی اچھا رہ پیدا کرتا ہے اور مذکورہ فوائد کے برخلاف اثرات دکھلاتا ہے۔ باسی نیم گرم پانی تازہ سے عمدہ ہوتا ہے۔ اور آب سرد کا اندرونی طور پر استعمال اس کے خارجی طور پر استعمال کرنے کے مقابل زیادہ نافع ہے، اور گرم اس کے برعکس ہوتا ہے۔ ٹھنڈا پانی خرابی خون میں زیادہ نافع ہے۔ اسی طرح بخارات کو سر کی طرف جانے سے روکتا ہے اور

خون کی خرابی سے بچاتا ہے، یہ گرم مزاج، گرم مقام و موسم اور جوان عمر لوگوں کے لیے موزوں ہوتا ہے اور نفخ اور تحلیل کی ضرورت میں بہر صورت نقصان دہ ہوتا ہے جیسے زکام، ورم وغیرہ اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور ایسے پانی کا بکثرت استعمال خون کو پھاڑتا ہے اور نزلے کو حرکت دیتا ہے۔

### ٹھنڈا پانی

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: بخار جنم کے جوش سے ہے اسے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

[صحیح بخاری، ج: ۵۷۲۳]

بخار میں مبتلا کوئی عورت جب حضرت اسماء بنت ابی بکر کے پاس لائی جاتی تو وہ اس کے سینے پر پانی چھڑکتی اور فرماتیں، رسول اللہ ﷺ ہمیں (بخار کو) پانی سے ٹھنڈا کرنے کا حکم دیتے تھے۔ [صحیح بخاری، ج: ۵۷۲۳]

### بہت زیادہ ٹھنڈا یا گرم پانی

دونوں اعصاب اور اکثر اعضاء جسمانی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس لیے کہ ان میں سے ایک محلل (تحلیل کرنے والا) ہے اور دوسرا مادہ کو گاڑھا کرتا ہے، گرم پانی سے اخلاط ردیہ کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ یہ نفخ و تحلیل کا کام کرتا ہے۔ رطوبات ردیہ (زائد مادوں) کو نکال پھینکتا ہے۔ بدن کو شاداب بناتا ہے اور اس میں گرمی پیدا کرتا ہے اس کے پینے سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔ غذا کے ساتھ استعمال کرنے سے یہ معدہ کی بالائی سطح پر تیرتا رہتا ہے اور اسے ڈھیلا کرتا ہے، تشنگی دور کرنے میں بھی زیادہ عمدہ نہیں ہے۔ بدن کو لاغر بنانے کے لیے گرم پانی مناسب ہے۔ جب کہ خارجی طور پر اس کا استعمال بہت زیادہ مفید ہے۔

① نفخ کا معنی مادہ کو پکنا اور گھلانا اور تحلیل کا معنی ہے اسے جسم میں حل کر دینا۔

② قہر اور کڑواہٹ کے خلاف بلغم صفایا کرتا ہے اور کھانسی کو مٹاتا ہے۔

آفات کی تمازت سے گرم شدہ پانی کے بارے میں کوئی حدیث یا اثر صحیح طور پر ثابت نہیں ہے۔ اور نہ قدیم اطباء میں سے اس کو کسی نے خراب سمجھا، اور نہ اس کو معیوب قرار دیا۔ ہے، امراض ردیہ کا نقیب ہے۔ اکثر امراض میں مضر ہے البتہ بوڑھوں کے لیے موزوں ہے۔ اسی طرح مرگی، سردی کی وجہ سے سردیوں اور آشوب چشم کے بیماروں کے بہت زیادہ مفید ہے۔ گرم پانی گردے کی چربی کو پگھلا دیتا ہے۔

الغرض! پانی میں بے شمار خوبیاں ہیں اس سے زندگی ہے بلکہ یہ زندگی ہے۔ کائنات کا اہم ترین رکن ہے، انسانی، حیوانی، نباتی زندگی اسی سے ہے، سرد تر لیکن حرارت کو جلد قبول کرنے والا ہے، بدن کی رطوبت کو محفوظ رکھتا ہے۔ غذا کو حل کرتا ہے اور رگوں میں نفوذ پذیر ہوتا ہے۔ مختلف زمان و مکان کے اعتبار سے اس کے فوائد و خواص بدلتے رہتے ہیں، قرآن میں بارش کے پانی کو مبارک پانی کہا گیا ہے، بعض دریاؤں کے پانی جنت سے قرار دیئے گئے۔ نہروں، دریاؤں، سمندروں، کنوؤں، چشموں، بارش، اولوں، برف وغیرہ کے پانیوں کے خواص الگ الگ خاصیت کے بھی حامل ہوتے ہیں۔ [زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۳۸۸ تا ۳۹۴]

امام بخاری نے ایک باب یوں بیان کیا ہے کہ ”بخار دوزخ کی بھاپ سے ہے۔“  
نافع نے بیان کیا کہ عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کو جب بخار آتا تو یوں دعا کرتے: ”اے اللہ! ہم سے اس عذاب کو دور کر دے۔“

حرارت کی بنا پر دوزخ کو بھاپ سے تشبیہ دی گئی ہے۔ وصدق رسول اللہ ﷺ  
”بخار پر صبر کرنا ہی ثواب ہے“ اور تندرستی میں کی گئی دعا اتنی ہی زیادہ پر اثر ہے۔ آنحضرت  
بکثرت دعا فرمایا کرتے تھے:

”اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ۔“

”اے اللہ! میں تجھ سے عافیت کا سوال کرتا ہوں۔“

ایک روایت میں ہے (بخار کو) زمزم کے پانی سے ٹھنڈا کرو۔ مراد وہ بخار ہے جو صفراء کے جوش سے ہو اس میں ٹھنڈے پانی سے نہانا یا ہاتھ پاؤں کا دھونا بھی مفید ہے۔ آج کی ڈاکٹری نے بھی تسلیم کر لیا ہے کہ شدید بخار میں برف کا استعمال بھی اسی قبیل سے ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”بخار جہنم کی بھاپ میں سے ہے اس لیے اسے پانی سے ٹھنڈا کرو۔“

مروجہ ڈاکٹری کا ایک شعبہ علاج پانی سے بھی ہے۔ جو کافی ترقی پذیر ہے ہمارے رسول ﷺ کو اللہ پاک نے جمیع علوم نافعہ کا خزانہ بنا کر مبعوث فرمایا تھا۔ چنانچہ فن طبابت میں آپ کے پیش کردہ اصول اس قدر جامع ہیں کہ کوئی بھی عقل مند ان کی تردید نہیں کر سکتا۔ [صحیح بخاری، از علامہ داؤد راز، ص: ۳۰۰ ج: ۷]

### بخار کے علاج کے متعلق ہدایات نبوی ﷺ

صحیح بخاری و مسلم میں امام نافع رحمہ اللہ نے ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

”بخار یا تیزی بخار جہنم کی لپٹ ہے، اسے سرد کر دو پانی کے ذریعہ چھینٹے، وضو، غسل کسی بھی طریقے سے۔“ ❶

❶ بخاری نے ۱۳۶۱۰ کتاب الطب میں جہاں باب قائم کیا ہے ”بخار جہنم کی لپٹ ہے“ وہاں اسے ذکر کیا ہے اور مسلم نے حدیث نمبر ۲۲۰۹ فی السلام بذیل باب ہر بیماری کے لیے دوا ہے میں ذکر کیا ہے، بعض طبیوں کا کہنا ہے کہ بخار کی ہر صورت میں جب حرارت بہت بڑھ جائے تو پانی سے دوا طرح کا علاج کرتے ہیں۔ پہلا طریقہ برف سے یا پانی سے خارجی طور پر سینک کر تاکہ درجہ حرارت نیچے آجائے، دوسرا طریقہ علاج۔ سے کہ منہ سے مانی مار مارا ماحائے کہ اس سے تمام اعضاء جسمانی کو



بخار سے بدن کو بڑا نفع بھی پہنچتا ہے جو کسی دوا سے نہیں ہوتا، عموماً اس قسم کا نفع بخش بخار ایک دن کا بخار ہوتا ہے۔ ان بخاروں سے ایسے سدے کھل جاتے ہیں جو انتڑیوں میں دواؤں کے ذریعہ نہیں کھلتے، غرض جہاں بخار قابل تشویش ہے وہاں نافع بھی ہے۔ آشوب چشم نیا ہو یا پرانا، ان بخاروں سے ایسا غائب ہوتا ہے کہ عقل قاصر رہتی ہے کہیہ کیسے ہوا؟ اسی طرح بخار، فالج، لقوہ اور تشنج امتلائی (جس بیماری میں عضلات میں کھنچاؤ آ جائے) سے بھی نجات کا سبب ہوتا ہے۔

بخار کے علاج کے سلسلے میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت مرفوعہ ابو نعیم رحمہ اللہ نے بیان کی ہے کہ:

”جب تم میں سے کوئی بخار زدہ ہو تو بتلائے بخار پر ٹھنڈے پانی کی چھینٹ دی جائے تین دن تک صبح کے وقت سویرے سویرے۔“ ①

دوسری جگہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً یہ روایت سنن ابن ماجہ میں مذکور ہے:

”بخار جہنم کی بھٹیوں میں سے ایک بھٹی ہے اسے دور کر دو ٹھنڈے پانی سے۔“ ②

[طب نبوی، ص: ۴۹۵، ۴۹۳]

① حاکم نے مستدرک ۴/۲۰۰ میں ذکر کیا ہے اس کی تصحیح اور موافقت ذہبی نے کی ہے اور بالکل ایسے ہی جیسے کہ ان دونوں نے تصحیح کی ہے، حافظ ابن حجرؒ نے فتح الباری میں لکھا ہے کہ اس کی سند قوی ہے، اور ضیاء المقدسی نے مختارہ میں ذکر کیا ہے اور بیہقی نے مجمع ۵/۹۴ میں طبرانی کی طرف اس کو منسوب کیا ہے۔ اور کہا کہ اس کے تمام رجال ثقہ ہیں۔

② ابن ماجہ نے حدیث نمبر ۳۴۷۵ کے تحت بیان کیا ہے اور اس کے رواقہ کو ثقہ قرار دیا ہے، اور بوصیری نے اپنی زوائد میں اس کی اسناد کو صحیح اور رجال کو ثقات لکھا ہے۔



## باسی پانی

سیدنا حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ ایک انصاری صحابی کے یہاں تشریف لے گئے، آپ ﷺ کے ساتھ آپ کے ایک ساتھی (ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ) بھی تھے۔ آپ نے ارشاد فرمایا: تمہارے ہاں اسی رات کا باسی پانی کسی مشکیزے میں رکھا ہوا ہو (تو ہمیں پلاؤ) ورنہ ہم منہ لگا کے پانی پی لیں گے، وہ صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے تو انہوں نے بتایا کہ اے اللہ کے رسول! میرے یہاں رات کا باسی پانی موجود ہے۔ آپ ﷺ چھپر تلے تشریف لے چلیں۔ چنانچہ انہوں نے ان دونوں مہمانوں کو ساتھ لیا اور ایک پیالہ میں پانی لیا اور اپنی ایک بکری کا دودھ اس میں نکالا، جسے آپ ﷺ نے پیا اور آپ کے ساتھی ابو بکر رضی اللہ عنہ نے پیا۔ [صحیح بخاری، ج: ۵۶۱۳]

## برف اور اولوں کا پانی

صحیح بخاری اور صحیح مسلم میں نبی کریم ﷺ سے روایت مذکور ہے کہ آپ ﷺ نماز کے استفتاح میں یہ دعا فرماتے تھے:

”اے اللہ! مجھے گناہوں سے برف اور اولے کے پانی کے ذریعہ دھو دے۔“

برف میں ایک دخانی (دھوئیں جیسی) کیفیت و مادہ موجود ہے اور اس کا پانی بھی اسی کیفیت کا ہوتا ہے۔ برف کے پانی سے گناہوں کو دھونے کی درخواست کرنے میں ایک حکمت مضمحل ہے اس کا بیان پہلے ہو چکا ہے کہ اس سے دل میں ٹھنڈک، مضبوطی اور تقویت تینوں چیزیں حاصل ہوتی ہیں اور اسی سے دلوں اور جسموں کے علاج بالغہ کی حقیقت منکشف ہو جاتی ہے اور بخوبی یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ بیماریوں کا علاج اس کے اضداد (مخالف مزاج) سے کس طرح کرنا چاہیے۔

اولے کا پانی برف کے مقابل زیادہ لذیذ اور لطیف ہوتا ہے، لیکن بستہ اور منجمد پانی تو

وہ جیسا ہوگا اسی حساب سے اس کی خوبیاں ہوں گی اور برف جن پہاڑوں یا زمینوں پر گرتی ہے ان کی کیفیت سے ان میں اچھائی اور خرابی پیدا ہوتی ہے۔ حمام و جماع اور ورزش اور گرم کھانا کھانے کے بعد برف کا پانی پینے سے سختی سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اسی طرح کھانسی کے مریضوں، سینے کے درد سے متاثر اور ضعف جگر کے مریضوں اور سرد مزاج کے لوگوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

### کنویں اور نالیوں کا پانی

کنویں کا پانی بہت کم لطیف ہوتا ہے اور زمین دوز نالوں کا پانی ثقیل ہوتا ہے۔ اس لیے کہ کنویں کا پانی گھرا ہوا ہوتا ہے جس میں تعفن کا امکان ہوتا ہے اور نالوں کے پانی پر ہوا کا گزر نہیں ہوتا اس کو نکال کر فوراً نہیں پینا چاہیے۔ بلکہ تھوڑی دیر رکھ دیا جائے تاکہ ہوا اپنا کام کر جائے اور اگر ایک رات گزرنے کے بعد اس کو استعمال کریں تو اور بہتر ہے۔ اور جس پانی کا گزر سخت زمین سے ہو یا غیر مستعمل کنویں کا پانی ہو وہ سب سے خراب ہوتا ہے بالخصوص جب اس کی مٹی بھی خراب ہو تو اور بھی زیادہ خراب اور دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

## تربوز

تربوز کو عربی میں بطیخ کہتے ہیں۔ تربوز عرب میں بھی ہوتا تھا۔ ہمارے یہاں پاک و ہند میں یہ عام پایا جاتا ہے گرمیوں کا یہ ایک مفید پھل ہے، جس میں میٹھا میٹھا رس گرمی دور کرتا اور پیاس بجھاتا ہے۔

اس کے بیجوں کو پیس کر ان میں پانی اور میٹھا ملا کر طاقت مہیا کرنے والا اور پیاس دور کرنے والا مشروب بنایا جاتا ہے۔ تربوز کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے، اس لیے یہ مٹانے کو بھی کسی حد تک صاف کرتا ہے۔ البتہ یہ بادی ہوتا ہے۔ کاٹ کر تازہ تازہ کھالیں تو بہتر ہے۔ رسول اللہ ﷺ کھجور اور تربوز ملا کر کھاتے اور فرماتے:

”تَكْسِيرُ حَرِّ هَذَا يَبْزِدُ هَذَا، وَبَرْدُ هَذَا يَمْحَرُّ هَذَا“۔

”اس کی ٹھنڈک (تربوز کی) اس (کھجور) کی گرمی کو زائل کر دیتی ہے اور اس (کھجور) کی گرمی اس (تربوز) کی ٹھنڈک کو مارتی ہے۔“

[ابوداؤد، کتاب الاطعمہ: ۳۸۳۶، ابن حبان: ۵۲۴۶، ترمذی: ۱۸۴۳۔]

(ماخوذ از ”وہ خوش قسمت کھانے جو نبی ﷺ نے کھائے“ ام عبد فیف)



## جو اور چقدر

جو کو عربی میں سَوِیق کہتے ہیں جو کو پسینا یا کوٹنا گندم کی نسبت مشکل ہوتا ہے اسے چبانا بھی مشکل ہوتا ہے۔ اہل عرب کی اس دور میں عمومی غذا تھی، اسے عام لوگ پانی میں بھگو کر کھاتے، جو کو پینے کے بعد بھی اس کا چھلکا آٹے میں موجود رہتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے زمانہ مبارک میں چھلنی کم استعمال کی جاتی تھی۔ ابو حازم نے سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے سوال کیا! کیا رسول اللہ ﷺ نے گندم کے میدے کی روٹی کھائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا، نہیں، دیکھی تک نہیں۔ ابو حازم نے پوچھا، کیا اس وقت چھلنیاں ہوتی تھیں؟ جواب ملا، نہیں، انہوں نے پھر پوچھا، اُن چھنے جو کی روٹی کیسے کھاتے تھے؟ سہل بن سعد نے کہا: آٹے کو پھونک مارتے جو (چھلکے) اڑ جاتے سواڑ جاتے، باقی جیسا کیسا ہوتا بھگو کر استعمال میں لے آتے۔ [صحیح بخاری، کتاب الاطعمۃ: ۵۴۱۳]

میدے اور چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں جب کہ موٹا اور اُن چھنا آنا صحت کے لیے مفید ہوتا ہے، ایک مغربی ڈاکٹر ہیڈلے پچیس سال تک ایک ایسے مقام پر رہا جہاں اُن چھنے آٹے کی روٹی کھائی جاتی تھی، اس نے مشاہدہ کیا کہ یہاں کے باشندوں کو زخمِ معدہ، آنتوں کا زخم، قولنج، پیٹہ کی پتھری اور سرسام جیسے مرض لاحق نہیں ہوتے۔

دورِ حاضر میں ڈاکٹر اور حکیم معدے، آنتیں، قولنج اور پتھری والے مریضوں کو یہ تاکید کرتے ہیں کہ وہ موٹے آٹے اور اُن چھنے آٹے کی روٹی کھائیں۔

آنا چھاننا بجائے خود ایک تکلف ہے جس کے لیے چھلنی بھی درکار ہوتی ہے نیز ایک مسلمان کو اللہ تعالیٰ کی نعمت کے ہر جزء سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ نیز آنا چھان کر بھوسہ الگ کر دینا غرور کی علامت اور نازک مزاج امراء کا طریقہ ہے۔ مزاج میں سادگی پیدا کرنے کے لیے اُن چھنا آنا ہی بہتر ہے۔

ابوسعید مقبری بیان کرتے ہیں، ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ ایسے لوگوں کے پاس سے گزرے جن کے سامنے بھنی ہوئی بکری رکھی تھی، انہوں نے آپ کو کھانے کی دعوت دی تو آپ نے کھانے سے انکار کر دیا اور کہا رسول اللہ ﷺ دنیا سے تشریف لے گئے اس حال میں کہ آپ ﷺ نے جو کی روٹی بھی پیٹ بھر کر نہیں کھائی۔ (بخاری، کتاب الاطعمۃ، ح: ۵۴۱۴)

اس سے پتا چلتا ہے کہ آپ ﷺ کو دنیا اور دنیا کی چیزوں سے پیٹ یا گھر بھرنے کی رغبت نہیں تھی، ضرورت کے وقت ان کا استعمال کر لیتے۔

اسی طرح چقدر کو عربی میں سلق کہتے ہیں۔ یہ شلجم اور مولیٰ کی طرح جڑ ہے جو سبزی کے طور پر کھائی جاتی ہے، اس کا ذائقہ مولیٰ کے ذائقے سے مشابہ، ساخت شلجم کے مشابہ اور رنگ گہرا جامن آتشی عنابی ہوتا ہے۔ اسے کاٹ کر کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی۔ اس میں فولاد (کیلشیم) وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس میں خون پیدا کرنے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ یہ دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ آئیے دیکھیں کہ رسول اللہ ﷺ کے کھانے میں چقدر کے شامل ہونے کا ذکر کس حوالے سے آیا ہے۔

معلوم ہوتا ہے کہ چقدر مدینہ منورہ کی عمومی پیداوار تھی۔ چنانچہ ہبل بن سعد رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ایک بڑھیا چقدر کی جڑیں پکایا کرتی تھی وہ اس پر جو کا آنا چھڑک دیتی، نہایت لذیذ ہوتا تھا۔ ہم جمعہ کی نماز پڑھ کر واپس آتے تو راستے میں اس کے ہاں یہ کھانا کھانے کے لیے رک جاتے۔ [صحیح بخاری: ۹۳۸] (ماخوذ از "وہ خوش قسمت کھانے جو نبی ﷺ نے کھائے" ام عبدغیب)



## زم زم

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: زم زم جس مقصد (جس بیماری سے شفا) کے لیے بھی پیا جائے تو وہ اسی کے لیے ہے۔ [سنن ابن ماجہ، ج: ۲، ص: ۳۰۶]

حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ ”زم زم“ بطور کھانا بھی مفید ہے، وہ بتاتے ہیں، میں تیس دن رات مسجد حرام میں رہا، یہی میری غذا رہی حتیٰ کہ میں موٹا ہو گیا۔

[صحیح مسلم، ج: ۳، ص: ۲۳۷]

### خواص

یہ دنیا میں موجود مختلف پانیوں میں بلند مرتبہ اور مبارک ترین پانی ہے۔ رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام اس پانی کو اپنے ساتھ بھر کر لے جایا کرتے تھے۔ پیاس کے ساتھ ساتھ بھوک میں بھی منفعت بخش ہے۔ ضرب جبریل کے نتیجہ میں اللہ تعالیٰ نے اسماعیل علیہ السلام کی پیاس بجھانے کے لیے زمین سے نکالا اور قیامت تک جاری رہنے والا بنا دیا۔ امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں: میں نے خود بہت سے تجربات اس پانی پر کیے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ لوگوں نے کئی روز تک صرف زم زم پر ہی گزر بسر کی اور اس کے سوا کوئی کھانا نہیں کھایا تو وہ ہمارے ساتھ ہی طواف کرتے اور بھوک محسوس نہیں کرتے تھے بلکہ اس کی قوت سے حقوق زوجیت ادا کرنے پر بھی قادر رہے اور روزے بھی ان کو کمزور نہ کر سکے۔

[زاوالعاد، ج: ۳، ص: ۳۹۲-۳۹۳]

آب زم زم تمام پانیوں کا سردار، سب سے اعلیٰ، سب سے بہتر اور قابل احترام ہے۔

لوگو! کہہ دو کہ: زم زم پانی بہت مبارک ہے۔

ہے، یہ جبرئیل علیہ السلام کے پیر مارنے سے پیدا ہوا اور یہ حضرت اسماعیل علیہ السلام کی سیرابی کا ذریعہ بنا۔

صحیح بخاری میں مرفوعاً حدیث مروی ہے کہ ابوذر رضی اللہ عنہ جو کعبہ اور اس کے پردوں کے درمیان چالیس دن تک رہے اور ان کے پاس کھانے پینے کے لیے کچھ بھی نہ تھا۔ تو نبی ﷺ نے ان سے فرمایا کہ یہ (آب زمزم) مزیدار کھانا ہے اور امام مسلم کے علاوہ دوسروں نے اپنی سند سے اس میں اتنا اضافہ کیا کہ یہ پانی بیماری کے لیے شفاء ہے۔

[طب نبوی، ص: ۵۰۱]

## پیلو

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

کالے پیلو استعمال کیا کرو (صحت کے لیے اچھے ہیں۔) [صحیح مسلم، ج: ۲، ص: ۲۰۵۰]  
 سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہم مقام مر الظہران پر جناب رسول  
 اللہ ﷺ کے ساتھ پیلو توڑ رہے تھے تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:  
 ”پیلو وہ توڑنا ہے جو خوب کالا ہو کیوں کہ وہ زیادہ لذیذ ہوتا ہے۔“  
 [صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۵۴۵۳]

## خواص

یہ تیس چالیس فٹ اونچا درخت ہوتا ہے۔ اس کا تناخم دار، شاخیں پھیلی اور جھکی ہوئی  
 ہوتی ہیں، اسے عربی میں اراک اور کباث بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا پھل کالا سیاہ اور گہرے  
 سرخ رنگ کا جسامت میں گول ہوتا ہے جو خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے  
 اس میں دست بند کرنے، درم دور کرنے اور کوڑھ کے مرض سے شفا کے اثرات رکھے  
 ہیں۔

درخت پیلو کے پھل زیادہ تر حجاز کے علاقے میں پائے جاتے ہیں، اس کا مزاج گرم  
 خشک ہے، اس کے فوائد بہت ہیں، معدہ کے لیے مقوی ہے، ہاضمہ درست کرتا ہے، بلغم کو  
 خارج کرتا ہے، پشت کے درد کو دور کرتا ہے اس کے علاوہ بھی بہت سی بیماریوں میں نافع  
 ہے۔ اس کو اگر پیس کر پیا جائے تو پیشاب لاتا ہے، مثانہ صاف کرتا ہے، معدہ کو مضبوط اور  
 پاخانہ کو سخت کرتا ہے۔ [طب نبوی از ابن القیم، ص: ۳۶۹]

## تسلیہ

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ کسی کے ہاں مرگ ہو جاتی تو تسلیہ کی ہنڈیا چڑھا دی جاتی، پھر شریذ بنایا جاتا۔ تسلیہ مریض کے دل کو تسکین دیتا ہے اور افسردگی کو کم کرتا ہے۔

[صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۵۶۸۹]

## خواص

تسلیہ میٹھا دلیہ جو روا، گھی اور میٹھا ملا کر پکایا جائے اسے حریرہ بھی کہتے ہیں۔ دودھ اور جو کے دلیے وغیرہ کا بالکل پتلا پکایا ہوا قوام ہے جس کے بہت سے فوائد حدیث میں مذکور ہیں۔ یہ غذا کے طور پر بالکل ہلکا ہوتا ہے، اس میں ثقل نہیں پایا جاتا، بیماروں اور رنجیدہ لوگوں کے لیے زیادہ نفع بخش ہے۔ زود اثر اور حرارت غزیری پیدا کرتا ہے۔ نرم غذا ہونے کے ناطے زود ہضم اور معدہ پر ہلکا ہوتا ہے۔ [زاد المعاد، ج: ۳، ص: ۱۲۱، ۱۲۰]



## چٹائی کی راکھ (زخم سے خون بند کرنے کا چٹکلہ)

غزوہ احد میں رسول اللہ ﷺ کو زخم آ گیا۔ خون نہیں رک رہا تھا تو ایسے میں حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا نے چٹائی جلا کر اس کی راکھ آپ ﷺ کے زخم پر لگائی جس سے خون رک گیا۔  
[صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۵۷۲]

### خواص

یہ نزل کی قسم کا پانی میں پایا جانے والا ایک پودا ہے، جس سے آج کل مساجد کی صفیں وغیرہ بناتے ہیں اس میں چوسنے کا مادہ پایا جاتا ہے۔ اس کی راکھ میں امساک پایا جاتا ہے۔ خون روکنے کے لیے مفید ہے۔ اس راکھ کو اگر سر کے میں حل کر کے نکسیر کے مریض کے ناک میں ڈال دیں تو خون رک جائے گا۔ [زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۴۹]



## چراستہ

ابن سنی نے اپنی کتاب میں بعض ازواج مطہرات سے یہ روایت نقل کی ہے:

”انہوں نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ ایک دن میرے پاس تشریف لائے اس وقت میری انگلی میں دانہ نکلا ہوا تھا، آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: کیا تمہارے پاس چراستہ ہے؟ میں نے کہا: ہاں ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اس پر لگاؤ اور کہو: اے بڑے کو چھوٹا اور چھوٹے کو بڑا کرنے والے اللہ! مجھے جو چیز پیش آئی ہے اسے چھوٹا کر دے۔“

چراستہ ایک ہندوستانی دوا ہے جو جڑ سے حاصل ہوتی ہے، اس کا مزاج گرم خشک ہے، معدہ و جگر کے ورم اور استقاء کے لیے نافع ہے۔ اور اس کی خوشبو کی وجہ سے دل کو تقویت پہنچتی ہے۔ صحیحین میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے:

”انھوں نے فرمایا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو حجۃ الوداع کے موقع پر احرام

باندھنے اور کھولنے کے وقت اپنے ہاتھ سے چراستہ کی خوشبو لگائی۔“

چھوٹا سا معمولی پھوڑا پھنسی جو جسم میں دافع طبیعت کے قوی ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ جہاں دافع کے زور سے پھنسی نکلنے والی ہوتی ہے وہاں کی جلد رقیق ہو جاتی ہے۔ اب نضح اور اخراج مادہ (اسے پکا کر نکالنے) کی ضرورت ہوتی ہے۔ چراستہ سے یہ عمل بڑی جلدی تکمیل پذیر ہوتا ہے، اس لیے کہ چراستہ میں خوشبو کے ساتھ مادہ کو پکانے اور اسے نکالنے کی بھی صلاحیت موجود ہے۔ جو اس مادہ میں موجود ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے صاحب ”قانون“ بوعلی سینا اس خیال کا اظہار کرتا ہے کہ آگ سے جلنے کے بعد جو چیز سب سے زیادہ مفید ہوتی ہے وہ چراستہ ہے جسے روغن گل اور سرکہ میں آمیز کر کے استعمال کیا جاتا

## دودھ

قرآن مجید میں سورۃ النحل میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

”تمہارے لیے چوپایوں میں بھی بڑی عبرت ہے کہ ہم تمہیں ان کے پیٹ میں جو کچھ ہے اس میں سے گوبر اور لہو کے درمیان سے خالص دودھ پلاتے ہیں جو پینے والوں کے لیے بڑا خوشگوار ہے۔“ [سورۃ النحل، آیت: ۶۶]

اسی طرح جناب رسول اللہ ﷺ جب سفر معراج پر تشریف لے گئے تو آپ ﷺ کو ایک پیالہ دودھ اور ایک پیالہ شراب پیش کی گئی لیکن آپ ﷺ نے دودھ کو پسند کیا اور شراب کے پیالہ کو ناپسند کیا، تو آپ ﷺ سے کہا گیا کہ آپ نے (دودھ پسند کر کے) فطرت کو پسند فرمایا، اگر آپ شراب لے لیتے تو آپ کی امت گمراہ ہو جاتی۔

[صحیح بخاری، ج: ۳۳۹۴]

صحیح بخاری ہی میں ایک اور روایت سے پتہ چلتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ دودھ میں چکناہٹ ہوتی ہے۔ [ج: ۵۶۰۹]

اسی دودھ کے متعلق قرآن مجید میں ارشاد ہوا:

”اس (جنت) میں بہت سی نہریں ایسے دودھ کی ہوں گی جن کا ذائقہ ذرا بھی نہ بدلے گا۔“ [سورۃ محمد: ۱۵]

سنن میں مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جس کو اللہ کھانا کھلائے اسے کہنا چاہیے کہ اے اللہ ہمارے لیے اس میں برکت عطا فرما اور اس میں بہتر رزق ہمیں دے اور جس کو اللہ دودھ پلائے اسے کہنا

چاہیے کہ اے اللہ ہمارے لیے اس میں برکت عطا کر اور اس کو زیادہ کر اس لیے کہ میں دودھ کے علاوہ کوئی دوسری چیز نہیں جانتا جو کھانے پینے کے لیے کافی ہوتی ہے۔“

دودھ اگرچہ دیکھنے میں بسیط معلوم ہوتا ہے مگر درحقیقت تین جوہروں سے طبعی طور پر مرکب ہے۔ پنیر گھی اور پانی۔

پنیر بار درمطوب ہوتا ہے، بدن کو غذائیت بخشتا ہے۔

گھی حرارت و رطوبت میں معتدل ہے۔ تندرست انسانی جسم کے لیے موزوں ہے۔ اس کے فوائد بے شمار ہیں۔

پانی، گرم اور تر ہوتا ہے۔ اسہال لاتا ہے بدن کو تازگی بخشتا ہے۔

دودھ مجموعی طور پر اعتدال سے بھی زیادہ سرد اور تر ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کا قول ہے کہ دودھ دوہتے وقت اس کی حرارت و رطوبت بڑھی ہوتی ہے۔ بعض نے اس کو برودت (ٹھنڈک) و رطوبت میں معتدل قرار دیا ہے۔

بہترین دودھ تھن سے نکالا ہوا تازہ ہوتا ہے جیسے جیسے وقت گزرتا ہے اس میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ تھن سے دودھ نکالنے کے وقت اس میں برودت کتر ہوتی ہے، اور رطوبت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ترش دودھ اس کے برخلاف ہوتا ہے۔ پیدائش کے چالیس دن کے بعد والا دودھ سب سے عمدہ ہوتا ہے جس دودھ میں بہت زیادہ سفیدہ ہو تو وہ بہت خوب ہوتا ہے اور اس کی بو بھی خوشگوار ہوتی ہے اور لذیذ ہوتا ہے۔ اس میں معمولی شیرینی پائی جاتی ہے اور معتدل چکنائی ہوتی ہے۔ رقت و غلظت (پتلے اور گاڑھے ہونے) میں بھی معتدل ہوتا ہے بشرطیکہ تندرست جوان جانور سے لیا گیا ہو جس کا گوشت معتدل ہو، اور اس کا چارہ اور پانی بھی معتدل ہو۔



ہے دوساں ورنج و غم اور سوداوی بیماریوں کے لیے بہت زیادہ نفع بخش ہے۔ اور اگر اس میں شہد ملا کر پیاجائے تو اندرونی زخموں کو متعفن (بدبودار وغیرہ) اخلاط سے بچاتا ہے شکر کے ساتھ اس کے پینے سے رنگ نکھرتا ہے۔ تازہ دودھ جماع کے ضرر کی تلافی کرتا ہے، سینے اور پھیپھڑے کے لیے موافق ہوتا ہے، سل (آنکھ کی ایک بیماری جس میں آنکھ پر پردہ پڑ جاتا ہے، موتیا) کے مریضوں کے لیے عمدہ غذا ہے۔ البتہ سر، معدہ، جگر اور طحال (تلی) کے لیے ضرر رساں ہے۔ اس کا زیادہ استعمال دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اسی لیے دودھ پینے کے بعد کلی کرنا چاہیے۔ چناں چہ بخاری اور مسلم میں روایت ہے کہ نبی ﷺ نے دودھ پیا پھر پانی طلب فرمایا اور کلی کی پھر فرمایا کہ دودھ میں چکنائی ہوتی ہے۔

بخار زدہ لوگوں کے لیے مضر ہے اسی طرح سردرد والوں کو بھی نقصان دیتا ہے دماغ اور کمزور سر کے لیے تکلیف دہ ہے اس کے ہمیشہ استعمال کرنے سے کورچشمی (اندھاپن) اور شب کوری (رات کو دکھائی نہ دینا) پیدا ہوتی ہے، جوڑوں میں درد اور جگر کے سدے پیدا ہوتے ہیں۔ معدہ اور احشاء (انتریوں) میں اچھارہ ہوتا ہے شہد اور سوٹھ کے مربہ سے اس کی اصلاح کی جاتی ہے یہ تمام بیماریاں اس کو لاحق ہوتی ہیں جو اس کا عادی نہ ہو۔

### بھڑکا دودھ

سب سے گاڑھا اور مرطوب ہوتا ہے اس میں ایسی چکنائی اور بو ہوتی ہے جو بکری اور گائے کے دودھ میں نہیں ہوتی، یہ فضولات بلغمی پیدا کرتا ہے اس کو ہمیشہ استعمال کرنے سے جلد میں سفیدی پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس میں پانی ملا کر پینا چاہیے تاکہ جسم کو اس کا کمتر حصہ ملے، تشنگی کے لیے تسکین بخش ہے اس میں برودت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

### بکری کا دودھ

لطیف معتدل ہوتا ہے، اور مسہل ہوتا ہے خشک بدن کو شاداب بناتا ہے حلق کے زخموں اور خشک کھانسی کے لیے بے حد مفید ہے اور نفث الدم (بلڈ پریشر) کو ختم کرتا ہے۔

دودھ عمومی طور پر جسم انسانی کے لیے نفع بخش مشروب ہے اس لیے کہ اس میں غذائیت اور خون کی افزائش ہوتی ہے۔ اور بچپن ہی سے انسان اس کا خوگر ہوتا ہے اور یہ فطرت انسانی کے عین مطابق ہے۔ چنانچہ صحیح بخاری اور صحیح مسلم میں روایت ہے کہ:

”شب معراج میں رسول اللہ ﷺ کے پاس شراب کا ایک پیالہ اور دودھ کا ایک پیالہ لایا گیا آپ ﷺ نے دونوں کو دیکھا پھر دودھ کا پیالہ اپنے ہاتھ میں لے لیا اس پر حضرت جبریل علیہ السلام نے فرمایا کہ اللہ کا شکر ہے جس نے آپ کی رہنمائی فطرت کی جانب فرمائی اگر آپ شراب کا پیالہ اٹھا لیتے تو آپ کی امت گمراہ ہو جاتی۔“

ترش دودھ دیر میں آنتوں کو چھوڑتا ہے خلط خام پیدا کرتا ہے اس کو گرم معدہ ہی ہضم کرتا ہے اور اسی کے لیے یہ مفید بھی ہے۔

### گائے کا دودھ

بدن کو غذا دیتا ہے اور اس کو شاداب بناتا ہے۔ اعتدال کے ساتھ اسہال لاتا ہے۔ گائے کا دودھ سب سے معتدل ہوتا ہے اور اس میں رقت و غلظت اور چکنائی بکری اور بھیڑ کے دودھ کے مقابل عمدہ ہوتی ہے۔ سنن میں عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہما سے روایت مذکور ہے کہ تم لوگ گائے کا دودھ استعمال کرو اس لیے کہ یہ ہر درخت سے غذا حاصل کرتی ہے۔

[طب نبوی، ص: ۳۹۲ تا ۳۹۵]

### اونٹنی کا دودھ

مدینہ منورہ میں نو وارد عسکل اور عربینہ قبیلوں کے بعض افراد کو جب مدینہ طیبہ کی ہوا ناموافق ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے ان کے لیے اونٹنی کا دودھ اور پیشاب تجویز کیا۔

[صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۵۷۲]

اونٹنی کا دودھ قدرے نمکین ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ دوسرے تمام جانوروں کے دودھ سے



پتلا اور رقیق بھی ہوتا ہے، اس لیے یہ جگر کے درد میں بہت مفید ہے۔ اس کی غذائیت بہت کم ہوتی ہے، اس لیے سدے کھوانے اور جلاب میں فائدہ بخش ہے۔ اس طرح اونٹ کے پیشاب میں حرارت پائی جاتی ہے۔ سہل ہونے کی وجہ سے پیٹ کی بیماریوں میں مفید ہے۔

[زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۴۸۵]

### اونٹوں کا دودھ اور ان کا پیشاب

صحیحین میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے یہ روایت فرمائی کہ:

”عربینہ اور عکل کے لوگوں کا ایک گروہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا ان لوگوں نے مدینہ کی اقامت ناپسند کی اور اس ناپسندیدگی کی شکایت نبی کریم ﷺ سے کی۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اگر تم زکوٰۃ میں آئے ہوئے اونٹوں کا دودھ اور پیشاب استعمال کرتے تو مفید ہوتا۔ انہوں نے ایسا ہی کیا۔ جب یہ گروہ تندرست ہو گیا تو بجائے احسان مند ہونے کے انہوں نے چرواہوں پر جان بوجھ کر حملہ کیا اور انہیں قتل کر ڈالا، اور اونٹوں کو ہنکالے گئے اور آمادہ پیکار ہوئے، اللہ و رسول سے بغاوت کی۔ رسول اللہ ﷺ نے ان کی جستجو پر مہم روانہ فرمائی انہوں نے ان کو گرفتار کیا۔ آپ نے ان کے ہاتھ، پیر کاٹ دیئے اور آنکھوں میں سلائی ڈال کر آنکھ پھوڑ دینے کا حکم دیا، چناں چہ ان کے ساتھ یہ کیا گیا اور انہیں دھوپ میں ڈال دیا گیا اس اذیت کے ساتھ ان سب کی موت واقع ہوئی۔“

اس بیماری کے استقاء ہونے کا اندازہ مسلم کی ایک روایت سے ہوتا ہے۔ صحیح مسلم

میں روایت ہے کہ انہوں نے شکایت میں یہ الفاظ کہے:

”ہم مدینہ میں اقامت گزریں ہوتے ہیں اس قیام کے نتیجہ میں ہمارے شکم بڑھ کر نکل آئے اور ہمارے اعضاء میں لرزش پیدا ہو گئی، پھر حدیث کا بالائی حصہ ذکر کیا۔“

استسقاء مرض مادی ہے جس کا سبب ایک ٹھنڈا مادہ ہے جو اعضاء کے خلل میں گھس جاتا ہے جس سے ان اعضاء میں بڑھوتری آ جاتی ہے کبھی تمام اعضاء ظاہرہ میں یہ صورت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے اطراف میں یہ مادہ بارہ غریبہ گھس جاتا ہے اور ان حصوں کی بڑھوتری کا سبب بن جاتا ہے۔

اس بیماری کے علاج میں جن دواؤں کی سخت ضرورت ہے وہ دوائیں ایسی ہونی چاہئیں جو اس مواد کو کھینچ کر ہلکے دستوں کے ذریعہ باہر کر دیں، یہ دونوں خصوصیات اونٹوں کے دودھ اور پیشاب میں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے ان کو اس کے استعمال کا حکم فرمایا۔ اس لیے گا بھن اونٹنی کے دودھ سے پاخانہ نرم ہوتا ہے جس نرم پاخانہ کے ساتھ گندا مواد خارج ہو جانے اور اس میں پیشاب لانے کی بھی خاصیت ہے، خواہ یہ پاخانہ و پیشاب کسی قدر زیادہ ہو خواہ کسی قدر کمتر ہو ان کے استعمال سے سدے کھل جاتے ہیں یعنی ہر قسم کے روک کھل جاتے ہیں۔ اس لیے عموماً اونٹ کئی قسم کی گھاس کھاتے ہیں جو مفید استسقاء ہیں۔ یہ بیماری جگر کی خرابی کے بغیر پیدا نہیں ہوتی۔ اگر جگر سے کلیہ نہیں تو کم از کم کسی قدر شرکت تو ضروری ہوتی ہے اور عموماً سدہ جگر اس کا سبب ہوتا ہے اور عربی اونٹوں کا دودھ اس کے لیے اور سدوں کو کھولنے کے لیے بہت مفید ہے اور دوسرے ایسے منافع بھی اس سے مرتب ہوتے ہیں جو استسقاء کو کم یا ختم کر دیتے ہیں۔

رازی رحمہ اللہ نے کہا کہ اونٹنی کا دودھ جگر کے تمام دردوں کے لیے دوائے شافی ہے۔ اسی طرح مزاج جگر کے فساد کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ اسرائیلی نے کہا ہے کہ اونٹنی کا دودھ بہت زیادہ رقیق ہوتا ہے اس میں مائیت اور تیزی یعنی سرعت نفوذ غیر معمولی ہوتی ہے اور غذائیت کے اعتبار سے سب سے کمتر ہوتا ہے، اس وجہ سے تمام غذاؤں میں فضولات کی تلطیف (اختلاط) کے اعتبار سے سب سے زیادہ قوی ہے، اس کے کھانے سے دست آتے ہیں۔



## ریشم

رسول اللہ ﷺ نے خارش دور کرنے کے لیے ریشم کا قمیض پہننے کی رخصت عنایت فرمائی۔ [صحیح بخاری، ج: ۲، ص: ۲۹۱۹]

شریعت اسلامیہ میں مردوں کے لیے ریشم کے استعمال کو ممنوع قرار دیا گیا ہے جب کہ خارش اور جوڑوں کے دور کرنے میں آپ ﷺ نے اجازت دے رکھی ہے۔

### خواص

چوں کہ ریشم ایک حیوان ہی سے بنتا ہے اس لیے یہ حیوانی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ تقویت قلب اور تقویت بصر کا سبب بنتا ہے، گرم خشک مزاج ہے۔ ریشم باریک ہوتو جسم کو حرارت اور موٹا ہوتو برودت فراہم کرتا ہے۔ چوں کہ خارش بھی خشکی گرمی سے ہوتی ہے، اس لیے اس میں مفید ہے کیوں کہ اس میں ملائمت پائی جاتی ہے۔

[زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۷۸، ۷۹]

صحیحین میں بروایت قتادہ رضی اللہ عنہ یہ حدیث ہے:

”انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے عبدالرحمن بن عوف اور زبیر بن عوام رضی اللہ عنہما کو خارش کی بنا پر ریشمی کپڑے پہننے کی خصوصی اجازت مرحمت فرمائی تھی۔“

دوسری روایت میں یہ ہے کہ:

”عبدالرحمن بن عوف اور زبیر بن عوام رضی اللہ عنہما صحابیان رسول نے رسول اللہ ﷺ سے جوں پڑنے کی شکایت ایک جنگ کے موقع پر کی، آپ ﷺ نے ان دونوں کو

اجازت دے دی کہ ریشمی قمیص استعمال کریں اور اس کو میں نے ان کے جسم پر پہنے دیکھا بھی تھا۔ ❶

”ریشمی کپڑے اور سونا میری امت کے مردوں پر حرام کیا گیا، اور عورتوں کے لیے حلال کیا گیا۔“ ❷

اور بخاری میں حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

”اللہ کے رسول ﷺ نے ریشم اور دیبا ج کے پہننے اور اس پر بیٹھنے سے منع کر دیا اور فرمایا کہ یہ کافروں کے لیے دنیا میں ہے اور آخرت میں تمہارے لیے ہے۔“ ❸

❶ بخاری نے ۷۳۶۶ الجہاد میں باب الحریر فی الحرب کے تحت ذکر کیا ہے اور مسلم نے فی اللباس ۲۰۷۶ حدیث باب ”اباحہ لبس الحریر للرجل“ مرد کے لیے کپڑے کا استعمال جائز کے تحت بیان کیا ہے۔

❷ اس کو عبد الرزاق نے اپنی مصنف میں حدیث نمبر ۱۹۹۳۰ کے تحت اور نسائی نے ۱۶۱۸ فی الزیۃ جہاں باب تحریم الذہب علی الرجال سونا مردوں کے لیے حرام ہے قائم کیا ہے۔ اور ترمذی حدیث نمبر ۷۲۰ فی اللباس کے باب اول میں لائے ہیں۔ یہ حدیث صحیح ہے اس کے راوی متعدد صحابہ ہیں۔

❸ امام بخاری نے ’لباس میں مردوں کے لیے ریشم بیٹنا جائز ہے‘ نام کے تحت ذکر کیا ہے۔

## زیتون اور اس کا تیل

اللہ تعالیٰ نے سورۃ النور میں ارشاد فرمایا:

{ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ  
يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيئُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ }

[النور: ۳۵]

”روشن کیا جاتا ہے زیتون کے مبارک درخت (کے تیل) سے جو نہ شرقی ہے اور نہ  
غربی، قریب ہے کہ اس کا تیل بھڑک اٹھے خواہ اسے آگ بھی نہ چھوئے۔“

ترمذی اور ابن ماجہ میں سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ نے فرمایا، زیتون  
کا تیل پیو اور اس کی مالش کرو کیوں کہ یہ بڑے بابرکت درخت سے حاصل ہوتا ہے۔  
بیہقی اور ابن ماجہ میں بھی سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے مروی ایک روایت ہے کہ  
رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”زیتون کا تیل بطور سالن بھی استعمال کرو اور اسے سر پر بھی لگاؤ، کیوں کہ یہ بہت  
مبارک درخت سے لیا جاتا ہے۔“

ایک اور حدیث میں ہے کہ روغن زیتون کو بطور سالن استعمال کرو اور اسے زخموں  
پر لگاؤ اس لیے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل ہوتا ہے۔ [سنن ابن ماجہ، ج: ۱، ۳۳۱۹]  
ایک حدیث میں ہے کہ روغن زیتون کو بطور سالن استعمال کرو اور اسے زخموں پر  
لگاؤ اس لیے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل ہوتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ: ۳۳۱۹، مصنف عبدالرزاق: ۱۹۵۶/۱ اس حدیث کی سند جید ہے)



## خواص

زیتون ایک درخت کا نام ہے جو ملک شام، فلسطین اور اردن کے علاقوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے، قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے اس مبارک درخت کی قسم بھی کھائی ہے، فرمایا:

{وَالزَّيْتُونِ وَالزَّيْتُونِ وَطُورِ سَيْنِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ}

”انجیر کی قسم اور زیتون کی اور طور سینین کی اور اس امن والے شہر کی قسم۔“

(التین: ۱، ۳)

زیتون کا پھل سبز کاٹھے بیر یا عتاب کے برابر ہوتا ہے، اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے اور سالن بھی پکا کر کھایا جاتا ہے، اس سے روغن بھی نکالا جاتا ہے جسے روغن زیتون کہتے ہیں۔ زیتون کا تیل گرم تر ہوتا ہے، جس نے اسے خشک بتایا ہے اس نے غلط کہا ہے، پکے ہوئے تازہ زیتون سے تیل اچھا اور بہترین نکلتا ہے جب کہ کچے زیتون کے پھل سے نکلنے والا تیل قدرے سرد خشک مزاج رکھتا ہے۔ سرخ زیتون کے تیل کا مزاج معتدل اور سیاہ زیتون کا گرم معتدل ہوتا ہے۔ اس کا تیل تریاق کا کام دیتا ہے، سدے کھولتا ہے اور پیٹ کے کیڑے نکال دیتا ہے۔ تیل جس قدر پرانا ہوگا اس کی حرارت اس قدر بڑھتی چلی جائے گی۔ تیل کی ہمہ اقسام ملین الجلد ہیں اور بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے۔

زیتون کا نمکین پانی آگ سے جلے اور آبلوں میں بے حد مفید ہے اور مسوڑھوں کے درم دور کرتا ہے اور اس کے پتے خسرہ، الرجی اور گندے زخموں کو صاف کرنے میں مفید ہیں۔ اس کے فوائد اس کے علاوہ بھی بہت ہیں۔ [زاد المعاد، ج: ۳، ص: ۱۶۷]

رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: زیتون کھاتے رہا کرو اور اس کے تیل کی مالش بھی کرتے رہا کرو کیوں کہ یہ بابرکت درخت (کا پھل اور تیل) ہے۔ [مسند احمد، ۳/۳۹۷]

## سرمنڈانا

صحیح بخاری و مسلم میں کعب بن عجرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

”میرے سر میں تکلیف تھی لوگ مجھے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں اٹھا کر لے گئے، میرے سر میں اتنی جوئیں تھیں کہ چہرے پر ریگلتی تھیں آپ ﷺ نے فرمایا واقعی تم بڑی سختی اور اذیت میں ہو۔“

دوسری روایت میں ہے کہ ”آپ ﷺ نے اس کے سر کے بال منڈانے کا حکم دیا اور فرمایا کہ (اس کے عوض) چھ آدمیوں کی ایک جماعت کو کھانا کھلاتے یا ایک بکری ذبح کرے یا تین دن روزے سے رہے۔“

بدن میں یا سر میں جوؤں کے پیدا ہونے کے دو سبب ہیں اس کا سبب خارج بدن سے ہوتا ہے یا داخل بدن سے۔

خارج بدن سے ہونے والا سبب میل کچیل ہے جو تہہ بہ تہہ جسم کے اوپر جم جائے اور دوسرا جب وہ مادہ جس کو طبیعت جلد اور گوشت کے درمیان پھینکتی ہے پیدا ہو جاتا ہے تو یہ کثافت رطوبت سے مل کر مسامات سے نکلنے کے بعد پیدا ہوتی ہے اس لیے کہ بیماری کی وجہ سے میل کچیل کی کثرت ہوتی ہے اور بچوں کے سروں میں زیادتی ہوتی ہے۔ کیوں کہ ان میں زیادہ ایسے رطوبات اور اسباب پائے جاتے ہیں جن سے جوں پیدا ہوتی ہے اسی لیے نبی کریم ﷺ نے بنی جعفر کے سروں کو منڈایا تھا۔

اس کا سب سے بہترین علاج یہ ہے کہ سر منڈا دیا جائے تاکہ مسامات کھل جائیں جس سے بخارات نکلتے ہیں چنانچہ جڑیں کھلنے سے ردی بخارات نکل جائیں گے اور مادہ خلط

کمزور پڑ جائے گا۔ اور بہتر یہ ہے کہ سر منڈانے کے بعد جوں کے مارنے والی دوائیں اس پر لپ کی جائیں جس سے سر میں جوں کا وجود نہ رہے گا۔ [زاد العاد، ج: ۳، ص: ۱۵۸ تا ۱۵۹]

کعب بن عجرہ رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ صلح حدیبیہ کے موقع پر نبی کریم ﷺ میرے پاس تشریف لائے میں ایک ہانڈی کے نیچے آگ جلا رہا تھا اور جوویں میرے سر سے گر رہی تھیں (اور میں احرام باندھے ہوئے تھا) آنحضرت ﷺ نے دریافت فرمایا سر کی یہ جوویں تمہیں تکلیف پہنچاتی ہیں؟ میں نے عرض کی کہ جی ہاں۔ فرمایا کہ پھر سر منڈوالے۔

حالت احرام میں سر منڈانا منع ہے مگر اس تکلیف میں آپ نے کعب بن عجرہ کو سر منڈانے کی اجازت دے دی اور ساتھ ہی کفارہ دینے کا حکم فرمایا۔

[صحیح بخاری، از علامہ داؤد راز، ص: ۲۹۰، ج: ۷]



## سنا مکی

ترمذی اور ابن ماجہ نے اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا کی روایت نقل کی ہے:

”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم کس چیز سے دست لاتی ہو؟ انہوں نے کہا شہرم سے، آپ ﷺ نے فرمایا گرم اور مضر ہے۔ کہتی ہیں پھر اس کے بعد ہم دست لانے کے لیے سنا کا استعمال کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا کہ اگر کوئی چیز موت سے بچاتی تو وہ سنا ہوتی۔“ ❶

سنن ابن ماجہ کی دوسری حدیث ابراہیم بن ابی عبیدہ نے عبد اللہ بن ام حرام سے روایت کی ہے:

”عبد اللہ بن ام حرام جنہوں نے تحویل قبلہ والی نماز میں شرکت کی وہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو کہتے سنا کہ بس سنا اور زیرہ استعمال کیا کرو، اس لیے کہ ان دونوں میں بجز سام کے ہر بیماری کے لیے شفاء ہے پوچھا گیا کہ اے رسول اللہ ﷺ! سام کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: موت۔“ ❷

❶ ترمذی نے حدیث نمبر ۲۰۸۲ اور ابن ماجہ نے ۳۳۶۱ اور احمد نے ۳۶۹۶ اور حاکم نے ۲۰۱، ۲۰۰، ۲۰۱ میں ذکر کیا ہے اس کی سند میں جہالت ہے مگر آنے والی حدیث سے اس کی تائید ہوتی ہے، جس سے اس میں قوت پیدا ہو گئی ہے۔

❷ ابن ماجہ نے حدیث نمبر ۳۳۵۷ حاکم نے ۲۰۱۴ میں اس کو نقل کیا ہے اس کی سند میں عمرو بن بکر الکسکی ہے جو ضعیف ہے اور تہذیب میں ہے کہ اس کی متابعت شداد بن عبد الرحمن الانصاری نے کی ہے اور حدیث سابق سے اس کی تائید ہوتی ہے۔



سنا حجاز میں پیدا ہونے والی ایک نبات ہے اس میں سب سے عمدہ مکی ہوتی ہے سنا عمدہ دوا ہے، جس میں نقصان کا پہلو کمتر ہے، اعتدال سے قریب درجہ اول میں گرم اور خشک ہے، صفراء اور سودا دونوں کے لیے مسہل ہے، قلب کو مضبوط کرتی ہے، یہ اس کی سب سے بڑی خوبی ہے کہ باوجود مسہل ہونے کے مقوی قلب ہے۔ وسواس سوداوی کو خصوصیت سے زائل کرتی ہے، بدن میں پیدا ہونے والی پھٹن کے لیے اکسیر ہے۔ عضلات کو چست بنا دیتی ہے بالوں کو گرنے سے بچاتی ہے، جوں سے حفاظت کرتی ہے پرانے درد سر کو ختم کرتی ہے، کھجلی، دانے، خارش اور مرگی کے لیے نافع ہے۔ اس کا جوشاندہ اس کے سفوف سے زیادہ نافع ہے، جس کی خوراک تین درہم تقریباً نو گرام ہے اور جوشاندہ کو پانچ درہم تقریباً پندرہ گرام اور اگر جوشاندہ میں گل بنفشہ موزن منقی بھی پکا لیا جائے تو اور بہتر ہے۔

## پچھنے (سینگی) لگوانا

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: پچھنے لگوانا اور عود ہندی استعمال کرنا دونوں بہترین علاج ہیں۔ [صحیح بخاری، ج: ۵۶۹۶]

فشارخون کی صورت میں جسم کے بعض اعضا سے خون نکلوا دینا تاکہ اس سے درد وغیرہ میں افاقہ ہو جائے اس عمل کو پچھنے لگوانا یا سینگی لگوانے سے موسوم کرتے ہیں۔ خود رسول اللہ ﷺ نے سینگی لگوائی اور لگانے والے کو اس کی اجرت دی۔ [صحیح بخاری، ج: ۵۶۹۱]

رسول اللہ ﷺ جب معراج پر تشریف لے گئے تو ملائکہ نے ان سے عرض کی کہ اپنی امت سے کہیں کہ وہ پچھنے لگوائیں۔ پچھنا ایک قدیم علاج ہے جو کہ بہت مفید ہے یہ گرم اور سرد دونوں علاقوں میں مفید ہے۔ چین کا یہ قومی علاج ہے اور پورے ملک میں یہ علاج کیا جاتا ہے۔

یہ عرب ملکوں کے علاوہ جنوب مشرقی ایشیا کے ملکوں میں بھی رائج ہے۔ امریکہ اور یورپ کی یونیورسٹیوں میں ان طلباء کو جو کہ متبادل ادویات (Alternative Medicine) کا مضمون پڑھ رہے ہیں۔ سینگی (حجامہ) پڑھایا اور سکھایا جاتا ہے۔

ہرڈاکٹر (مرد ہو یا عورت) کو چاہیے کہ وہ اسے سیکھے اور اس کے ذریعے سے علاج کرے۔ تاہم تجربہ کار استاد سے سیکھ کر ہی علاج کرے، از خود تجربہ نہ کرے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا: کہ رسول اللہ ﷺ نے معراج کا واقعہ

ذکر کرتے ہوئے فرمایا کہ (اس رات) فرشتوں کی جس جماعت پر بھی گزر ہوا، انہوں نے آپ ﷺ کو کہا کہ آپ اپنی امت کو پچھنے سے علاج کا حکم فرمائیں۔

(جامع ترمذی، ج: ۲۰۵۳) بحوالہ کتاب "پچھنا" علاج بھی سنت بھی از ڈاکٹر امجد الحسن علی، ص: ۳

## خواص

پینہ کو ہلکا کرنا اور نظر تیز کرنا، بدن کو ظاہری خوبصورتی دینا، حلق اور کندھے کی درد میں افادہ دینا اس کے خواص ہیں۔ اس کے علاوہ چہرہ، دانت، کان، آنکھیں، ناک وغیرہ کے امراض اگر فشار خون کی وجہ سے ہوں تو ان میں بھی مفید ہے۔ سردرد کے لیے رسول اللہ ﷺ نے اسے منتخب کیا تھا، ہاتھ اور کلائی وغیرہ کی درد میں مفید ہے۔

[زاد المعاد، ج: ۳، ص: ۶۳۵۲]

ایمان کا تقاضا یہی ہے کہ رسول کریم ﷺ کے ہر ارشاد پر "اٰمَنَّا وَصَدَّقْنَا" کہا جائے اور بلا چون و چرا اسے تسلیم کر لیا جائے اس لیے کہ آپ نے جو کچھ فرمایا وہ سب اللہ کی طرف سے ہے اور وہ بالکل سچ ہے۔ پچھنا لگوانے میں شفا ہونا ایسی حقیقت ہے جسے آج کی ڈاکٹری و حکمت نے بھی تسلیم کیا ہے کیوں کہ اس سے فاسد خون نکل جاتا ہے اور صالح خون اس کی جگہ لے لیتا ہے جو صحت کے لیے ایک طرح کی ضمانت ہے، صدق اللہ و رسولہ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے احرام کی حالت میں اپنے سر میں پچھنا لگوا دیا دھسے سر کی درد کی وجہ سے جو آپ کو ہو گیا تھا۔

آدھے سر کے درد کو آدھا سیسی کہتے ہیں یہ بہت ہی تکلیف دہ درد ہوتا ہے، اس میں آنحضرت ﷺ نے سر میں پچھنا لگوا دیا۔ معلوم ہوا کہ اس درد کا علاج یہی ہے جو آپ ﷺ نے کیا۔



## شہد

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: {فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ} [النحل: ۶۹]

”اس (شہد) میں (اللہ کی طرف سے) لوگوں کے لیے شفا ہے۔“

رسول اللہ ﷺ کے ایک صحابی کو اسہال لگے تو آپ ﷺ نے ان کے لیے شہد تجویز

کیا، جس سے وہ ٹھیک ہو گئے۔ [صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۵۶۸۳]

## خواص

صفراوی، بلغمی اور سوداوی امراض کے لیے بے حد مفید ہے۔ سرد امراض میں گرم دوا سے علاج کیا جاتا ہے اور شہد میں درجہ اتم گرمی پائی جاتی ہے۔ مادہ باردہ، بلغم اور رگوں کے مختلف منجمد مضر مادوں کو نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ رطوبت خارج کرتا ہے، بڑھاپے کا ساتھی اور جوانوں کا نانک ہے۔ بچوں کے اندر قوت مدافعت پیدا کرتا ہے، معونات کا محافظ اور دواؤں کی ناپسندیدہ کیفیات کو زائل کرتا ہے۔ مُدِرُّ البول (پیشاب آور) ہے، بالوں کو لمبا خوبصورت اور نرم کرتا ہے، اس کا سرمہ آنکھوں کو جلا بخشتا ہے، بطور منجن استعمال کریں تو مسوڑھوں کو مضبوط کرتا اور دانتوں کی چمک بڑھاتا ہے۔ نہار منہ کھانے سے بلغم اور معدے کے فضلات دور کرتا ہے۔ سدے کھولتا، اور مٹانے اور گردے کی صفائی کرتا ہے۔ ۱

[ازاد المعاد، ج: ۴، ص: ۳۳، ۳۴]

۱ اس موضوع پر راقم کے والد گرامی قدر جناب ملک بشیر احمد صاحب حفظہ اللہ کی کتاب ”پاکیزہ شہد پاکیزہ زندگی“ مطبوعہ ہدنی اکیڈمی لاہور کا مطالعہ بے حد مفید ہوگا۔



## طب نبوی میں اسہال کا طریقہ علاج

صحیحین میں ابو متوکل کی حدیث جو ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا اے اللہ کے رسول ﷺ میرے بھائی کے شکم میں تکلیف ہے، ایک روایت میں ہے کہ دست ہو رہے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا: ”اسے شہد پلاؤ۔“

وہ گیا اور واپس آ کر اس نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! میں نے اسے شہد پلایا مگر کوئی نفع نہیں ہوا، دوسری جگہ ہے کہ اس کے پلانے سے دستوں میں زیادتی ہوئی یہ بات دو یا تین مرتبہ کے تکرار سے پیش آتی رہی اور آپ ﷺ اسے شہد پلانے کا حکم کرتے رہے، تیسری بار یا چوتھی بار یہ نوبت آئی تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کا کہا سچ ہے، تیرے بھائی کا شکم جھوٹا ہے۔<sup>①</sup>

شہد غیر معمولی نافع کا حامل ہے ان گندگیوں کو جو معدہ یا عرق و آنت میں پیدا ہو جاتی ہیں صاف کر دیتا ہے۔ رطوبات کے لیے محلل (انہیں حل کر دیتا) ہے خواہ کلاً (کھانے سے) ہو یا ضماً (ملنے سے) بوڑھوں کے لیے اور جنہیں بلغم کی پیداوار ہو یا اس کا مزاج بارد رطب (سرد تر) ہو، اس میں غذائیت بھر پور ہے، پاخانہ نرم کرتا ہے۔ معجون کے لیے اور اس میں شامل کی جانے والی دواؤں کے لیے نگران قوت ہے۔ اسے عرصہ تک بگڑنے نہیں دیتا۔ ناپسندیدہ ذائقہ کی دواؤں کے ذائقہ کو بہتر کر دیتا ہے اس کی مضر کیفیات کو دور کرتا ہے۔ جگر اور سینے کو صاف کرتا اور نکھارتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے، بلغمی کھانسی کو ختم کرتا ہے۔

① بخاری نے اسے ۱۱۹/۱۰ فی الطب میں باب الدواء بالعلس کے تحت ذکر کیا ہے اور اسی باب میں باری تعالیٰ کا قول (فیہ شفاء للناس) بھی ہے اور مسلم نے ۲۲۱۷ حدیث کے تحت ”السلام“ میں تداوی بالعلس کا باب قائم کر کے ذکر کیا ہے۔

اگر روغن گل کے ساتھ گرم گرم استعمال ہو تو کیڑوں مکوڑوں کے ڈنگ کے لیے دافع ہے، افیون کھانے والے کی سٹیٹ کم کرتا ہے اور اگر صرف شہد کو پانی ملا کر پلائیں تو باؤلے کتے کے کانے کو نفع دیتا ہے زہریلی نبات (دھرتی کے پھول سانپ کی چھتری کی ایک قسم ہے) کے کھانے کا اثر زائل کرتا ہے، اگر تازہ گوشت شہد میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو تین مہینے تک متعفن نہیں ہو سکتا۔

اگر کھیرے، گلزی، کدو، بیٹنگن اور دوسرے تازہ پھل اس میں رکھے جائیں تو چھ ماہ تک عمدہ بہتر حال میں رہتے ہیں، اور مردار کے جسم کو عفونت سے روکتا ہے شہد کو حافظ، امین، نگران، امانت دار کہتے ہیں، اگر جوں دار جسم اور بالوں میں لگایا جائے تو جوں اور لیکھ کو مار ڈالتا ہے، بالوں کو بڑھاتا اور زینت دیتا ہے اس میں نرمی اور ملائمت پیدا کرتا ہے، اگر اس کو سرمہ کے طور پر آنکھوں میں لگایا جائے تو دھند کے لیے نافع ہے اور اگر دانتوں میں پیسٹ کیا جائے تو دانتوں کی چمک اور سفیدی پیدا کرتا ہے دانتوں کی حفاظت کرتا ہے مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے، رگوں کا منہ کھولتا ہے۔ ایام کا خون اچھی طرح سے بہتا ہے اور آنے لگتا ہے۔ نہار منہ چاٹنے سے بلفم ختم ہو جاتا ہے، معدے کے خمل (چھوٹے چھوٹے بال) کو غسل دے کر صاف کر دیتا ہے اور معدہ سے فضلات نکالتا ہے، معدہ کو معتدل گرمی پہنچاتا ہے، سدوں کو شیرینی کی مضرت سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

ان سب کے ہوتے ہوئے مضرتوں سے محفوظ نقصان سے خالی صفاوی مزاج کے لیے عارضی طور پر نقصان دیتا ہے جو سرکہ اور دوسری ترشی سے کم ہو جاتا ہے، بلکہ اس کے ساتھ اس کا نفع بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

شہد غذا کے موقع پر غذا، دوا کے وقت دوا اور شربت کی جگہ شربت ہے، عمدہ قسم کی شیرینی اعلیٰ درجہ کا طلاء اور نادر قسم کا مفرح ہے۔ چٹاں چہ قدرت نے ان تمام منافع کی حامل کوئی چیز اس کے سوا نہیں بنائی نہ اس سے بہتر نہ اس جیسی نہ اس سے لگا کر کھانے والی،



اور قدماء کا دستور علاج شہد ہی رہا ہے اس پر ہی سارا علاج گھومتا تھا، بلکہ قدماء کی کتابوں میں تو شکر کا کہیں پتہ تک نہیں۔ صدیوں لوگ اس کا نام بھی نہ جانتے تھے، بلکہ شکر تو آج کی پیداوار ہے اور آنحضرت ﷺ نہار منہ پانی ملا کر پیا کرتے تھے اور یہ ایسا جگر دار نسخہ ہے جو صحت کے لیے کیمیا کا کام کرتا ہے اسے بڑے زیرک اور باہوش فاضلین ہی جان سکتے ہیں۔

ان خصوصیات کے علم کے بعد یہ سمجھئے کہ اس علاج میں رسول اللہ ﷺ کا نسخہ مریض کے اسہال ختم کرنے کے لیے تھا، جو امتلاء معدہ کی بنیاد پر پیدا ہو گیا تھا، چنانچہ آپ نے شہد کا استعمال ان فضولیات کے نکالنے کے لیے تجویز فرمایا تھا جو معدہ اور آنتوں میں پھیلا ہوا تھا، شہد سے اس میں جلا ہوتی ہے اور فضولیات کا خاتمہ ہوتا اور معدہ میں گاڑھا اور لیس دار مواد پوری طرح مسلط تھا۔ غذا کا وہاں رکنا لیس دار مادہ کے وہاں چپکنے کی وجہ سے مشکل تھا اس لیے کہ معدہ میں روئیں ہوتے ہیں جیسے اروئی کے پتہ کے روئیں، جن میں چمٹنے والے اخلاط لگ جاتے ہیں تو معدہ کو فاسد کر دیتے اور غذا سے معدہ فاسد ہو جاتا ہے اس لیے اس کا علاج اسی انداز سے ہونا چاہیے کہ وہ گاڑھا مادہ ان رویوں سے صاف ہو جائے اور شہد سے یہ چیز ممکن ہے، شہد ہی اس کا بہترین علاج ہے۔ یہ مرض شہد سے جاسکتا ہے بالخصوص اگر شہد کے ہمراہ تھوڑا سا گرم پانی ملا دیا جائے، تو سبحان اللہ۔

آپ کا بار بار شہد کا استعمال کرنا ایک نادر طریقہ علاج تھا، اس لیے کہ دوا کی مقدار اس کے استعمال کا تکرار مرض کی شدت کو دیکھ کر ہی کی جاتی ہے، اگر مرض کے تناسب سے اس میں کمی ہے تو مرض پوری طرح زائل نہ ہوگا اور اگر مقدار یا دوا کے استعمال کی باری زائد ہو جائے تو اس کی قوت یا بار بار استعمال سے دوسرے نقصان کا اندیشہ متوقع ہے۔ اس لیے آپ نے اسے شہد کا استعمال تجویز کیا۔ اس نے اتنی مقدار پلایا جو مرض ختم کرنے کے لیے کافی نہ تھی اور مقصود حاصل نہ تھا۔ جب انہوں نے آپ کو مرض کی کیفیت بتائی تو آپ نے

سمجھ لیا کہ دوا مرض کے تناسب سے نہیں کھلائی گئی جب انہوں نے آپ کے علاج پر شکوہ کیا تو آپ نے اس تکرار شکوہ پر مریض کو مزید شہد پلائے جانے کی ہدایت کی تاکہ بیماری کو اکھاڑ پھینکنے کی حد تک شہد کی مقدار پہنچ جائے، جب بار بار کی تکرار سے دوا کے مشروب کی مقدار مادہ مرض کی مقاومت کی حد تک پہنچ گیا تو بیماری فضل الہی سے جاتی رہی، دوا کی مقدار اس کی کیفیات اور مرض و مریض کی قوت کا لحاظ رکھ کر علاج کرنا فن طبابت کا اہم ترین کلیہ ہے، بغیر اس کے علاج ناتمام رہتا ہے۔

اور رسول اللہ ﷺ کا یہ فرمانا: ”صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَّبَ بَطْنُ أُخَيْك“ میں اس دوا کے نفع کا یقینی ہونا بیان کرنا مقصود ہے، بیماری دوا کی کمی یا خرابی کی بنیاد پر نہیں ہے بلکہ معدہ کے صحیح طور پر کام نہ کرنے، دوا کو کثرت مادہ فاسدہ کی وجہ سے قبول نہ کرنے کی وجہ سے زوال مرض نہ ہو رہا تھا، اسی لیے آپ نے بار بار اس کا اعادہ کرایا تاکہ مادہ کی کثرت میں نافع ہو۔

آپ کا طریقہ علاج دوسرے اطباء کے طریقہ علاج سے کوئی نسبت نہیں رکھتا تھا، اس لیے کہ ہمارے رسول ﷺ کی طب تو متیقن اور قطعی ہے اسے اللہ کی تلقین اور الہام سمجھنا چاہیے۔ آپ کا علاج وحی الہی تھا، نبوت کی روشنی اور کمال عقل پر موقوف تھا۔ اس کے برخلاف دوسرے اطباء کا علاج عموماً طبیعت کی رسائی، ظن غالب اور تجربہ پر موقوف و منحصر ہے۔ نبوت کے ذریعہ علاج کے نافع نہ ہونے کا انکار بمشکل کوئی کر سکا، ہاں اس علاج کے نافع ہونے کا یقین اور پوری عقیدت سے اس علاج کو تسلیم کرنا اور اس کے شفاء کامل ہونے کا اعتقاد اور پورے یقین و اذعان کے ساتھ اس کو قبول کرنا بھی ضروری ہے۔ قرآن جو سینوں کی بیماری کے لیے شافی ہے جو اس کو اس یقین کے ساتھ نہ قبول کرے گا اسے اس کی دواؤں سے شفاء عاجل و کامل کیسے ہوگی؟

بلکہ جن کے دلوں میں کھوٹ ہے، ان کو یقین نہیں ہے، ان میں گندگی پر گندگی آلاش



پر آلائش، بیماری پر بیماری بڑھتی جاتی ہے، پھر انسانی جسم کا علاج قرآن سے کیونکر ممکن ہو سکتا ہے، طب نبوت تو انہی کے لیے سودمند ہوتی ہے جو پاک اور ستھرے بدن کے لوگ ہوں گے، اسی طرح شفاء قرآنی بھی ارواح طیبہ اور زندہ دلوں کے لیے شفاء ہے، اس لیے جو طب نبوت کے منکر ہیں وہ قرآن سے کیسے شفاء پاسکتے ہیں؟ اگر کچھ فائدہ انہیں ہو بھی گیا تو بلا ان شرائط کی تکمیل کے مکمل شفاء نہ ہوگی۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ علاج اور دوا میں کوئی نقص اور کوتاہی ہے بلکہ خود استعمال کیے جانے والے جسم میں استفادہ کی صلاحیت بوجہ جبٹ باطن کے نہیں ہے۔ دوا سے شفاء جبٹ طبیعت اور محل فاسد اور قبول کاسد کی وجہ سے نہیں ہے۔ [طب نبوی، ص: ۵۷ تا ۵۸]

امام بخاری رحمہ اللہ نے صحیح بخاری میں یوں باب قائم کیا ہے: (اللہ نے) شفا تین چیزوں میں (رکھی) ہے۔

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا شفاء تین چیزوں میں ہے۔ پچھنا لگوانے میں، شہد پینے میں اور آگ سے داغنے میں، مگر میں اپنی امت کو آگ سے داغنے سے منع کرتا ہوں۔ جب کہ دوسرا باب یوں ہے:

شہد کے ذریعہ علاج کرنا اور فضائل شہد میں اللہ تعالیٰ کا فرمان کہ اس میں (ہر مرض سے) لوگوں کے لیے شفاء ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ کو شیرینی اور شہد پسند تھا۔

### تشریح از علامہ داؤد راز دہلویؒ

شہد دوا اور غذا دونوں کے لیے کام دیتا ہے، بلغم کو نکالتا ہے اور اس کا استعمال امراض بارہ (سرد امراض) میں بہت مفید ہے۔ خالص شہد آنکھوں میں لگانا بھی بہت نفع بخش ہے۔ خصوصاً سوتے وقت اسی طرح اس میں سینکڑوں فائدے ہیں۔

[صحیح بخاری از علامہ داؤد راز دہلوی، مطبوعہ مکتبہ قدوسیہ لاہور، ص: ۲۸۰ تا ۲۸۱، ج: ۷]

## عجوه

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جو شخص صبح کے وقت سات کھجوریں عجوه کھالے اس کو اس دن جادو اور زہر نقصان

نہیں پہنچا سکتے۔“ [صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۵۷۷]

## خواص

یہ جنت کا پھل ہے، یقین کے ساتھ اس کا استعمال بے حد مفید ہے، کھجور کی تمام خاصیات کے ساتھ ساتھ اس کے متعلق فرمان نبوی ﷺ نے اسے خصوصی حیثیت دی ہے۔ اس وجہ سے عام کھجور کے مقابلہ میں بہت مہنگی ہے۔ [زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۳۴۱]

## عود ہندی

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: عود ہندی استعمال کیا کرو اس میں سات بیماریوں سے شفاء ہے۔ حلق کے درد میں اسے ناک میں ڈالا جاتا ہے۔ ذات الجنب (پسلی کا درد، جس میں اندرونی طور پر پھوڑا نکل آتا ہے) میں چبائی جاتی ہے۔ [صحیح بخاری، ج: ۵۶۹۲]

### خواص

مزا جا حار (گرم) ہے، بلغم اور زکام میں مفید ہے، ضعف جگر اور باری کے بخار میں بہترین ہے۔ زہر کا تریاق بھی ہے شہد اور پانی کے ساتھ ملا کر منہ پر لپک کرنے سے کیل، چھائیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ کرم کش ہے اور ذات الجنب میں مفید ہے۔

[زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۳۳۳، ۳۳۴]

### عود ہندی سے ذات الجنب کا علاج نبوی ﷺ

امام ترمذی رحمہ اللہ نے حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ سے روایت کیا ہے کہ:

”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ذات الجنب کا علاج عود ہندی اور زیتون سے

کرو۔“ ❶

ذات الجنب پہلو کے پاس عضلات صدر، پسلی اور اس کے ارد گرد اذیت دہ سخت قسم کا ورم ہوتا ہے۔ اور ایسا بھی ہے کہ پسلی میں ہونے والے ہر درد کو ذات الجنب کہتے ہیں اس

❶ ترمذی اسے کتاب الطب، ج: ۲۰۸۰ باب ماجاء فی دواء ذات الجنب، کے تحت لائے ہیں البتہ

حاکم نے ۲۰۲۴ میں اس کی سند میں میمون ابو عبد اللہ البصری کو ضعیف کہا ہے۔



وجہ سے کہ مقام درد وہیں ہوتا ہے اس لیے ذات الجنب کے معنی صاحبۃ الجنب ہے اور یہاں مقصد درد پہلو بتانا ہے۔ اس لیے جب کبھی پہلو میں درد ہوتا ہے تو اس کا سبب خواہ کچھ بھی ہو اس کا انتساب اسی جانب سے ہوتا ہے۔

دوسری احادیث کی روشنی میں اگر عود ہندی کو باریک پیس لیا جائے اور گرم زیتون میں جائے ماؤف پر جہاں ریاح جمی ہو، ہلکی ہلکی مالش کی جائے یا چند چمچ چاٹ لیا جائے تو اس کا عمدہ علاج ہوگا، یہ دوا نافع ہونے کے علاوہ سوزش دور کرتی ہے اور گندے مواد کو بھی تحلیل کرتی ہے جس سے یہ بیماری کافور ہو جاتی ہے، اعضاء باطنہ کی تقویت کا سبب ہوتا ہے سدوں کو کھولتا ہے اور عودی ہندی کا بھی نفع بالکل ایسا ہی ہے۔ [طب نبوی، ص: ۱۱۳ تا ۱۱۴]

### عود (قسط) ہندی اور عود (قسط) بحری

سینے میں غلیظ اور فاسد ریاح کے جمع ہو جانے سے جو تکلیف ہوتی ہے عود ہندی اس میں مفید ہے۔ صاحب خواص الادویہ لکھتے ہیں کہ قسط بحری شیریں گرم خشک ہے۔ دماغ کو قوت بخشی ہے اعضاء رئیسہ کو اور باہ اور جگر اور پٹھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ دماغی بیماریوں فالج اور لقوہ اور ریشہ میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے، پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔

ذات الجنب پسلی کا ورم ہوتا ہے جو سل اور دق کی طرح بڑی مہلک بیماری ہے اس کا علاج ضروری ہے۔

عود ہندی اور عود بحری دونوں جڑیں ہوتی ہیں اور دونوں کو ملا کر ناس (نسوار) بنانا اور ناک میں ڈالنا ایسے امراض کے لیے بے حد مفید ہے۔ اور یہ دونوں دوائیں پسلی کے ورم میں بھی بہت کام آتی ہیں۔

انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے قبیلہ انصار کے بعض گھرانوں



کو زہریلے جانوروں کے کاٹنے اور کان کی تکلیف میں جھاڑنے کی اجازت دی تھی تو انس رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ ذات الجنب کی بیماری میں مجھے داغایا گیا تھا۔ رسول اللہ ﷺ کی زندگی میں اور اس وقت ابو طلحہ، انس بن نصر اور زید بن ثابت رضی اللہ عنہم موجود تھے اور داغنا اگرچہ رسول کریم ﷺ کو پسند نہیں ہے مگر بحالت مجبوری ایسے موقع پر اجازت ہے۔ (صحیح

بخاری از علامہ داؤد دراز، ص: ۲۹۸، ج: ۷)

## کچی لسی

سیدنا انس رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ ان کے گھر تشریف لے گئے تو میں نے بکری کا دودھ نکالا اور اس میں کنویں کا تازہ پانی ملا کر (کچی لسی بنا کر) آپ ﷺ کو پیش کیا۔ آپ ﷺ نے پیالہ لے کر اسے نوش فرمایا، آپ ﷺ کے بائیں طرف ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ تھے اور دائیں جانب ایک اعرابی تھا، آپ ﷺ نے باقی (پانی ملا) دودھ اعرابی کو دے دیا اور فرمایا کہ پہلے دائیں طرف سے کہ پہلے دائیں طرف والے کا حق ہے۔

[صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۵۶۱۲]

## کھجور

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جس نے مدینہ منورہ کی سات کھجوریں صبح کے وقت کھائیں اسے شام تک زہر

نقصان نہیں دے گا۔“ [صحیح مسلم، ج: ۴، ص: ۴۰۴]

یہ پھل زچہ اور بچہ کے لیے ربانی غذا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مریم [کو جب عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے نوازا تو کھجور کے درخت کے بارے میں فرمایا:

{وَهَزَمْنِي إِلَيْكَ بِحُذُوعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَدِيدًا} (مریم: ۲۵)

”اور کھجور کے تنے کو پکڑ کر اپنی طرف ہلاؤ تم پر تازہ بتازہ کھجوریں گر پڑیں گی۔“

گویا یہ مریم علیہ السلام کی زچگی غذا تو تھی ہی، عیسیٰ علیہ السلام کو بھی سب سے پہلے اسی درخت کی غذا نصیب ہوئی۔

رسول اللہ ﷺ نے بھی نو مولود بچے کو سب سے پہلی غذا جسے اردو میں گڑھتی اور عربی میں تحنیک کہتے ہیں کھجور ہی پسند فرمائی۔ عبد اللہ بن زبیر رضی اللہ عنہ کی پیدائش ہجرت کے بعد مدینہ منورہ میں سب سے پہلے ہوئی، آپ ﷺ نے ان کی کھجور ہی سے تحنیک کی۔ (مسلم، کتاب الاداب، باب استخبا ب تحنیک المولود)

## خواص

ہر علاقے کی کھجوروں کی اپنی تاثیر ہے لیکن مدینہ منورہ کی کھجور کی خاصیت مذکورہ حدیث سے واضح ہے۔ کھجور، پنیر اور روٹی کے ساتھ ملا کر کھانا سنت ہے۔ اسے سالن کا درجہ بھی دیا گیا، مزا جا گرم ہے، مقوی جگر اور قوت باہ میں بے حد مفید ہے، چلغوزہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے عجب نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ دوسرے پھلوں کے مقابلے میں جسمانی قوت کی حامل ہے۔ نہار منہ کھانے سے پیٹ کے ورم ختم ہوتے ہیں۔ تریاق کا کام بھی دیتی ہے۔ بیک وقت دوا بھی، غذا بھی اور پھل بھی ہے۔ مشروب اور مٹھائی بھی ہے تو علاج بھی۔

## کھمبھی

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

”کھمبھی کا پانی آنکھ کے لیے شفاء ہے۔“ [صحیح بخاری، ج: ۸، ص: ۵۷۰]

### خواص

مَنْ وَسَلُوْهُ كَا جَزْوْہے، اس کا پانی آنکھ کے لیے شفا قرار دیا گیا ہے۔ اس کے استعمال کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ سرمہ کو کھل کرتے وقت اس کے پانی کو شامل کر لیا جائے۔ یہ خود رو ہے، کہیں بوئی نہیں جاتی۔ اس کے پتے نہیں ہوتے۔ عموماً سادون بھادوں کی بارشوں کے بعد زمین کی سطح اور اندرونی حرارت کے اجتماع سے زمین کے بخاراتی جوہر سے نکل آتی ہے۔ کچی اور پکا کر دونوں طرح استعمال کی جاتی ہے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ بھی ہے، تیل میں پکا کر مصالحہ جات کے ساتھ استعمال بہتر ہے۔ [زاد المعاد، ج: ۴، ص: ۳۵۹]

[۳۶۵۲]

علاحدہ داؤد راز رحمہ اللہ نے صحیح بخاری کی مذکورہ حدیث کی تشریح میں لکھا ہے کہ مَنْ وہ حلوہ ہے جو بغیر محنت کے بنی اسرائیل کو ملتا تھا ایسے ہی کھمبھی بھی خود بخود داگتی ہے جو ایک جنگلی بوٹی ہے۔ اس کی خاصیت بیان ہو رہی ہے آنکھ میں اس کا عرق پکنا مفید ہے۔ اسے عوام سانپ کی چھتری بھی کہتے ہیں عموماً گندم کے کھیتوں میں ہوتی ہے۔



## کھیرا اور گلڑی

عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو کھجوروں کے ساتھ کھیرا اور گلڑی ملا کر کھاتے دیکھا۔ (ابوداؤد: ۳۷۳۵، مسلم: ۲۰۴۳، بخاری: ۵۴۴۷)

کھیرا اور گلڑی (تر) ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ دونوں کو ملا کر کھانے سے ان کا مزاج معتدل ہو جاتا ہے۔ کمزور لوگ اسے استعمال کر کے اپنی توانائی بحال کر سکتے ہیں۔ عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں ہجرت مدینہ کے بعد مجھے بخار ہو گیا میں سخت کمزور ہو گئی، میری والدہ نے بہت تدبیریں کیں آخر مجھے کھجوریں اور کھیرے کھلائے تو میرا جسم ٹھیک ہو گیا۔ (ابوداؤد، کتاب الطب: ۳۹۰۳)

کھیرے کو عربی میں خیار اور گلڑی کو قثاء کہتے ہیں۔ گلڑی اردو نام ہے، پنجابی میں اسے تر کہتے ہیں۔ یہ کھیرے ہی کے ذائقے پر مشتمل ہوتی ہے البتہ اس کی ساخت پتلی اور لمبوتری ہوتی ہے۔ کھیرا اور گلڑی دونوں کی تاثیر ٹھنڈی ہے۔ اور رب کریم کی مہربانی کہ یہ دونوں ٹھنڈے ٹھنڈے پھل گرمیوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

## کلونجی

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج کلونجی میں موجود ہے۔“ [صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۵۶۸۷]

آپ نے اچار یا چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے تکو نے سیاہ بیج اکثر دیکھے ہوں گے۔ یہی بیج سالنوں کو ذائقہ دار اور خوشبودار بنانے کے لیے بھی استعمال کیے جاتے ہیں ”کلونجی“ کے نام سے معروف یہ ننھے ننھے بیج اپنے اندر فوائد کا خزانہ رکھتے ہیں۔

کلونجی کی جھاڑیاں تقریباً چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتی ہیں خود رو بھی ہوتی ہیں اور بڑے پیمانے پر کاشت بھی کی جاتی ہیں۔ پنجاب، آسام اور ہماچل پردیش میں اب یہ کثرت سے پیدا ہوتی ہیں۔ کلونجی کے بیجوں کی شکل پیاز کے بیجوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے۔ اس لیے بہت سے لوگ انہیں پیاز کے بیج ہی سمجھتے ہیں لیکن کلونجی کا پودا پیاز کے پودے سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ اصلی کلونجی کی پہچان یہ ہے کہ اسے اگر سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھا جائے تو کاغذ پر چکنائی کے دھبے لگ جاتے ہیں۔ کلونجی کے پھول ہلکے نیلے رنگ کے ہوتے ہیں جن میں آٹھ پتھڑیاں ہوتی ہیں اور ان پر شہد کی مکھیاں منڈلاتی رہتی ہیں ذیابیطیس / شوگر کے مرض پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے، ذیابیطیس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کلونجی کے سات دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں۔

[بحوالہ کلونجی کے کرشمے از حکیم طارق محمود چغتائی ص: ۹]

## خواص

تمام سرد امراض میں تو مفید ہے ہی، گرم خشک امراض میں بھی اس کے فوائد مسلمہ ہیں۔  
نفع کو دور کرتی ہے۔ برص اور باری کے بخار میں مفید ہے۔ ریا ح اور فاسد رطوبات جسمانی کی تحلیل کرتی ہے۔ کلونجی کے چند دانے پیس کر شہد میں ملائیں اور نیم گرم پانی سے خوراک لیں تو گردے، مثانے کی پتھری چند ایام میں تحلیل ہو جاتی ہے۔ دودھ کو جاری کرنے والی اور پیشاب اور حیض آور ہے۔ سر کے میں گرم کر کے پیٹ پر لیپ کرنے سے پیٹ کے کیڑے مارد جی ہے۔ کلونجی کا تیل پانی میں ملا کر پیس تو ضیق النفس (سانس کی تنگی) میں فائدہ دیتا ہے۔ عورت کے دودھ میں سات دانے پیس کر ملا کر یرقان زدہ کے ناک میں ٹپکائیں تو بے حد مفید ہوگا۔ [زاد العار، ج ۳، ص ۳۹۸، ۳۹۹]

خالد بن سعد رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ ہم باہر گئے ہوئے تھے اور ہمارے ساتھ حضرت غالب بن ابجر رضی اللہ عنہ بھی تھے۔ وہ راستہ میں بیمار پڑ گئے پھر جب ہم مدینہ واپس آئے تو اس وقت بھی وہ بیمار ہی تھے۔ حضرت ابن ابی عتیق ان کی عیادت کے لیے تشریف لائے اور ہم سے کہا کہ انھیں یہ کالے دانے (کلونجی) استعمال کراؤ، اس کے پانچ یا سات دانے لے کر پیس لو اور پھر زیتون کے تیل میں ملا کر (ناک کے) اس طرف اور اس طرف قطرہ قطرہ کر کے ٹپکاؤ کیوں کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے مجھ سے بیان کیا کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ سے سنا آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ یہ کلونجی ہر بیماری کی دوا ہے سو اسام کے۔ میں نے عرض کیا: سام کیا ہے؟ فرمایا کہ موت ہے۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس از ڈاکٹر خالد غزنوی)

کلونجی یعنی کالا زیرہ، پھوڑا پھنسیوں میں بھی بہت مفید ہے۔ ازواجِ مطہرات میں سے کسی ایک کی انگلی میں پھنسی نکلی ہوئی تھی تو آنحضرت ﷺ نے پوچھا کیا تمہارے پاس زیرہ ہے تو انھوں نے کہا: ہاں، تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ زیرہ اس پر رکھو۔ [صحیح بخاری، ماہِ ملامداؤ اور ازہ، ص ۳۸۳]

## مکھی کا پر

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اگر تمہارے کسی مشروب میں مکھی گر جائے تو ساری مکھی کو مشروب میں ڈبو کر باہر نکال دو، کیوں کہ اس کے ایک پر (جس کے بل وہ مشروب میں گرتی ہے، بایاں پر) میں بیماری ہے جب کہ دوسرے پر (جس کو ڈبونے کا حکم دیا جا رہا ہے، دایاں پر) میں شفا ہے۔ [صحیح بخاری، ج: ۵، ص: ۸۲]

سنن ابن ماجہ کی روایت کے مطابق فرمان مصطفیٰ ﷺ اس طرح ہے کہ مکھی کے ایک پر میں زہر ہے اور دوسرے میں شفا ہے۔ جب کھانے میں گرتی ہے تو اسے ڈبو دیا کرو کیوں کہ وہ زہر والے پر کے بل گرتی ہے اور شفا والے پر کو اونچا رکھتی ہے۔

[سنن ابن ماجہ، ج: ۳، ص: ۳۵۰]

## خواص

یہاں بھی معاملہ دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ اسلام ایک طرف تو طہارت، پاکیزگی اور صفائی کا علمبردار ہے جب کہ دوسری جانب مکھی جیسے حشرہ کو کھانے میں گرنے کے بعد اسے نکالنے نہیں بلکہ ایک دفعہ ڈبونے کا حکم دے رکھا ہے، دراصل یہ بات تو واضح ہے کہ اسلام اصلاحِ احوال و انفس کا شیدائے یقیناً مذکور عمل میں بہتری ہی موجود ہے کیوں کہ دوسرے پر میں موجود شفاء کے عناصر نہ صرف پہلے پر کے زہر کا تریاق ہیں بلکہ اس سے زیادہ شفاء کے اجزاء اس میں چھوڑ دیتا ہے۔ اسی لیے اسلام نے مشروب کو پھینکنے کا حکم نہیں دیا بلکہ اسے استعمال کرنے کا ہی کہا ہے کیوں کہ یہ حُبِ انسانی سے ہٹ کر حُبِ الہی سے متعلق ہے۔



صحیحین میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کسی کے برتن میں مکھی گر جائے تو اسے غوطہ دے لیا کرو اس لیے کہ اس کے دونوں بازوؤں میں سے ایک میں بیماری اور دوسرے میں شفاء ہے۔“

سنن ابن ماجہ میں ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”مکھی کے ایک بازو میں زہر اور دوسرے میں شفاء ہے جب مکھی کھانے میں مکھی گر جائے تو اس کو غوطہ دے دو اس لیے کہ وہ زہر کے بازو کو آگے اور شفاء والے بازو کو موخر کرتی ہے۔“

طبی حیثیت سے تو ابو عبیدہ رضی اللہ عنہ نے کہا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ مکھی کو غوطہ دو تا کہ شفاء کا جزو وجود دوسرے بازو میں ہے وہ مصلح کے طور پر کھانے میں آ جائے اور ہر بیماری وزہر کا حصہ نکل جانے یا شفاء کا حصہ مل جانے سے اس کی قوت ختم ہو جائے۔

اطباء کی ایک بڑی جماعت نے اسی طریقہ علاج کے متعلق لکھا ہے کہ بھڑ اور بچھو کے ڈنگ کا جگہ پر مکھی کا رگڑنا نہایت درجہ مفید ہے۔ اس سے ڈنگ کی سوزش سے سکون ملتا ہے۔ - احباب نبوی، ص: ۱۳۸ تا ۱۵۰



امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے علاج کے بیان میں یہ باب قائم کیا ہے کہ ”باب کیا مرد کبھی عورت کا یا کبھی عورت مرد کا علاج کر سکتی ہے۔“

ربیع بنت معوذ بن عمرو رضی اللہ عنہ نے بیان کیا ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ غزوات میں شریک ہوتی تھیں اور مسلمان مجاہدوں کو پانی پلاتیں ان کی خدمت کرتیں اور مقتولین اور مجروحین کو مدینہ منورہ لایا کرتی تھیں۔

اس حدیث سے یہ بھی نکلا کہ شرعی پردہ صرف اس قدر ہے کہ عورت اپنے وہ اعضاء جن کا چھپانا غیر محرم سے فرض ہے وہ چھپائے رکھے، نہ یہ کہ گھر سے باہر ہی نہ نکلے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# حِجَّتُمْهُ مِنْكَ

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿حِجَّتُمْهُ مِنْكَ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾

اہل جنت کو ایسی شراب پلائی جائے گی جس پر مشک  
کی مہر ہوگی رغبت کرنے والوں کا اسی کی رغبت کرنی چاہیے۔

(المطففين: ۲۶)

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## پرہیز و احتیاط (اول)

شیخ الاسلام امام ابن القیم رحمہ اللہ نے اپنی شہرہ آفاق کتاب زاد المعاد کے آخر میں یہ تحریر درج فرمائی ہے کہ میں اس کتاب کو پرہیز کے بارے میں چند سودمند، منفعت بخش وصیتوں پر ختم کرنا مناسب سمجھتا ہوں، جس سے کہ اس کتاب کی منفعت کو چار چاند لگ جائیں گے۔ ابن ماسویہ کی کتاب میں پرہیز و احتیاط کی بحث میں ایک فصل میری نظر سے گزری جس کو میں بلا کم و کاست ان ہی کے الفاظ میں نقل کر رہا ہوں۔

ابن ماسویہ بیان کرتے ہیں کہ جو چالیس روز تک پیاز کھائے اور اسے جھائیں ہو جائے تو وہ خود کو ملامت کرے اور جس نے فصد کیا پھر نمک کھالیا جس کے سبب اس کو برص یا خارش ہوئی تو وہ خود کو ملامت کرے۔

جس نے مچھلی اور انڈہ ایک ساتھ استعمال کیا اور وہ لقوہ یا فالج کا شکار ہو جائے، تو خود کو قابل ملامت تصور کرے اور جو شکم سیر ہو کر حمام میں داخل ہو اور اس پر فالج کا حملہ ہو جائے تو خود پر لعن طعن کرے۔

جس نے نمیند کے ہمراہ دودھ پی لیا جس کی وجہ سے وہ برص یا نفرس کی بیماری میں مبتلا ہو جائے تو تعجب کی بات نہیں۔

جو شخص ابالا ہوا ٹھنڈا انڈہ استعمال کرے جس سے امتلاء ہو گیا تو اس کو دمہ کی بیماری ہونا متعین ہے۔ آئینہ دیکھے اور اسے لقوہ ہو جائے یا کوئی اور بیماری میں مبتلا ہو جائے تو کچھ عجب نہیں۔



## پرہیز و احتیاط (دوم)

### (صحت کا راز)

ابن بختیشوع کا مقولہ ہے کہ انڈا اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کرو اس لیے کہ ان دونوں کو استعمال کرنے سے قونج بوا سیر اور داڑھ کے درد ہوتے ہیں۔

انڈے کا دائمی استعمال چہرے پر سیاہی زردی مائل جھانکیں پیدا کرتا ہے۔ نمک اسود، مچھلی نمکین اور حمام کے بعد فصد کرنے سے خارش اور برص کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

بکری کے گردے کا دائمی استعمال بانجھ پن پیدا کرتا ہے۔ اور تروتازہ مچھلی کھانے کے بعد ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے فالج پیدا ہوتی ہے۔

حائضہ عورت سے مباشرت کرنا جذام کے لیے پیش خیمہ ہے۔ اور جماع کے بعد بغیر غسل کیے دوبارہ جماع کرنے سے پتھری پیدا ہوتی ہے۔ عورت کی شرمگاہ میں زیادہ دیر تک عضو خاص کو ڈالے رہنا شکم میں بیماری پیدا کرتا ہے۔

بقراط کا قول ہے کہ مضر چیزوں کی قلت نفع بخش چیزوں کی کثرت سے بہتر ہے اور صحت کی دائمی حفاظت تکان سے پیدا ہونے والی سستی سے بچنے اور بھرپور کھانے پینے سے پرہیز کرنے سے ممکن ہے۔

بعض اطباء کا کہنا ہے کہ جو اپنی صحت برقرار رکھنا چاہے اسے عمدہ غذا استعمال کرنی چاہیے۔ پوری طرح پیٹ خالی ہونے کے بعد کھانا چاہیے، اور غیر معمولی تشنگی کے وقت پانی پینا چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی پانی کم مقدار میں پینا چاہیے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد آرام اور شام کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنی چاہیے، اور پیشاب و پاخانہ سے فراغت کے

بعد سونا چاہیے۔ شکم سیری کی حالت میں حمام میں داخل ہونے سے بچنا چاہیے۔ موسم گرما میں ایک مرتبہ حمام کرنا موسم سرما کے دس مرتبہ حمام سے بہتر ہے۔ اور خشک باسی گوشت رات میں کھانا موت کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ سن رسیدہ عورتوں سے مباشرت جوانوں کو بوڑھا بنا دیتی ہے، اور صحت مند کو مریض بنا دیتی ہے۔ اس روایت کی نسبت حضرت علی کرم اللہ وجہہ کی طرف کی گئی ہے۔ مگر یہ صحیح نہیں ہے، بلکہ یہ عرب کے مشہور طبیب حارث بن کلدہ ثقفی کا کلام ہے یا اس کے علاوہ کسی دوسرے کا کلام ہے۔

جب حارث کی موت کا وقت آیا تو لوگ اس کے پاس آئے اور کہا کہ ہمیں کوئی آخری نصیحت کیجیے کہ ہم اس پر عمل کرتے رہیں، انھوں نے یہ نصیحت کی:

صرف جوان عورتوں سے شادی کرو، پھل درخت پر پکا ہوا استعمال کرو، اور اسی موسم میں کھاؤ، جب تک جسم میں قوت برداشت ہو دوا سے پرہیز کرتے رہو۔ ہر مہینہ معدہ کو صاف کر لیا کرو، اس سے بلغم صاف ہو جائے گا، اور صفراء ختم ہو جائے گا، اور گوشت پیدا ہوگا۔ اور جب کوئی دوپہر کا کھانا کھائے تو اسے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ آرام کرنا چاہیے، اور شام کا کھانا کھانے کے بعد چالیس قدم چلنا ضروری ہے۔

بعض سلاطین نے اپنے معالج سے کہا کہ آپ کی زندگی کا کوئی اعتبار نہیں اس لیے مجھے کوئی ایسا نسخہ لکھ دو کہ میں اس پر عمل کر سکوں، اس پر معالج نے کہا کہ دیکھو صرف جوان عورت سے شادی کرنا، صرف جوان جانوروں کا گوشت استعمال کرنا، اور بغیر کسی بیماری کے کوئی دوا نہ پینا اور پنپتہ پھل استعمال کرنا اور اسے خوب چبا چبا کر کھانا، اگر دن میں کھانا کھا کر آرام کر لو تو کوئی مضائقہ نہیں اور رات میں کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی کر لیا کرو پھر سو جاؤ خواہ ۵۰ قدم ہی چل لیا کرو۔ کھانے کی خواہش کے بغیر کھانا نہ کھاؤ۔ پیشاب نہ روک رکھنا۔ حمام اس وقت کرو جب کہ اس سے تم کو نفع پہنچے اس وقت حمام نہ کرو جس سے تمہارے

بدن کا کوئی حصہ فنا ہو جائے۔ کھانا معدہ میں موجود ہونے کی صورت میں ہرگز نہ کھانا۔ ایسی چیز کھانے سے بچنا جس کو دانت چبانے کی استطاعت نہ رکھیں، کیونکہ معدہ کو اس کے ہضم کرنے میں دشواری سے دوچار ہونا پڑے گا۔ ہر ہفتہ معدہ کو صاف کرنا ضروری سمجھو اور خون بدن کا بیش بہا خزانہ ہوتا ہے، اس لیے اسے بلا ضرورت ضائع نہ کرنا اور حمام کیا کرو، کیونکہ یہ بدن کے اندرونی حصوں سے ان فضلات کو نکال باہر کرتا ہے جن کو دوائیں خارج نہیں کر پاتیں۔

امام شافعی رحمہ اللہ نے فرمایا کہ چار چیزیں جسم کو قوی بناتی ہیں:

- ①..... گوشت خوری ②..... خوشبو سونگھنا ③..... جماع کے لیے بکثرت غسل کرنا
- ④..... کتان کا تیار کردہ لباس زیب تن کرنا۔

اور چار چیزیں بدن کو کمزور کرتی ہیں:

- ①..... برے خیالات لانا ②..... ہمہ وقت رنج و غم کرنا ③..... نہار منہ کافی مقدار میں پانی پینا ④..... ترش چیزوں کا زیادہ استعمال۔
- چار چیزوں سے نگاہ کو تقویت ملتی ہے:

- ①..... کعبہ کے سامنے بیٹھنا ②..... سونے کے وقت سرمہ استعمال کرنا
  - ③..... سرسبز و شاداب چیزوں کی طرف دیکھنا ④..... اور نشست گاہ کو صاف ستھرا رکھنا۔
- چار چیزوں سے قوت جماع بڑھتی ہے:

- ①..... گردن کا گوشت کھانا، ②..... اطرینفل کا استعمال
- ③..... پستہ ④..... سرکہ روٹی کھانا۔

چار چیزوں سے عقل بڑھتی ہے:

- ①..... غیر ضروری باتوں سے بچنا ②..... مسواک کرنا ③..... بزرگوں کی صحبت

### اختیار کرنا ③..... علماء کی مجلس میں حاضر ہونا۔ ①

افلاطون کا قول ہے: پانچ چیزوں سے بدن کی کاہلی ہوتی ہے، بلکہ بعض اوقات موت سے بھی ہمکنار کر دیتی ہے۔

صنعت کار کا بیکار رہنا، دوستوں کی جدائی، غیظ و غضب کو پی جانا، نصیحت کو ٹھکرانا، جاہلوں کا عقل مندوں سے تمسخر و استہزاء۔

مامون کے معالج کا قول ہے کہ ایسے شخص کی عادتوں کو اختیار کرو جو ان کی بخوبی رعایت کرتا ہو تو توقع ہے موت کے علاوہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو گے۔ البتہ موت تو بہر حال لا علاج ہے۔

معدہ میں کھانا موجود رہنے کی حالت میں مزید کھانا کبھی نہ کھانا، ایسی غذا کبھی نہ استعمال کرنا جس کے چبانے سے منہ تھک جائے کیونکہ ایسے کھانے کو معدہ ہرگز ہضم نہ کر پائے گا۔ بلا ضرورت فصد نہ کرانا، موسم گرما میں قے ضرور کرنا چاہیے۔

بقراط کے جامع کلام میں سے ہے کہ حرکت کثیر طبیعت کی دشمن ہے۔

حکیم جالینوس سے دریافت کیا گیا کہ تمہارے بیمار نہ ہونے کا کیا راز ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میں دور دی غذا یکجا نہیں کرتا، کھانے پر کھانا نہیں کھاتا، اور نہ میں کسی ایسی غذا کو معدہ میں جگہ دیتا ہوں جو اس کے لیے تکلیف دہ ہو۔

زیادہ سونے سے چہرے پر زردی آ جاتی ہے۔ دل اندھا ہو جاتا ہے، اور آنکھ میں ہیجان برپا ہو جاتا ہے۔ اور کام کرنے میں سستی چھائی رہتی ہے اور جسم میں رطوبات زیادہ ہوتی ہیں۔



اور زیادہ کھانا معدے کے منہ کو فاسد کرتا ہے جسم کو کمزور لاغر بناتا ہے، ریاح غلیظ اور مشکل بیماریوں سے دوچار کرتا ہے۔

بکثرت جماع کرنے سے بدن لاغر ہو جاتا ہے، قوی کمزور ہو جاتے ہیں اور بدن کے رطوبات خشک ہو جاتے ہیں۔ یہ اعصاب کو ڈھیلا کرتا ہے، سدے پیدا کرتا ہے اور اس کے ضرر کا اثر سارے بدن کو پہنچتا ہے، بالخصوص دماغ کو تو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ اس لیے کہ روح نفسانی غیر معمولی طور پر تحلیل ہو جاتی ہے۔ اور منی کے زیادہ اخراج کی وجہ سے اس میں اکثر کمزوری پیدا ہوتی ہے اور کثرت جماع سے جو ہر روح کا اکثر حصہ اس سے نکل جاتا ہے۔

جماع کرنے کی بہترین صورت یہ ہے کہ جماع اس وقت کیا جائے، جب کہ خواہش غیر معمولی طور پر ابھرے اور اسی لڑکی سے جماع کرنا مقصود ہو جو انتہائی جمیل و نکیل نوخیز ہو، اور اسی کے ساتھ حلال بھی ہو اور جماع کرنے والے کے مزاج میں حرارت اور رطوبت پورے طور پر ہو۔ اور یہ اسی انداز پر عرصے سے چلا آ رہا ہو، اور دل اعراض نفسانی سے بالکل خالی ہو۔ نہ افراط جماع ہو اور نہ امتلاء مفرط ہو جس کی وجہ سے ترک جماع مناسب ہو۔ نہ خالی پیٹ ہو، اور نہ کسی استفراغ سے دوچار ہو اور نہ کوئی سخت محنت کی ہو اور نہ بہت زیادہ حرارت ہو اور نہ بہت زیادہ برودت ہو، جب کوئی شخص جماع کے وقت ان دس باتوں کو ملحوظ رکھے گا تو اس سے بہت نفع حاصل ہوگا اور اگر ان میں سے کوئی ایک بات مفقود ہوگی تو ضرر بھی اسی حساب سے کم و بیش ہوگا، اگر اکثر یا تمام باتیں مفقود ہوں تو پھر ایسے جماع سے تباہی مقدر ہے۔

### چند مفید احتیاطی تدابیر

بہت زیادہ پرہیز جس سے تخلیط مرض ہو، صحت کے لیے سودمند نہیں، بلکہ اعتدال کے ساتھ

پر ہیز مفید ہوتا ہے۔ حکیم جالینوس نے اپنے ہم نشینوں کو ہدایت کی کہ تین چیزوں سے بچتے رہو اور چار چیزوں کو اختیار کرلو۔ پھر تم کو کسی معالج کی ضرورت نہ پیش آئے گی۔ گردوغبار، دھواں اور بدبودار گندی چیزوں سے خود کو دور رکھو، چکنائی، خوشبو شیرینی اور حمام کو استعمال کرو اور شکم سیری کی حالت میں کھانا نہ کھاؤ اور بادر وج ❶ اور ریحان کو ساتھ استعمال کرو۔ اور شام کے وقت اخروٹ نہ کھانا، اور جو زکام میں مبتلا ہو وہ چت نہ سوئے، اور رنجیدہ شخص ترش چیز نہ کھائے اور فصد کرانے والا شخص تیز روی نہ اختیار کرے اس لیے کہ یہ موت کا پیش خیمہ ہے، اور جس کی آنکھ میں تکلیف ہے وہ قے نہ کرے، موسم گرما میں زیادہ گوشت کا استعمال نہ کرو، سردی کی وجہ سے بخار کا مریض دھوپ میں نہ سوئے، اور پرانے بیج دار بیٹلن کے قریب بھی نہ جاؤ۔ جو موسم سرما میں روزانہ ایک پیالی گرم پانی پی لے تو وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہو گیا اور جس نے حمام کرتے وقت انار کے چھلکے سے اپنے جسم کو ملا، وہ داد و خارش سے نجات پا گیا۔ جس نے سوسن کے پانچ دانے تھوڑی سی مصطکی رومی، عود خام اور مشک کے ہمراہ استعمال کر لیے زندگی بھر اس کا معدہ نہ کمزور ہوگا اور نہ فاسد ہوگا، اور جس نے تخم تربوز شکر کے ساتھ استعمال کیا، اس کا معدہ پتھری سے خالی ہوگا اور ہر سوزش پیشاب سے اسے نجات مل جائے گی۔

### چار مفید و مضر چیزوں کا بیان

چار چیزوں سے جسم تباہ ہو جاتا ہے:

- ❶..... رنج ❷..... غم ❸..... فاقہ کشی ❹..... شب بیداری

❶ ایک مشہور ہنری کا نام ہے، جو دل کو بہت مضبوط کرتی ہے، اور قبض پیدا کرتی ہے مگر فضلات کے ساتھ مل کر اسہال پیدا کرتی ہے۔ (قاموس)

چار چیزوں سے فرحت حاصل ہوتی ہے:

①..... سبز و شاداب چیزوں کی طرف دیکھنا

②..... آبِ رواں کا نظارہ کرنا

③..... محبوب کا دیدار

④..... پھلوں کا نظارہ کرنا۔

چار چیزوں سے آنکھ میں دھندلا پن پیدا ہوتا ہے:

①..... ننگے پاؤں چلنا

②..... صبح و شام نفرت انگیز گراں چیز یا دشمن کو دیکھنا

③..... زیادہ آہ و بکا کرنا

④..... باریک خطوط کا زیادہ غور سے دیکھنا۔

چار چیزوں سے بدن کو تقویت ملتی ہے:

①..... نرم و ملائم ملبوسات زیب تن کرنا

②..... اعتدال کے ساتھ حمام کرنا

③..... مرغن اور شیریں غذا استعمال کرنا

④..... عمدہ خوشبو لگانا۔

چار چیزوں سے چہرہ خشک ہو جاتا ہے:

①..... اس کی شگفتگی، شادابی اور رونق ختم ہو جاتی ہے

②..... دروغ گوئی، بے حیائی

③..... جاہلانہ طرز کے سوالات کی کثرت

④..... فسق و فجور کی زیادتی۔

چار چیزوں سے چہرے پر رونق اور شگفتگی آتی ہے:

①..... مروت ②..... وفاداری ③..... جود و سخاوت ④..... پرہیزگاری

چار چیزیں باہم نفرت و عداوت کا سبب بنتی ہیں: تکبر و گھمنڈ، دروغ گوئی اور چغل خوری۔ چار چیزوں سے روزی بڑھتی ہے: نماز تہجد کی ادائیگی، صبح سویرے بکثرت اللہ تعالیٰ سے مغفرت کی طلب، صدقہ کا باہم معاہدہ کرنا اور دن کے شروع اور آخر وقت میں اللہ کا ذکر۔

چار چیزوں سے روزی روک دی جاتی ہے: صبح کے وقت سونا، نماز سے غفلت، سستی اور خیانت۔

چار چیزیں فہم و ادراک کے لیے ضرر رساں ہیں: ترش چیزوں اور پھلوں کا دائمی استعمال، چپٹ سونا اور رنج و غم کرنا۔

چار چیزوں سے فہم و ادراک کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے: فارغ البالی، کم خوری و کم آشامی، غذاؤں کا شیریں اور مرغن چیزوں سے عمدہ بنانے کا اہتمام اور ان فضیلت کا بدن سے خارج کرنا جو بدن کے لیے گراں ہوں۔

عقل کے لیے متعدد چیزیں ضرر رساں ہیں: ہمیشہ پیاز کھانا، لوبیا، روغن زیتون اور بیٹنگن کا دائمی استعمال، جماع کی کثرت، خلوت نشینی، بے ضرورت افکار و خیالات، مے نوشی، بہت زیادہ ہنسنا اور رنج و غم کرنا، یہ تمام چیزیں عقل کو نقصان پہنچاتی ہیں۔



بعض دانشوروں کا مقولہ ہے کہ مجھے بحث و مناظرہ کی تین مجلسوں میں شکست اٹھانی پڑی۔ جس کا کوئی خاص سبب میری سمجھ میں نہ آ سکا، البتہ پہلی مجلس مناظرہ میں شکست کا یہ سبب معلوم ہوا کہ میں نے ان دنوں بکثرت بیٹنگن کا استعمال کیا تھا۔ اور دوسری مجلس میں شکست کا یہ سبب تھا کہ روغن زیتون کا بہت زیادہ استعمال کیا تھا، اور تیسری مجلس میں شکست کا یہ راز معلوم ہوا کہ میں نے لوبیا کی ترکاری بہت کثرت سے کھائی تھی۔

[طب نبوی، ص: ۵۲۶ تا ۵۱۹]

## شہد اور دارچینی کے کرشمے

اس امر کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ شہد اور دارچینی (پوڈر) بہت سی بیماریوں کے لیے اکثر کا درجہ رکھتے ہیں۔ شہد دنیا کے تقریباً ہر ملک میں پیدا ہوتا ہے۔ موجودہ زمانے کے سائنس دان (ڈاکٹرز) بھی اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ شہد بہت سی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ شہد کو کسی بھی بیماری میں بغیر کسی نقصان (Side Effect) کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آج کے دور کے ماہرین طب (ڈاکٹرز) اس بات پر متفق ہیں کہ شہد اگر چہ اپنے اندر مٹھاس رکھتا ہے۔ لیکن اگر اسے بطور دوا مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہ شوگر (Diabetics) کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ کینڈا میں چھپنے والے ایک رسالہ صحت روزہ ورڈ نیوز (World News) کے شمارہ 17 جنوری 1995ء میں شہد اور دارچینی کے استعمال سے ڈاکٹروں کے تجربات کی روشنی میں مندرجہ ذیل بیماریوں میں استعمال سے کامیاب علاج ممکن رہا۔

### 1۔ دل کی بیماریاں (Heart Diseases)

طریقہ استعمال:

شہد اور دارچینی کا آمیزہ بنا لیں اس آمیزے کو جام یا جیلی کی جگہ سلائس پر لگالیں اور اسے ناشتہ میں بلا ناغہ استعمال کریں۔ اس کا استعمال شریانوں سے کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے اور مریض کو دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔

وہ اشخاص بھی جنہیں دل کا دورہ ہو چکا ہو اگر وہ متواتر استعمال کریں تو دوسرے اٹیک سے کوسوں دور یعنی محفوظ رہیں گے۔ اس آمیزے کا لگاتار استعمال، سانس کی تنگی دور کرتا ہے اور دل کی دھڑکن کو تقویت دیتا ہے۔

امریکہ اور کینڈا میں مختلف ہسپتالوں میں لوگوں کا کامیاب علاج کیا گیا ہے اور یہ بات سامنے آئی ہے کہ جوں جوں عمر بڑھتی ہے شریانیں اور دل کی نالیاں سخت ہوتی جاتی ہیں اور ان میں تنگی پیدا ہونے لگتی ہے۔ درج بالا نسخہ سے یہ تکالیف بھی دور ہو جاتی ہیں۔

### 2۔ ہڈیوں کا بھر بھرا پن اور دوسری تکالیف (Arthritis)

اتھرائٹس کے مریض روزانہ دو دفعہ (صبح و شام) شہد اور دارچینی کا استعمال کر سکتے

ہیں۔

طریقہ استعمال:

ایک کپ گرم پانی لیں اور اس میں دو چمچ شہد اور چھوٹا چائے کا چمچ دارچینی پوڈر حل کر لیں۔ اگر اس کا لگا تا استعمال جاری رکھا جائے تو پرانے سے پرانے مریض بھی شفا یاب ہو جاتے ہیں۔

کوپن ہیگن یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ڈاکٹروں نے صرف ایک چمچ شہد اور آدھے چائے کے چمچ کے برابر دارچینی ایک کپ نیم گرم پانی میں ناشتہ سے پہلے استعمال کروائی تو ہفتہ کے اندر اندر 200 مریضوں میں سے 73 مریض درد سے مکمل آرام پا گئے اور ایک مہینے کے اندر اندر سارے ہی مریض شفا یاب ہو گئے اور جو اشخاص چلنے پھرنے سے قاصر تھے وہ بھی بغیر تکلیف کے چلنے پھرنے لگے۔

### 3۔ مثانہ کا انفیکشن (Bladder Infection)

دو کھانے کے چمچ دارچینی پوڈر اور ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کو نیم گرم پانی میں حل کر کے پی لیں۔ یہ مثانے میں موجود مضر جراثیم کو تلف کر دیتا ہے۔

### 4۔ دانت درد (Toothache)

ایک چائے کے چمچ برابر دارچینی پوڈر کو پانچ چائے کے چمچ برابر شہد میں ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اس پیسٹ کو دکھنے والے دانت یا دانتوں پر اس وقت تک ملتے رہیں۔ جب تک درد کا آرام نہ آجائے۔ یہ پیسٹ دن میں تین بار تک استعمال کیا سکتا ہے۔

### 5۔ کولیسٹرول (Cholesterol)

کولیسٹرول کے لیے دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ دارچینی کے لیے کر 16 اونس قبوہ (چائے) میں حل کریں اور محلول جب ہائی کولیسٹرول کے مریض کو پلایا گیا تو دو گھنٹے کے اندر اندر اس کا بلڈ کولیسٹرول دس فی صد تک کم ہو گیا۔ اگر یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کریں تو پرانا اور خطرناک حد تک بڑھا ہوا کولیسٹرول بھی نارمل ہو جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر روزمرہ خوراک کے ساتھ شہد استعمال کیا جائے تو کولیسٹرول کا پرابلم پیدا ہی نہیں ہوتا۔

### 6۔ نزلہ، زکام (Cold)

جن لوگوں کو عام یا شدید قسم کا نزلہ، زکام ہو وہ کھانے کے ایک چمچ برابر نیم گرم شہد میں چوتھائی (1/4) چمچ دارچینی کا پوڈر ڈال کر دن میں تین بار استعمال کریں۔ اس کے

استعمال سے پرانی، کھانسی اور نزلہ، زکام کے علاوہ ناک کی بندش وغیرہ (Sinuses) بھی دور ہو جاتی ہے۔

### 7۔ معدہ کی خرابی (Upset Stomach)

شہد اور دارچینی کا استعمال معدے کے درد اور السروغیرہ کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔

### 8۔ گیس (Gas)

انڈیا اور جاپان میں کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر شہد اور دارچینی پوڈر استعمال میں لایا جائے تو معدے کی گیسز فوری طور پر خارج ہو جاتی ہیں۔

### 9۔ مدافعتی نظام (Immune System)

شہد اور دارچینی کا روزانہ استعمال مدافعتی نظام کو طاقتور بنادیتا ہے۔ انسان بیکٹیریا اور وائرل انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے۔ سائنسدانوں نے معلوم کیا کہ شہد میں مختلف وٹامن اور آئرن (لوہا) ایک بڑی تعداد میں موجود ہے اور اس کا لگاتار استعمال خون کے سفید ذرات کو تقویت دے کر بیکٹیریا اور وائرل انفیکشن کے حملہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

### 10۔ بدھضمی (Indigestion)

کھانے کے دوچھ شہد پر دارچینی پوڈر چھڑک کر کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے معدے کی تیزابیت، بدھضمی اور پیٹ کے بھاری پن سے نجات ملتی ہے اور ہر قسم کا کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

### 11۔ انفلونزا (Influenza)

سین کے ایک سائنسدان نے ثابت کیا کہ شہد میں ایسی تاثیر ہے جو انفلونزا کے جراثیم کو ہلاک کرتی ہے اور انسان فلو سے محفوظ رہتا ہے۔

### 12۔ دیرپا، خوش و خرم زندگی (Longevity)

شہد اور دارچینی سے بنائی گئی چائے اگر لگاتار استعمال کی جائے تو اس سے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

○ چار چھ شہد لیس ○ ایک چھ دارچینی کا پوڈر ○ اور تین کپ پانی تینوں کو ابال لیں کہ چائے کی شکل بن جائے۔ ایک چوتھائی کپ یہ چائے دن میں تین بار استعمال کریں اس سے آپ کی جلد تروتازہ رہے گی اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات ظاہر نہیں ہوں گے۔ اس سے زندگی کا دورانیہ بھی بڑھنے کی امید ہے اور یہ اتنی طاقتور ہے کہ اس سے سو سال کا بوڑھا بھی بیس سالہ نوجوان کی طرح چاک و چوبند ہو جائے گا۔