33-5

# اِسلامی احکام اور انسانی صحت

اِسلامی احکام مثلاً وضوء، نماز، روزہ وغیرہ کے ادا کرنے "علاوہ ثواب"
جو اثرات انسانی صحت پر ظہور پذیر ہوتے ہیں اس کتاب میں تفصیلی ذکر موجود ہے

مُصنّف:
ڈاکٹر جاوید اِقبال

Marfat.com

# اِسلامی احکام اور اِنسانی صحت

اِسلامی احکام مثلاً وضوء، نماز، روزہ وغیرہ کے ادا کرنے کے علاوہ ثواب جو اثرات انسانی صحت پر ظہور پذیر ہوتے ہیں اس کتاب میں تفصیلی ذکر موجود ہے

مُصنّف:
ڈاکٹر جاوید اِقبال

زاویہ پبلشرز
8-C (محی الدین بلڈنگ) داتا دربار مارکیٹ۔ لاہور
فون 042-7248657 فیکس 042-7112954
Mob: 0300-9467047 - 0321-9467047 - 0300-4505466
Email:zaviapublishers@yahoo.com

Marfat.com

زاویہ پبلشرز

جملہ حقوق محفوظ ہیں

2006

باراول ______ ۱۰۰۰

ہدیہ ______ 130 روپے

84929

زیراہتمام

نجابت علی تارڑ

ملنے کے پتے

| | |
|---|---|
| مکتبہ قادریہ نزد چوک میلاد مصطفیٰ سرکلر روڈ گوجرانوالہ | 055-4237699 |
| احمد بک کارپوریشن کمیٹی چوک راولپنڈی | 051-5558320 |
| اسلامک بک کارپوریشن بیسمنٹ دی بنک آف پنجاب راولپنڈی | 0300-5829668 |
| مکتبۃ المدینہ، فیصل آباد/راولپنڈی/ملتان/حیدرآباد/کراچی | 021-2203311 |
| مکتبۃ المجاہد دارالعلوم محمدیہ غوثیہ بھیرہ شریف | 048-6691763 |
| حنفیہ پاک پبلی کیشنز نزد بسم اللہ مسجد کھارادار کراچی | |
| مکتبۃ العطاریہ لنک روڈ صادق آباد | 0333-7413467 |
| منہاج القرآن اسلامک سیل سنٹر ضیاء مارکیٹ سرگودھا | 0483-721630 |
| مکتبہ ضیاء العلوم مین صدر بازار راولپنڈی | 051-5585695 |
| عطار اسلامی کتب خانہ بازار کلاں نزد دروازہ سیالکوٹ | 0345-6747131 |

Marfat.com

# القرآن

''کیا تم دیکھتے نہیں ہو کہ اس نے وہ سب کچھ تمہارے بس میں کر دیا ہے جو زمین میں ہے اور اسی نے کشتی کو قاعدے کا پابند بنایا ہے کہ وہ اس کے حکم سے سمندر میں چلتی ہے، وہی آسمان کو اس طرح تھامے ہوئے ہے کہ اس کے حکم کے بغیر وہ زمین پر نہیں گر سکتا؟ بے شک اللہ لوگوں کے حق میں بڑا شفیق اور رحیم ہے''۔ (سورۃ الحج: ۶۵)

Marfat.com

## الحدیث صلی اللہ علیہ وسلم

''ہمارے اور منافقین کے درمیان جو عہد و پیمان ہے وہ نماز ہے' جس نے نماز کو ترک کیا' اس نے کفر کا ارتکاب کیا''۔ (ترمذی' نسائی' ابن ماجہ)

Marfat.com

# فہرستِ مضامین



| | | |
|---|---|---|
| 1 | انتساب | 7 |
| 2 | تعارف مصنف | 8 |
| 3 | حرفِ اوّل | 9 |
| 4 | مذہبِ اسلام کی حقانیت کا منہ بولتا ثبوت | 16 |
| 5 | قرآن پاک منبع شفاء | 21 |
| 6 | ذکر اللہ اور دُعا کے شفائی اثرات | 23 |
| 7 | انسانی صحت اور اسلامی احکام | 26 |
| 8 | وضو کے اعمال اور اس کے طبی فوائد | 28 |
| 9 | نماز کے اعمال اور اس کے طبی فوائد | 33 |
| 10 | اوقاتِ نماز کی سائنسی توجیہ | 38 |
| 11 | رکعات نماز کی حکمت | 42 |
| 12 | نماز کے فوائد | 45 |
| 13 | انسانی صحت اور کھانا کھانے کی سنت | 48 |
| 14 | شکم سیری سے پرہیز اور جسمانی تندرستی | 61 |
| 15 | روزہ، روح جسم اور نفس کی تطہیر کا بہترین ذریعہ | 68 |



Marfat.com

| | | |
|---|---|---|
| 16 | بروقت شادی کا حکم، ذہنی جسمانی و جنسی تندرستی | 80 |
| 17 | مذہب اسلام اور چار شادیوں کی حکمت | 93 |
| 18 | شادی/نکاح کے فوائد | 100 |
| 19 | کامیاب شادی کے لیے بیوی کی خصوصیات | 109 |
| 20 | کامیاب شادی کے لیے شوہر کی خصوصیات | 113 |
| 21 | شادی سے پہلے لڑکے لڑکی کا ایک دوسرے کو دیکھنا | 119 |
| 22 | جماع کا عمل اور عبادت | 122 |
| 23 | جماع کے آداب اور انسانی صحت | 129 |
| 24 | خوشگوار ازدواجی زندگی اور احادیث نبوی ﷺ | 155 |
| 25 | جماع کا عمل، میاں بیوی کا مشترکہ حق ہے | 158 |
| 26 | شوہر کے حقوق | 159 |
| 27 | بیوی کے حقوق | 178 |
| 28 | میاں بیوی کی محبت | 191 |
| 29 | انسان کی پیدائش، قرآن وحدیث کی روشنی میں | 193 |
| 30 | آزادیِ نسواں، زوالِ نسواں | 208 |
| 31 | ہم جنس پرستی کے نقصانات | 217 |
| 32 | کتابیات | 224 |


Marfat.com

# انتساب

معالج شافی، مفکر عالم، عظیم سائنس دان اور عالمی سکالر اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے حبیب

حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم

کے نام

(انتہائی خلوص اور عقیدت کے ساتھ)

گر قبول افتد زہے عز و شرف

(ڈاکٹر جاوید اقبال)

Marfat.com

# تعارف مصنف

- تعلیم: بی ایس سی (انتھروپولوجی، فوڈ اینڈ نیوٹریشن)، ایم ڈی (آلٹرنیٹو میڈیسن)، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم پی۔
- ڈاکٹر جاوید اقبال صاحب 1998ء سے مختلف ہومیو پیتھک میڈیکل کالجز میں درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ رہے ہیں، نیز پاکستان کے دیگر شہروں کے مختلف کالجز میں بھی مختلف موضوعات پر لیکچرز دے چکے ہیں۔
- ڈاکٹر صاحب 1998ء سے راولپنڈی شہر کے وسط میں کامیاب ہومیو پیتھک پریکٹس کر رہے ہیں، اور اپنی مکمل ٹیم کے ساتھ مزمن و پیچیدہ امراض بالخصوص ذہنی و نفسیاتی امراض، بانجھ پن، ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، موٹاپا وغیرہ کے علاج کے لیے خاصی شہرت رکھتے ہیں۔
- ڈاکٹر صاحب 1998ء سے ایک تنظیم 'ہومیو پیتھک ایجوکیشن اینڈ ریسرچ فاؤنڈیشن' (HERF) کے بانی صدر ہیں، اس تنظیم کے تحت پاکستان اور آزاد کشمیر کے مختلف علاقوں میں کئی میڈیکل کیمپس منعقد کیے جا چکے ہیں جہاں پر عوام کا مفت چیک اپ اور علاج کیا جاتا رہا ہے اور یہ سلسلہ اب تک جاری و ساری ہے۔
- ڈاکٹر صاحب کے مختلف مقامی اخبارات میں نفسیات، سماجی موضوعات اور صحتِ عامہ کے موضوعات پر کئی مضامین، کالم اور ریسرچ پیپرز شائع ہو چکے ہیں، اس کے علاوہ مختلف مجلات میں صحت عامہ پر باقاعدہ کالم لکھتے ہیں۔
- ڈاکٹر صاحب کی مختلف موضوعات (اسلامی، انسانی صحت و تندرستی اور ذہنی و نفسیاتی مسائل) پر کئی کتب پاکستان اور دیگر ممالک کے کئی سرکاری و غیر سرکاری اداروں سے شائع ہو چکی ہیں اور دیگر کئی کتب زیرِ طباعت ہیں۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کو اسلام اور صحتِ ابدان کے متعلق مفید تخلیق کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

نجابت علی تارڑ
بانی زاویہ پبلشرز

Marfat.com

# حرفِ اوّل

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ط

"سب تعریفیں اللہ ہی کیلئے ہیں جو سارے جہانوں کا پالنے والا (ہے)"۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ مذہب اسلام میں علم وحکمت پر کوئی قدغن نہیں لگائی گئی اور جا بجا یہ ہدایت کی گئی ہے کہ علم مومن کا گمشدہ سرمایہ ہے وہ اسے جہاں سے پائے حاصل کرلے۔ حدیث نبوی ﷺ کے مطابق ہر مسلمان مرد وعورت پر طلب علم کو فرض کر دیا گیا ہے خواہ اس کے لیے اسے دُور افتادہ سفر ہی کیوں نہ کرنے پڑیں۔ اسلامی تعلیمات میں دینی اور دُنیاوی علوم کو علیحدہ نہیں کیا جاسکتا یہ دونوں علوم ایک ہی لڑی میں پروئے ہوئے ہیں۔ اب بلکہ کئی برس پہلے مغربی محققین بھی اس بات کی تصدیق کر چکے ہیں کہ اسلام کا ابتدائی دَور سائنس و ٹیکنالوجی کا دَور تھا اور اس دَور میں جتنی ترقی اس شعبے میں ہوئی شاید ہی کبھی ہوتی' اس سے ثابت ہوتا ہے کہ دونوں علوم میں کبھی بھی کوئی جھگڑا یا تضاد نہیں رہا ہے۔ طلوع اسلام سے قبل سائنس اور مذہب دو علیحدہ علیحدہ چیزیں تصور کی جاتی تھیں لیکن اسلام نے نہ صرف مذہبی غیر مذہبی یا سیکولر علوم کا امتیاز ختم کر دیا بلکہ مزید برآں تلاش علم کو عبادت کا درجہ دیا اور تلاشِ علم میں نکلے ہوئے طالب علم کی موت کو شہادت کا درجہ دیا۔ آپ ﷺ کا فرمان ہے:

"عالم کے ہاتھ پر لگی ہوئی سیاہی کے دھبے اللہ کے نزدیک شہید کے خون کے داغ دھبوں سے زیادہ عزیز ہیں"۔

یہی وجہ ہے کہ جب تک مسلمانوں نے دینی و دُنیاوی علوم پر اپنی دسترس رکھی اُس وقت تک دُنیا بھر میں حکمرانی کی مگر جب انہوں نے اس شغل کو پسِ پشت ڈال دیا تو ان پر تنزلی کے آثار ظاہر ہونے شروع ہو گئے اور علم کی شمع ہسپانیہ کے راستے یورپ جا پہنچی اور

Marfat.com

اب جو بھی تحقیق ہوتی ہے یا تحقیق کی بنیاد پڑتی ہے اُس پر یورپ کی چھاپ لگ جاتی ہے حالانکہ یہ سب کچھ اسلام بہت پہلے بتا چکا ہوتا ہے۔

''قرآن پاک مسلمانوں کے پاس ایک ایسی کتاب ہے جو اب تک اپنی اصلی حالت میں موجود ہے اور یہی وہ کتاب ہے جس کے ذریعے سے تمام کائنات کی دریافتیں نمودار ہوئیں۔ اس کتاب کے متعلق یورپین محققین کی رائے دن بدن بہتر سے بہتر ہوتی جارہی ہے۔ مشہور مفکر ہرش فیلڈ نے کہا کہ ''ہمیں قرآن کو علوم وفنون کے سرچشمے کے طور پر دیکھنے میں اچنبھا نہیں ہونا چاہیے۔ آسمانوں اور زمین' انسانی زندگی' تجارت' صنعت وحرفت سے متعلق مضامین کی طرف قرآن گاہے بگاہے اشارہ کرتا ہے''۔

معزز قارئین!

وحی الٰہی اور احادیث نبوی ﷺ نے بار بار لوگوں کی توجہ اجرام فلکی کی حرکات و سکنات کی طرف مبذول کراتے ہوئے انہیں خدا کی نشانیوں یعنی آیت اللہ کہا اور ان کو انسانی خدمت پر مامور کیا۔ طبی مطالعے کی ترقی اور جراحی کی دن بدن بڑھتے ہوئے اقدامات کا منبع قرآن پاک ہی ہے۔

دُنیا بھر کے تمام معالجین صدیوں سے اس بات کے معترف ہو گئے ہیں کہ شفا من جانب اللہ ہوتی ہے اور معالج صرف اس شافی مطلق کا ایک ذریعہ ہوتا ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ ایک ہی مرض میں مبتلا دو یکساں مریضوں کو دوا دی جاتی ہے یا آپریشن کیا جاتا ہے' دونوں مریضوں کو لاحق خطرات کی نوعیت یکساں ہوتی ہے' لیکن ان میں سے ایک جانبر ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا زندگی ہار بیٹھتا ہے۔ اسے محض قسمت قرار نہیں دیا جا سکتا' یہ اس سے بھی اعلیٰ اور ارفع چیز ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے بابت ارشاد فرماتا ہے:

''اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی (اللہ) مجھے شفاء دیتا ہے''۔ (الشعرا)

سورہ انعام میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد گرامی ہے:

Marfat.com

''اور اگر اللہ تمہیں کسی قسم کا نقصان پہنچائے تو اس کے سوا کوئی نہیں جو تمہیں نقصان سے بچا سکے''۔

اللہ ایک ہے! وحدہ لاشریک لہ!! اس کا کوئی شریک نہیں ہے' وہ واحد اور یکتا ہے۔ ہمارا دین اسلام ہے' اس دین کا ایک نظام ہے اور اس نظام کی بنیاد اور اساس توحید پر ہے یعنی اللہ کو ایک اور واحد ماننا اور تسلیم کرنا۔ دینِ اسلام میں توحید کو وہی جگہ اور مقام حاصل ہے جو جسمِ انسانی میں دل کو ہے۔ ہم اس حقیقت سے بخوبی آشنا ہیں کہ اگر دل بیمار پڑ جائے تو انسان کا سارا جسم ناکارہ ہونے لگتا ہے۔ اگر یہ بات سمجھ میں آ جائے تو یہ بھی بڑی آسانی سے سمجھ آ جائے گا کہ دین کے نظام سے اگر توحید کو علیحدہ کر دیا جائے تو پھر یہ نظام باقی نہیں رہے گا۔

یاد رکھیں کہ دین کی عمارت کے تین ستون ہیں:

1- توحید۔

2- رسالت۔

3- معاد (عالمِ آخرت)۔

رسالت کا جزوِ توحید ہونا یوں ثابت ہے کہ اللہ ہی کو شارع اور قانون ساز ماننا توحید کے تقاضوں میں سے ہے۔ چونکہ اللہ تبارک تعالیٰ اپنے احکام و قوانین اپنے رسول کے ذریعہ بھیجتا ہے' اس لیے یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ حضرت محمد ﷺ کو رسول ماننا اور زندگی کے ہر شعبے میں ان کو واجب الاطاعت ماننا اور تسلیم کرنا توحید کا جزوِ لاینفک ہے۔ جو فرد اللہ کو ایک کہتا ہے اور ایک تسلیم کرتا ہے لیکن رسول کریم ﷺ کی شریعت کی پیروی سے منحرف ہے وہ قطعی مشرک ہے' اس کو توحید سے دُور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔

یہی حال معاد یعنی آخرت کا ہے' آخرت بھی مختلف پہلوؤں سے توحید کے تحت ہی ہے اور معاد کی ساری روح توحید ہے۔ قرآن پاک میں توحید اور معاد کا بیان اکثر ساتھ ساتھ ہوا ہے' اس سے پتہ چلتا ہے کہ اسلام اور دین کا سارا نظام توحید سے منور ہے۔ اگر دین کو ایک جسم تسلیم کر لیا جائے تو اس جسم کی روح توحید ہے' اگر دین کو آنکھ کہا جائے تو اس کا

Marfat.com

نقطہ بصارت توحید ہے۔

اللہ ایک ہے۔ وہ وحدہ لاشریک ہے! عقیدہ مسلم کی یہی بنیاد ہے' دین کی یہی اساس ہے' اسی مقام سے دین کا پہلا قدم اٹھتا ہے اور اسی مقام پر اس کا آخری قدم پڑتا ہے' یہی دین کا دائرہ ہے اور دین اسی وقت تک محفوظ ہے جب تک کہ اس دائرے کے اندر ہے۔ توحید سارے دین کا ایک محیط ہے' توحید سے علیحدہ دین کا کوئی تصور نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سارے انبیاء کرام علیہم السلام اسی نکتے اور نقطے سے اپنا کام شروع کرتے ہیں اور اسی مقام پر ختم کرتے ہیں۔

غور کریں تو قرآن مجید فرقان حمید توحید سے شروع ہوتا ہے اور توحید پر ہی ختم ہوتا ہے۔ قرآن کریم کی پہلی سورۃ فاتحہ ہے جس کی اصل روح اللہ تعالیٰ کی شکر گزاری اور کامل تفویض و تسلیم ہے:

> ''سب تعریفیں اللہ کیلئے ہیں جو مربی ہے ہر عالم کا۔ جو بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔ جو مالک ہے روزِ جزاء کا۔ ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ سے درخواستِ اعانت کرتے ہیں' ہم کو سیدھا راستہ دکھلا دے' ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام فرمایا ہے' نہ راستہ دکھا اُن لوگوں کا جن پر تیرا غضب کیا گیا اور نہ ہی ان لوگوں کا جو راستہ گم کر بیٹھے''۔

سورۃ الناس میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

> ''کہو میں پناہ مانگتا ہوں انسانوں کے رب' انسانوں کے بادشاہ' انسانوں کے حقیقی معبود کی اس وسوسہ ڈالنے والے کے شر سے جو بار بار حملہ کرتا ہے جو لوگوں کے دلوں میں وسوسے ڈالتا ہے خواہ جنوں میں سے ہو یا انسانوں میں سے''۔

تسلیم و رضا کی معراج یہ ہے کہ انسان خود کو مکمل طور پر اللہ تعالیٰ کے حوالے کر دے' کوئی مشکل یا مصیبت آئے تو اللہ تعالیٰ سے رجوع کرے' ہر حال میں انسان کی نظر اللہ تعالیٰ کی طرف رہے۔ انسان کی پسند اللہ کی پسند کے تحت ہو' اس کی محبت اللہ کی محبت کے تابع ہو۔ اللہ کی ذات میں' صفات میں اور حقوق میں اس کی یکتائی تسلیم کرے اور کسی پہلو سے'

Marfat.com

کسی انداز سے ان اُمور میں کسی کو شریک نہ ٹھہرائے' نہ کسی فرشتے کو' نہ کسی جن کو' نہ کسی نبی کو' نہ کسی ولی کو اور نہ ہی اپنی ذات کو۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

''اگر تم ایمان کی شرائط کی تکمیل کرو گے تو دُنیا میں سر بلند رہو گے''۔

(آل عمران:۱۳۹)

اللہ تعالیٰ کا یہ وعدہ سچا ہے' کیونکہ اللہ تعالیٰ کے فرمان اور اُس کے رسول حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اگر غور کیا جائے تو ہمیں ایسے ایسے اعمال کی طرف راغب کیا گیا ہے جن میں نا صرف انسان کی ظاہری فلاح پوشیدہ ہے بلکہ اس کے بدلے اُس سے اخروی زندگی میں بھی بے بہا خوشیوں کا وعدہ کیا گیا ہے۔

قرآن پاک کتابِ شفا ہے' ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آ گئی ہے' یہ وہ چیز ہے جو دل کے امراض کی شفا ہے اور جو اسے قبول کر لیں ان کے لیے رہنمائی اور رحمت ہے''۔ (سورہ یونس)

سورہ بنی اسرائیل میں یوں ارشاد ہوتا ہے:

''ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں کے لیے شفا اور رحمت ہے''۔

آخری حج کے موقع پر آنحضرت ﷺ نے جو خطبہ دیا وہ انسانی تاریخ کا سب سے قدیم اور جامع چارٹر ہے۔ اس خطبے میں آپ ﷺ نے بطور خاص تاکید فرمائی کہ ''میں تم میں ایک چیز چھوڑ کے جا رہا ہوں' اگر تم نے اسے مضبوطی سے پکڑ لیا تو گمراہ نہ ہو گے۔'' وہ چیز کتاب ہے یعنی قرآن پاک۔

اس ہدایت کی روشنی میں اور اُوپر بیان کی گئیں سورتوں کی روشنی میں قرآن پاک سے مسلمانوں کا جو تعلق ہونا چاہیے وہ اس قدر واضح ہے کہ اس کے سوا کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ مسلمان اور قرآن لازم و ملزوم ہیں۔ قرآن پاک سے مسلمان کا تعلق بالکل ویسا ہی ہے جیسا

Marfat.com

جسم کا جان سے۔ قرآن نہیں تو اسلام نہیں۔ اگر قرآن کو مسلمان حرزِ جان نہ بنائے تو وہ اسلام کی تعلیمات سے بے بہرہ اس آدمی کی طرح ہے جو اندھیری رات میں اِدھر اُدھر بھٹکتا پھرے اور اسے نشان راہ اور منزلِ مقصود نظر نہ آئے۔

یاد رکھیں کہ صحت و تندرستی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے دین و دُنیا کے سارے کام اسی سے انجام پاتے ہیں جو شخص اس دولت سے محروم ہوتا ہے وہ بہت سے دوسرے وسائل کے باوجود زندگی کی حقیقی لذت اور مسرت سے بے بہرہ ہوتا ہے۔ اس کے لیے سرشاری اور فکر و عمل کا وہ موقع نہیں رہ جاتا جو اسے روحانی سرور عطا کر سکے۔ صحت کی نعمت سے محروم شخص اپنی ذاتی قوت و صلاحیت کے استعمال سے معاشرے کی صلاح و فلاح کے لیے خدمات انجام دینے کے قابل نہیں ہوتا۔ ایسا آدمی اپنے انفرادی دائرے میں بھی اپنی آرزوؤں اور تمناؤں کے باوجود خیر و سعادت کی دولت تک رسائی سے اپنے آپ کو قاصر پاتا ہے۔ یہ ایسی محرومی ہے جس کا اثر فرد و جماعت کے ظاہر و باطن پر یکساں مرتب ہوتا ہے۔ صحت کا فقدان صرف جسم ہی نہیں بلکہ دل و دماغ' خیالات و افکار' اعمال و افعال سب کو متاثر کرتا ہے۔ اس لیے اسلام کی تعلیمات میں وہ ساری چیزیں وضاحت اور صراحت کے ساتھ بیان کر دی گئی ہیں جو حفظِ صحت کے لیے ضروری ہیں۔ انسان کے شرف و کرامت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ ظاہر و باطن' جسم و رُوح' فکر و ذہن غرضیکہ ہر اعتبار سے صحت مند ہو اور اسلامی احکام جب نجاست و کثافت سے بچنے کی تاکید کرتے ہیں اور اس نظام کے تحت طہارت و نظامت مہیا آتی ہے تو جسمانی پاکیزگی اور مسکن و ملبس کی صفائی کے ساتھ ساتھ اخلاق و اعمال نیز قلب و رُوح کو بھی ہر طرح کی گندگی سے پاک رکھنے کے مواقع ملتے ہیں۔

قارئینِ محترم!:

میں کوئی اسلامی اسکالر نہیں ہوں کہ کسی بات کے متعلق زیادہ دعویٰ کر سکوں' اس چھوٹی سی کتاب میں جو باتیں شامل کی گئی ہیں اُن کے متعلق پوری دُنیا میں یہ حقیقت آشکارا ہو رہی

Marfat.com

ہے کہ اسلامی احکام انسانی صحت وتندرستی کے لیے نا صرف ضروری ہیں بلکہ ان کے اپنانے اور ان پر عمل پیرا ہونے سے انسان آج کل کے کئی موذی امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ کتاب میں حتی الامکان کوشش کی گئی ہے کہ ضروری اسلامی احکام کو سائنسی نقطہ نگاہ سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں اُن کو بیان کیا جائے لیکن یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ یہ فوائد ظاہری ہیں اور ان عوامل کے جو فوائد ابدی اور باطنی ہیں وہ نا قابل بیان ہیں ان کا فائدہ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہی جانتی ہے۔ یہ کتاب اس سلسلے کی پہلی کڑی ہے انشا اللہ تعالیٰ بشرطِ زندگی جلد ہی دیگر اسلامی احکام کے ظاہری فوائد کے ساتھ دوبارہ حاضر ہوں گے' اللہ سبحانہ تعالیٰ ہمیں توفیق عطا فرمائے کہ ہم تعلیماتِ قرآن پر عمل کریں اور دُنیا میں مقام عزو شرف حاصل کریں اور دونوں جہانوں کی ساری نعمتوں سے لطف اندوز ہوں۔ کتاب کے بارے میں کسی دوست کی رائے ہو یا اسے بہتر بنانے کے متعلق کوئی مشورہ ہو تو میں ہر وقت ہر طرح سے خوش آمدید کہوں گا۔

وَمَا علینا الا البلاغ

**دُعا گو:**

ڈاکٹر جاوید اقبال (ہومیو پیتھک فزیشن)

پوسٹ بکس نمبر 1227 جی پی او۔ راولپنڈی کینٹ

موبائل فون نمبر: 0333-5208186

E.Mail: drjaved_malik@hotmal.com

E.Mail: drjaved_malik@yahoo.com

Marfat.com

# مذہب اسلام کی حقانیت

اللہ کے انعامات و احسانات میں بہت بڑی اور عظیم نعمت ''صحت'' کی نعمت ہے' انسان اگر صحت مند ہے تو وہ عبادت الٰہی میں پورے نشاط و انبساط اور دوام و استمرار کے ساتھ مشغول رہ سکتا ہے نیز اپنے روزمرہ کے کام کاج' اہل خانہ کی ضرورت و حاجات اور قوم و سماج کی معاونت و خدمت بحسن و خوبی انجام دے سکتا ہے۔ لیکن اگر صحت کی یہ نعمت نہ ہو تو دل میں چاہے کتنے ہی تلاطم کیوں نہ ہوں وہ کسی بھی کام میں لطف حاصل نہ کر پائے گا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے احکامات کے ذریعے جابجا انسانی صحت کی فلاح کا اہتمام کیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی ذات کو اپنے بندوں کی صحت و تندرستی انتہائی عزیز ہے اور وہ اسے پسند فرماتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر شے کے مقابل میں ایک جوڑا پیدا کیا ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ایک چیز اللہ تعالیٰ کے نزدیک پسندیدہ ہے جبکہ دوسری ناپسندیدہ' جیسے ایمان پسندیدہ ہے اور کفر ناپسندیدہ' تقویٰ پسندیدہ ہے اور فسق و فجور ناپسند ہے اور ان میں سے بعض ایسے عوامل بھی ہیں جن میں سے ایک کو اللہ تعالیٰ کی ذات زیادہ پسند کرتی ہے اور دوسرے کو کم پسند جیسا کہ صحت و تندرستی اور مرض' ان دونوں میں سے صحت و تندرستی اللہ تعالیٰ کو زیادہ پسند ہے کیونکہ اسی پر اطاعت و فرمانبرداری اور معمولات دینی و دنیوی کا مدار ہے اور انسان اس پر شکر بھی بجالاتا ہے۔ حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نقل کرتے ہیں کہ:

''اللہ سے جن چیزوں سے بندہ سوال کرتا ہے' ان میں محبوب ترین اللہ کے نزدیک عافیت کا سوال ہے''۔

طبیب اعظم' محسن انسانیت حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ جس انسان میں تین باتیں پائی جائیں گویا پوری دُنیا کی نعمتیں اس کو سمیٹ کر دے دی گئی ہیں' وہ تین باتیں کیا

Marfat.com

ہیں! الفاظ رسول میں ملاحظہ فرمائیں:

”جس شخص نے صبح اس حالت میں کی کہ اسے جسمانی صحت حاصل ہے اور وہ اپنے گھر میں مطمئن ہے اور اس کے پاس ایک دن کا گزارہ ہے تو گویا اس کو دُنیا سمیٹ کر دے دی گئی ہے“۔ (ترمذی، ابن ماجہ)

یاد رکھیں کہ اسلام ایک ایسا دین فطرت ہے جو کہ بنی نوع انسان کی فلاح و بھلائی کے لیے جا بجا پھیلا ہوا ہے اور انشاء اللہ پھیلتا چلا جائے گا' اس کا اندازہ ہم اس طرح سے لگا سکتے ہیں کہ اذان پوری دُنیا میں چوبیس گھنٹے گونج رہی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کرہ ارض پر ایک لمحہ بھی اللہ اکبر کی صداؤں سے فیضیاب ہوئے بغیر نہیں گزرتا۔ انڈونیشیا سے بحر اوقیانوس کے کنارے تک ساڑھے نو گھنٹے اذان فجر کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ دن اور رات کے ہر لمحے میں اللہ اکبر کی آواز مسلسل گونجتی رہتی ہے اور دنیا کے کسی نہ کسی کونے میں ہر وقت اور ہر لمحہ ہزاروں مؤذن اللہ بزرگ و برتر کی توحید اور حضرت محمد ﷺ کی رسالت کا اعلان کر رہے ہوتے ہیں۔ دنیا کے نقشے پر اسلامی ملک انڈونیشیا کرہ ارض کے مشرق میں واقع ہے' یہ ملک بے شمار جزیروں پر مشتمل ہے جن میں جاوا، سماٹرا بورنیو اور سلیبیز مشہور جزیرے ہیں۔ انڈونیشیا آبادی کے لحاظ سے سب سے بڑا ملک ہے' بائیس کروڑ آبادی کے اس مسلم ملک میں غیر مسلم آبادی کا تناسب آٹے میں نمک کے برابر ہے۔ صبح ساڑھے پانچ بجے طلوع سحر کے ساتھ ہی انڈونیشیا کے انتہائی مشرقی جزائر میں فجر کی اذان شروع ہو جاتی ہے اور ہزاروں مؤذن اللہ بزرگ و برتر کی توحید اور حضرت محمد ﷺ کی رسالت کا اعلان کر رہے ہوتے ہیں۔ ایک ملکی جریدے کی رپورٹ کے مطابق مشرقی جزائر سے یہ سلسلہ مغربی جزائر کی طرف بڑھتا ہے اور ڈیڑھ گھنٹے کے بعد جکارتہ میں مؤذن کی آواز گونجنے لگتی ہے۔ جکارتہ کے بعد یہ سلسلہ سماٹرا میں شروع ہو جاتا ہے اور سماٹرا کے بعد مغربی قصبوں اور دیہات سے پہلے ہی ملائشیا کی مسجدوں میں اذانیں بلند ہونا شروع ہو جاتی ہیں' ملائشیا کے بعد برما کی باری آتی ہے۔ جکارتہ سے اذانوں کا جو سلسلہ شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹے بعد ڈھاکہ پہنچتا ہے۔ بنگلہ دیش میں بھی اذانوں کا وقت ختم نہیں ہوتا کہ کلکتہ سے سرینگر تک اذانیں شروع

Marfat.com

ہو جاتی ہیں دوسری طرف یہ سلسلہ کلکتہ سے بمبئی کی طرف بڑھتا ہے اور پورے بھارت کی فضا توحید و رسالت کے اعلان سے گونج اٹھتی ہے' سرینگر اور سیالکوٹ میں فجر کی اذان کا وقت ایک ہی ہے' سیالکوٹ سے کوئٹہ، کراچی اور گوادر کا چالیس منٹ کا فرق ہے' اس عرصہ میں فجر کی اذان پاکستان میں بلند ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں یہ سلسلہ ختم ہونے سے پہلے افغانستان اور مسقط میں اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ مسقط سے بغداد تک ایک گھنٹے کا فرق ہے اسی عرصے میں اذانیں حجاز' مقدس' یمن' عرب امارات' کویت اور عراق میں گونجتی رہتی ہیں۔ بغداد سے سکندریہ تک ایک گھنٹے کا فرق ہے اس دوران میں شام مصر، صومالیہ اور سوڈان میں اذانیں بلند ہوتی ہیں اسکندریہ اور استنبول ایک ہی طول و عرض میں واقع ہیں۔ مغربی ترکی سے مشرقی ترکی تک ایک گھنٹے کا فرق ہے اس دوران ترکی میں صدائے توحید و رسالت بلند ہوتی ہے۔ اسکندریہ سے طرابلس تک ایک گھنٹے کا فاصلہ ہے۔ اس عرصے میں شمالی افریقہ، لیبیا اور تیونس میں اذانوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ فجر کی اذان جس کا آغاز انڈونیشیا کے مشرقی جزائر سے ہوا تھا ساڑھے نو گھنٹے کا سفر طے کر کے بحر اوقیانوس کے مشرقی کنارے تک پہنچتی ہے اور اس سے پہلے ہی مشرقی انڈونیشیا میں ظہر کی اذان کا وقت ہو جاتا ہے اور ڈھاکہ میں ظہر کی اذانیں شروع ہونے تک مشرقی انڈونیشیا میں عصر کی اذانیں شروع ہو جاتی ہیں' یہ سلسلہ ڈیڑھ گھنٹے میں بمشکل جکارتہ پہنچتا ہے کہ انڈونیشیا کے مغربی جزائر میں مغرب کا وقت ہو جاتا ہے جس وقت مشرقی انڈونیشیا میں عشاء کی اذانوں کا وقت ہوتا ہے اس وقت افریقہ میں فجر کی اذانیں ہوتی ہیں۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ کرہ ارض پر ایک سیکنڈ بھی ایسا نہیں گزرتا جس وقت ہزاروں لاکھوں موذن بیک وقت اللہ بزرگ و برتر کی توحید اور حضرت محمد ﷺ کی رسالت کا اعلان نہ کر رہے ہوں۔ انشاء اللہ العزیز یہ سلسلہ تا قیامت اسی طرح جاری رہے گا۔ اور یہی ہمارے پیارے مذہب اسلام کی سچائی کا منہ بولتا ثبوت ہے جسے دنیا کا ہر مذہب مانتا بھی ہے۔

کئی بار ہم بیمار پڑتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے کی بجائے شکوہ و شکایت کرنے لگتے ہیں جو کہ کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے کیونکہ ہمارا یہ عقیدہ ہے کہ اللہ جو کرتا ہے' صحیح

Marfat.com

کرتا ہے اور اس میں ہمارے لیے سراسر بھلائی ہی پوشیدہ ہوتی ہے۔ اور اگر اندازہ لگایا جائے تو یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ مسلمان سب سے کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ جی ہاں جدید تحقیقات کے مطابق دُنیا بھر میں مُسلمان سب سے کم خطرناک بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں، سب سے زیادہ شکار یہودی، دوسرے نمبر پر عیسائی اور تیسرے نمبر پر سکھ اور ہندو، چوتھے نمبر پر مختلف قومیں، جب کہ مُسلمان صرف پانچ فیصد یا اس سے بھی کم شکار ہوتے ہیں۔

جی این این' کے سروے کے مطابق اگر دُنیا میں کل ایک سو کینسر کے مریض ہوں تو مذہبی لحاظ سے 40 فیصد یہودی، 30 فیصد عیسائی، 15 فیصد ہندو اور سکھ، 10 فیصد دیگر قومیں جب کہ مُسلمان صرف 5 فیصد اس کا شکار ملیں گے۔ مُوذی امراض کے اس امر کا پتہ روزانہ مسواک کرنے کے عمل سے بھی چلتا ہے کیونکہ مسلمان دن بھر میں پانچ مرتبہ نماز ادا کرتے ہیں اور ہر بار نماز سے قبل وضو کے عمل سے گزرتے ہیں اور عموماً ہر وضو کے وقت مسواک بھی کرتے ہیں۔ منہ کے اندر ایسے اجزاء اور جراثیم جو ٹوتھ پیسٹ و ٹوتھ برش سے بچ نکلتے ہیں وہ مسواک کے باریک ریشوں کی مدد سے رفع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے مُسلمان منہ اور معدے کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔

مُسلمانوں کی صحت کا دوسرا راز تہجد کی نماز ہے، تحقیقات کے مطابق تہجد کی نماز چار گھنٹے کی ورزش کا بہترین متبادل ثابت ہوتی ہے، کیونکہ یہ مذہبی فریضہ سُورج نکلنے سے تین چار گھنٹے قبل ادا کیا جاتا ہے، اس وقت فضا میں وافر مقدار میں آکسیجن ہوتی ہے، یہ مذہبی فریضہ پانچ منٹ میں مکمل ہو جاتا ہے' جبکہ اس کے فوائد بے بہا ہیں جو کہ چار گھنٹے ورزش کرنے کے برابر ہیں۔

تحقیقات کے مطابق اگر دُنیا میں آنکھوں اور دماغی امراض کے ایک سو مریض ہوں تو 20 فیصد یہودی، 35 فیصد عیسائی، 25 فیصد ہندو اور سکھ، 17 فیصد دوسری مختلف قومیں اور 3 فیصد مُسلمان ہوں گے' کیونکہ مُسلمان جب نمازِ پنج گانہ کے دوران سجدہ کرتے ہیں تو اس عمل سے پاؤں میں موجود خُون پاؤں میں رہتا ہے اور سر و آنکھوں میں موجود خُون سر اور

Marfat.com

آنکھوں میں ہی رہتا ہے جس سے ان کی جسمانی و رُوحانی ورزش مکمل ہو جاتی ہے۔

نماز سے قبل وضو کا عمل جس میں مُسلمان ہاتھ، منہ اور پاؤں اچھی طرح دن بھر میں پانچ مرتبہ دھوتے ہیں ہر طرح کے جراثیم کو خارج کر دیتا ہے۔ تحقیقات کے مطابق حیران کُن بات سامنے آئی ہے کہ مُسلمانوں میں دوسری قوموں کی نسبت منہ کی بیماریاں کم پائی جاتی ہیں کیونکہ دینِ اسلام ''جمائی'' لیتے وقت منہ پر ہاتھ رکھنا سکھاتا ہے جب کہ دُنیا کے دیگر مذاہب اس کی تعلیم نہیں دیتے۔ اگر جمائی لیتے وقت منہ پر ہاتھ نہ رکھا جائے تو فضا میں موجود وائرس اور بیکٹریا وغیرہ منہ میں داخل ہو کر دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں جس سے پہلے دانتوں میں کیڑا لگتا ہے اور بعد ازاں دانت گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

صرف یہی نہیں بلکہ دین اسلام کا ہر ایک حکم انسانی صحت و جان کے لیے انتہائی مفید و موثر ہے' اللہ تعالیٰ اور اُس کے پیارے حبیب حضرت محمد ﷺ کا کوئی بھی حکم ایسا نہیں جو انسانی جسم و صحت کے لیے گراں ہو۔ ذیل میں وضو اور نماز کے متعلق دیے گئے احکام پر جدید ریسرچ کے مطابق روشنی ڈالی جا رہی ہے کہ کس طرح یہ فرائض انسانی صحت کے لیے ضروری اور مفید ہیں' واضح ہو کہ یہ فوائد صرف اور صرف دُنیاوی نظر سے دیکھے گئے ہیں جو فوائد رُوحانی طور پر حاصل ہوتے ہیں وہ بے بہا اور بے شمار ہیں۔

Marfat.com

# قرآن پاک، منبع شفاء

قرآن پاک کتابِ شفا ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آ گئی ہے یہ وہ چیز ہے جو دل کے امراض کی شِفا ہے اور جو اسے قبول کر لیں ان کے لیے رہنمائی اور رحمت ہے"۔ (سورہ یونس)

سورہ بنی اسرائیل میں یوں ارشاد ہوتا ہے:

"ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں کے لیے شفا اور رحمت ہے"۔

آخری حج کے موقع پر آنحضرت ﷺ نے جو خطبہ دیا وہ انسانی تاریخ کا سب سے قدیم اور جامع چارٹر ہے۔ اس خطبے میں آپ ﷺ نے بطور خاص تاکید فرمائی کہ "میں تم میں ایک چیز چھوڑ کے جا رہا ہوں اگر تم نے اسے مضبوطی سے پکڑ لیا تو گمراہ نہ ہو گے"۔ وہ چیز کتاب ہے یعنی قرآن پاک۔

اس ہدایت کی روشنی میں اور اُوپر بیان کی گئی سورتوں کی روشنی میں قرآن پاک سے مسلمانوں کا جو تعلق ہونا چاہیے وہ اس قدر واضح ہے کہ اس کے سوا کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ مسلمان اور قرآن لازم و ملزوم ہیں۔ قرآن پاک سے مسلمان کا تعلق بالکل ویسا ہی ہے جیسا جسم کا جان سے۔ قرآن نہیں تو اسلام نہیں۔ اگر قرآن کو مسلمان حرزِ جان نہ بنائے تو وہ اسلام کی تعلیمات سے بے بہرہ اس آدمی کی طرح ہے جو اندھیری رات میں اِدھر اُدھر بھٹکتا پھرے اور اسے نشان راہ اور منزلِ مقصود نظر نہ آئے۔

قرآن کریم کی ابتدا میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

ذلك الكتاب لاريب فيه ٥

"بیشک یہ وہ کتاب ہے جس کے منجانب اللہ ہونے میں رتی برابر بھی شک نہیں

Marfat.com

ہے''۔

اور اس کتاب پاک کی خاصیت یہ ہے کہ اس سے متقیوں کو ہدایت ملتی ہے:

ھدی للمتقین اور پھر یہ بھی فرمادیا کہ قرآن مجید فرقان حمید کی نگاہ میں متقی کون ہیں' فرمایا کہ جو لوگ ایمان لاتے ہیں' نماز قائم کرتے ہیں اور جو نعمتیں اللہ تعالیٰ نے انہیں دی ہیں اُن میں دوسروں کو شریک کرتے ہیں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر جو کچھ اللہ کی طرف سے نازل ہوا ہے اسے بے چوں وچرا تسلیم کرتے ہیں۔ اس مختصری تفصیل کے بعد یہ بات خود بخود واضح ہو جاتی ہے کہ قرآن کریم کے مطالعے اور اسے حرزِ جان بنائے بغیر کوئی انسان فلاح نہیں پا سکتا۔ ایسے افراد جو قرآن پاک کا مطالعہ نہیں کرتے اور اس پر عمل پیرا ہونے سے قاصر رہتے ہیں وہ شدید ترین غفلت کا شکار ہیں اور اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت سے محروم ہیں۔

قرآن پاک سے تین قسم کی شفاء نصیب ہوتی ہے:

## 1- قانون ساز اثر:

اس میں اس بات پر ایمان بھی شامل ہے کہ اس کی ذاتِ کبریا نہ صرف خالق ہے بلکہ رازق اور حامی و محافظ بھی ہے۔ اس میں فرض کردہ نمازوں' روزوں' خیرات اور حج سے حاصل ہونے والے طبی فوائد بھی شامل ہیں' جن میں سے بیشتر کا ذکر اگلے صفحات پر آپ ملاحظہ فرمائیں گے۔

## 2- صحت کے رہنما اصول:

قرآن کریم اور احادیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں جن صحت بخش اجزاء کا ذکر ہے ان میں سب کے سب ایسے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر انسان کی صحت و تندرستی برقرار رہتی ہے جیسے شہد کا استعمال' زیتون کا استعمال' بغیر چربی کا عضلاتی گوشت کا استعمال' بسیار خوری سے اجتناب' شراب و خنزیر کے گوشت سے دُور رہنا' ہم جنس پرستی' جنسی اختلاط سے بچنا اور ایام کے دوران مباشرت سے پرہیز وغیرہ شامل ہیں۔

84929

Marfat.com

## 3- قرآن پاک کے براہِ راست شفائی اثرات:

یہ بات مشاہدے سے ثابت شدہ ہے کہ جب بھی مریض خود یا اس کے لیے کوئی دوسرا عزیز فرد قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے تو اس کا مریض پر براہِ راست شفا بخش اثر پڑتا ہے۔ دُعائیہ اثرات کی افادیت کو اب مغربی ماہرین بھی تسلیم کرتے ہیں' ایک حالیہ تجزیے کے دوران مریضوں کے دو گروپس بنائے گئے ایک گروپ کے عزیزوں کو کہا گیا کہ وہ ان کے لیے دُعاؤں کا اہتمام کریں جبکہ دوسرے گروپ کو فقط دواؤں پر رکھا گیا ہے' لیکن اُس وقت معالجین کو شدید حیرت ہوئی جب پہلے گروپ کے مریض انتہائی سرعت سے شفایاب ہونے لگے جبکہ دوسرے گروپ کے مریضوں میں کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

ماہرین کے مطابق قرآن پاک کی اُونچی آواز میں تلاوت کے ذریعے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے' قلب کی رفتار معتدل اور متوازن ہو جاتی ہے اور عضلات ریلیکس ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حضور پاک ﷺ نے بہ آواز بلند تلاوت قرآن کی ہدایت فرمائی۔ حضور پاک ﷺ نے خاموش تلاوت اور بہ آواز بلند قرآتِ قرآن کا مقابلہ عطر کی بند اور کھلی شیشی سے فرمایا کہ خوش الحان قاری کی آواز عطر کی کھلی شیشی سے اٹھنے والی خوشبو جیسی ہوتی ہے۔

## ذکر اللہ اور دُعا کے شفائی اثرات:

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں دُعا کرنے اور اپنے ذکر کرنے کے متعلق کئی جگہ ارشاد فرمایا' جس کی روشنی میں یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے ذکر کی تلقین کی ہے اور واضح طور پر اس کے فوائد بتائے ہیں جیسے:

> ''اے نبی! میرے بندے اگر تم سے میرے بارے میں پوچھیں تو انہیں بتا دو کہ میں ان سے قریب ہی ہوں۔ پکارنے والا جب مجھے پکارتا ہے' میں اس کی پکار سنتا ہوں اور جواب دیتا ہوں۔ لہٰذا انہیں چاہیے کہ میری دعوت پر لبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لائیں''۔ (سورۃ البقرہ)

> ''تمہارا رب کہتا ہے' مجھے پکارو میں تمہاری دعائیں قبول کروں گا''۔ (سورۃ المومن)

Marfat.com

''ایسے ہی لوگ ہیں وہ جنہوں نے (اس نبی کی دعوت کو) مان لیا ہے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے اطمینان نصیب ہوتا ہے''۔ (سورۃ الرعد)

''تم مجھے یاد رکھو' میں تمہیں یاد رکھوں گا اور میرا شکر ادا کرو' کفرانِ نعمت نہ کرو''۔ (سورۃ البقرہ)

''اپنے رب کو بہت یاد کرنا اور صبح وشام اس کی تسبیح کرتے رہنا''۔ (سورۃ آل عمران)

''اور مرد اور عورتیں جو اللہ کو کثرت سے یاد کرنے والے ہیں' اللہ نے ان کے لیے بڑی مغفرت اور بڑا اجر مہیا کر رکھا ہے''۔ (سورۃ الاحزاب)

نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے:

''بیشک تمہارا رب حیادار کریم ہے۔ وہ اپنے بندے سے حیا کرتا ہے کہ جب وہ ہاتھ بلند کرے تو وہ اس کے ہاتھوں کو اس کی طرف خالی لوٹا دے''۔

اللہ تعالیٰ کے دیگر تمام انبیاء کرام علیہ السلام کی طرح حضرت محمد ﷺ اپنا زیادہ تر وقت ذکر الٰہی میں صرف کرتے تھے' آپ ﷺ کا فرمان ہے:

''جس طرح ہر شے کی صیقل و صفائی سے اس کا رنگ اور میل دور ہو جاتا ہے' قلب کی جلا اور صفائی ذکرِ الٰہی سے ہوتی ہے۔'' آپ ﷺ سے کسی صحابی نے سوال کیا کہ اللہ کی نظر میں روزِ قیامت سب سے زیادہ نیک اور باعزت کون لوگ ہوں گے؟ آپ ﷺ نے جواب میں فرمایا: ''وہ جو اللہ کو بہ کثرت یاد کرتے ہیں''۔

قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''اے لوگو! جو ایمان لائے ہو' صبر اور نماز سے مدد لو۔ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے''۔ (سورۃ البقرہ)

حضور پاک ﷺ جب کسی کی عیادت کیلئے تشریف لے جاتے تو یہ دعا فرماتے:

''یا اللہ! تکلیف کو دور فرما دے۔ اے انسانوں کے رب! شفا عطا فرما دیں' کیونکہ آپ ہی شافی ہیں اور آپ کی شفا سے بڑھ کر کوئی شفا نہیں' شفا کا سامان

Marfat.com

صرف آپ ہی فرماتے ہیں جس کے بعد پھر کوئی بیماری نہیں رہتی"۔

حضور پاک ﷺ اپنی صحت کے لیے یہ دُعا فرماتے تھے:

"یا اللہ! میرے جسم کو شفا عطا فرمائیے۔ میرے قلب کو شفا عطا فرمائیے۔ میری نظر کو تمام بیماریوں سے شفا عطا فرمائیے۔" یہ دُعا آپ ﷺ تین مرتبہ دُہرایا کرتے تھے"۔

دُعا ایک مکمل اور پختہ وسیلہ بھی ثابت ہوتی ہے' قرآن و حدیث کی روشنی میں دُعا کرنے کے کئی فضائل بیان ہوئے ہیں جیسے حضرت سلیمان فارسی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

"تقدیر کو دُعا کے بغیر کوئی چیز نہیں پھیر سکتی اور عمر کو نیکی کے سوا کوئی چیز زیادہ نہیں کر سکتی"۔ (جامع ترمذی)

حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ کا فرمان ہے:

"دُعا ہی عبادت ہے"۔

دُعاؤں کی شفا بخشیاں اب مغرب میں بھی زبان زدِ عام ہیں۔ ڈاکٹر لیری دوسے اپنی کتاب "دی ہیلنگ ورڈز" (The Healing Words) میں دُعاؤں کی شفا بخشی کے بارے میں کئی ثبوت بیان کرتے ہیں۔ سان فرانسسکو کے جنرل ہسپتال میں ۱۹۸۸ء میں قلب کے ۳۹۲ مریضوں پر دعاؤں کے اثرات کے سلسلے میں ڈاکٹر بائرڈ کے تحقیق کے بارے میں وہ لکھتے ہیں کہ دس ماہ کے عرصے میں انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں داخل ہونے والے ان مریضوں کو دو گروہوں میں منقسم کیا گیا۔ گروپ الف میں وہ مریض شامل تھے جن کے لیے ان کے ہسپتال سے رخصت ہونے تک ان کے نام لے کر دُعا کی جاتی تھی۔ گروپ ب میں شامل مریضوں کے لیے کوئی دُعا کا اہتمام نہیں تھا۔ اس عمل کے آخر پر بڑے دلچسپ نتائج برآمد ہوئے جن مریضوں کے لیے دُعائیں کی گئیں وہ بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور ان میں مسدودیٔ قلب کی شرح بہت کم رہی اور ان کے لیے ادویہ کی ضرورت بہت کم رہی جبکہ گروپ ب میں شامل افراد میں کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ یہ مشاہدہ بھی رہا کہ خلوص اور محبت سے کی گئیں دُعائیں زیادہ موثر اور کارگر ثابت ہوئیں۔

Marfat.com

# انسانی صحت اور اسلامی احکام

یہ تو ہم سب جانتے ہیں کہ انسان کی تخلیق و پیدائش کا اولین مقصد عبادت الٰہی ہے' ظاہر ہے کہ انسان جس حال و کیفیت میں بھی ہو' انعامات الٰہیہ اور رحمت خداوندی سے ایک لمحہ کے لیے دُور نہیں اور اس کا تقاضہ تو یہ ہے کہ صحت کی حالت ہو یا مرض کی' قوت کی حالت ہو یا ضعف کی' ہر حال میں کوئی نہ کوئی عبادت و وظیفہ بندگی ہونی چاہیے لیکن اللہ تعالیٰ کی رحمت پر قربان جایئے کہ اس نے ہر حال میں انسانی صحت کا خیال رکھا ہے اور جہاں کسی حکم پر عمل کرنے سے بندے کی صحت پر غیر معمولی اثر پڑنے کا امکان ہو وہاں اس کی عبادت کی بجا آوری میں رخصت عطا کر دی' جیسے مریض کے لیے پانی مضر ہونے کی صورت میں وضوو غسل کے بجائے تیمم کی اجازت دی' اندھے اور مریض کیلئے جمعہ و جماعت کی نماز میں عدم شرکت کی رخصت عنائت کر دی' یہاں تک کہ بارش کے دوران اگر مسجد کے راستے میں کیچڑ کی وجہ سے جانا محال ہو تو اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کے دروازے کھولتے ہوئے اپنے بندے پر شفقت فرماتے ہوئے اسے رخصت دے دی کہ وہ ایسی صورت میں گھر میں ہی نماز ادا کرے اور اپنی صحت و جان کا خیال رکھے۔ مرض کی حالت میں روزہ نہ رکھنے کی تلقین' اپنی جگہ دوسرے فرد کو حج پر بھیجنے کی اجازت اور اس طرح کے دیگر کئی احکام ایسے ہیں جن کی حکمت میں بندے کی صحت و تندرستی اور اس کی آسانی پوشیدہ ہے۔

اللہ تعالیٰ اپنے بندوں سے کتنا پیار کرتا ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ اللہ تعالیٰ نے جتنے احکام دیے ان میں انسانیت کی سراسر بھلائی ہی بھلائی پوشیدہ ہے' مسلمان ہونے کے ناتے جو افراد نماز' روزہ اور دیگر ارکان کی پابندی کرتے ہیں ان کے بدلے انہیں نا صرف بے بہا نیکیوں سے نوازا جاتا ہے بلکہ اس کے بدلے میں ان کے لیے جسمانی و ذہنی

Marfat.com

صحت مندی بھی پوشیدہ ہے۔ایک بار مدینہ کی گلیوں میں ایک عورت پاگلوں کے رُوپ میں گھومتی پھر رہی تھی اور ہر بچے کو گلے سے لگا کر بے انتہا پیار کر رہی تھی حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ منظر دیکھ کر صحابہ کرام j سے فرمایا کہ اس عورت کا بچہ گم ہو گیا ہے جس کے پیار میں یہ پاگل ہو چکی ہے اور اب ہر بچے کو اپنا بچہ سمجھ کر اُسے پیار کر رہی ہے اور کیا تم اندازہ کر سکتے ہو کہ اسے اپنے بچے سے کتنا پیار ہے تمام صحابہ کرام j نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ عورت اپنے بچے سے بے انتہا پیار کرتی ہے۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے مخاطب ہوتے ہوئے فرمایا کہ اللہ اپنے بندوں سے ماں کے پیار کے مقابلے میں سات گنا زیادہ پیار کرتا ہے (یعنی اللہ تعالیٰ کا پیار وشفقت کا پیمانہ ناپنا ہو تو ماں کے پیار کو سات گنا کر لیں)۔عرض کرنے کا مقصد یہ ہے کہ اسلامی عبادات کا اصل مقصد تزکیہ نفس ہے اور اصلاحِ بدن ہے۔ انسان کی صحت وسلامتی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے جس کی حفاظت انسان کے لیے ضروری قرار دی گئی ہے۔اسلام نے جو نظام عبادات نوع انسانی کو دیا ہے اگر اس کو مکمل طور پر اپنا لیا جائے تو کوئی شائبہ نہیں کہ انسان ہر بیماری سے محفوظ ہو جائے۔

ذیل میں ہم وضو اور نماز کے متعلق دیے گئے احکامات پر سرسری نظر دوڑائیں گے کہ ان احکامات کا ہماری زندگی میں کیا فائدہ ہوتا ہے۔

Marfat.com

# وضو کے اعمال اور اس کے طبی فوائد

اُمتِ مسلمہ پر فرض کی گئی ہر عبادت کو انسان کی صحت کا ضامن بتایا گیا ہے یہاں پر ہم صرف وضو اور نماز کے متعلق تذکرہ کریں گے کہ یہ کس طرح انسانی صحت و سلامتی کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ نماز سے قبل وضو کا عمل انجام دینے سے انسان کئی قسم کے خطرناک امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے' جس کا اظہار آج کل کی جدید تحقیقات سے بھی واضح ہو رہا ہے۔ وضو کا ہر رکن انفرادی خصوصیات کا حامل ہے جیسے:

## ہاتھ دھونا:

وضو میں ہاتھ دھونے سے انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جن کے نتیجہ میں انسانی جسم میں موجود برقی نظام متحرک ہو جاتا ہے اور برقی رو ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے۔ اس عمل سے نا صرف ہاتھوں سے گندگی دُور ہوتی ہے بلکہ انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہوتی ہے جس سے انسان کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کاغذ یا کینوس پر منتقل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

## کلی کرنا:

ہاتھ دھونے کے بعد کلی کی جاتی ہے۔ کلی سے ایک تو پانی کا ذائقہ اور بو کا پتہ چل جاتا ہے کہ جو پانی استعمال کیا جا رہا ہے وہ حفظانِ صحت کے حوالے سے نقصان دہ تو نہیں۔ اس کے علاوہ کلی کے ذریعے منہ کی اندرونی صفائی ہو جاتی ہے کیونکہ عموماً کھانے پینے کے دوران کئی ذرات دانتوں میں پھنس جاتے ہیں جو کلی کرنے سے نکل جاتے ہیں اس کے علاوہ عموماً بچے مختلف قسم کی بازاری اشیاء جیسے چاکلیٹ' نمکو وغیرہ اور چائے و کافی کے بہت زیادہ رسیا ہوتے ہیں جس کے واضح نشانات دانتوں پر پڑتے ہیں اگر ان نشانات کو ساتھ ساتھ صاف نہ کیا جائے تو یہ مستقل صورت اختیار کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے نا صرف بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں بلکہ بدنمائی بھی مقدر بن جاتی ہے' وضو کے دوران کلی کے عمل سے دانت صاف ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے کوئی بھی نشان مستقل شکل اختیار نہیں کر سکتا۔ وضو کے لیے کلی

Marfat.com

کے علاوہ (روزہ نہ ہونے کی صورت میں) غرارہ کرنے کا بھی حکم ہے' غرارہ کرنے میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ انسان کے ٹانسلز جو عموی طور پر انفیکشن کا شکار رہتے ہیں لیکن وضو کے دوران غرارہ کے عمل سے گزرنے والے افراد ٹانسلز کی انفیکشن سے محفوظ رہتے ہیں۔

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے کلی کے علاوہ مسواک کرنے کی بھی تاکید کی ہے' آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ اگر میں اپنی اُمت پر بوجھ نہ سمجھوں تو انہیں ہر نماز کے وقت مسواک کا حکم دے دوں۔ مسواک بے شمار امراض سے بچاؤ کا ذریعہ ہے' مسواک کے ذریعے سارا دن دھول زدہ ماحول میں باتیں کرنے اور سانس لینے سے جو اجزاء لعاب دہن میں رہ کر بیماریوں کا باعث بنتے ہیں' ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جدید ریسرچ سے یہ تصدیق ہو چکی ہے کہ باقاعدہ مسواک کرنے والے افراد کو مسوڑھوں اور دانتوں کے عوارض نہیں لگتے اور اگر وہ ان عوارض کا شکار ہوں تو بہت جلد مسواک کے ذریعے شفایاب ہو جاتے ہیں۔

## ناک میں پانی ڈالنا:

کلی کے بعد ناک میں پانی ڈالنا بھی کئی بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ بنتا ہے۔ انسان ناک کے ذریعہ سانس لیتا ہے اور یہ عمل چوبیس گھنٹے بغیر کسی وقفے کے جاری رہتا ہے' سانس لینے کا عمل اُس وقت بھی جاری وساری ہوتا ہے جب ماحول میں بے شمار جراثیم ہوتے ہیں۔ فضائی آلودگی اور ہوا میں بے شمار کثافتوں کے سبب اور مہلک جراثیموں کی موجودگی میں انسانی ناک ایسے ذرات سے بھر جاتی ہے جو کہ انسانی صحت کے لیے انتہائی ضرر رساں ہیں۔ وضو کے عمل سے ہر انسان دن میں پندرہ مرتبہ ناک میں پانی ڈالتا ہے جس سے ایک دن میں اکٹھی کی ہوئی کثافتیں رفع ہو جاتی ہیں اور انسانی صحت کو لاحق خطرات کم ہونے لگتے ہیں۔

## چہرہ دھونا:

ہر بار وضو کے دوران تین بار چہرہ دھونے کا حکم ہے۔ چہرہ دھونے سے اگر محسوس کیا جائے تو انسان چاہے کتنا ہی تھکا ہوا یا ذہنی تناؤ کا شکار کیوں نہ ہو' وہ ہشاش بشاش اور فریش ہو جاتا ہے' جس سے بلڈ پریشر نارمل ہونے لگتا ہے اور ذہنی تناؤ کم ہو کر ذہنی وجسمانی کئی قسم کے عوارض سے بچاؤ و تحفظ مل جاتا ہے۔ اس عمل سے انسان متعدد بیماریوں سے بچا رہتا ہے

Marfat.com

کیونکہ جدید ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ماحولیاتی آلودگی کے ضرر رساں اثرات سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے دن میں بار بار چہرہ دھویا جائے۔ مسلمان جو اپنے اللہ اور رسول ﷺ کے بتائے ہوئے راستے پر چلتے ہیں وہ وضو کے دوران دن بھر میں پندرہ مرتبہ چہرہ کو دھوتے ہیں جس سے اس کی حکمت آشکارا ہوتی ہے کہ کس طرح اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کے احکام انسانیت کے لیے فلاح کا باعث بنتے ہیں۔

چہرے کو بار بار دھونے سے نوجوانوں کو نکلنے والے کیل مہاسے اور داغ دھبے دُور ہو جاتے ہیں اور چہرے پر عجیب سی بشاشت محسوس ہونے لگتی ہے' مختلف کریموں کے استعمال کے بعد پڑ جانے والے نشانات کو ختم کرنے کے لیے عمومی ماہرین چہرے کو بار بار دھونے کا بتاتے ہیں' وضو کے عمل سے یہ نشانات بہت جلد دُور ہو کر جلد صاف ستھری ہو جاتی ہے۔ چہرے دھونے کے دوران آنکھوں پر پانی کے چھپاکے مارنے سے عجیب سی تازگی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے دماغی تندرستی قائم رہتی ہے اور انسان ٹی وی و کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہنے کے بد اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ چہرے کو تین بار دھونے میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ پہلی بار دھونے سے اس پر جمی میل نرم پڑنے لگتی ہے' دوسری بار دھونے سے یہ میل اترنے لگتی ہے اور تیسری بار دھونے سے چہرہ صاف و شفاف ہو جاتا ہے۔

## کہنیوں تک بازو دھونا:

چہرے کو دھونے کے بعد ہاتھوں کو کہنیوں تک دھونے کا حکم ہے۔ قدیم و جدید اطباء کرام اس بات پر متفق ہیں کہ اگر جسم کے اس حصے کو کافی دیر تک پانی و ہوا نہ لگے تو کئی قسم کے ذہنی و اعصابی امراض پیدا ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ کہنی کے مقام پر تین قسم کی بڑی رگیں پائی جاتی ہیں جن کا تعلق بالواسطہ دل' دماغ اور جگر سے ہوتا ہے۔ کہنیوں تک بازو دھونے سے ان تین رگوں کو تازگی و تقویت ملتی ہے جس کی وجہ سے یہ تینوں اعضائے رئیسہ بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور خصوصاً دل و دماغ کے عوارض کا بخوبی سدِ باب ہو جاتا ہے۔

## گردن کا مسح کرنا:

کہنیوں کو دھونے کے بعد گردن کا مسح کرنے کا حکم ہے' صدقے جاؤں دینِ اسلام

Marfat.com

کے' کہ اس میں ایسے ایسے اقدامات کا حکم دیا گیا ہے جن کے متعلق سوچ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ مسح کرنے سے سب سے بڑا فائدہ ذہن کو پہنچتا ہے' مسح کرنے کے بعد انسان اپنے ذہن ودماغ میں ایسی تازگی اور فرحت محسوس کرتا ہے جو کسی دوسرے عمل سے ممکن نہیں ہے۔ ذہنی تناؤ چاہے جیسا ہی کیوں نہ ہو مسح کرنے سے بغیر کسی ٹرینکولائزر کے انسان مکمل پُرسکون ہو جاتا ہے۔ گردن کے مسح کے فوائد کو بیان کرنے کے لیے ایک مشہور واقعہ نقل کیا جا رہا ہے کہ ایک صاحب فرانس کے دورے پر گئے اور وہاں وضو کر رہے تھے تو وہاں کا ایک مقامی باشندہ بڑی حیرانی سے دیکھتا رہا جب یہ صاحب وضو کے عمل سے فارغ ہوئے تو اس نے پوچھا کہ آپ کون ہیں اور کہاں سے آئے ہیں؟ انہوں نے جواب دیا کہ میں مسلمان ہوں اور پاکستان سے آیا ہوں۔ اس نے پھر سوال کیا کہ وہاں پر کتنے لوگ پاگل ہیں؟ انہوں نے جواب دیا کہ بہت کم بلکہ دیگر ممالک کے مقابلے میں یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس شخص نے پھر پوچھا کہ تم لوگ یہ عمل دن میں کتنی مرتبہ کرتے ہو؟ انہوں نے جواب کہ دن بھر میں پانچ مرتبہ کرتے ہیں۔ اس کے بعد اس شخص نے اپنا تعارف کراتے ہوئے بتایا کہ میں یہاں مینٹل ہسپتال میں سرجن ہوں اور اس تحقیق میں مصروف ہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں؟ اور میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ انسانی دماغ کے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں اور اس کے بدلے جسم کے مختلف اعضاء اپنے فرائض سرانجام دیتے ہیں۔ انسانی دماغ ہر وقت گاڑھے سیال میں تیر رہا ہوتا ہے اس لیے اسے بھاگنے دوڑنے اور اچھلنے کودنے سے کوئی ضرر نہیں پہنچتا اس کے برعکس اگر یہ فکس ہوتا تو اسے ضرر پہنچ سکتا تھا۔ اللہ تعالیٰ کی ذات نے اسے مائع میں رکھا اور اس سے چند باریک باریک رگیں پورے بدن میں پھیلا دیں اور یہ تمام رگیں گردن کی پشت سے پورے جسم میں جاتی ہیں۔ گردن کی پشت کو اگر بالوں سے ہر وقت ڈھکا رہنے دیا جائے اور اسے خشک رہنے دیا جائے تو اس سے انسانی جسم متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا بالخصوص ذہنی تناؤ و دباؤ کی کیفیت میں یہ زیادہ نقصان دہ صورت ہوتی ہے' جب کہ مسح کرنے سے اس جگہ کو گیلا کیا جاتا ہے اس سے یہ رگیں تروتازہ ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ برقی رَو بھی متحرک ہو جاتی ہے جس کی وجہ

Marfat.com

سے نا صرف ذہنی تناؤ دور ہوتا ہے بلکہ سن سٹروک اور گردن توڑ بخار کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔

## پاؤں دھونا:

وضو کا آخری عمل ٹخنوں سمیت پاؤں کو دھونا ہے' اس عمل میں بھی باقی اعمال کی طرح بہت سی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔ پاؤں سے جو رگیں دماغ تک جاتی ہیں ان میں سے کچھ پاؤں کی انگلیوں اور ٹخنوں سے شروع ہوتی ہیں' اور ان کو دھونے سے دماغ کو تازگی اور فرحت محسوس ہوتی ہے' جدید ریسرچ کے مطابق ڈپریشن' دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مرض سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ پاؤں کو دھویا جائے۔ اس کے علاوہ گردوغبار اور جراثیم سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے انسانی اعضاء پاؤں ہی ہوتے ہیں اس کے علاوہ دن بھر میں چلنے پھرنے کے دوران یہاں پر دورانِ خون کچھ زیادہ ہی ہوتا ہے۔ دینِ اسلام میں نماز سے قبل پاؤں کو تین بار دھونے کا حکم دیا گیا ہے اور انگلیوں کے خلال کی بھی ترغیب دی گئی ہے تا کہ وہاں کوئی جراثیم نہ پل سکے' جدید ریسرچ کے مطابق پاؤں کو دھونے سے دورِ جدید کا عام مرض ڈپریشن' بے چینی' بے سکونی' دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور بچوں میں سبق یاد نہ ہونے کا عارضہ باقی نہیں رہتا۔

## وضو کی ترتیب کی حکمت:

وضو کی ترتیب میں پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں اس کے بعد باقی اعمال جیسے کلی کرنا' ناک میں پانی ڈالنا' چہرہ دھونا' بازو دھونا اور اس کے بعد مسح و پاؤں دھونا شامل ہیں۔ وضو کی اس ترتیب میں ایک خاص حکمت پوشیدہ ہے۔ اطباء کے مطابق وضو کی یہ ترتیب فالج اور لقوہ کے عوارض سے محفوظ رکھتی ہے کیونکہ وضو کا عمل شروع کرتے وقت پہلے ہاتھ دھونے سے بدن کا سارا اعصابی نظام مطلع ہو جاتا ہے جس کے بعد باقی جسمانی اعضاء کو بھی دھویا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ عام زندگی کے دوران زیادہ تر افعال ہاتھوں سے ہی انجام دیے جاتے ہیں اور ہر چیز کو دیکھنے اور کھانے کے لیے اسے ہاتھوں میں لیا جاتا ہے' جبکہ پاؤں جوتے کے اندر ہوتے ہیں' اور ان کے ذریعے سے کوئی ایسا فعل انجام نہیں دیا جاتا جو کہ انسانی ذہن سے تعلق رکھتا ہو' اس لیے ہاتھوں کی صفائی کی اہمیت مسلمہ ہے۔

Marfat.com

# نماز کے اعمال اور اس کے طبی فوائد

ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:

''اہتمام کیا کرو تمام نمازوں کا اور درمیان والی نماز کا تو خاص خیال رکھا کرو۔ اللہ کے آگے ادب سے کھڑے رہا کرو''۔ (البقرہ:۲۳۸)

اللہ تعالیٰ کے حبیب حضرت محمد ﷺ کا فرمان ہے:

''ہمارے اور منافقین کے درمیان جو عہد و پیمان ہے وہ نماز ہے، جس نے نماز کو ترک کیا، اس نے کفر کا ارتکاب کیا''۔ (ترمذی، نسائی، ابن ماجہ)

سرور کائنات حضرت محمد ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ نماز دین کا ستون ہے اور اس میں دس عمدہ باتیں ہیں:

1- دُنیا اور آخرت میں چہرے کا نور۔

2- نیک کاموں میں دل کی سوز و تڑپ۔

3- تمام بیماریوں سے بدن کی حفاظت۔

4- اللہ تعالیٰ کی رحمت نازل ہونے کا سبب اور عبادت کے آسمان پر پہنچنے کی کنجی۔

5- قبر کی تاریکی اور تنہائی میں بہترین مددگار۔

6- میزان عمل میں نیکی کے پلڑے کے بھاری ہونے کا ذریعہ۔

7- جنت کی نعمتوں کے حصول کا سبب۔

8- آتش دوزخ سے نجات اور مصائب و آلام سے رہائی۔

9- قیامت کے دن پروردگار عالم کی خوشنودی کا ذریعہ۔

10- دیدار خداوندی کا حصول۔

نماز ہر بالغ مسلمان پر دن رات میں پانچ مرتبہ فرض کی گئی ہے اللہ کا ہزار ہزار شکر اور

Marfat.com

احسان ہے کہ اس نے ہمیں مسلمان بنایا اور اسلام کی دولت سے نوازا اور پھر یہ کہ ہمیں اپنے محبوب کی اُمت میں پیدا فرمایا۔ لیکن ہم اس کے اتنے بڑے بڑے انعامات اور احسانات کا شکر نہیں بجالاتے اور نماز ادا نہیں کرتے حالانکہ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں کئی بار نماز کی ادائیگی اور اس کے بدلے نیکیوں اور فوائد کے متعلق بتایا ہے۔

ذیل کی سطور کے ذریعے یہ سمجھنے کی کوشش کی جائے گی کہ اس فرض کی حکمت کیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی ذات نے اپنے پیارے رسول حضرت محمد ﷺ کی اُمت پر یہ احسانِ عظیم کیوں فرمایا؟ ذہنی وجسمانی عوارض کے حوالے سے نماز کے تمام ارکان کی اہمیت کو بین الاقوامی طور پر تسلیم کیا جاتا ہے بلکہ وہاں پر دل کے دورے کے علاج کے بعد اور دیگر کئی ذہنی وجسمانی عوارض کے لیے جو ورزش تجویز کی جاتی ہے وہ بالکل نماز کے ارکان کی طرح ہی ہے' نماز اور دیگر عبادات کی حکمت کا صحیح علم تو اللہ تعالیٰ کی ذات کو ہی ہے اور انسانی عقل ان حکمتوں کے ایک فیصد حصے کے متعلق بھی نہیں سمجھ سکتی لیکن پھر بھی ذیل میں نماز کے ارکان کے متعلق جدید سائنس کے مطابق یہ سمجھنے کی کوشش کی گئی ہے کہ ان ارکان کی حکمت کیا ہے؟

## نیت باندھنا:

نماز کی ابتداء نیت سے ہوتی ہے۔ نیت کرنے کے دوران ہاتھوں کو کانوں کی لو تک اٹھا کر باندھ لیا جاتا ہے' جب ہاتھوں کو کانوں تک اٹھایا جاتا ہے تو بازوؤں' گردن اور شانے کے پٹھوں کی ورزش کرانا مقصود ہوتا ہے۔ ایسی ورزش نوجوانوں کے لیے انتہائی مفید خیال کی جاتی ہے مزید برآں یہ اقدامات دل کے دورے اور فالج کے حملے سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ نیت باندھتے اور تکبیر تحریمہ کہتے وقت یہ حکم بھی ہے سر کو نیچے نہ جھکایا جائے بلکہ نیت پڑھتے وقت سر کو بالکل سیدھا رکھ کر سامنے کی طرف دیکھنا چاہیے کیونکہ اگر اس دوران سر کو نیچے جھکایا جائے یا دائیں بائیں جھکایا جائے تو ہاتھوں کو کانوں تک اٹھانے کے فوائد حاصل نہیں ہو پاتے۔ جدید ریسرچ کے مطابق اس دوران سر کو سیدھا رکھ کر نیت باندھنے کے بعد جھکانے سے گردن کے مہروں کے مرض سے نجات ملتی ہے۔

Marfat.com

## قیام کرنا:

قیام کے دوران دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھ کر دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ پر باندھ کر کھڑا ہوا جاتا ہے۔ دائیں ہاتھ کی مثبت اور بائیں ہاتھ کی منفی لہروں کے امتزاج کا اثر نظام اعصاب تک پہنچتا ہے جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ قوی ہو جاتے ہیں اور اس کے علاوہ جسمانی قوت قوی اور محرک ہو جاتی ہے۔ اگر قیام کے دوران دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ سے کم فاصلہ رکھا جائے یا بہت زیادہ رکھا جائے تو اس کے اثرات اعصاب پر پڑتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کا زیریں حصہ کمزور پڑنے لگتا ہے' بالخصوص مرد کے جسم میں موجود خصیے اور ان کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ان کے اندر تولیدی مواد بنانے والا نظام ڈسٹرب ہو جاتا ہے۔

جدید ریسرچ کے مطابق قیام کی حالت میں کھڑے رہنے کی ورزش اگر روزانہ ۴۵ منٹ تک کی جائے تو اس سے دماغ' دل اور اعصاب کو زبردست قوت اور طاقت ملتی ہے۔ اس وجہ سے بدن میں مضبوطی اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قیام کے دوران اپنی تمام تر توجہ ایک جگہ مرکوز رکھنے سے دماغی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں اور انسان پڑھنے لکھنے کے معاملات میں بہت بہتر ہو جاتا ہے۔

## رکوع:

قیام کے بعد رکوع کا مرحلہ آتا ہے' رکوع کے دوران حکم ہے کہ انگلیوں کو پھیلا کر گھٹنوں کو پکڑا جائے اور وزن گھٹنوں پر ڈالا جائے اور کمر بالکل سیدھی رکھی جائے۔ اس حالت میں چند لمحے رہنے سے کمر کے اعصاب وعضلات کو تقویت ملتی ہے اور کمر درد اور مہروں کی خرابی سے تحفظ ملتا ہے' اس کے علاوہ گھٹنوں کے درد سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ اس حالت میں رہنے سے حرام مغز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے اعضاء کے سُن ہونے کی کیفیت بہتر ہونے لگتی ہے اور ان میں دورانِ خُون بہتر رہتا ہے۔ رکوع سے دماغ اور آنکھوں کی طرف دورانِ خُون کے بہاؤ کی وجہ سے دماغ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ دورانِ رکوع ہاتھ نیچے ہونے کی وجہ سے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی

Marfat.com

انگلیوں تک پورے بازوؤں کی ورزش ہو جاتی ہے اور اس طرح سے بازوؤں کے پٹھے اور جوڑ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق صحیح طریقے سے رکوع کرنے سے معدہ قوی' نظام انہضام دُرست' آنتوں کی کارکردگی بہتر اور دل کے عضلات کو طاقت ملتی ہے اس کے علاوہ پیٹ اور کمر کے مقام سے چربی کم ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے ایپل شیپ (apple shape) موٹاپا کم ہو جاتا ہے اور امراض دل سے تحفظ حاصل ہو جاتا ہے' جدید ریسرچ کے مطابق جسم میں چربی دو طرح سے ذخیرہ ہوتی ہے ایک سیب کی طرح کمر کے اردگرد اور دوسری ناشپاتی کی طرح کولہوں کے اردگرد' اور ان دونوں میں سے سیب والی شیپ کا موٹاپا دل کے عوارض کا زیادہ پیش خیمہ بنتا ہے۔

## سجدہ:

سجدہ کرنے سے دماغ کی شریانوں کی طرف دورانِ خُون بڑھ جاتا ہے اور صرف سجدے کی کیفیت میں ہی دماغ' دماغی اعصاب' آنکھوں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خُون کی گردش متوازی ہو جاتی ہے' جس سے دماغ اور بصارت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چہرے کی طرف دورانِ خُون سے رخسار خوبصورت ہوتے ہیں اور ان پر سے جھریاں دُور ہونے لگتی ہیں۔ لمبا سجدہ کرنے سے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ سرخ اور چمکدار رہتا ہے' نیز نوجوانوں کے چہرے پر نکلنے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

سجدہ کی حالت میں حکم ہے کہ ہاتھوں اور انگلیوں کو سیدھا رکھا جائے کیونکہ تمام دن ہاتھوں کو کام کاج کی مصروفیت کی وجہ سے سیدھا نہیں رکھا جا سکتا اس لیے سجدے کے دوران انگلیوں اور ہاتھوں کو سیدھا رکھنے سے یہ اپنی اصل ہیئت پر قائم رہتے ہیں اور ان کی گرفت مضبوط رہتی ہے۔

صحیح طریقے سے سجدہ کرنے سے ریڑھ کی ہڈی مضبوط اور لچکدار ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے مہروں کا مناسب فاصلہ قائم رہتا ہے۔ مزید برآں صحیح طریقے سے سجدہ کرنے سے ٹانگوں کے جوڑ مضبوط ہوتے ہیں' رانوں کا زائد گوشت کم ہونے لگتا ہے اور بڑھا ہوا پیٹ

Marfat.com

بھی کافی حد تک کنٹرول ہو جاتا ہے۔

سجدے کے دوران پیشانی اور ناک کو زمین پر رکھنے کا حکم ہے اس وجہ سے دماغ کی لہریں زمین کے اندر دوڑنے والی برقی رو سے براہِ راست مل کر دماغ کی طاقت میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہیں جس سے دماغی صلاحیت بڑھتی ہے اور دماغ پر سکون ہو جاتا ہے اور لکھائی پڑھائی میں زیادہ دل لگتا ہے۔

## جلسہ:

دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنے سے گھٹنے اور پنڈلیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان میں دورانِ خون مناسب ہو جاتا ہے۔ اور بچے ہر طرح کے جسمانی کھیل کود میں بآسانی حصہ لے سکتے ہیں۔

## تشہد:

دونوں سجدے کرنے کے بعد تشہد کی حالت میں بیٹھا جاتا ہے' بیٹھنے کا طریقہ ہے ایک پاؤں کو کھڑا رکھ کے دوسرے پاؤں پر بیٹھا جائے' اس حالت میں بیٹھنے سے پاؤں' ٹانگوں اور پنڈلیوں کا دورانِ خون بہتر ہوتا ہے' جس کی بدولت ٹانگوں کا درد اور ان میں پائی جانے والی اعصابی کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔ آج کے دور کا ایک عام مسئلہ عرق النساء (شیاٹیکا =sciatica) کو اس حالت میں بیٹھنے سے بہت زیادہ افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

## سلام پھیرنا:

نماز کے آخر میں سلام پھیرا جاتا ہے' سلام پھیرتے وقت حکم ہے کہ دائیں طرف سلام پھیریں تو دائیں کندھے کو دیکھیں اور بائیں طرف سلام پھیریں تو بائیں کندھے کو دیکھیں۔ سلام پھیرتے وقت گردن کے دائیں اور بائیں طرف کے عضلات کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان عضلات کو قوت ملتی ہے اور یہاں سے جانے والی رگیں متوازن رہ کر دورانِ خون کو نارمل کر دیتی ہیں۔

Marfat.com

# اوقات نماز کی سائنسی توجیہ

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول حضرت محمد ﷺ کا کوئی بھی فرمان انسانی فلاح سے خالی نہیں ہے اور اس میں ضرور کوئی نہ کوئی منطق پوشیدہ ہوتی ہے جسے ظاہری آنکھ دیکھ و سمجھ نہیں پاتی' ذیل میں نماز کے اوقات کو سمجھنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ کس طرح نمازیں مخصوص اوقات میں پڑھنے کی تلقین کر کے مذہب اسلام میں انسانوں کی فلاح و بہتری کا اہتمام کیا گیا ہے:

## نماز فجر:

رات کے پچھلے پہر صبح ہوتے وقت ایک روشنی سورج نکلنے کی جگہ ستون کی طرح بلند ہوتی ہے پھر یہ روشنی اُوپر سے نیچے اُترنے لگتی ہے اور نیچے سے شمالاً جنوباً پھیلنے لگتی ہے اور جلدی جلدی بڑھتی ہے۔ جب یہ روشنی شمالاً جنوباً پھیلنے لگتی ہے تب سے صبح صادق شروع ہو جاتی ہے اور اس کے پھیل جانے پر نماز فجر کا وقت شروع ہو جاتا ہے اور سورج نکلنے سے پہلے تک رہتا ہے۔ مردوں کو اُجالا ہو جانے پر فجر کی نماز پڑھنا مستحب ہے اور عورتوں کو جلدی نماز پڑھ لینی چاہیے۔

نماز فجر کا وقت طلوع آفتاب سے قبل کا ہوتا ہے اور اس وقت انسان ساری رات سو کر تازہ دم اٹھنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ سائنسی تحقیقات اور جدید حفظانِ صحت کے مطابق کسی بھی ورزش کو کرنے کے لیے صبح صادق کا وقت انتہائی مفید ہوتا ہے' اور اس وقت اٹھ کر انسان تمام دن کے افعال کو پورا کرنے کی تگ و دو میں مصروف ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے یہ کلیہ رکھا گیا ہے کہ کسی بھی سخت کام کو شروع کرنے سے قبل اُسے آہستہ آہستہ انجام دیا جائے جس طرح کسی ورزش کو شروع کرنے سے بیشتر وارم اَپ ورزش کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اسی طرح صبح کی نماز انسان کی سارے دن کی

Marfat.com

مصروفیت کے لیے وارم اپ ورزش کا کام دیتی ہے۔ صبح کے وقت انسان کی سہولت کے لیے کم رکعتیں رکھی گئی ہیں تاکہ ہر فرد بآسانی انہیں ادا کر کے دیگر افعال میں مشغول ہو سکے۔ اس کے علاوہ صبح کے وقت نماز کا ایک مقصد انسان کو طہارت اور پاکیزگی کی طرف مائل کرنا بھی ہے اگر اس نے سُستی کا مظاہرہ کرتے ہوئے منہ ہاتھ دھوئے بغیر ناشتہ کر لیا تو خطرہ ہوتا ہے کہ کہیں مضر صحت جراثیم ناشتے کے ساتھ انسانی جسم میں جا کر نقصان کا باعث نہ بنیں۔ لیکن نماز فجر ادا کرنے والے افراد اچھی طرح وضو کرتے ہیں' مسواک کرتے ہیں اور اپنے جسم کو پاک وصاف کر کے نماز ادا کرتے ہیں اور اس کے بعد ناشتہ کرتے ہیں تو یقینی طور پر وہ ناشتہ ان کے لیے صحت وطاقت کا باعث بنتا ہے۔

## نماز ظہر:

سورج ڈھلنے کے وقت سے ظہر کی نماز کا وقت شروع ہو جاتا ہے اور ہر چیز کا سایہ دو مثل یعنی ٹھیک دوپہر کے وقت کے سایہ کے علاوہ اس سے دُگنا ہو جانے سے پہلے تک رہتا ہے۔ ظہر کی نماز سردیوں میں جلد اور گرمیوں میں دیر سے پڑھنا مستحب ہے۔

ہر معاشرے میں صبح سے دوپہر تک تمام بچے اور نوجوان اسکول و کالجز اور دیگر افراد فکر معاش میں مصروف رہتے ہیں اور اس دوران وہ گرد وغبار' دھول مٹی اور دیگر کئی قسم کے جسمانی و ذہنی افعال کرنے کے بعد تھک جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں نماز ظہر کی ادائیگی کا حکم دیا گیا ہے اور جیسا کہ گزشتہ صفحات پر اس چیز کے متعلق بتایا جا چکا ہے کہ کس طرح وضو کے اعمال اور نماز کے اعمال انسانی صحت وتندرستی کے لیے مفید ومعاون ہوتے ہیں اور اس وقت ان اعمال کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ جل شانہ نے اس وقت میں نماز ظہر کو فرض کر دیا ہے تاکہ اُس کے چاہنے و ماننے والے نہ صرف اُس کی عبادت کر کے نیکیاں کمیٹیں بلکہ اپنی صحت کو بھی بہتر بنائیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق سورج کی تمازت دن بارہ بجے کے بعد کم ہونے لگتی ہے اور اس دوران زمین سے مخصوص قسم کی گیسیں خارج ہوتی ہیں اور یہ گیسیں انسانی صحت کے لیے مضر ثابت ہوتی ہے لیکن جب انسان اس وقت میں باوضو ہو کر عبادت الٰہی میں مشغول ہو جاتا ہے تو ان خطرات سے بچ جاتا ہے۔

Marfat.com

## نمازعصر:

ظہر کا وقت ختم ہونے کے بعد دو مثل سے شروع ہو کر غروب آفتاب سے پہلے تک رہتا ہے دھوپ زرد پڑ جانے سے پہلے پہلے مستحب اور اس کے بعد مکروہ تحریمی ہو جاتا ہے۔

نماز عصر کے متعلق کہا گیا ہے کہ اس نماز کا خصوصی خیال رکھا جائے کیونکہ اس کے قضا ہونے میں زیادہ امکانات ہوتے ہیں' قربان جایئے اللہ تعالیٰ کے احکامات پر اور پیارے رسول حضرت محمد ﷺ کے فرمودات پر کہ انسان کی ہر چھپی و ظاہری حالت کو خوب پہچانتے ہوئے اس کی بہتری کا ساماں پیدا فرما دیا۔ عصر کے وقت میں ہر انسان اپنے دن کی مصروفیات سے تھکا ہارا اور سخت بے چین اور تناؤ کا شکار ہوتا ہے اور اس وقت اسے مخصوص ماحول اور وقت کی ضرورت ہوتی ہے اور اسی وقت میں اللہ تعالیٰ نے انسان پر مہربانی فرماتے ہوئے اس پر چار رکعتیں فرض کر دیں۔ اس وقت وضو کرنے سے انسان کا رونگ رونگ کھل اٹھتا ہے اور سارے دن کی تھکاوٹ قدرے کم ہونے لگتی ہے۔ عصر کی نماز قائم کرنے والے افراد کی اعصابی و عضلاتی قوت میں پھر سے اضافہ ہونے لگتا ہے اور وہ ایک بار پھر اپنی تمام تر توانائیوں کو سمیٹتے ہوئے دوبارہ سے اپنے افعال کو انجام دینے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

## نماز مغرب:

سورج غروب ہونے کے بعد سے شروع ہو کر مغرب کی طرف آسمان پر سرخی کے بعد سفید روشنی باقی رہنے تک رہتا ہے۔ تمام دن کی مصروفیت کے بعد جب سورج غروب ہونے لگتا ہے تو ہر فرد رات کے اندھیرے میں داخل ہونے لگتا ہے اس وقت ہر طرف ایک عجیب سا سماں بندھ جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی تمام مخلوق اپنے اپنے ٹھکانوں کی طرف رواں دواں ہونے لگتی ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب انسان سارے دن کی کمائی سے فارغ ہو کر اپنے اللہ کا شکر بجا لاتا ہے اور اپنے گھر والوں کے ساتھ ملتا ہے۔ ایسے اوقات میں اللہ تعالیٰ نے ایک مخصوص تعداد میں سات رکعتیں مخصوص کی ہیں جن کی بدولت انسان اپنے سارے دن کی تھکان بھول کر پھر سے تازہ دم ہو کر ذہنی طور پر چست و توانا ہو جاتا ہے اور اپنے گھر والوں کے ساتھ ہنسی خوشی وقت گزارتا ہے۔

Marfat.com

## نماز عشاء:

سفید روشنی غائب ہو جانے کے بعد سے شروع ہو کر صبح صادق سے پہلے تک رہتا ہے۔عشاء کی نماز کے بعد نماز وتر پڑھنی چاہیے۔صبح صادق سے پہلے تک نماز وتر کا وقت رہتا ہے۔

نماز مغرب سے فارغ ہونے کے بعد جب انسان رات کے کھانے کے لیے بیٹھتا ہے تو ایک عام مشاہدہ ہے کہ وہ دن کے کھانے کی نسبت اس وقت زیادہ کھاتا ہے' اسی لیے رات کے کھانے کے بعد آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ آرام کرنے سے قبل چہل قدمی کرو۔رات کے کھانے کے بعد نماز عشاء فرض کی گئی ہے اور اس میں سترہ رکعتیں پڑھنے کا حکم ہے اور سارے دن کی نمازوں سے زیادہ رکعتیں پڑھنے میں یہی حکمت پوشیدہ ہے کہ انسان جو سارے دن کا تھکا ہارا زیادہ کھانا کھالے گا تو وہ یقینی طور پر اس کے بعد سونا چاہے گا لیکن اللہ تعالیٰ کی حکم کی بجا آوری ضروری سمجھتے ہوئے جب وہ نماز کی ادائیگی کے لیے اُٹھے گا تو اُس کے کھانے کو ہضم کرنے کا بھی بخوبی اہتمام ہو جائے گا۔

## اوقات ممنوعہ:

درج ذیل اوقات میں کوئی بھی نماز نہیں پڑھنی چاہیے:

1- سورج نکلتے وقت۔

2- سورج ڈوبتے وقت۔

3- ٹھیک دوپہر کے وقت جب سورج آسمان کے بالکل درمیان میں ہوتا ہے۔

4- صبح صادق کے بعد صرف فجر کی سنتیں اور فجر کے فرض پڑھنے کے بعد سورج نکلنے تک' کوئی سنت اور نفل نماز یا نفلی سجدہ نہیں کرنا چاہیے۔

5- جمعہ کے روز خطبے کے وقت سنت اور نفل پڑھنے کی اجازت نہیں۔

6- عیدالفطر اور عیدالاضحیٰ کے دن نماز فجر کے بعد سے نماز عید پڑھنے تک کوئی سنت یا نفل گھر یا مسجد میں کہیں بھی پڑھنا دُرست نہیں۔

Marfat.com

# رکعات نماز

امام زندوستی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے امام ابوالفضل رحمۃ اللہ علیہ سے دریافت کیا کہ فجر کی دو رکعتیں، ظہر، عصر اور عشاء کی چار چار اور مغرب کی تین رکعتیں مقرر کرنے میں کیا مصلحت درپیش ہے؟ انہوں نے جواب میں فرمایا کہ اللہ رب العزت کا حکم ہے۔ میں نے عرض کیا کہ کچھ اور فرمایئے۔ انہوں نے ارشاد فرمایا: ہر نماز ایک نبی نے پڑھی ہے، جن کی ترتیب کچھ اس طرح سے ہے:

## نماز فجر:

حضرت آدم علیہ السلام جب جنت سے زمین پر تشریف لائے، ان کی آنکھوں میں دنیا اندھیر تھی، رات کی تاریکی چھائی ہوئی تھی۔ جنت میں انہوں نے رات کبھی نہ دیکھی تھی۔ بہت خائف ہوئے اور جب صبح ہوئی اور روشنی پھوٹی تو دو رکعت نماز شکرانہ پڑھی۔ ایک رکعت اس شکر میں کہ رات کی تاریکی سے نجات ملی اور دوسری رکعت اس لیے کہ دن کی روشنی مل گئی۔ انہوں نے یہ نماز نفل پڑھی جو کہ ہم پر فرض ہو گئی تاکہ ہم سے گناہوں کی تاریکی دور ہو اور اطاعتِ نور حاصل ہو۔

## نماز ظہر:

زوال کے بعد سب سے پہلے حضرت ابراہیم علیہ السلام نے چار رکعتیں اس شکر میں پڑھیں کہ

1- بیٹے کا غم دور ہوا۔
2- دوسری رکعت فدیہ آنے کے سبب۔
3- تیسری رکعت اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل ہونے کے سبب۔

Marfat.com

4- چوتھی رکعت اس شکر کے سبب کہ حضرت اسماعیل علیہ السلام نے اللہ کے حکم کے تحت اپنا گلہ چھری کے نیچے رکھ دیا۔

انہوں نے یہ نماز بطور نفل ادا کی جو کہ اُمت پر اس لیے فرض کی گئی کہ:

1- اللہ تعالیٰ ہمیں اپنی خواہشات نفس پر اس قدر قدرت دے جیسی انہیں بیٹا ذبح کرنے پر دی۔

2- غم سے نجات دے۔

3- یہود و نصاریٰ کو ہمارا فدیہ کر کے ہمیں نارِ جہنم سے بچا لے۔

4- ہمیں اپنی خوشنودی کی سند مرحمت فرمادے۔

## نماز عصر:

نماز عصر سب سے پہلے حضرت یونس علیہ السلام نے پڑھی کہ اس وقت اللہ تعالیٰ نے انہیں چار ظلمتوں سے نجات دی:

1- ظلمت لغزش۔

2- ظلمت غم۔

3- ظلمت دریا۔

4- ظلمت شکم ماہی۔

یہ انہوں نے نفل پڑھے جو کہ ہم پر فرض کیے گئے تا کہ ہمیں اللہ تعالیٰ

1- گناہ

2- ظلمت

3- قبر کی ظلمت

4- قیامت اور دوزخ کی ظلمت سے پناہ دے۔

## نماز مغرب:

نماز مغرب سب سے پہلے حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے پڑھی۔ پہلی رکعت اپنے سے

Marfat.com

الوہیت کی نفی کے لیے، دوسری اپنی والدہ سے نفی الوہیت کے لیے اور تیسری رکعت اللہ عزوجل کی اثبات الوہیت کے لیے یعنی نہ وہ خود معبود ہیں نہ ان کی والدہ معبود ہیں بلکہ الٰہ اور معبود صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ یہ ان کے نفل تھے جو کہ ہم پر فرض ہوئے تا کہ بروزِ قیامت ہم پر:

1- حساب آسان ہو۔
2- نار سے نجات ملے۔
3- بڑی گھبراہٹ سے محفوظ رہیں، جس کے تحت اپنی خودی اور اپنے (آباؤ اجداد) سے نکل کر اللہ تعالیٰ کے لیے خالص متواضع ہوں۔

## نماز عشاء:

عشاء کی نماز سب سے پہلے حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پڑھی۔ انہوں نے چار رکعت بطور نفل ادا کی تا کہ انہیں چار فکروں سے نجات ملے:

1- بی بی کا غم۔
2- اولاد کی فکر۔
3- بھائی پر اندیشہ۔
4- فرعون کا خوف۔

ہم پر یہ چار رکعت فرض ہوئے تا کہ اللہ تعالیٰ ہمیں:

1- راہِ ہدایت دے
2- بگڑے کام بنائے
3- محبوبِ حقیقی سے ملائے
4- دشمن پر فتح دے۔

Marfat.com

# نماز کے فوائد

نماز پڑھنے کے فوائد جو جدید سائنسی ریسرچ سے ثابت ہوئے ہیں اور دیگر قومیں یہ تمام افعال اپنی صحت کی بہتری کے لیے انجام دیتی ہیں لیکن مسلمانوں پر یہ فرض کر دیے گئے ہیں تا کہ انہیں دین و دنیا ہر طرح سے فائدہ پہنچے' ذیل میں نماز پڑھنے کے چند ایسے فوائد پر مختصراً روشنی ڈالی جائے گی جو کہ فوری طور پر ظاہر ہوتے ہیں:

نماز پڑھنے سے بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔

نماز کے اہتمام سے قبل وضو کا عمل انجام دیا جاتا ہے اور وضو کے ہر عمل سے انسانی بدن کو راحت اور سکون ملتا ہے' اس کے مخصوص فوائد میں سے ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ وضو کرنے سے بڑھا ہوا بلڈ پریشر فوری طور پر نارمل ہو جاتا ہے' اسی لیے احادیث میں آیا ہے کہ غصے کے وقت وضو کر لیں تو غصہ کے بد اثرات رفع ہو جاتے ہیں۔ وضو کے اعمال سے انسانی بدن کے اندر اعصابی نظام کو سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے دورانِ خون نارمل ہو کر انسان کو تازہ دم کر دیتا ہے اور اس کے بعد نماز پڑھنے کا عمل اور اس میں خشوع و خضوع بھی شامل ہو جائے تو اس میں کوئی شک باقی نہیں رہتا کہ ہائی بلڈ پریشر' غصے اور اس طرح کے دیگر کئی عوامل اور ان کے بد اثرات سے انسان محفوظ ہو جاتا ہے۔

نماز پڑھنے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔

ایسے افراد جو گھٹیا جیسے موذی مرض کا شکار ہوں' نماز اُن کے لیے بہترین علاج اور ورزش ہے۔ وضو کرنے کے بعد جب نماز کے لیے قیام کی حالت میں کھڑا ہوا جاتا ہے تو تمام جسم اپنی وضع قطع کے حوالے سے نارمل حالت میں آجاتا ہے' اور اس حالت میں انسان کو مکمل سکون ملتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے سے دماغ سے مخصوص برقی رو نکل کر حرام مغز

Marfat.com

سے ہوتی ہوئی تمام اعصاب میں پھیل جاتی ہے اور تمام جوڑوں اور ہڈیوں کی لچک برقرار رکھنے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔ نماز کے دیگر اعمال جیسے رکوع کرنا اور سجدے میں جا کر پھر تشہد کی حالت میں بیٹھنا یہ تمام عوامل انسانی جوڑوں اور ہڈیوں کی تقویت کا باعث بنتے ہیں۔ نماز سے معدہ و جگر کے امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔

نماز کے دوران جب رکوع کیا جاتا ہے تو ایسی حالت میں جھک کر دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھا جاتا ہے اور اس دوران حکم یہ ہے کہ کمر سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں' اس عمل سے معدے کو تقویت ملتی ہے اور جگر کے عوارض سے چھٹکارا مل جاتا ہے' نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ اس عمل سے کمر اور پیٹ پر سے چربی کم ہونے لگتی ہے اور موٹاپے کے باعث لاحق ہونے والے عوارض سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔ ایسے افراد جو معدے میں جلن کی شکایت کرتے ہیں یا ان کے معدے میں السر پایا جاتا ہے وہ اگر نماز کے دوران صحیح طریقے سے سجدہ کریں تو وہ اس مرض سے بہت جلد پیچھا چھڑا سکتے ہیں۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ جب سجدے کے دوران پیشانی زمین پر رکھی جاتی ہے تو اس عمل سے دماغ میں مخصوص لہریں داخل ہو کر اس کی طاقت میں کئی گنا اضافہ کرتی ہیں اس حالت سے دماغ پرسکون اور مطمئن ہو جاتا ہے اور جب دماغ پرسکون اور مطمئن ہو گا تو یقینی طور پر معدے کے افراد نارمل ہو جائیں گے اور السر و دیگر امراض کم ہونے لگیں گے۔ نماز جملہ دماغی و نفسیاتی امراض کا علاج ہے۔

دماغی امراض آج کل کے دور کا ایک عام مسئلہ ہیں کیونکہ دنیا بھر میں دن بدن ذہنی تناؤ اور آگے سے آگے نکلنے کی خواہش بڑھتی چلی جا رہی ہے اس وجہ سے ہر شخص کسی نہ کسی دماغی عارضے میں مبتلا ہو چکا ہے یا امکانات رکھتا ہے۔ ایسی صورت حال میں پانچ وقت کی نماز بہترین علاج ثابت ہوئی ہے۔ دیگر ممالک میں وضو اور نماز کے تمام افعال کو دماغی امراض کے علاج اور ان سے بچاؤ کے لیے کیا جاتا ہے۔ جدید ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ خشوع و خضوع کے ساتھ کیا جانے والا سجدہ دماغی امراض سے چھٹکارا دلانے میں انتہائی معاون ہے۔ نماز ظاہری و باطنی خوبصورتی کی ضامن ہے۔

Marfat.com

ماہرین کے مطابق سجدہ جتنا لمبا کیا جائے گا' چہرے کی خوبصورتی اتنی ہی بڑھے گی کیونکہ لمبے اور طویل سجدے سے چہرے اور ماتھے کے مسامات اور جلد کو بھرپور توانائی ملتی ہے کیونکہ اس دوران ان عضلات میں دورانِ خون کی کثرت ہو جاتی ہے۔ سجدہ کرنے سے دوران خون اوپر والے اعضاء کی طرف رہتا ہے جس کی وجہ سے آنکھیں' دانت اور چہرہ سیراب ہوتا رہتا ہے اور چہرے اور ماتھے پر طویل عمر تک بڑھاپے کے آثار ظاہر نہیں ہوتے۔ صحیح طریقے سے سجدے کیا جائے تو دیگر کئی ای این ٹی کے امراض سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے جیسے بند ناک' ثقل سماعت اور دائمی سر درد جیسے عوارض سے بہت جلد پیچھا چھوٹ جاتا ہے۔ نماز پڑھنے سے سدا جوانی برقرار رہتی ہے۔

دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنے سے گھٹنے اور پنڈلیوں کو تقویت ملتی ہے جس کی وجہ سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے اس کے علاوہ یہ بھی حقیقت ہے کہ رانوں کی قوت سے ہی جنسی قوت برقرار رہتی ہے اور نماز کے دوران جلسہ اور تشہد کی حالت میں رانوں اور پنڈلیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ نیز وضو و استنجا کرنے سے جنسی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے اس کے علاوہ دیگر کئی جنسی عوارض جیسے جریان' احتلام اور دیگر اس طرح کے عوارض کو ہر وقت وضو میں رہنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ پانچ وقت کے نمازی اور زیادہ تر وقت وضو میں رہنے والے افراد کو کبھی بھی جریان (قطرے آنا) یا احتلام کا عارضہ نہیں ہوتا۔

Marfat.com

# انسانی صحت اور کھانا کھانے کی سُنّت

اپنے پیٹ کا کچھ حصہ خالی رکھو، صحت مند رہو گے، کیونکہ پیٹ تمام بیماریوں کا سرچشمہ ہے۔

''تین چیزیں ایسی ہیں کہ اگر انسان ان کو اپنے دامن زندگی سے چمٹا لے اور شب و روز کی زندگی میں معمول بنا لے تو صحت کا خزانہ اس کے ہاتھ لگ جاتا ہے اور جو فرد ان باتوں پر کاربند نہ رہے تو مرض و بیماری اس پر مسلط ہو جاتی ہے''۔

ان میں:

1- حفظان صحت کا خیال اور اس کے تقاضے پر عمل کرنا۔

2- تکلیف دہ اور ضرر رساں چیزوں کو فی الفور زائل کر دینا جیسے پیشاب پاخانہ ریح وقے کو حسب تقاضا خارج کر دینا اور بھوک پیاس وغیرہ کا احساس ہوتے ہی ان کو مناسب غذا کے ساتھ دُور کرنا۔

3- صحت کے ناموافق اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا جیسے کوئی چیز مزاج وصحت کے بالکل خلاف ہے تو اس کے استعمال میں اجتناب کیا جائے اسی طرح کھانے پینے میں بے اعتدالی سے گریز کیا جائے۔

اگر غور کیا جائے تو اس وقت جتنے امراض بھی انسانی صحت کو درپیش ہیں ان کے بنیادی اسباب میں انہی تین باتوں میں سے کسی کو دخل ہے اور خاص کر ان میں بنیادی اور اصل سبب کثرت طعام اور اس میں اس درجہ بے اعتدالی ہے کہ گویا مقصد حیات خورد و نوش ہی ہے اس لیے فقہا کرام نے کھانے کی مقدار کے چار درجات متعین کیے ہیں جیسے:

Marfat.com

1- فرض:

کھانے کی اتنی مقدار جس کے نہ کھانے سے موت کا اندیشہ ہو فرض ہے۔

2- مستحب:

اس سے زیادہ اتنی مقدار کہ کھڑے ہو کر با آسانی نماز ادا کر سکے اور بسہولت روزہ رکھ سکے اتنی مقدار کھانا مستحب ہے۔

3- مباح:

اسی طرح قوت جسمانی میں اضافہ کے لیے شکم سیر اور آسودہ ہونے تک کھانا مباح ہے۔

4- حرام:

شکم سیری اور آسودگی سے بھی زیادہ کھانا کہ وہ مقدار اس کیلئے سستی، کاہلی، اضمحلال طبعیت اور نماز وغیرہ میں بے چینی کا ذریعہ بنے، حرام ہے۔

قرآن پاک اور سنّتِ رسول ﷺ کے مطابق اگر کھانے کے آداب کا خیال رکھا جائے تو کوئی بھی شخص معدے و جگر کے امراض اور دیگر امراض میں مبتلا نہیں ہو سکتا اور معدے و جگر کے امراض سے بچاؤ کے ذریعے سے دل کے کئی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے مختلف تجربات و تحقیقات کے بعد یہ حیران کن نتائج حاصل کیے ہیں کہ قرآن و حدیث کی روشنی میں کھانے کے آداب پر عمل کر کے کئی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے، ذیل میں دیکھتے ہیں کہ قرآن و سنت اور فقہ کے مطابق کھانے کے آداب کیا ہیں:

## کھانے سے قبل مسواک کا استعمال:

مسواک کی بہت فضیلت بیان کی گئی ہے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے فرمایا ہے کہ دو رکعتیں مسواک کر کے پڑھنا اُن ستر رکعتوں سے افضل ہیں جو بے مسواک کیے پڑھی جائیں۔ اسی طرح کھانے سے پہلے مسواک کرنا بھی حدیث سے ثابت شدہ ہے، کھانے سے پہلے مسواک کرنے سے منہ کی صفائی ہو جاتی ہے، منہ میں زیادہ لعابِ دہن پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے کھانے کو ہضم کرنے میں آسانی رہتی ہے اور انسانی معدہ جراثیم سے

Marfat.com

محفوظ رہتا ہے۔ اس لیے کھانے سے پہلے مسواک کرنا دین و دُنیا دونوں میں نفع بخش ہے۔

## کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا:

شرعی حکم ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھولو کیونکہ انسان اپنے معمولات میں اپنے ہاتھوں کو کبھی کہاں اور کبھی کہاں لگاتا ہے اس لیے ہاتھوں پر طرح طرح کے جراثیم چپک جاتے ہیں، دوسرا حکم ہے کہ ان کو کپڑے سے صاف نہ کرو اس لیے کہ اس کپڑے پر لگے جراثیم پھر ہاتھوں پر لگ جائیں گے۔ اس سُنت پر عمل کرنے سے انسان بہت سی بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔

## کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا:

کھانے سے قبل اہم ترین کام بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنا ہے۔ کیونکہ جو رزق ہم کھا رہے ہیں وہ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا ہے اس لیے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کر کے اور اس کا نام لے کر کھانا چاہیے، اس سے کھانے میں برکت ہوتی ہے اور انسان کو کھانے کا مقصد (طاقت و توانائی) مل جاتی ہے۔ جو کھانا بسم اللہ پڑھ کا شروع کیا جاتا ہے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا اور کھانے میں شیاطین شامل نہیں ہوتے۔

## کھانے سے پہلے اور بعد میں نمک کا چکھنا:

یہ سُنّتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ کھانے سے پہلے اور بعد میں نمک چکھا جائے، کھانے سے قبل نمک اس لیے چکھا جاتا ہے کیونکہ نمک کے اندر کھانے کی خواہش کو بڑھانے والے اجزاء ہوتے ہیں اس کے علاوہ جب ہم نمک چکھتے ہیں تو فوراً لعاب دہن پیدا کرنے والے غدود ہاضم طعام رطوبت کو مترشح کرنا شروع کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے کھانا کھانے کو دل کرتا ہے، کھانا لذیذ لگتا ہے اور بھوک چمک اُٹھتی ہے۔ کھانے کے بعد چونکہ زبان، گلے اور خوراک کی نالی میں کھانے، گھی اور دیگر روغنیات کی تہہ جم جاتی ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے، جب کہ نمک اس تہہ کو ختم کر دیتا ہے۔

Marfat.com

## کھانے سے قبل کُلی کرنا:

حُکم ہے(حُکم سے مُرادقُرآن، حدیث اور فقہ تینوں ہیں) کہ کھانے سے قبل کُلی کی جائے۔ سارا دن ہوا اور سانس کے ذریعے گردوغبار اور جراثیم انسانی جسم کے اندر جاتے رہتے ہیں اور اگر ایسی حالت میں کھانا شروع کر دیا جائے تو نوالے۔کے ساتھ یہ طرح طرح کے جراثیم وغلاظت بھی ہمارے اندر چلی جائے گی،اس لیے کھانے سے قبل کُلی کرنا ضروری قرار دیا گیا ہے تا کہ منہ صاف ہو جائے۔

## کھانا دائیں ہاتھ سے کھانا:

یہ حقیقت سائنس سے ثابت شُدہ ہے کہ دائیں اور بائیں دونوں ہاتھوں سے غیر مرئی شعاعیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں اور دائیں ہاتھ کی شعاعیں مثبت (Positive) اور بائیں ہاتھ کی شعاعیں منفی (Negative) ہوتی ہیں۔ مثبت میں شفا ہے جب کہ منفی میں مرض ہے۔دائیں ہاتھ سے کھانا گویا شفا کو اپنے اندر داخل کرنا ہے۔ (بایاں ہاتھ چونکہ استنجا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اس میں کوئی بھی غلاظت یا جراثیم رہنے کا شائبہ ممکن ہے)۔

## کھانے پینے کی اشیاء میں پُھونک نہ مارنا:

سائنس کا یہ فارمولا تو سب جانتے ہیں کہ انسان سانس لیتے وقت آکسیجن اپنے اندر لیتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرتا ہے، کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اندر بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جو کہ کھانے پینے کی اشیاء پر پُھونک مارنے سے اس میں شامل ہو جائیں گے۔اس کے علاوہ اجتماعی کھانے میں اگر کوئی شخص پُھونک مارتا ہے اور اس میں کسی خطرناک مرض کے جراثیم ہوئے تو وہ تمام کھانے میں شامل ہو جائیں گے اور کھانے والے تمام افراد اس بیماری کی لپیٹ میں آجائیں گے۔اس لیے ہمارے پیارے نبی ﷺ نے اس بات سے منع فرمایا ہے۔

Marfat.com

## کھانا مِل جُل کر کھانا، جھوٹا کھانا:

کھانا ہمیشہ مِل جُل کر ایک دسترخوان پر کھانا چاہیے، اس سے مزاج میں عاجزی اور محبت پیدا ہوتی ہے، کھانے میں برکت ہوتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ پیتھالوجی کے ایک پروفیسر نے انکشاف کیا ہے کہ جب مل کر کھانا کھایا جاتا ہے تو تمام کھانے والوں کے جراثیم کھانے میں مل جاتے ہیں جو دوسرے تمام امراض کے جراثیم کو ختم کرنے کا موجب بنتے ہیں اور اس طرح وہ کھانا بے ضرر بن جاتا ہے۔ اس تحقیق سے اس سُنت کی بھی تصدیق ہو جاتی ہے کہ مُسلمان کے جُھوٹے کھانے میں شفا ہے۔ جارج واشنگٹن یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کے پروفیسر سٹیون ویلسن اور پروفیسر جان ویفرین نے تین ہزار خاندانوں کے حالات معلوم کرنے کے بعد اس رائے کا اظہار کیا ہے کہ خاندان کے تمام افراد اگر ایک ہی دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھائیں تو ان افراد کی بہ نسبت زیادہ صحت مند اور خوشحال ہوتے ہیں جو انفرادی طور پر گھر میں یا ہوٹل میں کھانا کھاتے ہیں۔

## کھانا بیٹھ کر کھانا:

کھانا ہمیشہ بیٹھ کر کھانا چاہیے، دُنیا بھر کے ڈاکٹرز اور ماہرینِ اغذیہ اس بات پر متفق ہیں کہ کھڑے ہو کر کھانا کھانے سے دل اور تلی کے امراض جنم لیتے ہیں، اس کے علاوہ کھڑے ہو کر کھانے سے نفسیاتی امراض بھی جنم لیتے ہیں، اسلام نے بہت پہلے اپنے پیروکاروں کو کھڑے ہو کر کھانے سے منع فرمایا ہے۔ احادیث میں کھانا کھانے کے تین انداز بتائے گئے ہیں:

## اکڑوں بیٹھ کر کھانا:

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانے سے بقدرِ ضرورت ہی کھانا معدے میں جاتا ہے اور انسان زیادہ کھانے سے بچ جاتا ہے۔

Marfat.com

## ایک زانو بیٹھنا:

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانے سے معمول سے کچھ زیادہ کھانا معدے میں جائے گا اور اس انداز سے بیٹھ کر کھانے والا تلی کے امراض سے محفوظ رہے گا مزید یہ کہ رانوں کے اعصاب مضبوط ہوں گے۔

## دو زانو بیٹھنا:

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانا کھانے سے زیادہ کھانا کھایا جاتا ہے، یہ طریقہ ایسے لوگوں کے لیے جو زیادہ محنت کرنے والے ہوتے ہیں، بیٹھ کر کام کرنے والے افراد اگر اس طریقے سے کھانا کھائیں گے تو جلد ہی معدے کے امراض کا شکار ہو جائیں گے۔ کم کام کرنے والے افراد کو پہلے والے طریقے سے بیٹھ کر کھانا کھانا چاہیے۔

## کھانے پینے کی اشیاء کو برا نہ کہیں:

حدیث پاک ہے کہ اگر گھر میں کوئی ایسی چیز پکائی گئی ہو جو کہ آپ کو ناپسند ہو تو اس کو برامت کہیں۔ اگر پسند نہیں تو نہ کھائیں۔ اس کے اندر یہ مصلحت ہے کہ پکی ہوئی چیز کو برا کہنے سے اللہ تعالیٰ کے رزق کی ناشکری ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ناپسندیدہ چیز کھانے سے کھانے میں رغبت نہیں ہوتی اس طرح سے نہ تو بھوک مٹتی ہے اور نہ ہی معدہ کو اپنی مطلوبہ طاقت ملتی ہے۔

## کھانے کو چبا کر کھانا:

احادیث میں بارہا اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ کھانا ہمیشہ چبا کر کھانا چاہیے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈینٹل سرجن اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر کھانا صرف ایک طرف سے چبایا جائے تو دوسری طرف کے دانت کمزور پڑ جاتے ہیں۔ لہٰذا دونوں طرف سے کھانے کو اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے۔ بغیر چبائے کھانے سے معدے میں ورم اور تبخیرِ معدہ جیسے امراض جنم لیں

Marfat.com

گے۔ مشہور مقولہ ہے کہ نوالے کو اتنی بار چبائیں جتنے دانت ہیں یعنی ہر نوالے کو کم از کم بتیس مرتبہ چبایا جائے۔

## پلیٹ کا صاف کرنا:

صحابہ کرام فرماتے ہیں کہ کھانے کے بعد حضور اکرم ﷺ کی پلیٹ پہچانی جاتی تھی کیونکہ وہ سب سے زیادہ صاف ہوتی۔ اور طریقہ یہی ہے کہ پلیٹ کو انگلیوں کی مدد سے صاف کر دیا جائے۔ جدید سائنس نے ثابت کیا ہے کہ کھانے کی پلیٹ کے پیندے میں کھانے کے خاص اجزاء وٹامنز وغیرہ بیٹھ جاتے ہیں۔ اور یہ بھی حقیقت ہے کہ معدنی نمکیات صرف پلیٹ کے پیندے میں ہی ہوتے ہیں۔

## کھانا ٹیک لگا کر کھانا:

کئی لوگ کھانا ٹیک لگا کر کھاتے ہیں۔ شرعی طور پر اس سے منع کیا گیا ہے، کیونکہ کھانا ٹیک لگا کر کھایا جائے تو اس کے تین نقصانات ہیں:

1- کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملنا تھا اور پھر معدے میں جا کر نشاستہ دار اغذیہ کو ہضم کرنا تھا وہ نہیں مل سکے گا جس سے نظامِ انہضام متاثر ہوگا۔

2- ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جاتا ہے جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں جاتی ہے اور نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔

3- کئی تجربات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ٹیک لگا کر کھانے سے آنتوں اور جگر کے نظام پر برا اثر پڑتا ہے۔

## کھانے کے بعد انگلیوں کا چاٹنا:

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ:

''کھانے میں انگلیوں کے ڈالنے میں احتیاط ضروری ہے کہ جب کھانے میں انگلیاں ڈالیں تو جڑوں سمیت یعنی تمام انگلیاں کھانے میں نہ ڈبوئیں''۔

Marfat.com

جیسا کہ حدیث سے ثابت ہے کہ کھانے کے بعد انگلیوں کا چاٹنا ضروری ہے اگر کھانے کے بعد انگلیاں نہ چاٹی جائیں تو مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو پاتے، اور جڑوں تک انگلیوں کو چاٹنا ممکن نہیں ہے۔ مزید یہ کہ بعض اوقات انگلیوں کی جڑوں کے درمیان (دو انگلیوں کے درمیان والی جگہ) جراثیم اٹکے رہ جاتے ہیں جو کہ کھانے میں تمام انگلیاں ڈبونے سے اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق انگلیوں کے پوروں سے ایک جراثیم کُش مواد نکلتا ہے جو جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے اور اچھی صحت کے لیے اس مواد کا معدے میں جانا ضروری ہے اور اس مقصد کیلئے کھانے کے بعد اُنگلیوں کا چاٹنا پڑتا ہے۔ سنت کے مطابق کھانے کے بعد پہلے درمیان والی انگلی کو چاٹا جائے' پھر شہادت کی انگلی کو اور پھر انگوٹھے کو چاٹا جائے۔

## بُھوک رکھ کر کھانا:

حضور اقدس ﷺ کا ارشادِ پاک ہے کہ:

"پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کر دیا جائے ان میں سے ایک حصہ کھانے کے لیے، ایک حصہ پانی کیلئے اور ایک حصہ سانس کیلئے مختص کر دیا جائے"۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ سب سے پہلی بدعت جو حضور پاک ﷺ کے بعد پیدا ہوئی وہ پیٹ بھر کر کھانے کی ہے۔

جدید سائنس نے بہت سی کاوشوں اور تجربات کے بعد جو نتیجہ نکالا وہ بھی یہی ہے کہ معدے کے امراض سے بچنے کے لیے پیٹ کا ایک تہائی حصہ پُر کرو۔ جدید سائنس اب یہ زور دے رہی ہے کہ کم کھائیں اور زیادہ دیر زندہ رہیں۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے امراض کی ایک لسٹ جسے انگلینڈ کے ڈاکٹر پروفیسر رچرڈ بارڈ نے ترتیب دیا ہے کچھ اس طرح سے ہے:

1- دماغی امراض (Brain Diseases)

2- آنکھوں کے امراض (Eye Diseases)

3- زبان اور گلے کے امراض (E.N.T Diseases)

Marfat.com

4- سینے اور پھیپھڑوں کے امراض(Chest & Lungs Diseases)

5- دل اور دل کے والوز کے امراض(Heart & Volves Diseases)

6- جگر اور پتے کے امراض(Liver & Gall Bladder Diseases)

7- ذیابیطس(Diabetese)

8- ہائی بلڈ پریشر(High Blood Pressure)

9- دماغی شریان کا پھٹنا(Brain Haemorage)

10- فالج اور لقوہ(Paralysis)

11- نفسیاتی امراض(Psychological Diseases)

12- ڈپریشن(Depression)

13- جسم کے نچلے حصے کا سُن ہونا(Paralysis of lower part of body)

## بغیر بُھوک کے کھانے کی ممانعت:

اس وقت کھائیں جب بُھوک لگے اور اس وقت کھانا چھوڑ دیں جب ابھی بُھوک باقی ہو۔ مدینہ میں ایک حکیم حارث بن کلدہ الثقفی آیا، لیکن کافی دن گزر گئے اس حکیم کے پاس کوئی مریض نہ آیا تو یہ حکیم آپ ﷺ کے پاس حاضر ہوا اور آپ ﷺ سے شکایت کی کہ یہاں کے لوگ میرے پاس دوا لینے نہیں آتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس علاقے کے لوگ بیمار نہیں ہوتے کیونکہ یہ اس وقت کھانا کھاتے ہیں جب تیز بُھوک لگتی ہے اور ابھی بُھوک باقی ہوتی ہے تو کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ کیا خُوبصورت اور لاجواب فارمولا ہے تندرستی کا جو کہ حضور پاک ﷺ نے آج سے کئی سو سال پہلے بتا دیا تھا، اور آج کی سائنس اس کلیے کو آج دریافت کر رہی ہے۔

## کھانے کے دوران مزاج کی اہمیت:

اسلامی احکامات کے مطابق کھانے کے دوران افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں۔ سائنسی طور پر اس کی وجہ یہ ہے کہ رنج و غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ

Marfat.com

اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں۔ جب کہ خوشی، شادمانی و مسرت کا ایسا اثر پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقت ور ہوتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق کھانے کے وقت افسردہ اور غصے میں رہنے والے افراد بہت جلد معدے کے السر اور آنتوں کی ٹی بی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ حکیم جالینوس کے مطابق خوشی غذا کو ہضم اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے جب کہ رنج و غم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتے۔

## کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا:

اسلامی تعلیمات کے مُطابق گرم کھانے کی ممانعت فرمائی گئی ہے۔ کیونکہ گرم کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور معدے کیلئے ضعف کا باعث بنتا ہے۔ گرم گرم کھانا ایک تو بے صبری کی علامت ہے جس سے ہمارے پیارے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سخت منع فرمایا ہے اور دوسرا گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔ گرم گرم کھانا کھانے سے منہ کے اندر موجود جھلیاں جل جاتی ہیں جس کی وجہ سے کئی دن کھانے پینے میں مُشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔

## کھانے کے بعد ہاتھوں کا منہ پر مَلنا:

کھانے کے بعد کھانے کی چکنائی کا ہاتھوں اور منہ پر مَلنا احادیث کی کُتب سے ثابت شدہ ہے۔ چونکہ ہاتھوں میں کھانے کے وقت ایک خاص رطوبت انگلیوں سے نکلتی ہے جو کہ جسم کے لیے انتہائی مُفید ہے اس لیے اس کا جسم کے ظاہرہ حصوں پر مَلنا امراضِ جِلد کے لیے مُفید ہے۔ سائنسی تحقیق کے مُطابق جلد کے اندر روغنی غدودوں (Sebeceous Gland) سے ایک رطوبت سیوبم (Sebum) نکلتی ہے، اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت کم ہو جائے تو کھانے کے بعد ہاتھوں کو جسم پر مَلنے سے اس رطوبت کی کمی دُور ہو جاتی ہے۔

## کھانے کو ہاتھوں سے کھانا:

ہاتھوں سے کھانا کھانے میں بڑی حِکمت پوشیدہ ہے۔ ایک تحقیق کے مُطابق آدمی

Marfat.com

جب کھانے کا خیال ذہن میں لاتا ہے تو ہاضمے کی رطوبات انگلیوں کے ذریعے خارج ہونا شروع ہو جاتی ہیں جو کہ ہاتھوں سے کھانے کے دوران یہ رطوبت کھانے میں شامل ہوتی رہتی ہے اور کھانے کو ہضم کرنے میں مُعاون ہوتی ہے۔

## سونے سے پہلے کھانے کی مُمانعت:

کھانے کے بعد فوراً سو جانا صحت کیلئے انتہائی مُضر ہے۔ کھانے کے فوراً بعد بستر پر جانے سے انسان کو اچھی نیند نہیں آتی، طرح طرح کے خواب تنگ کرتے ہیں اور کھانا بھی صحیح طرح ہضم نہیں ہو پاتا جس کی وجہ سے صبح کے وقت انسان تروتازہ نہیں ہوتا۔ رات کے اوقات میں تمام اعضاء کے آرام کا وقت ہوتا ہے اس لیے معدے کو بھی آرام کرنا چاہیے۔ اگر ہم لیٹ نائٹ کھانا کھائیں گے تو معدے کو ہماری نیند کے دوران کام کرنا پڑے گا جس کی وجہ سے نہ تو نیند صحیح طرح آئے گی اور نہ ہی کھانا صحیح طرح ہضم ہو گا جس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ انسان دن بدن کمزور، لاغر اور کند ذہن ہو جائے گا۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کا فرمان ہے کہ کھانے اور سونے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے، واہ کیا سائنسی بات ہے کیونکہ کھانے کو معدے میں پہنچنے کے بعد تین گھنٹے کا وقت درکار ہوتا ہے جس میں وہ تمام ہضم کے مراحل سے گزرتا ہے۔

## کھانے کے بعد خلال کی اہمیت:

کھانے کے بعد خلال کرنے کی ترغیب احادیث کی کُتب میں بکثرت ملتی ہے، آج کل ہر ہوٹل و ریسٹورنٹ میں کھانے کے ساتھ لکڑی کے خلال پیش کئے جاتے ہیں۔ کھانے کے بعد غذائی اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں اگر ان ذروں کو خلال کے ذریعے نہ نکالا جائے تو یہ ذرے متعفن ہو جاتے ہیں اور مسوڑھوں کو متورم کر کے دانتوں سے علیحدہ کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ پائیوریا یا ماسخورہ ایسا مرض ہے جو کہ ایسی ہی بے احتیاطیوں کے سبب لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض کے بعد دانتوں و مسوڑھوں سے یہ مواد کھانے کے ساتھ معدے میں پہنچتا ہے جہاں یہ معدے کے مہلک امراض کا سبب بنتا

Marfat.com

ہے۔ حدیث کی کتابوں میں یہ بات لکھی ہے کہ جو غذائی ذرہ منہ سے بغیر خلال کے نکلے اسے نگلا یا کھایا جا سکتا ہے اور جو غذائی ذرہ خلال کے ذریعے نکلے اسے پھینک دینا چاہیے۔ اس بات کی سائنسی منطق یہ ہے کہ خلال کے بغیر نکلا ہوا غذا کا ذرہ چھوٹا ہوتا ہے جو کھانے کے دوران دانتوں میں اٹک جاتا ہے چونکہ یہ بھی غذا کا حصہ ہوتا ہے اس لیے کھانا یا نگلنا قطعی نقصان دہ نہیں ہے۔ لیکن جو غذائی ذرہ خلال کے ساتھ نکلے وہ بعض اوقات دانتوں اور مسوڑھوں کی خلا میں پیپ یا جراثیم سے بھر جاتا ہے اس لیے یہ غذائی ذرہ پھینکنے کا حکم ہے کیونکہ ایسا ذرہ اگر معدے میں چلا گیا تو مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

## کھانے کے بعد ہاتھوں کا دھونا:

شرعی حکم ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں اور کپڑے سے پونچھ لیں۔ کھانے کے دوران ہاتھوں پر غذائی اجزاء لگ جاتے ہیں اگر یہ اجزاء دھوئیں نہ جائیں تو جہاں پر لگیں گے وہاں تعفن پیدا ہوگا اور بے شمار جراثیمی امراض جنم لیں گے۔ دھونے کے بعد کپڑے سے صاف کرنے کا اس لیے حکم ہے کہ ہاتھوں میں چکنائی اور روغنیات لگے رہتے ہیں تو کپڑے سے یہ اجزاء صاف ہو جاتے ہیں۔

## کھانے کے بعد پانی نہ پینا:

احادیث کی کئی کتب اور اسوہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی کتابوں میں کھانے کے فوری بعد پانی پینے سے منع فرمایا گیا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کھانے کے بعد پانی پینے سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور معدے کی اندرونی جھلی کے ورم کا باعث بنتا ہے۔ کھانے کے بعد پانی پینے سے معدے کی ہاضم رطوبات پتلی ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے کھانے کے ہضم ہونے میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ بعض اوقات یہی پانی معدے کے امراض کی وجہ سے دل کے امراض کا باعث بن جاتا ہے۔

## کھانا کھاتے ہی سو جانا:

کھانا کھاتے ہی سو جانا امراض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے

Marfat.com

کھانے کے فوراً بعد سونے سے منع فرمایا ہے۔ کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کرنی چاہیے، چاہے یہ پچاس قدم پر ہی مشتمل ہو۔ کیونکہ کھانا کھاتے ہی معدے کا پورا نظام اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جب آدمی سو جاتا ہے تو معدہ کے کام میں بھی خلل پڑتا ہے یعنی اس کے کام میں چستی و پھرتی نہیں رہتی۔ فزیالوجی و پتھالوجی کے ماہرین نے اپنی ریسرچ کی روشنی میں کھانے کے بعد سونے سے منع کیا ہے۔ مختلف سائنسی تحقیق دانوں نے کھانے کے بعد حرکتِ جسمانی کو بہت ضروری قرار دیا ہے اگر ایسا نہ ہو تو معدے میں پڑی ہوئی غذا متعفن ہو جائے گی اور طرح طرح کے امراض جنم لیں گے۔ گیس اور تبخیر کے پیدا ہونے کی وجہ بھی کھانے کے فوری بعد سونا ہے۔

## قیلولہ سُنّت ہے:

احادیث کی مختلف کتابوں میں لکھا ہے کہ دوپہر کے کھانے کے بعد سونا سُنت ہے اور رات کے کھانے کے بعد سونا بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد سونے سے (یہاں سونے سے مُراد گھنٹوں سونا نہیں ہے بلکہ جھپکائی لینا ہے یعنی کچھ دیر سُستا لینا قیلولہ کہلاتا ہے، عموماً ۳۰ منٹ کا قیلولہ مُناسب رہتا ہے کیونکہ ۴۰ منٹ کے بعد گہری نیند کا غلبہ شروع ہو جاتا ہے اور گہری نیند کے درمیان میں جاگنا غنودگی و چڑچڑاپن کا موجب ہے) تھکن دُور ہوتی ہے اور انسان فریش ہو جاتا ہے، اور پھر سے کام کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ جب کہ رات کے کھانے کے بعد سونے کی اس لیے ممانعت فرمائی گئی ہے کیونکہ رات کو تو انسان نے ویسے بھی سونا ہی ہے اور یہ نیند سات آٹھ گھنٹے پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس لیے سونے سے قبل معدے کو اپنا کام کر لینا چاہیے تا کہ نیند کے دوران خلل واقع نہ ہو۔

Marfat.com

# شکم سیری سے پرہیز اور جسمانی تندرستی

''کھاؤ پیو' مگر حد سے تجاوز نہ کرو' حد سے تجاوز کرنے والوں کو اللہ پسند نہیں کرتا''۔ (الاعراف ۷)

جہاں تک غذا کا تعلق ہے اس آیت سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ مذہب اسلام صوم رمضان کے سوا اسے ترک کرنے کا حکم نہیں دیتا اور سوائے حرام اشیاء کے ہر چیز کو مباح قرار دیتا ہے، مگر اس حکم کو بے قید نہیں چھوڑا گیا بلکہ ایک حد متعین کی گئی ہے، اسی بات کی وضاحت ایک حدیث سے ہوتی ہے۔

''پیٹ بھر کر نہ کھاؤ اور کھانے پر کھانا نہ کھاؤ اس لیے کہ یہی ہر مرض کا سبب ہے''۔

اس حدیث میں پُرخوری کو تمام امراض کی بُنیاد قرار دیا گیا ہے۔ غذا جب حدِ اعتدال سے بڑھ جاتی ہے تو معدہ پر مضرِ صحت اثرات پیدا ہوتے ہیں اور انسان کو دن بدن مختلف امراض گھیرتے رہتے ہیں۔

کبھی عربوں کا یہ اصول تھا کہ جب تک بُھوک نہیں لگتی تھی کھانا نہیں کھاتے تھے اور جب تھوڑی بہت اشتہا باقی ہوتی تھی تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے تھے۔ اس کی وجہ سے امراض کی شرح نہ ہونے کے برابر تھی۔ حضور اکرم ﷺ نے اس رہنما اصول کا ذکر اس ایرانی طبیب سے فرمایا تھا جو کہ خیر سگالی کے طور پر ایران سے بھیجا گیا تھا، کہ

''ہمیں جب تک بُھوک نہیں لگتی، نہیں کھاتے اور جب کھاتے ہیں تو پیٹ بھر کر نہیں کھاتے''۔

اس حدیث سے دو اہم اصول وضع ہوتے ہیں: ایک تو یہ کہ بھوک نہ ہو تو کھانا نہ کھایا

Marfat.com

جائے اور دوسرے یہ کہ شکم سیر ہو کر کھانا نہ کھایا جائے۔

اب کچھ لوگوں میں یہ وہم عام ہو گیا ہے کہ غذا کی کثرت سے توانائی کا ذخیرہ ہوتا ہے حالانکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے، ضرورت سے زیادہ غذا اعضاء اور نسائج کو کمزور کرتی ہے اور جسم موٹاپے کی طرف مائل ہوتا ہے جو کہ بذاتِ خود ایک بہت بڑی بیماری بلکہ بیماریوں کی جڑ ہے اس کے علاوہ پیٹ بھر کر کھانے سے شریانیں سخت اور اعصاب کمزور ہو کر بڑھاپا وقت سے پہلے آ جاتا ہے اور نقرس، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور قلب و معدہ کے امراض جنم لیتے ہیں۔

سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا ارشاد ہے:

''بسیار خوری اور کھانے پینے میں بے اعتدالی سے بچو، اس لیے کہ اس سے جسم میں وہ فساد ہوتا ہے جو موجب امراض ہوتا ہے۔ پُرخوری کی عادت نماز سے غافل اور کاہل بنا دیتی ہے۔ کھانے پینے میں توسط اور اعتدال اختیار کرو اس لیے کہ جسم کو متوازن رکھنے کی یہی صورت ہے''۔

ایسی صُورتِ حال میں ہم ایک ہی نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ معدے کی تندرستی تقلیلِ غذا سے ہی ممکن ہے، یعنی ہم صرف اپنے جسم کی ضرورت کے مُطابق ہی کھائیں زبان کی لذت کے لیے نہیں۔ اس اصول کی وضاحت قرآن پاک کی اس آیت سے بخوبی ہو جاتی ہے۔

''اور ان کا رزق انہیں پیہم صبح و شام ملتا رہے گا''۔

## قارئین!:

صبح و شام سے مُراد کم کھانا ہے یہ نہیں کہ سارا دن اور رات کو جب تک جاگتے رہیں منہ چلتا رہے۔ ہم چوبیس گھنٹوں میں کئی بار فضول میں محض اپنی عادت کی بناء پر کھا کر نا صرف اپنی صحت و جان کو نقصان پہنچا رہے ہیں بلکہ دوسروں کی بھی حق تلفی کے مُرتکب ہو رہے ہیں۔ ایک حدیث شریف میں ہے کہ ایک آدمی کا کھانا دو آدمیوں کے کافی ہے۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے احیاء العلوم میں لکھا ہے کہ کم کھانے سے آدمی تندرست رہتا

Marfat.com

ہے۔ اور اب دُنیا جہاں کی ریسرچ ہمیں یہی بتا رہی کہ طویل العمری کا راز کم کھانے میں ہے۔ اور بسیار خوری سے بڑھاپے کا عمل جلد شروع ہوتا ہے۔

آج ہر انسان کی صحت کو مختلف امراضِ معدہ کے چیلنج کا سامنا ہے۔ اگر بسیار خوری کی عادت ترک کر دی جائے تو نا صرف عمومی صحت کا معیار بلند ہوتا ہے بلکہ انسان دن بدن کی بیماریوں پر اُٹھنے والے بے جا اخراجات سے بچ سکتا ہے۔

حضرت عمر بن العاص رضی اللہ عنہ کا قول ہے:

"اللہ کی قسم کوئی قوم ایسی نہیں ہے جو بسیار خوری میں مبتلا ہوئی ہو اور اس کی عقل رخصت نہ ہو گئی ہو۔ اور کوئی مرد ایسا نہیں جو پُر شکم ہو کر سویا ہو اور اس سے ہمت و عزیمت رخصت نہ ہو گئی ہو"۔

ایک حدیث میں بسیار خوری کو خاص کنائے کے ساتھ ایمانی طرزِ حیات کے خلاف کہا گیا ہے:

"مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر و منافق سات آنتوں میں کھاتا ہے"۔

حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے فرمایا:

"اے میرے حواریو، اپنے معدوں کو بھوکا اور جسموں کو ننگا (حسبِ ضرورت کپڑا پہننا مُراد ہے بالکل ننگا نہیں) رکھو تا کہ تمہارے دل اللہ تعالیٰ کو دیکھ لیں"۔

یہ بات ہمارے پیارے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے بھی مروی ہے، خوت طاؤس نے اسے روایت کیا ہے۔ (بحوالہ احیاء العلوم الدین جلد 3)

تورات میں ہے کہ اللہ تعالیٰ موٹے عالم کو پسند نہیں کرتا کیونکہ موٹاپا، غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بُری بات ہے خاص طور پر علماء کے لیے یہ مناسب نہیں۔ اسی لیے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا بے شک اللہ تعالیٰ موٹے قاری کو پسند نہیں فرماتا۔ (یہاں پر مطلب یہ ہے کہ جو زیادہ کھانے سے موٹا ہو کسی بیماری کی وجہ سے موٹاپا ہو تو وہ معذوری میں آتا ہے)۔

ایک حدیث مبارکہ میں ہے کہ:

Marfat.com

''بیشک پیٹ بھرا ہونے کی صورت میں کھانا برص کی بیماری پیدا کرتا ہے''۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت کرتے ہیں کہ وہ فرماتی ہیں کہ میں نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جنت کے دروازے کو کھٹکھٹاتے رہو، تمہارے لیے کھول دیا جائے گا''۔

فرماتی ہیں، میں نے پوچھا:

''ہم کس طرح جنت کا دروازہ ہمیشہ کھٹکھٹائیں؟''

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''بھوک اور پیاس کے ذریعے سے''۔

شرح السنۃ کی جلد 14 میں ہے کہ ایک روایت کے مطابق نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی محفل میں حضرت ابو جحیفہ رضی اللہ عنہ نے ڈکار لیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے فرمایا، اپنے ڈکار کم کرو، قیامت کے دن وہ لوگ زیادہ دیر تک بھوکے رہیں گے جو دُنیا میں سیر ہو کر کھاتے ہیں۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

''پیٹ بھرنے سے اپنے آپ کو بچاؤ یہ زندگی میں بوجھ اور موت کے وقت بدبو ہے''۔

حضرت لقمان حکیم نے اپنے بیٹے سے فرمایا:

''اے میرے بیٹے، جب تمہارا معدہ بھرا ہوا ہو گا تو فکر سو جائے گی، حکمت بیکار ہو جائے گی اور اعضاء عبادت سے قاصر ہو جائیں گے''۔

حضرت ابو سلیمان رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھے رات کے کھانے سے ایک لقمہ چھوڑ دینا صبح تک رات بھر عبادت کرنے سے زیادہ پسند ہے۔ انہوں نے یہ بھی فرمایا کہ بھوک اللہ تعالیٰ کے پاس اس کے خزانوں میں سے ہے اور یہ اسی شخص کو عطا ہوتا ہے جس کو پسند کرتا ہے۔

**معزز قارئین!:**

تقلیلِ غذا ایمانی کردار کے اوصاف میں شامل ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت

Marfat.com

عائشہ رضی اللہ عنہا کے حوالے سے بسیار خوری کو بدعت لکھا ہے، وہ فرماتی ہیں کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد پہلی بدعت جو پیدا ہوئی وہ پُر شکم ہو کر کھانے کی ہے۔

## بھوک کے فوائد اور شکم سیری کے نقصانات:

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے احیاالعلوم الدین میں بھوک کے فوائد اور شکم سیری کے دس نقصانات بتائے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

1- سَیر ہو کر کھانے سے ذہن کند اور دِل اندھا ہو جاتا ہے، بھوک میں دل کی صفائی، طبعیت کی تیزی اور بصیرت کا کمال ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ جو اپنے پیٹ کو بھوکا رکھتا ہے اس کی سوچ عظیم اور اس کا دل ہوشیار ہو جاتا ہے۔

2- کم کھانے سے دل نرم ہوتا ہے اور اسے صفائی حاصل ہوتی ہے جس کے ذریعے سے اسے لذتِ دوام کے ادراک اور ذکر سے متاثر ہونے کی استعداد حاصل ہوتی ہے۔

3- کم کھانے کا تیسرا فائدہ انکساری اور تواضع ہے اس کی وجہ سے اکڑ اور غرور نیز وہ خوشی چلی جاتی ہے جو سرکشی اور اللہ تعالیٰ سے غفلت کا باعث ہے۔ جس قدر بھوک سے نفس کو انکساری حاصل ہوتی ہے اس قدر کسی دوسری بات سے نہیں ہوتی۔

4- انسان اللہ تعالیٰ کی آزمائش کو نہیں بھولتا اور نہ ہی ان لوگوں کو بھولتا ہے جو آزمائش میں ڈالے گئے ہیں کیونکہ پیٹ بھر کر کھانے والا بھوکے آدمی کو بھول جاتا ہے بلکہ بھوک کو بھی بھول جاتا ہے، اور عقل مند آدمی جب کوئی مصیبت دیکھتا ہے تو اُسے آخرت کی پریشانی یاد آجاتی ہے اور جب وہ پیاسا ہوتا ہے تو قیامت کے دن لوگوں کا پیاسا ہونا اُسے یاد آجاتا ہے۔

5- بھوک تمام شہوتوں کو توڑنے کا باعث بنتی ہے بھوک سے انسان نفس امارہ پر غالب آ جاتا ہے کیونکہ تمام گناہوں کی بنیاد شہوتیں اور قوت ہے اور قوت وشہوت کی بنیاد یقیناً کھانا ہے، لہٰذا ان کی کمی ہر شہوت اور قوت کو کمزور کر دیتی ہے۔

6- کم کھانے سے نیند اور ہمیشہ کی بیداری دُور ہو جاتی ہے کیونکہ جو آدمی سَیر ہو کر کھاتا ہے وہ پانی بہت پیتا ہے اور جو شخص زیادہ پانی پئے اُسے نیند زیادہ آتی ہے، اور زیادہ

Marfat.com

نیند سے زندگی ضائع ہو جاتی ہے، آدمی کی عبادت رہ جاتی ہے۔

7- کم کھانے سے عبادت پر دوام آجاتا ہے کیونکہ زیادہ کھانا عبادت سے روکتا ہے، اس لیے کہ کھانے کے لیے وقت کی ضرورت ہوتی ہے اور بعض اوقات کھانا خریدنے اور پکانے میں بھی خاصا وقت صرف ہو جاتا ہے۔

8- کم کھانے سے بدن کی صحت برقرار رہتی ہے اور بیماریوں سے جان چھوٹ جاتی ہے، زیادہ کھانے کی وجہ سے معدے میں اخلاط جمع ہوتے رہتے ہیں جو کہ بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

9- کم کھانے کی وجہ سے مشقت کم اٹھانا پڑتی ہے کیونکہ پیٹو افراد اپنے پیٹ کی خاطر بہت کچھ کرتے ہیں اور ان کو پیٹ پکڑے رکھتا ہے۔

10- کم کھانے کی وجہ سے آدمی زائد کھانا اور اس جتنا مال دوسروں کو صدقہ وخیرات کر سکتا ہے جو کہ اس کے لیے آخرت میں نجات کا ذریعہ بنے گا۔

ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ کتاب "زاد المعاد" میں لکھتے ہیں کہ مرض کی دو قسمیں ہیں۔ امراض مادی کی جو زیادت مادہ کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ یہ بدن مادے بدن میں زائد ہو کر افعال طبعی کو ضرر پہنچاتے ہیں اور عموماً انسان کو اسی مادی مرض سے ہی سابقہ پڑتا ہے۔ ان مادی امراض کا سبب ہضم اول سے پہلے معدہ میں دوسری غذا کا داخل کرنا ہوتا ہے۔ یعنی کھانے کے ہضم ہونے سے قبل کھانا دوبارہ کھا لینا اور بدن کی ضرورت سے زیادہ مقدار میں کھانے کا استعمال، بدن کو معمولی نفع پہنچانے والی غذا کا استعمال، دیر ہضم غذا اور متنوع غذائیں جو مختلف طریقے سے بنائی گئی ہوں، کا بکثرت استعمال، اس قسم کی غذا سے جب آدمی اپنا شکم بھر لیتا ہے اور اس کو عادت بنا لیتا ہے تو پھر بیماریوں کا تانتا بندھ جاتا ہے۔ مثلاً دیر ہضم اور زود ہضم غذا کے درمیان جب اس کی غذا ہوتی ہے اور ضرورت کے مطابق ہی کھاتا ہے جو کمیت اور کیفیت دونوں حیثیت سے درمیانی ہوتی ہے تو اس کے بدن کو بڑی مقدار میں غذا کھانے سے زیادہ نفع پہنچتا ہے۔

Marfat.com

## غذا کے بھی تین مدارج ہیں:

1- درجہ ضرورت۔

2- درجہ کفایت۔

3- درجہ زیادت۔

انہی کی جانب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی ہدایت میں رہنمائی فرمائی ہے کہ انسان کو وہی لقمے کافی ہیں جن سے اس کی پشت مضبوط ہو' اس کی قوت کو زوال نہ ہو اور جس سے ضعفِ بدن نہ ہونے پائے۔ اگر اس سے زیادہ کھانا چاہتا ہے تو اپنے شکم کا ایک تہائی کھانا کھائے اور دوسری تہائی پانی کے لیے چھوڑ دے اور تیسری تہائی خود اپنے لیے باقی رکھے' یہی وہ انداز خورد ونوش ہے جس سے بدن اور قلب دونوں ہی کو تقویت ہوتی ہے۔ اگر کھانے سے شکم میں تنگی ہو جائے تو پھر پانی کیلئے جگہ کم ہو جائے گی' اسی پر اسی مقدار سے اس نے پانی پی لیا تو پھر اس کے نفس کو تنگی ہو گی اور اس سے بے چینی اور تکان کا احساس ابھرے گا اور شکم پر ایک ایسا بوجھ ہو گا جس کی گرانی سے طبیعت تھک جائے گی' اس سے دل میں خرابی پیدا ہو گی اور جوارح میں ماندگی کے سبب پھرتی جاتی رہے گی' جو کام کرے گا اُس میں سستی پیدا ہو گی اور ایسے افراد میں غیر ضروری خواہشات کا ابھار ہو گا یہ تمام چیزیں پرخوری (شکم سیری) کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں' اسی طرح امتلاء شکم بدن اور قلب دونوں کو ضرر رہو گا۔

Marfat.com

# روزہ روح جسم اور نفس کی تطہیر کا بے مثال ذریعہ

''اے مسلمانو! جیسے تم سے پہلے لوگوں پر (ان کے رسولوں کی پیروی اور ہدایت ملنے کے شکریے میں) روزہ فرض کیا گیا تھا' تم پر بھی فرض کیا گیا ہے''۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا ہے کہ تمام اسلامی احکام میں اللہ تعالیٰ کی کوئی نہ کوئی حکمت پوشیدہ ہوتی ہے' اور ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کی کوئی تعلیم محض حکم کے طور پر نہیں ہے بلکہ وہ سرتاپا حکمتوں اور مصلحتوں پر مبنی ہے۔ اسلام چونکہ دین فطرت ہے اور اسلام کے قریب ہر مرد و زن کی صحت کی دیکھ بھال لازم قرار دی گئی ہے اسی لیے دیگر کئی مفید الصحت احکامات کے علاوہ روزہ ہر اُس شخص پر فرض کر دیا گیا ہے جو اس ماہ میں حیات ہو' ہاں! یہ بات الگ ہے کہ اسلام میں جبر نام کی کوئی چیز نہیں ہے اس لیے ایسے افراد جو کسی بیماری کے سبب روزہ نہ رکھ سکتے ہوں' یا سفر کر رہے ہوں یا ایسی خواتین جو حاملہ ہوں یا بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں' ان تمام کے لیے رُخصت ہے کہ وہ ایسے حالات میں روزہ نہ رکھیں اور یہ فرض پھر کسی مناسب وقت پر پورا کر لیں تاکہ ان کی جسمانی صحت و تندرستی اس کے فضائل سے محروم نہ رہ جائے۔ روزہ اسلام کا تیسرا رُکن ہے' عربی زبان میں روزے کو صوم کہتے ہیں جس کے لغوی معنی رُکنے اور چپ رہنے کے ہیں۔ روزہ درحقیقت انسانی ہوس اور خواہشات سے اپنے آپ کو روکنے اور حرص ہوا کے ڈگمگا دینے والے مواقع میں اپنے آپ کو پابند ضابطہ اور ثابت قدم رکھنے کا نام ہے۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد گرامی ہے کہ

''مسلمانو! روزہ تم پر اسی طرح فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلی قوموں پر فرض ہوا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ''۔ (سورۃ البقرہ)

Marfat.com

درج ذیل چھ چیزیں اُمتِ محمدیہ ﷺ کو روزہ رکھنے کے بدلے عطا کی گئیں:

1- روزہ داروں کی طرف اللہ تعالیٰ عذابِ قبر نہیں رکھتا۔

2- روزہ دار کی منہ کی بو اللہ کے نزدیک مشک اور عنبر سے زیادہ عزیز ہے۔

3- تمام فرشتے روزہ دار کے لیے استغفار کرتے رہتے ہیں۔

4- جنت کو روزہ دار کے لیے مزین کیا جاتا ہے۔

5- رمضان کی آخری راتوں میں روزہ دار کے لیے رحمتوں کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں۔

6- عید الفطر کی خوشیاں۔

مذہب اسلام میں روزہ دار کو نا صرف جسمانی تندرستی حاصل ہوتی ہے بلکہ رُوحانی طور پر اسے ایسے درجات پر پہنچا دیا جاتا ہے جس کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا ہے۔ رسول پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ تین افراد کی دُعا اللہ تعالیٰ رَد نہیں کرتا:

1- روزہ دار کی افطار کے وقت۔

2- عادل بادشاہ کی دُعا۔

3- مظلوم کی دُعا۔

اگر انسانی نفس و جسم کا جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ان میں تین مطالبے زوروں پر ہوتے ہیں:

1- غذا کا مطالبہ جس پر بقائے حیات کا انحصار ہے۔

2- صنفی مطالبہ جو کہ بقائے نوع کا ذریعہ ہے۔

3- آرام کا مطالبہ جو کہ انسانی قوت کی کارکردگی اور اس کی بحالی کے لیے ضروری ہے۔

یہ تینوں مطالبے اگر اپنی حد کے اندر رہیں تو عین منشائے فطرت ہیں لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ یہی تین چیزیں ایسی ہیں جو کہ انسان کے لیے پھندے کی صورت اختیار کر لیتی ہیں اور ان میں ذرا سی ڈھیل ہوتے ہی انسان ان کے جال میں پھنس کر ان کا غلام بن جاتا ہے جبکہ روزہ نفس کی ان تین خواہشات کو اپنے ضابطہ کی گرفت میں لیتا ہے اور ان پر

Marfat.com

قابو پانے کی مشق کراتا ہے۔ یہ بھی واضح ہونا چاہیے کہ انسان کی یہ مشق محض اس غرض کے لیے نہیں ہے کہ مومن صرف اپنی بھوک پیاس' شہوت اور آرام طلبی پر قابو پالے اور اس کی غرض یہ بھی نہیں ہے کہ اس کو نفس وجسم پر قابو صرف ایک رمضان کے مہینے میں ہی رہے بلکہ اس کا مدعا یہ ہے کہ نفس کے ان تین سب سے زور ور حربوں کا مقابلہ کرے اور اس کے سارے ہی جذبات اور ساری خواہشات پر قابو پانے کے قابل ہو جائے اور اس میں اتنی طاقت وقوت پیدا ہو جائے کہ صرف رمضان کے مہینے میں ہی نہیں بلکہ اس کے علاوہ بقیہ گیارہ مہینے بھی وہ ہر اُس خدمت کیلئے اپنے جسم اور طاقت سے کام لے سکے جو کہ اللہ تعالیٰ نے اس کی بہتری کے لیے اس پر فرض کی ہیں۔

دُنیا میں اس وقت جتنے مذاہب موجود ہیں اُن سب میں روزہ کسی نہ کسی صورت میں موجود ہے' ہاں یہ بات الگ ہے کہ اس کو مختلف نام دیے گئے ہیں جیسے ہندو دھرم میں روزے کو برت کہا جاتا ہے اور یہ عموماً چوبیس دن روزہ رکھتے ہیں' جبکہ بعض ہندو جوگی ۴۰ دن کا بھی روزہ رکھتے ہیں۔ قدیم مصر کے رہنے والے بھی روزے کے بہت زیادہ پابند تھے جبکہ یونان میں صرف خواتین ہی روزے رکھتی تھیں۔ پارسی مذہب میں بھی روزے کا تصور موجود ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے کوہ طور پر ۴۰ دن کا روزہ رکھا تھا۔ حضرت یحییٰ اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام بھی ۴۰ دن کا روزہ رکھتے رہے ہیں۔

مذہب اسلام کے نزول سے قبل بھی اہل عرب روزے کے تصور سے آشنا تھے۔ مکہ کے قریش جہالت کے ایام میں عاشورہ (دس محرم الحرام) کا روزہ رکھتے تھے اور خانہ کعبہ پر نیا غلاف ڈالتے تھے۔ علامہ شبلی نعمانی رحمۃ اللہ علیہ سیرت النبی کی جلد پنجم میں یوں رقمطراز ہیں:

> ''جس طرح حد سے زیادہ فاقہ اور بھوک جسم کو کمزور کر دیتی ہے' اسی طرح حد سے زیادہ کھانا انسان کے جسم کو مختلف امراض اور بیماریوں کا نشانہ بنا دیتا ہے''۔

عالم اجسام میں آنے سے قبل انسانوں کی روحیں کھانے' پینے اور دیگر گناہوں سے پاک تھیں لیکن جب اس دُنیا میں انسان کو بھیجا جانے لگا تو کھانے پینے کے ساتھ ساتھ کئی گناہ بھی سرزد ہونے لگے' جس کے تدارک اور بچاؤ کے لیے روزہ کو مسلمانوں پر فرض کیا گیا تا کہ روزہ

Marfat.com

جسم اور نفس کی تطہیر کرتا رہے۔ روزے کی ظاہری صورت تو بھوک' پیاس اور امورِ زوجیت سے رُکے رہنا ہے مگر اس کے باطنی اثرات میں اللہ تعالیٰ کی معرفت اور دیگر روحانی کمالات کا حاصل ہونا ہے اور یہ معرفتِ حق صرف اور صرف پاکیزہ روحوں کو ہی حاصل ہوتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ روزہ رکھنے والے کے جسم کی اور ہالنگ ہو جاتی ہے اور انسان کا جسم تروتازہ ہو جاتا ہے جبکہ اسلام میں سال بھر میں ۳۰ دن کے روزے فرض کیے گئے ہیں اور یہ ایک حقیقت ہے کہ بارہ مہینوں میں سے ایک مہینہ روزے کی پابندی کرنے سے انسان کا جسمانی نظام باقاعدہ ہو جاتا ہے اور اس کے جسم کے اندر تمام نظام ایک طرح سے نئے ہو جاتے ہیں۔ روزہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے سال بھر کی کوتاہیوں کا علاج بھی ہے اور تدارک بھی۔ آج کل کے دور کے ماہرینِ صحت ہر طرح کے مرض کے علاج کے لیے فاقہ تجویز کر رہے ہیں جو کہ اس بات کا منہ بولتا ثبوت ہے کہ روزہ رکھنا انسانی صحت کے لیے ازحد ضروری ہے۔ نیز روزہ نا صرف ذہنی و جسمانی صحت و تندرستی کا ضامن ہوتا ہے بلکہ روزہ وجدانی شوق کو اُبھارتا ہے' اس ایک ماہ میں ایسے ایسے افراد بھی مساجد کا رُخ کرنے لگتے ہیں جو شاید کبھی کبھار ہی مسجد کا منہ دیکھتے ہیں۔ اس مہینے میں اللہ تعالیٰ کی یاد اور نیکیاں کرنے اور خدمتِ خلق کا جذبہ پورے جوبن پر ہوتا ہے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

> ''حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی فیاضی گو کہ سدا بہار تھی لیکن رمضان کے مہینے میں وہ تیز ہواؤں سے بھی زیادہ ہو جاتی تھی''۔ (صحیح بخاری)

رمضان میں حکم ہے کہ سحری ضرور کی جائے خالی پیٹ روزہ رکھنے کو ناپسند کیا گیا ہے' اس میں یہی حکمت پوشیدہ ہے کہ اگر انسان نیکی کے شوق میں خالی پیٹ روزے رکھنے لگ گیا تو اس کی صحت تباہ ہو جائے گی' آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ سحری کھانے سے ایسی طاقت حاصل ہوتی ہے جو کہ کسی کھانے سے نہیں ہوتی۔ اسی طرح افطار کے لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ پسند فرمایا کہ کھجور سے روزہ افطار کیا جائے اور قارئین کرام کھجور ایسی چیز ہے جو کہ انسان کے رگ رگ تک طاقت پہنچا دیتی ہے کبھی تجربہ کر کے دیکھیں کہ جب انتہائی کمزوری و ضعف محسوس ہو رہا ہو تو چند دانے کھجور کے کھالیں یقین مانیں کہ کسی ملٹی وٹامن کیپسول یا کسی بھی

Marfat.com

طاقت کے انجکشن سے زیادہ سرعت سے اور زیادہ بہتری سے جسم میں طاقت و رعنائی محسوس ہوگی۔ نیز سارا دن روزے کی حالت میں رہنے کے سبب جو توانائی کی کمی ہو جاتی ہے اس کو پورا کرنے کے لیے کھجور سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔

اسلام کے رکن روزہ کو ہی مدِنظر رکھتے ہوئے دیگر ممالک میں غذا کی کمی کا طریقہ دن بدن ترقی کر رہا ہے اور اس کے بہتر اثرات نظر بھی آ رہے ہیں' اس سلسلے میں سب سے زیادہ بہتری جس مرض میں دیکھی گئی ہے وہ موٹاپا ہے' موٹاپا بذاتِ خود کئی بیماریوں کی جڑ ہے اسی کی وجہ سے دیگر کئی عوارض جیسے ہائی بلڈ پریشر' دل کے امراض' ذیابیطس اور دیگر کئی خطرناک امراض جنم لیتے ہیں۔

روزہ پابندی اوقات کا بھی سبق سکھاتا ہے' احتیاط کے ساتھ کھانے پینے سے خون کا دباؤ کم ہونے لگتا ہے اور انسانی صحت بہتر ہونے لگتی ہے' نیز درج ذیل پانچ چیزیں صرف اور صرف روزے سے ہی حاصل ہوتی ہیں:

1- بدن کی شفا اور صحت و تندرستی کی حفاظت۔
2- ذہن کی طاقت۔
3- دُنیا کی لذتوں سے بے رغبتی۔
4- عبادت کی طرف مائل ہونا۔
5- کھانے کی لذت کا احساس پیدا ہونا۔

## نماز تراویح:

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے میں بھوک پیاس کو برداشت کرنے کے علاوہ نماز تراویح کی صورت میں بدن کی اصلاح کے لیے مشقت کا ایک فطری کورس بھی مکمل ہو جاتا ہے۔ یہ ایک طرح سے پورے بدن کی ورزش کا کورس ہے۔ ایک مومن روزہ کی حالت میں دن بھر بھوکا پیاسا رہتا ہے اور افطاری کے وقت اس نے جو کچھ کھایا ہو وہ نماز تراویح کی ادائیگی سے بہتر طور پر ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ حضرتِ انسان کی فطرت ہے کہ سارا دن بھوکا

Marfat.com

پیاسا رہنے کے بعد وہ بوقتِ افطار دستر خوان پر دُنیا جہاں کی ہر چیز کو سجا دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کے نظام انہضام کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور روزہ رکھنے کا مقصد فوت ہونے لگتا ہے لیکن اگر وہ نماز تراویح کو باقاعدگی سے ادا کرتا ہے تو اس مسئلے کا بھی تدارک ہو جاتا ہے۔ نماز تراویح کی وجہ سے کھایا پیا جسم میں جذب ہوتا ہے جس کی وجہ سے بعد از نماز تراویح اچھی نیند آتی ہے اور صبح سحری کے وقت با آسانی آنکھ کھل جاتی ہے۔

اس طرح سے اگر دیکھا جائے تو ایک ایسا کورس بن جاتا ہے جس پر عمل پیرا ہو کر انسان ایک ماہ میں پھر سے تر و تازہ اور بیماریوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ روزے کو بدن کی زکواۃ بھی اسی نقطہ نگاہ سے کہا جاتا ہے کہ جب زکواۃ ادا کر دی جاتی ہے تو باقی مال پاکیزہ ہو جاتا ہے اور پاک صاف چیز جب کام میں لائی جاتی ہے تو اس سے بے بہا فوائد ملتے ہیں۔

فاقہ جو کہ آج کل دُنیا بھر کے ممالک میں ایک بہترین طریقہ علاج مانا جاتا ہے' اس کا بنیادی خیال بھی مسلمانوں کے ماہِ رمضان سے ہی لیا گیا ہے' فاقہ کے سائنسی فوائد کیا کیا ہیں' اس سلسلے میں کچھ روشنی ڈالی گئی ہے جو کہ قارئین کے لیے یقینی طور پر مفید ہوگی:

## فاقہ:

حضور پاک ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ شیطان جسم آدم میں خون کی طرح چلتا ہے اس لیے فاقے کے ذریعے اس کے بہاؤ کو تنگ کرو۔

غذا کی کمی کا ایک طریقہ فاقہ بھی ہے۔ لیکن اس سلسلے میں ضروری ہے کہ آپ پہلے ماہر غذا یا معالج سے مشورہ کر لیں۔ فاقہ کرنے کے کئی طریقے ہیں ایک تو یہ کہ آپ صرف پھلوں کا رس استعمال کریں، اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ صرف پھل استعمال کریں حسب خواہش پانی خوب پئیں فاقہ کرنے کے ابتدائی دنوں میں آپ کے وزن میں کمی آ جائیگی، فاقہ نہ صرف ڈرامائی انداز میں وزن کم کرتا ہے بلکہ جسم سے زہریلے مادے خارج کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ تاہم اسطرح فاقہ کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے اور معالج کی زیر نگرانی ہی فاقہ کرنا چاہیئے بالخصوص ایسے لوگوں کو جن کو

Marfat.com

صحت کی خرابی کا مسئلہ لاحق ہو۔ فاقہ کے دوران ملٹی وٹامنز کی موزونیت کے متعلق بھی معالج سے مشورہ ضرور کرنا چاہیے۔

ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ فاقے میں اچھی صحت کا راز پوشیدہ ہے۔ مختلف طبی ماہرین نے اپنے تجربات کی بنیاد پر یہ نتائج اخذ کیے ہیں کہ صحت کے بعض مسائل جن کی کوئی خاص وجہ معلوم نہیں ہوتی اکثر فاقہ کرنے سے حل ہو جاتے ہیں۔ فاقے سے ہمارے جسمانی نظام کو بعض زہریلے مادوں سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ مثلاً فاسفورس اور گندھک کا تیزاب اور تیزابِ بولی (یورک ایسڈ) وغیرہ۔

فاقہ علاج ہے اپنے مریضوں کا فاقے کے ذریعے علاج کرو۔ یہ الفاظ علمائے حدیث نے اکثر بیان کئے ہیں۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم بھوکے رہے، خود حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم بھی بھوکے رہے یہی وجہ ہے کہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم امراض کا بہت کم شکار ہوئے۔ احیا العلوم میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ روایت کرتے ہیں کہ عبدالواحد بن زاید قسم کھا کر کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کسی شخص کی صفائی بغیر بھوکا رہنے کے نہیں کرتے، اسی وجہ سے کئی بزرگ پانی پر چلا کرتے ہیں۔

فاقے کے ذریعے سے جسمانی نظام کی جو صفائی یا تطہیر ہوتی ہے اس کے بارے میں ایک ماہر معالج ڈاکٹر الفریڈ ووگل نے کہا ہے کہ یہ عمل آسان نہیں ہے، اس سے اکثر و بیشتر مریضوں کے بعض اعضاء میں درد شروع ہو جاتا ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ یہ درد جاتا رہتا ہے اور مریض ہلکا محسوس کرتا ہے۔ اس میں ایک خوشگوار کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو جسم کے اندر کی گہرائی سے ابھرتی ہے۔ اس ماہرِ طب نے کہا ہے کہ فاقے میں بھوک ضرور محسوس ہوتی ہے، لیکن تنگ نہیں کرتی اور اسے برداشت کیا جا سکتا ہے۔

فاقہ کرنے سے بیشتر اپنی غذا کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔ خصوصاً اس صورت میں جب کوئی شخص دل کی کسی بیماری میں یا کسی کہنہ تعدیہ (انفیکشن) جیسے گردے یا پیشاب کی نالی کے تعدیہ میں مبتلا ہو۔ جسمانی نظام کی اس تطہیر کا مقصد جسم کے ریشوں اور خلیوں کی صفائی ہے۔ فاقہ یا نیم فاقہ کے بعد شعوری کوشش یہ ہوتی ہے کہ غیر مفید یا نقصان دہ غذائی اجزاء سے جسم کو پاک کر کے اس کی جگہ قدرتی اور صحت بخش غذا جسم

Marfat.com

میں پہنچائی جائے۔

ڈاکٹر الفریڈ وگل نے تجویز کیا ہے کہ جسمانی نظام کی تطہیر کے دوران غیر مصفا چاول خوب کھائے جائیں۔ اس تطہیری پروگرام میں یہ بھی شامل ہے کہ کسی کسی دن پھلوں کا رس پیا جائے اور اس کے علاوہ کچھ نہ کھایا جائے۔ پھلوں کے رس میں ریشہ بہت کم ہوتا ہے، جب معدے میں ریشہ کم پہنچے گا تو معدے اور آنتوں کو اسے ہضم کرنے کے لئے کام بھی بہت کم کرنا پڑے گا۔ یعنی اس طرح سے نظامِ ہضم کے اعضاء کو کم کام کرنا پڑے گا اور اس دوران یہ اعضاء اینٹھن اور سوزش سے بچے رہیں گے۔

ایک بات یاد رکھیں کہ فاقے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ جب دل میں آئے تو تابڑ توڑ فاقے شروع کر دیں۔ فاقہ ایک باقاعدہ اور باضابطہ پروگرام کے تحت ہونا چاہیے۔ اس سلسلے میں ماہرین کے مشورے سے پروگرام بنانا چاہیے اور یہ بھی طے کر لینا چاہیے کہ جب فاقہ ختم کریں تو کس قسم کی اور کتنی خوراک کھائیں۔ ایک روحانی معالج نے فاقے کو روح کی غذا قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ فاقے سے جسم کو فاضل غذائی اجزاء سے چھٹکارا مل جاتا ہے، مزاج میں سکون پیدا ہوتا ہے، قوتِ فیصلہ میں اضافہ ہوتا ہے اور سستی دور ہوتی ہے، اس سے دردِ سر کا علاج ہو جاتا ہے، بینائی بہتر ہوتی ہے اور ڈراؤنے خواب نہیں آتے۔

فاقے یا غذا کی کمی کے ذریعے جسمانی نظام کی تطہیر کی بہترین مثال روزہ ہے جو کہ مسلمانوں پر فرض کیا گیا ہے۔ روزہ یا فاقہ بحالیِ صحت کا سب سے موثر اور قوی ذریعہ ہوتا ہے۔ یہ صحت میں معاون دوا یا اکسیر اعظم کی حیثیت نہیں رکھتے بلکہ ان کے ذریعہ سے ہر شخص اپنی صحت بھرپور انداز میں بحال رکھ سکتا ہے۔ روزے یا فاقے سے دراصل انسان ایک خاص طریقِ زندگی گذارنے لگتا ہے اور یہی انداز صحت کی برقراری اور اس کے استحکام میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

بحالیِ صحت کے سلسلے میں فاقے کے فائدوں اور اثرات پر تحقیق کا سلسلہ پچھلی صدی سے شروع ہو چکا ہے۔ فاقے کے فوائد میں وزن میں کمی، درد اور ورم میں کمی، جلد کی رنگت کا نکھار، غور و فکر اور توجہ کی صلاحیت میں اضافہ، خراب عادات سے نجات پانے میں آسانی

Marfat.com

اور نظامِ ہضم کی بیماریوں سے بچاؤ قابلِ ذکر ہیں۔

فاقہ کرنے والا اپنے عزم اور ارادے سے کام لے کر خود کو غذا سے دور رکھتا ہے لیکن پانی پیتا رہتا ہے یا پھلوں کے رس استعمال کر سکتا ہے، اس ذریعے سے بڑے اچھے نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ فاقے کے دوران غذائی اجزاء کے ذخیرے کے تحفظ اور تمام افعال کو متوازن رکھنے کے لیے جسم منظم عمل کے ایک سلسلے سے گذرتا ہے۔ بنیادی طور پر دماغ کے لیے گلوکوز سب سے اہم ایندھن کا کام کرتا ہے۔ فاقے کے دوران جسم غیر ضروری ریشے مثلاً ہاضم خمیر اور عضلات کے انقباضی (سکیڑنے والے) خمیر استعمال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ اس دوران لازمی اور ضروری بافتیں یا ریشے مثلاً قلب کے عضلات استعمال نہیں کرتا۔ بعض اوقات غیر ضروری ریشے اور بافتوں کے استعمال کے نتیجے میں ہی طویل فاقے کی وجہ سے جسم میں پیدا ہونے والی رسولیاں اور گومڑ ختم ہو جاتے ہیں۔

## فاقہ کب کریں؟:

فاقے کا سب سے اچھا اور بہتر وقت مرض کی اولین علامت کا ظاہر ہونا ہے۔ عام طور پر اس کے ساتھ بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ مگر اکثر لوگ چھٹی یا تعطیل کے روز فاقہ کرنا پسند کرتے ہیں۔ صحت کے نقطۂ نظر سے فاقے کی مدت کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ عام طور پر ایک سے پانچ دن کا فاقہ کافی ثابت ہوتا ہے، لیکن مرض پرانا اور شدید ہو تو پھر کئی دن فاقہ کرنا پڑتا ہے۔

## فاقہ اور آرام:

فاقے کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ آپ جسمانی محنت مشقت سے بچیں اور خاموشی سے وقت گذاریں۔ اس کے بغیر فاقے کے بھرپور فوائد حاصل نہیں کیے جا سکتے۔ فاقہ کبھی تنہا رہ کر نہیں کرنا چاہیے، ممکن ہے کہ کمزوری کی وجہ سے آپ کو چکر آ جائیں یا طبیعت میں خرابی پیدا ہو جائے۔ فاقے کے دوران ورزش کی حوصلہ افزائی مناسب معلوم نہیں ہوتی کیونکہ جسم کو اس میں جمع خراب اور زہریلے مادے رفع کرنے کیلئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ فاقے کے دوران جسمانی محنت اور مشقت کی وجہ سے ہونے والی سخت کمزوری موت کی شکل

Marfat.com

میں ظاہر ہو سکتی ہے۔اگر فاقہ پوری پابندی سے کیا جائے تو یہ ضروری ہے کہ اس کے دوران چائے، کافی، کولا ڈرنکس، شربت یا اور اسطرح کی دیگر اشیاء بالکل نہ کھائی پی جائیں، فاقہ کے دوران صرف سادہ پانی ہی استعمال کرنا چاہیے۔

## فاقہ کے دوران کتنا پانی پئیں:

اصولاً پانی پیاس کے مطابق ہی پینا چاہیے۔فاقے کے دوران چند گلاس پانی کافی ہوتا ہے۔اگرچہ دن بھر میں چھ سے آٹھ گلاس پانی پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔لیکن اکثر لوگ ضرورت سے زیادہ پانی پی لیتے ہیں۔جسم کے لیے درکار پانی کی مقدار کا تعلق کئی باتوں سے ہوتا ہے جن میں ورزش، دیگر سیال غذائیں، پیاس، جسم کی ساخت اور درجہ حرارت وغیرہ شامل ہیں۔ظاہر ہے کہ ورزش کے دوران پسینہ آنے سے جسم کو زیادہ پانی درکار ہوگا تو گرمی میں اضافے کی وجہ سے بھی زیادہ پیاس لگے گی۔امریکہ کے ایک طبی رسالے ''سائنٹفک'' میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق فاقے کے دوران پانی کی طلب میں کمی آ جاتی ہے، کیوں کہ ایک تو جسم سے پانی کا اخراج کم ہو جاتا ہے دوسرے جسم میں چربی کی ٹوٹ پھوٹ اور سکیٹر پن کی وجہ سے بھی جسم کو پانی ملتا رہتا ہے۔

موٹے افراد کیلئے البتہ پانی زیادہ درکار ہوتا ہے جس کا اندازہ متعلقہ معالج ہی لگا سکتا ہے۔اس کے علاوہ جسم میں پانی کی کمی بیشی کا اندازہ دوپہر کے پیشاب سے بھی لگایا جا سکتا ہے۔پانی کی مقدار کافی ہونے کی صورت میں پیشاب صاف اور ہلکے پیلے رنگ کا ہوگا۔

یہ بات یاد رکھیں کہ فاقے کے دوران جسم کا درجہ حرارت بالعموم گھٹ جاتا ہے۔اس لیے جسم کو گرم رکھنا چاہیے۔

## فاقہ کرنے کا طریقہ کار:

درج ذیل طریقے سے آپ پھلوں کے رس یا صرف پانی تک محدود رہ کر فاقہ کر سکتے ہیں:

- پہلے دن ایک وقت کا کھانا چھوڑ کر پھل استعمال کریں۔
- دوسرے دن دو وقت کا کھانا چھوڑ کر صرف پھل استعمال کریں۔

Marfat.com

- تیسرے روز تینوں وقت کا کھانا چھوڑ کر صرف پھل استعمال کریں۔
- چوتھے روز پھل بھی صرف دو وقت کھائیں۔
- پانچویں روز پھل بھی صرف ایک وقت کھائیں۔

ابتدائی پانچوں دن آپ پھلوں کا رس یا پانی حسب خواہش استعمال کر سکتے ہیں جب آپ فاقہ کر رہے ہوں تو پھلوں کا رس اور پانی پینے کے علاوہ اسپغول کی بھوسی بھی استعمال کیجئے تاکہ آنتوں کی صفائی کے لیے ریشہ فراہم ہو سکے یا اس کا متبادل یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ہر روز ۵ ہزار ملی گرام حیاتین۔سی کا پاؤڈر استعمال کریں۔

پانچ دن بعد جب آپ باقاعدہ فاقہ شروع کریں گے تو اس کا طریقہ حسب ذیل ہے:

- دو حصے پانی میں ایک حصہ سنگترہ یا کینو کا رس صبح کے وقت ملائیں اور فاقہ کرنے کے ہر پانچ یا چھ منٹ بعد دو بڑے چمچے یہ رس پئیں اور رات کو سونے کیلئے جانے سے پہلے تک یہ عمل متواتر کرتے رہیں۔
- دوسرے دن آپ کی غذا سنگترہ یا آلو بخارے کے رس پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چار گھنٹے بعد چار اونس سنگترہ یا آلو بخارے کا رس پیتے رہیں اور پانی حسب خواہش پئیں۔
- تیسرے دن چار اونس سنگترہ یا آلو بخارے کا رس ہر دو گھنٹے کے بعد پئیں۔ اور پانی حسب خواہش پئیں۔ اس پر کوئی پابندی نہیں۔

اس کے علاوہ ایک سیب کو کدوکش کر کے یا پیس کر دو پیالی سادہ دہی میں ملائیں اور اس مرکب کو پانچ حصوں میں تقسیم کر کے پانچ مرتبہ کھانے کے طور پر کھائیے۔ اس کے بعد معمول کے مطابق کھانے کا استعمال کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار اپنائیں:

- پہلے دن صرف ایک مرتبہ کھائیے اور آپ کا کھانا صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔
- دوسرے دن دو مرتبہ کھائیے، لیکن آپ کا کھانا صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔
- تیسرے روز تین مرتبہ کھائیے، لیکن کھانا صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔
- چوتھے روز معمول کے مطابق غذا کھائیے لیکن صرف ایک مرتبہ۔
- پانچویں روز دو مرتبہ معمول کے مطابق غذا ا ا استعمال کریں۔

Marfat.com

جو لوگ فاقے کی مدت پانچ روز سے زیادہ رکھنا چاہتے ہیں انہیں اپنے معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ فاقے کے بعد جب آپ معمول کے مطابق غذا استعمال کریں تو یہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنی خوراک میں ستر فیصد ایسی غذائیں شامل کریں جن میں پانی کی وافر مقدار موجود ہو۔ یعنی ایسے پھل کھائیں جو کہ ریشہ اور پانی سے بھرپور ہوں۔

جو لوگ صرف پانی پر فاقہ کرتے ہیں اور پھلوں کے رس نہیں پیتے اس کیلئے بڑی قوتِ ارادی درکار ہوتی ہے۔ بہرحال نتائج دونوں صورتوں میں تسلی بخش ہوتے ہیں۔

❁ وہ لوگ جو صرف دو دن فاقہ کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے درج ذیل پروگرام ہے:

جس دن آپ فاقہ کریں اس سے ایک دن پہلے رات کے کھانے میں نہایت ہلکی غذا استعمال کریں۔ اگر آپ فاقے کی حالت میں صرف پھلوں کا رس استعمال کریں تو آپ کو صرف سیب، ناشپاتی، انگور اور آلو بخارے کے رس تک ہی محدود رہنا چاہیے۔ ان پھلوں کے رس میں پانی ملائیں، خیال رہے کہ پانی اور رس کی مقدار برابر ہونی چاہیے۔ پھلوں میں لیموں یا چکوترے جیسے پھلوں اور ایسے پھلوں کو جن سے آپ کو الرجی ہو، استعمال نہ کریں۔

پانی کے استعمال سے محدود فاقے (دو دن کا فاقہ) کا نہایت عمدہ متبادل "پوٹاشیم" کی یخنی یا شوربے کا استعمال ہے۔ پوٹاشیم کی یخنی تیار کرنے کیلئے پانچ گلاس پانی کسی اسٹین لیس سٹیل کے برتن میں ڈالیں اور اس میں چار پیالی ملی جلی سبزیوں اور ترکاریوں کو کوٹ کر ملائیں اور ہلکی آگ پر رکھ دیں اور آدھے گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں کوئی اور چیز نہ ملائیں۔ آدھا گھنٹہ پکنے کے بعد سبزیوں کو نچوڑ کر پھینک دیں اور صرف یخنی کو اتنا ٹھنڈا کر لیں کہ وہ قابلِ استعمال ہو جائے۔

ایک سے دو دن کا فاقہ کرنے والے درج بالا طریقے میں سے کوئی سا طریقہ اپنا سکتے ہیں۔ اس سے جسم میں سے زہریلا مادہ خارج ہو جائے گا۔ اس دوران زیادہ سے زیادہ آرام کرنا لازمی ہے۔

خوردن برائے زیستن است۔ نہ زیستن برائے خوردن (کھانا زندگی کے لئے ہے، زندگی کھانے کے لئے نہیں)۔ (شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ)

Marfat.com

# بروقت شادی کا حکم...... ذہنی، جسمانی و جنسی تندرستی

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

''وہ بڑی عظمت والی ذات ہے جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا اور اس جان سے اس کا ہم جنس جوڑا (عورت) پیدا کیا تا کہ وہ اس کے ساتھ اپنی زندگی میں فطری سکون حاصل کر سکے''۔ (الاعراف)

اسلام کے دستورِ اساسی قرآن نے جنس کے مسئلہ کو جو تقدیس اور پاکیزگی عطا کی وہ ان آیاتِ مبارکہ سے ظاہر ہوتی ہے:

''اس کی نشانیوں میں سے ہے کہ اس نے تمہاری ہی جنس سے تمہارے لیے جوڑے بنائے تا کہ ان کے ساتھ مل کر تم سکون و اطمینان حاصل کرو اور اس نے تمہارے مابین الفت و محبت کا سامان پیدا کیا، بے شک اس کے اندر نشانیاں ہیں ان لوگوں کیلئے جو سوچ و سمجھ سے کام لیتے ہیں''۔ (سورہ روم:۲۱)

حدیثِ نبوی ﷺ ہے:

''جائز طریقے پر جنسی خواہش کی تکمیل کرو اس میں بھی صدقہ کا ثواب ہے''۔

اس پر صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا:

''اے اللہ کے رسول ﷺ کیا ہم میں سے ایک شخص اپنی شہوانی خواہش پوری کرتا ہے تو اس پر اس کو ثواب ملے گا؟''

آپ ﷺ نے جواب دیا:

''تمہارا کیا خیال ہے کہ اگر وہ اس خواہش کو حرام جگہ سے پوری کرے تو کیا وہ سزا کا مستحق نہ ہوگا، تو اسی طرح جب وہ اس کو حلال جگہ سے پوری کرے گا تو وہ ثواب کا مستحق ہوگا''۔ (مسلم)

Marfat.com

اس حدیث کی تشریح میں علامہ نووی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں:

''جماع عبادت بن جاتا ہے اگر اس سے آدمی کی نیت بیوی کے حق کی ادائیگی اور اس کے ساتھ بھلائی کے ساتھ رہنا ہو، جیسے کہ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے یا نیک اولاد کی طلب ہو یا اپنے آپ کو یا بیوی کو عفت ماب رکھنا اور ان دونوں کو حرام کی طرف نگاہ ڈالنے سے یا اس کے بارے میں سوچنے یا اس کا ارادہ کرنے سے باز رکھنا ہو یا اسی طرح کے عمدہ مقاصد میں سے کوئی دوسری ہو''۔ (نووی مع المسلم)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ:

''نکاح میرا طریقہ ہے جس نے میرے طریقے سے اعراض کیا اس نے مجھ سے منہ پھیرا''۔

ایک اور جگہ ارشاد پاک ہے کہ

''نکاح میری سنت ہے پس جو شخص فطرت (اسلام) سے محبت کرتا ہے وہ میری سنت کو اپنائے''۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرمایا کرتے تھے کہ اگر میری عمر سے صرف دس دن بھی باقی رہ جائیں تو میں نکاح کرلوں کیونکہ میں غیر شادی شدہ ہونے کی صورت میں اللہ تعالیٰ سے ملاقات کرنا پسند نہیں کرتا۔ حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کی دو بیویاں طاعون سے انتقال کر گئیں اور آپ کو بھی طاعون ہو گیا، آپ نے فرمایا میرا نکاح کردو کیونکہ میں اللہ تعالیٰ سے مجرد ہونے کی صورت میں ملنا پسند نہیں کرتا۔ ان دونوں حضرات کا یہ ارشاد اس بات کی دلیل ہے کہ وہ نکاح میں فضیلت سمجھتے تھے۔

احیا العلوم الدین میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ کے خیالات بیان فرمائے ہیں کہ

''جماع کی مجھ کو ایسی ہی ضرورت ہے جیسی کہ غذا کی ضرورت ہے، صحیح بات یہ ہے کہ بیوی غذا اور دل کی صفائی کا سبب ہے''۔

اسی کتاب میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے خواہشِ جماع کے متعلق لکھا ہے کہ یہ (جنسی

Marfat.com

خواہش) ایسی عام مصیبت ہے کہ اگر وہ بھڑک اٹھے تو اس کا مقابلہ کسی صورت سے نہ عقل کر سکتی ہے نہ دین اور یہ چیز ہے کہ اس کے اندر اگرچہ (دنیا اور آخرت) دونوں زندگیوں کو سنوارنے کی صلاحیت ہے، اس کے ساتھ یہ اولادِ آدم پر شیطان کا سب سے طاقتور ہتھیار ہے۔

اسی بات کو امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ آگے بڑھاتے ہوئے لکھتے ہیں کہ میری جان کی قسم شہوانی خواہش میں منی بہا کر اولاد پیدا کرنے کے علاوہ ایک دوسری حکمت بھی ہے اور وہ یہ کہ اس خواہش کی تکمیل میں وہ لذت ہے کہ اس کے برابر کوئی دوسری لذت نہیں ہے، بشرطیکہ وہ برابر باقی رہ سکے تو جنت میں جن لذتوں کا وعدہ ہے، یہ دراصل ان کی یاددہانی کا ذریعہ ہے۔ اس لیے کہ کسی ایسی لذت کی ترغیب دینا جس کا آدمی کا ذوق آشنا نہ ہو، اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اگر نامرد کو جماع کی لذت کی ترغیب دی جائے یا بچے کو حکومت و بادشاہت کی لذت کی ترغیب دی جائے تو اس ترغیب کا کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ دُنیا کی لذتوں کا ایک فائدہ یہ ہے کہ جنت میں ان کے ہمیشہ باقی رہنے کی آدمی کے اندر خواہش پیدا ہوتی ہے اور یہ چیز انسان کو اللہ تعالیٰ کی اطاعت و بندگی پر آمادہ کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قُرآن پاک میں نیک و صالح لوگوں کو نیک اور خوبصورت بیویوں کی بشارت دی ہے کیونکہ مرد فطری طور پر حسن و جمال اور خوبصورتی سے خوش ہوتا ہے اور اس کی جنسی تسکین بھی ہوتی ہے، اسلام بڑا فطری دین ہے اور انسان کے اس جذبے کی قدر کرتا ہے اور اس کی تائید کرتا ہے جیسے قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''ایمان والوں کیلئے جنت میں پاک صاف بیویاں ہوں گی اور ہم انہیں گھنی چھاؤں میں ٹھہرائیں گے''۔ (النساء: ۵۷)

اس کے ساتھ قرآن مجید میں جنت میں ملنے والی بیویوں اور حوروں کے بیان کو بھی بڑے واضح انداز میں بیان کیا گیا ہے جس سے ان کے حُسن و جمال کا پتہ چل سکے۔

''اللہ کے مخلص بندوں کے پاس (جنت میں اپنے شوہروں پر) نگاہیں مرکوز رکھنے والی بڑی آنکھوں والی (حوریں) ہوں گی جیسے کہ وہ (شتر مرغ کے)

Marfat.com

چھپائے ہوئے انڈے ہوں"۔(صافات:۴۸،۴۹)

"یہ تو ہوگا ہی اور ہم متقی بندوں کی (جنت میں) بڑی آنکھوں والی حوروں سے شادی کرائیں گے"۔(دخان:۵۴)

"ان جنتوں میں (شوہروں پر) نگاہیں مرکوز رکھنے والی بیویاں ہوں گی، جنہیں ان سے پہلے کسی انسان نے ہاتھ لگایا ہونہ کسی جن نے وہ (اپنے حُسن کے معاملے میں) لعل وگہر کے مانند ہوں گی"۔(رحمٰن:۵۶،۵۸)

"ہم نے ان کی اٹھان کا بہترین سامان کیا ہے۔تو ہم نے انہیں بنایا کنواریاں، اپنے شوہروں کے دلوں کو موہنے والی اور ان کی ہم عمر"۔(واقعہ:۳۵،۳۷)

اللہ تعالیٰ اپنے نیک بندوں کو آخرت میں ملنے والے اجر وانعام کی مزید تفصیل بھی بتاتے ہیں،سورہ نبا میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"(متقی بندوں کیلئے جنت میں) اُبھرے سینوں والی شوہروں کی ہم عُمر بیویاں ہوں گی"۔(نبا:۳۳)

شادی اور نکاح کے مقاصد کی تکمیل کرتے ہوئے جنس سے لطف اندوزی کی اسلام اجازت دیتا ہے بلکہ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے،اس کا اندازہ کرنے کیلئے ہمیں جنسی تسکین کے وسیع دائرے پر نظر ڈالنی چاہیے جسے اسلام اپنے پیروکاروں کیلئے فراہم کرتا ہے۔اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت کے جنسی تعلقات کو ایک نہایت بلیغ انداز سے واضح کیا ہے:

"تمہاری عورتیں تمہارے لیے کھیتی (کی طرح) ہیں،تم اپنی کھیتوں میں جیسے چاہو،آؤ اور اپنے لیے آگے کی بھلائی کا سامان کرو"۔(البقرہ:۲۲۳)

مرد اور عورت کا تعلق کسان اور کھیتی کا سا ہے،اس سے یہ باور کرانا مقصود ہے کہ اس سے لطف اندوزی دُرست ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس تعلق کو بامقصد بنایا جائے۔بامقصد بنانے کا مطلب یہ ہے کہ لطف اندوزی کے تعلقات کے ساتھ ساتھ اولاد کی نعمت سے فائدہ اٹھایا جائے۔اس آیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کا رسول ﷺ انسان کے فطری تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے پورے

Marfat.com

پورے مواقع فراہم کرتا ہے، اسلام اولاد کی طلب کے علاوہ بذاتِ خود جنسی زندگی کو زیادہ سے زیادہ خوش گوار دیکھنا چاہتا ہے، اس کا اندازہ اس سے بھی ہوتا ہے کہ ہمارے پیارے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کنواری لڑکی سے نکاح کو پسند فرمایا ہے اور اس کی ترغیب دی ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ رشتہ ازدواج سے منسلک ہو کر لطف اندوز ہونا شادی کا ایک مقصد ہے۔

کنواری لڑکی سے نکاح سے متعلق حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ کا ایک واقعہ مشہور ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو ان کی شادی کا علم ہوا تو سب سے پہلے ان سے یہی دریافت فرمایا کہ تم نے شادی کنواری سے کی ہے یا بیوہ سے؟ ان کے اس جواب پر کہ میں نے شادی بیوہ عورت سے کی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''کیوں نہ تم نے کسی کنواری سے شادی کی کہ تم اس سے کھیل کرتے اور وہ تم سے کھیل کرتی''۔ (بخاری)

ایک دوسری روایت میں اس حدیث کے الفاظ کچھ اس طرح سے ہیں:

''تم اس سے کھیل کرتے اور وہ تم سے کھیل کرتی اور تم اس سے ہنسی مذاق کرتے اور وہ تم سے ہنسی مذاق کرتی''۔

ایک اور جگہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشادِ پاک ہے کہ

''کنواری سے شادی کرو، اس لیے کہ یہ ٹوٹ کر محبت کرنے والی اور بہت کم کسی کے بہکاوے میں آنے والی ہوتی ہے''۔ (شرح ذہبی المسلم)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہوتا ہے کہ

''خوب محبت کرنے والی اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کرو کیونکہ میں تمہاری کثرت کی وجہ سے روزِ قیامت دوسری اُمتوں پر فخر کروں گا''۔

(مسند احمد، بیہقی)

ایک اور حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں ارشاد پاک ہے کہ

''کنواری عورت سے نکاح کیا کرو کیونکہ وہ شیریں گفتار ہوتی ہے، زیادہ بچے

Marfat.com

جنتی ہے اور تھوڑی چیز پر جلد راضی ہو جاتی ہے"۔ (ابن ماجہ)

اللہ رب العزت کے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے بیوہ عورتوں سے نکاح کو منع نہیں فرمایا بلکہ خود ایک بیوہ عورت سے شادی کر کے مثال قائم کی، البتہ آپ ﷺ نے اپنی اُمتیوں کے لیے کنواری عورت سے نکاح کو پسند فرمایا ہے۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ بیوی کے ساتھ جنسی تعلق کے بارے میں لکھتے ہیں کہ اسلام کے نقطہ نظر سے اپنی بیوی کے ساتھ انسان کا جنسی تعلق کوئی حیوانی عمل نہیں ہے بلکہ اس کے اندر اپنے آپ کو پاکباز اور عفت ماب رکھنے اور تکثیر اُمت کے جذبہ سے اولاد کی خواہش کے پاک جذبات شامل ہوں تو یہ ایک بڑی عبادت ہے جس سے انسان کے گناہ جھڑتے ہیں۔

(احیاء علوم الدین)

آپ ﷺ کا فرمان ہے:

"اے نوجوانوں کی جماعت! تم میں سے جو شادی کی صلاحیت کے اسباب (نان ونفقہ ومہر کی رقم) کی قدرت رکھتا ہو، اس کو نکاح میں دیر نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ شادی کرنے سے انسان کی نگاہ اور دامن بالکل محفوظ ہو جاتا ہے"۔

(کتاب النکاح)

آپ ﷺ کا مزید فرمان ہے کہ:

"انسان جب شادی کر لیتا ہے تو اس سے اس کا آدھا دین مکمل ہو جاتا ہے"۔

(مشکوۃ کتاب النکاح)

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ:

"اور زنا کے قریب مت جاؤ"۔ (بنی اسرائیل)

بروقت شادی کرنا زنا سے بچاؤ کا ذریعہ ہے، اگر کوئی شرعی عذر مانع ہے تو شریعت میں ہدایت کی گئی ہے کہ ایسا نوجوان روزہ رکھ لے کیونکہ روزہ رکھنے سے شہوت کم ہو جاتی ہے اور بندہ کئی برائیوں سے بچ جاتا ہے۔

مذہب اسلام میں تجرد کی زندگی گزارنے کو ناپسندیدہ قرار دیا گیا ہے، حضرت شاہ ولی

Marfat.com

اللہ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''واضح ہو، جنسی میلان کی خواہش تمام خواہشات میں سب سے قوی خواہش ہے، اس خواہش کا غلبہ انسان کے دل پر ہوتا ہے جو انسان کو بڑی بڑی ہلاکتوں میں ڈال دیتی ہے''۔

جنسی جذبہ ایک حقیقت ہے اس سے روگردانی کسی صورت مناسب نہیں ہوتی، حضرت امام شعرانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''اگرچہ ہم بزرگی کے اعلیٰ مقام پر ہی کیوں نہ فائز ہو جائیں لیکن تجرد کی زندگی بالکل اختیار نہ کریں، کیونکہ جو شادی نہیں کرتا، اس کی عبادت بالکل ناقص ہوتی ہے..... بعض دفعہ ایسے ہوتا ہے ایسے افراد نماز بھی پڑھ رہے ہوتے ہیں اور ان کی خفتہ خیزش بھی بیدار ہوتی ہے''۔ (عہود محمدیہ)

شیخ شہاب الدین سہروردی لکھتے ہیں:

''تجرد کی حالت میں کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جنسی جذبات کی آگ، علم کے نور کو جلا دیتی ہے''۔ (عوارف المعارف)

کیمیائے سعادت میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک حکایت بیان کی ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ نکاح کرنا کتنا مسنون عمل ہے اور اس کی کتنی افادیت ہے، حکایت کچھ اس طرح سے ہے:

ایک بزرگ تھے اُن کی بیوی فوت ہو گئی، عزیز و اقارب دوسرے نکاح کے لیے بضد ہوئے مگر وہ راغب نہ ہوئے اور فرمایا تنہائی میں حضور قلب اور دلجمعی بہت ہے ایک رات انہوں نے خواب دیکھا کہ آسمان کے دروازے کھلے ہیں اور مردوں کا ایک گروہ آگے پیچھے اُترتا ہے اور ہوا میں جاتا ہے جب وہ گروہ ان کے پاس آیا تو ایک نے کہا کہ کیا یہ وہی مرد شوم ہے، دوسرے نے کہا کہ ہاں یہ وہی مرد شوم ہے اس کے بعد تیسرے اور چوتھے نے بھی یہی کہا کہ ہاں یہ وہی مرد شوم ہے، یہ بزرگ ان کی ہیبت سے بہت ڈرے اور کچھ نہ پوچھ سکے ان سب کے بعد ایک لڑکا تھا اس سے پوچھا کہ ان لوگوں نے شوم کس کو کہا اس نے

Marfat.com

کہا کہ تم ہی کو تو کہا ہے، اس لیے کہ پہلے تمہارے اعمال مجاہدین کے اعمال کے ساتھ آسمان پر لے جاتے تھے اب نامعلوم تم نے کیا کیا ہے کہ ایک ہفتہ ہوا کہ تمہیں مجاہدین کے زمرے سے نکال دیا گیا ہے وہ بزرگ جب بیدار ہوئے تو فوراً نکاح کیا تا کہ پھر مجاہدین کے گروپ میں داخل ہو جاؤں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے اس حکایت کو بیان کر کے یہ ثابت کیا ہے کہ ان فوائد کے پیش نظر نکاح کی خواہش کرنی چاہیے۔

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق مرد و عورت کے لیے شادی کرنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ مادہ تولید کے اخراج اگر تقاضے کی ضرورت کے وقت نہ کیا جائے تو پھر صحت متاثر ہوتی ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن اور مایوسی واقع ہونے لگتی ہے اس کے علاوہ طرح طرح کے امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ حالیہ تحقیقات، جو پریوینشن (prevention) میگزین میں شائع ہوئیں، کے مطابق اگر شادی نہ کی جائے تو جسم میں موجود مادہ تولید جو کہ شدت خواہش کی وجہ سے چین نہیں لینے دیتا غلط کاری کی طرف مائل کرتا ہے۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ شادی نہ کرنے کے نقصانات کے سلسلے میں اسی خطرے کی نشاندہی کرتے ہوئے اوشاد فرماتے ہیں:

> ”جب مادہ تولید کی پیداوار میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے تو اس کا بُخار دماغ کی طرف چڑھتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوبصورت عورتوں کو دیکھنا آدمی کا محبوب مشغلہ بن جاتا ہے اور ان کی محبت دِلوں میں جگہ بنا لیتی ہے، بخار کا ایک حصہ شرمگاہ کی طرف بھی آتا ہے جس کے باعث تقاضے میں شدت پیدا ہوتی ہے اور مقاربت کی قوت اُبھرتی ہے اور یہ عموماً نوجوانی کے دَور میں ہوتا ہے اور شادی نہ کرنے کی صُورت میں بالآخر یہ چیز زنا کیلئے اُبھارتی ہے جس سے اخلاق گندے ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور ایک دن شہوت اسے بڑے خطرے میں ڈال دیتی ہے“۔

جماع کے شوق کو انسان پر مسلط کر دیا گیا ہے تا کہ نسلِ انسانی باقی رہے، علاوہ ازیں اس میں جنت کی لذت کا نمونہ رکھ دیا گیا ہے، لیکن ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ اس

Marfat.com

شہوت کی آفت بہت عظیم ہے، شہوت کی کثرت کا حل نکاح میں ہے، شہوت انسان کی خصلت میں داخل کر دی گئی ہے اس لیے اس سے دامن بچانا ممکن نہیں رہتا چنانچہ ضروری ہے کہ جب یہ شہوت اعتدال سے افراط میں داخل ہو تو نکاح کر کے اسے اعتدال پر لے آنا چاہیے، امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے شہوت کے غلبہ پر ایک واقعہ لکھا ہے کہ ایک مرید شہوت کے غلبہ سے بے تاب ہوا، بارگاہ الٰہی میں گریہ وزاری کے ساتھ دُعا کی تو ایک رات اس کے خواب میں ایک شخص آیا اور انہوں نے پوچھا کہ تمہیں کیا ہوا ہے، مرید نے اپنا حال بیان کیا، انہوں نے اپنا ہاتھ مرید کے سینے پر رکھ دیا، جب مرید بیدار ہوا تو طبعیت میں مکمل سکون تھا، اس طرح ایک سال گذر گیا، اس کے بعد پھر شہوت کا زور ہوا پھر آہ وزاری کے ساتھ دُعا کے بعد وہی شخص خواب میں آیا اور پوچھا کہ تو اس شہوت کا دفع چاہتا ہے تو مرید نے جواب دیا کہ ہاں، انہوں نے فرمایا کہ گردن جھکا، مرید نے گردن جھکا دی اور انہوں نے تلوار سے مرید کی گردن اُڑا دی، بیدار ہونے پر مرید کو کامل سکون تھا اور اس طرح ایک سال اور گذر گیا، سال کے بعد پھر وہی کیفیت نمودار ہوئی تو مرید رونے لگا اور خواب میں پھر انہی صاحب کو دیکھا، انہوں نے فرمایا کہ تو خود سے ایسی چیز کو رفع کرنا چاہتا ہے جو تیرے اللہ کی مرضی نہیں ہے۔ یہ سننا تھا کہ مرید کی آنکھ کھل گئی اور فوراً نکاح کرنے کا ارادہ کیا اور نکاح کے بعد اس غلبہ شہوت سے نجات حاصل کر لی۔

ان تمام احکامات کے ذریعے یہ واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ بروقت شادی نا صرف اخلاقی طور پر ایک بالغ انسان کو بُرائیوں سے بچاتی ہے بلکہ اسے ذہنی وجسمانی سکون پہنچانے کا بھی ایک حلال ذریعہ فراہم کرتی ہے، بجائے اس کے کہ انسان اپنے سکون کے لیے دُنیا کے فضول خرافات میں اپنا دین وایمان اور مال ومتاع ضائع کرتا رہے اسے بروقت سُنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم پر عمل کرتے ہوئے شادی کے فریضہ سے سبکدوش ہو جانا چاہیے۔ مختلف ممالک کی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ شادی شُدہ افراد کی عُمر غیر شادی شُدہ افراد کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ شادی شُدہ آدمی زیادہ مستقل مزاجی سے اپنے اُمورِ زندگی سے نمٹ سکتا ہے اور وہ امراضِ دماغ اور ضعفِ اعصاب میں کم مُبتلا ہوتا ہے، اس

Marfat.com

لیے اگر آپ جسمانی تندرستی (جنسی تندرستی جسمانی تندرستی کی مرہونِ منت ہے) اور دماغی صحت کے طالب ہوں تو شادی میں دیر نہ کریں۔

حکیم سقراط اپنی خانگی زندگی سے بہت نالاں رہتا تھا، ایک نوجوان شادی سے کترا رہا تھا، سقراط نے اسے نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ تم ہر حال میں شادی کرلو، اگر تمہاری بیوی نیک ہوئی تو خوش و خرم رہو گے اور اگر تمہارے نصیب میں بداخلاق بیوی لکھی گئی ہوگی تب بھی تمہارے اندر حکمت و دانائی آجائے گی، اور یہ دونوں چیزیں انسان کے لیے سودمند ہیں۔

برٹرینڈ رسل اپنی کتاب **Marriage And Morals** میں لکھتے ہیں:

> ''اکثر نوجوان جنسی جذبے کے ہاتھوں آغازِ شباب ہی سے ایسے گوناگوں مصائب کا شکار ہو جاتے ہیں جن سے پہلو بچایا جاسکتا ہے، کوئی نوجوان پاکبازی کی زندگی بسر کرے تو ضبطِ نفس کی مشکلات اُسے مشکل بنا دیتی ہیں اور اُسے قوتِ اقدام سے محروم کر دیتی ہیں، اور اگر وہ شادی کے بعد بھی وہ ضبطِ نفس سے نجات پالیتا ہے تو اُس کا رویہ اتنا جابرانہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی بیوی سے محبت کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ نتیجتاً عورت کے ساتھ اس کے تعلقات یا تو جنسی محبت سے عاری ہوتے ہیں یا اُن کے ساتھ پستی اور گراوٹ کا احساس وابستہ ہوتا ہے۔''

جدید دور میں عموماً شادی سے قبل منگنی کی رسم ادا کی جاتی ہے، گو کہ یہ رسم بُری نہیں ہے لیکن کئی گھرانے اس رسم کو بہت دیر تک قائم رکھتے ہیں جس کیوجہ سے عموماً کئی مسائل جنم لیتے ہیں، منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ سے زیادہ چھ ماہ سے ایک سال تک عرصہ مناسب ہوتا ہے اس سے زیادہ عرصہ یقینی طور پر کئی مسائل کھڑے کر دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ طویل عرصہ ہونے سے دونوں فریقین میں خصوصاً مرد شدید جھنجھلاہٹ کا شکار ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ معاشرتی طور پر دونوں لڑکا لڑکی کئی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کئی خاندانوں میں شادی کے معاملات پر کافی لے دے ہوتی ہے اور اس کے بعد رشتہ طے ہوتا ہے اور اگر ایسی صورت میں منگنی کو زیادہ عرصے تک رکھا جاتا ہے تو

Marfat.com

بیچ میں کئی دوسرے شر پسند افراد مسائل کھڑے کر سکتے ہیں۔ کئی افراد دوسرے کی طے شدہ منگنی کو ختم کروا کر اپنے رشتے کی بات چلانے کی کوشش کرتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے، اسی چیز کو ہمارے پیارے نبی ﷺ نے منع فرمایا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

”نہ پیغام بھیجے نکاح کا کوئی تم میں سے اپنے مسلمان بھائی کے پیغام پر“۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

”کوئی شخص اپنے بھائی کی منگنی پر منگنی نہ کرے، اپنے سے پہلے پیغام بھیجنے والا یا اس جگہ نکاح کر لے یا اس جگہ نکاح کی بات چیت چھوڑ دے“۔ (مسلم، بخاری)

## شادی اور جدید سائنسی تحقیقات:

مصر کے دارلحکومت قاہرہ میں مختلف دانشوروں کی ایک کانفرنس ہوئی جس کا موضوع ”شادی کے فوائد“ تھا، اس کانفرنس کے شرکاء ماہرین نے شادی کے حق میں مختلف دلائل دیے، اس کانفرنس کی رپورٹ کے مطابق شادی انسان کی فطری ضرورت ہے، شادی شدہ افراد کی صحت غیر شادی شدہ افراد کے مقابلے میں عموماً بہتر ہوتی ہے اور ۵۵ فیصد افراد میں خطرناک بیماریوں کی وجہ غیر شادی شدہ ہونا یا طلاق کے بعد تنہا رہنا ہے۔ قاہرہ میں ادارہ معاشرتی علوم کے ماہر ڈاکٹر محسن العرفان کے مطابق ”شادی کرنے سے لوگ کئی نفسیاتی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں، شادی شدہ افراد بہترین اخلاقی صفات کے مالک ہوتے ہیں، شادی کرنا بذاتِ خود نفسیاتی اور ذہنی صحت کی علامت ہے۔ شادی کرنے والا شخص رضا کارانہ طور پر فریقِ ثانی کو اپنی زندگی کا شریک بناتا ہے، اس طرح وہ خود غرضی سے دستبردار ہو کر ایک خاندان تشکیل دیتا ہے اور اسے خوش اور قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

مصر کی ایک یونیورسٹی کی ڈاکٹر عالیہ شکری کا خیال ہے کہ

”انسان فطرتاً اجتماعیت پسند ہے اور شادی ایک ایسا دینی فریضہ ہے جس سے انحراف انتہائی مشکل ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اس سے دور رہنا شدید ترین نقصان کا باعث بھی ہوتا ہے، شادی کے ذریعے سے ہی ایک انسان دوسرے

Marfat.com

انسان کی خوشی و سعادت کے لیے دوڑ دھوپ اور لذت محسوس کرتا ہے"۔

قاہرہ یونیورسٹی کے ماہر ڈاکٹر بسری عبدالحسن کا مشورہ ہے کہ

"تنہائی کی تلخیوں سے بچنے کے لیے شادی کرنا ضروری ہے، تنہائی کی وجہ سے نفسیاتی اضطراب پیدا ہوتا ہے اور صحت پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ شادی اس کا بہترین حل ثابت ہوتی ہے جس سے انسان ذہنی سکون محسوس کرتا ہے اور طبعی خواہشات شرعی طریقے سے پوری کر سکتا ہے، مزید برآں اس وجہ سے ایک انسان دوسرے انسان کی وجہ سے زندہ رہنا سیکھ لیتا ہے"۔

ماہرینِ امراضِ قلب کے مطابق دل کے پچاس فیصد امراض نفسیاتی پیچیدگیوں کے باعث لاحق ہوتے ہیں اس سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ غیر شادی شُدہ لوگ بہت جلد بڑھاپے کا شکار ہو کر مختلف عوارض بالخصوص قلب کے عوارض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی میں نفسیاتی امراض کے استاد نیل جیکسن مُسلسل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شادی شُدہ افراد نفسیاتی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اس کے علاوہ غیر شادی شُدہ، رنڈوے، طلاق یافتہ افراد نزلہ زکام، امراضِ قلب اور مختلف اعصابی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ذیابیطس، گردے کی پتھری اور معدے کی بیماریوں اور سر درد کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

یہ بات اب بین الاقوامی طور پر تسلیم کر لی گئی ہے کہ شادی شُدہ افراد کی عُمریں غیر شادی شُدہ افراد کی نسبت زیادہ طویل ہوتی ہیں۔ ۲۱ فیصد شادی شُدہ افراد کے مقابلے میں ۵۵ فیصد غیر شادی شُدہ یا طلاق یافتہ افراد مختلف خطرناک بیماریوں کا شکار ہوئے۔

معروف امریکی ماہرِ نفسیات اپنی کتاب "فار اینور بیچلر" میں لکھتے ہیں کہ

"شادی کی مخالفت کرنے والوں میں اکثریت کمزور اور غیر مستقل مزاج افراد کی ہوتی ہے، یہ لوگ ذمہ داریوں سے گھبرانے اور رفرائض کی ادائیگی سے کترانے والے ہوتے ہیں۔ ان میں عام انسانوں کی نسبت خود غرضی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے اور یہ دوسروں کے لیے زندہ رہنے کے انسانی جذبوں سے پُوری طرح آشنا نہیں ہوتے جب کہ ایسے افراد کا بڑھاپا بھی عموماً خراب اور

Marfat.com

تنہا ہی گزرتا ہے"۔

نیویارک مینٹل ہاسپٹل کے میڈیکل انچارج ڈاکٹر ہاولبرگ کہتے ہیں کہ "مینٹل ہسپتال میں عام طور پر مریض اس تناسب سے داخل ہوتے ہیں کہ ان میں ایک شادی شدہ ہوتا ہے تو چار غیر شادی شُدہ ہوتے ہیں۔" برٹلن کے ترتیب دیے ہوئے اعداد و شمار کے مطابق شادی شُدہ جوڑوں کی بہ نسبت غیر شادی شُدہ افراد کہیں زیادہ خودکشی کے مرتکب ہوتے ہیں، جب کہ اکثر شادی شُدہ افراد کی دماغی اور اخلاقی حالت نہایت متوازن اور ٹھوس ہوتی ہے ان کی زندگی میں ٹھہراؤ ہوتا ہے، نیز یہ بھی مشاہدہ ہے کہ شادی شدہ خواتین ہر چند کہ بچہ جننے، ماں بننے اور خانہ داری اور ازدواجی زندگی، غرضیکہ زندگی کے بے شُمار مسائل میں گھری ہوتی ہیں لیکن پھر بھی غیر شادی شُدہ خواتین کے مقابلے میں انؑ کی عُمریں خاصی طویل ہوتی ہیں۔

شریعت اسلامیہ نے لڑکی کے نکاح کیلئے بلوغت کی عُمر کی حد مقرر کی ہے، اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کا نکاح جب حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے ہوا تو ان کی عُمر صرف سات برس تھی اور رُخصتی کے وقت ان کی عُمر صرف نو برس تھی (چونکہ عرب ممالک میں بلوغت جلد واقع ہوتی ہے)، اب جدید سائنس بھی اسؔ بات کی تائید کرتی ہے کہ لڑکیوں کی شادی بالخصوص بلوغت کی عُمر میں ہی کر دینی چاہیے تاکہ کوئی مشکل پیدا نہ ہو۔

## بیوی کی محبت اور شوہر کی صحت:

بوسٹن (امریکا) کے ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ایک تحقیق ہوئی جس سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ بیوی کی محبت شوہر کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ ازدواجی رشتہ مستحکم ہو اور باہمی تعلقات خوشگوار ہوں تو شوہر کو اچھی صحت قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ تحقیق ایک خاتون سائنس دان نے کی ہے جس کے دوران انہوں نے چالیس سے پچھتر سال کی عُمر کے 4000 مردوں کے کوائف کا آٹھ سال تک مشاہدہ کیا۔ انہوں نے شوہر کی صحت کے سلسلے میں سب سے زیادہ اہمیت اس کی غذا کو دی، ان کا خیال ہے کہ مرد عموماً اپنی غذا کی طرف سے لاپرواہی

Marfat.com

برتتے ہیں لیکن شادی کے بعد بیوی زیادہ تر یہ ذمے داری اپنے سر لے لیتی ہے کہ شوہر کو صحت بخش غذا فراہم کرے اور اس سلسلے میں وقت کی پابندی کو بھی ملحوظ رکھے۔

البتہ آگے چل کر میاں بیوی میں علیحدگی واقع ہو جائے تو بیوی کا انتقال ہو جائے تو مرد کی زندگی میں پھر سے بے ترتیبی آ جاتی ہے اور ناقص غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے جو خرابی صحت کا باعث ہوتا ہے۔ اس رپورٹ میں ایک ایسے پہلو کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے، جو منفی بھی ہے اور مثبت بھی۔ تحقیق کار خاتون کا خیال ہے کہ اگر بیوی زیادہ محبت کرنے والی مل جائے اور گھر کا ماحول بہت خوشگوار ہو تو اکثر مرد ورزش سے جی چرانے لگتے ہیں جو کہ اچھی صحت کے لیے بہتر عادت نہیں ہے۔

اس سے قبل جو تحقیق ہوئی اس سے بھی یہ بات سامنے آئی تھی کہ شادی شدہ افراد میں کنوارے یا تنہا زندگی گزارنے والی مردوں کی نسبت زیادہ دن زندہ رہنے کا رُجحان پایا جاتا ہے، اس کی ایک وجہ یہ بھی بتائی گئی تھی کہ خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنے والے مردوں کی غذا بہتر اور صحت بخش ہوتی ہے اور ان میں تمباکو نوشی یا شراب نوشی کا رُجحان نسبتاً کم ہوتا ہے۔

## مذہب اسلام اور چار شادیوں کی حکمت:

مذہب اسلام میں چار شادیاں تعدادِ ازدواج کی آخری حد ہے، کوئی مرد بیک وقت چار سے زائد بیویاں اپنے نکاح میں نہیں رکھ سکتا۔ اس آیت کریمہ کی وضاحت میں حافظ ابنِ کثیر رحمۃ اللہ علیہ نے احکام القرآن میں اس طرح بیان فرمایا ہے کہ (دو دو، تین تین اور چار چار) یتیم لڑکیوں کے علاوہ جن عورتوں سے چاہو شادی کر سکتے ہو، اگر تم میں سے کوئی چاہے تو دو، اگر کوئی چاہے تو تین اور اگر کوئی چاہے تو چار جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا ارشادِ گرامی ہے (فرشتوں کو پیغام رساں بنانے والا جو پروں والے ہیں دو دو، تین تین اور چار چار) جس کا مطلب یہ ہے کہ ان میں سے کچھ ہیں جن کے دو پَر ہیں اور کچھ ہیں جن کے تین پَر ہیں اور کچھ ہیں جن کے چار پَر ہیں۔ فرشتوں میں اس سے اُوپر کی تعداد کی نفی نہیں ہے اس لیے کہ وہاں اس کی دلیل موجود ہے۔ مردوں کو چار بیویوں پر اکتفا کا معاملہ اس کے برعکس

Marfat.com

ہے جو کہ اس آیت کریمہ سے ثابت ہے۔ جیسا کہ حضرت عبداللہ بن عباس اور جمہور فقہا کا یہی مسلک ہے اس لیے کہ یہ موقع احسان اور اجازت کے بیان کا ہے تو اگر چار سے زیادہ عورتوں کو ایک ساتھ نکاح میں رکھنا جائز ہوتا تو اللہ تعالیٰ اس کا ذکر ضرور فرماتے۔

حضرت حارث بن قیس کا مشہور واقعہ ہے کہ جب وہ اسلام لائے تو اُن کے ہاں آٹھ بیویاں تھیں، نبی اکرم ﷺ کو جب اس چیز کا پتہ چلا تو آپ ﷺ نے اُن سے فرمایا:

''ان میں سے بس چار کا انتخاب کرلو اور باقی عورتوں کو رُخصت کردو''۔

''غیلان بن سلمہ کا بھی اسی طرح کا واقعہ ہے کہ جب وہ اسلام لائے تو اُن کے ہاں دس بیویاں تھیں اور وہ بھی سب کی سب مسلمان ہوگئیں لیکن نبی اکرم ﷺ نے اُنہیں حکم دیا کہ ان میں سے صرف چار کا انتخاب کرلیں''۔

(ترمذی ابواب النکاح)

کئی افراد اپنے استدلال میں اس طرح کہتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ کی چار سے زائد بیویاں تھیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ یہ حکم (چار شادیوں کا) آنے کے بعد آپ ﷺ نے مزید کوئی نکاح نہ کیا۔ مزید برآں یہ چیز بھی مدِ نظر رہنی چاہیے کہ چار بیویوں سے زیادہ کی اجازت خاص طور پر آخری نبی ﷺ کے لیے تھی جس کی مخصوص مصلحتیں اور حکمتیں تھیں، واضح ہو کہ حضرت محمد ﷺ نے اسلام دشمنوں کے پراپیگنڈے کے برعکس کوئی بھی شادی ذاتی غرض کے لیے نہیں کی تھی، آپ ﷺ کی پہلی بیوی حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا آپ ﷺ سے پندرہ برس بڑی تھیں، ان کی وفات کے بعد اپنی چار بیٹیوں کی دیکھ بھال کے لیے جب آپ ﷺ نے حضرت سودہ رضی اللہ عنہا سے نکاح کیا تو اُس وقت اُن کی عمر چالیس برس تھی۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا اور حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا آپ کے قریب ترین صحابہ کرام رضی اللہ عنہم (حضرت ابوبکر صدیق اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہما) کی صاحبزادیاں تھیں، جو عرب کے قدیم رواج کے مطابق حضور اکرم ﷺ سے اپنے رشتے مزید اُستوار کرنا چاہتے تھے۔ حضرت زینب رضی اللہ عنہا بنت خزیمہ جنگِ اُحد کے شہیدوں میں سے کسی ایک کی بیوہ تھیں، اس جنگ میں ستر مسلمان خواتین بیوہ

Marfat.com

ہو گئی تھیں۔ آپ ﷺ مومنین کے لیے ایک مثال قائم کرنا چاہتے تھے' تا کہ وہ بھی بیوہ عورتوں سے شادی کر لیں۔ حضرت زینب رضی اللہ عنہا بنت جحش آپ ﷺ کی پھوپھی زاد بہن تھیں اور حضرت زید رضی اللہ عنہ کے نکاح میں دی گئی تھیں' وہ شوہر کے ساتھ نباہ نہ کر سکیں اور بضد تھیں کہ حضور اکرم ﷺ ان سے شادی کریں تا کہ ان کا مجروح وقار بحال ہو سکے۔ حضرت جویریہ رضی اللہ عنہا اور حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا دونوں یہودیوں کے ممتاز قبیلوں سے تعلق رکھتی تھیں اور جنگی قیدیوں کی حیثیت سے لائی گئی تھیں۔ حضرت رمالہ یا اُم حبیبہ رضی اللہ عنہا قریش کے سردار ابوسفیان کی دختر تھیں۔ حضرت میمونہ رضی اللہ عنہا آپ کے چچا حضرت عباس رضی اللہ عنہ کی سالی اور اسلام کے عظیم سپہ سالار حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ کی پھوپھی تھیں۔ حضرت ماریہ رضی اللہ عنہا اسکندریہ کے آرچ بشپ کا تحفہ اور اہم سردار کی دختر تھیں۔ ان میں سے اکثر خواتین حضور پاک ﷺ سے شادی کے وقت چالیس سے پچاس سال کی عمر کی تھیں اور اپنی جوانی کا بہترین زمانہ گزار چکی تھیں اور اکثر کے سابقہ خاوندوں سے بچے بھی تھے۔ ان حقائق سے واضح ہو جاتا ہے کہ آپ ﷺ کی شادیاں سیاسی اور معاشرتی ضرورتوں کے زیر اثر کی گئی تھیں یا پھر انسانی ہمدردی کے زیر اثر اور اس مقصد کی ترقی کے لیے کی گئی تھیں جو آپ ﷺ کا مقصدِ حیات تھا۔

صحیح بخاری کی روایت کے مطابق:

"آپ ﷺ کی بیویوں کی کل تعداد نو تھی (بخاری کے بعض الفاظ میں گیارہ کی تعداد بھی ہے)۔ حضرت اُنس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ کی شادی کل ملا کر پندرہ عورتوں سے ہوئی۔ تیرہ کے یہاں آپ ﷺ داخل ہوئے اور بیک وقت آپ ﷺ کے ہاں گیارہ بیویاں بھی رہیں، جب آپ ﷺ کا وصال ہوا تو اُس وقت آپ ﷺ کی کل نو بیویاں تھیں"۔ (تفسیر ابن کثیر)

آئمہ کرام نے بھی انہی آثار کی بناء پر فرمایا ہے جیسے امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ نے رسولِ اکرم ﷺ کے علاوہ کسی دوسرے شخص کے لیے جائز نہیں کہ وہ ایک ساتھ چار سے زائد عورتیں

Marfat.com

رکھ سکے اسی چیز کو باقی آئمہ کرام نے صحیح مانا ہے۔امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ سے صاف روایت ہے کہ آدمی کے نطفہ کے لیے کسی صُورت یہ حلال نہیں ہے کہ وہ چار بچہ دانیوں سے زیادہ میں بہے۔(روح المعانی)

چار شادیوں کی حکمت کیا ہے جیسا کہ ظاہر ہے کہ دُنیا کے باقی کاموں کی طرح مذہب اسلام میں یہ حکم بھی کسی حکمت و مصلحت کے تحت ہی نافذ کیا گیا ہے اور اس میں انسان کی سراسر بھلائی پوشیدہ ہے۔حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ اس حکم کے مختلف پہلوؤں کو سمیٹتے ہوئے تعدادِ ازدواجی کی حکمت یوں بیان فرماتے ہیں کہ لوگوں میں سے بعض ایسے ہوتے ہیں کہ ایک بیوی سے اُن کی لذت کا ساماں پورا نہیں ہو پاتا (وہ بہت زیادہ جنسی جوش و ہیجان رکھنے والے ہوتے ہیں) کیونکہ نکاح کا ایک عظیم مقصد افزائشِ نسل بھی ہے اور اس مقصد کے حصول کے لیے مرد کے لیے چار شادیوں کی منطق سمجھ میں آتی ہے کیونکہ جب ایک فرد کسی عورت کو اپنے نکاح میں لاتا ہے تو یہ عورت اُس کے لیے کم از کم تین ماہ کے لیے کافی ہے، کیونکہ حمل کی شناخت تین ماہ تک ہو جاتی ہے، پس اگر اس معیاد میں اس عورت کو حمل ٹھہر جائے تو ایسے ہیجان و جوشِ شہوت والا آدمی اگر اس عورت کے ساتھ اختلاط کرے گا تو امکان ہے کہ جنین پر منفی اثرات پڑیں اور حمل ساقط ہو جائے۔لہٰذا حمل ٹھہرنے کے بعد اس عورت کو آرام دیا جائے اور دوسری عورت کو نکاح میں لایا جائے اور جب دوسری عورت بھی تین ماہ میں حاملہ ہو جاتی ہے تو اس سے بھی صحبت ترک کرنی پڑے گی کیونکہ شہوانی جوش سے جنین کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے۔(یہ چھ ماہ ہوئے)، اب تیسری عورت کو نکاح میں لایا جائے گا اور جب تیسری عورت کو بھی حمل ٹھہر جاتا ہے تو وہ بھی تین ماہ تک ہی صحبت کے قابل رہے گی لہٰذا ایسے شخص کو چوتھی عورت نکاح میں لانی ہوگی اور اب چوتھی عورت کے حمل کی شناخت بھی تین ماہ کے بعد ہوگی (اب ایک سال پورا ہو گیا)۔اسی اثناء میں پہلی عورت وضع حمل سے تین ماہ پہلے گزر چکی ہوتی ہے اور وہ تعلقات زن شوئی کے لیے تیار ہو جائے گی اور اس طرح وضع حمل کے بعد ہر عورت نوبت بہ نوبت اس کے لیے تیار

Marfat.com

ہوتی رہے گی۔ (الصالح العقلیہ الاحکام العقلیہ)

اس مسئلے کو مزید بیان فرماتے ہوئے کہتے ہیں کہ پس یہ تعداد ہر ایک قوی الشہوت انسان کے لیے کافی اور عین قانون وفطرت کے مطابق ہے اور اس سے زائد کی تمنا رکھنے والوں کے پاس کوئی دلیل نہیں رہ جاتی۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ دو دو، تین تین یا چار چار اس میں یہ اشارہ ہے کہ ہر فرد کے لیے چار عورتوں کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ہر عورت حاملہ نہیں ہو پاتی یا دیر سے حاملہ ہوتی ہے۔

علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''پھر کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے اوپر جنسی خواہش کا غیر معمولی دباؤ ہوتا ہے تو ان کی ضروریات ایک بیوی سے پوری نہیں ہو پاتیں تو ایسے آدمی کے لیے دو تین اور چار کی گنجائش رکھی گئی ہے اور یہ تعداد مزاج کے اختلاف کی تعداد اور سال کے موسموں کی تعداد کے مطابق ہے''۔

## ایک سے زائد بیویوں کی موجودگی میں عدل قائم کرنا:

ایک سے زائد بیویوں کی موجودگی میں ان کے درمیان عدل قائم کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جس کی دو بیویاں ہوں اور وہ ان میں سے کسی ایک کی طرف مائل (یعنی زیادہ وقت دے یا زیادہ خرچ کرنے والا ہو) تو روز قیامت ایسی حالت میں آئے گا کہ اس کا ایک پہلو مفلوج ہوگا''۔ (ابوداؤد)

ایک سے زائد بیویوں کی موجودگی میں تمام کی باری مقرر کرنا' ہر ایک کو مناسب اور برابر وقت دینا اور ان کے درمیان عدل کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنا ضروری امر ہے۔ تاہم ایسی صورت میں جہاں انسان کے بس سے باہر کی بات ہو تو چھوٹ ہو سکتی ہے۔ یعنی ایسے اعمال جیسے کہ قلبی میلان ومحبت وغیرہ انسان کے بس سے باہر کی بات ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم بیماری کی حالت میں تھے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم پوچھا کرتے تھے کہ کل میری باری کس کے ہاں ہے؟ (دراصل) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی باری کا انتظار رہتا تھا (حضرت عائشہ

Marfat.com

رضی اللہ عنہا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی مزاج شناسی میں بہت زیادہ قریب تھیں اور بیمار کو حقیقی آرام اسی وقت میسر آتا ہے جب تیماردار مریض کے اشاروں کو سمجھیں اور اس کی طبعیت اور مزاج سے بخوبی واقف ہوں)۔ چنانچہ تمام ازواج مطہرات نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اجازت دے دی کہ آپ جہاں چاہیں بیماری کے ایام گزاریں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے گھر تشریف لے آئے اور یہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی رحلت ہوئی۔

اس واقعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم ازواج مطہرات کے ساتھ مساویانہ برتاؤ کرنے میں کس قدر احتیاط سے کام لیتے تھے کہ بیماری کی حالت میں جب کہ آپ کو آرام کی ضرورت تھی اور قلبی وجسمانی آرام وراحت آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے ہاں مل سکتا تھا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے عدل وانصاف کے خلاف سمجھتے ہوئے یہ فیصلہ نہیں کیا بلکہ خود ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن ہی نے اپنی خوشی سے اجازت دے دی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے حجرہ مبارک میں قیام فرمایا۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جس شخص کی کئی بیویاں ہوں تو اسلامی نقطہ نظر سے اس پر واجب ہے کہ ان سب میں برابری کا برتاؤ کرے۔ اگر کوئی چیز دے تو دونوں کو برابر تقسیم کرے اسی طرح کھانے پینے کی اشیاء اور دیگر ضروریاتِ زندگی میں بھی عدل و انصاف سے کام لیتے ہوئے مساوات پر عمل کرے۔ اگر نکاح میں لائی گئی ایک بیوی کنواری ہو جب کہ دوسری بیوہ ہو تو بھی دونوں کے حقوق برابر ہوں گے اور ان کے ساتھ برتاؤ میں کوئی فرق نہیں برتا جائے گا“۔

شب گزاری کے معاملات میں بھی ضروری ہے کہ خاوند اپنی تمام بیویوں کے درمیان عدل کرے اگر ان معاملات میں بھی وہ کوئی فرق برتے گا تو یہ انصاف اور اسلامی حکم کے خلاف ہوگا۔ البتہ جیسے کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ اگر مرد کو فطری طور پر ایک سے زیادہ تعلق ہے اور دوسری سے نسبتاً کم تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے اور نہ کوئی اس پر گناہ ہے۔ کیونکہ یہ بات دل سے تعلق رکھتی ہے اور مرد کے اختیار سے باہر ہے اور جو چیزیں اپنے اختیار سے

Marfat.com

باہر ہوں ان پر کوئی ملامت نہیں ہو سکتی ہے اور نہ مواخذہ۔ ہاں دونوں کے ساتھ معاملات پر یکسانیت سے کام لینا یہ مرد کے اختیار و قدرت میں ہے اور اس میں کوتاہی برتنے سے وہ گناہگار ہوگا۔

## حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

"حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم اپنی تمام بیویوں کے درمیان برابر کی تقسیم فرماتے تھے اور عموماً یہ دُعا فرمایا کرتے تھے' اے اللہ! جتنا مجھ سے ہو سکتا ہے تو میں نے اپنی بیویوں کے درمیان برابری کی اور جو میرے بس سے باہر ہے اس کا تو مالک ہے اس میں میری گرفت نہ کرنا' میں انسان ہوں اس لیے اگر کوئی کمی رہ جائے تو معاف کرنا کیونکہ دل تیرے قبضہ میں ہے محبت کم زیادہ ہو سکتی ہے"۔

(ترمذی' ابوداؤد)

## حضرت ابنِ عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں:

جب حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم اس دنیا سے پردہ فرما گئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ہاں نو بیویاں موجود تھیں اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان میں سے آٹھ کے لیے تمام معاملات میں برابر تقسیم فرماتے تھے (ان نو ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن میں سے حضرت سودہ رضی اللہ عنہا نے بڑھاپے کی وجہ سے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کو اپنے حقوق بھی تفویض کر دیے تھے)۔ یہ نو ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن حسب ذیل ہیں:

1- حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا
2- حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا
3- حضرت اُم حبیبہ رضی اللہ عنہا
4- حضرت سودہ رضی اللہ عنہا
5- حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا
6- حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا
7- حضرت میمونہ رضی اللہ عنہا
8- حضرت زینب بنت خزیمہ رضی اللہ عنہا
9- حضرت جویریہ بنت الحارث رضی اللہ عنہا

Marfat.com

# شادی / نکاح کے فوائد

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

''تم میں سے جو مرد و عورت بے نکاح ہوں ان کا نکاح کر دو اور اپنے نیک بخت غلام اور لونڈیوں کا بھی' اگر وہ فقیر و مفلس ہوں گے تو اللہ تعالیٰ انہیں اپنے فضل سے غنی کر دے گا' اللہ تعالیٰ کشادگی والا اور علم والا ہے''۔

اسلام میں نکاح کا اولین مقصد نسل انسانی کی بقاء اور افزائش ہے، ہمارے پیارے دین اسلام میں جنس کے ساتھ لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ افزائش نسل پر زور دیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے نکاح کو نسل انسانی کے تسلسل اور بقاء کا ایک ذریعہ بنایا ہے اور اس حقیقت کو قرآن پاک میں اس طرح بیان کیا ہے:

''اے لوگو اپنے رب سے ڈرو، جس نے تمہیں ایک جان (آدم) سے پیدا کیا اور عورتوں کو پھیلا دیا۔ اللہ سے ڈرو اور رحمی رشتوں کا لحاظ رکھو جس کے واسطے سے تم آپس میں ایک دوسرے سے اپنے حقوق کا مطالبہ کرتے ہو، بے شک اللہ تم پر نگہبان ہے''۔ (النساء)

سورۃ النساء کی یہ آیت حضرت محمد ﷺ کے ہر خطبہ کا حصہ ہوا کرتی تھی، اس لیے یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ رسمِ نکاح کو ایک مذہبی تقدس بھی حاصل ہے۔ اس کے علاوہ قرآن پاک میں سورہ البقرہ کے ذریعے جنسی تعلق کی اولین ترجمانی بھی کر دی گئی ہے جو کہ درج ذیل الفاظ میں اس عمل کی بھرپور رہنمائی کرتی ہے۔

''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتیاں ہیں، تو تم انہی میں آؤ اور جس طرح چاہو اور (اس کے ذریعے) آگے (دین و دنیا کی بھلائی) کا سامان پیدا کرو''۔

Marfat.com

آگے کے سامان سے یہ مُراد ہے کہ جنسی تعلق کو محض حیوانیت کا مظہر نہیں ہونا چاہیے بلکہ درحقیقت اس کا سب سے بڑا مقصد یہی ہے کہ آدمی اپنے مستقبل کی فکر کرے اور اولاد کے ذریعے آئندہ نسلِ انسانی کی بقاء کی صُورت نکالے۔ یہ بقاء کی صُورت صرف دُنیا میں نہیں ہے بلکہ حضور پاک ﷺ کی متعدد احادیث کی رُو سے اگر اولاد کمسنی میں انتقال کر جائے تو آدمی کے لیے توشہ آخرت بنتی ہے اور اس کے ذریعے سے اس کے لیے جنت آسان ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ آگے کی فکر سے مُراد یہ ہے کہ اولاد کا سامان پیدا کرو، اولاد اگر زندہ رہے تو نا صرف آنکھوں کی ٹھنڈک ہوتی ہے بلکہ دُنیاداری کے کئی کام آسان ہو جاتے ہیں اور اگر اللہ تعالیٰ کو یہ منظور نہ ہو تو وہ یہ نعمت دے کر واپس لے لے تو بھی پریشانی کی کوئی بات نہیں کیونکہ آگے کی فکر سے مُراد ابدی زندگی بھی ہے اور یہ نعمت اگر اس دُنیا میں واپس لے لی گئی ہے تو ابدی زندگی خوشگوار ہو جائے گی۔

اولاد کے حصول اور جنسی تعلقات کو مزید واضح کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے سورہ اعراف میں بیان فرمایا ہے کہ

> ''اللہ ہی ہے جس نے تم کو ایک جان سے پیدا کیا اور اس کی جنس سے اس کا جوڑا بنا دیا تاکہ اس کے ساتھ مل کر سکون واطمینان حاصل ہو۔ تو جب مرد عورت کے اُوپر چھا جاتا ہے تو وہ ہلکے طور پر زیرِ بار ہو جاتی ہے اور پھر اس بوجھ کو لیے پھرتی ہے''۔ (الاعراف)

اس آیت کریمہ کے ذریعے یہ واضح کر دیا گیا ہے کہ شادی کے ذریعے سے جنسی تعلق قائم کر کے سکون حاصل کرو اور اس کا اولین مقصد اولاد کا حصول اور نسلِ انسانی کی افزائش کا باعث بنو۔ عورت کا ہلکے طور پر زیرِ بار ہونے سے مراد حمل لی گئی ہے، یعنی اُسے حمل ٹھہر جاتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کی مختلف احادیث کی روشنی میں نکاح اور شادی کے اس اولین مقصد کو مزید کھول کر بیان کیا گیا ہے۔

Marfat.com

سنن ابوداؤد اور نسائی کی روایت ہے کہ حضرت معقل بن یسار رضی اللہ عنہ راوی ہیں، فرماتے ہیں: ایک شخص نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہا کہ مجھے ایک خاتون مل رہی ہے جو خوبصورت بھی ہے اور اس کا خاندان بھی اچھا ہے، بس ایک بات ہے کہ وہ بانجھ ہے یعنی اس کے اولاد نہیں ہوتی، تو کیا مجھے اُس سے شادی کی اجازت ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''نہیں''۔ جب دوسری بار وہ یہ عرض لے کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں آئے تو دوبارہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں منع فرمایا۔ پھر اسی مقصد کیلئے جب وہ تیسری بار حاضر ہوئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

> ''زیادہ محبت کرنے والی اور زیادہ بچے دینے والی عورت سے شادی کرو، اس لیے کہ تم لوگوں کے ذریعے (روز قیامت) میں کثرت تعداد کا مظاہرہ کروں گا''۔ (ابوداؤد، مسند احمد)

ایک اور روایت میں نکاح کی ترغیب کے لیے ایسے تذکرہ ہے کہ:

> ''شادی کرو، اس لیے کہ (قیامت کے دن) تمہارے ذریعے دوسری اُمتوں کے مقابلے میں، مَیں اپنی کثرت تعداد کا مظاہرہ کروں گا اور نصاریٰ کی رہبانیت والے طریقے کی پیروی مت کرو''۔

حضرت عُمر فاروق رضی اللہ عنہ نے کثرت سے نکاح کیے اور ہر موقع پر یہی فرمایا کہ مَیں شادی کرتا ہوں تو محض اولاد کی خواہش سے ایسا کرتا ہوں۔ (احیاء علوم الدین)

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے نکاح کے پانچ فائدے بیان کیے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

## اولاد کا حصول:

نکاح کا پہلا فائدہ اولاد کا حصول ہے۔ نکاح کا مقصد نسل کو باقی رکھنا ہے، شہوت تو اس کا ایک متحرک باعث ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ازلی قدرت اس بات سے قاصر نہیں تھی کہ انسان کو نکاح اور جماع کے بغیر پیدا کر دیا جاتا لیکن حکمت کا تقاضہ تھا کہ اسباب اور مسبب میں ترتیب ہو حالانکہ اس کی حاجت نہ تھی لیکن اس نے اپنی قدرت کو ظاہر کرنے اور عجائب

Marfat.com

صنعت کو پورا کرنے کیلئے اس طرح کیا۔ اولاد کے حصول میں چار طرح کی عبادت ہے، پہلی یہ کہ اولاد کے حصول کی کوشش کر کے اللہ تعالیٰ کی محبت حاصل کرتا ہے کیونکہ اس طرح سے جنسِ انسانیت باقی رہتی ہے، دوسری یہ کہ اس سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت حاصل ہوتی ہے کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم قیامت کے دن اُمت کی کثرت کے باعث دوسروں پر فخر فرمائیں گے، تیسری صورت یہ ہے کہ نیک اولاد اس کے مرنے کے بعد دُعا کے ذریعے اس کیلئے برکت کا سبب بنتی ہے اور چوتھی بات یہ ہے کہ جب بچہ چھوٹی عُمر میں مر جائے تو وہ ماں باپ کی شفاعت کا باعث ہوتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ قیامت کے دن بچہ اپنے ماں باپ کو کھینچ کر جنت میں لے جائے گا۔ (بحوالہ سنن ابن ماجہ صفحہ ۱۱۶)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جب بچے سے کہا جائے گا کہ جنت میں داخل ہو جا تو وہ جنت کے دروازے پر کھڑا ہو جائے گا اور کہے گا کہ جب تک میرے والدین جنت میں داخل نہیں ہوں گے میں بھی نہیں جاؤں گا، تو حکم ملے گا کہ اس کے والدین کو بھی جنت میں داخل کر دیا جائے۔ ایک اور روایت میں ہے کہ قیامت کے دن بچے ایک جگہ پر جمع ہوں گے جب مخلوق کو حساب کے لیے پیش کیا جائے گا تو فرشتوں سے کہا جائے گا کہ ان کو جنت میں لے جاؤ تو وہ جنت کے دروازے پر کھڑے ہو جائیں گے اور ان سے کہا جائے گا کہ اے مسلمانوں کی اولاد تمہیں خوش آمدید ہو، داخل ہو جاؤ تم پر کوئی حساب نہیں، وہ کہیں گے کہ ہمارے والدین کہاں ہیں؟، فرشتے جواب دیں گے کہ وہ خطا کار گناہ گار ہیں اس لیے ان کا حساب ہو گا، تو بچے یہ سُن کر جنت کے دروازوں پر زور زور سے چیخیں گے، اللہ تعالیٰ پوچھے گا (حالانکہ وہ ان کے بارے میں زیادہ جانتا ہے) کہ یہ کس قسم کی چیخ ہے؟ فرشتے جواب دیں گے، اے ہمارے رب، یہ مسلمانوں کے بچے ہیں، کہتے ہیں ہم اپنے والدین کے بغیر جنت میں نہیں جائیں گے، اللہ تعالیٰ فرمائے گا اس جماعت کے اندر جاؤ اور ان کے والدین کے ہاتھ پکڑ کر ان کو بھی جنت میں داخل کر دو۔

Marfat.com

نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ:

''جس شخص کے دو بچے (بچپن میں) فوت ہو جائیں تو اُس کے لیے جہنم سے ایک آڑ (دیوار) بن جائے گی''۔ (بحوالہ صحیح مسلم جلد 2)

جس کا بچہ فوت ہو جائے وہ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ اور اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ کہے۔

حدیث قدسی میں آیا ہے کہ جب کسی مُسلمان بندے کا بچہ مر جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے کہتے ہیں:

''تم نے میرے بندے کے بچہ کی روح قبض کر لی؟''

فرشتے عرض کرتے ہیں: ''جی ہاں (پروردگار!)''۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

''تم نے اس کے دل کا پھول توڑ لیا؟''

فرشتے عرض کرتے ہیں: ''جی ہاں''۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

''میرے بندے نے اس پر کیا کہا؟''

فرشتے عرض کرتے ہیں:

''اُس نے اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہا اور اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ پڑھا''۔

تو اس پر اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

''(جاؤ) میرے اس بندہ کے لیے جنت میں ایک محل بنا دو اور اس کا نام بیت الحمد (قصر حمد) رکھ دو''۔ (بحوالہ حصن حصین)

منقول ہے کہ ایک شخص کو نکاح کے لیے کہا جاتا رہا لیکن ایک عرصہ تک وہ نکاح سے انکار کرتے رہے ایک دن وہ نیند سے بیدار ہوئے تو کہنے لگے کہ میرا نکاح کر دو، چنانچہ نکاح کر دیا گیا، جب ان سے اس بارے میں پوچھا گیا تو کہنے لگے کہ شاید اللہ تعالیٰ مجھے کوئی بچہ عطا فرمائے اور پھر اُس کی رُوح قبض کر لے، تو وہ آخرت میں مجھے آگے لے جانے

Marfat.com

والا ہو پھر فرمایا میں نے خواب میں دیکھا کہ گویا قیامت قائم ہو گئی ہے اور میں میدانِ حشر میں لوگوں کے درمیان ہوں اور مجھے اس قدر پیاس لگی ہوئی ہے کہ قریب ہے کہ میری گردن کٹ جائے، اسی طرح باقی سب لوگ بھی سخت پیاس میں مبتلا ہیں، ہم اسی حالت میں تھے کہ کچھ بچے صفوں کو چیرتے ہوئے آئے ان پر نور کے رومال تھے اور ان کے ہاتھوں میں چاندی کے کٹورے اور سونے کے کوزے ہیں وہ باری باری سب کو پانی پلا رہے ہیں اور صفوں کو چیرتے ہوئے بڑھ رہے ہیں اور بیچ میں سے کئی لوگوں کو چھوڑتے ہوئے جا رہے ہیں میں نے ان میں سے ایک کی طرف ہاتھ بڑھایا اور کہا کہ مجھے پانی پلاؤ، مجھے پیاس نے بہت تنگ کر رکھا ہے تو اُس نے کہا کہ ہم میں سے آپ کا کوئی لڑکا نہیں ہے ہم تو صرف اپنے باپوں کو پانی پلا رہے ہیں، میں نے پوچھا کہ تُم کون ہو؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ ہم مسلمانوں کے فوت شُدہ بچے ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"انسان مرجاتا ہے تو اس سے اس کے عمل کا سلسلہ کٹ جاتا ہے، سوائے تین چیزوں کے (جن کا سلسلہ باقی رہتا ہے) کوئی صدقہ جاریہ یا علمی سلسلہ جس سے فائدہ اٹھایا جائے یا نیک اولاد جو میت کے حق میں دُعا کرتی رہے"۔ (مُسلم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی دوسری روایت کا بھی یہی مضمون ہے، فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"جنت میں ایک مومن کا درجے پر درجہ بلند ہوتا رہے گا تو وہ سوال کرے گا کہ بارالٰہی یہ (درجہ افزائی) کس چیز کے صلے میں ہے؟ تو اُس سے کہا جائے گا، یہ تمہارے بعد رہ جانے والی اولاد کی دعاؤں کا نتیجہ ہے"۔ (شرح موطا امام مالک)

حدیث مبارکہ کا یہی مضمون جسے حضرت سعید بن مسیب رضی اللہ عنہ نے ان الفاظ میں بیان فرمایا ہے:

"آدمی اپنے پیچھے جو اولاد چھوڑتا ہے، اُس کی دعاؤں کی وجہ سے اس کے

Marfat.com

درجے پہ درجے بلند ہوتے ہیں"۔ (موطا)

حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہما کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"اللہ اپنے مومن بندے سے (خاص طور) پر محبت کرتا ہے جو تنگ حال، پاک باز اور عیال دار ہو"۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"سب سے پاک کمائی جو کوئی شخص کھا سکتا ہے، وہ اُس کے ہاتھ کی کمائی ہے اور اُس کی اولاد کے ہاتھ کی کمائی ہے"۔

## شہوت کا خاتمہ:

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"اللہ وہ ذات ہے جس نے تمہیں نفس واحدہ سے پیدا کیا اور اس جنس سے اس کا جوڑا بنایا تا کہ اس سے سکون واطمینان حاصل کرے"۔ (الاعراف)

اس آیتِ کریمہ میں جنسی تعلق کی غرض وغایت کو بیان کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ عورت مرد کے جنسی تسکین کا باعث ہے اور وہ اس سے جنسی تعلق قائم کر کے سکون اور اطمینان حاصل کر سکتا ہے۔ شادی کے ذریعے سے جنسی تسکین کا سامان فراہم کرنا اس لیے بھی ضروری ہے کہ اس بات کا قوی امکان ہے لطف اندوزی کی خاطر انسان بھٹک کر ناجائز ذرائع اختیار کرے گا اور مختلف عوارض میں مبتلا ہو کر اپنی آخرت بھی خراب کرے گا۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ:

"نکاح کیا کرو کیونکہ اس سے نگاہ جھک جاتی ہے"۔

اس سے یہ مُراد ہے کہ آدمی بے راہروی سے بچ جاتا ہے اور وہ نکاح کے ذریعے اپنی بیوی سے تسکین حاصل کر کے پُرسکون رہتا ہے اور جب باہر جاتا ہے تو اُس کی نگاہ میں کسی قسم کی گندگی کا عنصر شامل نہیں ہوتا۔

نکاح کرنا شیطان سے محفوظ رہنا، خواہشات کو ختم کرنا، شہوت کی ہلاکتوں کو دُور کرنا،

Marfat.com

نگاہوں کو پست کرنا اور شرمگاہ کی حفاظت کرنا ہے، نبی اکرم ﷺ کا ارشاد پاک اسی بات کی طرف اشارہ ہے، ''جس نے نکاح کیا اُس نے اپنے نصف دین کو محفوظ کر لیا تو اسے دوسرے نصف کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرنا چاہیے''۔ شہوت کو قابو میں رکھنے کے لیے نکاح سے بڑھ کر کوئی عمل نہیں ہے کیونکہ شہوت کو بھڑکانے کے لیے شیطان خود موجود ہوتا ہے جب کہ باقی کے کاموں کے لیے اُس نے کارندے مخصوص کیے ہوتے ہیں۔ ایک روایت ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام اپنی ایک مجلس میں تشریف فرما تھے کہ ابلیس آپ کے سامنے آیا اس کے سر پر ایک ٹوپی تھی جس میں کئی رنگ چمک رہے تھے، جب وہ آپ کے قریب ہوا تو ٹوپی اُتار کر رکھ دی اور حاضر خدمت ہو کر سلام پیش کیا، اس نے کہا اے موسیٰ علیہ السلام آپ پر سلام ہو، حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا کہ تم کون ہو؟ اس نے کہا میں ابلیس ہوں، آپ نے فرمایا اللہ تعالیٰ تجھے زندہ نہ رکھے کیوں آئے ہو؟ اس نے کہا کیونکہ آپ کو اللہ تعالیٰ کے ہاں ایک مقام اور مرتبہ حاصل ہے اس لیے آپ کی خدمت میں سلام عرض کرنے آیا تھا، آپ نے پوچھا میں نے تمہارے سر پر جو کچھ دیکھا وہ کیا ہے؟ اس نے کہا یہ ٹوپی ہے جس کے ذریعے میں انسانوں کے دلوں کو اُچک لیتا ہوں۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا وہ کیا عمل ہے کہ جب انسان کرتا ہے تو تُو اُس پر غالب آجاتا ہے؟ شیطان نے جواب دیا کہ جب وہ اپنے آپ پر اِترانے لگتا ہے اپنے اعمال کو زیادہ جاننے لگتا ہے اور گناہوں کو بھول جاتا ہے۔ پھر اُس نے کہا کہ میں آپ کو تین باتوں سے ڈراتا ہوں، کسی غیر محرم عورت کے ساتھ علیحدگی میں نہ ہونا کیونکہ جو شخص ایسی عورت کے ساتھ علیحدگی میں ہوتا ہے جو اُس کے لیے حلال نہیں تو میں خود وہاں پر موجود ہوتا ہوں (اپنے کارندوں کو نہیں بھیجتا) یہاں تک ان دونوں کو فتنہ میں نہ مبتلا کر دوں، دوسرا یہ کہ جب اللہ تعالیٰ سے وعدہ کریں تو اسے پورا کریں اور تیسرا یہ کہ جب صدقے کا مال نکالیں تو اُسے فوراً خرچ کر دیں کیونکہ جب کوئی شخص صدقے کا مال علیحدہ کر کے رکھتا ہے تو اُس کو خرچ کرنے میں مَیں رُکاوٹ بن جاتا ہوں۔

Marfat.com

نکاح میں اولاد کی طرف لے جانے کے علاوہ بھی ایک حکمت ہے یعنی اس کو پورا کرنے میں وہ لذت ہے جیسی لذتوں کا جنت میں دینے کا وعدہ کیا گیا ہے۔ حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں جماع کی ضرورت اس طرح محسوس کرتا ہوں جس طرح رزق کی ضرورت محسوس کرتا ہوں تو درحقیقت بیوی ایک رزق اور قلبی طہارت کا سبب ہے یہی وجہ ہے کہ جس شخص کی نظر کسی عورت پر پڑے اور اس کے نفس کو اُس کا شوق ہو تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ وہ اپنی بیوی سے جماع کرے کیونکہ اس کے ذریعے سے ہی دل سے وسوسے ختم ہو جاتے ہیں۔ (بحوالہ مسند احمد بن حنبل جلد ۴)

## نفس کی راحت کا حصول:

نکاح کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ بیوی کی ہم نشینی، اس کی طرف محبت سے دیکھنے اور اس سے کھیل کود کرنے سے نفس کو راحت اور اُنس حاصل ہوتا ہے اور یہ بات دل کے آرام اور عبادت پر اس کی تقویت کا باعث بنتی ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ عقل مند آدمی صرف تین باتوں کی حرص کرتا ہے، اول آخرت کے لیے سامان کی تیاری دوم زندگی گذارنے کے لیے غور و فکر اور سوم حلال چیز سے لذت حاصل کرنا۔

صحیح مُسلم شریف کی حدیث مبارکہ ہے:

"دُنیا ایک متاع ہے اور دُنیا کی سب سے قیمتی متاع نیک بیوی ہے"۔

گویا اللہ تعالیٰ نے جسے نیک بیوی عطا کر دی وہ سمجھے کہ مجھے دُنیا کی سب سے بڑی نعمت مل گئی ہے، کیونکہ نیک بیوی دُنیا میں نفس کی راحت کا بہترین حصول ہے۔

## فُرصت کے لمحات کا حصول:

نکاح کرنے سے گھر کے کئی کاموں سے فرصت مل جاتی ہے اس کے علاوہ جب انسان کو جماع کی خواہش نہ ہو تو گھر میں اکیلے زندگی گذارنا مشکل ہو جاتا ہے، اس لیے نکاح کے ذریعے جو نیک عورت مل جاتی ہے وہ گھر کے کام کاج سنبھال کر اور ایک اچھی ساتھی بن کر دل و دماغ کی فرحت و سکون کا باعث ہوتی ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد

Marfat.com

گرامی ہے کہ تم میں سے ہر ایک کو چاہیے کہ وہ قلبِ شاکر، لسانِ ذاکر اور نیک مومنہ عورت حاصل کرے جو اس کی دُنیا و آخرت میں اس کی مددگار ہو۔

## مجاہدہ نفس کا حصول:

نکاح کے بعد گھر والوں کی ذمہ داری، ان کی عادات پر صبر، ان کی اصلاح کی فکر، ان کو دین کے راستے کی طرف بلانے، ان کے لیے کسبِ حلال کی کوشش کرنے اور تربیت اولاد کے لیے مجاہدہ نفس اور اس کی ریاضت حاصل ہوتی ہے اور یہ تمام اعمال فضیلت کا باعث ہیں کیونکہ اہل و عیال ایک قسم کی رعایا ہوتی ہے اور رعایا کا خیال رکھنے میں بڑی فضیلت رکھی گئی ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ:

آدمی جو کچھ اپنے گھر والوں پر خرچ کرتا ہے وہ صدقہ ہے اور بے شک بندے کو اس لقمہ پر بھی اجر ملے گا جو اُٹھا کر اپنی بیوی کے منہ میں ڈالتا ہے۔

(بحوالہ صحیح بخاری جلد 1 صفحہ 13)

ایک اور جگہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو آدمی اچھی طرح نماز پڑھتا ہو اس کے اہل و عیال زیادہ اور مال کم ہو اور وہ مسلمانوں کی غیبت نہ کرتا ہو وہ جنت میں میرے ساتھ اس طرح ہوگا (دو انگلیوں کے ساتھ اشارہ فرمایا یعنی میرے بہت قریب ہوگا)۔

(بحوالہ کنز العمال جلد 5)

## کامیاب شادی کیلئے بیوی کی خصوصیات:

عورت میں وہ صفات ہونی چاہئیں جن کی نشاندہی سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمائی کہ:

''تمہاری بہترین عورت وہ ہے کہ جب شوہر اس کی طرف دیکھے تو اسے خوشی بخشے، جب کوئی حکم دے تو اس کی تعمیل کرے، جب اس کے پاس نہ ہو تو اپنے نفس اور مال کی حفاظت کرے''۔

Marfat.com

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی معرکۃ الآراء کتاب ''احیاء العلوم'' اور ''کیمیائے سعادت'' میں لکھا ہے کہ کامیاب شادی کیلئے عورت میں درج ذیل آٹھ خوبیوں کا ہونا ضروری ہے:

1- خوبصورت، حیادار اور پردہ دار ہو۔
2- ہنس مکھ، خوش اخلاق اور سلیقہ شعار ہو۔
3- نیک سیرت، وفادار اور دیندار ہو۔
4- کم مہر والی، سمجھدار اور کفایت شعار ہو۔
5- کنواری، نوجوان اور ہوشیار ہو۔
6- عالی نسب، تعلیم یافتہ اور دیانت دار ہو۔
7- قریبی رشتہ داروں میں سے نہ ہو۔
8- بانجھ نہ ہو۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے درج ذیل چھ قسم کی خواتین سے شادی کرنے سے منع فرمایا ہے:

1- انانہ: ایسی خواتین جو ہر وقت بیماری میں مبتلا رہیں اور سر کو پٹی سے باندھے رکھیں، ہر لمحہ شکوے اس کی زبان پر ہوں۔
2- منانہ: حیلہ باز و متکبر خواتین۔ جو شوہر پر احسان جتانے والی ہوں۔
3- حنانہ: ایسی بیوہ عورت جو اپنے پہلے شوہر کے گن گائے۔
4- براقہ: نخرے والی، دن رات آئینے کے سامنے بیٹھنے والی، بے جا بناؤ سنگھار کرنے والی۔
5- حداقہ: حریص و لالچی، جو چیز دیکھے اُس کی خواہش کرے، شوہر سے ہر وقت فرمائشیں کرتی رہے۔
6- شداقہ: بہت باتونی اور جھگڑالو، ہر وقت بولتی رہے، قسمت کو کوسے اور معمولی باتوں پر جھگڑتی رہے۔

بعض بزرگوں نے فرمایا عورت کو چار باتوں میں مرد کے مقابلے میں کمتر ہونا چاہیے ورنہ وہ اسے حقیر جانے گی:

1- عمر میں۔

Marfat.com

2- قد میں۔

3- مال واسباب میں۔

4- حسب ونسب میں۔

اور چار باتوں میں مرد سے برتر ہونا چاہیے جو کہ درج ذیل ہیں:

1- حُسن۔

2- ادب۔

3- تقویٰ۔

4- اخلاقِ حسنہ۔

مذکورہ بالا باتوں کو مکمل طور پر بیان کرنے کیلئے ذیل کی حدیث سے واضح ہوتا ہے کہ ایک اچھی بیوی کے لیے کن کن خصوصیات کا حامل ہونا ضروری ہے۔

ایک مرتبہ نبی پاک ﷺ کی محفل میں بات چل نکلی کہ دُنیا کی عورتوں میں سے بہترین اور خوبصورت عورت کون سی ہے۔ کسی نے کوئی صفت بتائی اور کسی نے کوئی صفت بتائی، خیر بات چیت ہوتی رہی۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کسی کام سے گھر تشریف لے گئے۔ سیدہ فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ عنہا کو بتایا کہ محفل میں یہ تذکرہ ہو رہا ہے کہ دُنیا کی بہترین عورت کون سی ہے؟ ابھی کوئی فیصلہ نہیں ہوا، سیدہ فاطمۃ الزاہرہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا: ''میں بتاؤں کہ دُنیا کی بہترین اور خوبصورت ترین عورت کون سی ہے؟''

فرمایا: ''ہاں بتائیے''۔

فرمایا: ''دُنیا کی سب سے بہترین عورت وہ ہے جو نہ خود کسی مرد کی طرف دیکھے اور نہ کوئی مرد اُس کی طرف دیکھ سکے''۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ محفل میں تشریف لائے اور حضور اکرم ﷺ سے عرض کیا: ''یا رسول اللہ ﷺ! میری اہلیہ نے دُنیا کی بہترین عورت کی پہچان بتائی کہ جو نہ کسی غیر محرم کو دیکھے اور نہ ہی کوئی غیر محرم اُسے دیکھ سکے''۔

Marfat.com

حضرت محمد ﷺ نے فرمایا: "فاطمہ تو میرے جگر کا ٹکڑا ہے"۔ (یعنی فاطمہ رضی اللہ عنہا نے سچ کہا ہے)۔

کہتے ہیں کہ ازدی نامی ایک سیاح گھومتا ہوا حضرت الیاس علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے اسے مجرد (غیر شادہ شدہ) رہنے سے منع کیا اور شادی شدہ زندگی گزارنے کی نصیحت کی۔ یہ بھی فرمایا کہ چار طرح کی عورتوں سے نکاح مت کرنا:

- ایک اُس عورت سے جو ہر وقت بغیر کسی وجہ کے خُلع کا مطالبہ کرتی رہے۔
- دوسری وہ عورت جو شیخی بگھارنے میں ماہر ہو اور دُنیاوی مال و دولت کی بُنیاد پر ہم عصر خواتین پر یا خود شوہر پر اکڑ جمائے۔
- تیسری وہ عورت جو بد چلن ہو اور لوگوں سے گندے تعلقات رکھنے میں مشہور ہو۔
- چوتھی وہ عورت جو شوہر کی نافرمان ہو اور اس پر بالا دستی قائم کرنا چاہتی ہو۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جو عادات مردوں کے حق میں بُری سمجھی جاتی ہیں وہ عورتوں کے حق میں اچھی ہیں، جیسے بُخل، تکبر اور بُزدِلی۔

- اس لیے کہ عورت بخیل ہوگی تو اپنے شوہر کے مال کی حفاظت کرے گی اور موقع بے موقع خرچ کر کے ضائع کرنے سے گریز کرے گی۔
- مغرور ہوگی تو دوسرے لوگوں کو اپنی نرم اور شیریں گفتاری سے متاثر نہ کر سکے گی۔
- بُزدل ہوگی تو شوہر کے خوف سے لرزاں رہے گی، اس کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر قدم نہ رکھے گی اور تہمت کی جگہوں سے بچنے کی کوشش کرے گی۔

ایک مثالی بیوی وہ ہوتی ہے جو ہر طرح سے اپنے شوہر کی تابعداری کرے۔ اس سلسلے میں قاضی شریح اور امام شعبی کا ایک واقعہ تاریخ کا حصہ ہے۔ قاضی شریح نے ایک بار امام شعبی سے ملاقات کی، شعبی نے ان سے اپنے گھر کے احوال دریافت کیے، قاضی شریح نے کہا، بیس سال کا عرصہ ہونے کو ہے میں نے اپنی اہلیہ سے کبھی کوئی ناگوار چیز سرزد ہوتے نہیں دیکھی۔ شعبی نے کہا وہ کیسے؟ شریح نے جواب دیا: پہلی رات جب میں اپنی بیوی کے پاس آیا تو میں نے دیکھا کہ میری بیوی انتہائی حسین وجمیل ہے میں نے اپنے رب کا شکر ادا

Marfat.com

کرنے کیلئے دو رکعت شکرانے کی نماز پڑھی۔ بعد از نماز میں نے دیکھا کہ میری اہلیہ بھی نماز پڑھ رہی ہے اور میرے سلام پھیرنے پر اس نے بھی سلام پھیرا۔ بعد میں جب میں اس کی طرف بڑھا اور اسے ہاتھ لگانا چاہا تو اُس نے کہا' ابو امیہ ٹھہرو! تم جہاں ہو وہیں رہو' پھر کہا۔

(حمد و صلوٰۃ کے بعد) عرض یہ ہے کہ میں ایک انجانی عورت ہوں تمہاری عادات سے واقفیت نہیں رکھتی' اس لیے مجھے بتا دو کہ تم مجھ سے کیا چاہتے ہو تا کہ میں وہ کروں اور ایسے کام نہ کروں جو تمہیں ناپسند ہوں۔ مزید اس نے کہا کہ تمہارے خاندان میں بے شمار عورتیں تھیں جن سے تمہارا نکاح ہو سکتا تھا اور اسی طرح میرے خاندان میں بھی بے شمار ایسے مرد تھے جن سے میرا نکاح ہو سکتا تھا لیکن جب اللہ تعالیٰ کسی کام کے متعلق فیصلہ فرما دیتا ہے تو وہ کام ہو کر رہتا ہے اب میں تمہاری ماتحت ہوں اس لیے اللہ نے میرے متعلق جیسا حکم دیا ہے ویسا ہی عمل کرو۔ قاضی شریح کہتے ہیں کہ شعبی! اس نے اس موقع پر کچھ بولنے کا موقع دیا اور میں نے کہنا شروع کیا کہ تم نے ایسی بات کہی کہ اگر اس پر ثابت قدم رہو تو وہی تمہارا نصیبہ اور حصہ ہوگا اور اگر تم نے چھوڑ دیا تو تم حجت بنو گی' سنو! میں فلاں فلاں چیز پسند کرتا ہوں اور فلاں فلاں چیز سے نفرت کرتا ہوں اس کے علاوہ تم جو اچھی چیز دیکھو بلا جھجک میرے سامنے پیش کر دو اور جو بری چیز دیکھو اُسے ڈھانک دو!

اس کے بعد اس نے کہا کہ اگر میں میکے جانا چاہوں تو میرے لیے کیا حکم ہے؟ میں نے کہا' کہ میں چاہتا ہوں کہ سسرال والے مجھ سے کبیدہ خاطر نہ ہوں پھر اس نے آس پاس کے لوگوں کے متعلق اجازت چاہی کہ کن سے میں بات کر سکتی ہوں اور کون سے لوگ آپ کو ناپسند ہیں' وہ میں نے بتایا۔ شریح کہتے ہیں کہ اس کے بعد میں نے اس کے ساتھ نہایت ہی آسودہ رات گزاری اور ہماری بہترین گزر اوقات ہونے لگی اور آج بیس سال کا عرصہ ہونے تک اُس نے مجھے کبھی غصہ ہونے کا موقع نہیں دیا۔

## کامیاب شادی کیلئے شوہر کی خصوصیات:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

Marfat.com

''جب تمہارے ہاں کوئی ایسا شخص نکاح کا پیغام بھیجے جس کے دین و اخلاق سے تم مطمئن اور خوش ہو تو اس سے اپنی بیٹی کی شادی کر دو، اگر تم ایسا نہ کرو گے تو زمین میں زبردست فتنہ پھیل جائے گا''۔

دینداری کی ترجیح کا ایک مثالی واقعہ بیان ہوا ہے کہ حضرت اُم سلیم رضی اللہ عنہا اسلام کے ابتدائی دور میں مسلمان ہونے والی باکمال خواتین میں سے ایک تھیں، ان کے شوہر اسلام سے کنارہ کش رہے اور انہیں تنہا چھوڑ کر ملک شام روانہ ہو گئے اور پھر وہیں پر وفات پا گئے۔ یہ خبر سننے کے بعد حضرت اُم سلیم رضی اللہ عنہا کے پاس مختلف رشتے آئے۔ انہی میں سے ایک حضرت ابوطلحہ رضی اللہ عنہ (جو ابھی مسلمان نہیں ہوئے تھے) بھی تھے، مگر حضرت ام سلیم رضی اللہ عنہا نے صرف اس وجہ سے نکاح کرنے سے انکار کیا اور ان کو یہ جواب دیا کہ:

''اللہ کی قسم! اے ابوطلحہ! تمہارے جیسے شخص کا پیغام نکاح رد نہیں کیا جا سکتا لیکن تم کافر شخص ہو اور میں ایک مسلمان عورت ہوں، میرے لیے تم سے شادی کرنا حلال نہیں۔ البتہ اگر تم مسلمان ہو جاؤ تو تمہارا قبول اسلام ہی میرا حق مہر ہو گا'' اس کے علاوہ تم سے میں کسی چیز کا مطالبہ نہیں کروں گی۔ چنانچہ ابوطلحہ رضی اللہ عنہ مسلمان ہو گئے اور اُم سلیم رضی اللہ عنہا نے ان سے نکاح کر لیا اور ان کا حق مہر یہی (قبولِ اسلام) تھا''۔ (نسائی)

ایک شخص نے حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ کی لڑکی کو پیغام نکاح دیا اور اس لڑکی کے زیورات کپڑوں اور مہر وغیرہ پر ایک لاکھ درہم خرچ کرنا چاہا، لڑکی کی ماں نے امام حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ سے کہا کہ اس شخص سے اپنی لڑکی کا نکاح کر دیجیے۔ آپ اس کی رغبت دیکھ رہے ہیں اور اس کا خرچ بھی آپ نے سُن لیا، فرمایا وہ شخص جو شادی پر ایک لاکھ درہم خرچ کرے وہ جاہل اور مغرور ہے اور ہم پر لازم ہے کہ ایسے شخص سے لڑکی کا نکاح ہرگز نہ کریں، چنانچہ حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے اس شخص کا پیغام رَد کر دیا اور ایک نیک آدمی سے اپنی بیٹی کی شادی کر دی۔

ایک شخص نے حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ سے اپنی بیٹی کی شادی کے متعلق مشورہ

Marfat.com

کیا اور کہنے لگا کہ میری بیٹی کو ایک شخص نے پیغامِ نکاح بھیجا ہے جو دُنیاوی دولت سے مالا مال ہے، آپ رحمۃ اللہ علیہ نے اس سلسلے میں مشورہ دیتے ہوئے فرمایا کہ اپنی لڑکی کو کسی نیک آدمی کے نکاح میں دے دو وہ خوش رہے گا تو قدر کرے گا اور کبھی ناراض ہوگا تو اس پر ظلم و زیادتی نہیں کرے گا۔

ان روایات کے برعکس آج کل کے دَور میں لڑکیوں کے رشتے کے لیے دولت مند لڑکے دیکھے جاتے ہیں اس سلسلے میں کئی بار والدین لڑکے کی عُمر تک نہیں دیکھتے اور لڑکی کے باپ کی عُمر کے لڑکوں سے اپنی بیٹی کا نکاح کرنے سے نہیں باز آتے، اس سلسلے میں ایک مشہور روایت بیان کی جارہی ہے کہ حضرت عُمر فاروق رضی اللہ عنہ کے دورِ خلافت میں ایک عُمر رسیدہ شخص نے خضاب کر کے سفید داڑھی اور بالوں کو سیاہ کیا اور ایک نوجوان لڑکی سے شادی رچالی، چند دن بعد جب بوڑھے کی اصلیت سامنے آئی تو لڑکی کے گھر والوں نے حضرت عُمر فاروق رضی اللہ عنہ سے شکایت کی کہ اس بڈھے شخص نے دھوکہ دہی سے ہماری لڑکی سے شادی کی ہے، یہ سُن کر امیر المومنین حضرت عُمر فاروق رضی اللہ عنہ نے اس شخص کو بلایا اور اسے مناسب سزا دے کر نکاح فسخ کر دیا اور فرمایا کہ آئندہ دھوکہ بازی کی تو بہت بُرا حشر ہوگا۔

کئی مشاہدات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ مالدار گھروں میں لڑکی کو عافیت و سکون اور محبت کم ہی ملتی ہے جب کہ مناسب و متوسط یا ہم پلہ گھرانوں میں لڑکیاں راج کرتی ہیں اور میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات بھی عموماً خوشگوار ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ لڑکیوں کے رشتے کرتے وقت لڑکوں کی مالداری کو دیکھنے کی بجائے دینداری کو مدِنظر رکھا جائے کیونکہ شریعت محمدی صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی رِشتہ طے کرتے وقت بالخصوص دین پر نظر رکھنے کا حُکم دیا ہے۔

سعید ابن مسیتب رحمۃ اللہ علیہ مدینہ کے رہنے والے ایک بہت بڑے عالم اور متقی انسان تھے، اپنے دَور میں ان کی غُربت اور نیکی بہت مشہور تھی۔ حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ امیروں اور بادشاہوں کو بالکل منہ نہ لگاتے تھے۔ ان کی ایک لڑکی جو نہایت خوبصورت اور سلیقہ مند تھی، اس کے رشتے کے لیے خلیفہ عبدالملک نے اپنے لڑکے ولید کے لیے نکاح کا پیغام بھیجا۔

Marfat.com

حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ نے ان کے لڑکے کو رشتہ دینے سے انکار کر دیا جس کی وجہ سے خلیفہ نے آپ رحمۃ اللہ علیہ پر طرح طرح کی سختیاں کرنا شروع کر دیں لیکن آپ رحمۃ اللہ علیہ کسی طرح بھی رشتہ دینے پر رضامند نہ ہوئے اور کہا کہ اپنی لڑکی کی یہ دُنیا بنا کر عاقبت بگاڑنا نہیں چاہتا۔ حضرت سعید ابن مسیتب رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے گھر پر ہی ایک درسگاہ کھول رکھی تھی جس میں بہت سے طلبہ آپ رحمۃ اللہ علیہ سے دین کا علم سیکھتے تھے۔ انہی طالب علموں میں ایک غریب اور معمولی حیثیت کے آدمی ابو وداعہ رحمۃ اللہ علیہ بھی تھے، یہ بڑی پابندی سے درس میں شریک ہوتے، ان کی نیکی، تقویٰ اور دینی علم کے جذبے سے حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ بہت متاثر تھے۔ ایک مرتبہ چند روز تک ابو وداعہ غیر حاضر رہے۔ حضرت سعید ابن مسیب رحمۃ اللہ علیہ نے طلبہ سے پُوچھا اور ایک طالب علم کو دریافتِ حال کے لیے بھیجا، ابو وداعہ خدمت کے لیے حاضر ہوئے تو پتہ چلا کہ ان کی بیوی کا انتقال ہو گیا ہے، حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ نے ابو وداعہ کو تسلی و تشفی دی اور پُوچھا کہ تم نے دوسری شادی کی فکر بھی کی ہے کہ نہیں تو انہوں نے جواب دیا کہ حضرت میں۔ نے قریش کا ایک ایک خاندان چھان مارا ہے، مگر مجھے کوئی اپنی فرزندی میں قبول کرنے کے لیے تیار ہی نہیں ہے کیونکہ میں ایک غریب آدمی ہوں، نہ جائیداد ہے اور نہ مال و دولت میرے پاس خُدا کی محبت اور خُدا کے خوف کے سوا کچھ بھی نہیں ہے۔

حضرت سعید ابن مسیتب رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ تُم غریب نہیں ہو تمہارے پاس تقویٰ کی دولت ہے اور تم دین کے علم کا جذبہ رکھتے ہو، اس لیے میں تمہیں اپنی فرزندی میں لیتا ہوں، ابو وداعہ یہ سُن کر حیران رہ گئے اور کہنے لگے کہ بخُدا اس سے بڑھ کر اور خوش قسمتی کیا ہو گی۔

حضرت سعید ابن مسیتب رحمۃ اللہ علیہ نے اُسی وقت چند افراد کو بُلا کر اپنی پیاری بیٹی کا نکاح ابو وداعہ کے ساتھ کر دیا۔ نکاح کے بعد ابو وداعہ خوشی خوشی گھر پہنچے اور سوچنے لگے کہ اب رُخصتی کا انتظام کیسے ہو گا میرے پاس تو اتنے درہم بھی نہیں ہیں کہ مَیں رُخصتی کے لوازمات پُورے کر سکوں۔ یہ ابھی انہی سوچوں میں ڈوبے ہوئے تھے کہ دروازہ کھٹکھٹانے کی آواز آئی:

''کون؟'' ابو وداعہ نے پُوچھا:

''میں ہوں سعید (رحمۃ اللہ علیہ)''۔

Marfat.com

ابووداعہ حیران ہوئے کہ حضرت تو مسجد اور اپنے گھر کے علاوہ کہیں بھی آتے جاتے نہیں تو یہاں کیسے، خیر فوراً دروازہ کھولا تو دیکھا کہ حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ کھڑے مسکرا رہے ہیں۔

حضرت سعید: السلام علیکم۔

ابووداعہ: وعلیکم السلام، حضرت آپ نے کیوں زحمت فرمائی، مجھے بلوا لیا ہوتا۔

حضرت سعید: نہیں بیٹے، کوئی حرج نہیں، میں نے سوچا تمہاری بیوی موجود ہے، تم تنہا رات بسر کیوں کرو۔ تمہاری بیوی کو لے کر آیا ہوں، یہ کہا اور لڑکی کو اشارہ کر کے دروازے کے اندر داخل کر دیا اور واپس آ گئے۔

ابووداعہ کی خوشی کی کوئی انتہا نہ تھی، وہ حیرانی اور خوشی کے عالم میں بیوی کو لیے اندر آئے اور پڑوسیوں میں خوشی خوشی اعلان کیا کہ حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی لڑکی کا نکاح میرے ساتھ کر دیا ہے۔ ابووداعہ کی والدہ نے ابووداعہ سے کہا کہ تیرے لیے میرا چہرہ دیکھنا حرام ہے اگر تو نے میرے تین دن تک اس کو سنگھارنے سے پہلے اس کو ہاتھ لگایا۔ ابووداعہ تین دن تک رُکے رہے پھر جب اپنی بیوی سے ملاقات کی تو اسے بے انتہا حسین پایا اور یہ جان کر بے حد خوش ہوئے کہ یہ قرآن پاک کو یاد رکھنے والی اور سنتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو سب سے زیادہ جاننے والی اور خاوند کے حقوق کو سب سے زیادہ پہچاننے والی تھی۔

ابووداعہ شادی کے ایک ماہ بعد حضرت سعید بن مسیب رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں حاضر ہوئے حضرت سعید تمام لوگوں سے فارغ ہونے کے بعد ان سے مخاطب ہو کر پوچھا: ''اس انسان کا کیا حال ہے؟'' ابووداعہ نے عرض کیا، وہ خیریت سے ہیں اور اس حالت میں ہیں جسے دوست پسند اور دشمن ناپسند کرتا ہے۔ حضرت سعید بن مسیب نے فرمایا: 'اگر تجھے اس کی کوئی بات ناپسند لگے تو عصا استعمال کرنا۔'' بعد ازاں جب ابووداعہ گھر چلے گئے تو حضرت سعید رحمۃ اللہ علیہ نے ان کے گھر بیس ہزار درہم بھجوائے۔

یہ چند ایک مثالیں ہیں جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ بیٹی کی شادی کے لیے کن کن چیزوں کا دیکھنا ضروری ہے، مزید برآں لڑکی کے رشتے کے لیے دو مزید مثالیں دی جا رہی ہیں جو کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک زندگی سے متعلق ہیں۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی

Marfat.com

پیاری بیٹی حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے لیے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو پسند کیا جو قریبی رشتہ داروں میں سے تھے اور جرأت و شجاعت میں ان کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ جب کہ دوسری مثال حضرت سیدنا عثمان غنی رضی اللہ عنہ کی ہے، جن کا اچھا کاروبار تھا، معاشرے میں عزت کا مقام تھا، اسلام لانے سے قبل معاشرے کے معزز افراد میں شمار کیے جاتے تھے، طبعیت میں نرمی اور حیا کا یہ عالم تھا کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ عثمان غنی رضی اللہ عنہ سے تو اللہ کے فرشتے بھی حیا کرتے ہیں۔

بیٹی کے رشتہ کی تلاش کے لیے ہمارے پاس حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مثالیں موجود ہیں اس کے بعد اکابرین کے کئی مثالیں جن کی روشنی میں بیٹیوں کے رشتے کے لیے کسی اور مثال کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔

خاوند کی خوبیوں میں سے ایک خوبی یہ ہے کہ وہ تحمل مزاج ہو کیونکہ مرد گھر کا سربراہ ہوتا ہے اور جس ادارے کا سربراہ ہی بات بات پر بگڑ جائے تو وہ ادارہ کیا چلے گا، اس لیے ارشاد فرمایا گیا:

"و للرجال علیھن درجہ"۔

اللہ تعالیٰ نے مردوں کو عورتوں پر ایک درجہ عطا فرمایا ہے یعنی انہیں گھر کی سربراہی سونپی گئی ہے، مرد کی مثال بادشاہ کی ہے اور عورت کی مثال ملکہ کی سی۔ لہٰذا مرد میں تحمل مزاجی اور بُردباری کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔

شادی کیلئے جوڑ کا لڑکی دیکھا جانا بھی ضروری امر ہے اگر جوڑ کی شادی نہ ہو تو لڑکا لڑکی ساری عُمر بھی اچھا نبھا کرنے سے قاصر رہتے ہیں اور ان کی زندگی اجیرن ہو کر رہ جاتی ہے۔ بے جوڑ شادی سے مُراد جوڑے کے درمیان عُمروں کا بہت زیادہ تفاوت اور تعلیمی لحاظ سے بہت زیادہ فرق بھی اہم کردار ادا کرتا ہے، عام طور پر تمام اریجنڈ شادیوں میں پڑھے لکھے لڑکے کے ساتھ ان پڑھ لڑکی کا بیاہ کر دیا جاتا ہے اور پڑھی لکھی لڑکی کے ساتھ ان پڑھ اور گنوار لڑکے کا بیاہ کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ شادی بہت جلد ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتی ہے، عموماً ایسی صُورت حال خاندانی شادیوں میں پیش آتی ہے۔

اس کے علاوہ لڑکے اور لڑکی کی عُمر میں بہت زیادہ فرق بھی ناکام شادی کی ایک وجہ

Marfat.com

ہوتا ہے، کئی بار دیکھا گیا ہے کہ میاں بیوی کی عُمروں میں اتنا فرق ہوتا ہے کہ دیکھنے سے لگتا ہے کہ باپ بیٹی ہیں، ایسی شادیاں والدین کی جہالت کا منہ بولتا ثبوت ہوتی ہیں، گوکہ رشتہ ازدواج میں بندھنے کے بعد بیچاری لڑکیاں اپنے والدین کی عزت کے لیے نبھا کرتی رہتی ہیں لیکن اس کی زندگی اجیرن بن جاتی ہے۔کئی گھرانوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ والدین لڑکیوں کی عین جوانی میں رشتوں کو ٹھکراتے رہتے ہیں اور جب عُمریں ڈھلنے لگتی ہیں تو مناسب رشتے نہیں ملتے تو پھر بے جوڑ شادی وجود میں آتی ہے۔

## شادی سے قبل لڑکے لڑکی کا ایک دوسرے کو دیکھنا:

بے جوڑ اور بے ڈھنگی شادی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ شادی سے قبل لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو دیکھ نہیں پاتے، حالانکہ دینِ اسلام میں اس بات کی واضح اجازت دی گئی ہے کہ جب شادی کی بات چلے تو لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو دیکھ لیں تاکہ بعد میں کسی قسم کی کوئی بدنظمی پیدا نہ ہو۔حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم میں سے جو شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے، تو اُس کو چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو اس عورت کو ایک نظر دیکھ لے، اسی طرح ایک اور حدیث میں ہے کہ حضرت مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے ایک عورت سے منگنی کا ارادہ کیا، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے فرمایا کہ تم نے اسے دیکھا ہے کیونکہ دو اجنبیوں میں محبت پیدا کی جائے گی، اُن کو باہم ایک نظر دیکھ لینا چاہیے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تم میں سے جب کوئی کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو اگر ممکن ہو تو اس سے وہ کچھ دیکھ لے جو اس کے لیے نکاح کا باعث ہو''۔

ایک روایت میں یہ الفاظ اس طرح سے ہیں:

''جب اللہ تعالیٰ کسی آدمی کے دل میں کسی عورت کو پیغام نکاح دینے کے متعلق (کوئی بات) ڈال دے تو پھر اس بات میں کوئی حرج نہیں کہ وہ شخص اسے دیکھ لے''۔(ابن ماجہ)

اسی طرح ایک اور حدیث میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی

Marfat.com

خدمت میں حاضر تھا کہ ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا: ''میں نے ایک انصاری عورت سے نکاح کیا ہے''۔

حضور پاک ﷺ نے فرمایا: ''تم نے اُسے دیکھ لیا ہے؟''

اس شخص نے عرض کیا کہ نہیں۔ فرمایا:

''جاؤ دیکھ لو، کیونکہ انصار کی عورتوں میں کچھ ہوتا ہے یعنی انصاری عورتوں کی آنکھیں چھوٹی ہوتی ہیں''۔

کہنے کا مقصد یہ تھا کہ بعد میں کہیں آنکھوں کا نقص باہمی رنجش کا باعث نہ بن جائے۔

مذکورہ بالا حدیث کے متعلق علامہ نووی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس عورت سے نکاح کا ارادہ ہو اسے دیکھنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ یہی امام مالک رحمۃ اللہ علیہ، امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ اور امام احمد رحمۃ اللہ علیہ اور دیگر تمام علماء کا مسلک ہے۔

اس سلسلے میں مزید احادیث نبوی ﷺ ملاحظہ فرمائیں:

- ''شادی سے قبل شریکِ حیات کو دیکھ لینا مناسب ہے کہ اس سے رشتہ نکاح کی پائیداری کا سامان ہوتا ہے''۔ (ترمذی)
- حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ

  ''جو شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے، اس کو چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو اس عورت کو ایک نظر دیکھ لے''۔ (مشکوٰۃ)
- ''جب تم میں سے کوئی شخص شادی کا پیغام دے اور وہ اُس کے سراپا سے وہ کچھ دیکھ سکے جس سے اُس کی طرف میلان بڑھے تو وہ ایسا کر سکتا ہے''۔ (مسند احمد)
- ایک اور حدیث پاک میں آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ

  ''جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو حتی الامکان اُسے دیکھ لے کہ آیا اُس میں کوئی ایسی چیز ہے جو اس کو اس عورت سے نکاح کی رغبت دلانے والی ہو''۔ (ابوداؤد)
- ''جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام بھیجے تو پھر اس عورت کو دیکھنے

Marfat.com

میں کوئی گناہ نہیں بشرطیکہ وہ شادی کا اِرادہ رکھتا ہو اور ضروری نہیں کہ اس عورت کو بھی معلوم ہو کہ مجھے دیکھا جا رہا ہے (یعنی چھپ کر بھی دیکھا جا سکتا ہے)''۔(احمد)

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے شادی کے بندھن میں بندھنے کے لیے فطری ضرورت کے تحت مرد و عورت دونوں کو شادی سے قبل ایک دوسرے کو دیکھنے کی ترغیب دی ہے، تاہم شادی سے قبل تنہائی میں ایک دوسرے سے ملنے سے منع فرمایا گیا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ ''ہرگز ہرگز کوئی مرد کسی عورت سے تنہائی میں نہ ملے کہ اس صُورت میں ان کے ساتھ تیسرا شیطان ہوتا ہے''۔(ترمذی)

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے احیاء العلوم الدین میں فرمایا ہے کہ عورت کے اخلاق و اوصاف اور جمال کے متعلق ایک دیکھنے والے اور سچے انسان سے دریافت کرنا چاہیے جو ظاہر و باطن سے باخبر ہو اور جو نہ تو خود اس کی طرف مائل ہو کہ تعریف میں مبالغہ کرے اور نہ ہی اس سے حسد کرتا ہو کہ کوئی کمی کرے۔

دیکھنے کا حکم صرف مرد تک محدود نہیں ہے بلکہ یہ اسی طرح عورت کے حق میں بھی ثابت ہے۔ اس لیے لڑکی بھی اپنے منگیتر کو (ایک نظر) دیکھ سکتی ہے اور یہ جائز ہے کیونکہ عورت کو بھی مرد سے وہ کچھ اچھا لگتا ہے جو کچھ مرد کو عورت سے اچھا لگتا ہے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا فرمان ہے:

''اپنی بیٹیوں کی شادی بدصورت مرد سے مت کرو۔ (کیونکہ) عورتوں کو بھی مردوں سے وہ کچھ اچھا لگتا ہے جو کچھ مردوں کو عورتوں سے اچھا لگتا ہے''۔

(فقہ السنۃ)

ایسے احکام کو بنیاد بنا کر یہ بھی جائز نہیں کہ منگیتر آپس میں تنہائی میں ملاقاتیں شروع کر دیں اس سلسلے میں آپ ﷺ کی یہ حدیث یاد رہنی چاہیے کہ عورت سے تنہائی میں کبھی نہ ملو کیونکہ ایسی صورت میں تیسرا شیطان ہوتا ہے جو کہ دونوں کو ورغلا سکتا ہے اور انسان کسی بڑے گناہ کا مرتکب ہو سکتا ہے۔

Marfat.com

# جماع کا عمل اور عبادت

دینِ اسلام کا تعلق اسی زندگی سے ہے اس لیے دلی چاہت اور طبعی میلان پر اسلام میں کوئی روک ٹوک نہیں ہے۔ اسلام طبعی وفطری میلانات میں رکاوٹیں کھڑی کرنے کی بجائے اس کی خاطر خواہ حوصلہ افزائی کرتا ہے کیونکہ انسانوں کی بقاء کا انحصار اسی فطری میلان پر ہے اور فطرت سے جنگ کرنا ایک حماقت ہے' ہاں اتنا ضرور ہے کہ خواہش اور میلان کی توجیہ کرنا اور اس کا رخ متعین کرنا بھی سب سے بڑی سعادت ہے۔

اسلام میں ہر ایسی چیز کو حرام ٹھہرایا گیا ہے جو کسی بھی طرح سے انسانی صحت کے لیے مضر ہوتی ہے تو اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان کی توانائی اور جسمانی سلامتی تادیر باقی رہے اور لمبے عرصے تک انسان اپنی لیاقت اور صلاحیت سے مستفید ہوتا رہے۔ اسلام انسانوں کے لطف اندوز ہونے کے طریقوں پر کوئی پہرے نہیں بٹھانا چاہتا اور نہ ہی کوئی پابندی عائد کرنا چاہتا ہے۔ آپ ﷺ کی مبارک زندگی سے ہمیں یہی سبق ملتا ہے کہ ہر کام میں اعتدال برتا جائے' ایک واقعہ جب کچھ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے انسانی فطرت سے انحراف کرنا چاہا اور اپنے لیے الگ ہی راستہ تجویز کرنا چاہا (یعنی دن رات عبادت میں مشغول رہتے' روزانہ روزے رکھتے اور گھر والوں سے قطع تعلق کر لیتے) تو رسول اللہ ﷺ نے برہمی کا اظہار فرمایا کیونکہ ان بندگانِ خدا نے یہ سمجھ رکھا تھا کہ ان طریقوں سے وہ اللہ اور اس کے رسول کے قریب تر ہوں گے۔ حالانکہ حضور پاک ﷺ نے انہیں بتایا کہ اس عمل سے وہ اسلام اور راست ودرست مبادی فطرت سے نزدیک نہیں بلکہ دُور ہوں گے۔ شیطانوں کے وسوسوں میں مبتلا ہو کر تکالیف اٹھائیں گے اور جنسی شہوت سے جنگ میں اپنے آپ کو الجھائے رکھیں گے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ نکاح کر لو' کیونکہ ازدواجی زندگی کا ایک دن

Marfat.com

غیر از دواجی زندگی کے اتنے اتنے برسوں کی عبادت سے بہتر ہوتا ہے۔

کئی افراد حد درجہ عبادت کے لیے گوشہ نشینی کو ترجیح دیتے ہیں حالانکہ مذہب اسلام میں ایسی ذہنیت کو ناپسند فرمایا گیا ہے اور احادیث کی روشنی میں کئی ایسے واقعات ملتے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ اللہ اور اللہ کے رسول حضرت محمد ﷺ نے انسانی فطرت کو ہر لحاظ سے ترجیح دی ہے اور کتاب وسنت میں نکاح کے لیے بکثرت ترغیب وارد ہے‘ اس کے باوجود دیکھا گیا ہے کہ نام نہاد صوفیا خود بھی نکاح سے نفرت کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی نکاح نہ کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ علامہ ابن الجوزی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب ''تلبیس ابلیس'' میں اس نظریہ کا منہ توڑ جواب دیا ہے‘ آپ رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں:

جاننا چاہیے کہ جو ان نام نہاد صوفیاء جب نکاح نہ کرنے کے فیصلہ پر اٹل ہو جاتے ہیں تو ان کی تین قسمیں ہو جاتی ہیں:

- اول قسم وہ جو منی روک لینے کے مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں‘ کیونکہ آدمی کی منی جب مدت دراز تک بند رہتی ہے تو اس کا زہریلا اثر دماغ پر چڑھ جاتا ہے۔

  ابوبکر محمد بن زکریا رازی رحمۃ اللہ علیہ کا کہنا ہے کہ:

  ''میں ایک قوم کو پہچانتا ہوں ان میں منی کی کثرت تھی پھر جب انہوں نے فلسفیت کے غلبہ کی وجہ سے ہم بستری سے اپنے آپ کو روکے رکھا تو ان کے جسموں میں برودت آگئی اور ان کی حرکات وسکنات میں دشواری پیدا ہونے لگی‘ بلاسبب ان کی مشکلات میں اضافہ ہونے لگا اور انہیں مالیخولیا (سوداوی مزاج ہونے) کا عارضہ لاحق ہوا‘ جس کے تحت ان کی شہوتیں کم ہو گئیں اور انکی بھوک و ہضم وجذب کی قوتیں سلب ہونے لگیں''۔

- دوسری قسم یہ ہے کہ جس چیز کو وہ ترک کرتے ہیں بالآخر اس پر تل جاتے ہیں‘ صوفیا کا ایک گروہ ایسا بھی دیکھا گیا ہے جو ترک جماع پر جما رہا‘ ان کے اندر منی کا خزانہ جمع ہوتا رہا‘ پھر اس میں تحریک پیدا ہوئی تو یہ بے چین ہو گئے‘ اب ان کا رخ بدلا اور وہ دنیا سے جس قدر بھاگتے تھے اس سے کئی گنا زیادہ میں گرفتار ہوئے (یعنی ان میں شدید

Marfat.com

ردعمل ہوا جس کے نتیجے میں اب وہ شہوت میں ڈوب کر رہ گئے)۔

تیسری قسم یہ ہے کہ بعض نام نہاد صوفیا لڑکوں کی صحبت اختیار کرتے ہیں۔ اور یہ عارضہ ایسا ہے کہ جس کی نا تو اس دنیا میں کوئی بچت ہے اور نہ اگلے جہاں میں اس علت میں مبتلا رہنے والوں کے لیے کوئی سفارش ہوگی۔

ایسے افراد جو ہمہ وقت عبادت میں مصروف رہتے ہیں ان سے حضور پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ بخدا میں تم سے زیادہ اللہ سے ڈرنے والا ہوں اور تم سے زیادہ حقوق اللہ کی نگہداشت کرنے والا ہوں' مگر میں روزہ رکھتا بھی ہوں' اور چھوڑتا بھی ہوں' اور رات کو نماز پڑھتا بھی ہوں اور سوتا بھی ہوں' اور عورتوں سے نکاح بھی کرتا ہوں۔ (خبردار) جو میری سنت سے منہ پھیرے وہ مجھ سے نہیں۔ (بخاری)

جناب رسالت مآب ﷺ نے حضرت سلمان اور حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہما کو بھائی بھائی بنا دیا تھا۔ (ایک مرتبہ کا ذکر ہے) حضرت سلمانؓ حضرت ابو درداء سے ملنے آئے تو ان کی اہلیہ کو کچھ پریشان پایا (یعنی زیب وزینت سے عاری تھیں)' آپ نے فرمایا: کیا بات ہے میں تمہیں کچھ پریشان حال دیکھتا ہوں؟ انہوں نے کہا: آپ کے بھائی ابو درداء رات کو اٹھ کر نمازیں پڑھتے ہیں اور دن میں روزے رکھتے ہیں۔ انہیں دنیا کی حاجت نہیں' (یعنی وہ میری طرف توجہ نہیں کرتے لہٰذا میں بھی دنیا اور دنیا کی چیزوں سے بہرہ ور نہیں) کچھ دیر بعد جب ابو درداء آئے اور انہیں خوش آمدید کہا' پھر حضرت سلمان کے سامنے کھانا رکھا اور فرمایا' آپ کھایئے میں روزہ سے ہوں۔ حضرت سلمان نے فرمایا' میں قسم دے کر کہتا ہوں کہ جب تک آپ نہ کھائیں گے میں بھی نہ کھاؤں گا۔ یہ سن کر ابو درداء نے کھانا کھا لیا' جب رات ہوئی تو حضرت سلمان بھی وہیں سو گئے' کچھ رات ہوئی تو حضرت ابو درداء تہجد پڑھنے کے لیے اٹھے' حضرت سلمان نے انہیں منع فرمایا اور کہا ابو درداء! خود آپ کا بھی تو آپ پر کچھ حق ہے' آپ کے گھر والوں کا بھی حق ہے' اس لیے روزے بھی رکھو' کبھی نہ بھی رکھو' نمازیں بھی پڑھو اور گھر والوں سے بھی ملو۔ غرض سبھی حقداروں کو ان کا حق ادا کرو۔ جب صبح

Marfat.com

ہوئی تو فرمایا' ہاں اب چاہو تو اٹھ جاؤ' وہ اٹھے دونوں نے وضو کیا' نماز پڑھی' اس کے بعد ابو درداء رسول پاک ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے، تا کہ حضرت سلمان کی کہی ہوئی باتوں کو آپ ﷺ کے گوش گزار کریں۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا' ہاں! ابو درداء سلمان نے سچ کہا۔ خود تمہارا بھی تمہارے اوپر حق ہے۔ آپ ﷺ نے بھی وہی کہا جو حضرت سلمان نے عرض کیا تھا۔ (ایک روایت کے مطابق آپ ﷺ نے فرمایا' سلمان نے سچ کہا)''۔

(بخاری' ترمذی)

## جماع سے قبل محبت کا کھیل (Fore Play):

مختلف احادیث کی روشنی میں یہ بات ثابت شدہ ہے کہ مرد جنسی ہیجان میں اپنی بیوی پر دفعتاً نہ ٹوٹ پڑے بلکہ جنسی کھیل کے ذریعے اسے پیشگی تیار کرنا ضروری ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے کوئی شخص اپنی عورت پر اس طرح نہ ٹوٹ پڑے جس طرح کہ جانور ٹوٹ پڑتا ہے، بلکہ تمہارے درمیان ایک پیغام رساں ہونا چاہیے، دریافت کیا گیا، اے اللہ کے رسول ﷺ، یہ پیغام رساں کیا ہے؟، ارشاد ہوا: بوسہ اور اُلفت و محبت کی باتیں۔ (بحوالہ سنن ابن ماجہ صفحہ ۱۳۹)

ایک اور حدیث میں رسول اکرم ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ:

''اپنی بیوی سے مقاربت نہ کرو جب تک کہ اس کے اندر شہوت اس طرح پوری طرح نہ اُبھر جائے جیسا کہ وہ تمہارے اندر اُبھر چکی ہوتا کہ ایسا نہ ہو کہ تم اس سے پہلے خلاص ہو جاؤ''۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے چھیڑ چھاڑ اور جنسی کھیل سے پہلے بیوی سے مباشرت کرنے سے منع فرمایا ہے اور اس عمل کو سخت ناپسند کیا ہے۔ (زاد المعاد)

فطری طور پر مرد جنسی طور پر عورت کی نسبت جلد بیدار ہوتا ہے اور جلد ہی انزال حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن عورتوں میں معاملہ اس کے اُلٹ ہوتا ہے یعنی عورتیں جنسی طور

Marfat.com

پر بیدار ہونے میں وقت لیتی ہیں اور آرگیزم حاصل کرنے میں دیر کرتی ہیں۔ مردوں میں جنسی بیداری اور انزال کے درمیان فقط تین چار منٹ کا وقفہ ہوتا ہے جب کہ عورت کو جنسی طور پر بیدار کرنے کے لیے بیس منٹ درکار ہوتے ہیں اور اس کے بعد مختلف طریقوں سے اس کے حساس حصوں کو جگانا پڑتا ہے تب کہیں جا کر وہ آرگیزم پاتی ہے۔ اس لیے یہ اَمر انتہائی ضروری ہے کہ جماع کے عمل سے قبل عورت کے ساتھ چھیڑ خانی کی جائے بصورتِ دیگر جماع کا عمل شروع کر دینے سے مرد دو منٹ کے اندر اندر انزال ہو جائے اور عورت کا جسم ابھی تیاری پکڑ رہا ہوگا۔

## جماع یا مباشرت کے طریقے (Positions for Intercourse):

ایک بار حضرت عمر رضی اللہ عنہ اپنی زوجہ سے پیچھے کی طرف سے جماع کر گزرے، کرنے کے بعد احساس ہوا کہ کہیں ایسا کرنے سے شرعی ممانعت تو نہیں ہے۔

چنانچہ صبح کو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پیش ہوئے اور عرض کیا:

''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں تو ہلاک ہو گیا''۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''کیا بات ہوئی''۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ گزشتہ شب میں نے اپنے کجاوے (سواری) کا رُخ بدل دیا (یعنی پیچھے کے راستے سے اندامِ نہانی میں دخول کیا)۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کوئی جواب نہیں دیا، اس کے بعد ذیل کی آیت نازل ہوئی:

نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاْتُوا حَرْثَكُمْ اَنّٰى شِئْتُمْ۔ (سورۃ بقرہ ۲۸۰)

''تمہاری بیویاں تمہارے لیے مثلِ کھیت ہیں، سو اپنے کھیت میں جس طرف سے چاہو آؤ''۔

رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اس آیت کی تشریح میں فرمایا کہ جماع صرف اگلے حصے میں ہونا چاہیے، خواہ آگے کی طرف سے ہو یا پیچھے کی طرف سے۔ اسی آیت کی تشریح کو علماء نے درج ذیل الفاظ میں بیان کیا ہے:

Marfat.com

''تمہاری بیویاں تمہارے لیے بمنزلہ کھیت کے ہیں کہ جس میں نطفہ بجائے تخم کے اور بچہ بجائے پیداوار کے ہے، سو اپنے کھیت میں جس طرف سے ہو کر چاہو آؤ اور جس طرح کھیتوں میں اجازت ہے اسی طرح بیویوں کے پاس پاکی کی حالت میں ہر طرف سے آنے کی اجازت ہے، خواہ کروٹ سے ہو یا پیچھے یا آگے بیٹھ کر یا اُوپر نیچے لیٹ کر ہو، جس ہیئت سے بھی ہو مگر آنا صرف کھیت کے اندر ہے یعنی آگے کے حصہ میں۔ پیچھے کا موقع کھیت کے مشابہ نہیں اس لیے اس میں صحبت کرنا منع ہے''۔

ایک اور حدیث میں ہے کہ:

''حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر جماع کرے تو ایسی صُورت میں پیدا ہونے والا بچہ بھینگا ہوگا، لیکن تمہاری بیویاں تمہاری کھیتی ہیں تم اپنی خواہش کے مطابق کھیتی میں جاؤ''۔ (مسلم)

اُم المومنین حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ ایک خاتون نے ان سے شکایت کی کہ ان کا شوہر اسے پہلو کے بل لٹا کر مباشرت کرتا ہے۔ جب حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کوئی حرج نہیں، اگر اگلے سوراخ تک محدود ہو۔

(مسند امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ)

درج بالا احادیث سے واضح ہوتا ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے مباشرت کے مختلف طریقے اپنانے سے منع نہیں فرمایا۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کسی بھی کام میں تبدیلی یا ورائٹی پیدا کرنا اُس کام کو مزید لطف انگیز بنا دیتا ہے، اسی طرح اپنی بیوی سے ہر بار ایک ہی طریقے سے سیکس کرنا بیزاری کا باعث بنتا ہے۔ دیگر افعال کی طرح اس فعل میں بھی ورائٹی اور تبدیلی پیدا کرنا ضروری ہوتا ہے۔ امریکن نفسیاتی سوسائٹی کے ایک ممبر فرینک بیچ نے ایک دلچسپ تجربہ بیان کیا ہے کہ اگر ایک نر چوہے کو ایک جنسی طور پر مشتعل چوہیا کے ساتھ جنسی ملاپ کے لیے چھوڑ دیا جائے تو آخر کار وہ تھک جائے گا اور منی کا اخراج زیادہ بڑے وقفوں سے

Marfat.com

کرنے لگے گا۔ لیکن اگر اس تھکے ماندے چوہے کو ایک نئی چوہیا دے دی جائے تو فوری طور پر پھر سے جنسی ملاپ کے لیے تیار ہو جائے گا۔ اسی طرح کا رویہ نر بندروں میں بھی دیکھا گیا ہے کہ ایک ہی بندریا سے جنسی ملاپ سے اُکتا جاتے ہیں اور اس کی وجہ ایک جیسے طریقے سے جنسی عمل کرنا ہے، کیونکہ جانوروں میں فطری طور پر ایک ہی طریقے سے جنسی عمل مکمل ہو پاتا ہے اس لیے وہ ایک ہی مادہ سے تنگ پڑ جاتے ہیں اور مختلف مادہ سے ملاپ کو ترجیح دیتے ہیں، اس طرح وہ اس عمل سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن انسانوں میں چونکہ ایک زوجگی ہی پر اکتفا کیا جاتا ہے لیکن دوسری طرف قدرت کی طرف سے اسے عقلِ سلیم عطا کی گئی ہے کہ تاکہ وہ اپنا اچھا بُرا سمجھ سکے اور ہر کام میں اپنی عقل کو استعمال کر کے اس میں نت نئی ورائٹی شامل کر سکے۔

Marfat.com

# جماع کے آداب اور انسانی صحت

جناب ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ 'زاد المعاد' میں یوں رقمطراز ہیں کہ جماع اور قوت باہ کے سلسلہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہدایت تمام ہدایات سے کہیں بڑھ کر ہیں اور ان اصولوں کو اپنا کر نا صرف ذہنی وجسمانی صحت محفوظ رہتی ہے بلکہ لذت وسرور کا بھی پورا پورا سامان فراہم ہوتا ہے اور جماع اور قوت باہ کی وضع جن مقاصد کے پیش نظر کی گئی ہے ان کا حصول بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے طریق پر چل کر ہی ممکن ہے' واضح ہو کہ جماع تین باتوں کے لیے وضع ہوئی ہے اور یہی جماع کے حقیقی مقاصد ہیں:

1- پہلا مقصد' نسل انسانی کی بقاء ودوام جماع ہی کے ذریعے پوری بنی نوع انسانی کی بقاء ممکن ہے' اور اللہ تعالیٰ نے انسانوں کی جو تعداد بھی اپنے علم کے مطابق دُنیا میں متعین فرمائی ہے' اس کی تکمیل کا واحد ذریعہ جماع ہے۔

2- دوسرا مقصد' اس رطوبت کا اخراج جس کے رک جانے اور جمع ہو جانے سے سارے بدن کو نقصان وضرر سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

3- تیسرا مقصد' خواہش پوری کرنا' لطف اندوزی اور نعمت الٰہی سے بہرہ ور ہونا اور یہی ایک نفع ہے جو انسان کو جنت میں حاصل ہوگا' کیونکہ وہاں نہ اضافہ نسل ہوگا اور نہ احتقان منی کو بذریعہ جماع استفراغ کرنا مقصود ہوگا۔

دنیا کے تمام بڑے بڑے فاضل اطباء کا خیال ہے کہ جماع حفظان صحت کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ حکیم جالینوس کے بقول منی کے جوہر پر نار اور ہوا کا غلبہ ہوتا ہے اور اس کا مزاج حار طب ہے اس لیے کہ اس کا وجود اس خالص صاف خون سے ہوتا ہے جو اعضائے اصلیہ کے غذا کے کام آتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ منی کا خارج کرنا کسی بڑے مقصد

Marfat.com

کے پیش نظر ہی ہوسکتا ہے اور وہ نسل انسانی کی حفاظت اور جمع شدہ منی کا اخراج کرنا ہے چنانچہ جس کی منی رک گئی وہ بہت سے موذی امراض کا شکار ہوسکتا ہے جیسے وسوسے' جنون' مرگی اور دیگر کئی مہلک امراض۔ اس کے صحیح استعمال سے انسان ان امراضِ خبیثہ سے اکثر محفوظ رہتا ہے اس لیے کہ اگر زیادہ دنوں تک یہ رکی رہے تو فاسد ہو جاتی ہے اور زہریلی صورت اختیار کرلیتی ہے۔

بعض دانشوروں کا قول ہے کہ انسان کو اپنے آپ سے تین معاہدے کرلینے چاہئیں:
پہلا یہ کہ چہل قدمی کرنا کبھی ترک نہ کرے اگر کسی ضرورت کے پیش نظر ترک کردے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔

دوسرا یہ کہ کھانا ترک نہ کرے کہ اس سے آنتوں میں تنگی ہو جاتی ہے اور تیسرا معاہدہ یہ کہ جماع کرنا نہ چھوڑے اس لیے کہ جس کنویں سے پانی نہیں نکلتا وہ خشک ہو جاتا ہے۔

(بحوالہ ابن قیم جوزی رحمۃ اللہ علیہ)

اسی بات کو محمد بن زکریا ان الفاظ کے ساتھ لکھتے ہیں کہ جو عرصہ تک جماع نہ کرے تو اس کی اعصابی قوت جاتی رہے گی اور منی کے راستے مسدود ہو جائیں اور اس کا عضو تناسل سکڑ جائے گا۔

مذہب اسلام میں باقی تمام افعال کی طرح جماع کے فعل کیلئے بھی کچھ آداب مقرر کیے گئے ہیں جو کہ ہر حال میں دونوں فریقین کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں' ذیل میں چند ایسے آداب کا تذکرہ کیا جارہا ہے:

- ایامِ حیض/نفاس کے دوران جماع سے ممانعت۔

''بیشک اللہ تعالیٰ صفائی ستھرائی اختیار کرنے والوں سے محبت رکھتا ہے''۔

(البقرہ)

حیض سے خارج شدہ خون میں زہریلا مادہ ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ قانونِ قدرت کے تحت اس کو خارج کردیا جاتا ہے، اس لیے اس دوران جماع کرنے سے مرد وعورت کو جنسی بیماریاں لگنے کا خدشہ رہتا ہے۔ قرآن پاک میں اس عرصے کے دوران مردوں کو

Marfat.com

عورتوں سے دُور علیحدہ رہنے کا حکم دیا ہے۔

وَاعتزلُوا النساءَ فِي المحيضِ۔ (سورہ بقرہ)

حیض کی مُدت کے تعین میں آئمہ اسلام کے درمیان اختلاف ہے، امام مالک رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک حیض کی زیادہ سے زیادہ مُدت پندرہ دن ہے، امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ بھی اسی مُدت کے قائل ہیں جب کہ کم مدت کے لیے امام مالک رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک کوئی حد مقرر نہیں ہے عورت کو ایک بار بھی خُون آجائے تو اسے حیض میں شُمار کیا جائے گا، امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک یہ مدت چوبیس گھنٹے (ایک دن اور ایک رات) ہے۔ امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک اس کی زیادہ سے زیادہ مدت دس دن اور کم سے کم مدت تین دن ہے۔ حیض کی حالت میں شوہر اپنی بیوی سے جماع کے علاوہ ہر طرح کا فائدہ اٹھا سکتا ہے اور جنسی تسکین حاصل کر سکتا ہے، اس میں کوئی اختلاف نہیں ہے۔ (تفسیر ابن کثیر)

بعض فقہا نے اس حکم کی خلاف ورزی پر حدیث کے مطابق کفارہ بھی رکھا ہے کہ جس شخص نے غلبہ شہوت کی بناء پر حالتِ حیض میں جماع کیا تو اُسے ایک دینار یا نصف دینار بطور کفارہ صدقہ کرنا چاہیے۔ (اصحاب السنن وطبرانی)

حضرت امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ وامام مالک رحمۃ اللہ علیہ اور امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک کفارہ ادا کرنا واجب نہیں ہے البتہ خلوصِ نیت سے استغفار واجب ہے، امام احمد رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ کفارہ ادا کرے چاہے ایک دینار یا نصف دینار ہی کیوں نہ ہو۔

بعض مذاہب میں عورت کو حالتِ حیض میں انتہائی ناپاک تصور کیا جاتا ہے، یہاں تک کہ کئی معاشروں میں ان دنوں کے دوران بیوی کے ساتھ کھانا پینا اور ساتھ لیٹنا بھی ممنوع سمجھا جاتا ہے۔ مگر شریعتِ محمدی صلی اللہ علیہ وسلم سوائے مباشرت کے تمام بدن سے فائدہ حاصل کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ ان دنوں کے دوران بیوی کے ساتھ لیٹنا اور بوس و کنار کرنا جائز ہے۔ شرط صرف یہ ہے کہ عورت کو زیرِ ناف کے مقام سے لے کر گھٹنوں تک ننگا نہ کیا جائے۔

اس سلسلے میں چند احادیث مبارکہ ملاحظہ فرمائیں:

Marfat.com

۞ رسول پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ حائضہ عورت کے ساتھ تم سب کچھ کرو لیکن جماع نہ کرو۔ (مسلم)

حضرت معاذ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔ آپ ﷺ نے جواب دیا تہبند (ناف) سے اُوپر اور اس سے بچنا بہتر ہے۔ (ابوداؤد)

ایک شخص نے رسول پاک ﷺ سے پوچھا کہ جب میری بیوی حیض سے ہو میرے لیے کیا حلال ہے، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ خوب مضبوط باندھ لو تہبند اس کا اس کے جسم پر۔ پھر تہبند کے اُوپر تیرا کام۔ (موطا امام مالک)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے سوال کیا گیا کہ مرد کے لیے اپنی عدت ہے جب کہ وہ حیض کی حالت میں ہو کس قدر کی اجازت ہے۔ آپ رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ اس کے لیے سب کچھ روا ہے سوائے اس کی شرمگاہ کے۔ (ابن کثیر)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم ایک برتن میں، غسل کرتے اور ہم دونوں ناپاک ہوتے اور آپ مجھ کو حکم دیتے، پس میں آپ کا تہبند باندھ لیتی، بس لگاتے آپ اپنے جسم کو میرے جسم سے یعنی تہبند کے اُوپر اُوپر اور میں حیض کی حالت میں ہوتی۔ (بخاری، مسلم)

احیاء العلوم الدین میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ خودلذتی (ہتھ رسی۔ مُشت زنی) کے متعلق فرماتے ہیں کہ حیض کے دنوں میں مرد کا اپنی بیوی سے مباشرت کرنا حرام ہے قرآن پاک میں صاف طریقے سے اس کی ممانعت کی گئی ہے (سورہ بقرہ میں)، پیچھے کے راستے میں عورت سے مباشرت اس سے بڑا حرام ہے، حیض کے دنوں میں عورت سے مباشرت کرنا نجاست اور گندگی ہے، جب کہ یہ گندگی وقتی اور عارضی ہوتی ہے پیچھے کے راستے یہ گندگی مستقل اور دائمی ہوتی ہے، اس لیے عورت کے ساتھ پیچھے کے راستے مباشرت کرنا، حیض کے دوران اس سے مباشرت کرنے سے زیادہ بڑا اور سخت گناہ ہے، اب اس عرصہ میں مرد کے لیے زنا کی بڑی بُرائی سے بچنے کے دو ہی راستے ہیں، مباشرت کے بغیر دوسرے

Marfat.com

طریقوں سے بیوی سے لطف اندوز ہو کر وہ اپنی جنسی تسکین کا سامان کر لے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ زنا، حیض کے دوران مباشرت، اور پیچھے کے راستے میں مباشرت کی بڑی برائیوں کے مقابلے میں چھوٹی برائی، عورت کے ہاتھوں سے منی کا اخراج، کا سہارا لے کر اپنی جنسی ضرورت پوری کر لے۔ کئی اور فقہا نے بھی شرطیہ یہ اجازت برقرار رکھی ہے لیکن صرف حالتِ اضطرار میں، جیسا کہ ''درمختار'' میں ہے: ''اگر اس کے زنا میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہو تو اُمید کی جاتی ہے کہ اس پر وبال نہ ہوگا''۔ لیکن اضطراری مجبوری سے ہٹ کر کوئی شخص محض تفریحِ طبع کے لیے یہ حرکت کرتا ہے تو اس کے گناہ گار ہونے میں کوئی شُبہ نہیں ہے۔

حیض ہی کی مانند بچے کے بعد آنے والے خُون نفاس (Lochia) کی کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ مدت کے تعین میں بھی آئمہ کا اختلاف ہے، حضرت امام مالک رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک اس کی کم سے کم مُدت کی کوئی حد نہیں اور زیادہ سے زیادہ مُدت ساٹھ (60) دن ہے اسی کے قائل حضرت امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ بھی ہیں۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی اکثریت کے نزدیک اس کی زیادہ سے زیادہ مُدت چالیس دن ہے، اسی کے قائل حضرت امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ ہیں۔ (ہدایۃ المجتہد) جدید سائنس کی رُو سے بھی پیدائش کے چھ ہفتوں (بیالیس دِن) تک جماع سے پرہیز کرنی چاہیے کیونکہ اس سے کم مدت میں بچہ دانی اپنی اصل حالت میں نہیں آتی۔ اس کے علاوہ اخلاقی طور پر بھی پیدائش کے بعد کے نازک ایام میں عورت کے جذبات واحساسات کا لحاظ رکھنا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔

جدید طبی ریسرچ کے مطابق بچہ کی پیدائش کے بعد ایک عورت کو ٹھیک ہونے کے لیے جتنا وقت درکار ہوتا ہے اس کا انحصار عورت کے انفرادی خصائص کے ساتھ ساتھ اس کی شخصیت اور جسم پر بھی ہے۔ مسئلہ یہ نہیں ہوتا کہ عورت کو بچہ کی پیدائش کی تکلیف سے صحت یاب ہونے میں کتنی دیر لگتی ہے بلکہ اصل مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ پھیلا ہوا رحم کتنی دیر میں اپنی نارمل حالت میں آتا ہے۔ پیدائش کے بعد تناسلی اعضاء کے نارمل حالت پر آنے کے عمل کو اصطلاحاً انولوشن (Nvoloution) کہا جاتا ہے۔ ماہرین کے خیال میں ایک عورت میں پانچ سے آٹھ ہفتوں میں یہ عمل تکمیل پا جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران بچہ دانی اور مہبل میں

Marfat.com

بے حد حساسیت ملتی ہے اور ذرا سی بے احتیاطی بھی کسی بیماری کا باعث بن سکتی ہے، اس لیے اس وقفہ میں اختلاط سے پرہیز ضروری ہے۔

جدید سائنس کی رُو سے حالتِ حیض یا نفاس کی حالت میں جماع کرنے سے مرد کے عضوِ تناسل میں خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں جیسے عضو کی جلد کا سخت و کھردرا ہو جانا یا عضو کا سکڑاؤ پیدا ہونا اس کے علاوہ کئی افراد ایسی حالت میں جماع کے بعد شکایت کرتے ہیں کہ عضو میں لاغری اور چھوٹا پن نمایاں ہو گیا ہے، کئی افراد کے عضو میں خارش و زخم بن جاتے ہیں جو انتہائی تکلیف دہ حالت ہوتی ہے۔

## دورانِ حمل جماع:

گو کہ اسلامی نقطہ نظر سے حمل کے دوران جماع سے ممانعت نہیں کی گئی ہے لیکن اگر حاملہ عورت کسی پیچیدگی کا شکار ہو تو جماع کرنا اسقاط کا باعث بن سکتا ہے، ویسے بھی اسلام میں چار شادیوں کا جو جواز علماء کرام نے پیش کیا ہے وہ یہی ہے کہ کیونکہ مرد کی جنسی خواہش عورت کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اس لیے جب بیوی حاملہ ہو جائے تو پہلے چار ماہ کے بعد مرد کے لیے دوسری بیوی کا ہونا ضروری ہے۔ حضرت شاہ ولی اللہ دہلوی رحمۃ اللہ علیہ تعدادِ ازدواج کی جو حکمت بیان کی ہے وہ اس طرح ہے کہ مرد جب کسی عورت سے نکاح کرتا ہے اور اُسے حمل ٹھہر جاتا ہے تو یہ عورت اُس کے لیے تین ماہ کے لیے کافی ہے، کیونکہ حمل کی شناخت تین ماہ تک مقررہ ہے، پس اگر اس عرصہ میں حمل ٹھہر جاتا ہے تو زیادہ جوش والا مرد اپنے اُوپر قابو نہیں رکھ سکے گا اور اگر وہ اس عورت سے اختلاط کرے گا تو جنین پر بُرے اثرات پڑنے کا خدشہ ہے، لہٰذا وہ اس عورت کو آرام دے اور دوسری عورت کو نکاح میں لائے اور اگر دوسری عورت کو بھی تین ماہ میں حمل قرار پا جائے تو اُس سے بھی صحبت ترک کر دے (یہ چھ ماہ ہوئے)، اب تیسری عورت سے نکاح کرے اگر تیسری عورت کو بھی حمل ٹھہر جاتا ہے تو اس سے بھی صحبت ترک کر دے کیونکہ ایسی صورت میں جماع کرنے سے اسقاط کا خدشہ رہتا ہے، (یہ نو ماہ ہو گئے)، اب پہلی عورت کا وضع حمل ہو جائے گا لیکن تین ماہ تک وہ قابلِ صحبت

Marfat.com

نہیں ہے، لہٰذا اسے چوتھی عورت نکاح میں لانی پڑے گی، اب چوتھی عورت کے حمل کی شناخت بھی تین ماہ تک مقررہ ہے، اس طرح سے ایک سال مکمل ہوگیا۔ اور اس اثناء میں پہلی عورت جو کو وضع حمل سے تین ماہ گذر چکے ہیں، تعلقات زن وشوئی کے لیے تیار ہو جائے گی۔ اس طرح وضع حمل کے بعد ہر ایک نوبت بہ نوبت اس کے لیے مہیا ہوتی جائے گی۔ مزید فرماتے ہیں کہ ہر قوی الشہوت مرد کے لیے یہ تعداد کافی اور عین قانون فطرت وقدرت کے مطابق ہے اور اس پر کوئی اعتراض نہیں ہوسکتا۔

اس ضمن میں مشہور ماہر وان ڈی ویلڈ کا یہ نظریہ ہے کہ دورانِ حمل اختلاط کے بارے میں عورت کے رویہ کا حمل سے قبل جنسی رویہ پر انحصار ہوتا ہے۔ اگر حمل سے پہلے میاں بیوی کے جنسی تعلقات بس یونہی رہے ہوں اور اختلاط سے عورت کی مخصوص آسودگی درمیانہ درجے کی رہی ہو تو ایسی صورت میں جونہی اسے معلوم ہوگا کہ وہ حاملہ ہوچکی ہے تو اس کی خواہش اگر وہ اب تک موجود ہے یکسر ختم ہو جائے گی۔ اس کے برعکس اگر جسمانی محبت کے دوران خاوند کی طرح بیوی بھی مکمل آسودگی حاصل کرتی رہی ہوگی تو اصولی طور سے حمل کے اولین نصف وقفہ میں اس کی جنسی خواہشات میں ذرا کمی بھی نہ واقع ہوگی، بلکہ بعض خواتین میں اس عرصہ میں عارضی شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوسرے نصف حصہ میں گو کہ بتدریج کمی آتی جاتی ہے تاہم آخر وقت تک اس کی خواہش برقرار رہتی ہے۔

ہمارے پیارے فطری دین میں اس بات کی اجازت دی گئی ہے کہ دورانِ حمل اپنی بیویوں سے پیار ومحبت کرتے رہنا چاہیے اور اگر خاوند دوسری شادی کی استعداد نہیں رکھتا یا کسی اور وجہ سے نہیں کرسکتا تو وہ بیوی کے جسم سے پوری طرح لطف اندوز ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دورانِ حمل عورت کو بھی خاوند کی توجہ زیادہ چاہیے ہوتی ہے، ایسی عورتوں کی کمی نہیں جو حمل کی وجہ سے ہونے والے جسمانی خطوط کی بدوضعی اور اپنے حُسن کے گہن سے پژمردہ ہوتی ہیں، ایسے میں وہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ اب وہ خاوند کے لیے پہلی سی پُرکشش نہیں رہیں، اپنی کشش کے خاتمہ سے وہ یہ سمجھ بیٹھتی ہیں کہ اب ان کا خاوند ان سے پہلی سی محبت

Marfat.com

نہیں کرے گا۔ اس لیے جب ایک عورت یہ محسوس کرتی ہے کہ ان جسمانی تغیرات کے باوجود بھی اس کا خاوند ابھی تک اسے جسمانی لحاظ سے پسند کرتا ہے اور اب بھی اس کے لیے پہلی سی کشش محسوس کرتا ہے تو یہ امر اس کے لیے باعث سکون ہوگا۔

## جماع کا بہترین وقت و دن:

قرآن کریم میں عورت کو مرد کی کھیتی قرار دیا گیا ہے شوہر اپنی بیوی کے پاس رات اور دن کے جس پہر چاہے آسکتا ہے' اس کے علاوہ احادیث کی روشنی میں یہ جواز ملتا ہے کہ دن کے وقت ہم بستری کی جاسکتی ہے جیسے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

> ''عورت کے لیے جائز نہیں کہ اپنے شوہر کی موجودگی میں اس کی اجازت کے بغیر (نفلی) روزے رکھے''۔ (بخاری)

روزے ظاہری بات ہے کہ دن کے وقت ہی رکھے جاتے ہیں اس لیے ایسے مرد حضرات جنہیں شہوت پر کنٹرول نہ ہو ان کے لیے حدیث پاک سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بیوی کو چاہیے کہ وہ شوہر کی اجازت کے بغیر نفلی روزے نہ رکھے تا کہ اُسے کسی وقت ضرورت پڑے تو کوئی مسئلہ کھڑا نہ ہو۔

لیکن انسان کی صحت و تندرستی کی خاطر احادیث پاک میں بارہا تاکید کی گئی ہے کہ جماع کا بہترین وقت وہ ہے جب رات کا ایک حصہ گزر چکا ہو۔ رات کے پہلے حصے میں جماع کرنے سے کئی نقصانات ہیں جو کہ نفسیاتی و جسمانی اور رُوحانی ہیں، رات کے پہلے پہر جماع کرنے سے لمبے وقفے کے لیے عدم طہارت کی حالت میں سونا پڑے گا اور اس کے علاوہ پیٹ بھری ہوئی حالت میں جماع کرنے سے پیٹ کے کئی امراض جنم لیتے ہیں۔ سائنسی نقطہ نظر سے مباشرت کا بہترین وقت مرد کے لیے صبح کا وقت ہے کیونکہ اس وقت مردانہ ہارمون اپنے نقطہ عروج پر ہوتے ہیں جو مرد کے عضو میں انتشار اور سختی پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے حوالے سے امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ

Marfat.com

آنحضرت ﷺ جب آخر شب وتر نماز سے فارغ ہو جاتے تو اگر آپ ﷺ کا اپنی ازواج کی حاجت ہوتی تو اُن سے قربت فرماتے ورنہ جائے نماز پر لیٹ جاتے، یہاں تک کہ حضرت بلال رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کو نماز کی اطلاع دیتے۔

احیاء العلوم میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ رات کے پہلے حصے میں جماع مکروہ ہے کیوں کہ اس طرح طہارت کے بغیر سونا لازم آتا ہے اور اس دوران اگر کچھ کھانا بھی چاہے تو وہ مناسب نہیں ہوتا، اس لیے ضروری ہے کہ رات کے آخری پہر میں جماع کیا جائے تو طہارت کا وقت کم سے کم ہو اور انسان جب کچھ کھانا چاہے تو صبح کی سپیدی بھی دُور نہ ہو۔

جماع کے دن کے حوالے سے یہ بہتر ہوتا ہے کہ جماع کا دن پہلے سے طے شدہ ہو تا کہ دونوں فریق اس دن اپنی تیاری کر سکیں، تیاری سے مُراد یہ ہے کہ عموماً خواتین روزانہ نہانے سے گریز کرتی ہیں اور اگر اُنہیں خبر ہو گی کہ کس دن خاوند سے ملاپ کرنا ہے، اُس دن وہ خصوصی طور پر صفائی ستھرائی کا خیال رکھیں گی۔ ویسے شرعی طور پر کسی دن کی کوئی پابندی نہیں ہے جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ عورت کو مرد کی کھیتی قرار دیا گیا ہے اس لیے جب مرد چاہے اس کے پاس جا سکتا ہے اس میں کسی دن یا کسی وقت کی کوئی قید نہیں ہے۔

احیاء العلوم میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ رقم طراز ہیں کہ تین راتوں میں صحبت کرنا مکروہ ہے، ایک مہینے کی اول شب، دوسرے اخیر شب اور تیسرے پندرہویں شب، کہا جاتا ہے کہ ان تین راتوں میں شیطان صحبت کرتے ہیں اور اس امر کی کراہت ان راتوں میں حضرت علی، حضرت معاویہ اور حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہم سے مروی ہے۔ رفاہ المسلمین میں لکھا ہے کہ درج بالا راتوں کے علاوہ شب چہار شنبہ، شب عیدین میں اور جس رات صبح سفر کا ارادہ ہو صحبت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے اولاد میں کوئی نقص پیدا ہوتا ہے۔

طب نبوی میں ابو نعیم کی کتاب الطب کے حوالے سے لکھا ہے کہ رسول پاک ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا کہ اے علی! آدھے مہینے میں اپنی اہلیہ سے صحبت نہ کیا کرو کیونکہ اس تاریخ کو شیاطین آیا کرتے ہیں۔

Marfat.com

احادیث کی روشنی میں پتہ چلتا ہے کہ جمعہ کا دن اس کام کیلئے فضیلت رکھتا ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے کہ جو کوئی جمعہ کے دن (اپنی بیوی کیلئے) غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے، تو اُس کے لیے ہر قدم سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے، گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور ان کی راتوں کو قیام کیا۔ (مشکوٰۃ)

بخاری (جلد 1) کے مطابق جو کوئی جمعہ کے دن جنابت کا غسل کرتا ہے پھر (جمعہ کی نماز) کیلئے سویرے نکلتا ہے تو گویا اُس نے اُونٹ کی قربانی پیش کی۔ شرح نووی میں اس حدیث کو اس استدلال کے ساتھ پیش کیا گیا ہے کہ آدمی کے لیے اپنی بیوی سے مقاربت مستحب ہے تاکہ وہ جمعہ کیلئے نکلے تو نگاہوں کی پستی اور نفس کی تسکین کا اس کے پاس پورا پورا سامان موجود ہو۔ (شرح نووی مسلم مع المسلم)

ترمذی، ابوداؤد، نسائی اور ابنِ ماجہ کی روایت ہے کہ جو کوئی جمعہ کے دن اپنی بیوی کے لیے غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے تو اس کے لیے ہر قدم پر سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور راتوں کو قیام کیا۔

## جماع سے قبل نہانا روضو کرنا:

حضرت ابورافع رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ:

> ''ایک روز نبی کریم ﷺ اپنی تمام بیویوں کے پاس گئے اور ہر ایک کے پاس (ہم بستری کے بعد) غسل کرتے رہے۔ میں نے عرض کیا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ! آپ (آخر میں) ایک ہی غسل کر لیتے (تو کافی نہ تھا)؟ آپ ﷺ نے فرمایا' یہ طریقہ (یعنی ہر مرتبہ الگ غسل کرنا) زیادہ پاکیزگی' صفائی اور طہارت کا باعث ہے''۔ (ابوداؤد)

مجامعت سے قبل نہا دھو کر خوشبو لگا کر تیار ہو جانا چاہیے اس طرح سے دونوں فریقین میں محبت بڑھتی ہے اور لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔ عورت کا جماع سے قبل ٹھنڈے پانی سے استنجا کرنا اس کی شہوت میں اضافہ اور انزال میں جلدی کا باعث ہوتا ہے، اس کے علاوہ اس

Marfat.com

سے فرج میں تنگی اور لذت میں زیادتی ہوتی ہے۔ خُوشبو عصبی نظام کو تحریک پہنچاتی ہے، بھینی بھینی خوشگوار خُوشبو لگانے سے دورانِ خُون بڑھ جاتا ہے اور انسان چُستی محسوس کرتا ہے، دورانِ خون کے اضافہ سے جنسی غدود بھی متحرک ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے ہارمونز کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے جو کہ جنسی عمل کے دوران زیادہ خیزش ولطف کا باعث بنتا ہے۔ آج کل جنسی جذبات کو بھڑکانے کیلئے زنانہ ومردانہ ہارمونز سے تیار کی گئی خوشبوئیں (Pheromones) دستیاب ہیں جن کا استعمال مُناسب نہیں ہوتا۔

## جماع کے دوران روشنی مدہم رکھی جائے:

کئی احادیث پاک سے ثابت ہوا ہے کہ آپ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ ہم بستری کے وقت روشنی مدہم رکھی جائے یا اندھیرے کا سماں پیدا کر لیا جائے تو سکون ولطف قوی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ہم بستری کا عمل ایک پُرسکون عمل ہے اس لیے اگر روشنی مدہم ہوگی تو ماحول میں سکوت ہوگا۔ مزید برآں اسلامی اصولوں کے مطابق جماع کا ایک ادب یہ بھی ہے کہ آدمی مباشرت کے وقت بیوی کی شرمگاہ کو نہ دیکھے، کم روشنی میں دونوں فریقین ایک دوسرے کے اعضاء کو واضح طور پر دیکھنے سے قاصر ہوں گے۔ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ مباشرت سے قبل بالکل ننگے ہونے سے سختی سے پرہیز کرو اس لیے کہ تمہارے ساتھ وہ فرشتے بھی ہوتے ہیں جو کبھی تم سے الگ نہیں ہوتے سوائے رفع حاجت کے وقت اور اس وقت جب مرد اپنی بیوی کے پاس جاتا ہے تو تم ان سے شرم کرو اور ان کی عزت کرو۔

## جماع سے قبل پیار ومحبت:

جماع سے قبل بیوی کے ساتھ بوس وکنار کرنا یعنی اسے تیار کرنا دونوں فریقین کے لیے ضروری ہے، بالخصوص عورت جو کہ دیر سے فارغ ہوتی ہے اس لیے مرد کے لیے ضروری ہے کہ اسے جماع سے قبل بوس وکنار (Fore Play) کے ذریعے اُبھارا جائے تاکہ شہوت خُوب بھڑک جائے۔ مختلف احادیث کی روشنی میں یہ بات ثابت شدہ ہے کہ مرد جنسی

Marfat.com

ہیجان میں اپنی بیوی پر دفعتاً نہ ٹوٹ پڑے بلکہ جنسی کھیل کے ذریعے اسے پیشگی تیار کرنا ضروری ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے کوئی شخص اپنی عورت پر اس طرح نہ ٹوٹ پڑے جس طرح کہ جانور ٹوٹ پڑتا ہے، بلکہ تمہارے درمیان ایک پیغام رساں ہونا چاہیے، دریافت کیا گیا، اے اللہ کے رسول ﷺ، یہ پیغام رساں کیا ہے؟ ارشاد ہوا: بوسہ اور اُلفت و محبت کی باتیں۔ (بحوالہ سنن ابن ماجہ صفحہ۔۱۳۹)

آپ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ:

''مرد میں تین باتیں عاجزی کی علامتیں ہیں ایک یہ کہ ایسے آدمی سے ملاقات کرے جس سے آشنائی نہ ہو لیکن اس کا نام ونسب معلوم کیے بغیر اس سے جُدا ہو جائے، دوسرا یہ کہ کوئی شخص اس کی عزت کرے اور یہ اس کو رد کر دے اور تیسری بات یہ کہ کوئی آدمی اپنی بیوی کے پاس جائے اور اس سے بات چیت کرنے، مانوس ہونے اور اسے اپنے ساتھ لٹانے سے پہلے اپنی حاجت پوری کرلے، حالانکہ ابھی تک عورت کی حاجت اس سے پوری نہیں ہوئی''۔

(بحوالہ سنن ابن ماجہ صفحہ ۷۷،۷۸)

جدید سائنس کی رُو سے جماع سے قبل چھیڑ چھاڑ یعنی بوسہ لینا یا دیگر مشاغل کرنے سے کچھ خاص ہارمونز جو جنسی لذت کی زیادتی اور لذت کے اضافے کا باعث بنتے ہیں، بہت تیزی سے تیار ہوتے ہیں اور اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ ہارمونز خُون میں شامل نہ ہوں گے جس کے سبب سیکس اور جسم کو وہ لذت اور مزا نہیں آئے جو کہ جماع کے وقت مطلوب ہوتا ہے۔ واضح ہو کہ عموماً جوڑے جو صبح اُٹھ کر یا رات کو سوتے وقت بوسے دیتے ہیں وہ محض عادت ہوتی ہے ایسے بوسے محبت کے تحت کیے جانے والی بوسہ بازی سے بلحاظ شدت بہت مختلف ہوتے ہیں۔

## جماع کی ہیت:

جماع کا فطری طریقہ تو یہی ہے کہ مرد عورت کے اُوپر ہو، قرآن پاک کی اس آیت سے بھی اسی ہیت کی طرف اشارہ ملتا ہے:

Marfat.com

فلما تغشاها حملت حملاً خفیفاً (سورۃ اعراف آیت ۱۶۹)

"جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا"۔

اس کی صورت یہی نکلتی ہے کہ عورت چت لیٹے اور مرد اس کے اُوپر الٹا لیٹے، اس طرح سے مرد کے جسم سے عورت کا جسم ڈھک جائے گا، اسی طریقے سے دونوں فریقین کو زیادہ آسانی بھی میسر آتی ہے۔ اس لیے یہ کہا جا سکتا ہے کہ جماع کی بہترین ہیت یہ ہے کہ مرد اوپر اور عورت نیچے ہو، اسے مشنری پوزیشن بھی کہتے ہیں، اسلام کے اصولوں کے مطابق بھی یہی عمل پسندیدہ ہے، قرآن پاک کی سورۃ النساء کی آیت نمبر ۳۴ میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ مرد عورتوں پر بالا ہیں، ایک اور موقع پر عورت اور مرد دونوں ایک دوسرے کے لباس قرار دیے گئے ہیں، اس سے بھی جماع کی اس ہیت کا اشارہ نکلتا ہے کہ مرد عورت کے اوپر ہو۔ قرآن پاک میں کئی جگہ پر ارشاد ہوا ہے کہ انسان منی کا قطرہ تھا جسے رحم مادر میں ٹپکایا گیا، جیسے سورۃ النجم میں ہے کہ

"کیا پس تم نے دیکھا وہ جو تم منی ٹپکاتے ہو، پانی کی بوند سے جب کہ اسے ٹپکایا جاتا ہے"۔

مرد کے منی ٹپکانے کا مطب یہی ہے کہ مجامعت کے وقت اسے عورت کے اوپر ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ حدیث سے یہ بات ثابت شدہ ہے جیسے ایک حدیث ہے کہ:

"جب مرد عورت کے چاروں کناروں پر بیٹھ جائے پھر اس کے ساتھ مل کر خوب تھک جائے تو غسل واجب ہو جاتا ہے"۔

آیت کریمہ:

"عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آسکتے ہو"۔

کی تفسیر حافظ ابن کثیر نے ان الفاظ میں کی ہے کہ

"تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آسکتے ہو یعنی کھڑے ہو کر اور بیٹھ کر اور آگے کی سمت سے اور پیچھے کی سمت سے، لیکن صرف ان شرمگاہوں میں، اس سے ہٹ کر کہیں اور کی اجازت نہیں ہے"۔ (تفسیر ابنِ کثیر)

Marfat.com

اپنی بیوی کے پاس پیچھے کی سمت سے آگے کے راستے میں آنے کے سلسلے میں حضرت عُمر بن الخطاب رضی اللہ عنہ کا واقعہ بہت مشہور ہے۔ جامع ترمذی اور مسند احمد کی روایت کے مطابق اس واقعہ کے راوی حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ ہیں، یہ فرماتے ہیں: ایک دن حضرت عُمر رضی اللہ عنہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں تو برباد ہو گیا اس پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دریافت فرمایا تم کس لیے برباد ہو گئے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے اشارے و کنایہ کی زبان استعمال کرتے ہوئے عرض کیا:

''رات میں نے اپنی سواری کا کجاوہ پلٹ دیا''۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں کوئی جواب نہ دیا۔ راوی کہتے ہیں کہ اسی موقع پر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر یہ آیت کریمہ نازل ہوئی:

''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آسکتے ہو''۔

اُم المومنین حضرت سلمہ رضی اللہ عنہا کی روایت ہے کہ مدینہ کے انصار اپنی عورتوں کو اوندھا منہ کر کے پیچھے کی سمت سے ان کے پاس آنا پسند نہیں کرتے تھے، کیونکہ یہود کا ماننا تھا کہ جو کوئی اپنی عورت کے پاس پیچھے کی سمت سے آئے گا تو اُس کی پیدا ہونے والی اولاد بھینگی (احول) پیدا ہوگی۔ (مسند احمد) تو جب مہاجرین کا مدینہ آنا ہوا تو اُن کی شادیاں انصار کی عورتوں سے ہوئیں تو اپنی پسند اور عادت کے مطابق انہوں نے ان کے پاس پیچھے کی سمت سے آنا چاہا (مسند احمد) تو ایک خاتون نے اپنے شوہر کی یہ بات ماننے سے انکار کر دیا اور کہا کہ جب تک مَیں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے اس کے بابت معلوم نہ کرلوں تمہیں اس کی اجازت نہیں دے سکتی۔ یہ خاتون حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا کے پاس آئیں اور ان سے اپنے معاملے کی تفصیل بیان کی، جس پر انہوں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے آنے تک اُسے بیٹھنے کو کہا۔ تشریف لانے پر اس انصاری خاتون کو آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے براہِ راست دریافت کرنے پر حیا مانع آئی۔ چنانچہ وہ باہر چلی گئی تو حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے اس معاملے کے متعلق تفصیل جاننے کے لیے کہا جس پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کو بلانے کا کہا اور وہ عورت بلا کر لائی گئی

Marfat.com

تو آپ ﷺ نے اس کے سامنے آیت کریمہ کی تلاوت فرمائی جس کا ترجمہ ایسے ہے کہ تمہاری عورتیں تمہاری کھیتیاں ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ، البتہ اس پر آپ ﷺ نے یہ اضافہ فرمایا کہ یہ بس ایک ہی سوراخ میں ہو سکتا ہے۔

حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا کی یہ روایت مسند احمد اور ترمذی کی ہے۔ سنن ابوداؤد میں حضرت عبداللہ بن عباس کی روایت میں اس کے بعض دوسرے پہلوؤں کی وضاحت موجود ہے اس روایت کے مطابق مدینہ کے انصار جو بت پرست لوگ تھے ان کا ملنا جلنا یہود کے ساتھ تھا جو اہلِ کتاب تھے۔ یہ لوگ فطری طور پر علم کے معاملے میں انہی کے طرزِ عمل کے پیروی کرتے تھے۔ اہلِ کتاب کا معاملہ یہ تھا کہ وہ اپنی عورتوں کے پاس سمٹ سمٹا کر ایک ہی کنارے سے آتے تھے جس سے کہ ناگزیر حد سے ذرا بھی زائد عورت کی بے ستری نہ ہو سکے۔ انصار کے لوگ بھی اس معاملے میں انہی کے پیروکار تھے جب کہ قریش کے لوگ اپنی عورتوں کو بہت بُری طرح کھولتے تھے اور آگے پیچھے اور چت لٹا کر متنوع ہیئتوں سے ان سے لطف اندوز ہوتے تھے تو جب مہاجرین کا مدینہ آنا ہوا تو ان میں سے کسی شخص کی شادی انصاری خاتون سے ہوئی تو اپنے اسی انداز سے انہوں نے ان سے معاملہ سرانجام دینا چاہا جس پر وہ تیار نہ ہوئیں۔ ان کا اصرار تھا کہ (جیسے مجھے بتایا گیا ہے) ہمارے ہاں تو بس بچ بچا کر ایک ہی کنارے سے آنے کا معمول رہا ہے اور تم بھی اسی طریقے سے معاملہ کرو ورنہ مَیں تم سے دُور رہوں گی، اس معاملے نے جب نازک حالت اختیار کی تو اس کی اطلاع رسول اللہ ﷺ تک پہنچی، اس پر اللہ تعالیٰ نے یہ آیت نازل فرمائی جس کا ترجمہ اُوپر بیان ہو چکا ہے یعنی آگے سے، پیچھے سے، چت لیٹنے سے لیکن بچے کی پیدائش کی جگہ ہی سے۔ (ابوداؤد جلد 1)

> ”آپ ﷺ نے اس کی تفصیل میں فرمایا، چاہے آگے سے آؤ چاہے پیچھے سے آؤ البتہ حیض کی حالت میں دُور رہو، لیکن سوراخ اگلا ہو کیونکہ پیچھے کے راستے جماع حرام ہے“۔ (ترمذی جلد 1)

جدید سائنس کی رُو سے اگر عورت اوپر ہو اور مرد نیچے ہو تو خدشہ ہوتا ہے کہ منی کے کچھ قطرے مرد کے عضو میں ٹھہر جائیں گے جو بعد ازاں عضو میں انفیکشن و سوزش کا باعث بن

Marfat.com

سکتے ہیں جب کہ مرد اوپر اور عورت نیچے والی ہیت میں یا مرد پیچھے کے راستے (گھوڑی کے آسن میں) سے اگلے سوراخ میں دخول کرے تو یہ خرابی نہیں پیدا ہوتی، اور یہ طریقہ عورت کے لیے سب سے زیادہ مبنی بر سہولت ہے اور اسے زیادہ تسکین عطا کرنے والا ہے اور اس صورت میں وہ جنسی عمل میں زیادہ سرگرمی سے حصہ لے سکتی ہے۔ اسلام کے نزدیک عورت کی جنسی تسکین اس کا بنیادی حق ہے اور یہ بنیادی حق اُسے اسی صورت میں مل سکتا ہے جب اس کے ساتھ اس کی سہولت والا طریقہ اختیار کیا جائے اور سہولت والا طریقہ یہی ہے کہ عورت چت لیٹی ہو اور مرد اوپر کے راستے سے جماع کرے، ہاں تنوع کے لیے (جب دونوں فریقین متفق ہوں تو) کبھی کبھار روٹین سے ہٹ کر طریقے بدل لینے سے کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

## پیچھے کے راستے سے جماع کی ممانعت:

قرآن کریم کی اس آیت ''عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آسکتے ہو۔'' کا کچھ لوگ غلط مطلب نکالتے ہیں کہ جب اللہ تعالیٰ نے عورت کو مرد کی کھیتی کہہ دیا ہے تو پیچھے کے راستے جماع کی کیوں ممانعت ہے، لیکن وہ یہ نہیں سوچتے کہ کھیتی کہ مطلب عورت کا اگلا سوراخ ہے جہاں سے اولاد تولد ہوتی ہے اور وہیں پہ بیج بویا جائے تو اولاد پیدا ہوتی ہے اس لیے اسے کھیتی کہا گیا ہے، اسی چیز کو احادیث میں کئی جگہ ثابت کیا گیا ہے جیسے جامع ترمذی کی جلد نمبر۔ا میں درج ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا چاہے آگے سے آؤ چاہے پیچھے سے آؤ، لیکن سوراخ اگلا ہو کیونکہ پچھلے سوراخ سے جماع حرام ہے۔ جامع الترمذی میں ہی حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ کی روایت کے الفاظ یہ ہیں: اللہ تعالیٰ (روزِ قیامت) اس شخص کی طرف نگاہ اٹھا کر نہیں دیکھے گا جو کسی مرد یا کسی عورت کے پاس پیچھے کے راستے (مقعد) میں آئے گا۔ ترمذی، ابنِ ماجہ اور مسند احمد کی ایک روایت کے الفاظ بہت سخت ہیں، حضرت محمد ﷺ فرماتے ہیں، ''جو شخص کسی حائضہ عورت یا کسی عورت کے پاس اس کے پیچھے کے راستے آتا ہے تو یقیناً اُس نے شریعت سے انکار کیا کہ جو محمد ﷺ پر

Marfat.com

نازل کی گئی ہے۔'' انہی احادیث کی روشنی میں امام نووی رحمۃ اللہ علیہ نے شرح نووی میں اس طرح تشریح فرمائی ہے کہ تمام قابل لحاظ علماء کا اس پر اتفاق ہے کہ عورت سے اس کے پیچھے کے راستے میں مباشرت کرنا حرام ہے قطع نظر اس کے کہ وہ حیض کی حالت میں ہو یا پاکی کی حالت میں ہو۔ سنن ابی داؤد میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے بیان کیا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''کہ وہ شخص ملعون ہے جو عورت کی سرین میں جماع کرے۔'' بیہقی کے الفاظ کچھ اس طرح سے ہیں کہ مردوں اور عورتوں میں سے جس نے بھی کسی مقعد میں کچھ کیا تو اُس نے کفرانِ نعمت الٰہی کیا۔

''مسند حارث بن ابی اسامہ'' میں ابو ہریرہ ابن عباس رضی اللہ عنہ کی حدیث مذکور ہے کہ ان دونوں نے بیان کیا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی رحلت سے پہلے ہم لوگوں کو خطبہ دیا اور مدینہ میں یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا آخری خطبہ تھا' اس کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا وصال ہو گیا' اس خطبہ میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہم کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا:

''جو شخص کسی عورت کی سرین یا مرد کی مقعد میں مباشرت کرے وہ قیامت کے دن اس حال میں اُٹھایا جائے گا کہ اس سے مردار سے بھی زیادہ بدبو آئے گی' جس سے تمام لوگ پریشان ہو جائیں گے' تا آنکہ وہ داخل جہنم ہو جائے گا' اللہ اس کے اعمال خیر کو برباد کر دے گا اور اس کو اس کی واپسی یا معاوضہ نہ ملے گا اور آتشیں تابوت میں اُسے داخل کیا جائے گا اور اس کے اوپر آتشیں کیلیں بھی ٹھونکی جائیں گی''۔

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ نے نقل کیا ہے کہ مجھ کو میرے چچا محمد بن علی بن شافع نے خبر دی' انہوں نے بیان کیا کہ مجھ کو عبداللہ بن سائب نے خبر دی' انہوں نے عمرو بن احیحہ بن جلاح سے' انہوں نے خزیمہ بن ثابت سے روایت کی کہ ایک شخص نے عورتوں کے پیچھے سے جماع کرنے کی بابت سوال کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا حلال ہے' جب وہ مڑا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو بلا کر دریافت کیا کہ تم نے کس طرح کہا تھا' دونوں سوراخوں یا دونوں شگافوں میں سے کس میں یا دونوں سرینوں میں سے کس سوراخ میں کہا۔ کیا اس کے پیچھے سے اس کی فرج

Marfat.com

میں جماع کرنے کے متعلق سوال کیا تھا؟ اگر تو نے یہ سوال پوچھا تو یہ جائز ہے اور اگر عورت کے پیچھے سے اس کی دبر میں جماع کرنے کے بارے میں تیرا سوال ہے تو یہ جائز نہیں ہے' اللہ تعالیٰ اظہار حق سے شرم نہیں کرتا تم عورتوں سے ان کی سرین میں جماع نہ کرو۔

ربیع نے بیان کیا ہے کہ حضرت امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ سے پوچھا گیا کہ اب آپ کیا کہتے ہیں؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ میرے چچا ثقہ ہیں اور عبداللہ بن علی بھی ثقہ ہیں اور عمرو بن جلاح کے بارے میں بھی لوگ اچھی رائے رکھتے ہیں اور خزیمہ بن ثابت کے ثقہ ہونے میں کوئی شک وشبہ نہیں لیکن میں دبر میں جماع کرنے کی رخصت نہیں دیتا بلکہ اس سے منع کرتا ہوں' میں کہتا ہوں کہ اس بیان سے یہ بات واضح طور پر ثابت ہوگئی ہے کہ اس روایت سے اس غلط روایت کا شیوع ہوا جس سے ہمارے اسلاف کے متعلق دبر میں جماع کرنے کی اباحت کا مسئلہ مشہور ہوگیا۔ حالانکہ یہ بھی ایک طریقہ جماع تھا کہ آدمی پیچھے سے عورت سے اس کی فرج میں جماع کرتا' اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ وہ پیچھے سے اس کی دبر میں جماع کرے اور سننے والے کو من اور فی میں اشتباہ ہوگیا' اور اسی بناء پر دونوں میں تمیز نہ کرسکے' اباحت سلف وائمہ کا حقیقی مسئلہ یہ رہا اور کسی غلط بیان نے اس کو غلط انداز میں پیش کرکے فحش غلطی کی' قرآن نے خود اعلان کر دیا:

''عورتوں سے اسی مقام میں جماع کرو جہاں کا حکم اللہ نے دیا ہے''۔ (بقرہ:۲۲۲)

مجاہد نے بیان کیا ہے کہ میں نے عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے اس آیت (سورہ بقرہ کی آیت ۲۲۲) کا مطلب دریافت کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس مقام میں جماع کرنے کا اللہ نے حکم دیا ہے وہیں جماع کرو اور ایام حیض میں جماع سے بچے رہو' اور علی بن ابی طلحہ نے ان سے نقل کیا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ صرف فرج میں جماع کرنا ہے اس کے سوا کسی دوسری جگہ روا نہیں ہے۔

یہ آیت کریمہ عورت کی دبر میں جماع کرنے کی حرمت پر دو سبب سے دلالت کرتی ہے' پہلا سبب یہ کہ عورتوں سے جماع کرنا کھیتی کے مقام یعنی پیدائش کے مقام میں مباح ہے یعنی فرج میں مباح ہے نہ کہ مقعد میں جو آلائش کا مقام ہے اور اللہ کے قول من حیث امر کم

Marfat.com

اللہ سے مراد کھیتی کا مقام یعنی فرج ہے اور ایک دوسری آیت فاتوا حرثکم انی شئتم سے بھی فرج میں جماع کرنا ثابت ہو گیا اس لیے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا انی شئتم یعنی جس انداز سے بھی آئے یا پیچھے سے تم چاہو فرج میں جماع کرو۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ فاتوا حرثکم میں حرث سے مراد عورت کی فرج ہی ہے۔

قابل غور بات یہ ہے کہ جب اللہ تعالیٰ نے ایام حیض میں عارضی ضرر کی وجہ سے فرج میں جماع کرنا حرام قرار دیا تو پھر مقعد میں جماع کرنا کیسے قابل قبول ہوگا جو دوامی آلائش کا مقام ہے۔ دوسری بات یہ کہ مقعد اس کام کے لیے نہیں بنائی گئی ہے اور نہ اس کی تخلیق کا یہ مقصد ہے بلکہ جماع کے لیے فرج ہی ہے لہٰذا جو لوگ فرج چھوڑ کر مقعد کی طرف رجوع کرتے ہیں وہ شریعت اور حکمت الٰہی دونوں ہی کے منکر ہیں۔

## شرم گاہ دیکھنے کی ممانعت:

اسلامی اصولوں کے مطابق جماع کے دوران اور کسی بھی اوقات میں بیوی کی شرم گاہ کو دیکھنے سے منع کیا گیا ہے اور اگر نظر پڑ بھی جائے تو مُسلسل دیکھنے سے کراہت کا اظہار کیا گیا ہے، گو کہ فقہ کی کتابوں میں صاف طور پر آدمی کے لیے اپنی بیوی کی شرم گاہ دیکھنے کا جائز کہا گیا ہے، لیکن اسلام جس طرح شرم وحیا کو اپنا طرہ امتیاز قرار دیتا ہے اور اسے ایمان و اسلام کا اہم ترین شعبہ گردانتا ہے، اسی طرح زندگی کے ہر دائرے میں جس طرح وہ شائستگی اور وقار کو لازم پکڑنے کی تاکید کرتا ہے، اس کا تقاضا ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کی شرم گاہوں کو دیکھنے سے پرہیز کریں۔ گو کہ اس کی اجازت ہے اور کوئی قدغن نہیں ہے لیکن کئی احادیث سے یہ ثابت شُدہ ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اس عمل کو مکروہ کہا ہے اور بلاوجہ میاں بیوی کا ایک دوسرے کی شرم گاہوں کو دیکھنے سے منع فرمایا ہے۔

احیاء العلوم الدین میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے عورت کی شرم گاہ دیکھنے کو طبی لحاظ سے بھی نقصان دہ بتایا ہے، کتابِ مذکور میں درج ہے کہ جن چند چیزوں کو دیکھنے سے نظر کمزور ہوتی ہے ان میں سے ایک عورت کی شرم گاہ دیکھنا بھی ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک جگہ

Marfat.com

فرمایا ہے کہ جماع کے آداب میں یہ بات بھی شامل ہے کہ آدمی عورت کی شرمگاہ نہ دیکھے اس کی وجہ یہ بیان فرمائی ہے کہ اس سے ہونے والی اولاد کی بینائی پر ناخوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مزید برآں اس عمل سے ہونے والی اولاد کا حافظہ کمزور ہوتا ہے۔

## جماع کے بعد کے اعمال:

جنسی بیماریوں سے بچنے اور جنسی صحت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ جماع سے فارغ ہونے کے بعد عضو کو نیم گرم پانی سے دھولیا جائے (یہ کام جب جسم کی حرارت اعتدال پر آ جائے تو تب کیا جائے ورنہ نقصان کا احتمال رہتا ہے) اور اس کے علاوہ جماع کے بعد پیشاب کرنے سے نالی کے اندر رہ جانے والی منی کے قطرے خارج ہو جاتے ہیں اور سوزش کا باعث نہیں بنتے۔ اور انسان کئی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق اگر مرد جماع کے بعد پیشاب کر لے تو کبھی بھی پراسٹیٹ گلینڈ کے ورم میں مبتلا نہیں ہوتا۔ دورانِ جماع اگر عورت کے جسم سے کوئی جراثیم مرد کے عضو میں چلے گئے ہوں تو وہ پیشاب کرنے سے خارج ہو جائیں گے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے ''البتہ وہ پیشاب کرے نہیں تو درد لادوا میں مبتلا ہوگا، اور ذکر کو نیم گرم آب سے دھوئے کہ بدن صحیح رہے گا''۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے احیا العلوم میں لکھا ہے کہ جماع کے بعد سونا یا کچھ کھانے کی حاجت ہو تو پہلے نماز کے وضو کی طرح وضو کر لینا چاہیے یہ سنت ہے۔ حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا کہ کیا ہم سے کوئی ایک حالتِ جنابت میں سو سکتا ہے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ہاں لیکن وضو کر کے سوئے۔ (بحوالہ صحیح مسلم جلد اول)

اس میں ایک رخصت بھی آتی ہے کہ اُم المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ کئی دفعہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم حالتِ جنابت میں آرام فرما ہو جاتے اور پانی کو ہاتھ تک نہ لگاتے۔

(بحوالہ سنن ابی داؤد جلد 1 صفحہ 30)

## طہارت کے لیے علیحدہ کپڑا:

مرد و عورت دونوں کو اپنے اعضاء صاف کرنے کیلئے علیحدہ علیحدہ کپڑا استعمال کرنا

Marfat.com

چاہیے کیونکہ اگر دونوں فریق ایک ہی کپڑا استعمال کریں گے تو خدشہ ہے کہ ایک کے جراثیم دوسرے تک منتقل ہو جائیں۔ اُم المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کا فرمان ہے کہ سمجھدار عورت کو چاہیے کہ ایک الگ کپڑا رکھے، جب اس کا شوہر مجامعت سے فارغ ہو جائے تو اسے تھما دے، تا کہ وہ اس سے اپنی صفائی کر سکے، پھر عورت دوسرے کپڑے سے اپنی صفائی خود کرے۔

## دوبارہ ہم بستری کے لیے غُسل کیا جائے:

ایک دفعہ جماع کرنے کے بعد اگر دوبارہ جماع کرنے کی نیت ہو تو پہلے غُسل کر لیا جائے اور اگر غُسل نہ کر سکے تو عضو تناسل کو دھو لیا جائے اس سے عضو میں توانائی آتی ہے اور ازسرِ نو چُستی پیدا ہوتی ہے۔ جماع کے علاوہ اگر احتلام کے بعد جماع کرنا ہو تو بھی یہی عمل دُہرایا جائے۔ (جدید نفسیات میں جماع کے فوراً بعد عضو کو دھونے یا نہانے سے منع کیا گیا ہے، یہ عمل اس وقت تک نہ کیا جائے جب تک جسم کا درجہ حرارت اعتدال پر نہ آ جائے)۔ ایک روایت میں ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جب کوئی شخص رات کے پہلے پہر میں ہم بستری کرتا ہے پھر وہ دوبارہ ایسا کرنا چاہے تو اسے چاہیے کہ (اس سے پہلے) نماز کے وضو کی طرح وضو کر لے۔ آدمی کا دوبارہ مباشرت کا ارادہ نہ ہو، اس کے باوجود وہ نہائے بغیر سونا چاہے تو اس صورت میں بھی اس کے لیے بہتر ہے کہ وہ سونے سے پہلے باقاعدہ وضو کر کے سوئے۔

## جماع کے بعد بہت دیر تک پڑے رہنا خطرناک ہے:

جماع کے بعد میاں بیوی دونوں کو اُسی حالت میں پڑے رہنا خطرناک بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ کیونکہ انسانی جسم سے ایک خاص قسم کی لہریں خارج ہوتی ہیں جو کہ ایک جسم سے دوسرے جسم میں داخل ہوتی ہیں، جدید سائنس نے ثابت کیا ہے کہ مرد کو انزال ہونے تک خارج ہونے والی لہریں مُثبت اور طاقت ور ہوتی ہیں، لیکن جب انزال ہو جاتا ہے تو یہی لہریں منفی اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ مزید یہ کہ جماع کے بعد اُسی حالت میں پڑے رہنے سے اعصابی کمزوری اور فالج پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

Marfat.com

## غسل جنابت:

مباشرت سے فارغ ہونے کے بعد میاں بیوی دونوں کو فجر سے پہلے (اگر دن میں یہ فعل سرانجام پائے تو اگلی نماز سے پہلے) غسل کرنا ضروری ہے۔ اس غسل کو غسل جنابت اور غسل نہ کرنے تک ناپاکی کی حالت میں رہنے کو حالتِ جنابت یا جنبی ہونا کہتے ہیں۔ جاگنے کی حالت میں بغیر صحبت کے انزال ہو جائے یا محض بوس و کنار کی حالت میں شہوت کے ساتھ منی خارج ہو جائے، یا عورت کی فرج میں مرد کی سپاری داخل ہو جائے (خواہ انزال ہو یا نہ ہو)، دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے۔

عام غسل کی نسبت غسلِ جنابت میں بہت اہتمام کی ضرورت ہوتی ہے، مرد و عورت دونوں اپنے اعضائے جنسی کی صفائی میں احتیاط سے کام لیں، مرد اپنے عضو کو اچھی طرح دھو کر اس پر سے غلاظت اتارے کہیں ایسا نہ ہو کہ کھال میں منی جمع رہ جائے جو بعد میں انفیکشن کا باعث ہو، اسی طرح عورت کو بھی چاہیے کہ اپنے تناسلی اعضاء کو اچھی طرح دھو لے، غسل سے پہلے پیشاب کر لینا بہتر رہتا ہے۔ ان مقامات کو دھونے کے بعد ضروری ہے کہ وضو کیا جائے، پھر نہانے کے دوران تمام جسم پر ایسے پانی بہایا جائے کہ بال برابر جگہ بھی خشک نہ رہے۔ بغلیں، کان اور ناف کے سوراخ تک باہر کا حصہ پانی سے تر ہو جائے۔ غسل جنابت میں تین فرض ہیں:

۱۔ منہ بھر کر کلی یا غرارہ کرنا۔

۲۔ ناک کی ہڈی تک پانی پہنچانا۔

۳۔ پورے بدن پر ایک بار اس طرح پانی بہانا کہ بال برابر حصہ خشک نہ رہے۔

یہ تینوں عمل تین بار کرنا سُنت ہے۔

حالتِ جنابت میں سر منڈانا، ناخن کاٹنا، زیر ناف بال صاف کرنا، خُون نکالنا یا اپنے بدن سے کوئی چیز دُور کرنا مناسب نہیں کیونکہ آخرت میں یہ تمام اجزاء اس کی طرف واپس آئیں گے تو یہ جنابت کی صورت میں لوٹیں گے اور کہا جاتا ہے کہ ہر بال اس شخص سے اپنی

Marfat.com

جنابت کا مطالبہ کرے گا (شکایت کرے گا)۔ بحوالہ (احیاالعلوم جلد۔ دوم)

## زن شوئی کے راز افشاء کرنے کی ممانعت:

کئی افراد اپنی سہاگ رات کے واقعات یا زن شوئی کے مخصوص حالات کو اپنے دوستوں کے سامنے بڑے فخر سے بیان کرتے ہیں، لیکن احادیث کی روشنی میں یہ بات انتہائی ناپسند فرمائی گئی ہے، صحیح مسلم میں حضرت ابو سعید خدری رحمۃ اللہ علیہ کی روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"قیامت کے روز اللہ تعالیٰ کے نزدیک اُس شخص کا درجہ سب سے بدتر ہوگا جو خلوت میں اپنی عورت کے پاس پہنچے اور پھر وہ اس کے راز کو دوسروں کے سامنے کھولتا پھرے"۔ (صحیح مسلم)

حدیث میں مرد کی طرف سے عورت کے راز افشاء کرنے کی جو بات کی گئی ہے وہ بطور ایک مثال ہے اس لیے کہ عام طور پر مرد حضرات ہی اپنے حالات و واقعات کو بتانے میں شرم وحیا محسوس نہیں کرتے جب کہ خواتین کو ایسی باتوں سے حیا آتی ہے لیکن اگر عورت کی طرف سے بھی اظہار ہو تو اُس کے لیے بھی یہی حکم ہے۔

## شبِ زفاف (پہلی رات) کی دُعا:

جب کوئی شخص پہلی مرتبہ اپنی بیوی کے پاس جائے تو اُس کی پیشانی کے بال پکڑ کر یہ دُعا پڑھے:

اللھمَ انی اَسئلُكَ مِن خَیرِ ھاوَخَیرِ مَا جَبَلتها علَیهِ وَ اَعوذبِكَ مِن شَرِ ھاوَ شَرِ مَا جَبلتها عَلَیهِ

"اے اللہ میں تجھ سے اس کی خیر و برکت کا اور اس کی پیدائشی خصلت کی خیر و برکت کا جس پر تو نے اس کو پیدا کیا ہے طلبگار ہوں اور اس کے شر سے اور اس کی پیدائشی خصلت کے شر سے جس پر تُو نے اس کو پیدا کیا ہے، پناہ مانگتا ہوں"۔

Marfat.com

## جماع کے وقت کی دُعا:

سہاگ رات کو جس وقت خلوت حاصل ہو تو خاوند کو چاہیے کہ جماع سے قبل بسم اللہ پڑھ کر معوذتین پڑھ کر اپنے آپ پر اور اپنی بیوی پر پھونک مارے اور جماع کے وقت کی دُعا پڑھے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص ہم بستری کے لیے بیوی کے پاس آئے تو یہ دُعا پڑھ لے، اس دُعا کی بدولت دونوں فریقین شیطان سے محفوظ رہیں گے اور پیدا ہونے والے اولاد نیک اور صالح ہوگی:

بسم اللہ اللھم جنبنا الشیطان و جنب الشیطان ما ازقتنا

''یا اللہ، ہمیں شیطان سے محفوظ رکھ اور اس اولاد کو بھی جو تو ہمیں عطا فرمائے''۔

(بخاری)

جب انزال ہونے لگے تو مرد کو دل ہی دل میں یہ دُعا پڑھنی چاہیے:

اللھم لا تجعل للشیطن فیما رزقتنی نصیبا

''اے اللہ اس بچے کو، جو تو ہمیں عطا کرنے والا ہے، شیطان سے محفوظ رکھ''۔

## جماع کی کثرت:

علامہ ابنِ قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں، جماع کی کثرت سے قوت کم ہو جاتی ہے، اعصاب متاثر ہوتے ہیں، رعشہ، فالج اور تشنج کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، نگاہیں اور عام جسمانی توانائی کم پڑ جاتی ہے۔ جنسی قوت ماند پڑ جاتی ہے، رگیں پھول کر چوڑی ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے رگوں میں فاسد مواد جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

حرصِ جماع یا جماع کی کثرت کے حوالے سے امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب کیمیائے سعادت میں لکھا ہے کہ جماع کے شوق کو انسان پر مسلط کر دیا گیا ہے تاکہ نسل باقی رہے، علاوہ ازیں اس میں جنت کی لذت کا نمونہ رکھ دیا گیا ہے، لیکن ساتھ ساتھ یہ بھی

Marfat.com

حقیقت ہے کہ اس شہوت کی آفت بہت عظیم ہے، ابلیس نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے کہا کہ کسی عورت کے ساتھ تنہائی اختیار نہ کرنا کہ اس صورت میں مَیں اس کے ساتھ ہوتا ہوں تاکہ اس کو بلا میں ڈالوں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے جماع کی خواہش کی زیادتی کے متعلق مزید لکھا ہے کہ اس خواہش (جماع) میں بھی افراط وتفریط اور اعتدال کے درجات ہیں، افراط یہ ہے کہ انسان فسق و فجور سے نہ گھبرائے اور سراپا اس میں غرق ہو جائے، ایسی شہوت کو روزے سے توڑنا ضروری ہے اگر روزے سے بھی نہ ٹوٹے تو نکاح کرے۔ تفریط یہ ہے کہ مطلقاً شہوت باقی نہ رہے، یہ بھی نقصان دہ ہے۔ اعتدال کا درجہ یہ ہے شہوت مغلوب رہے بعض لوگ مقوی چیزیں کھاتے ہیں تاکہ ان کی شہوت میں اضافہ ہو یہ محض حماقت ہے ایسے لوگوں کی مثال اس شخص کی سی ہے جو بھڑوں کے چھتے کو چھیڑتا ہے اور پھر وہ اس کو کاٹتی ہیں۔

صحت وتندرستی، عمر کے تقاضے، مزاج کے فرق اور جغرافیائی حالات اور آب وہوا کے اختلاف سے مختلف افراد کے لیے اس کے پیمانے بھی مختلف ہوتے ہیں، کئی افراد ہفتہ میں دس بار جماع کرنے کے بعد بھی سیر نہیں ہوتے جب کہ کئی افراد ہفتے میں دو بار جماع کرتے ہیں اور کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں، اس لیے بہتر حالت یہی ہے کہ حدِ اعتدال میں رہتے ہوئے جماع کی روٹین بنائی جائے، سائنسی تحقیق کے مطابق منی کی تھیلی میں نکلنے والی منی تین دنوں میں پوری ہوتی ہے، اس لیے نئے نویلے جوڑے کیلئے بھی بہتر ہے کہ ہفتہ میں دو تین بار سے زیادہ کی روٹین نہ بنائیں تاکہ بعد ازاں جب اس کی تعداد کم کرنی پڑے تو کوئی دِقت نہ ہو۔ مختصراً جماع کی کثرت سے جو انسانی جسم کو نقصانات ہوتے ہیں وہ درج ذیل ہیں:

1- بدن ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔
2- بدنی قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔
3- بدن کی رطوبتیں خشک ہو جاتی ہیں۔
4- اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔
5- انتڑیوں اور رگوں میں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔

Marfat.com

6- دماغی کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

7- رعشہ، فالج، تشنج اور نظر کی کمزوری ہو جاتی ہے۔

8- حرارتِ عزیزی کم ہو جاتی ہے۔

9- چکر، سردرد اور بلڈ پریشر لو رہتا ہے۔

10- دردِ کمر، دردِ گردہ اور دیگر درد جسم میں گھر کر لیتے ہیں۔

11- پیشاب کی کثرت پیدا ہو جاتی ہے اور گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔

12- ضعفِ قلب اور ضعفِ معدہ پیدا ہو جاتا ہے۔

13- کثرت کا شکار لوگوں کا جسم کھوکھلا ہو جاتا ہے۔

14- آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے نمایاں ہو جاتے ہیں۔

15- ٹانگوں میں کمزوری اور کپکپاہٹ نمایاں ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

# خوشگوار ازدواجی زندگی اور احادیثِ نبوی ﷺ

شادی سے قبل بڑی محبت اور چاہ سے ازدواجی تعلق جوڑا جاتا ہے اور دونوں خاندان کے لوگ ایک دوسرے پر جان نچھاور کرتے نظر آتے ہیں، لیکن جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ شادی کے بعد یہی لوگ جو ایک دوسرے پر جان چھڑکتے تھے، بغیر کسی وجہ کے یا بہت ہی معمولی وجہ سے ایک دوسرے کے خلاف صف آراء ہو جاتے ہیں اور اس مخالفت کے اثرات سے نیا نویلا جوڑا بھی نہیں بچ پاتا، اگر تو اس جوڑے میں دونوں فریقین اپنے ذہن و دماغ سے کام لیں تو بات کسی حد تک سنور سکتی ہے اور اختلافات وہیں پر دم توڑ جاتے ہیں' بصورت دیگر حالات بہت زیادہ بگڑ جاتے ہیں۔

اسلام نے انسانی رشتوں کے بارے میں جو حقوق و فرائض وضع کیے ہیں اُس کی نظیر دُنیا کے کسی اور مذہب میں نہیں ملتی، میاں بیوی کے ایک دوسرے پر حقوق کے سلسلہ میں بھی اِسلام نے ایک ضابطہ ترتیب دیا ہے جس کی روشنی میں میاں بیوی کے مابین پیار و محبت کی فضا برقرار رہتی ہے۔ احادیث کی کُتب میں بے شمار ایسی احادیث بیان ہوئی ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ میاں بیوی کے ایک دوسرے پر کیا حقوق و فرائض ہیں اور ان کی ادائیگی کس حد تک ضروری اور لازم ہے، یقیناً یہ اسلامی ضابطے اور اُصول میاں بیوی کے درمیان پیار و محبت اور ذہنی ہم آہنگی کو مضبوط سے مضبوط تر کرنے کا باعث ہیں۔ ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور مضبوط بنانے میں بیوی کا عمل دخل زیادہ ہوتا ہے، وہ اگر چاہے تو اُجڑتے ہوئے گھر کو بچا سکتی ہے اور اگر چاہے تو ہنستے بستے گھر کو تباہ و برباد کر سکتی ہے، ایک اچھی اور سمجھ دار عورت جب بیوی کے رُوپ میں سامنے آتی ہے تو اُس پر بہت زیادہ ذمہ داریاں ہوتی ہیں جن سے عہدہ برآ ہو کر ہی وہ ایک کامیاب بیوی ثابت ہو سکتی ہے۔ نبی کریم ﷺ سے پُوچھا گیا کہ

Marfat.com

کون سی عورت سب سے اچھی ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا:

''جو اپنے شوہر کو خوش کر دے جب بھی وہ اس پر نظر ڈالے اور جو اطاعت کرے جب بھی وہ اس سے کسی کام کے لیے کہے اور جو اپنی جان اور اپنے مال کے بارے میں ایسا کوئی رویہ اختیار نہ کرے جو اس کے شوہر کو ناپسند ہو''۔

(ابوداؤد، نسائی)

اس حدیث مبارکہ میں نبی کریم ﷺ نے ایک بہترین عورت کی تین خُوبیاں بیان کی ہیں:

- پہلی یہ کہ بیوی سیرت وصُورت اور اخلاق و وفاداری کے باعث اپنے شوہر کے لیے اس قدر پُرکشش اور باعث سکون ہو کہ وہ جب بھی اس پر نظر ڈالے، شوہر کا دِل باغ باغ ہو جائے۔ اگر وہ صُورت کے اعتبار سے تو چاند کو شرمائے لیکن اخلاق، محبت اور وفاداری کے زیورات سے آراستہ نہ ہو تو شوہر کو مسرور نہیں کر سکتی۔ اسی طرح اگر سیرت و اخلاق کی مالک ہو، لیکن ہر وقت گندی اور غم زدہ رہے تو ایسی عورت بھی شوہر کو کوئی خوشی نہیں دے سکتی۔
- دوسری خُوبی یہ ہے کہ وہ شوہر کی اطاعت گزار ہو۔ عورت کا فطری مقام یہی ہے کہ وہ گھریلو زندگی میں ہمیشہ شوہر کی رائے اور مرضی کو پیش نظر رکھے، بلکہ شوہر کی خوشی اور مرضی ہی اس کے لیے سب کچھ ہو۔
- تیسری خُوبی یہ کہ وہ اپنی ذات کے معاملے میں کبھی کوئی ایسا رویہ اختیار نہ کرے جو شوہر کو ناگوار گزرے، اپنی آرائش و زیبائش میں شوہر کی پسند کا لحاظ کرے اور رہن سہن کے انداز میں بھی شوہر کی مرضی کو پیش نظر رکھے۔

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ نے فرمایا: تین چیزیں آدمی کی نیک بختی کی علامت ہیں اور تین چیزیں اس کی بدبختی کی علامت ہیں، نیک بختی کی تین علامات یہ ہیں:

- نیک بیوی۔

Marfat.com

- اچھا گھر۔
- عمدہ سواری۔

بدبختی کی تین علامات یہ ہیں:

- بُری بیوی۔
- معمولی گھر۔
- گھٹیا سواری۔ (صحیح لغیرہ: رواہ احمد)

ایک روایت میں آتا ہے:

چار چیزیں خوش قسمتی کی علامت ہیں:

1- نیک بیوی۔
2- کشادہ گھر۔
3- اچھا پڑوسی۔
4- عمدہ سواری۔

اور چار چیزیں بدنصیبی کی علامت ہیں:

1- بُری بیوی۔
2- بُرا پڑوسی۔
3- تنگ گھر۔
4- معمولی سواری۔

عبداللہ بن عُمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے:

''دُنیا معمولی سی متاع ہے اور دُنیا کی بہترین متاع نیک بیوی ہے''۔

(صحیح مسلم والنسائی وابنِ ماجہ)

عبداللہ بن عُمر رضی اللہ عنہما راوی ہیں، حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''دو انسان ایسے ہیں جن کی نمازیں ان کے سر کے اُوپر بھی نہیں جاتیں، وہ غلام جو اپنے آقا سے بھاگا ہو، یہاں تک کہ واپس لوٹ جائے، دوسرے وہ

Marfat.com

عورت جس نے خاوند کی نافرمانی کی ہو یہاں تک کہ توبہ کر لے"۔

## جماع کا عمل میاں بیوی کا مشترکہ حق ہے:

جماع یا مباشرت کا عمل بیوی و شوہر کا مشترکہ حق ہے' قرآن پاک کی سورہ بقرہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"(مومنو) رمضان کی راتوں میں تمہارے لیے اپنی بیویوں کے پاس جانا جائز کر دیا گیا ہے۔ وہ تمہارے (بجائے) اوڑھنے بچھونے (کے) ہیں اور تم ان کے (بجائے) اوڑھنے بچھونے (کے) ہو۔ اللہ کو معلوم ہے کہ تم (چپکے چپکے ان کے پاس جا کر) اپنا دینی نقصان کرتے ہو تو اس نے تمہاری خطا معاف کی پس اب (روزوں میں رات کے وقت) ان سے ہم بستر ہو اور کھاؤ پیو یہاں تک کہ (رات) سیاہ دھاری سے صبح سفید دھاری تم کو صاف دکھائی دینے لگے"۔

اس آیت سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم بستری خاوند اور بیوی کا مشترک حق ہے اس کی ادائیگی دونوں کی جانب سے ہونی چاہیے' اگر کوئی بھی اس سے پہلوتہی کرے گا تو دوسرے کی حق تلفی کرے گا۔

ابتدائے اسلام میں جب روزہ کا حکم ہوا تو اس میں اکل و شرب اور ہم بستری کی ممانعت ہوگئی تو روزہ دار رات کو بھی اپنی بیویوں سے علیحدہ رہنے لگے۔ ایک دفعہ حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آج بڑا غضب ہو گیا۔ فرمایا کیا ہوا؟ عرض کیا کہ میں نے رات اپنی بیوی کی خلخان (ایک قسم کا ڈھیلا لباس) دیکھی تو مجھ سے رہا نہ جا سکا۔ اسی دوران دو تین مزید صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے بھی یہی مسئلہ بیان کیا۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم اس بارے میں خاموش رہے اور وحی الٰہی کے منتظر تھے کہ آیت علم اللہ انکم الخ نازل ہوئی۔ اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے صاف اور صریح اجازت فرما دی کہ خاوند اور بیوی روزہ کے دنوں میں بھی رات کے وقت جمع ہو

Marfat.com

سکتے ہیں۔ اسلام کی یہی سب سے بڑی خوبی ہے کہ اس کے تمام احکام انسان کی بناوٹ اور خلقت کے مطابق ہوتے ہیں۔ اس کا کوئی قاعدہ اور کوئی حکم ایسا نہیں جو انسان کی تخلیق کی فطری بناوٹ اور بشری تقاضوں کے خلاف ہو کیونکہ مرد و عورت کے باہم اختلاط کا وقت عموماً رات ہی ہوتا ہے اور یہی وقت آرام و راحت کا بھی ہے اس لیے اس وقت میں بدستور تمام معاملات جاری رکھنے کا حکم فرمایا گیا۔

عورتوں اور مردوں کے حقوق کے متعلق اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں واضح طور پر فرمادیا ہے کہ:

"اور (جیسے) مردوں کا حق عورتوں پر ہے۔ ایسے ہی عورتوں کا حق دستور کے مطابق مردوں پر بھی ہے۔ البتہ مردوں کو عورتوں پر فوقیت ہے اور اللہ غالب اور حکمت والا ہے"۔ (سورہ البقرہ)

## شوہر کے حقوق:

ذیل میں احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں شوہر کے حقوق کو واضح کیا گیا ہے جو کہ بیوی پر فرض ہیں، اگر بیوی ان حقوق کو پورا کرنے میں کوتاہی برتتی ہے تو وہ نا صرف گناہگار ہو گی بلکہ اُس کی ازدواجی زندگی بھی متاثر ہو گی:

## شوہر کی عزت و مرتبہ:

اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"اگر میں کسی شخص کو کسی مخلوق کے لیے سجدہ کرنے کا حکم دیتا تو عورت کو حکم دیتا کہ وہ اپنے خاوند کو سجدہ کرے"۔ (نسائی)

اُم المومنین حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جو عورت اس حال میں مری کہ شوہر اُس سے راضی تھا تو وہ جنت میں داخل ہو گی"۔ (ترمذی)

حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

Marfat.com

''عورت پر خاوند کا حق یہ ہے کہ اس کے بچھونے کو نہ چھوڑے اور اس کی قسم کو سچا ثابت کرے اور بغیر اس کی اجازت کے باہر نہ جائے اور ایسے شخص کو گھر میں نہ آنے دے جس کا آنا خاوند کو ناپسند ہو''۔ (طبرانی)

حضرت اُنس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:

''اگر آدمی کے لیے سجدہ کرنا دُرست ہوتا تو میں عورت کو حکم دیتا کہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے کہ اس کا اس کے ذمہ بہت بڑا حق ہے، مجھے قسم ہے اُس ذات کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے اگر پاؤں سے سر تک شوہر کے سارے جسم پر زخم ہوں جن سے پیپ اور لہو بہتا ہو پھر عورت اُسے چاٹے تو بھی حقِ شوہر ادا نہ کیا''۔ (احمد)

حضرت عبداللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اگر مَیں کسی کو حکم دیتا کہ غیر اللہ کے لیے سجدہ کرے تو پہلا حکم یہی دیتا کہ عورت اپنے خاوند کو سجدہ کرے، قسم ہے اُس ذات کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے، عورت اپنے پروردگار کا حق ادا نہ کرے گی جب تک کہ خاوند کے تمام حقوق ادا نہ کرے''۔ (ابنِ ماجہ)

حضرت ابنِ عُمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''شوہر کا حق عورت پر یہ ہے کہ اپنے نفس کو اس سے نہ روکے اور سوائے فرض کے کسی دِن بغیر اس کی اجازت کے روزہ نہ رکھے، (اگر ایسا کیا تو گنہگار ہوئی اور بغیر اجازت اس کا یہ عمل قبول نہیں) اگر عورت نے ایسا کر لیا تو خاوند کو ثواب ہے اور عورت پر گناہ، اور بغیر اجازت اس کے گھر سے نہ جائے اگر ایسا کیا تو جب تک توبہ نہ کرے اللہ اور اس کے فرشتے اس پر لعنت بھیجتے ہیں، پُوچھا گیا اگر چہ خاوند ظالم ہو؟ تو فرمایا، اگر چہ ظالم ہو''۔ (ابوداؤد)

حضرت معاذ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جب عورت اپنے خاوند کو دُنیا میں تکلیف دیتی ہے تو حورین کہتی ہیں، اللہ

Marfat.com

تجھے قتل کرے اور اسے تکلیف نہ دے، یہ تو تیرے پاس مہمان ہے، عنقریب یہ تم سے جُدا ہو کر ہمارے پاس آجائے گا''۔ (ترمذی، ابن ماجہ)

حضرت اَنس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''عورت جب پانچوں وقت کی نمازیں پڑھے، رمضان المبارک کے روزے رکھے اور اپنی عفت و عصمت کی حفاظت کرے اور خاوند کی اطاعت کرے، تو جنت کے جس دروازے سے چاہے داخل ہو جائے''۔ (ابونعیم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''شوہر اپنی بیوی کو بُلائے اور وہ انکار کرے اور غصے میں اُس (شوہر) نے رات گزاری، تو صبح تک فرشتے اس عورت پر لعنت بھیجتے رہتے ہیں''۔

(بخاری، مُسلم)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ شوہر کا حق بیوی پر اس قدر ہے کہ اگر شوہر کو کوئی زخم آجائے اور بیوی اسے چاٹ لے تو بھی شوہر کا حق ادا نہیں کر سکتی۔ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ایک اور روایت کچھ ایسے ہے کہ ایک شخص اپنی بیٹی کو لے کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ یہ میری بیٹی شادی سے انکار کرتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کہا کہ اپنے والد کی بات مان لو۔ لڑکی نے جواب دیا کہ اس ذات کی قسم جس نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو حق کے ساتھ مبعوث فرمایا ہے! میں اس وقت تک شادی نہیں کروں گی جب تک آپ صلی اللہ علیہ وسلم مجھے یہ نہیں بتا دیتے کہ شوہر کا اپنی بیوی پر کیا حق ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''شوہر کا حق بیوی پر اس قدر ہے کہ اگر شوہر کو کوئی زخم آجائے اور بیوی اسے چاٹ لے یا اس کا ناک پیپ یا خون نکل رہا ہو اور بیوی اسے نگل لے تو بھی شوہر کا حق ادا نہیں کر سکتی''۔ (جامع الصغیر، کتاب النکاح)

Marfat.com

## شوہر کے لیے ہمدردی:

نیک اور پارسا بیوی وہ ہوتی ہے جو ہمیشہ اپنے شوہر کی شکرگزار اور احسان شناس رہے، عورت کے لیے دُنیا میں سب سے بڑا محسن اُس کا شوہر ہی ہوتا ہے جو اُس کی ہر طرح سے حفاظت کرتا ہے اور اُس کی ضروریات زندگی فراہم کرتا ہے، اس سلسلے میں ایک حدیث پاک ذیل میں بیان کی جارہی ہے:

حضرت اسماء بنت یزید انصاری رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ:

''ایک بار رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میرے پاس سے گزرے، میں اپنی پڑوسی سہیلیوں کے ساتھ تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں سلام کیا اور ارشاد فرمایا کہ اپنے احسان کرنے والوں کی ناشکری سے بچو۔ تُم میں ہر ایک اپنے ماں باپ کے گھر بن بیاہی بیٹھی رہتی ہے پھر اللہ تعالیٰ اُس کو شوہر عطا فرماتا ہے، پھر اللہ تعالیٰ اسے اولاد سے نوازتا ہے (ان تمام احسانات کے باوجود) اگر کبھی کسی بات پر شوہر سے خفا ہوتی ہے تو کہہ اٹھتی ہے، مَیں نے تو کبھی تُم سے کوئی بھلائی نہیں دیکھی''۔ (الادب المفرد)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے عورت کی ایک خاص طبعی کمزوری پر اس کو تنبیہ کرتے ہوئے شکر گزاری پر اُبھارا۔ بالعموم عورتیں اس کمزوری پر قابو نہیں پاتیں لیکن اگر وہ مُسلسل غور وفکر سے کام لیں تو شوہر کے احسانات بے حساب ہیں لیکن ذراسی ناراضگی ہو جائے تو سارا کیا کرایا دم بھر میں بھلا دیتی ہیں اور شوہر کے حُسنِ سلوک کو ایک طرف رکھ کر کہہ دیتی ہیں کہ ہم نے تو تُم سے کوئی بھلائی نہیں پائی۔

اس کے علاوہ اپنے شوہر سے بھلائی کی ایک صُورت یہ ہے کہ قناعت اختیار کی جائے اور شوہر پر زیادہ بار نہ ڈالا جائے اس سے شوہر کے دِل میں اپنی بیوی کے لیے قدر بڑھے گی اور محبت میں اضافہ ہوگا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ تمام عورتوں میں سے وہ عورت اچھی ہے جو اپنے خاوند کی خوشی میں اپنی خوشی محسوس کرے اور اُسے خوش کرنے کی ہر ممکن

Marfat.com

کوشش کرے۔ خرچ کے سلسلے میں ایک حدیث بیان ہوئی ہے کہ جب ازواجِ مطہرات نے آپ ﷺ سے زیادہ خرچ کی بات کی تو آپ ﷺ کو یہ بات ناگوار گزری اور پھر اسی موضوع پر اللہ تعالیٰ نے آیت اُتاری اور ازواجِ مطہرات کو تلقین کرائی گئی کہ دُنیاوی خرچ سے بچ کر اُخروی سہولتیں اکٹھی کرو۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا حضور پاک ﷺ کا ارشاد بیان کرتی ہیں:

''ایمان والی عورت کی مثال کوؤں کے غول میں سفید بازوؤں اور سُرخ چونچ اور پیروں والے کوے کی سی ہے اور یقیناً جہنم کو بیوقوفوں کے لیے پیدا کیا گیا ہے اور عورتیں بھی بیوقوف ہوتی ہیں سوائے اُس عورت کے جس کے پاس پانی کا برتن ہو اور وہ چراغ پکڑ کر خاوند کو وضو کرا رہی ہو''۔ (یعنی ہمہ تن گوش ہو کر خاوند کی خدمت میں مشغول ہو) (کنز العمال)

## شوہر کے لیے شکر گزاری:

ایسی عورتیں جو اپنے خاوند کی شکر گزار نہیں ہوتیں وہ نا صرف دُنیا میں خوار ہوتی ہیں بلکہ آخرت میں بھی ان کے لیے عذاب ہے۔ حضور پاک ﷺ کا ارشادِ پاک ہے کہ:

''اللہ تعالیٰ اس عورت کی طرف (نظرِ رحمت سے) نہ دیکھے گا جو اپنے شوہر کی شکر گزار نہیں ہوتی حالانکہ اس کی محتاج رہتی ہے''۔

ابنِ عباس رضی اللہ عنہما حضور پاک ﷺ کا فرمان نقل فرماتے ہیں:

''مجھے جہنم دکھائی گئی تو اکثر اہلِ جہنم وہ عورتیں تھیں جو ناشکری کرتی تھیں''۔

کسی نے پوچھا:

''کیا وہ اللہ کی ناشکری کرتی تھیں''۔

حضور پاک ﷺ نے فرمایا: وہ خاوند کی ناشکری کرتی تھیں اور احسان فراموشی ان کا شیوہ تھا اگر تو ساری عُمر ان سے اچھا سلوک کرتا ہے اور پھر وہ تجھ میں کوئی ناگوار بات دیکھ لے تو کہے: ''مَیں نے تجھ میں کبھی کوئی بھلائی دیکھی ہی نہیں''۔ (بخاری، مسلم، نسائی، احمد)

Marfat.com

عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کے حوالہ سے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد منقول ہے، فرمایا:

''اے عورتوں کی جماعت تم صدقہ دیا کرو اور کثرت سے استغفار کیا کرو، کیونکہ میں نے تمہیں دوزخیوں میں اکثر پایا ہے''۔

ایک عورت جزلہ رضی اللہ عنہا نے عرض کیا:

''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہم کس وجہ سے کثرت سے دوزخ میں جائیں گی؟''

فرمایا:

''تم کثرت سے لعن طعن کرتی ہو اور خاوند کی ناشکری کرتی ہو، میں نے دین اور عقل کے اعتبار سے تم سے زیادہ ناقص مخلوق کو نہیں دیکھا جو عقل مند آدمی کی عقل کو زائل کر دے''۔

اس عورت نے کہا:

''عقل اور دین کا نقصان کس اعتبار سے ہے؟''

فرمایا:

''عقل کے نقصان اور کمی کی علامت یہ ہے کہ دو عورتوں کی گواہی ایک مرد کے برابر ہے اور وہ کئی راتیں ایسی گزارتی ہے جس میں نماز نہیں پڑھ سکتی اور رمضان میں کچھ دن روزے نہیں رکھ سکتی یہ اس کے دینی نقص کی علامت ہے''۔

(متفق علیہ رواہ بخاری و مسلم و داؤد و النسائی و ابن ماجہ)

امام نووی رحمۃ اللہ علیہ ''شرح مسلم'' میں اس حدیث کے متعلق فرماتے ہیں کہ خاوند کی نافرمانی اور احسان فراموشی کبیرہ گناہوں میں سے ہے کیونکہ جہنم کی وعید کسی گناہ کے کبیرہ ہونے کی علامت ہے۔

عورت کی سعادت اور عزت اسی میں ہے کہ وہ اللہ کی مرضی و منشاء پر راضی اور خوش رہے، مشکل حالات میں بھی وہ اپنے خاوند سے وہی سلوک کرے جو فراخی کی حالت میں کرتی ہے کیونکہ ہر مشکل کے بعد کوئی نہ کوئی آسانی ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں کوئی نہ کوئی بھلائی پوشیدہ ہوتی ہے جو مناسب وقت میں سامنے آتی ہے، ایسی صورت حال میں

Marfat.com

عورت کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔

دینِ اسلام میں اصل خُوبی اور فضیلت کی بات ہی قناعت میں پوشیدہ ہے، اس فانی دُنیا میں مسافرانہ زندگی بسر کرنا چاہیے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ دُنیا میں ایسے رہو جیسے تُم کوئی مسافر ہو یا راہگزر۔ ایک حدیث پاک میں ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کو نصیحت فرماتے ہوئے کہا کہ:

''اے عائشہ رضی اللہ عنہا! اگر تُم آخرت میں مجھ سے ملنا چاہتی ہو تو تمہیں دُنیا میں اتنا سامان کافی ہونا چاہیے جتنا مسافر اپنے ساتھ لے کر چلتا ہے اور مالداروں کے پاس بیٹھنے سے بچو، اور کپڑے کو پُرانا سمجھ کر پہننا مت چھوڑو جب تک کہ اسے پیوند نہ لگا کر پہن لو''۔

## شوہر سے معذرت:

جونہی کوئی غلطی سرزد ہو جائے تو اُس کی معذرت کر لینے سے معاملہ طُول نہیں پکڑتا اور بہت جلد سنور جاتا ہے، اس کے برعکس ایسی خواتین جو اپنی غلطی پر ڈٹی رہتی ہیں وہ خواہ مخواہ جھگڑے کو طُول دیتی ہیں۔ شوہر سے معذرت کرنے میں بڑی اپنائیت اور محبت ہوتی ہے بیوی کی طرف سے صرف چند معذرت کے جُملے کہنے سے شوہر کا دِل پسیج جاتا ہے اور معاملہ سُدھر جاتا ہے۔

ابنِ عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ:

''آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ مَیں تمہیں ان عورتوں کے بارے میں بتاؤں جو جنت میں ہوں گی؟ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا، اے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ضرور بتائیے۔ فرمایا وہ عورت جو (اپنے شوہر سے) خُوب محبت کرنے والی ہو، زیادہ بچے جننے والی ہو، اپنے شوہر سے معذرت کرنے والی ہو، جب عورت کو غصہ آجائے یا اس کے ساتھ بُرا سلوک کیا جائے یا اس کا شوہر اس پر ناراض یا غصہ ہو تو وہ کہتی ہے (دیکھو) میرا ہاتھ تمہارے ہاتھ میں ہے یا شوہر کے پاس

Marfat.com

آ کر اپنا ہاتھ اس کے ہاتھ پر رکھ دیتی ہے اور کہتی ہے میں تو (اس ناراضگی و غصہ کی حالت میں) آنکھوں میں سُرمہ (کاجل) بھی نہیں لگاؤں گی، جب تک تُم راضی و خوش نہ ہو جاؤ گے"۔

## شوہر سے زبان درازی کی ممانعت:

اگر انسان کسی دوسرے انسان کو ہاتھ سے مارے یا کسی چیز سے سزا دے تو اس کی تکلیف زیادہ دیر تک باقی نہیں رہتی لیکن زبان سے بعض اوقات ایسے ایسے زخم لگتے ہیں جو ساری زندگی اپنے اثرات دکھاتے رہتے ہیں۔ زبان کا جرم تو بظاہر معمولی سا ہے لیکن اس کے گناہ بڑے سنگین ہیں' ان سنگین گناہوں میں سے ایک گناہ زبان درازی بھی ہے' جو عموماً خواتین سے موسوم کیا جاتا ہے۔ یہ ایسا سنگین گناہ ہے جس سے گھر کا سکون تباہ و برباد کر ہو جاتا ہے۔ خواتین کی زبان درازی کے متعلق کہا گیا ہے کہ اگر وہ اپنے شوہر کے سامنے زبان درازی سے باز نہیں آتیں تو ان پر سخت عذاب مسلط ہو گا۔

## شوہر کے لیے بناؤ سنگھار کرنا:

حضور پاک ﷺ سے صحابہ کرام نے پُوچھا کہ کون سی عورت سب سے اچھی ہے، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

"عورتوں میں سے سب سے اچھی عورت وہ ہے جب اس کو شوہر دیکھے تو شوہر کو خوش کر دے، جب کوئی بات کہے تو وہ بات مان لے اور اپنی جان و مال کے بارے میں حفاظت کرے"۔

ابنِ عباس رضی اللہ عنہما اس حدیث کی رُو سے بیان کرتے ہیں کہ عورت کو چاہیے کہ اپنے شوہر کو خوش کرنے کے لیے بناؤ سنگار کرتی رہے پھر بھی اگر شوہر بیوی کی قدر و عزت نہ کرے اور اس کے ساتھ اچھا رویہ نہ رکھے تو نیک عورتوں کی یہ صفت ہے کہ پھر بھی صبر و شکر کے ساتھ ازدواجی زندگی کے اس کٹھن سفر کو اللہ کی رضا پر راضی رہتے ہوئے پورا کرے، ایسی عورتوں کو دُنیا میں اجر ملتا ہے اور آخرت میں بھی جنت ان کا مقدر بن جاتی ہے۔

Marfat.com

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''نیک مردوں اور نیک عورتوں کے لیے دُنیاوی زندگی میں بھی خوشخبری ہے اور آخرت میں بھی''۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جب تم میں سے کوئی رات کو (سفر سے واپس) پہنچے تو اپنی بیوی کے پاس رات کے وقت نہ آئے یہاں تک کہ خاوند سے دُور رہنے والی، زائد بالوں کو صاف کر دے اور پراگندہ بالوں والی عورت کنگھی کر لے''۔

(بخاری، مسلم، ابوداؤد واحمد)

اس حدیث میں دُور دراز کے سفر سے آنے والے شخص کے لیے اس بات کو ناپسندیدہ قرار دیا گیا ہے کہ وہ اپنی بیوی کے پاس رات کے وقت اچانک (بغیر اطلاع) آجائے، البتہ اگر سفر قریب کو ہو اور بیوی کو اس کے آنے کی اُمید اور توقع بھی ہو تو پھر اس طرح آنے میں کوئی حرج نہیں، اور اگر وہ کسی بڑے لشکر یا فوج میں تھا اور اس لشکر کی واپسی کی خبر مشہور تھی اور اس کی بیوی اور گھر والوں کو بھی اس کی آمد کی اطلاع تھی تو اب وہ جب چاہے آسکتا ہے، اس میں کوئی حرج کی بات نہیں، کیونکہ اب وہ علت ختم ہو گئی جس کی وجہ سے نہی وارد ہوئی تھی۔ (بحوالہ: معالم السنن)

فقہ کی کتابوں میں لکھا ہے کہ شوہر اپنی بیوی کو درج ذیل چار باتوں پر سزا دے سکتا ہے:

1- شوہر اپنی بیوی کو بناؤ سنگھار اور صفائی ستھرائی کا حکم دے لیکن پھر بھی وہ پھوہڑ اور میلی کچیلی بنی رہے۔

2- شوہر صحبت کرنے کی خواہش کرے اور بیوی بغیر کسی عذر کے منع کر دے۔

3- عورت حیض اور جنابت کے بعد غسل نہ کرتی ہو۔

4- بلاوجہ نماز ترک کرتی ہو۔

## غیر مردوں کے لیے بناؤ سنگھار کی ممانعت:

مختلف احادیث کی روشنی میں اس بات کی تصدیق ہوئی ہے کہ غیر مردوں کے لیے

Marfat.com

بناؤ سنگھار کرنے والی خواتین کو سخت سے سخت سزا دی جائے گی، اس سلسلے میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

”جہنمی لوگوں کے دو گروہ ایسے ہیں جنہیں مَیں نے نہیں دیکھا، وہ ایسے لوگ ہوں گے جن کے پاس گائے کی دُم جیسے کوڑے ہوں گے اور ان کے ذریعہ لوگوں کو مارتے ہیں اور ایسی عورتیں جو (اللہ کی نعمتوں کو) اوڑھنے والی ہوں گی، (اس کے شکر سے یا کپڑا اوڑھنے کے باوجود) عاری ہوں گی، (اللہ کی اطاعت سے) اعراض کرنے والی ہوں گی اور دوسروں کو بھی (اپنے فعل مذموم کی طرف) راغب کرنے والی ہوں گی، ان کے سر بختی اونٹنیوں کے کوہانوں کی طرح ہوں گے یہ جنت میں داخل نہ ہوں گی اور نہ ہی اس کی خُوشبو سونگھیں گی، حالانکہ اسکی خوشبو اتنی مسافت سے سونگھی جا سکتی ہے“۔

(مسلم، مالک، احمد)

محمد بن ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ روایت کرتے ہیں کہ عبدالرحمٰن بن عوف رضی اللہ عنہ کی ایک باندی نے اُم المومنین حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا سے عرض کیا:

”مَیں اپنے کپڑے کے نچلے حصہ (دامن) کو لمبا رکھتی ہوں اور بعض اوقات گندی جگہ پر بھی چلتی ہوں“۔ (لہٰذا میرے کپڑوں کے بارے میں کیا حکم ہے آیا یہ پاک ہیں یا ناپاک؟)

حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

”(زمین کا) اس کے بعد کا حصہ کپڑے کو پاک کر دے گا“۔

(ابوداؤد، ترمذی، مالک، ابنِ ماجہ)

امام خطابی رحمۃ اللہ علیہ معالم السنن میں فرماتے ہیں:

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے: حدیث مبارکہ میں بیان کردہ حکم اس صُورت میں ہے جب وہ جگہ (جو گندی تھی) خشک ہو، اگر تر ہو تو بہر حال دھو کر ہی کپڑا پاک ہو گا، امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: اس حدیث کا مطلب یہ نہیں کہ اگر اسے پیشاب لگ جائے

Marfat.com

تو آگے زمین پر لگنے سے کپڑا پاک ہو جائے گا، بلکہ حدیث کا مطلب یہ ہے کہ اگر عورت کسی ایسی جگہ سے گزرے جہاں کچھ گندگی ہو پھر آگے اس سے زیادہ صاف ستھری جگہ گزری تو کپڑا صاف ہو جائے گا، یہ مطلب نہیں کہ اگر کپڑے کو اچھی خاصی گندگی لگ گئی تو پھر بھی پاک ہو جائے گا۔ امام مالک رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: زمین کا ایک حصہ دوسرے حصہ کی گندگی کو پاک کرنے والا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ کسی گندی جگہ سے گزرے پھر صاف جگہ سے گزرے تو کپڑا پاک ہو جائے گا۔ البتہ ناپاک چیز جیسے پیشاب وغیرہ کا کپڑے یا جسم کو لگ جانا تو یہ دھونے سے ہی پاک سمجھا جائے گا۔

حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''عورت چھپانے کی چیز ہے، جب یہ عیاں ہوتی ہے تو شیطان اسے جھانک جھانک کر دیکھتا ہے''۔ (ترمذی)

## خاوند کی اجازت کے بغیر نفلی روزہ رکھنے کی ممانعت:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں:

''جب کسی عورت کا خاوند (اس کے ساتھ اسی شہر میں) موجود ہو تو وہ روزہ نہ رکھے البتہ اگر اجازت (صراحۃً یا کنایۃً) مل جائے (تو روزہ رکھ لے)''۔

اس حدیث کے متعلق امام مبارکپوری رحمۃ اللہ علیہ تحفۃ الاحوذی' میں فرماتے ہیں:

حدیث میں مطلقاً نفلی روزے رکھنے کی ممانعت آئی ہے لہٰذا یہ حدیث شوافع حضرات کے خلاف ان کے اس قول پر دلیل ہے کہ وہ یوم عرفہ اور یوم عاشوراء کے روزہ کو مستثنیٰ قرار دیتے ہیں اور یقیناً حکم یہی ہے جیسا کہ ملا علی قاری رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا، البتہ نفلی نماز کو روزہ پر قیاس نہ کیا جائے گا'' کیونکہ اس کا وقت (روزہ کے مقابلہ میں) بہت کم ہے اور اعتکاف بھی روزہ کی طرح ممنوع ہوگا خاص طور پر اگر اس قول کو لیا جائے کہ اعتکاف روزہ کے بغیر دُرست نہیں۔

ایک روایت میں آتا ہے کہ:

Marfat.com

کوئی عورت رمضان کے علاوہ خاوند کی موجودگی میں اس کی اجازت کے بغیر نفلی روزے نہ رکھے۔ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ "ایک مرتبہ ہم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں موجود تھے کہ ایک عورت حاضر ہوئی اور عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میرا شوہر صفوان بن معطل رضی اللہ عنہ میرے نماز پڑھنے پر مجھے مارتا ہے، روزہ رکھوں تو روزہ توڑنے کا سختی سے حکم دیتا ہے اور خود فجر کی نماز سورج نکلنے کے بعد پڑھتا ہے۔ اس دوران حضرت صفوان رضی اللہ عنہ بھی حاضرِ خدمت تھے، حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے ان کی بیوی (کی شکایات) کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اس کا یہ کہنا کہ نماز پڑھنے پر مجھے مارتا ہے تو یہ اس وجہ سے ہے کہ یہ دو (لمبی) سورتیں پڑھتی ہے، حالانکہ میں نے اس کو منع کیا ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: 'اگر ایک سورت پڑھ لی جائے تو بھی لوگوں کے کافی ہے' (حضرت صفوان نے عرض کیا)" اور اس کا یہ کہنا کہ مجھے روزہ توڑنے پر مجبور کرتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ میں جوان آدمی ہوں اور جب یہ روزہ رکھ لیتی ہے تو میں صبر نہیں کر سکتا۔" حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "کوئی عورت اپنے خاوند کی اجازت کے بغیر روزہ نہ رکھے۔" (حضرت صفوان رضی اللہ عنہ نے کہا) اور اس کا یہ کہنا کہ میں سورج کے طلوع ہونے کے بعد نماز پڑھتا ہوں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم ایسے خاندان والے ہیں (جو رات کو نہیں سوتے کیونکہ ساری رات پانی لگاتے ہیں) کہ سورج طلوع ہونے سے پہلے نہیں اٹھ سکتے (کیونکہ رات کے آخری حصے میں سوتے ہیں)، حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: 'جب تو بیدار ہو تو نماز پڑھ لے۔' (رواہ ابوداؤد، احمد)

امام خطابی رحمۃ اللہ علیہ 'معالم السنن' میں اس حدیث کے متعلق فرماتے ہیں: "اس حدیث سے یہ بات مفہوم ہوتی ہے کہ ازدواجی زندگی میں عورت کے عشرت پر مشتمل منافع خاوند کے زیرِ ملکیت ہیں" اور بعض اوقات عورت کا اپنا حق بھی محصور ہو جاتا ہے، اور اس حدیث سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ اگر عورت حق ادا نہ کرے یا ازدواجی زندگی کو بہتر نہ بننے دے تو خاوند اسے ہلکی پھلکی سزا بھی دے سکتا ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا صفوان بن معطل رضی اللہ عنہ کو یہ فرمانا کہ 'جب تو بیدار ہو تو نماز پڑھ لے' بڑا عجیب حکم ہے اور اللہ اور اس کے رسول کی

Marfat.com

اُمت سے مہربانی اور لطف و کرم کا مظہر ہے، اس میں یہ احتمال موجود ہے کہ صبح نماز کے لیے نہ اُٹھ سکنا ان کی طبعیت کی کیفیت راسخہ اور فطرت ثانیہ بن چکی ہو اور یہ اس چیز کے مرتبہ میں ہو جس سے عاجز ہونا یقینی ہے اور اس فطرت کے حامل شخص کو بے ہوش پر قیاس کر سکتے ہیں، لہٰذا یہ معذور شمار ہوئے اور معذور پر کوئی مطالبہ نہیں۔

اس حکم میں یہ احتمال بھی موجود ہے کہ یہ صُورت حال انہیں کبھی کبھی پیش آتی ہو، جب کوئی ایسا شخص موجود نہ ہو جو انہیں جگائے اور نیند سے بیدار کرے، جس کے نتیجہ میں یہ سوتے رہیں یہاں تک کہ سُورج طلوع ہو جائے اور یہ صُورت ہمیشگی کی طریقہ پر نہ ہو کیونکہ یہ بات تو ناممکن ہے کہ انسان کو جگانے والا کبھی کوئی موجود نہ ہو اور اس کی حالت کی اصلاح نہ کرے اور یہ خیال ہرگز نہ کیا جائے کہ عذر کے زائل ہونے کے بعد بھی نماز کو اس کے وقت میں ادا کرنے سے ممانعت ہوئی ہے خواہ وہ زوالِ عذر بیداری کی وجہ سے ہو یا کسی جگانے والے کی موجودگی کی صُورت میں ہو۔ (بحوالہ خواتین کو رسول پاک ﷺ کی پچاس نصیحتیں)

## شرم و حیا اور پردہ کی اہمیت:

رسول پاک ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

''عورت ایسی چیز ہے جسے پوشیدہ رکھنا چاہیے کیونکہ جب وہ باہر نکلتی ہے تو اسے شیطان تاک لیتا ہے''۔

کئی احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ جہنم میں کثرت عورتوں کی ہوگی اور نامحرم مردوں کے سامنے بے پردہ نکلنے کے سلسلے میں جہنم میں زیادہ تر عورتوں کو دیکھا گیا ہے۔ حضور پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ عورتوں کا جہنم میں کثرت سے جانے کی چار وجوہات ہیں:

1- ایک یہ کہ ان میں اللہ کی اطاعت کا مادہ بہت کم ہوتا ہے۔

2- دوسری یہ کہ وہ اسلام کے اصولوں پر سختی سے کاربند نہیں رہتیں۔

3- تیسری یہ کہ ان میں خاوند کی فرمانبرداری بہت کم ہوتی ہے۔

۴- چوتھی یہ کہ ان کے اندر بن ٹھن کر بے پردہ گھر سے باہر نکلنے کا جذبہ بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

Marfat.com

حضرت ابوملیح ہذلی فرماتے ہیں:

''ایک مرتبہ حمص یا شام کی کچھ عورتیں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی خدمت میں حاضر ہوئیں، حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا: تمہاری عورتیں کرائے کے حمام میں جاتی ہیں حالانکہ میں نے حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا ہے: 'جو عورت خاوند کے گھر کے علاوہ کسی جگہ اپنے کپڑے بدلے یا اُتارے تو وہ اپنے اور اللہ کے درمیان سے (ادب وحیاء کے) پردہ کو پھاڑ ڈالتی ہے''۔

(ترمذی، ابن ماجہ واحمد)

جو عورت خاوند کے گھر کے علاوہ کسی جگہ کپڑے اتارتی ہے وہ اپنے اور اللہ کے درمیان حیاء کے پردے کو چاک کر دیتی ہے، کیونکہ وہ اس بات کی پابند ہے کہ پردہ کرے اور اپنی حیاء کی حفاظت کرے اس بات سے کہ کوئی اجنبی اسے دیکھے، یہاں تک کہ عورت کے لیے خلوت میں بھی شوہر کی غیر موجودگی میں ستر ظاہر کرنا جائز نہیں، اور جب کرایہ کے حمام میں اس کے اعضاء بغیر ضرورت کے ظاہر ہوں گے تو یہ اس پردے کو پھاڑنے والی ہو گی جس کا اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے۔

اگر دین اسلام میں عورت کے پردہ کی اہمیت نہ ہوتی تو اسے مسجد میں جانے سے بالکل منع نہ کیا جاتا' جب عورتوں کو مسجد میں آنے اور لوگوں سے ملنے جلنے کی اجازت نہیں دی گئی تو یہ کیسے ممکن ہے کہ انہیں دوسرے کاموں میں بلاضرورت اس بات کی ڈھیل دی جائے کہ وہ مردوں کے سامنے بے پردہ یا ان کے قریب ہوں۔ اس سلسلے میں کئی ایسی احادیث ملتی ہیں جن کی رُو سے پتہ چلتا ہے کہ عورت کی نماز کا ثواب اکیلے پڑھنے سے زیادہ ثواب ملتا ہے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''عورتوں کے لیے سب سے اچھی مسجدیں ان کے گھر ہیں۔'' اسی طرح دیلمی نے ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ ''عورت کے تنہا نماز پڑھنے میں جماعت سے پڑھنے کی نسبت پچیس گنا زیادہ ثواب ملتا ہے''۔

جس طرح مردوں کو غیر عورت کی طرف دیکھنے سے منع کیا گیا ہے بالکل اسی طرح بلکہ

Marfat.com

اسے بھی سخت الفاظ میں عورتوں کو تاکید کی گئی ہے کہ وہ مردوں کی طرف نہ دیکھیں کیونکہ اس صورت میں زیادہ فتنے کا خوف ہوتا ہے۔ حدیث پاک میں ہے کہ:

''ایک دفعہ ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن کے سامنے ایک نابینا صحابی رضی اللہ عنہ تشریف لائے تو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پردہ کرو۔ ام المومنین حضرت اُم سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں' میں نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ تو نابینا ہیں' ان سے بھلا کیا پردہ! تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اگر وہ نابینا ہیں تو تم تو نابینا نہیں''۔ (ترمذی)

## خاوند اور خاوند کے گھر کے کام کاج کی فضیلت:

حضرت اَنس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''کچھ عورتیں حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئیں اور عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم مرد تو اللہ کے راستے میں جہاد کی وجہ سے اجر و ثواب لے گئے، ہمارے لیے ایسا کون سا عمل ہے جس کے ذریعہ ہم اللہ کے راستے میں جہاد کرنے والوں کا ثواب حاصل کر لیں؟ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: 'تم میں سے کسی کا اپنے گھر کے کام کاج کو سرانجام دینا اللہ کے راستہ میں جہاد کے برابر ہے۔''

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''چکی پیسنے کی وجہ سے حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا بیمار ہو گئی تھیں، جب انہیں خبر ہوئی کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس کچھ قیدی لائے گئے ہیں تو وہ حاضرِ خدمت ہوئیں تاکہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے خادمہ حاصل کریں، لیکن کچھ کہنے کی ہمت نہ ہوئی، انہوں نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے ساری بات عرض کی، جب حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے تو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو ساری بات بتائی، یہ سُن کو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ہاں تشریف لائے، حالانکہ ہم اپنے آرام کرنے کی جگہ جا چکے تھے، ہم اٹھنے لگے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: 'اپنی جگہ

Marfat.com

ٹھہرے رہو (آپ ﷺ میرے اور فاطمہ رضی اللہ عنہا کے درمیان بیٹھ گئے) یہاں تک کہ میں نے حضور پاک ﷺ کی ٹھنڈک اپنے سینے پر محسوس کی۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا: 'جو چیز تم نے طلب کی ہے میں تمہیں اس سے بہتر نہ بتاؤں (وہ یہ ہے کہ) جب تم سونے لگو تو چونتیس مرتبہ اللہ اکبر، تینتیس مرتبہ الحمد للہ اور تینتیس مرتبہ سبحان اللہ پڑھ لیا کرو، یہ تمہارے لیے اس سے بہتر ہے جس کا تم نے مطالبہ کیا ہے"۔ (بخاری، مسلم، ابوداؤد و احمد)

حضرت اسماء بنت ابی بکر رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

"جب حضرت زبیر رضی اللہ عنہ نے مجھ سے نکاح کیا وہ بالکل نادار تھے ان کے پاس نہ مال و دولت تھی نہ غلام، لونڈی اور نہ کوئی جائیداد، صرف پانی لانے کا اونٹ اور ایک گھوڑا ان کے پاس تھا، ان کے گھوڑے کا چارا اور اس کی خدمت میرے ذمہ تھی، پانی بھی میں لاتی، پانی کا ڈول بھی خود سی لیتی، آٹا بھی گوندھتی، مجھے اچھی طرح روٹی پکانا نہ آتی تھی، میری انصاری پڑوسن روٹی پکا دیا کرتی تھی، وہ انصاری عورتیں بہت مخلص تھیں، حضور پاک ﷺ نے جو زمین حضرت زبیر رضی اللہ عنہ کو دی تھی اس میں گٹھلیاں چننے جایا کرتی تھی، وہاں اپنے سر پر لاد کر لاتی تھی وہ زمین میرے مکان تین فرسخ (دو میل) کے فاصلہ پر تھی، ایک دن گٹھلیاں سر پر اُٹھائے آ رہی تھی کہ حضور پاک ﷺ راستہ میں مجھے ملے، آپ ﷺ کے ساتھ کچھ انصاری صحابہ بھی تھے اور آپ ﷺ نے اپنے اونٹ کو بٹھانے کے لیے 'اخ اخ' کہا۔ آپ ﷺ کا مقصد یہ تھا کہ مجھے اپنے پیچھے سوار کر لیں، مجھے شرم آئی کہ میں مردوں کے ساتھ کیسے جاؤں اور زبیر رضی اللہ عنہ کی غیرت کا خیال آیا وہ بڑے غیور شخص تھے، آنحضرت ﷺ سمجھ گئے کہ میں شرم محسوس کر رہی ہوں چنانچہ آپ ﷺ (مجھے سوار کیے بغیر) آگے بڑھ گئے، جب میں گھر پہنچی تو حضرت زبیر رضی اللہ عنہ سے یہ واقعہ بیان کیا کہ آنحضرت ﷺ راستہ میں مجھے ملے تھے، آپ ﷺ کے ساتھ کئی اور صحابہ بھی تھے آپ نے مجھے بٹھانے کے لیے اُونٹ کو بٹھایا لیکن مجھے شرم آئی، آپ کی غیرت کا خیال آیا۔ حضرت زبیر رضی اللہ عنہ کہنے لگے تمہارے سر پر گٹھلیوں کا بوجھ لادنے کا مجھے زیادہ افسوس ہے اگر آنحضرت ﷺ کے ساتھ سوار ہو جاتی تو

Marfat.com

اتنی غیرت کی بات نہ تھی ( کیونکہ حضرت اسماء حضور پاک ﷺ کی سالی اور بھاوج تھیں )
حضرت اسماء رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ اس کے بعد حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ نے میرے پاس ایک غلام بھیج دیا تاکہ میرے بدلے وہ گھوڑے کی دیکھ بھال کر سکے، گویا غلام بھیج کر انہوں نے مجھے آزاد کر دیا"۔

بعد ازاں حضرت اسماء رضی اللہ عنہا نے غلام کو بیچ کر ملنے والی رقم کو صدقہ کر دیا۔

## شوہر کی خدمت جہاد کا ثواب:

حدیثِ نبوی ﷺ ہے کہ:

"اگر میں کسی کو کسی کا سجدہ کرنے کے لیے کہتا' تو بیوی کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے"۔ (ترمذی)

فقہا نے لکھا ہے کہ یہ معرفت اور قدر شناسی کا سجدہ ہے' اگر بیوی کا کسی کو سجدہ کرنے کی اجازت ہوتی تو شوہر کو سجدہ کرنے کی اجازت ہوتی' لیکن اللہ کے سوا کسی اور سجدہ کرنے کی ہرگز اجازت نہیں ہے اس لیے بیوی کو چاہیے کہ دل کی گہرائی سے اللہ کی حمد وثنا کرے اور یہی تصور اس کے دل و دماغ پر چھایا رہے' شوہر درحقیقت حاکم' نگران کار اور خرچ کرنے کا ذمہ دار ہے اور انصاف کا تقاضا ہے کہ اللہ کی بتائی ہوئی شرعی حدود میں امیر یعنی خاوند کی تابعداری کی جائے اگر اس کی نافرمانی کی گئی تو یہ کفرانِ نعمت اور ناقدری تصور کیا جائے گا۔

روایت ہے کہ ایک عورت آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئی اور عرض کیا' اے اللہ کے رسول ﷺ! میں عورتوں کی قاصد بن کر آپ ﷺ کے پاس آئی ہوں ( میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ ) جہاد کو اللہ نے مردوں پر فرض کر رکھا ہے' اگر وہ کامیاب لوٹتے ہیں تو اجر و ثواب پاتے ہیں اور اگر شہید ہو جاتے ہیں تو اللہ کے یہاں انہیں روزی دی جاتی ( مردوں کا یہ مرتبہ ) ہے اور ہم عورتوں کا یہ حال ہے کہ ہم بس ان کی نگہداشت اور خدمت کرتی ہیں' ہمیں اس پر کیا اجر ملے گا؟ حضور پاک ﷺ نے فرمایا' تم سے ملاقات کرنے والی عورتوں سے جا کر کہہ دینا کہ بیوی کا اپنے شوہر کی خدمت و اطاعت کرنا اور اس کے

Marfat.com

حقوق کی رعایت اور اعتراف کرنا (اجر میں) مردوں کے مساوی ہوگا' البتہ تم میں کم عورتیں ہی ایسی ہوں گی۔ (شوہر کی خدمت و اطاعت اور اس کے ساتھ ساتھ اس کے گھر کی ذمہ داری' بچوں کی ذمہ داری اور اس کے والدین کی خدمت مدارت کرنا عورت کے لیے جہاد کے برابر ثواب کا درجہ رکھتا ہے)۔

بیوی کے اوپر شوہر کے منجملہ حقوق میں سے ایک یہ ہے کہ بیوی اپنے شوہر کے ماں باپ اور بہنوں کا احترام کرے ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کرے اور اگر وہ لوگ بدسلوکی کریں تو اسے برداشت کرے' خصوصاً اپنی ساس اور سسر کی زیادتیوں کو سہنے کی کوشش کرے' کیونکہ آگ' آگ سے نہیں بلکہ پانی سے سرد ہوتی ہے اور جب کسی معاملہ میں نرمی برتی جائے تو اس کے اندر حسن اور خوبصورتی پیدا ہو جاتی ہے۔ بیوی کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی انانیت اور خودسری کو اور اپنے جذبات کو قابو میں رکھے' اس سے خداوند تعالیٰ کی رضا' خوشنودی اور اس کی طرف سے بڑا اجر ملے گا' مزید برآں مرد کی نظر میں اس کا احترام اور قدرومنزلت بڑھے گی اور اس کی طرف سے اسے عزت ومحبت حاصل ہوگی۔

## شوہر کی غیر موجودگی میں عفت وعصمت اور گھربار کی حفاظت:

حضور پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ:

''شوہروں کا حق عورتوں پر یہ ہے کہ وہ تمہاری آبرو کی حفاظت کریں اور ایسے لوگوں کو تمہارے (گھویا) بستر پر قدم نہ رکھنے دیں' جن کو تم ناپسند کرتے ہو اگر انہوں نے ایسا کیا تو انہیں مناسب سزا دو''۔

اس سلسلے میں حضور پاک ﷺ کی زندگی کا ایک مشہور واقعہ ہے کہ آپ ﷺ کی زوجہ مطہرہ حضرت ام حبیبہ رضی اللہ عنہا کے والد ابوسفیان بن حرب (جو قریش کے سردار اور اُس وقت تک غیر مسلم تھے وہ) فتح مکہ کی شام کو امان طلب کرنے کے لیے اپنی بیٹی کے پاس آتے ہیں' تاکہ حضور پاک ﷺ کی ناراضگی سے بچ سکیں' ابوسفیان چھپ کر اور بڑی خاموشی سے آئے تھے اور انہیں پورا یقین تھا کہ حضور پاک ﷺ کی غیر موجودگی میں ان کی بیٹی (ام حبیبہ رضی اللہ عنہا)

Marfat.com

ان کی خاطر خواہ مدد کرے گی۔

جب ابوسفیان گھر میں آئے تو انہوں نے بچھے ہوئے بستر پر بیٹھنے کے لیے بیٹی سے اجازت لینا ضروری نہیں سمجھا اس لیے بے دھڑک بیٹھ گئے' اور ایک سردار و باپ کی حیثیت سے اپنے سامنے موجود بیٹی سے خطاب کرنا چاہا' انہیں توقع تھی کہ جس بیٹی نے ایک عرصہ تک اپنے باپ کو نہیں دیکھا آج اس حال میں دیکھ کر نرم ہوگی اور ان پر واری جائے گی۔ لیکن ہوتا کیا ہے کہ بیٹی خاموشی سے آتی ہے اور اس بستر کو تہہ کرنے لگتی ہے جس پر باپ بیٹھ گیا ہے۔ کیونکہ یہ بستر رسول اللہ ﷺ کا تھا' باوقار باپ اور سردار نے تھوڑی دیر انتظار کیا پھر پوچھا' بیٹی! کیا یہ بستر میرے لائق نہیں؟ یا میں بستر کے لائق نہیں؟ بیٹی نے کسی توقف کے بغیر جواب دیا' یہ رسول اللہ ﷺ کا بستر ہے اور تم مشرک آدمی ہو' اس لیے میری نظر میں تم اس پر بیٹھنے کے لائق نہیں ہو۔ یہ ایمان کا لگاؤ تھا جو ہر لگاؤ سے طاقت ور تھا اور یہ جوش و خروش بھی تمام تر ایمانی تھا' اسکے علاوہ حضرت ام حبیبہ رضی اللہ عنہا کا یہ اقدام اس حدیث کا بھی آئینہ دار ہے جس میں حضور پاک ﷺ نے فرمایا:

> ''تم میں سے کوئی اس وقت تک (کامل) ایمان والا نہیں ہوسکتا جب تک کہ میں اس کی نظر میں اس کے بیٹے' اس کے باپ اور تمام لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہو جاؤں''۔

دوسری طرف اس واقعہ سے یہ بھی سبق ملتا ہے کہ بیوی کو اپنے شوہر کے ناپسندیدہ افراد کو عزت دینے یا انہیں اپنے گھر میں جگہ دینے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ مرد کو اپنے گھر میں اپنے وزن کا احساس ہو اور خاندان میں وہ اپنے وقار کو محسوس کرے۔

## شوہر کی اجازت کے بغیر اپنا اور اس کا مال خرچ نہ کرنا:

حضرت ابو امامہ باہلی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ حجۃ الوداع کے سال اپنے خطبہ میں فرما رہے تھے کہ:

> ''کوئی عورت اپنے خاوند کے مال سے اس کی اجازت کے بغیر خرچ نہ کرے

Marfat.com

آپ ﷺ سے دریافت کیا گیا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ! کھانا بھی نہیں؟
آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا' یہ تو ہمارے عمدہ اعمال میں سے ہے''۔ (ترمذی)

شوہر کی اجازت کے بغیر اس کے مال سے صدقہ کرنے کا گو کہ عورت کو کوئی گناہ نہیں ہے لیکن اس کا ثواب اُسے نصف ہی ملے گا اور نصف ثواب خاوند کو ملے گا کیونکہ کمانے والا وہی ہے۔ شوہر کے مال کے علاوہ ایسا مال جو عورت کی ملکیت میں ہو اُس مال کے متعلق حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''کسی عورت کیلئے شوہر کی اجازت کے بغیر اپنے مال سے بھی عطیہ دینا جائز نہیں''۔

عبداللہ بن یحییٰ انصاری رحمۃ اللہ علیہ کی روایت ہے کہ حضرت کعب بن مالک رضی اللہ عنہ کی بیوی اپنا زیور لے کر رسول پاک ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئی اور عرض کیا کہ 'یہ زیور میں صدقہ کرنا چاہتی ہوں۔ آپ ﷺ نے دریافت کیا کہ کیا تم نے اپنے شوہر سے اجازت لی ہے کیونکہ شوہر کی اجازت کے بغیر عورت عطیہ نہیں دے سکتی۔ اس نے جواب دیا کہ میں نے اجازت لی ہے۔ اس کے باوجود آپ ﷺ نے اپنا ایک ساتھی بھیجا اور کعب رضی اللہ عنہ سے اجازت کے متعلق پتہ کروایا' پھر صدقہ قبول فرمایا''۔

## بیوی کے حقوق:

ذیل کے صفحات میں قرآن و حدیث کی روشنی میں ایسے حقوق کی وضاحت کی جارہی ہے جو کہ بیوی کے اُس کے شوہر پر فرض ہیں' ان میں کوتاہی برتنے پر شوہر کی باز پُرس ہوگی۔

## بیوی کے ساتھ اخلاق و بھلائی سے پیش آنا:

حدیث پاک میں آپ ﷺ کا ارشادِ پاک ہے کہ:

''کامل ایمان والے مومن وہ ہیں جو اپنے اخلاق میں سب سے اچھے ہوں اور ان میں سب سے اچھے لوگ وہ ہیں جو اپنی بیویوں کے حق میں سب سے اچھے ہوں''۔ (ترمذی)

Marfat.com

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
''کوئی مومن اپنی مومنہ بیوی سے نفرت نہ کرے، اگر بیوی کی کوئی عادت اُس کو ناپسند ہے تو ہو سکتا ہے کہ دوسری عادت اس کو پسند بھی ہو''۔ (مُسلم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
''اگر کسی شخص کی دو بیویاں ہوں اور اس نے ان کے ساتھ انصاف اور برابری کا سلوک نہ کیا تو قیامت کے دن وہ شخص اس حال میں آئے گا کہ اس کا نصف دھڑ گر گیا ہوگا''۔ (ترمذی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
''عورتوں کے بارے میں بھلائی کرنے کی وصیت کرتا ہوں تُم میری وصیت کو قبول کرو، وہ پسلی سے پیدا کی گئی ہے اور پسلیوں میں سب سے ٹیڑھی اُوپر والی پسلی ہے اگر تُم اس کو سیدھا کرو گے تو ٹوٹ جائے گی اور اگر چھوڑے رہو تو ٹیڑھی ہی رہے گی، پس عورتوں کے ساتھ اچھا سلوک کرو''۔ (بخاری، مُسلم)

## بیوی کی اصلاح:

بیوی کی اصلاح کے لیے اسلام نے بالترتیب درج ذیل طریقے بتائے ہیں:

1- عورت کو وعظ و نصیحت کر کے سمجھانے کی کوشش کی جائے۔
2- اگر نصیحت سے راہِ راست پر نہ آئے تو اس کا بستر الگ کر دیا جائے۔
3- اگر یہ طریقہ بھی کارگر نہ ہو تو اسے ہلکی مار مارنے کی اجازت ہے۔

قرآن پاک کی سورہ النساء کی آیت نمبر ۳۴ میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:
''جن عورتوں کی نافرمانی اور بد دماغی کا تمہیں خوف ہو انہیں نصیحت کرو اور انہیں الگ بستروں پر چھوڑ دو اور انہیں مار کی سزا دو پھر اگر وہ تابعداری کریں تو ان پر کوئی راستہ تلاش نہ کرو، بے شک اللہ تعالیٰ بڑی بلندی اور بڑائی والا ہے''۔

رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے حجۃ الوداع کے موقع پر فرمایا:

Marfat.com

''اگر عورتیں کوئی بے حیائی کا کام کریں تو انہیں ان کے بستروں میں چھوڑ دو اور انہیں ہلکی مار مارو اور اگر وہ تمہاری بات مان لیں تو پھر ان پر ظلم و زیادتی کا بہانہ تلاش نہ کرو''۔ (ترمذی)

مذکورہ بالا دلائل سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر عورت سرکشی کرے تو اسے پہلے مرحلے پر نصیحت کرنا' دوسرے مرحلے پر اپنا بستر الگ کر دینا اور پھر بھی بات نہ بنے تو تیسرے مرحلے میں اسے ہلکی مار مارنا' مرد کا حق ہے۔ لیکن یہ بات بھی یاد رہنی چاہیے کہ اگر عورت اپنی نافرمانی سے باز آجائے تو مرد کو بلاوجہ بہانے تراش کر مارنا نہیں چاہیے۔

اگر عورت کا بستر الگ کر کے اور اس سے بول چال بند کر دی جائے تو اس صورت میں عورت سے قطع کلامی کی مدت تین دن ہے' اس سے زیادہ نہیں جیسا کہ حضرت ابوایوب انصاری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ:

''کسی مسلمان کے لیے حلال نہیں کہ وہ اپنے بھائی کو تین راتوں سے زیادہ چھوڑے رکھے' وہ دونوں ملیں تو یہ اس طرف منہ پھیر لے اور وہ اُس طرف منہ پھیر لے اور ان دونوں میں بہتر وہ ہے جو سلام میں پہل کرے''۔

نیز عورت کو مارنے کی نوبت آجائے تو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ فرمان یاد رہنا چاہیے کہ:

''تم میں سے کوئی شخص اپنی بیوی کو غلاموں کی طرح نہ مارے کہ پھر دوسرے دن اس سے ہم بستر ہوگا''۔

## بیوی سے غلاموں جیسا سلوک نہ کرو:

حضرت عبداللہ بن زمعہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تم میں سے کوئی شخص اپنی بیوی کو غلاموں کی طرح نہ مارے کہ پھر دوسرے دن اس سے ہم بستر ہوگا''۔ (بخاری، مُسلم)

شوہر اور بیوی ایک دوسرے کے اچھے دوست بن کر اپنی زندگی کو خوشگوار بنا سکتے ہیں، اور ایک دوست دوسرے دوست کے ساتھ غلاموں یا نوکروں والا سلوک نہیں کر سکتا اس لیے

Marfat.com

مختلف احادیث پاک سے اس بات کی وضاحت ہو جاتی ہے کہ آپ ﷺ نے اپنی بیویوں کے ساتھ غلاموں جیسا رویہ رکھنے سے منع کیا ہے اور اسے سخت ناپسند فرمایا ہے، ایک اچھی بیوی کسی وقت ناز بھی دکھا سکتی ہے جسے برداشت کرنا خاوند کے لیے لازمی ہے، یہ وہ تعلق ہے جس کی بُنیاد پر بعض اوقات ازواجِ مطہرات رضی اللہ عنہن بھی ناز میں آ کر حضورِ اقدس ﷺ کے ساتھ دوستوں جیسا برتاؤ کرتی تھیں، حالانکہ حضور اقدس ﷺ کے برابر کون ہو سکتا ہے؟ لیکن آپ ﷺ نے ان پر کبھی رُعب نہیں ڈالا اور ان کے مناسب ناز و نخرے کو خندہ پیشانی سے برداشت کیا۔ ازواجِ مطہرات رضی اللہ عنہن اور حضور پاک ﷺ کے درمیان بیک وقت دوستی اور ماتحتی کا تعلق رہتا ہے، ماتحتی کے تعلق کا یہ اثر تھا کہ ازواجِ مطہرات رضی اللہ عنہن حضور پاک ﷺ کی کبھی مخالفت نہ کرتی تھیں اور ان کے دل میں حضور پاک ﷺ کی عظمت کے برابر کسی دوسرے کی عظمت نہ تھی اور دوستی کے تعلق کا اثر یہ تھا کہ بعض اوقات حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا آپ ﷺ پر ناز کرتیں مگر آپ ﷺ کو کبھی ناگوار نہ ہوتا تھا۔

اس سلسلے میں ایک مثال پیش کی جا رہی ہے کہ جب واقعہ افک پیش آیا اور منافقین نے اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا پر بہتان لگایا تو حضور پاک ﷺ بہت دِل گیر ہوئے، حتیٰ کہ ایک مرتبہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا (اُس وقت حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا اپنے والد کے گھر پر تھیں)۔ ''اے عائشہ رضی اللہ عنہا اگر تم بالکل بَری ہو، حق تعالیٰ تمہاری برأت ظاہر کر دیں گے اور اگر واقعی تم سے غلطی ہوئی ہو تو حق تعالیٰ سے توبہ و استغفار کر لو۔'' حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کو اس بات کا سخت رنج ہوا، انہوں نے عرض کیا کہ اس بات کا کیا جواب دُوں، اگر میں کہوں کہ میں بالکل بری ہوں اور خدا جانتا ہے کہ میں بالکل بَری ہوں، تو اس کو آپ لوگوں کے دل قبول نہ کریں گے اور اگر میں کہوں ہاں مجھ سے غلطی ہوئی ہے اور خدا جانتا ہے کہ مَیں اس سے بَری ہوں، تو اِس بات کو آپ ﷺ فوراً تسلیم کر لیں گے۔ بس اِس وقت مَیں وہی بات کہتی ہوں جو حضرت یعقوب علیہ السلام نے کہی تھی۔

فصبر جمیل ؕ واللّٰہ المستعان علی ماتصفون۔ (سورۃ یوسف:۱۸)

یہ کہہ کر حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرطِ غم سے بستر پر لیٹ گئیں اور رونے لگیں۔ اسی وقت

Marfat.com

حضور اقدس ﷺ پر وحی نازل ہوئی اور وحی ختم ہونے کے بعد پہلی بات جو حضور اقدس ﷺ کے منہ سے نکلی تھی وہ یہ تھی کہ،

"اے عائشہ رضی اللہ عنہا خوشخبری سُن لو کہ حق تعالیٰ نے تمہاری برأت ظاہر کر دی"۔

پھر آپ ﷺ نے وہ آیات پڑھ کر سُنائیں جو اُس وقت نازل ہوئیں تھی۔ اس بات کے سُنتے ہی تمام گھر والوں کو خوشی ہوئی۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی والدہ نے فرمایا۔

"اے عائشہ اُٹھو اور حضور پاک ﷺ کا شکریہ ادا کرو"۔ تو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے جواب دیا، بخدا آپ ﷺ کے پاس اُٹھ کر نہ جاؤں گی اور مَیں اپنے خُدا کے سوا کسی کی حمد نہیں کرتی، کیونکہ آپ ﷺ نے تو مجھے آلودہ سمجھ ہی لیا تھا، خُدا تعالیٰ نے مجھے بَری کیا"۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے اس بیان سے ان کا ناز کرنا ظاہر ہوتا ہے اور شریعت نے عورتوں کی اس قسم کی باتوں پر جو وہ ناز میں کہہ ڈالیں کوئی مواخذہ نہیں کیا، اگر عورت کو ناز کرنے کا حق نہ دینا ہوتا تو حضور پاک ﷺ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی اس بات پر ضرور تنبیہ فرماتے، کیونکہ ظاہراً یہ کلمات نہایت سخت تھے اور یہ احتمال تو ہو ہی نہیں سکتا کہ حضور اقدس ﷺ احکامِ شرعیہ میں کسی قسم کی رعایت فرمائیں۔ اس کے علاوہ بیوی کا شوہر سے وہ تعلق جس میں اتنی بڑی بات کو اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم ﷺ نے گوارا کر لیا، ورنہ اس بات پر اللہ تعالیٰ یا خود حضور پاک ﷺ گرفت فرماتے یا اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی آیت نازل ہو جاتی۔ جیسا کہ ایک مرتبہ ازواجِ مطہرات رضی اللہ عنہن نے حضور اقدس ﷺ سے زیادہ خرچہ مانگا، چونکہ زیادہ مانگنا اور دُنیاوی وُسعت اور فراخی چاہنا حضور اقدس ﷺ کے مزاج کے خلاف تھا، اسی لیے فوراً آیت نازل ہوئی۔ جس کا ترجمہ ہے:

"آپ ﷺ ازواج مطہرات سے فرما دیجئے کہ اگر دُنیا چاہتی ہو تو اس صُورت میں تُم میرے پاس نہیں رہ سکتیں، آؤ مَیں تُم کو دُنیاوی ساز و سامان دے کر بہتر طور پر رُخصت کر دُوں اور اگر اللہ تعالیٰ اور رسول پاک ﷺ اور آخرت کی طالب ہو تو پھر صبر و شکر کے ساتھ اس تنگی حالت میں گزارا کرو۔ اللہ تعالیٰ نے

Marfat.com

تم میں سے نیک کام کرنے والوں کے لیے بڑا اُجر تیار کر رکھا ہے"۔

اس آیت سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ازواجِ مطہرات کے زیادہ خرچ مانگنے کی بات کو منع کر دیا لیکن ان کو ناز کی بات سے منع نہیں فرمایا، اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ناز کی بات میں اتنی بُرائی نہیں تھی جتنی خرچ مانگنے میں۔

## بیوی کے ساتھ محبت سے پیش آنے کی تاکید:

بیوی کو پانی کا گلاس اپنے محبت بھرے ہاتھوں سے پلانا بھی شوہر کے لیے موجبِ ثواب ہے، نبی کریم ﷺ کے ارشاد کے مطابق جب ایک شوہر اپنی بیوی پر پیار بھری نظر ڈالتا ہے اور بیوی بھی اس کی نظر کا ویسا ہی جواب دیتی ہے تو اللہ تعالیٰ ان پر رحمت کی بارش برساتا ہے۔ شوہر اگر محبت سے بیوی کے ہاتھ کو اپنے ہاتھ میں لے کر دباتا ہے تو ان کے گناہ ہاتھوں کی انگلیوں کے رخنوں سے گر کر جھڑ جاتے ہیں۔ میاں بیوی کا باہمی اختلاط ان کے گناہوں کا کفارہ ہے، حدیثِ پاک کے مطابق "جب شوہر مُسکراتا ہوا گھر میں داخل ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے اس خوشگوار رویے کے نتیجے میں ایک فرشتہ پیدا کرتا ہے جو اس شخص کی طرف سے قیامت کے دن تک متواتر استغفار کرتا رہتا ہے۔

آپ ﷺ نے حجۃ الوداع کے موقع پر جو آخری خطبہ دیا تھا، جس میں آپ ﷺ نے پوری زندگی کا نچوڑ، تمام احکام اور شریعت کا خلاصہ بیان فرمایا تھا، اس میں بھی عورتوں کے بارے میں خاص حُکم ارشاد فرمایا کہ:

"اے لوگو، اپنی بیویوں کے بارے میں اللہ سے ڈرو، تم نے اِن کو اللہ کی امان کے ساتھ عقد میں لیا ہے اور اللہ کے کلمہ کے ذریعے سے ان سے فائدہ اٹھانا حلال ہوا ہے"۔

## بیوی کے ساتھ حُسنِ سلوک سے پیش آنے کی تاکید:

بداخلاقی کے بارے میں حضور پاک ﷺ کا ارشادِ پاک ہے کہ:

"دو باتیں منافق میں پیدا نہیں ہوسکتیں، ایک حُسنِ سلوک اور دوسری دِین کی

Marfat.com

سمجھ بوجھ"۔

اچھے اخلاق کے متعلق آپ ﷺ نے بہت زیادہ تاکید فرمائی ہے اور اچھے اخلاق والے انسانوں کو بہترین انسان قرار دیا ہے۔ حدیث پاک میں ارشاد پاک ہے کہ:

"کہ تم میں سے بہترین وہ ہے جس کے اخلاق اچھے ہیں"۔

زوجین میں سے دونوں کو ایک دوسرے سے حُسنِ سلوک سے پیش آنے کی تاکید کی گئی ہے اس کے ساتھ ساتھ کچھ ناگوار و ناپسند باتوں کو برداشت کرنے کے لیے بھی کہا گیا ہے۔

ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"جو اپنی بیوی کی بدخوئی پر صبر تحمل سے کام لے گا اس کو اتنا ثواب ملے گا جتنا کہ حضرت ایوب علیہ السلام کو ملا تھا جب کہ انہوں نے اپنی مصیبتوں، آفات اور بلاؤں کو انتہائی صبر سے برداشت کیا تھا"۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ارشاد فرمایا کہ:

"جو بیوی اپنے خاوند کی بدمزاجی اور تند خوئی کو صبر سے برداشت کرے گی اُسے فرعون کی بیوی حضرت آسیہ رضی اللہ عنہا کے برابر ثواب ملے گا"۔

آپ ﷺ عورتوں کے غصے اور بدسلوکی کو بڑے تحمل کے ساتھ پی جایا کرتے تھے، ایک دن حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کی اہلیہ نے غصے میں آ کر حضرت عُمر رضی اللہ عنہ کو (گستاخانہ) جواب دیا۔ حضرت عُمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کتنی گستاخ ہو جو یوں جواب دے رہی ہو، بیوی نے جواب دیا:

"ہاں، تُم سے تو رسول اللہ ﷺ بہتر ہیں کہ (نبی ہونے کے باوجود) اپنی بیویوں کے جواب سُن کر برداشت کر لیتے ہیں (اور صبر کر لیتے ہیں)"۔

حضرت عُمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

"کہ اگر ایسا ہے تو وائے حفصہ رضی اللہ عنہا کہ وہ بھی ایسا کرتی ہیں اور خاکساری اور انکساری (تواضع) سے کام نہیں لیتیں"۔

پھر حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا (جو ان کی بیٹی اور حضور پاک ﷺ کی زوجہ تھیں) کے پاس جا

Marfat.com

کر کہا کہ:

"بیٹی، رسول اللہ ﷺ کے سامنے ہرگز گستاخی نہ کیا کرو اور دیکھو ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ کی بیٹی حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے حسد یا رشک کرنے کی ضرورت نہیں کہ وہ رسول اللہ ﷺ کو چہیتی ہیں اور آپ ﷺ ان کے ناز اُٹھاتے ہیں، پس انتہائی تحمل سے کام لیا کرو"۔

## بیوی کے ساتھ مناسب کھیل تماشہ کرنے کی تاکید:

ہمارے پیارے نبی اکرم ﷺ نے اپنے اعمال کے ذریعے اس بات کی تاکید کی ہے کہ اپنی بیویوں کے ساتھ مناسب حد تک کھیل تماشہ کر کے ان کا دِل بہلانے کی کوشش کرنی چاہیے کیونکہ یہ مرد کی بہترین دوست ہوتی ہیں، آج کل کے دَور میں یہ رواج ہو چلا ہے کہ خاوند حضرات بڑے فخر سے یہ کہتے ہیں کہ بیوی اور محبوبہ میں فرق ہوتا ہے یعنی بیوی کو زیادہ ڈھیل نہیں دینی چاہیے اور ہنسی کھیل تماشہ کو کسی دوسری عورت کے ساتھ کرنا چاہیے، لیکن آپ ﷺ نے اپنے اعمال سے اس بات کی سختی سے تردید فرما دی ہے، ذیل میں دی گئی ایک حدیثِ مبارکہ سے اس بات کی تصدیق ہو جاتی ہے کہ آپ ﷺ اپنی ازواج مطہرات کے ساتھ ہنسی کھیل تماشہ بھی کرتے تھے اور محظوظ ہوتے تھے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

"مَیں ایک سفر پر حضور پاک ﷺ کے ساتھ تھی، تو پیدل دوڑ میں ہمارا مقابلہ ہوا۔ مَیں جیت گئی اور آگے نکل گئی، اس کے بعد میرا جسم بھاری ہو گیا تو (اس زمانے میں بھی ایک دفعہ) ہمارا دوڑ کا مقابلہ ہوا تو آپ ﷺ جیت گئے اور آگے نکل گئے، اس وقت آپ ﷺ نے فرمایا یہ تمہاری اُس جیت کا جواب ہے"۔

## بیوی کے ساتھ پیار و محبت کا ایک انداز:

آپ ﷺ نے اپنے کئی افعال سے یہ باور کرایا ہے کہ اپنی بیویوں سے حُسنِ سلوک سے پیش آؤ اور انہیں اپنے جیسا انسان سمجھو، کیونکہ اُس دَور میں لوگ اپنی بیویوں کو لونڈیاں

Marfat.com

سمجھتے تھے اور ان سے غلاموں جیسا رویہ روا رکھتے تھے، اس چیز کو آپ ﷺ نے سخت ناپسند فرمایا اور عورت کو اس کا مناسب مقام دلایا۔ ایک روایت میں ہے کہ بعض اوقات جب حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا پانی پیتیں تو آپ ﷺ ان کے ہاتھ سے پیالہ لے کر وہیں سے لب مبارک لگا لیتے جہاں سے انہوں نے پیا تھا۔ ایک اور روایت میں ہے کہ (بعض اوقات) جب حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا ہڈی پر سے گوشت کھاتیں تو آپ ﷺ ان سے ہڈی لے کر وہیں سے منہ لگا کر کھاتے جہاں سے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے کھایا تھا۔

حضور پاک ﷺ کے اس محبوبانہ عمل کا ذرا موجودہ تہذیب سے موازنہ کیا جائے تو موجودہ تہذیب میں دوسرے کے بچے ہوئے پانی کو جھوٹے کا نام دیا جاتا ہے اور اس کو پینے سے منع کیا جاتا ہے۔ ایک حدیث مبارکہ کا مفہوم ہے کہ ایمان والے شوہر اپنی مومنہ بیویوں سے نفرت نہیں کرتے اگر انہیں ان کی کوئی بات ناگوار یا ناپسندیدہ ہوتی ہے تو دوسری کوئی عادت پسندیدہ بھی ضرور ہو گی۔ اسی چیز کو اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ان الفاظ کے ساتھ بیان فرمایا ہے کہ:

''اور ان عورتوں کے ساتھ خوبی کے ساتھ گزارا کرو اور اگر وہ تم کو ناپسندیدہ ہوں تو ممکن ہے کہ تم ایک شے کو ناپسند کرو اور اللہ تعالیٰ ان کے اندر کوئی بڑی منفعت رکھ دیں''۔

نبی کریم ﷺ کے فرمان کے مطابق جو مسلمان اپنی بیوی پر مہربان ہے وہ سب سے اچھے کردار کا حامل ہے، عورتوں کی طبعیت میں بلاشبہ کچھ عادات ایسی ہوتی ہیں جو مردوں کے لیے ناگواری کا باعث بنتی ہیں لیکن اللہ تعالیٰ نے عورت میں بہت سی اچھائیاں اور خوبیاں بھی رکھی ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ اپنے بندوں سے فرماتا ہے کہ بیوی کی نفرت انگیز عادات کو اپنے دل میں جگہ نہ دو بلکہ اس کی خوبیوں پر نظر رکھو۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''وہ آدمی تم میں زیادہ اچھا ہے اور بھلا ہے جو اپنی بیوی کے حق میں اچھا ہو (اسی کے ساتھ ارشاد فرمایا) اور میں اپنی بیویوں کے لیے بہت اچھا ہوں''۔

Marfat.com

## میاں بیوی کا ایک دوسرے کے ساتھ ہنسی مذاق کرنا:

میاں بیوی اگر آپس میں ہنسی مذاق کرتے رہیں تو ماحول کی کشیدگی دُور ہوتی رہتی ہے اور معمولی معمولی جھگڑے سر نہیں اُٹھا پاتے۔ شوہر کے لیے بیوی کی عادت ہنس مُکھ اور ظرافت والی ہونی چاہیے کیونکہ بیوی کی خوش مزاجی اور ہنس مُکھ طبعیت سے گھر میں رونق لگی رہتی ہے، بیوی کو چاہیے کہ شوہر جب کام سے لوٹے تو اس کے ساتھ ہلکے پھلکے انداز کی باتیں کرے یہ نہیں کہ سارے دن کے جھگڑے اور دیگر ٹینشن زدہ ماحول کی روداد کھول دے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ ایک بار اپنی زوجہ محترمہ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے پاس آئے، وہ مسواک کر رہی تھیں، مسواک اُن کے منہ میں تھی تو حضرت علی رضی اللہ عنہ اُن سے ہنسی مذاق کرنے لگے اور اُنہیں خوشیاں دینے لگے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جب گھر میں دوسری طرف سے تشریف لائے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چہرہ انور پر تبسم اور مسکراہٹ تھی چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے میاں بیوی کا آپس میں مذاق کرنا پسند فرمایا ہے۔

حضرت نعمان رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ عاقل شخص کو چاہیے کہ اپنی بیوی کے ساتھ ہنسی مزاق کرتا رہے، لیکن میانہ روی اختیار کرے یعنی اتنا مذاق بھی نہ کرے کہ اپنی بیوی کے سامنے اس کی حیثیت کم ہو جائے۔

## میاں بیوی کا ایک دوسرے کے لیے بننا سنورنا:

اپنے جسم و لباس کی صفائی کی افادیت ہر جگہ مسلمہ ہے لیکن میاں بیوی کے آپس کے میل جول کے لیے جسم و لباس کی صفائی بہت ضروری خیال کی گئی ہے کیونکہ خدشہ ہوتا ہے کہ میاں بیوی دونوں میں سے کوئی ایک اگر اپنی جسمانی و کپڑوں کی صفائی کا خیال نہیں رکھتا تو دوسرا فریق اس سے ملاپ کرنے سے گریز کرے گا جو کہ گوناگوں پیچیدگیوں کو جنم دینے کا باعث بنتا ہے۔

اس سلسلے میں دانتوں اور منہ کی صفائی کو بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے کیونکہ دانت اور منہ کی صفائی صحیح نہ ہوگی تو باتیں کرتے ہوئے اور قربت کے تعلقات کے دوران ناگوار بو

Marfat.com

نا قابلِ برداشت ہوتی ہے۔ مذہب اسلام میں صفائی کو نصف ایمان کا درجہ دیا گیا ہے، حضور پاک ﷺ نے شہر سے باہر جانے والے شوہروں کو یہ حُکم دیا تھا کہ جب اُن کی واپسی ہو تو بروقت یا وقت سے پہلے اپنی بیویوں کو اپنی آمد کی اطلاع دے دیا کریں اور بغیر اطلاع گھر نہ پہنچیں، اس کی وجہ بزبانِ وحی یہ بتائی گئی کہ:

> ''تا کہ بکھرے ہوئے (پراگندہ اور میلے کچیلے) بالوں والی عورت اپنے بالوں کو صاف کر کے کنگھی کر لے اور جن زائد بالوں کو دُور کرنے کا حُکم ہے اُنہیں دُور کر لیں''۔

اس مختصر سی بات میں ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے کتنی خُوبصورتی سے بیویوں کے لیے نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔ یہ باتیں صرف بیوی کے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ شوہر حضرات کو بھی یہی حُکم دیا گیا ہے کہ جب وہ بیوی کے سامنے آئیں تو صاف ستھرے ہو کر آئیں اور اچھے اچھے لباس زیب تن کر کے آئیں۔ کیونکہ جب مرد کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ میری بیوی اچھے اچھے لباس زیب تن کرے اور میرے لیے بن سنور کر رہے تو بیوی کی بھی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اُس کا خاوند دیکھنے میں اچھا لگے۔ رسول پاک ﷺ کی ساری زندگی صفائی، پاکیزگی خوش وضع کی اپنی مثال آپ تھی، آپ ﷺ کا معمول تھا کہ سفر و حضر میں اپنے ساتھ آئینہ، کنگھی، سُرمہ دانی اور اسی قسم کی دیگر چیزیں جن سے اپنی اصلاح اور دُرستگی میں مدد ملتی ہے، اپنے ساتھ رکھتے تھے۔ حضرت عطاء بن بسیار رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ مسجد میں تشریف فرما تھے کہ ایک شخص مسجد میں داخل ہوا جس کے سر اور داڑھی کے بال بکھرے ہوئے تھے، آپ ﷺ نے اشارے سے فرمایا کہ بالوں کو دُرست کر لے، چنانچہ اُس نے اشارہ نبوی ﷺ پا کر سر اور داڑھی کے بال دُرست کر لیے اور اس شخص کے پلٹتے وقت آپ ﷺ نے جب اس کو اچھی ہیت میں دیکھا تو فرمایا، کیا یہ ہیت پہلی ہیت سے بہتر نہیں ہے جو شیطان سے مشابعہ معلوم ہوتی تھی۔

حضرت عُمر فاروق رضی اللہ عنہ کے دورِ خلافت کے دوران ایک شخص آپ رضی اللہ عنہ کے پاس آیا، یہ گرد و غبار سے اٹا ہوا اور بال بکھرے ہوئے تھے، اس کے ساتھ اس کی بیوی بھی تھی جو

Marfat.com

کہہ رہی تھی:

''اے امیر المومنین رضی اللہ عنہ! میں اس کے لیے نہیں اور نہ یہ میرے لیے ہے''۔

آپ رضی اللہ عنہ نے جان لیا کہ عورت اپنے شوہر سے نفرت کرتی ہے اس لیے آپ رضی اللہ عنہ نے شوہر کو حکم دیا کہ وہ غسل کرے، اپنے سر کے بال ترشوائے اور ناخن کتر لے۔ جب شوہر یہ اُمور مکمل کرنے کے بعد آیا تو آپ رضی اللہ عنہ نے اُسے حکم دیا کہ اب بیوی کے سامنے جاؤ، بیوی نے جب اپنے شوہر کو اس حالت میں دیکھا تو دم بخود رہ گئی اور اپنے دعوے سے دستبردار ہوگئی۔

حضرت قتادہ بن نعمان رضی اللہ عنہ کی آنکھ زخمی ہو کر باہر نکل آئی، وہ یہ آنکھ لے کر حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پہنچے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اگر تم چاہو تو صبر کرو اور اس کے بدلے جنت لے لو اور چاہو تو آنکھ کو اسی جگہ پر بٹھادوں اور دُعا بھی کروں، حضرت قتادہ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم جنت تو بڑی نعمت ہے جزاء جزیل و عطاء جلیل ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ آنکھ دُرست ہو جانے کی بھی خواہش ہے کیونکہ میں شادی شُدہ ہوں (یا عورتوں کا شیدائی ہوں) اور اگر میری آنکھ دُرست نہ ہوئی تو میں کانا کہلاؤں گا اور عورتیں میرے قریب بھی نہ آئیں گی۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اُس کی آنکھ اپنے ہاتھ میں لے کر اسی جگہ جما دیا، یہ آنکھ دوسری آنکھ سے بھی زیادہ حسین معلوم ہونے لگی۔

اس واقعہ یا دیگر کئی واقعات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ شوہر اپنی بیوی کے سامنے جائز حدود میں بن سنور کر رہ سکتا ہے اگر اچھی پوشاک اور اچھے جُوتے اور مناسب تزئین کرے تو یہ بالکل دُرست ہوگا۔ اس کے ساتھ جنسی اعضاء کی صفائی ستھرائی کا مناسب خیال کر کے نا صرف زوجین کی آپس میں محبت بڑھتی ہے بلکہ اس سے جنسی قوت (دونوں فریقین میں) میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

بیوی کے لیے صفائی ستھرائی کے معاملات زیادہ اہمیت رکھتے ہیں اور یہ صفائی ستھرائی صرف اُس کی اپنی ذات تک محدود نہیں ہوتی بلکہ گھر کی صفائی، کچن کی صفائی، غسل خانہ کی صفائی اور بستر وغیرہ کی صفائی بھی ایک اچھی اور سگھڑ بیوی کی خُوبیوں میں سے ہیں۔

Marfat.com

درج بالا چند ایک ایسی احادیث کا حوالہ دیا گیا ہے جن میں ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے اپنی اُمت کو ازدواجی زندگی کو خوشگوار گزارنے کے لیے مختلف طریقے بتائے، یقینی طور پر ان طریقوں پر عمل کرنے والے میاں بیوی کی ازدواجی زندگی ایک مثال ثابت ہوتی ہے، مذہب اسلام نے میاں بیوی دونوں کے حقوق میں مسابقت پیدا کی ہے، کچھ چیزیں خاوند کے لیے مختص کردی ہے اور کچھ باتیں بیوی کے لیئے لازمی قرار دی ہیں، جن کی وجہ سے دونوں افراد میں مطابقت پیدا ہو کر بہترین ازدواجی ماحول پیدا ہوتا ہے۔

خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے جہاں معاشرتی طور پر کئی مسائل کو عبور کرنا پڑتا ہے وہیں پر ازدواجی تعلقات کو بہت بڑی اہمیت حاصل ہوتی ہے جو کہ عموماً زیرِ غور نہیں لائی جاتی لیکن اگر اختلافات کی تہہ میں جا کر دیکھا جائے تو ممکن ہے کہ ان اختلافات کی وجہ ازدواجی تعلقات کی گڑبڑ ہو، ہمارے معاشرے کے اکثر و بیشتر لوگ ازدواجی زندگی کو پُرسکون اور خوشگوار بنانے کے فن سے ناآشنا ہوتے ہیں۔

## والدین سے ملنے کا حق:

عورت ہفتہ میں ایک دفعہ اپنے ماں باپ سے ملنے کے لیے جا سکتی ہے یہ اس کا حق ہے۔ ماں باپ کے علاوہ دیگر رشتہ داروں سے ملنے کے لیے صرف سال میں ایک بار ملنے کا اختیار ہے۔ اسی طرح عورت کے والدین بھی اپنی بیٹی سے ملنے کے لیے ہفتہ دس دن میں ایک بار اس کے گھر آئیں۔ (ماں باپ کے علاوہ دوسرے وہ رشتہ دار ہیں جن سے نکاح حرام ہے ان کے علاوہ دیگر رشتہ دار غیروں کے برابر ہیں)۔

عورت کا باپ اگر بہت زیادہ بیمار ہو تو اس کے گھر کے نزدیک ہی یا اسی شہر میں ہو تو وہ روزانہ جا کر اسے دیکھ سکتی ہے لیکن شوہر کی اجازت ضروری ہے۔

## غیر عورت کو دیکھنے کی ممانعت:

مذہب اسلام میں غیر عورت کی طرف دیکھنے کو ممنوع قرار دیا گیا ہے۔ کسی مرد کے لیے جائز نہیں کہ وہ نامحرم عورت کی طرف نظر اٹھا کے دیکھے کیونکہ اس میں فتنہ وفساد کا بہت

Marfat.com

زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ تم ان عورتوں کے پاس علیحدگی میں نہ جاؤ جن کے خاوند وہاں موجود نہ ہوں کیونکہ شیطان ان کی رگ رگ میں اپنا اثر کرتا ہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا' کیا آپ ﷺ پر بھی شیطانی اثر ہوتا ہے؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا' ہاں شیطان داؤ مجھ پر بھی چلاتا ہے لیکن مجھ پر اس کا داؤ کامیاب نہیں ہوتا' کیونکہ اللہ نے مجھے اس پر غلبہ دے دیا ہے اس لیے وہ میرا کچھ نہیں کر سکتا' میں اس کے اثر سے بالکل محفوظ رہتا ہوں۔

ایسے افراد جو اپنی نگاہوں کو غیر عورتوں سے بچا کر رکھتے ہیں اور صرف اپنی بیویوں تک محدود رہتے ہیں وہ اللہ کے نزدیک پسندیدہ ہیں' ایسے ہی افراد کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے فرمایا' جس مسلمان کی نظر کسی خوبصورت نوجوان عورت پر پڑی اور اس نے محض اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے اپنی نظر کو نیچا کر لیا تو ایسے ایماندار شخص کو اس کے بدلے میں اللہ کی طرف سے ایسی عبادت نصیب ہو گی جس کی حلاوت اور مٹھاس وہ اپنے دل میں محسوس کرے گا۔

## اجنبی عورت کو دیکھ کر اپنی بیوی سے جماع کرنا:

امام غزالی ''احیا العلوم'' میں رقمطراز ہیں کہ حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے کہ مجھ کو جماع کی حاجت ایسی ہے جیسی غذا کی۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ بیوی غذا اور دل کی طہارت کا سبب ہے اس لیے حضور پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس شخص کی نظر کسی اجنبی عورت پر پڑے اور اس کا نفس اس کی طرف شائق ہو تو وہ اپنی بیوی سے صحبت کرے کہ صحبت کرنے سے دل کے وسوسے دُور ہوتے ہیں۔ عورت جب سامنے آتی ہے تو ایک شیطان بھی اس کے ساتھ آتا ہے اس لیے جب کوئی مرد کسی غیر عورت کو دیکھے اور اس کا جی للچائے تو اسے چاہیے کہ اپنی بیوی سے صحبت کر لے تاکہ اس کے دل سے اس کا غبار اتر سکے۔

## میاں بیوی کی محبت

آج کل کے دور کے زیادہ تر ازدواجی و جنسی مسائل ذہنی پریشانیوں کے سبب ہیں اور

Marfat.com

یہ ذہنی پریشانیاں اُس وقت ہی پیدا ہوتی ہیں جب میاں بیوی کا آپس میں پیار و محبت کم ہونا شروع ہوتا ہے، میاں بیوی کے باہمی تعلقات جب تک صحیح رہتے ہیں اُس وقت تک دونوں فریقین ذہنی، جسمانی اور جنسی طور پر فٹ رہتے ہیں، میاں بیوی کے باہمی تعلقات کو برقرار رکھنے کے لیے اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ نے دونوں فریقین کو ان کے فرائض بتا دیے، اب اس کے بعد ہر ایک اپنے فرائض کی انجام دہی کی فکر کرے تو زندگی کی گاڑی زندگی کی موٹر وے پہ دوڑتی رہتی ہے بصورتِ دیگر یہ گاڑی دن بدن خرابیاں پیدا کرتی رہتی ہے۔ میاں بیوی کے درمیان جب رخنہ پڑتا ہے تو شیطان اتنا خوش ہوتا ہے جتنا کسی اور کام سے نہیں ہوتا۔ ایک حدیث میں آتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ابلیس (شیطان) سمندر کے پانی کے اوپر اپنا تخت بچھاتا ہے اور اپنا دربار منعقد کرتا ہے، اس وقت وہ اپنے تمام چیلوں کو حاضر کرتا ہے اور ان سے ان کی کارکردگی کی بابت رپورٹ لیتا ہے کہ تُم نے کیا کیا فرائض انجام دیے۔ پھر اس دربار میں ہر چیلا اپنی باری آنے پر اپنے کارنامے سُناتا ہے، پہلا چیلا کہتا ہے کہ ایک شخص نماز کے لیے جارہا تھا میں نے درمیان میں اُس کو ایسے کام میں پھنسا دیا کہ وہ نماز کو بھول کر اُس کام کے پیچھے پڑ گیا۔ ابلیس سُن کر خُوش ہوتا ہے کہ تُم نے اچھا کام کیا لیکن بہت زیادہ خوشی کا اظہار نہیں کرتا۔ دوسرا چیلا آکر بیان کرتا ہے کہ فلاں شخص فلاں عبادت کے لیے جارہا تھا تو میں نے اُس کو عبادت سے روک دیا، ابلیس سُن کر خوش ہوتا ہے کہ تُم نے اچھا کام کیا۔ اسی طرح ہر چیلا اپنی کارکردگی پیش کرتا ہے اور ابلیس سُن کر خوش ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ ایک چیلا آخر میں یہ بیان کرتا ہے کہ دو میاں بیوی باہمی اتفاق اور محبت سے زندگی گزار رہے تھے، دونوں کی زندگی بڑی اچھی گزر رہی تھی، میں نے جا کر ایسا کام کیا، جس کے نتیجے میں دونوں کے درمیان پھوٹ پڑ گئی اور لڑائی جھگڑے کے بعد دونوں میں علیحدگی ہوگئی۔ جب ابلیس یہ سُنتا ہے کہ اس کے چیلے نے دو میاں بیوی کو آپس میں لڑا دیا جو ہنسی خوشی زندگی گزار رہے تھے، تو خوش ہو کر اپنے تخت پر کھڑا ہو جاتا ہے اور اس چیلے سے معانقہ کرتا ہے اور گلے لگا لیتا ہے کہ تُو صحیح معنوں میں میرا نمائندہ ہے اور تُو نے جو کارنامہ انجام دیا ہے وہ کسی اور نے نہیں دیا۔ (صحیح مُسلم، صفات المنافقین)

Marfat.com

# انسان کی پیدائش

## قرآن وحدیث کی روشنی میں

انسان کی تخلیق اللہ تعالیٰ کا ایک عظیم معجزہ ہے، انسانی بچہ ایک خلیے سے نمو پاتا ہے' اس ایک خلیے میں کروڑوں راز بند ہوتے ہیں' یہ ایک معجزہ ہے اور دُنیا بھر میں اس سے بڑھ کر اور کوئی معجزہ نہیں ہے۔ آج کل کے دَور میں سائنسی علوم کے ماہرین سائنسدان اور معالجین نطفے سے لے کر پیدائش تک کے سارے مراحل جاننے کے دعویدار ہیں اور اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ سائنسی علوم کی ترقی کے ساتھ ساتھ انسان نے ماں کے پیٹ کے اندر کے حالات کے متعلق جانکاری حاصل کر لی ہے اور اس سلسلے میں مزید تحقیق جاری ہے۔ یہ ساری تحقیق آج سے کئی سو سال قبل کتابِ عظیم قرآن پاک میں بیان کر دی گئی ہے' اس عظیم کتاب میں علمِ جنین کے متعلق علمی تفصیلی معلومات بڑی فصاحت و بلاغت کے ساتھ پیش کر دی تھیں' لیکن علمِ جنین کے ماہرین اس کتاب سے غافل رہے اور اب جو نئی تحقیق پیش ہو رہی ہے وہ ساری کی ساری اس عظیم کتاب سے ثابت ہو رہی ہے۔ ذیل میں ہم علمِ جنین کے حوالے سے قرآن پاک کے آیات کے حوالے سے بیان کریں گے، اس کے بعد سائنسی تحقیقات کے مطابق جنین کے مرحلہ وار تفصیلات اور دیگر عوارض اور اُن کا شافی علاج دیا جا رہا ہے۔

انسانی بچے کا ارتقاء اور نمو اس طرح ہوتا ہے کہ ماں کا انڈا باپ کے سپرم سے ملاپ یعنی جفت سازی تخلیق کی پہلی منزل ہوتی ہے، یہ دونوں (سپرم اور انڈا) مل کر ایک زائیگوٹ بناتے ہیں، اسے بارور بیضہ کہا جاتا ہے۔ زائیگوٹ بننے کا عمل رحمِ مادر سے باہر تکمیل پاتا ہے اور مرحلہ وار بارہ سے سولہ خلیات میں تقسیم ہوتا رہتا ہے، اس حالت میں یہ

Marfat.com

مارولہ کہلاتا ہے، (جفت سازی کے تین دن بعد مارولا بنتا ہے) اب یہ مارولا رحم میں داخل ہوجاتا ہے اور اس کے اندر ایک خلا پیدا ہوجاتا ہے اور پھر اس خلا میں رقیق مادہ بھر جاتا ہے، اس مرحلے میں آکر یہ ''بلاسٹوسائٹ'' کہلاتا ہے۔ اس کے بعد اس میں تین تہوں والی پلیٹ بنتی ہے، پھر اس طرح دن بدن، منزل بہ منزل بچہ بڑھنا شروع ہوجاتا ہے، اس عمل کے ساتھ ہی اعصابی نلی یا نیورل ٹیوب بننا شروع ہوجاتی ہے اور تقریباً آٹھ ہفتوں میں ایمبر یو بن جاتا ہے اور اب یہ جنین کہلاتا ہے۔ اس آٹھ ہفتے کے اختتام تک سارے اعضائے رئیسہ تک بنیاد پڑ جاتی ہے۔

ماہرینِ ولادت ان 9 مہینوں کو جو حمل کا عرصہ ہوتا ہے، تین ادوار میں تقسیم کرتے ہیں یعنی یہ عرصہ تین سہ ماہیوں پر مشتمل ہوتا ہے اور پیدائش کے بعد بچہ شیر خوارگی، بچپن، بلوغت اور جوانی کی منزلوں سے گزر کر بڑھاپے کی دہلیز پر قدم رکھتا ہے۔ علمِ جنین کے ماہرین نے جنین کے متعلق کئی مطالعات اور تحقیقات کے بعد یہ ثابت کیا ہے کہ جنین کی تعمیر و نمو کو تین مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے یعنی Allantois، غلافِ جنین اور آنول یا پلاسینٹا۔

قرآن پاک میں آج سے پندرہ سو سال پہلے اس بارے میں علمی اور تفصیلی معلومات فراہم کہ ہیں کہ جنین انسانی ذکر (عضوتناسل) اور انثیٰ (انڈہ یا اووم) کی رطوبتوں کے مخلوط ہونے سے پیدا ہوتا ہے اور مرد کا سپرم جنین کا سبب بنتا ہے، چھ دن کے اندر اندر رحم مادر میں بیج کی طرح قرار پکڑتا ہے اور پھر یہ جما ہوا خون کا لوتھڑا سا بن جاتا ہے کیونکہ ظاہری تصویر اسی طرح کی لگتی ہے، قرآن کریم میں یہ بھی بتایا گیا کہ جنین کی نمو تین اندھیرے پردوں میں ہوتی ہے، ان تین پردوں سے مراد:

1- ماں کے پیٹ کی باہر کی دیوار

2- رحم کی اپنی دیوار

3- غلاف جنین ہے۔

جنین کی مختلف منازل یا مراحل کی سب سے پہلے صحیح تصویر لیونارڈو ڈی ونچی نے بنائی۔ ہاروے نے 1651ء میں مرغی کے جنین پر کام کیا، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ

Marfat.com

تحقیق آگے بڑھتی رہی۔ 1651ء۔1672ء۔1675ء اور 1759ء میں ہاروے، ڈی گراف اور مالپی جی نے کام کی ابتداء کی اور اسے جاری رکھا۔ 1818ء تا 1827ء میں خلقی بیماریوں پر کام ہوا اور آخر شیلڈن اور شوان نے خلیہ تھیوری کام کیا اور یہ ثابت کیا کہ جسم خلیات کا ایک مرکب ہے، اس کے بعد ہی یہ ثابت ہوا کہ جنین ایک خلیہ سے تشکیل پاتا ہے اور مختلف مراحل سے گزر کر خلیات کا مجموعہ بنتا ہے۔ 1839ء میں چارلس ڈارون نے انسانوں کی تخلیق اور ارتقاء پر بحث کرتے ہوئے یہ بتایا کہ انسانی ارتقائی مراحل میں وراثتی عمل دخل ہے۔ ڈارون کا کام تشنہ تھا، اس کے بعد صحیح معنوں میں جارج مینڈل نے 1865ء میں قوانین وراثت وضع کیے، بعدازاں فلیمنگ نے 1878ء میں کروموسومز پر بحث کی۔ 1902ء میں سوٹن اور بوولمیری نے اس بات کی تائید کی کہ جارج مینڈل کے قوانین وراثت دُرست ہیں۔ کروموسومز کی دریافت کے بعد نئے باب کا اضافہ ہوا۔

## محترم قارئین!:

یہ تمام حوالہ جات میڈیکل سائنس کی کتابوں میں دستیاب ہیں لیکن قرآن پاک میں یہ تمام باتیں پندرہ سو سال پہلے بیان کردی گئی ہیں۔ سورۃ فصلت آیت نمبر 53 میں بیان کیا گیا ہے کہ

> ''جلد ہی ہم ظاہر کریں گے اپنی نشانیاں کائنات کے دُور دراز حصوں میں حتیٰ کہ ان کی سچائی سامنے آجائے۔ کیا (اے بنی نوع انسان) یہ کافی نہیں ہے کہ تمہارا خالق سب چیزوں پر گواہ وشاہد ہے''۔

اس سورہ کے معنی میں خالق کا کائناتی پیغام مضمر ہے۔ علمِ جنین کے دعویداروں پر تو قرآن مجید اور احادیث نبوی ﷺ کی روشنی میں انکشاف کا پہاڑ ٹوٹنا چاہیے تھا کہ جنین کی نمو کی تدریجی مراحل بے حد ترتیب، تفصیل اور بامعنی ٹرمینالوجی سے مرصع ہیں۔ کتاب عظیم یعنی قرآن پاک میں جنین اور اس کی ارتقائی نمو کی منازل، جفت ساز بیضہ اور رحم مادر کا تعلق، وراثتی قوانین سب پر جامع روشنی ڈالی گئی ہے۔ قرآن پاک جو اللہ تعالیٰ کا آخری فرمان و

Marfat.com

قانون ہے، آج سے تقریباً پندرہ سو سال پہلے نازل ہوا۔ وراثتی قوانین تو آج کی باتیں ہیں اور ساری معلومات نئی ہیں۔ حدیث قدسی میں نمو اور اعضاء کے بننے کے متعلق بالکل صحیح دن تک درج ہیں، قرآن میں رحم مادر اور تین سیاہ پردوں کے بارے میں بھی لکھا ہوا ہے۔

قرآن پاک نے پندرہ سو سال پہلے جن چیزوں پر روشنی ڈالی ان چیزوں کا ابتدائی علم یورپین ممالک کے ماہرین کو سات سو سالوں بعد ہونا شروع ہوا اور ابھی تک پایہ تکمیل تک نہیں پہنچ سکا ہے۔ اسلام سے قبل زمانہ جہالت میں یہ عقیدہ عام تھا کہ بچہ (جنین) ماہواری کے لوتھڑوں سے بنتا ہے اور کافی عرصہ تک یہی جاہل عقیدہ راسخ رہا، لیکن قرآن وحدیث کی روشنی میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جنین مرد اور عورت کی باہمی رطوبات سے مل کر بنتا ہے۔ سورۃ القیامہ آیات 36 تا 38 میں اس بارے میں یقینی شہادت ہے کہ: ''کیا انسان یقین کرتا ہے کہ وہ آزاد چھوڑ دیا گیا ہے اور بغیر مقصد کے ہے۔ کیا وہ ایک قطرہ اس منی کا نہ تھا جب وہ خارج ہوئی تھی، پھر وہ علقہ بنا یعنی جونک کی طرح، تب وہ سیدھا کیا گیا اور سنوارا گیا''۔

قرآن کریم میں اس سے آگے کی بھی تفصیلات دی گئی ہیں اسی معجزانہ اختصار میں (ماہواری کے ایام میں اپنی عورتوں کے پاس نہ جاؤ) حکیمانہ حکم ہے، سورۃ بقرہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے: ''وہ تم سے پوچھتے ہیں مباشرت حیض کے دنوں میں، ان کو بتاؤ کہ یہ نقصان دہ ہے، پس حیض کے دنوں میں عورتوں سے دور رہو، حتیٰ کہ وہ پاک اور صاف نہ ہو جائیں''۔

موجودہ دور کی طبی تحقیقات اس بات پر قائم ہیں کہ حیض کے دنوں میں رحم کے اندر انفیکشن پیدا ہو سکتی ہے اور دوسری کئی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں اس کے علاوہ مرد کو بھی مختلف عوارض لگنے کا خدشہ لاحق ہوتا ہے۔ سورۃ المومنون میں ارشاد ہوا ہے کہ:

> ''ہم نے آدمی کو پیدا کیا بے حد نرمی سے کشید کی گئی مٹی (نخار) سے۔ ہم نے پھر قطرہ نطفہ کا رکھا اور پھر ہم نے اس کو مضبوطی سے آرام کرنے کے لیے جما دیا، اس کے بعد اس کو علقہ بنایا اور اس کی شکل جونک کی طرح بنائی اور پھر اس کو مضغہ سے ہڈیوں کا ڈھانچہ بنایا اور اس کے بعد ہڈیوں پر گوشت چڑھایا اور ہم نے اس سے مخلوق تشکیل دی''۔

Marfat.com

''سترہویں اور اٹھارہویں صدی تک یہ خیال عام تھا کہ تکمیل سے پہلے جنین سپرم کے سر کے اندر موجود ہوتا ہے لیکن قرآن وحدیث کی روشنی میں اس فاسد نظریے کی بیخ کنی کر دی گئی اور یہ اَمر واضح ہو گیا کہ اعضاء کی واضح نمو 92 دن کے بعد شروع ہوتی ہے۔

1698ء تا 1759ء میں ماپرٹیوس (Mapertuis) نے یہ تحقیق پیش کی کہ جنین کی تکمیل کے لیے دو اشخاص (والدین) شریک ہوتے ہیں۔ قرآن کریم میں اس سے بارہ سو سال قبل اس بات کو اس طرح بیان کر دیا گیا کہ: ''اے لوگو، ہم نے تم کو پیدا کیا مرد اور عورت سے۔'' (سورہ حجرات۔۱۳)، سورہ الدھر کی آیت نمبر۔۳ میں ارشاد ہوا کہ: ''ہم نے پیدا کیا انسان کو مخلوط قطرے سے''۔

اس کی تشریح مرد اور عورت کے مخلوط رطوبتوں سے ہے۔ حدیث امام احمد (مسند) سے مروی ہے کہ ایک یہودی نے رسول پاک ﷺ سے سوال کیا:

''یا محمد ﷺ انسان کس چیز سے بنا ہے؟''

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''سب انسانوں کی تخلیق مرد اور عورت کے نطفوں سے تشکیل پائی ہے''۔

ان تمام باتوں سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ زمانہ قدیم سے مختلف ماہرین کی آراء میں اختلاف چلا آرہا تھا جو اسلام کی توضیح سے دُور ہوا اور آج کے دَور میں جتنی بھی علمی ترقی ہو رہی ہے وہ صرف اور صرف قرآن وحدیث کے مرہونِ منت ہے

جیسا کہ ذکر کیا جا چکا ہے کہ جنین کی نمو ابتداء جفت سازی سے شروع ہوتی ہے جب کہ سپرم عورت کے انڈے کے اندر داخل ہو کر اسے بارور کرتا ہے اور زائیگوٹ تشکیل پاتا ہے، یہی سے ایک بشر کی ابتداء ہوتی ہے، یہ خلیہ جب بڑھنا شروع ہوتا ہے تو متعدد خلیات کا مجموعہ بن جاتا ہے اور یہ عمل مسلسل تقسیم کے مراحل سے گزرتا رہتا ہے، ان مراحل کو قرآن وحدیث کی روشنی میں ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے:

## گیمیٹ یا گیمجی:

یہ ابتداء کی وہ منزل ہے جہاں خصوصی خلیات، گیمیٹ یا جرم سیل پر کردہ موسوم یا لدیہ کا

Marfat.com

بڑا عمل دخل ہوتا ہے اور خلیہ جفت سازی کے لیے تیار کیا جاتا ہے، اس مرحلہ پر کروموسومز یا لونیہ کی تعداد تقسیم ہو کر آدھی رہ جاتی ہے۔ سپرم اور بیضہ خصوصی جنسی خلیات ہیں۔

قرآن حکیم میں نطفہ کا لفظ استعمال ہوا ہے، نطفہ سے مراد قطرہ یا سیل ہے اور یہ مذکر و مونث دونوں کے لیے استعمال ہوا ہے۔ سورۃ قیامہ کی آیت نمبر۔۳۷ میں ارشاد ہوا ہے "کیا وہ ایک قطرہ یا سیل (منی) کا جزو نہیں تھا جو خارج ہوئی اور ترتیب دی گئی"۔ منی سے مراد مرد اور عورت دونوں کی مباشرت کے وقت خارج ہونے والی رطوبات ہیں، اس بات کی تصدیق حدیث نبوی ﷺ سے بھی ہوتی ہے۔ صحیح مسلم کے باب النکاح میں بیان ہے کہ "ساری کی ساری سیل (پانی) سے اولاد پیدا نہیں ہوتی"۔

کامیاب مباشرت کے اختتام پر جو مرد اور عورت کی رطوبات خارج ہوتی ہیں ان سب سے جفت سازی نہیں ہوتی بلکہ مرد کے جسم سے خارج ہونے والی منی میں بے شمار سپرمز ہوتے ہیں اور ان میں سے صرف ایک سپرم عورت کے انڈے سے ملاپ کرنے میں کامیاب ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے حکم سے نطفہ تشکیل پا جاتا ہے۔ سورۃ الانسان کی آیت نمبر۔۲ میں ارشاد ہوتا ہے کہ: "ہم نے پیدا کیا انسان کو مخلوط رطوبتوں کے قطرہ سے"۔

قرآن حکیم میں تخلیق کی دوسری منزل "قرار مکین" محفوظ طریقے سے جمنے کی ہے اور وہ جگہ رحمِ مادر ہے، سورۃ المومنون کی آیت نمبر۔۱۳ میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

"رحم مادر جو اچھی طرح مضبوطی سے قائم ہے اور جنین کے لیے محفوظ جگہ ہے اور بچہ رحم کے اندر پہنچنے کے بعد، رحم کی اندرونی دیوار کے ساتھ چپک جاتا ہے اور نمو و پرورش پاتا ہے"۔

اسی چیز کو سورۃ الزمر کی آیت نمبر۔۶ میں ایسے بیان کیا گیا ہے:

"رب الکریم نے تم کو تخلیق کیا، رحم مادر میں ایک منزل سے دوسری منزل تک اور تمہارے خول یا گرد تین عدد حاجز یا پردے بنائے"۔

یہ تین پردے ماں کے پیٹ کی خارجی دیوار، رحم مادر کی دیوار اور آنول بمعہ جھلی ہیں۔ سورۃ السجدہ کی آیت نمبر۔۸ میں بتایا گیا ہے:

Marfat.com

''پھر اس کی نسل سُللہ سے (یعنی) بے حد لطیف بہتے ہوئے پانی سے نکالی''۔

اس آیت کی تفسیر سے معلوم ہوتا ہے کہ بہتی ہوئی سائل سے دونوں مرد اور عورت کی رطوبتیں مُراد ہے جن میں گیمیٹ (انڈا اور کرمِ منی) ہوتے ہیں، بیضہ یا انڈا بھی بیضہ دانی (ovaries) سے طویل سائل سے نکالا جاتا ہے اور یہی کیفیت بھی کرمِ منی کی ہے کہ لاکھوں میں سے صرف ایک اختلاط کے لیے چُنا جاتا ہے، اور فقط ایک کرمِ منی اور ایک انڈے کے آپس میں ملنے سے خلیہ بن جاتا ہے۔ جفت سازی یا زرتخم کا انڈے سے ملاپ کے بعد وہ خلیہ جو اکیلا ہے اس طرح تقسیم ہوتا ہے کہ لونیہ (کروموسوم) آدھے رہ جاتے ہیں اور ان کی تعداد پھر سے پوری ہو جاتی ہے، کیونکہ آدھے کروموسوم ماں کی طرف سے ہوتے ہیں اور آدھے باپ کی طرف سے اور ان کروموسومز کا مجموعی عدد ایک ہی ہو جاتا ہے۔ جفت سازی کے سلسلے میں تین چیزیں ظاہر ہوتی ہیں:

1- خلق یا تخلیق

2- تقدیر

3- تحدید جنس

1- الخلق: الخلق کسی نئی چیز کی پیدائش یا وجود میں آنے کو کہتے ہیں، اور زائیگوٹ کا بننا ایک نئے انسان کی تخلیق ہے۔

2- التقدیر: عربی میں اس کے معنی تعمیری سنگِ بنیاد یا پروگرام کا مرتب کرنا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ ''اس نے انسان کو نطفہ سے تخلیق کیا اور فوراً پروگرام نافذ کیا مستقبل کی تعمیر کا''۔

3- جنس کا تعین: قرآن الحکیم کی بلاغت واختصار، اعجاز تخاطب اور خوبصورتی کسی بیان کی محتاج نہیں ہے، جنس کے حوالے سے سورۃ النجم کی آیات ۴۵ اور ۴۶ میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ''اور اس نے خلق کیے ذکر و انثیٰ ایک قطرہ سے جو خارج ہوا پروگرام کے مطابق''۔

Marfat.com

## جنین کا مستقبل:

اس سلسلے میں اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے کہ

''اللہ جانتا ہے کہ ہر انثیٰ یا عورت کے رحم میں کیا داخل ہو رہا ہے، کیا بڑھ رہا ہے، کیا کم ہو رہا ہے''۔

صحیح بخاری کی حدیث شریف میں آیا ہے کہ

''کوئی بھی نہیں جانتا کہ کیا مستقبل ہے کیا کم ہو رہا ہے کیا بڑھ رہا ہے۔ بجز اللہ سبحان تعالیٰ کے۔''

## الحرث:

سورۃ البقرہ کی آیت ۲۲۳ کے ترجمہ و تفسیر کا مطالعہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ انسان کو تخلیق کے لیے کہا گیا ہے، علامہ طبری کی تفسیر کے مطابق ''تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں، جہاں تم اپنے بچوں کی تخم ریزی کرو، جیسے تم چاہو اور جب بھی تم چاہو''۔

## تین تہہ والا جنین:

حمل کے تیسرے ہفتہ میں ایک لکیر سے ظاہر ہوتی ہے اور تین تہوں کا ظہور ہوتا ہے جس سے سارا بچہ تشکیل پاتا ہے، تیسرا ہفتہ جنین کے لیے انتہائی سُرعت سے تبدیلیاں لاتا ہے، اسی ہفتے میں حمل کا ٹیسٹ کرانے پر حمل کا پتہ چلتا ہے۔

## العلقہ:

عربی میں اس لفظ کے معنی جونک کے ہیں۔ سورۃ المومنون کی آیت نمبر ۱۴ کا ترجمہ کچھ یوں ہے:

''اور اس کے بعد ہم نے اس کو جونک کی شکل دی۔'' جونک ایک لمبی ناشپاتی کی شکل کی ہوتی ہے اور اس کی بسر اوقات خون چوسنے سے ہوتی ہے، اس مرحلہ پر جنین میں دورانِ خون کی بنیاد رکھی جا چکی ہوتی ہے اور جنین کا انحصار والدہ کے خون سے ہوتا ہے۔ جنین اس

Marfat.com

وقت بیرونی جھلی، غلاف جنین اور زردی کی تھیلی سے گھرا ہوتا ہے اور لٹکا ہوتا ہے"۔

جنین کا ایمبریو کا وقفہ چار سے آٹھ ہفتے کا ہوتا ہے، یہ ایام بے حد اہم ہوتے ہیں کیونکہ ان ہی دنوں میں نموِ انسانی کے خارجی اور داخلی اعضاء کی بنیاد پڑتی ہے۔ اعضائے رئیسہ چونکہ نامکمل ہوتے ہیں اس لیے ان کا کام بھی معمولی ہوتا ہے۔ اعضاء کی نمو کے ساتھ بچے کی شکل بھی بدلنی شروع ہو جاتی ہے اور اسی عرصہ میں نمو کے ساتھ پیدائشی نقائص بھی پیدا ہونے کے خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ (وہ اسباب جو پیدائشی نقائص کے ذمہ دار ہوتے ہیں وہ ٹیراٹوجن کہلاتے ہیں جیسے مختلف ادویات یا وائرس کا حملہ وغیرہ)

## المضغہ:

اس کا مطلب چبائی ہوئی چیز ہے۔ چوبیں پچیس دن کا جنین العلقہ یعنی جونک کی شکل کا ہوتا ہے، یہ جلد تبدیل ہونے والی شکل قرآن پاک نے حرف "ف" (fa) کے اضافے سے بیان کی ہے۔ جونک سے جنین چبائی ہوئی شکل میں چھبیس ستائیس دنوں میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس تیزی سے بدلتی ہوئی شکل کو قرآن حکیم نے فخلقنا کا لفظ سورۃ المومنون کی آیت نمبر۔۱۴ میں ارشاد کیا ہے: "تب ہم نے جونک کی شکل کو چبائی ہوئی شکل میں تبدیل کر دیا۔" چبائی ہوئی شکل اس لیے کہا گیا ہے کہ جنین اس وقت غیر ہموار سطح کا ہوتا ہے، جیسے نوالہ چبانے کے بعد ہو جاتا ہے اور نوالے پر دانتوں کے نشان ظاہر ہوتے ہیں۔

سورۃ الحج کی آیت ۵ میں ارشاد ہوتا ہے:

"تب چبائی ہوئی چیز سے ایسی چیز بنائی جو جزویاً مختلف یا جزویاً غیر مختلف ہوتی ہے"۔

سورۃ المومنون کی ۱۴ ویں آیت میں ارشاد ہوتا ہے:

"تب جونک کی شکل سے ہم نے چبائی ہوئی شکل میں تبدیل کیا اور اس میں ہیکل العظمی رکھا"۔

Marfat.com

## جمع الخلق (اول چالیس دن):

''چالیس دن کی عُمر کا جنین تقریباً ایک سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اور اس عرصہ میں اس کے اعضائے رئیسہ کی بُنیاد رکھی جا چکی ہوتی ہے، (تفصیلات کے لیے اگلے صفحات ملاحظہ فرمائیں)، احادیث کی کتب کی روشنی میں بھی یہ بات واضح کر دی گئی ہے جیسے صحیح مسلم اور صحیح بخاری میں درج ہے کہ ''تم میں سے ہر شخص کے اندر تخلیق کے سارے اعضاء 40 دن کے اندر اکھٹے کر دیے گئے ہیں، اس میں علقہ ہے پھر اس میں مضغہ اس کے مثل ہے''۔

جمع الخلق ایک وسیع المعانی لفظ ہے، اس میں پانچ منازل یا مراحل ہیں:

1- کرمِ منی کا انڈے سے ملنا
2- جفت سازی کے ذریعہ والدین کے لونیہ کا اختلاط
3- سارے اعضاء کا جمع ہونا
4- ایک سینٹی میٹر کے جسم میں جسم کے تمام اعضاء کا اکھٹا ہونا
5- جنین کی ہلالی شکل میں تبدیلی، جس میں سارے اعضاء ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں۔

صحیح مسلم کی ایک حدیث ہے کہ جب 42 راتیں گزر جاتی ہیں قطرہ کے اُوپر، تو اللہ تعالیٰ ایک فرشتہ ارسال کرتا ہے جو جنین کی شکل بناتا ہے اس کو کان، آنکھیں، جلد، گوشت اور ہڈیاں تشکیل دیتا ہے، تب وہ خالقِ کل سے اذن طلب کرتا ہے کہ اس کو مرد بناؤں یا عورت۔ تب اللہ سبحان تعالیٰ حکم جاری کرتا ہے اور فرشتہ اس کو لکھ لیتا ہے۔

## مرحلہ العظام:

قرآن کریم مختلف اوقات، مختلف مراحل نمو اور ارتقائی جزیات کو ایسے مکمل اور مفصل با معنی الفاظ استعمال کرتا ہے کہ عقل حیران رہ جاتی ہے، مثلاً نطفہ، علقہ، مضغہ، آیت ربانی ہے:

فخلقنا المضغه عظاماً

Marfat.com

''ہم نے چبائے ہوئے جسم سے ہڈیاں و ڈھانچہ بنایا''۔

جو مضغہ اسٹیج میں 25 سے 40 دن کے اندر بنتے ہیں اور ایک غضروف یا کارٹی لیج یا کری نرم ہڈی (جیسے کان کی خارجی ہڈی) کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ مرحلہ العظام کے دوران اعضائے رئیسہ نئی جگہ سنبھال لیتے ہیں، اس اسٹیج پر بے حد خاص تبدیلی ہوتی ہے اور انسانی شکل واضح ہونے لگتی ہے۔

## مرحلہ الکساء باللحم:

کسوئی عربی میں لباس کو کہتے ہیں، اس اسٹیج پر ہڈیوں پر گوشت چڑھایا جاتا ہے یعنی ہڈیوں کو گوشت کا لباس دیا جاتا ہے، سورۃ المومنون کی آیت نمبر 14 میں ارشاد ہوتا ہے:

فکسونا اعظاما لحما

''تب ہم نے ہڈیوں کے ڈھانچہ پر گوشت کا لباس دیا''۔

قرآن حکیم میں تین لفظوں میں پوری منزل طے کرادی گئی، یہ قرآنی اعجاز ہے کہ کس قدر بے مثال بات کو اختصار کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ ساتویں ہفتہ میں ہڈیاں سارے جسم میں پھیلنا شروع ہو جاتی ہیں اور اصل کے مطابق مانوس شکل اختیار کرتی ہیں۔ ساتویں ہفتہ کے آخر اور آٹھویں ہفتہ میں پٹھے ہڈیوں کے گرد جمنا شروع ہو جاتے ہیں۔ دھڑ، بازو اور سر باقاعدہ نظر آنے لگتے ہیں اور جنین میں حرکت بھی شروع ہو جاتی ہے۔ ساتویں ہفتہ کے شروع میں جنین کے ڈھانچہ کی تشکیل کری ہڈی سے کی جاتی ہے اور قدرت جو شکل بچے کو دیتی ہے وہ انسانی اوصاف کو ظاہر کرتا ہے۔ بیالیسویں دن بازو ذرا لمبے ہو جاتے ہیں اور بازوؤں اور پاؤں کی ہڈیوں کی پہچان ہونے لگتی ہے۔

## جنین کی نمو:

سورۃ المومنون کی آیت ۷ اور ۸ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''تب ہم نے ایک دوسری خلق بنائی''۔

آٹھویں ہفتے سے بارہویں ہفتے تک نمو ذرا سست ہو جاتی ہے۔ بارہویں ہفتے تک

Marfat.com

خاص نمو ہوتی ہے اور جنین کا قد بھی بڑھتا ہے، آیت میں استعمال انشا کا مطلب ابتدائی بھی ہے اور بنانا بھی۔ یہ دونوں معنی جنین پر بیچ بیٹھتے ہیں۔ بارہویں ہفتے میں ہڈیاں بننا شروع ہو جاتی ہیں۔ کری ہڈیوں کو مضبوط ہڈیوں کی شکل دی جاتی ہے اور ناخنوں کی شکل بھی واضح ہونے لگتی ہے۔

## قابلیت الحیات:

زندہ رہنے کی گارنٹی اور زندہ رہنے کی صلاحیت تو طبی نقطہ نگاہ سے کوئی ضمانت نہیں دے سکتا ہے لیکن مختلف تجربات و مشاہدات کے بعد ظاہر ہوا ہے کہ اگر جنین 22 ہفتے سے کم عمر کا ہو اور پیدائش ہو جائے تو جنین کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے فرمادیا ہے کہ:

''حمل اور جدا ہونے کی مدت تیس ماہ ہے۔'' (سورۃ الاحقاف آیت ۱۵)

سورۃ لقمان کی آیت نمبر ۱۴ میں ارشاد ہوتا ہے:

''اس کی جدائی دو سال کے آخر تک ہے۔''

سورۃ البقرہ کی آیت ۲۳۳ میں ارشاد ہوتا ہے:

''والدہ کو بچے کو دودھ پلانا چاہیے مکمل دو سال تک، جو امہات چاہتی ہیں بچوں کو دودھ پلانا''۔

حضرت سیدنا عثمان غنی رضی اللہ عنہ اور دیگر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے اس تفسیر سے اتفاق کیا۔ لہٰذا کامل دودھ پلانے کی مدت اور حمل کی مدت ملا کر تیس ماہ بنتی ہے اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ دو سال تک بچے کو دودھ پلا کر چھڑا دینا چاہیے، اب دونوں بیانات کو دیکھا جائے تو حمل کی مدت 6 ماہ بنتی ہے اور یہ مدت موجودہ میڈیکل سائنس تسلیم کرتی ہے کہ اس مدت کا جنین پیدائش کے بعد زندہ رہنے کے قابل ہوتا ہے۔

### رحم کا بڑا ہونا:

جب نطفہ الغائض مرحلہ سے گزرتا ہے یعنی نطفہ رحم مادر میں قرار مکین کے مرحلہ میں

Marfat.com

داخل ہوتا ہے اور بچے کا براہ راست تعلق ماں کے دورانِ خون سے ہو جاتا ہے۔ یہ تعلق بچہ کی نمو اور غذائیت حاصل کرنے کے لیے بے حد ضروری ہے، یہاں سے نمو کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور رحم کا سائز بڑا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر ہم الغائض کی منزل پیش نظر رکھیں تو جنین کا مستقبل اس مرحلہ پر طے ہو جاتا ہے اور اس کا علم اللہ تعالیٰ کی ذات کے سوا کسی کو نہیں ہے اور شاید اس ہی منزل پر بچے کی جنین کے متعلق فیصلہ ہوتا ہے۔

امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے سورۃ الرعد کی آیت نمبر۔۸ کو جو تفسیر بیان کی ہے اس میں الغائض کی منزل کو دو مرحلوں میں بتایا ہے، یعنی اللہ جانتا ہے کہ ہر عورت کیا رکھتی ہے اور کیا داخل ہو رہا ہے اور کیا کم ہو رہا ہے رحم کے اندر یا کیا بڑھ رہا ہے۔ سو الغائض میں جنین کا مستقبل چھپا ہے اور مستقبل کی چابی ہے۔ عربی میں اس بڑھنے کے عمل کے مرحلہ کو ''ازدیار'' کہا ہے اور ازدیار کا مرحلہ ایک خارجی چابی ہے جس کا تعلق جنین کے مستقبل سے ہے۔ جیسا کہ اس آیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ غیب کا علم صرف اللہ کو ہے۔

تفسیر ابن کثیر جلد ۳ کے صفحہ 454 تا 459 میں درج ہے کہ:

''اور کسی کو علم نہیں کہ رحم میں کیا ہے اور اللہ سبحان تعالیٰ کیا تخلیق کرنا چاہتا ہے، ساری عظمتیں اور تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اگر اللہ چاہے گا تو لڑکا یا لڑکی پیدا ہوگی۔ ناخوشی و ناراضگی یا خوشی و رضامندی۔ اس ذات خالق نے فرشتہ کو حکم دے دیا ہے جن کا اس امر سے تعلق ہے اور ان کو اپنی خلقت میں جن کو وہ ذات بنانا چاہتی ہے''۔

## مرحلہ ولادت:

رب العزت کا معجزاتی عمل (تیسیر السبیل) ہے کہ ایک عام جسم دس گیارہ پونڈ کا بچہ پیدا کرے اور ساری منزلیں سہل اور آسانی سے گزر جائیں۔ سورۃ عبس کی آیت نمبر۔۲۰ میں ارشاد ہوتا ہے:

''تب ہم نے راستہ آسان بنایا پیدائش کی نالی سے''۔

Marfat.com

پیدائش کی نالی یا راستہ بچے کے گزرنے کے لیے ذرا مشکل ہے، عام طور پر اندام نہانی کے اندر راستہ تنگ ہوتا ہے اور فمِ رحم یا گردنِ رحم کا منہ سختی سے بند ہوتا ہے، ان سب راستوں کے چاروں طرف پیڑو کی ہڈیوں کا حوض ہے۔ ذات باری تعالیٰ کا فرمان ہے کہ اس نے پیدائش کا راستہ آسان کیا۔ یہ راستے کیسے آسان ہوتے ہیں، سائنسدان آج کل کے دَور میں اسکی تہہ میں پہنچے ہیں یا پہنچ رہے ہیں لیکن قرآن حکیم میں پندرہ سو سال پہلے ان وجوہات کو بیان کر دیا گیا تھا کہ یہ راستے کیسے سہل ہوتے ہیں، اس سلسلے میں درج ذیل ہارمونز کا زیادہ عمل دخل ہوتا ہے:

## 1- ریلیکسن:

یہ ایک ایسا ہارمون ہے جو بیضہ دانی اور آنول سے خارج ہوتا ہے پٹھوں کے رباط یا ڈوریوں کو جو پٹھوں اور بافتوں کو مضبوطی سے باندھتا ہے، اس ہارمون کی خاصیت یہ ہے کہ ڈوریاں نرم اور ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ ہڈیوں کے سخت جوڑ ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور رحم کی گردن ڈھیلی و نرم ہونے لگتی ہے۔

## 2- رحم کے پٹھوں میں لہروں جیسی پھیلنے اور سکڑنے کی کیفیت:

یہ کیفیت رحم کے اُوپر کے حصہ میں شروع ہوتی ہے کیونکہ خالق نے رحم کے اس حصہ کو خصوصیت سے بنایا ہے، اس حصہ کی اس خاصیت کے سبب اس میں بے حد طاقت ور لہریں پیدا ہوتی ہیں جو بچے کو نیچے کی طرف انتہائی قوت سے دھکیلتی اور دباتی ہیں۔ بچہ ہر دباؤ یا لہر کے ساتھ نیچے کی طرف کھسکنے لگتا ہے۔

## 3- پانی کی تھیلی:

ہر درد کی لہر کے ساتھ جب رحم سکڑتا ہے، پانی کی وہ تھیلی جو بچے کے لیے ایک آرام دہ بستر کا کام دیتی ہے، وہ ہر بار رحم کی گردن کی طرف ابھرتی ہے اور اس حرکت سے رحم کی

Marfat.com

گردن وسیع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور رحم کے منہ کو آسانی سے کھلنے میں مدد دیتی ہے اور جھلی آسان راستہ فراہم کرتی ہے بچے کے پھسلنے کے لیے۔ (پروفیسر نواب محمد خان۔ 1983ء)

## 4۔ عملِ ولادت:

اس آخری مرحلہ پر قدرت خداوندی کا معجزہ انتہائی حیران کن ہوتا ہے۔ اس مرحلہ پر بچے کی پوزیشن اور حالات میں مختلف تبدیلیاں ہوتی ہیں جو بچہ کی ولادت کو آسان بناتی ہیں۔ ماں کے پیڑو کی ہڈیوں کا وہ حوض جو اندر سے غیر ہموار ہوتا ہے۔ اس سے بچہ اپنے رب کے فضل سے انتہائی آسانی سے گزر جاتا ہے، بچہ کا جسم اس دوران جن تبدیلیوں سے گزرتا ہے وہ درج ذیل ہیں:

- سر کے پچھلے حصہ کی پوزیشن بوقتِ ولادت
- بچے کا پیٹ کی طرف جھکنا یا خمیدہ ہونا
- اندرونی گھماؤ (internal rotation)
- خمیدہ پوزیشن سے سیدھا ہونا (external rotation)

**نوٹ:** بچے کی پیدائش کے متعلق مکمل تفصیلات جاننے کے لیے راقم کی کتاب 'حمل سے پیدائش تک' یا 'ماں اور بچہ' ملاحظہ فرمائیں۔

Marfat.com

# آزادیِ نسواں......زوالِ نسواں

فرمان باری تعالیٰ ہے کہ:

''بلاشبہ مسلمان مرد اور مسلمان عورتیں' مومن مرد اور مومن عورتیں' فرمانبردار مرد اور فرمانبردار عورتیں' سچ بولنے والے مرد اور سچ بولنے والی عورتیں' صبر کرنے والے مرد اور صبر کرنے والی عورتیں' عاجزی کرنے والے مرد اور عاجزی کرنے والی عورتیں' خیرات کرنے والے مرد اور خیرات کرنے والی عورتیں' روزہ رکھنے والے مرد اور روزہ رکھنے والی عورتیں' اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرنے والے مرد اور ان کی حفاظت کرنے والی عورتیں' اللہ کی کثرت سے ذکر کرنے والے مرد اور کثرت سے ذکر کرنے والی عورتوں کے لیے اللہ تعالیٰ نے بخشش اور بڑا اجر تیار کیا ہے''۔ (سورہ الاحزاب: ۳۵)

دورِ حاضر میں مسلمان خواتین کو اسلام سے برگشتہ کرنے کی کوشش اسلام دُشمن طاقتوں کی طرف سے تسلسل کے ساتھ جاری ہیں بلکہ اس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے' کہیں بسنت میلہ کے نام پر اور کہیں مخلوط دوڑ کے ذریعے سے خواتین کو سڑکوں پر لا کر اسلامی اور مشرقی روایات سے بغاوت پر اُکسایا جا رہا ہے۔ ان حالات میں مسلمان خواتین کو دینی اور مذہبی ذمہ داریاں یاد دلانے کی اَشد ضرورت ہے اور انہیں یہ بتانے اور باور کرانے کی بھی ضرورت ہے، کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے حبیب حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات پر ہی عمل پیرا ہو کر انسان اس دُنیا اور اگلی دُنیا کی نعمتیں سمیٹ سکتا ہے نا کہ مغربی دُنیا کے اُوچھے ہتھکنڈوں پر عمل کر کے۔

آج کے دَور میں عورت کو آزادی کے خواب دکھا کر اسلام سے متنفر کیا جا رہا ہے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ عورت کو اس کے جائز حقوق دلانے میں صرف اور صرف مذہب اسلام نے پہل کی ہے۔ اسلام سے پہلے عورت ایک بے قیمت' معمولی اور بے حیثیت چیز کی طرح

Marfat.com

تھی۔ اُس وقت براعظم امریکہ اور دیگر کئی قبائل میں نوجوان لڑکی کو ذبح کر کے اس کے اعضاء کو نالیوں میں بہا دیا جاتا تھا' یہ عمل قربانی کے لیے کیا جاتا تھا۔ دیگر کئی اقوام میں نوجوان لڑکی کا سر کاٹ دیا کرتے تھے۔ یونانی لوگ عورت کو ایک سراپائے شر سمجھتے تھے اور اسے نحوست اور بدبختی کی علامت گردانتے تھے۔ ہالینڈ کے شہر ایڈنبرگ میں چودھویں صدی عیسوی میں ایک ایسا قانون بنایا گیا تھا جس میں تحریر تھا کہ خاوند کا حق ہے کہ وہ عورت کو مارے پیٹے اور اس کی کھال کو چیر دے اور پھر اپنے پاؤں اس کے خون سے پراگندہ کرے اور اس کے بعد اس کو ٹانکے لگائے تو اس کو کوئی سزا نہیں دی جا سکتی اور عورت ہمیشہ کے لیے اس کی قید میں رہے گی۔ ہندو مذہب میں عورت کی حیثیت بھی کسی سے ڈھکی چھپی نہیں ہے بلکہ ان کی مقدس کتاب رگ وید میں لکھا ہے کہ عورت ایسی چیز ہے جو کہ کبھی بھی کسی سے وفا نہیں کر سکتی اور ہر عورت کی عصمت مشتبہ ہے اور عورت کسی بھی طرح کے احترام کی حقدار نہیں ہے۔ یہ چند ایک مثالیں ہیں دیگر کئی قومیں بھی عورت کو بدبختی کی علامت سمجھتی ہیں اور اسے انتہائی نیچ تصور کرتی ہیں۔

اسلام نے اپنی آمد کے ساتھ ہی عورت کو اس کے تمام چھینے ہوئے حقوق عطا کیے اور اس سے تمام زیادتیوں اور مصیبتوں کو دُور کیا جو وہ اسلام سے پہلے برداشت کرتی آ رہی تھی۔ اسلام نے عورت اور مرد کو مساوی حقوق و فرائض دیے اور ایک جنس کو دوسری جنس پر صرف تقویٰ اور عمل صالح کی بناء پر فضیلت عطا کی۔ اسلام کے متعلق دیگر مذاہب کی یہ منطق کہ اسلام عورت کو اس کا جائز مقام نہیں دیتا' سراسر ایک پراپیگنڈہ ہے اور اس میں ذرا برابر بھی حقیقت نہیں ہے۔ اسلام نے عورت کو اس کا جائز مقام دلایا اور اسے عزت و مرتبہ سے نوازا' ہاں یہ بات الگ ہے کہ اس کے اور مرد کے درمیان اختیارات کا ایک توازن قائم کیا اور دونوں کے افعال کے متعلق ایک شرح قائم کی کیونکہ دونوں جنس کے اعضاء و ذہن ایک طرح کی بناوٹ نہیں رکھتے ان میں فرق پایا جاتا ہے اور یہ فرق اللہ تعالیٰ کی حکمتوں سے بھرپور ہے جس کی تائید آج کی سائنس بھی کرتی ہے۔

مرد اور عورت کے جسم کو قدرت نے مختلف طرز پر تشکیل دیا ہے لیکن آج کل کے دور میں ایک نئی بحث کہ عورت اور مرد کو زندگی کی شاہراہ پر شانہ بشانہ چلنا چاہیے یا اس طرح کے

Marfat.com

دیگر خیالات کی بدولت عورت کو معاشرے کے دیگر مسائل میں دھکیل کرنا صرف اسے ذہنی و جسمانی طور پر مختلف عوارض کا شکار کیا جارہا ہے بلکہ اسے ازدواجی زندگی کی ذمہ داریوں سے دُور کر کے ازدواجی مسائل کھڑے کیے جارہے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ جن گھرانوں میں میاں بیوی دونوں جاب کرتے ہیں وہاں پر ان دونوں کی زندگی صرف اور صرف ہاسٹل لائف بن کر رہ جاتی ہے، کیونکہ مختلف جگہوں پر جاب کرنے کی وجہ سے ان کے آنے جانے کے اوقات مختلف ہوتے ہیں جس کی وجہ سے دونوں میاں بیوی کے درمیان فاصلے بڑھتے رہتے ہیں۔ ہاں کچھ جابز ایسی ہیں جو کہ خواتین کے لیے مناسب ہوتی ہیں لیکن ایسی جابز بھی بیوی کو میاں کی رضامندی سے کرنی چاہئیں، اگر میاں بیوی کو اس بات کی اجازت نہ دے تو بیوی کو بھی ضد نہیں کرنی چاہیے کیونکہ معاش کا ذمہ مرد کا ہے، اگر مرد یہ ذمہ داری اکیلے نبھانا چاہتا ہے تو عورت کو گھر میں رہ کر اُس کے سکون کا بندوبست کرنا چاہیے اور خاص کر بال بچے دار عورت کے لیے گھر میں ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں اس لیے بہتر یہی ہوتا ہے کہ عورت گھر کی ذمہ داری اٹھائے اور مرد گھر سے باہر کے بکھیڑے نبھائے۔ ذیل میں تازہ ترین سائنسی، نفسیاتی اور طبی تحقیقات سے اخذ کردہ نتائج پیش کیے جارہے ہیں ان کی روشنی میں یہ سمجھنا آسان ہوگا کہ حیاتیاتی اعتبار سے مرد اور عورت ایک دوسرے سے کہاں تک مختلف ہیں اور دونوں کا میدانِ عمل کہاں تک الگ الگ ہے۔

مرد کے مقابلے میں عورت کے جسم کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اسی تناسب سے اس کا وزن بڑھتا ہے۔ چربی اور فالتو گوشت کی مقدار عورت کے بدن میں زیادہ ہوتی ہے اور مُسلسل بڑھتی رہتی ہے اس میں قدرت کی یہ مصلحت پوشیدہ ہے کہ رحمِ مادر میں بچہ آسانی کے ساتھ پروان چڑھ سکے، یہاں پر ایک سوال اٹھتا ہے کہ عورت کا بدن اُس دور میں کیوں فربہ ہوتا ہے جب وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی، یعنی وہ سنِ یاس کے دور سے گزر رہی ہوتی ہے، تو اس کا جواب یہ ہے کہ طبی تحقیق کے مطابق عورت کا معدہ مرد کے معدے کی نسبت قدرے بڑا ہوتا ہے اور وہ خوراک جلدی اور آسانی سے ہضم کرسکتی ہے، اسی لیے اسے بھوک زیادہ لگتی ہے جو اسے فربہی کی طرف لے جاتی ہے۔ دوسری توجیح یہ ہے کہ آخر عُمر

Marfat.com

(سنِ یاس کے دوران) میں عورت کے جسم میں وہ اجزاء جواب تک بچوں کی افزائش پر خرچ ہوتے رہتے تھے، بیکار ہو کر گوشت میں شامل ہو جاتے ہیں اور موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔

## عورت اور مرد کے جسم میں پائے جانے والے چند فرق:

ذیل میں چند ایسے حقائق بیان کیے جا رہے ہیں جن کے ذریعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مرد و عورت کا جسم ایک دوسرے سے کتنے مختلف ہیں اور یہ دونوں اپنے اپنے کام میں ہی کامیابی حاصل کر سکتے ہیں:

- عورت کو کھیل کے مقابلے میں بھی مرد کے برابر لانے کی کوشش کی جاتی ہے لیکن تجربہ شاہد ہے کہ وہ جسمانی ساخت کے لحاظ سے مرد کا مقابلہ نہیں کر سکتی، مثال کے طور پر عورت میں گیند کو تیزی سے پھینکنے کی صلاحیت نہیں ہے، اس کی وجہ صنفی کمزوری نہیں، جسمانی ساخت ہے، عورت کے جسم میں کہنی اور کلائی کی ہڈیاں آپس میں ایسے زاویوں سے ملتی ہیں کہ ہاتھ تیزی سے گیند کو گھما نہیں سکتا، اس کی جسمانی بناوٹ سیڑھیاں چڑھنے میں بھی دُشواری پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح کولہوں اور گھٹنوں کی ہڈیوں کے جوڑ اسے کوہ پیمائی میں کامیاب نہیں ہونے دیتے۔
- قدرت نے ایسی صلاحیتوں کی کمی یوں پوری کی ہے کہ عورت کے جسم میں خُون کی افزائش آسانی اور تیزی سے ہوتی ہے، مختلف تجربات اور تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ کسی حادثے کی صُورت میں عورت کے زخم نسبتاً جلدی مندمل ہوتے ہیں۔ ہر ماہ حیض کی صُورت میں خُون کا اخراج ہوتا ہے، یہ عمل سال میں بارہ مرتبہ اور کم و بیش چالیس پینتالیس سال کی عُمر تک جاری رہتا ہے، لیکن قدرت نے عورت کے جسم میں جلدی اور سُرعت سے خُون پیدا کرنے کی استعداد رکھی ہے جو اسے لاغری اور خرابی صحت سے بچائے رکھتی ہے، یہی وجہ ہے کہ پیدائش کے عمل کے بعد وہ جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔
- مرد اور عورت کے لیے خُون کے دباؤ ناپنے والے گوشوارے مختلف ہوتے ہیں، مرد کا خُون بھاری ہوتا ہے اس میں آبی اجزاء چار ہیں۔ مرد کا دل عورت کے مقابلے میں

Marfat.com

سُست رفتار ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ اسے آکسیجن کی ضرورت زیادہ ہے جس کے نتیجے میں خُون کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے اگرچہ یہ فرق معمولی ہے لیکن بعض اوقات یہی فرق مرد کی موت کا سبب بن جاتا ہے۔

- اگرچہ عورت درد، گرمی اور سردی جلد محسوس کرتی ہے لیکن ان کا مقابلہ کرنے کی طاقت اس میں زیادہ ہوتی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کی عورت کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ کیسے جاڑے کے موسم میں بھی معمولی کپڑوں میں کام کرتی ہے، جب کہ اسی عُمر کا مرد گرم اور موٹے کپڑے کا سہارا لینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔
- عورت کا دِل اور پھیپھڑے چھوٹے ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں اسے کم آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے، ایک منٹ میں عورت مرد کے مقابلے میں زیادہ سانس لیتی ہے وہ مرد کی طرح کھینچ کر سانس نہیں لیتی یہی وجہ ہے کہ خراٹے لینے میں مرد کا مقابلہ نہیں کر سکتی، البتہ سخت کام کرتے ہوئے اس کا سانس جلد پھول جاتا ہے۔ عورت کم گہرے سانس لیتی ہے اس سے اسے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ہوا میں زہریلے ذرات سے محفوظ رہتی ہے اور مرد کے مقابلے میں اس کے پھیپھڑوں میں زہریلے ذرات کم داخل ہوتے ہیں۔
- مرد کی صوتی رگیں عورت کی صوتی رگوں سے لمبائی میں دُگنی ہوتی ہیں عورت ہلکے سُروں میں آسانی سے گا لیتی ہے لیکن زیادہ لمبی تان کھینچنا اس کے لیے نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ جب کہ مرد حضرات عموماً لمبی سُر لگا کر خُوب داد لیتے ہیں۔
- جسم کے بعض غدود بھی مرد اور عورت کو ایک دوسرے سے امتیاز بخشتے ہیں، گلے میں پایا جانے والا غدود جو رطوبت خارج کرتا ہے وہ خُون میں شامل ہوتی ہے، یہ غدود اگر زیادہ اخراج کرنے لگ جائے تو انسان اعصابی کشمکش، چڑچڑے پن اور اختلاجِ قلب میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر اخراج غیر معمولی حد تک کم ہو تو بعض دفعہ فتورِ عقل کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، یہ بیماریاں بالعموم عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کے گلے کے غدود کی لمبائی مرد کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔

Marfat.com

- عام حالات میں مرد کا دل عورت کے دل کی نسبت فی منٹ دس مرتبہ کم دھڑکتا ہے یعنی عورت کے دل کی دھڑکن مرد سے زیادہ ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات کی روشنی میں یہ واضح ہوا ہے کہ شکم مادر میں بھی بچی کا دل بچے کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے دھڑکتا ہے چنانچہ بعض دیگر پیچیدگیوں پر قابو پالیا جائے تو مستقبل میں معالجین حرکتِ قلب سے یہ معلوم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے کہ رحم مادر میں بچے کی جنس کیا ہے۔
- جسمانی قوت کے اعتبار سے مرد بہر حال عورت سے زیادہ طاقت ور ہے مرد کے جسم میں 87 فیصد قوت پائی جاتی ہے اور باقی گوشت اور چربی ہوتی ہے، جب کہ عورت کے جسم میں قوت کا تناسب صرف 54 فیصد ہوتا ہے، مرد جلدی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا، جبکہ عورت جلد تھک جاتی ہے۔
- یہ بات ماہرین صحت کے لیے ایک مُدت تک حیران کُن رہی کہ مرد کو عورت کے مقابلے میں معدے کا سرطان کیوں زیادہ لاحق ہوتا ہے، عورت کے جسم میں ایسے عناصر ہیں جو زہریلے اور ضرر رساں مادوں کا مقابلہ کرتے ہیں اس طرح ان کا معدہ سرطان جیسے عارضے سے محفوظ رہتا ہے۔
- عورت مرد کی نسبت جذبات کی رو میں جلد بہنے لگتی ہے کوئی دردناک واقعہ یا جسمانی تکلیف سے بہت جلد بے چینی اور بے قراری محسوس کرنے لگتی ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ یہ تاثر زیادہ دیرپا نہیں ہوتا اور مرد کے مقابلے میں وہ ہر بات کو جلد فراموش بھی کر دیتی ہے۔
- مرد کا ذہن عملی نوعیت کا ہوتا ہے وہ حقیقت میں دُنیا میں رہ کر سوچتا ہے اور ٹھوس نتائج برآمد کرتا ہے لیکن عورت ''تجریدی'' سوچ کی عادی ہوتی ہے اور تخیلاتی نتائج سامنے لاتی ہے۔ ٹھوس فکر عورت کے بس کی بات نہیں ہوتی، اسی لیے عموماً عورتیں انکم ٹیکس، اکاؤنٹ اور نقشہ نویسی کے کاموں میں بہتر نتائج نہیں دے پاتیں۔ ذہنی طور پر عورت کسی بھی حادثے سے دوچار ہونے کے بعد بہت جلد گھبرا جاتی ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں۔ گزشتہ کئی برسوں سے سائنسدان اس نکتہ پر ریسرچ میں

Marfat.com

مصروف ہیں کہ صنف کی بنیاد پر مردوں اور خواتین کے دماغ میں کیا کیا اختلافات پائے جاتے ہیں۔ سائنسدانوں نے دماغی ساخت کا مطالعہ کرنے کے بعد مردوں اور عورتوں کے دماغ میں بعض فرق کو دریافت کیا ہے۔ اگر مرد اور خواتین کے دماغی صلاحیتوں کا تذکرہ کیا جائے تو سائنسدان دو الگ الگ گروہ میں منقسم ہو جاتے ہیں' ایک وہ جو صنف کی بنیاد پر ذہنی صلاحیتوں میں اختلاف کو درست اور فطری سمجھتے ہیں۔ دوسرے گروہ کا خیال ہے کہ اس کا تعلق ماحول سے ہے اور ماحول کو تبدیل کر کے صلاحیتوں میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ چونکہ ماضی میں علم و سائنس کے مختلف شعبوں میں خواتین کا حصہ بہت ہی کم رہا ہے' اسی لیے اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ خواتین ذہنی طور پر مردوں سے کمتر ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے صدر لیری سمرز نے اس حوالے سے تفصیلی بحث اور ٹھوس دلائل پیش کیے' ان کا کہنا ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان دماغی کارکردگی کی بناء پر ایسا کوئی نمایاں فرق نوٹ نہیں کیا گیا جس سے دماغ کے کسی خاص پیٹرن کو مرد اور عورت کے لیے مخصوص کیا جا سکے۔ البتہ مختلف ذہنی افعال کی انجام دہی کے دوران جو اختلافات نوٹ کیے گئے ہیں' وقت اور حالات تبدیل ہونے سے ان میں ردوبدل ہوتا رہتا ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کی سوشیالوجی کی پروفیسر یوا یگزی کا کہنا ہے کہ ''اب تک مرد اور عورت کے دماغ میں موجود فرق کا جو ذکر کیا جاتا ہے' میں اُسے بائیولوجیکل نہیں سمجھتی اور بائیولوجیکل پہلو بھی اُس وقت تک رُونما نہیں ہوتا جب تک اس میں معاشرتی صورت حال شامل نہ ہو۔ مثلاً مردوں کے دماغ میں ایمی گڈالا کا رقبہ بڑا ہوتا ہے جس کی بناء پر وہ اسٹریس فل صورت حال سے نمٹنے کے لیے زیادہ جذباتی پختگی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اپنی پریشانیوں' جذبات اور کام کو الگ الگ خانوں میں رکھتے ہیں' یہی خاصیت ان میں کام کے دوران ذہنی رکاوٹ کا سبب نہیں بننے دیتی' جبکہ خواتین ہر معاملے میں جذباتی ہو کر سوچتی ہیں۔ لیکن حالات و واقعات میں تبدیلی سے اس دماغی رقبے میں بھی ردوبدل ممکن ہے یعنی اس کی وجہ بہت حد تک معاشرتی حالات بھی ہو سکتے ہیں''۔

Marfat.com

انیسویں صدی کے دوران انسانی دماغ کے ایک حصہ corpu callosum پر ریسرچ سے واضح ہوا کہ یہ دماغی ریشوں کا ایک بنڈل ہے اور دماغ کے دونوں ہی ہیمیسفیئر ز میں باہمی ربط قائم کرتا ہے' اسے ذہنی ارتقاء کی کلید بھی سمجھا جاتا ہے۔ تجربات سے واضح ہوا ہے کہ یہ حصہ مردوں میں عورتوں کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔ بیسویں صدی میں اسی نکتہ کو اس طرح پیش کیا گیا کہ جذباتی رویوں کے اظہار کے موقع پر خواتین کے دماغ کا دایاں حصہ مردوں کے دائیں دماغ کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔

نیوروسائنٹسٹس کی ریسرچ سے یہ واضح ہو چکا ہے کہ مردوں کے دماغ کی جسامت' خواتین کی نسبت زیادہ ہے۔ لیونارڈ ساکس جو ایک فزیشن اور سائیکالوجسٹ ہیں اپنی کتاب Why gender matters میں یوں رقمطراز ہیں ''خواتین رنگ اور موضوع کی تفصیلات پر دھیان دیتی ہیں جبکہ مرد محل وقوع اور رقبہ پر' اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ خواتین میں ریٹینا پر ایسے سیلز کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جو رنگ اور بناوٹ کو دیکھتے ہیں اور مردوں کے ریٹینا پر ایسے سیلز تعداد میں زیادہ ہوتے ہیں جو حرکت پر نظر رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ بائیولوجیکل سے زیادہ نفسیاتی ہے یعنی مرد اور عورت کو ملنے والا یکسر مختلف ماحول...... سوشیالوجی کے ماہرین کے نزدیک ذہانت کا تعلق ماحول اور وراثت سے یکساں ہے' ذہانت کو محض ریاضی میں مہارت کی کسوٹی پر نہیں پرکھا جا سکتا''۔

ایک امریکی ماہر نفسیات جے گیڈ مین نے ٹین ایجرز کے دماغ کا طویل عرصہ تک جائزہ لیا۔ ان کے رہن سہن اور طور طریقوں کا مشاہدہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ لڑکیوں کا دماغ لڑکوں کی بہ نسبت جلد میچور (mature) ہو جاتا ہے۔ ورجینیا کی ٹیکنالوجی یونیورسٹی کے ماہر ہیریٹ نے بھی نوعمر لڑکیوں کے دماغی رقبے کو لڑکوں سے زیادہ میچور پایا۔ زباندانی کی مہارت' تحریر' مشاہدہ اور چہروں کی شناخت کرنے میں لڑکیوں نے زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ خواتین میں ذہانت کے موضوع پر ریسرچ کرنے والے ایک ماہر لیونارڈ ساکس کا کہنا ہے ''ہم اس ضمن میں ماحول کو کسی بھی طرح نظرانداز نہیں کر سکتے''۔

درج بالا حقائق کی روشنی میں پتہ چلتا ہے کہ کئی معاملات میں عورت مرد سے آگے ہے

Marfat.com

لیکن پھر بھی یہ ایک حقیقت ہے کہ اس کا جسم گھر سے باہر کی ذمہ داریوں کا متحمل نہیں ہوسکتا، اس کا دائرہ کار مرد کے دائرہ کار سے یکسر مختلف ہے اور اللہ تعالیٰ نے انہیں الگ کاموں کے لیے پیدا کیا ہے۔

## خواتین کے پردہ کرنے کی اہمیت:

خواتین کو پردہ کرنے کا حکم دیا گیا ہے جس کی بے شمار حکمتیں ہیں' عورت کا پورا جسم پردہ کرنے کے قابل ہے کیونکہ جب عورت بغیر پردے کے باہر نکلتی ہے تو اسے ہر نگاہ دیکھتی ہے جس وجہ سے بُری نظر پڑنے سے دونوں اطراف کے فریقین گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: ''کیا تمہیں اس بات سے غیرت نہیں آتی کہ تمہاری عورتیں گھر سے باہر نکلیں۔''

ایک اور روایت میں کچھ اس طرح کے الفاظ ہیں:

''کیا تمہیں اس بات سے شرم و حیاء یا غیرت و غصہ نہیں آتا کہ مجھے یہ خبر پہنچی ہے کہ تمہاری عورتیں بازار جاتی ہیں اور طاقتور بھاری بھرکم مردوں سے ان کا اختلاط ہوتا ہے''۔ (حسن: انفرد بہ احمد ۱۱۲۱)

جدید تحقیق کے مطابق ایسی خواتین جو پردہ دار ہوتی ہیں اور اپنے جسم کو باہر نکلنے سے پہلے پوری طرح ڈھانپ لیتی ہیں (جس کی بہترین صورت برقع ہی ہے) وہ بہت سے اخلاقی امراض کے علاوہ جسمانی امراض سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ برقعہ پہننے سے خواتین کینسر جیسے موذی مرض سے بچ سکتی ہیں۔ باقاعدگی سے برقعہ پہن کر باہر نکلنے والی خواتین سر' گردن اور رحم کے کینسر سے بچی رہتی ہیں' جبکہ حجاب پہننے والی خواتین کو ناک کے پچھلے حصے کا کینسر نہیں ہوتا۔ یہ بات بعد از تحقیق' مشہور انڈین نژاد کینیڈین محقق کمال ملا کرنے کہی۔ اس تحقیق کی بدولت اس محقق کو کیمبرج یونیورسٹی کا سب سے بڑا اعزاز ''21 ویں صدی کا سائنسدان'' کا خطاب دیا گیا۔ کمال ملا کر جو دنیا کی بہترین یونیورسٹیوں ہاورڈ' آکسفورڈ اور یونیورسٹی آف لندن کے پروفیسر رہ چکے ہیں' پچھلے پندرہ سال سے یونیورسٹی آف منی ٹوبا کینیڈا میں کینسر کے مرض پر تحقیق کر رہے ہیں۔

Marfat.com

# دورِ حاضر کا موذی مرض

## (ہم جنس پرستی) اور مذہبِ اسلام:

ہم جنس پرستی موجودہ دَور کا ایک ایسا موذی مرض ہے جو کہ دن بدن بڑھتا چلا جا رہا ہے مذہبِ اسلام میں اس کی ممانعت آج سے کئی سو سال بیشتر کی گئی تھی جسے آج کل کی سائنس ثابت کر رہی ہے۔ ہم جنس پرستی یعنی **Homosexual** یہ اصطلاح دو مختلف زبانوں سے مل کر بنی ہے۔ یونانی زبان میں **Homos** کا مطلب ایک جیسے یعنی **same** کے ہیں۔ مرد کا مرد کے ساتھ جنسی ملاپ ہم جنسیت کے زُمرے میں آتا ہے۔ اس عمل کو سدومیت بھی کہا جاتا ہے اور اس کے حامل کو سدومی **(Sodomite)** کہا جاتا ہے (خواتین میں یہ عمل کارفرما ہو تو اُسے **Lesbinism** کہا جاتا ہے) اس فعل کو اغلام بازی بھی کہا جاتا ہے۔ اس مرض کی ابتدا حضرت لوط علیہ السلام کی قوم سے ہوئی۔ اللہ رب العزت نے اس عمل کو قطعاً ممنوع قرار دیا ہے اسی لیے ایسی قوم کو تباہ و برباد کر دیا گیا۔ اس عمل کو سدومیت کہنے کی یہ وجہ بیان کی جاتی ہے کہ اہلِ موتفکات یا اصحابِ موتفکات کی بستی کا نام کتبِ ادیان میں سدوم لکھا ہے، (موتفکات انتفاک سے بنا ہے جس کے معنی انقلاب کے ہیں)، ماہرین لکھتے ہیں کہ اس بستی پر جب عذاب نازل ہوا تو ایک تو ان پر پتھروں کی بارش ہوئی، دوم اس بستی کو اُوپر اٹھا کر پٹخ دیا گیا جس کی وجہ سے پوری بستی تلپٹ ہو کر رہ گئی، اس وجہ سے قرآن پاک میں انہیں اہل موتفکات کہا گیا ہے۔ یہ قوم جس علاقے میں سکونت پذیر تھی آج دُنیا اسے شرق اردن کے نام سے جانتی ہے، یہ فلسطین اور عراق کا درمیانی علاقہ ہے۔ بائبل میں اس کے صدر مقام کا نام سدوم لکھا گیا ہے، اغلب گمان یہ ہے کہ یہ علاقہ بحیرہ مردار کے قریب کسی جگہ واقع تھا یا پھر بحیرہ مردار میں غرق ہو چکا ہے۔ یہودی مذہب کی

Marfat.com

ایک کتاب تلمود میں لکھا ہے کہ اس قوم کے سدوم کے علاوہ چار اور بھی بڑے شہر تھے اور ان شہروں کے درمیانی علاقے کی زمین نہایت سرسبز و شاداب بلکہ یوں کہا جائے کہ گل و گلزار تھی، میلوں تک سبزہ دکھائی دیتا تھا، خزاں کا تصور تک نہیں تھا، جو بھی انسان اس علاقے کو دیکھتا تھا تو خوش ہو جاتا تھا، اس پر ایک عجیب سی سرور کی کیفیت طاری ہو جاتی تھی، مگر آج اگر ان باغات کو تلاش کیا جائے تو وہاں ایک پتہ بھی نہیں ملتا سب کچھ نیست و نابود ہو چکا ہے، تلاشِ بسیار کے بعد صرف بحیرہ مردار یا بحیرہ لوط ہی وہ واحد نشانی ہے جو باقی رہ گئی ہے۔ اب تک آثارِ قدیمہ کے ماہرین یہ اندازہ نہیں لگا سکے کہ اہل موتفکات کی بستیاں کون سے زمینی ٹکڑے پر واقع تھیں یا ان آبادیوں کا محل وقوع کیا تھا۔ (مزید ذکر سورہ ہود کی آیات ۷۰، ۷۴، ۸۹ میں دیکھا جا سکتا ہے)

حضرت لوط علیہ السلام حضرت ابراہیم علیہ السلام کے بھتیجے تھے، اپنے چچا کے ساتھ یہ عراق سے نکلے اور کچھ مدت تک شام، فلسطین اور مصر میں گشت لگا کر دعوت تبلیغ کا فریضہ انجام دیتے رہے، پھر اللہ تعالیٰ نے آپ علیہ السلام پر یہ عنایت فرمائی کہ آپ کو پیغمبری کے لیے چن لیا، چنانچہ آپ نے بگڑی ہوئی قوم کی خاطر خود اصلاح کا بیڑہ اٹھا لیا، یہ قوم بہت سی بداعمالیوں میں مبتلا تھی جن میں سرِ فہرست ایک بہت ہی گھناؤنا فعل جو دُنیا اور آخرت میں ناقابلِ معافی جُرم ہے، یعنی ہم جنس پرستی میں مبتلا تھے، اگر کوئی اللہ کا بندہ انہیں سمجھانے کی کوشش کرتا تو یہ اُس سے لڑ پڑتے، اسی لیے حضرت لوط علیہ السلام کی تبلیغ بھی ان کے کام نہ آئی۔ قُرآن پاک میں اس کا ذکر یوں آتا ہے:

''اور لوط جب انہوں نے اپنی قوم سے کہا کیا تم (ایسی) بے حیائی کا ارتکاب کرتے ہو جسے تم سے پہلے اہل جہاں میں سے کسی نے نہ کیا تھا۔ بے شک تم نفسانی خواہش کے لیے عورتوں کو چھوڑ کر مردوں کے پاس آتے ہو بلکہ تم حد سے گذر جانے والے ہو''۔ (الاعراف: ۸۰، ۸۱)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے سدومیت کرنے والوں پر لعنت فرمائی ہے:

''اللہ اس شخص پر لعنت بھیجتا ہے جو قوم لوط کے عمل میں ملوث ہو''۔

Marfat.com

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسے بدکار شخص کے بارے میں ارشاد فرمایا:

''جو شخص عمل قوم لوط میں ملوث ہو، اوپر اور نیچے والے دونوں کو سنگسار کرو، کسی کو مت چھوڑو''۔ (ابن ماجہ)

ہم جنس پرستی ایک ایسا موضوع ہے جو کہ زمانہ قدیم سے آج تک چلا آرہا ہے، تہذیبوں کی تواریخ کی ورق گردانی سے پتہ چلتا ہے کہ یونان دُنیا کا واحد ملک ہے جس نے اس فعل قبیح کی سب سے پہلے حوصلہ افزائی کی، یونانیوں نے اسے اخلاقی خُوبی قرار دیتے ہوئے اس کے حق میں زمین و آسمان کے قلابے ملا دیے، رہی سہی کسر جدید مغربی تہذیب نے پوری کردی۔ ان کی پارلیمنٹ نے اس کی موافقت میں بل پاس کرلیے اور اسے آئینی حیثیت دے کر مکمل تحفظ فراہم کردیا گیا اور نوبت یہ آگئی ہے کہ وہاں لوگوں نے اپنی ہی جنس سے شادی کرنا شروع کردی ہے، گویا ان لوگوں نے اللہ تعالیٰ سے کھلی جنگ کا اعلان کر دیا ہے۔

اس وقت پوری دُنیا میں ہالینڈ اور بلجیم دو ایسے ممالک ہیں جہاں پر سرکاری طور پر ہم جنس پرستوں کو آپس میں شادی کی باقاعدہ قانونی آزادی دی گئی ہے۔ حالیہ خبروں کے مطابق (یکم جولائی 2005ء) کینیڈا اور سپین بھی اس دوڑ میں شامل ہوگئے ہیں، اس سلسلے میں ذیل میں اخباری خبر کے تراشے دیے گئے ہیں جن کی رُو سے اب دُنیا میں چار ایسے ممالک ہوگئے ہیں جہاں پر اس گناہِ کبیرہ کی باقاعدہ قانونی اجازت دی گئی ہے۔

کینیڈا کے ایوانِ زیریں میں دارالعوام نے ہم جنس پرستوں کی شادی کو قانونی حیثیت دینے کا بل منظور کرلیا ہے، اس طرح سے مُلک میں موجود 34 ہزار جوڑے اس قانون سے فائدہ اٹھائیں گے۔ اپوزیشن کے کنزرویٹو ارکان نے اس قانون کی مخالفت کی ہے۔ 308 رُکنی دارالعوام کے 158 ارکان نے بل کی حمایت اور 133 نے مخالفت کی ہے۔ اس بات کا امکان ہے کہ سینٹ میں اس بل کی منظوری دے دی جائے گی اور یوں یہ قانون بن جائے گا۔ کہا گیا ہے کہ اس قانون کا اطلاق جولائی سے ہوگا۔ اس طرح سے کینیڈا، ہالینڈ اور بلجیم

Marfat.com

کے بعد تیسرا مُلک بن جائے گا جہاں ہم پرستوں کو شادی کی اجازت دی جائے گی۔ اس سے قبل کینیڈا کے 10 میں سے 8 صُوبوں اور ایک زیرِ انتظام علاقے میں پہلے ہی اس قانون کی منظوری دی جا چکی ہے۔ (بحوالہ روزنامہ جناح، ایکسپریس، وغیرہ اور نیٹ نیوز)

سپین کی پارلیمنٹ نے متنازع قانون کی منظوری دے دی۔ جس کے تحت ہم جنس پرست آپس میں شادی کر سکیں گے اور بچے گود لے سکیں گے۔ پارلیمنٹ نے رومن کیتھولک چرچ کی شدید مخالفت کے باوجود قانون منظور کر لیا۔ 350 ارکان پر مشتمل سپینی پارلیمنٹ کے 187 ارکان نے اس قانون کی حمایت کی ہے جب کہ 147 نے اس قانون کی مخالفت میں ووٹ ڈالے۔ اس طرح سپین ہم جنس پرست جوڑوں کو آپس میں شادی کی اجازت دینے والا دُنیا کا چوتھا مُلک بن گیا ہے۔ (بحوالہ روزنامہ ایکسپریس راولپنڈی، یکم جولائی ۲۰۰۵ء)

اس مرض کے شکار افراد عموماً آوارہ گرد ہوتے ہیں یا ایسے پیشے سے مُنسلک افراد ہوتے ہیں جو گھر سے دُور رہتے ہوں یا رہنے پر مجبور ہوں جیسے ڈرائیور، کنڈیکٹر، مزدور طبقہ، چوکیدار، پولیس والے، فوجی حضرات، اکثر پادری، ٹیچرز وغیرہ ایسی مُوذی عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے تعلقات عموماً ایک جوان مرد اور نوعُمر لڑکے کے درمیان ہوتے ہیں۔ مغرب میں ایسے تعلقات کو باقاعدہ قانونی حیثیت حاصل ہے، اس قانون کے تحت مرد مرد کے ساتھ شادی کر سکتا ہے۔

اسلام میں ہم جنس پرستی کی سختی سے مذمت کی گئی ہے اور ایسے حالات پیدا کرنے سے اجتناب برتنے کا حکم دیا گیا ہے، حفظِ ماتقدم کے طور پر حضرت محمد ﷺ نے ایک بستر پر سونے سے منع کر دیا ہے۔ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ فرمانِ رسول ﷺ ہے:

"مرد، مرد کے ستر کو نہ دیکھے اور نہ عورت کسی دوسری عورت کے ستر کو دیکھے، کوئی مرد کسی کے ساتھ ایک ہی کپڑے میں بھی نہ لیٹے اس حال میں کہ دونوں کے درمیان کوئی چیز حائل نہ ہو۔ اسی طرح کوئی عورت کسی دوسری عورت کے ساتھ ایک ہی کپڑے میں نہ لیٹے جب کہ دونوں کے درمیان کوئی چیز حائل نہ ہو"۔

اس حدیث کی حکمت پر حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ نے یوں روشنی ڈالی

Marfat.com

ہے کہ:

"اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ شہوانی جذبات کو بھڑکانے کا ایک طاقت ور ذریعہ ہے، یہی جذبات جب بھڑک اٹھتے ہیں تو عورتوں اور مردوں میں ہم جنسی کی عادت پیدا ہوتی ہے"۔

## عورتوں میں ہم جنسیت:

جس طرح مرد مردوں سے غیر فطری طریقہ سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں اسی طرح عورتیں بھی عورتوں سے غیر فطری طریقے سے جنسی تسکین حاصل کر سکتی ہیں، ایسی عورتیں عموماً وہ ہوتی ہیں جو کہ گھر داری کی مکمل زندگی بسر کرنا چاہتی ہیں لیکن جب اُنہیں پتہ چلتا ہے کہ اُن کے خاوند کے کسی دوسری عورت سے ناجائز تعلقات ہیں تو وہ اپنے آپ کو اس بندھن سے آزاد کرا لیتی ہیں اور جب دوسری جگہ اس کی شادی ہوتی ہے تو وہاں پر بھی یہی صُورتِ حال پیش آتی ہے تو ایسی عورت کے ذہن میں مرد کے لیے شدید نفرت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ ہم جنسیت کی طرف راغب ہونے لگتی ہے۔ ایسی عورت کو لیز بین اور اس عمل کو لیز بینزم (Lesbianisim) کہا جاتا ہے۔

اسلام کی رُو سے جس طرح مرد کے مرد کے ساتھ تعلقات گناہ کے زُمرے میں آتے ہیں اسی طرح عورت کا عورت کے ساتھ غیر فطری ملاپ گناہِ کبیرہ کے زُمرے میں آتا ہے۔

حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ:

"اگر مرد مرد کے پاس اپنی شہوت پوری کرے تو وہ دونوں زنا کار ہیں اور عورت عورت کے ساتھ شہوت پوری کرے تو وہ دونوں بھی زنا کار ہیں۔ دوسرے موقع پر صرف عورتوں کے متعلق ارشاد ہوا ہے کہ عورتوں کی ہم جنسیت ان کی آپس کی زنا کاری ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی صراحت پر فقہ میں کہا گیا ہے کہ اگر دو عورتیں ایک دوسرے کے ساتھ شہوت کی تکمیل کرتی ہیں تو وہ دونوں زنا کار ہیں اور لعنت کی مستحق ہیں"۔ (المغنی)

Marfat.com

## عورتوں میں ہم جنس پرستی کے نقصانات:

ماہرین کے مطابق خواتین میں ہم جنسی پرستی کے بہت سے نقصان ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ایسی خواتین کی ازدواجی زندگی بُری طرح ناکام ہوتی ہے، اس کے علاوہ مختلف اعصابی ونفسیاتی خرابیاں بھی جنم لینے لگتی ہیں۔ مزید برآں اس انحراف میں زیادہ عرصہ تک مبتلا رہنے والی خواتین میں درج ذیل خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں:

1- رحم کی سوزش۔
2- رحم کے استر کی حساسیت کا بڑھ جانا۔
3- مردانہ عضوِ تناسل کو برداشت کرنے کی سکت نہیں رہتی۔
4- جنسی عمل میں پوری طرح حصہ نہیں لے پاتی۔
5- شادی سے نفرت کرنے لگتی ہے۔

## مردوں میں ہم جنس پرستی کے نقصانات:

اس قبیح عادت کی وجہ سے ہر دو حضرات (فاعل ومفعول) ناکارہ ہو جاتے ہیں، فاعل نکاح کے قابل نہیں رہتا اور مفعول کا ناپاک جذبہ مفعولیت ساری عمر پیچھا نہیں چھوڑتا، ایسے حضرات سفید داڑھیوں کے ساتھ کبھی بس اسٹاپ پر، کبھی پبلک پارک میں اور کبھی پبلک ٹرانسپورٹ کے اندر نوجوانوں کے عضوِ تناسل پکڑنے کی کوششوں میں لگے ہوتے ہیں۔ مفعول حضرات کو مقعد کے اندر ایسی کھجلی اُٹھتی ہے جسے کرمِ منی ہی بجھا سکتے ہیں اس لیے ایسے اشخاص اپنی عزت وناموس کو پسِ پشت ڈال کر نوجوانوں کے آگے ہاتھ جوڑتے ہیں کہ ان کے ساتھ بدفعلی کی جائے۔ اطباء کی اصطلاح میں اس مرض کو علت ابنہ کہا جاتا ہے۔ لواطت کے عادی افراد طرح طرح کی تکالیف اور بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

Marfat.com

## فاعل مرد:

1- عورت کے قابل نہیں رہتا کیونکہ مقعد کے عضلات سخت ہوتے ہیں جب کہ اندام نہانی کی بناوٹ قدرت نے ایسی بنائی ہے کہ اس میں دخول سے عضو تناسل کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا بلکہ اس کی قوت میں اور اضافہ ہوتا ہے۔

2- عضو تناسل کمزور ہو جاتا ہے وہ آگے سے موٹا اور پیچھے سے پتلا ہو جاتا ہے۔

3- عضو تناسل کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور سپاری نیچے کی طرف لٹک جاتی ہے۔

4- بھرپور انتشار نہیں آتا اور عضو پر آبلے پڑ جاتے ہیں جن میں خارش اور شدید درد ہوتا ہے۔

5- اندام نہانی کا لچک دار راستہ قابل قبول نہیں ہوتا۔

## مفعول مرد:

1- قدرت نے مقعد کے پٹھوں کی بناوٹ ایسی رکھی ہے کہ وہ پاخانہ باہر کی طرف دھکیلتے ہیں اور پھر اندر کی طرف سکڑ جاتے ہیں لواطت میں اس کے برعکس عمل ہوتا ہے جب عضو کو مقعد کے اندر دھکیلا جاتا ہے تو اندر کی طرف زور لگتا ہے جس سے مقعد کے پٹھے ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

2- مقعد پر زخم بن جاتے ہیں جن میں خون رِستا رہتا ہے جس کی وجہ سے کمزوری ہو جاتی ہے۔

3- مقعد کے پٹھے ڈھیلے ہونے کے سبب ہوا کے ساتھ فضلہ بھی خارج ہو جاتا ہے۔

4- مریض ساری عمر شرمسار رہتا ہے اور عورت کے ساتھ جماع کرتے ہوئے جھجک محسوس کرتا ہے۔

5- مفعول مرد کو لواطت کی عادت پڑ جاتی ہے جو بڑھاپے میں جا کر مزید پختہ ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

شاہراہ ہدایت
زاویہ پبلشرز
دربار مارکیٹ ۰ لاہور
Voice: 042-7248657 Fax: 042-7112954
Mobile: 0300-9467047 - 0321-9467047 - 0300-4505466
Email : zaviapublishers@yahoo.com

Marfat.com