Category Y
AL-HAYAT RESEARCH JOURNAL
AL-HAYAT Research Journal
Jlali Research Institute of Social Science, Lahore
ISSN (Online): 3006-4767
ISSN (Print):: 3006-4759
Volume 3 Issue 1 (October-December 2025)

سنت وسیرت اعلیٰ ومثالی حیات (عمل وضو کی سائنسی تعبیر)

Sunnah and Seerat: The Supreme and Exemplary Life (Scientific Interpretation of Wudu)

Dr. Muhammad Naeem Anwar
Associate Professor, Department of Arabic and Islamic Studies, Government college University, Lahore, dr.naeemanwer@gcu.edu.pk

Muhammad Hammad Saeed
Visting faculty (Islamic studies) GC University Lahore, hammadiat12344@gmail.com

Abstract
In today's world, the path to true success and prosperity lies in the unwavering adherence to the Sunnah (traditions) and Seerat (way of life) of the Messenger of Allah ﷺ. Every facet of His life serves as a model for us, and it is essential that we embody His noble character in our daily conduct. To achieve this, we must shift away from the distorted perceptions shaped by limited intellect and the excessive influence of Western civilization, instead embracing Islamic culture and values as our true identity. The timeless teachings of Islam must guide our actions, and one profound example of this is the practice of Wudu (ablution), which, when performed in accordance with the Prophetic Sunnah, offers a wealth of both physical and spiritual benefits. This paper explores the scientific interpretation of Wudu, highlighting its profound significance and its holistic impact on the well-being of individuals.

Keywords: Sunnah, Seerat, success, Islamic culture, Wudu

ابتدائیہ:

وضو کی سائنسی تعبیر میں اس کے طبی اور نفسیاتی فوائد نمایاں ہیں۔ سائنسی تحقیق کے مطابق، وضو کے دوران پانی سے ہاتھ، منہ، بازو اور پاؤں دھونے سے جلد کے مسام کھلتے ہیں، جو جسمانی تازگی کا باعث بنتا ہے۔ بار بار ہاتھ منہ دھونے سے جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے، جس سے انفیکشنز کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ناک میں پانی چڑھانے سے سانس کی نالی صاف ہوتی ہے اور الرجی سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ نیز، وضو کے دوران پانی کے ٹھنڈے اثرات سے ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے اور یکسوئی بڑھتی ہے۔ اس طرح وضو نہ صرف طہارت کا ذریعہ ہے بلکہ صحت کے لیے بھی مفید عمل ہے۔ جیسا کہ کریم آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت اس کا بہترین نمونہ ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ۔(1)

"فی الحقیقت تمہارے لیے رسول اللہ (ﷺ کی ذات) میں نہایت ہی حسین نمونۂ (حیات) ہے۔"

اور ارشاد باری تعالیٰ ہے:

فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوْا بِرُءُ وْسِكُمْ وَاَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ۔(2)

"(وضو کے لیے) اپنے چہروں کو اور اپنے ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھولو اور اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پاؤں (بھی) ٹخنوں سمیت (دھولو)۔"

صفائی نصف ایمان

ہم رسول اللہ ﷺ کی سیرت وسنت کو کامل عمل صلوٰۃ کے تناظر میں جب دیکھتے ہیں تو نماز شروع کرنے سے قبل ہمیں عمل طہارت سے گزرنا پڑتا ہے۔ طہارت لباس، طہارت بدن، طہارت قیام، طہارت ماحول اور تمام تر طہارتوں کا اہتمام کرتے ہیں۔ طہارت بالفہم کو لے لیجئے۔ اس لیے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

الطھور شطر الایمان۔(3)

"صفائی نصف ایمان ہے۔"

CC BY

مسواک کی اہمیت و فضیلت

اس عمل کو طہارت کاملہ سے سرفراز کرنے کے لیے ہمیں رسول ﷺ کی سنت و سیرت کو بصورت مسواک اپنانا ہے۔ مسواک کا عمل ہمیشہ انسان کی صحت کے لیے مدد و معاون رہا ہے۔ مسواک کو چھوڑنے کی وجہ سے ہی ہم ڈینٹل سرجن کے محتاج ہوگئے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے مسواک کو اپنی سنت اور اپنی سیرت بنایا ہے۔ آپ دن کے علاوہ رات کو بھی سونے سے قبل مسواک کیا کرتے تھے۔(4)

رات کے وقت بطور خاص مسواک کرنا اور برش کرنا انتہائی ضروری ہے۔ اس لیے انسان جو کچھ کھاتا ہے اس کے ذرات منہ کے اندر رہ جاتے ہیں۔ کلی کرنے سے وہ سارے ذرات منہ سے نہیں نکلتے جس کی وجہ سے انسان کے دانتوں میں پلازما لگنا شروع ہو جاتا ہے اور یوں دانت خراب ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی خرابی کا عمل سب سے زیادہ رات کے وقت انسان کے سونے کے دوران ہوتا ہے اور اگر رات کو سونے سے قبل دانت صاف نہ کیے جائیں تو یہ عمل تیزی سے دانتوں کو خراب کرتا ہے اور Plazma دانتوں کو جکڑ لیتا ہے جبکہ یہی عمل دن کے وقت منہ کے مستقل اور مسلسل استعمال اور دانتوں کی برابر حرکت کی وجہ سے زیادہ نقصان دہ نہیں ہوتا۔ دن کے وقت پلازما اپنا کام دانتوں کی حرکت کی وجہ سے نہیں کر پاتا۔ اس لیے رات کا برش اور مسواک دانتوں کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اس عادی اور نفسانی دنیا میں انسان سب سے زیادہ دانتوں ہی کا استعمال کر رہا ہوتا ہے کبھی یہ کھا رہا ہوتا ہے، کبھی یہ پی رہا ہوتا ہے، سونے کے علاوہ ہر وقت اس کا منہ کھانے پینے اور چکھنے میں مصروف رہتا ہے۔ اسی وجہ سے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

طہروا افواھکم۔(5)

"اپنے منہ صاف رکھو"

اس لیے ہر امتی کو یہ تعلیم سنت و سیرت عطا کی ہے کہ پانچ وقت کی نماز میں طہارت کو مکمل کرتے ہوئے مسواک کا عمل بھی اختیار کرو، اس عمل کو امت کی مشقت کی بنا پر شرعی طور پر مستحب قرار دیا ہے جبکہ انسانی صحت کے قیام و دوام کے لیے یہ عمل طبی طور پر فرض اور واجب سے کم نہیں ہے۔ اس لیے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

لو لا اشق علی امتی لامرتھم بالسواک مع کل صلوۃ ۔ (6)

"اگر میری امت پر شاق نہ گزرتا تو میں ان کو ہر نماز میں مسواک کا حکم دیتا۔"

طہارت بالطعام

رسول اللہ ﷺ طہارت بالطعام کے اہتمام کے لیے کھانے سے قبل اپنے دست مبارک دھوتے اور یہی تعلیم آپ نے امت کو عطا کی ہے اور اسی طرح کھانے کے بعد آپ کلی کرتے تھے۔ جس کی وجہ سے تمام فاضل ذرات منہ سے نکل جاتے تھے جو انسان کے منہ اور دانتوں اور معدے کے لیے بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ پانچ وقت کی نماز کے لیے پانچ وقت وضو کا عمل کلی کی صورت میں ہمارے منہ سے ہر طرح کی بدبو ختم کرتا ہے۔ ہمارے دانتوں کو تروتازگی دیتا ہے عام طور پر انسان جو کچھ کھاتا ہے اس کا اثر منہ میں کافی دیر تک رہتا ہے۔ میٹھا کھانے سے میٹھے کا اثر رہتا ہے نمکین کھانے سے نمک کا اثر رہتا ہے۔ اگر کھانے کے بعد فوری کلی کر لی جائے تو ایسی صورت میں ہر اثر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دن میں پانچ مرتبہ کلی وضو میں کرنے کی وجہ سے منہ صاف ہو جاتا ہے۔ دانت چمکدار ہو جاتے ہیں اور دانتوں کی پیلاہٹ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ معدہ طرح طرح کی بیماریوں سے نجات پالیتا ہے، اگر کھانے کے بعد کلی کیے بغیر منہ اور دانتوں کو چھوڑ دیا جائے تو خوراک کے ذرات دانتوں میں پھنسے اور اٹکے رہتے ہیں اور نماز کے عمل میں خشوع و خضوع ختم ہو جاتا ہے۔

اگر نمازی کے منہ میں بدبو ہو تو اس کے بولنے، منہ کھولنے اور سانس لینے کی صورت میں دوسرے نمازی کو کراہت محسوس ہوتی ہے۔ اس کے دل میں بیزاری آتی ہے اور اپنے ساتھ کھڑے شخص کے بارے میں نفرت اور حقارت کے احساسات فروغ پاتے ہیں۔ منہ کی بدبو کا عمل باجماعت نماز کی روح کو ختم کر دیتا ہے۔

مسواک کا حکم

اس وجہ سے رسول اللہ ﷺ نے مسواک کو پانچ نمازوں میں بہت شدت اور بہت بڑی تاکید کے ساتھ شروع کرنے کا حکم دیا تھا۔ مسواک اور دانتوں کی صفائی کے ذریعے منہ میں ایسی لہریں، شعاعیں Rayses پیدا ہوتی ہیں۔ جن کی وجہ سے عبادت کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ انسان دل لگی سے تلاوت قرآن حکیم کرتا ہے۔ تسبیح و تحمید الٰہی میں مصروف ہوتا ہے انسان اپنے منہ و چہرے کی ظاہری اور باطنی صفائی کے ساتھ اپنے خالق لم یزل اور مولائے عظیم کی بارگاہ میں حاضر ہوتا ہے اور یہ تصور کرتا ہے کہ اگر میرا منہ اندر اور باہر سے پاک نہ ہوا تو اللہ کے حضور میری حاضری سراسر شرمندگی ہی شرمندگی ہوگی اور یہ عادت بندے کی شان بندگی کے خلاف ہے۔(7) مسواک اور دانتوں کی صفائی سے جہاں انسان کے حقوق بندگی ادا ہوتے ہیں وہاں اس کے حقوق صحت بھی کامل طور پر ادا ہوتے ہیں جس کے سبب یہ انسان طرح طرح کی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ مسواک انسان کو معدے کی متعدد بیماریوں سے بچاتی ہے، مسواک اور دانتوں کا برش یہ انسان کے لیے دافع تعفن (Anti Septic) ہے۔ مسواک اور دانتوں کے برش کے ذریعے انسان ٹانسلز Tonsils کے مرض سے نجات پاتا ہے۔ اسی طرح گلے کی مختلف بیماریاں اور گلے کے غدود مسواک کے عمل کے ذریعے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گلے کی سوجن اس سے درست ہوتی ہے۔ دماغی یاداشت اس سے بڑھتی ہے۔ سر چکرانے کا مرض درست ہو جاتا ہے۔ مسواک کے متواتر اور مسلسل عمل سے کسی برین سپیشلسٹ Brain Specialist اور کسی General Physician کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

مسواک اور دانتوں کی صفائی تیزابیت اور منہ کے چھالوں کا خاتمہ کرتی ہے اور منہ میں پیدا ہونے والی بیماری کے جراثیم کو ختم کرتی ہے۔ دانتوں کی پیلاہٹ کا عمل مسواک اور دانتوں کی صفائی سے رک جاتا ہے۔ منہ کی صفائی اور کلی کرنے سے گلے کے کینسر سے انسان بچ جاتا ہے۔ ماہرین معدہ کہتے ہیں کہ اسی فیصد امراض معدہ دانتوں کے نقص کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں جب دانتوں کی صفائی کے بغیر لعاب دہن غذا کے ساتھ مل کر معدہ میں جاتا ہے تو یہ مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔ صحتمند غذا متعفن ہو جاتی ہے، انسان گندے دانتوں کے ساتھ معاشرتی تعلقات آسانی سے

OPEN ACCESS
CC BY

استوار نہیں کر سکتا۔ اس کے منہ کی بدبو لوگوں کو اس سے دور کرتی ہے۔ انسانی صحت کا بہت بڑا انحصار دانتوں کی صفائی پر ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کی امت کو بہت زیادہ تاکید کی ہے۔(8) دانتوں کی صفائی مسواک کے ذریعے دائمی نزلہ اور بلغم کا بھی خاتمہ کرتی ہے اور اس کے مستقل استعمال سے ناک اور گلے کے آپریشن سے انسان محفوظ ہو جاتا ہے۔ دانت صاف ہو تو انسانی مسکراہٹ دلآویز ہو جاتی ہے اور انسان کی زندگی میں شادمانی لاتی ہے اور اس کے چہرے کی ضوفشانی بڑھ جاتی ہے اور یہ مسکراہٹ دوسروں کے دلوں میں محبت پیدا کرتی ہے اور ہر طرح کی کراہت سے محفوظ کرتی ہے۔ ایک خوبصورت اور خوب سیرت انسان کی مسکراہٹ صاف وشفاف دانتوں کے ساتھ اس کی شخصیت کو چار چاند لگا دیتی ہے۔ دانتوں کی صفائی سے انسانی دھن طاقت اور قوت کا سبب بن جاتا ہے۔ گندے دانت انسان کے لیے نفرت اور اس کی زبان کی بربادی کا باعث بنتے ہیں۔ ہر انسان اپنی زندگی میں دائمی صحت اور درازی عمر کی طبعی خواہش رکھتا ہے تو اس حقیقت حیات کو پانے کا راز یہی ہے کہ انسان اپنے دانتوں کو مسواک وبرش کے ذریعے ہمیشہ صاف رکھے اور قرآنی حکم "فاغسلوا وجوھکم" کو ظاہراً باطناً دونوں اعتبار سے اختیار کرے۔

طہارت بالوضو

طہارت بالوضو میں سے ایک عمل ہاتھوں کو دھونا ہے۔

فَاغْسِلُوْا وُجُوْہَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ ۔ (9)

نماز انسان کے دونوں ہاتھوں کو دھونے اور پاک کرنے کا تقاضا کرتی ہے۔ وضو انسان کے باہر اور ظاہر کو دھوتا ہے جس میں ایک بہت اہم عضو ہاتھ کا دھونا ہے، وضو کا پورا عمل انسان کا محافظ ہے اور یہ انسانی صحت کے دشمن عوامل سے انسان کو محفوظ کرتا ہے۔ اسلام کی ساری عبادات انسان کی صحت کی محافظت کرتی ہیں، وضو میں سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں۔ اگر انسان کے ہاتھ گندے اور جراثیم شدہ ہوں گے تو یہی جراثیم انسان کے کھلے اعضا سے اس کے جسم میں داخل ہو جائیں گے۔ ہمارے ہاتھ ہر طرح کا کام کرتے ہیں کبھی یہ کیمکلز کو لگتے ہیں۔ ان ہی ہاتھوں سے اگر کوئی چیز لی جائے تو انسان کو بہت زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ اسی طرح کاروباری لوگ اپنے ہاتھوں کو مختلف چیزوں میں استعمال کرتے رہتے ہیں۔ یہ ہاتھ مختلف چیزوں سے مملو اور بھرے رہتے ہیں۔ اگر ان کو اسی طرح استعمال کر لیا جائے تو یہ ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہاتھوں کے نہ دھونے سے جلدی امراض انسان کو لاحق ہوتے ہیں۔ انسانی جلد سوزش شدہ ہو جاتی ہے، پھپھوندی نما بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ جب ہم وضو کے لیے ہاتھ دھوتے ہیں تو اس عمل سے ہمارے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں اور انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعیں Rayses ان کی چمک میں اضافہ کرتی ہیں۔ ہاتھوں کے دھونے کے عمل سے انسان کے ہاتھ کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور اس کے ساتھ اس کی تخلیقی صلاحیتیں بھی نموپاتی ہیں۔(10)

ناک کی صفائی کے فوائد

ناک میں پانی ڈالنے کا عمل بھی "فاغسلوا وجوھکم" کے قرآنی حکم میں شامل ہے۔ انسانی ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے، ہم جس ہوا میں سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ امراض ناک کے راستے انسانی جسم میں بآسانی داخل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ماسک کا آج کے دور میں استعمال کرتے ہیں فضا میں موجود جراثیم، دھول، گردوغبار مسلسل ہمارے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ ان سے مختلف امراض بڑھنے کا خدشہ رہتا ہے۔ دائمی نزلہ اور بلغم اور کورونا وائرس کے مریضوں کے لیے ناک کے دھونے کا عمل انتہائی مفید ہے۔ ہم ایک دن میں پانچ مرتبہ ناک کو صاف کرتے ہیں۔ اس وجہ سے کسی قسم کے جراثیم کا ناک میں پرورش پانا اور جسم میں داخل ہونا ناممکن ہو جاتا ہے۔ ہماری ناک کی صفائی سے ہماری آواز میں گہرائی اور سہانا پن پیدا ہو جاتا ہے اور ہماری ناک کے نتھنے ناک کی دھلائی اور صفائی سے خوب کام کرتے ہیں اور یہ ہماری آواز کی زیروبم کو دلآویز بناتے ہیں۔ ہمارے ناک کی صفائی ہماری آواز کو خوبصورت بناتی ہے۔ ہمارے ناک کی صفائی ودھلائی ہمارے پھیپھڑوں کو صاف ہوا پہنچاتی ہے اور ہوا کو مرطوب، گرم اور موزوں بناتی ہے۔ ہر انسان اپنے اندر ہوا کی ایک بڑی مقدار سانس کے ذریعے اپنے جسم میں داخل کرتا ہے۔ برف باری کے خشک اور منجمد موسم میں بھی ہماری ناک ہوا کو گرم اور مرطوب کر کے ہمارے جسم میں داخل کرتی ہے۔ ناک کی صفائی اور دھلائی ہمارے جسم کو صحت مند ہوا پہنچاتی ہے، جس سے ہم تروتازگی اور صحتیابی اپنی زندگی میں محسوس کرتے ہیں، ہماری ناک کے اندر باری تعالیٰ نے ایک ایسا نظام قائم کیا ہے جو بیرونی ہوا کو ہر طرح سے صاف اور مرطوب کر کے اور تمام خطرناک جراثیم سے پاک کر کے ہمارے جسم میں پہنچاتا ہے۔ نماز کے لیے وضو کا عمل ہمارے ناک کو پانچ وقت کے لیے لازمی صفائی وستھرائی کے عمل سے گزارتا ہے، وضو کا عمل ہماری ناک کے تمام تر افعال کو متحرک اور فعال کرتا ہے، یہ عمل وضو ہماری ناک کی صلاحیت اور استعداد میں اضافہ کرتا ہے اور اس ناک کو اپنے جملہ افعال میں انتہائی موثر بناتا ہے اور ہماری ناک وضو کے عمل کے ذریعے مختلف امراض سے ہمارے جسم کو محفوظ کرتی ہے۔(11)

چہرے کی صفائی کے روزمرہ زندگی میں فوائد

وضو کے عمل میں ایک نمایاں عضو ہمارا چہرہ (الوجہ) ہے۔ قرآنی حکم "فاغسلوا وجوھکم" پر جب ہم عمل کرتے ہیں اور پانچ وقت لگاتار اور مسلسل اپنے چہرے کو دھوتے ہیں تو یہ عمل ہمارے چہرے کو بے شمار امراض سے محفوظ کر دیتا ہے۔ موجودہ دور تابکاری کا ہے اس میں زیادہ سے زیادہ درخت لگا کر آلودگی کو کم کرنے کا کہا جا رہا ہے۔ چہرے اور کھلے اعضا کو بار بار دھونے کی تاکید کی جا رہی ہے۔ اس لیے فضا میں موجود کیمکلز، دھواں، گردوغبار اور دھول ہمارے چہرے کا حصہ بنتی جا رہی ہے۔ ان ساری چیزوں کا واحد حل صرف اور صرف یہ ہے کہ چہرے کو بار بار دھویا جائے تاکہ اس کی تروتازگی اور شگفتگی اور خوشنمائی، نرم روئی اور ملائم خیزی برقرار رہے۔ انسانی چہرہ ہی انسان کی سب سے بڑی پہچان اور شناخت ہے۔ اس لیے قرآن نے "صراحتاً فاغسلوا وجوھکم" کا حکم دیا ہے۔ یہ حکم جہاں انسان کی بندگی کے لیے تعبدی ہے وہاں انسان کے چہرے کی خوبصورتی کے لیے لازمی ہے۔(12) تمام ماہرین حسن وصحت اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی چہرے کو بار بار دھونے سے اس پر دانے نہیں نکلتے اور ان کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ انسانی چہرے کے حسن وخوبصورتی کے بڑھانے والی ساری کریمیں، ابٹن، لوشنز انسانی چہرے پر داغ چھوڑتے ہیں۔ اس لیے وہ کہتے ہیں انسانی چہرے کے حسن وخوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے اور مختلف داغ اور دھبوں اور گردوغبار اور دھوئیں سے بچانے کے لیے اس کو بار بار دھویا جائے اور انسانی چہرے کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے اس کو بار بار دھونا انتہائی ضروری ہے۔

CC BY

باری تعالیٰ نے مسلمانوں کے چہروں کو خوبصورت بنانے کے لیے وضو کا عمل شروع کیا ہے۔ اس لیے مسلمانوں کو اپنے چہرے کی خوبصورتی کے لیے کسی مصنوعی اور کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس غسل بالوجہ کے عمل سے انسانی چہرہ الرجی جیسے امراض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ایسا انسان جو الرجی کے مرض میں مبتلا ہو جائے ڈاکٹرز حضرات اس کو بار بار چہرہ دھونے کی تاکید کرتے ہیں۔ چہرہ دھونے کے عمل سے انسان اپنے ہاتھوں کے ذریعے اپنے چہرے کا مساج کرتا ہے۔ اس عمل سے انسان کا دوران خون اس کے چہرے کی طرف رواں دواں ہوتا ہے اور انسان کے چہرے پر جمی ہوئی میل اتر جاتی ہے اور انسان کے چہرے کا حسن بڑھ جاتا ہے۔ چہرے کو سنت کے مطابق ہم تین بار دھوتے ہیں اس کی عقلی توجیہہ یہ ہے پہلی بار چہرے پر پانی ڈال کر ہم چہرے کی گردو غبار اور میل کو نرم کرتے ہیں دوسری بار اس میل کو چہرے سے صاف کرتے ہیں اور تیسری بار ہم چہرے کو پانی سے بالکل صاف وستھرا اور پاک وشفاف کر دیتے ہیں۔(13)

چہرے کی صفائی سے آنکھیں اور انسانی بھنویں بھی صاف ستھری ہو جاتی ہیں۔ میڈیکل سائنس یہ کہتی ہے کہ اگر آنکھوں کی بھنوؤں پر نمی رہے تو انسان آنکھوں کی خطرناک بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ وضو کے عمل سے آنکھوں کی رطوبت اور نمی قائم رہتی ہے اور اعصاب کا کھنچاؤ کم ہو جاتا ہے۔ آنکھ میں اگر تکلیف ہو تو انسان ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارتا ہے جس سے آنکھ کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ انسانی آنکھ بھی گردو غبار سے متاثر ہوتی ہے۔ آشوب چشم کی بڑی وجہ گردو غبار ہی ہے۔ اگر آنکھوں کو وضو کے ذریعے پانچ وقت دھوتے رہیں تو یہ آنکھیں بے شمار امراض سے محفوظ رہتی ہیں۔ وضو کا عمل آنکھوں کو موتیے کے مرض سے بھی بچاتا ہے۔ موتیے سے بچنے کا بہترین علاج یہی ہے کہ انسان صبح فجر کے وقت آنکھوں پر پانی کے چھینٹے مارے تہجد اور فجر کی نمازوں کی باقاعدگی کرنے والا بہت سے امراض چشم سے محفوظ رہتا ہے۔

دونوں ہاتھوں کو کہنیوں تک دھونے کے فوائد

وضو میں ہم فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق کے عمل کو اپناتے ہیں۔ اپنی کہنیوں کو بھی اپنے ہاتھوں سمیت دھوتے ہیں یا ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھوتے ہیں۔ جسم کا یہ حصہ بعض لوگوں کا ڈھکا رہتا ہے اور بعض لوگوں کا کھلا رہتا ہے۔ اس حصے کو بھی اگر پانی اور ہوا نہ لگے تو یہ بے شمار دماغی اور اعصابی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی کہنی کے پاس سے تین قسم کی بڑی رگیں گزرتی ہیں۔ ان کا تعلق براہ راست انسانی دل، دماغ اور جگر کے ساتھ ہوتا ہے جب ہم کہنیوں کو دھوتے ہیں تو ان تینوں رئیس الاعضاء کو نفع پہنچتا ہے اور یہ مختلف امراض سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں کہنیوں سمیت ہاتھ دھونے کا فائدہ اور مصلحت یہ ہے کہ اس عمل غسل سے انسان کا تعلق اپنے سینے میں موجود روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور انسانی سینے میں یہ روشنیوں کا کہکشاں ایک پہاڑ کی شکل اختیار کر کے انسان کے ظاہری اعضا کو خوب قوت آشنا بنا دیتا ہے اور ان کو بہت مضبوط اور طاقتور بنا دیتا ہے۔(14)

سر اور گردن کا مسح کرنا

وضو کے عمل میں سے ایک سر اور گردن کا مسح کرنا بھی ہے جس کا حکم باری تعالیٰ نے قرآن حکیم میں یوں دیا ہے:

وَامْسَحُوْا بِرُئُ وْسِكُمْ۔(15)

وضو میں سر کا مسح انسان کو جنون اور پاگل پن سے بچاتا ہے۔ آج میڈیکل سائنس نے یہ تحقیق کی ہے کہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم کو جاتے ہیں جس کی بنا پر ہمارے جسم کے سارے اعضا کام کرتے ہیں اور ہمارا دماغ ہر وقت ایک تر مادے Fluid کے اندر Float کرتا رہتا ہے اور مسلسل حرکت پذیر رہتا ہے۔ اس لیے جب ہم بھاگتے ہیں اور کودتے اور دوڑتے ہیں اور عام چال چلتے ہیں تو ہمارے دماغ کو کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اگر ہمارا دماغ کسی ایک جگہ ساکن ہوتا اور یہ Rigid ہوتا تو یہ کب کا شکست وریخت کا شکار ہو جاتا، باری تعالیٰ نے اس کو تر مادے Fluid میں رکھا ہوا ہے اور اس دماغ سے چند باریک رگیں ہماری گردن کی پشت سے ہمارے جسم میں جاتی ہیں۔ اگر انسان کے سر کے بال بڑھ جائیں اور اس کی گردن کی پشت خشک ہو جائے تو ان رگوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے تو اس سے انسانی جسم پر بہت برا اثر ہوتا ہے۔ کئی دفعہ انسان کا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس دماغ کو ہمیشہ موثر ورکنگ میں رکھنے کا یہی طریقہ ہے کہ انسان اپنی گردن کی پشت کو دن میں چار پانچ مرتبہ ضرور تر رکھے جو انسان اپنی گردن پر مسلسل دن میں پانچ مرتبہ مسح کرتا رہے گا۔ وہ کبھی بھی پاگل نہ ہوگا، سر کا مسح انسان کو سن سٹروک Sun Stroke اور گردن توڑ بخار سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔(16) سر کے مسح والی جگہ کو ایک اور بہت بڑا اعزاز یہ حاصل ہے یہ انسان کی حبل الورید بھی ہے اور یہی انسانی شہ رگ بھی ہے جس کے لیے باری تعالیٰ نے قرآن حکیم میں ارشاد فرمایا:

وَنَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ ۔ (17)

"اور ہم اس کی شہ رگ سے بھی زیادہ اس کے قریب ہیں۔"

یہ شہ رگ اور رگ جان انسان کے سر اور گردن کے درمیان واقع ہے۔ گردن کا مسح کرنے سے انسانی جسم ایک خاص قسم کی توانائی حاصل کرتا ہے۔ یہ توانائی انسان کی ریڑھ کی ہڈی حرام مغز اور تمام انسانی جوڑوں کو پہنچتی ہے۔ جب ایک نمازی ہر نماز کے وقت وضو کرتے ہوئے اپنے سر اور گردن کا مسح کرتا ہے تو انسانی ہاتھوں کے ذریعے ایک برقی رو نکل کر حبل الورید انسانی رگ جاں میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزرگاہ بناتی ہے اور یوں انسانی جسم کے سارے اعصابی نظام کو قوت دیتی ہے۔(18)

پاؤں کی صفائی ستھرائی

وضو کے عمل میں ایک انتہائی اہم عمل پاؤں کو دھونا ہے۔ اس لیے قرآن حکیم ہمیں اس جانب یوں متوجہ کرتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوْا۔ بِرُئُ وْسِكُمْ وَاَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ۔(19)

"(وضو کے لیے) اپنے چہروں کو اور اپنے ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھولو اور اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پاؤں (بھی) ٹخنوں سمیت (دھولو)۔"

CC BY

اس آیت کریمہ میں اس وقت ہمارا زیر بحث موضوع پاؤں کو دھونا ہے۔ پاؤں کی دھلائی، ستھرائی اور پاکیزگی انسان کو بے شمار امراض سے محفوظ کرتی ہے۔ شوگر کے مریض عام طور پر پاؤں کے زخم سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں کے پاؤں کا زخم انسان کی جان پر بن جاتا ہے۔ جو لوگ پاؤں کو بند رکھتے ہیں اور ان کو وضو کے لیے نہیں کھولتے اور ان کو پانچ وقت نماز کے عمل سے نہیں گزارتے وہ پاؤں کی شدید بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہمارے پاؤں کو بہت زیادہ دھول اور مٹی جراثیم سے آلودہ کرتی ہے۔ پاؤں میں ہونے والا انفیکشن عموماً پاؤں کی انگلیوں سے شروع ہوتا ہے۔ اس لیے پاؤں کی حفاظت انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ اس لیے اسلام کہتا ہے پانچ دفعہ پاؤں اور ان کی انگلیوں کو دھویا کرو تاکہ پاؤں کی جلد کے ساتھ لگنے والے تمام جراثیم کا خاتمہ کیا جاسکے۔ دن میں پانچ مرتبہ وضو کے ذریعے پاؤں دھونے کے عمل سے انسان ڈپریشن Depression سے محفوظ ہو جاتا ہے اور ہر طرح کی بے چینی اور بے سکونی سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔

خلاصہ کلام

وضو کے جملہ ارکان انسانی صحت کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ وضو ایک انسان کے تمام اعضا، تمام اعصاب میں ایک روحانی اور ظاہری توانائی فراہم کرتا ہے۔ وضو انسانی معدے کو قوت دیتا ہے اور انسان کے جسم میں سستی اور کاہلی کا خاتمہ کرتا ہے۔ وضو سے سرطان جیسے موذی مرض سے بھی بچاؤ میسر آتا ہے، وضو انسانی جلد کو نرم کرتا ہے اور ملائم رکھتا ہے جس کی وجہ سے سورج کی شعاعیں اس کو کم نقصان دیتی ہیں اور وہ تمام اعضا جن کو ہم نہیں ڈھانپتے، ان کو وضو کا عمل نقصان سے محفوظ کرتا ہے۔ وضو بہت سے کیمیاوی مواد کو بھی انسانی جلد میں سرایت کرنے سے حفاظت دیتا ہے۔ وضو کا عمل انسان کے ظاہری اعضا اور باطنی اعضا میں نور پیدا کرتا ہے۔ وضو کا عمل انسان کو مختلف طرح کی الرجی سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آج میڈیکل سائنس کہتی ہے آپ رات کو سونے سے قبل ہاتھ اور منہ دھو کر سوئیں اور سر کو اچھی طرح صاف کر کے سوئیں تو آپ الرجی کے مرض سے محفوظ رہیں گے۔ رسول اللہ ﷺ نے امت کو اپنی یہ سنت عطا کی ہے کہ رات کو سونے سے قبل وضو کر کے سوئیں۔

اس عمل سے انسان کی ساری رات کی نیند بھی عبادت بن جاتی ہے۔ سانس کی تکلیف میں مبتلا لوگوں کو رات کا وضو بہت زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ آج سائنس کی ہر تحقیق یہ بات ثابت کر رہی ہے کہ سنت نبوی ﷺ پر عمل سے انسان کو دنیوی راحت بھی مل رہی ہے اور اس کی زندگی میں سکون و اطمینان بھی آ رہا ہے۔ اور اس کی زندگی متوازن اور معتدل بھی ہو رہی ہے اور انسانی زندگی کا یہی توازن اور اعتدال ہی اسے خوبصورت اور حسین بنا رہا ہے۔ وضو انسان کے بلڈ پریشر کو بھی نارمل کرتا ہے جن لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ز واطباء ان کو وضو کراتے ہیں جس سے ان کا بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ وضو آج کے دور کے انسان کے نفسیاتی مسائل کو بھی حل کرتا ہے۔ آج ہر شخص ہر روز ڈپریشن Depression، فرسٹریشن میں مبتلا ہے اور طرح طرح کی نفسیاتی الجھنوں میں جکڑا ہوا ہے۔ انسان کی ساری بیماریوں کی جڑ ڈپریشن ہے۔ اس کا سب سے زیادہ آسان، سستا اور بہت جلد صحت دینے والا علاج وضو اور نماز ہے۔ آج بھی نفسیاتی مریضوں کو دن میں کئی بار اور بار بار ڈاکٹر ز حضرات ان کے جسموں کو پانی لگواتے ہیں، وضو اس عمل سے ہزار درجے بہتر اور عمدہ فعل ہے جو مریض کو مرض سے نجات دیتا ہے۔ اسی طرح وضو کا عمل انسان کی آنکھوں کے لیے بھی راحت کا باعث ہے۔ امراض چشم وضو سے دور ہوتے ہیں حتیٰ کہ آشوب چشم کا موثر علاج وضو ہی ہے۔ وضو سے آنکھوں میں موتیا بننے کا عمل رکا رہتا ہے اور کسی کو موتیا کا مرض لگ جائے تو اس کا علاج وضو میں ہے۔ ٹھنڈا اور تازہ پانی آنکھوں کے ہر مرض کو دور کرتا ہے۔ وضو کا عمل انسانی چہرے کو نور علی النور کرتا ہے اور اس چہرے کی ظاہری اور باطنی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے اور وضو کا عمل انسان کے چہرے کو نورانی و منور بھی کرتا ہے اور اس کے سارے اعضائے بدن کو صحتمند کرتا ہے۔ وضو کا سارے کا سارا عمل حفظان صحت کے اصولوں میں سے ایک بہترین اصول صحت ہے۔ یہ روز مرہ کی انسانی زندگی میں جراثیم کے خلاف ایک موثر ڈھال ہے۔

انسانی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ یہ جراثیم ہی تو ہیں، وضو ان کے خلاف مدافعت کا کردار ادا کرتا ہے۔ جسم انسانی کی حیثیت ایک قلعے کی سی ہے۔ باری تعالیٰ نے ہمارے جسم کی ساخت کچھ ایسی بنائی ہے کہ اس میں جراثیم بآسانی داخل نہیں ہو سکتے۔ البتہ جلد پر آ جانے والے زخم، منہ اور ناک کے ذریعے جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے باری تعالیٰ نے وضو کا عمل ہمارے لیے مشروع کیا ہے تاکہ وضو کے ذریعے ان جراثیم کا خاتمہ کر دیا جائے۔ وضو کے ذریعے ہم ان اعضاء کو بار بار دھو کر جراثیم سے پاک کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ہم مختلف امراض سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ جراثیم عموماً ہمارے سانس ہمارے کھانے کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس بنا پر گلے کی صفائی کے لیے غراروں کا حکم دیا گیا ہے اور ناک کی ہڈی تک پانی پہنچانے کا حکم دیا گیا ہے اور اس ہڈی کو گیلا کرنے کا امر دیا گیا ہے۔ اگر دن میں اعضا کو بار بار دھونے اور وضو کرنے کا عمل نہ ہو تو ہم صاف ہوا میں بھرپور سانس بھی نہیں لے سکتے۔ وضو ہمارے بے شمار امراض کا از خود علاج ہے۔ ہر دور میں باری تعالیٰ کا یہ خطاب " ان الدین عند اللہ الاسلام " ہر مسلمان کو اپنی طرف متوجہ کرتا رہا ہے کہ اگر زمانے میں اعلیٰ ترین اور غیر معمولی اور مثالی حیات گزارنا چاہتا ہے تو اس کا عملی طریق اور قابل عمل راستہ صرف اور صرف سنت و سیرت رسول ﷺ ہے دین تو نام ہی طریق و روش کا ہے۔ دیں اس عادت حیات کا نام ہے جس کی اطاعت سے انسان کو کامیابی ہی کامیابی میسر آتی ہے۔(20)

عصر حاضر میں اگر ہم اپنی زندگی میں کامیابی و کامرانی چاہتے ہیں تو اس کا ایک ہی طریق ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی سنت اور سیرت کی کامل اتباع کی جائے۔ آپ کی حیات کی ہر روش کی اطاعت کی جائے، آپ کی سیرت کی ہر جہت کو اپنی عادت بنایا جائے۔ اپنے ذہن نارسا کی ہر سوچ و فکر کا قبلہ درست کیا جائے۔ مغربی تہذیب کی دلدادگی اور فریفتگی سے اعراض کیا جائے اسلامی تہذیب و تمدن کو اپنی شناخت بنایا جائے۔ اسلام کی آفاقی تعلیمات کو اپنا عمل بنایا جائے۔ رسول اللہ ﷺ کی سیرت و سنت سے اعلیٰ روش حیات نہ کوئی ہے اور نہ قیامت تک کوئی اور ہو سکتی ہے۔ اس لیے باری تعالیٰ نے واضح اور صریح اعلان کر دیا ہے۔

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ۔(21)

"فی الحقیقت تمہارے لیے رسول اللہ (ﷺ کی ذات) میں نہایت ہی حسین نمونہ(حیات) ہے۔"

CC BY

انسانی طبیعت ہمیشہ اس وقت کسی چیز کو ترک کرتی ہے جب اس کو بہتر نعم البدل مل جاتا ہے اور انسان فطرتاً اس دنیا میں کچھ کرنے کے لیے پیدا ہوا ہے۔ اس کی فطرت کا تقاضا ہے یہ کچھ نیا کرنا چاہتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ نئی فکر اور نئی سوچ کو اپناتا رہتا ہے۔ پرانی چیز کو بھی نیا کرتا اور نیا بناتا رہتا ہے۔ پرانی تعمیر کو تعمیر نو کے عمل سے گزارتا رہتا ہے۔ فکر کہن کو فکر جدید کی شکل میں ڈھالتا رہتا ہے۔ غرضیکہ اپنی تہذیب و تمدن کو نئے نئے پیراہن پہناتا رہتا ہے۔ خالق انسان نے، انسانی فطرت کی ان ساری جبلی خواہشات کو سامنے رکھتے ہوئے فرمایا قیامت تک ہر زمانہ میرے رسول کا زمانہ ہے۔ قیامت تک آنے والے ہر انسان کے لیے میرا رسول ﷺ آئیڈیل انسان ہے اور اس کی سیرت و شخصیت کے لیے قابل عمل نمونہ حیات ہے اور اس کی سیرت کا آفتاب ہر دور میں نصف النھار پر چمکتا رہے گا۔

صدق و اخلاص کا ہر راہی اپنا ہو یا غیر ہو ہر دور میں اس سے مستفید ہوتا رہے گا۔ ہر زمانے میں مٹی کے بڑے بڑے چراغ اس خورشید جہاں کے سامنے آئیں گے۔ مگر بے اثر ہوں گے اور بے نتیجہ ہوں گے۔ ان کی روشنی کبھی کسی انسان کو ہر جہت سے قابل رشک انسان نہ بنا سکے گی۔ ایک ہی سیرت اور ایک ہی شخصیت ایک ہی ذات ہر انسان کی شخصیت کو کاملیت اور اکملیت کے وصف سے آشنا کر سکتی ہے۔ وہ ذات رسول ہے اور وہ سیرت رسول ہے اس لیے اس در کی دریوزہ گری کر لو ہر ایک کے منگتے اور سائل بننے سے بچ جاؤ اور اس روش حیات کو ترک کر دو کہ

مانگتے پھرتے ہیں اغیار سے مٹی کے چراغ
اپنے خورشید پہ پھیلا دیئے سائے ہم نے

حوالہ جات

1. الاحزاب،33: 21
2. المائدۃ،5: 6
3. قشیری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب الطھارۃ، باب فضل الوضوء، 1: 18
4. جوزی، ابن قیم، محمد بن ابو بکر، زادالمعاد، نفیس اکیڈمی، 1:70
5. الالبانی، محمد ناصر الدین، سلسلۃالاحادیث للالبانی، 3: 215
6. بخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، کتاب الجمعۃ، باب السواک یوم الجمعۃ، 1: 122
7. حکیم طارق محمود چغتائی، سنت نبوی اور جدید سائنس، ادارہ اسلامیات لاہور، ص13
8. حکیم طارق محمود چغتائی، سنت نبوی اور جدید سائنس، ج1، ص20
9. المائدہ،5: 6
10. حکیم طارق محمود چغتائی، سنت نبوی اور جدید سائنس، ج1، ص25
11. سنت نبوی اور جدید سائنس، ج1ص27
12. سنت نبوی اور جدید سائنس، ج1، ص28
13. سنت نبوی اور جدید سائنس،2: 30
14. سنت نبوی اور جدید سائنس،2: 32
15. المائدہ،5: 6
16. طارق محمود چغتائی، سنت نبوی اور جدید سائنس، ادارہ اسلامیات لاہور،2: 34
17. ق،50: 16
18. سنت نبوی اور جدید سائنس، ادارہ اسلامیات،2: 34
19. المائدۃ،5: 6
20. الاحمد نگری، عبد النبی بن عبد الرسول، قاضی، دستور العلماء جامع العلوم فی اصطلاحات الفنون،2: 83
21. الاحزاب،33: 21

CC BY