© rasailojaraid.com

ہزاروں مصیبتوں کا حل .... ایک سنت نبوی ﷺ

تحریر: جناب محمود مرزا جہلمی

حضور اقدس ﷺ اس جہانِ فانی سے رخصت ہوئے تو زانوئے عائشہ پر سر رکھے آخری عمل بھلا ک
فرمایا تھا؟ پوری حیات طیبہ کا عمل مبارک، آخری عمل بن گیا۔ وہ عمل مبارک اللہ تعالیٰ کو اتنا پسند تھا کہ آپؐ نے و
عمل کرتے ہوئے ہی اپنی جان، جان آفرین کے سامنے پیش کردی۔ آپؐ نے ضرور یہ خیال فرمایا ہوگا کہ آپؐ کے
دفتر سنت کا اختتام، اسلام کے کس عمل پر ہونا چاہیے۔ حالت سجدہ میں جان دینا اپنی ہی شان رکھتا ہے۔ حضور ﷺ
اگر چاہتے تو یہ حالت اختیار فرما سکتے تھے۔ کیونکہ فرشتہ اجل، خانہ اقدس میں باریاب ہو چکا تھا۔ ہم میں سے ہر شخص
یہی چاہے گا کہ اس کا انجام حالت سجدہ میں ہو مگر آپؐ نے اس پر ترجیح کسی اور حالت کو دی۔ معلوم ہوتا ہے یہ حالت
اللہ تعالیٰ کو دیگر تمام حالتوں سے زیادہ اچھی لگتی تھی، اسی لئے نبی کریم ﷺ نے اسی کو اپنایا۔ نبی کریم ﷺ کا قول
وفعل وحی کے تابع تھا۔ اس لئے ہم بالیقین کہہ سکتے ہیں کہ آپؐ کا آخری فعل بھی وحی کے تحت ہی تھا گویا اللہ تعالیٰ
پسند کرتا تھا کہ اس کے پیارے نبی محمد ﷺ مسواک کرتے ہوئے اس کے دربار میں حاضر ہوں۔

ہمارے محترم قارئین کو معلوم ہے کہ سیدہ عائشہؓ حضور اقدس ﷺ کو اپنے دانتوں سے مسواک نرم کر
کے دے رہی تھیں اور حضور ﷺ مسلسل مسواک فرما رہے تھے۔ یوں آخری عمل مسواک اور آخری ذائقہ جو آپؐ
نے اس جہانِ رنگ و بو میں چکھا، وہ سیدہ عائشہؓ کے لعاب دھن کا تھا اور اسی کی حلاوت میں جان کنی کی تلخی محسوس نہ
فرمائی۔ یہ شرف وسعادت اماں عائشہؓ کا، درمیان میں جملہ معترضہ کے طور پر بیان میں آ گیا ہے۔

انسان کا دہان کثیر المقاصد ہے۔ اعلیٰ ترین غرض اس کی ذکر الٰہی ہے۔ بولنا، کھانا اور پینا اسی سے ممکن
ہے۔ گویا روحانیت اور مادیت دونوں کا وجود دہان سے قائم ہے اور اسی طرح روئے انسانی کا حسن بھی اسی میں
ہے اور چہرے کی ہیئت دانتوں سے اپنی اصل شکل پر برقرار رہتی ہے۔ مگر بڑے افسوس کا مقام ہے کہ انسان اپنی
غفلت سے دانت گنوا بیٹھتا ہے اور اس کے گال پچک کر لٹک جاتے ہیں اور وہ قبل از وقت بوڑھا ہو جاتا ہے۔ یہ تو
ظاہری نقصان ہوا۔ حقیقی نقصان یہ ہوا کہ کھانا چبانے سے رہا، جس سے نظام انہضام میں فتور واقع ہوا۔ کسے نہیں
معلوم کہ نظام انہضام کا خلل پورے انسانی سسٹم کو تباہ کر دیتا ہے۔

حدیث شریف میں آتا ہے ”کہ جب بندہ ذکر کرتا ہے تو فرشتے کلمات طیبات کو سمیٹنے کیلئے اس کے منہ

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

کے قریب ہوتے ہیں۔ جس منہ سے بو آتی ہو، فرشتے اس کے قریب کیسے ہوں گے''۔ اس لئے تمباکو نوشی اور پیاز خوری سے پرہیز واجب ہے۔ لیکن جن مسوڑھوں میں پائیوریا ہو، ان کی بدبو کا کیا انسداد ہے۔ میں یہاں یہ وضاحت کرتا جاؤں، ہم اپنی زبان میں اسے ماس خورہ کہتے ہیں۔ عوام ماس یعنی گوشت سمجھتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ پائیوریا گوشت کھانے سے لگتا ہے۔ مگر نہیں! ماس خورہ یہ ہے کہ مسوڑھوں میں پیپ پڑ جاتی ہے اور پیپ مسوڑھوں کے گوشت کو کھا جاتی ہے۔ مسوڑھے پیلے ہو جاتے ہیں اور دانتوں پر ان کی گرفت نہیں رہتی، دانت ملنے لگتے ہیں۔ دوسری آفت یہ آتی ہے کہ اس پیپ میں مردار سے بدتر بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور پھر اس میں بکٹیریا یعنی کیڑے جنم لیتے ہیں جو دانتوں میں سوراخ کر لیتے ہیں اور ان میں اپنی بستیاں بنا لیتے ہیں۔

یوں پیپ اور کیڑے مل کر ایسا اذیت ناک درد پیدا کرتے ہیں کہ الامان! اس کے علاج کیلئے انگریزی ڈاکٹری میں بڑی بڑی ادویات موجود ہیں مگر آج تک آخری علاج ''علاج دنداں، اخراج دنداں'' ہی ہے۔ یہ ماس خورہ کیوں لگتا ہے؟ اس کی پہلی اور آخری وجہ دانتوں کی ضروری صفائی سے غفلت ہے۔ ہمارے نبی پاک ﷺ نے اس ساری اذیت کا شافی علاج تجویز کر دیا ہے اور وہ ہے مسواک کرنا۔ مجھے افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ ہم وہ کوتاہ اندیش لوگ ہیں جنہوں نے آپؐ کے فرامین کو اپنے جسمانی فوائد کیلئے بھی برتنا چھوڑ دیا ہے۔ آپؐ کس کثرت سے مسواک فرمایا کرتے تھے؟ اس کا اندازہ اس سے کر لیں کہ دندان مبارک سے خون بھی نکل آتا تھا۔ اس سے آگے یہ فرمایا کہ مسواک کے ساتھ وضو کر کے نماز پڑھنے سے ستر نمازوں کا ثواب ملتا ہے۔ آپؐ کے دندان مبارک موتیوں کی طرح چمکتے اور کبھی تبسم فرماتے تو گردو پیش ان کی تابانی سے منور لگتا۔

دانت صاف نہ کرنے سے اول خوراک کے ذرات ان میں پھنس کر انھیں غلیظ کرتے ہیں پھر رفتہ رفتہ پیلے رنگ کا میل ان پر چڑھ جاتا ہے جو نہایت ہی بدنما لگتا ہے۔ اسی میل اور ذرات میں سے ایک لیس دار مادہ مستقل طور پر منہ میں رہنے لگ جاتا ہے جن میں بدبو اور بکٹیریا پیدا ہوتا ہے۔ جو آخر کار ماس خورہ پر منتج ہوتا ہے۔ شاید ایسے لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ جب وہ بات کرنے کیلئے منہ کھولتے ہیں تو کس قسم کی گندی ہوا ان کے منہ سے خارج ہوتی ہے کہ جس سے دوسرے کا جی متلانے لگتا ہے۔ جہاں یہ کیفیت ہو گی وہاں کلمات طیبات کے پھول چننے کیلئے ملائکہ کس طرح آگے بڑھیں گے۔ نسوار، تمباکو، پیاز اور مولی وغیرہ سے کسی نہ کسی طرح جان چھوٹ ہی سکتی ہے مگر گندے دانتوں اور مسوڑھوں سے نجات ممکن نہیں۔

انسان مجبور ہوتا ہے کہ ایسے ہی غلیظ دانتوں اور گلے سڑے بدبودار لثہ کے ساتھ گفتگو کیلئے منہ کھولے اور

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

نماز پڑھے اور جونہی وہ منہ کھولتا ہے تو ساتھ والے لوگوں کو گھن آنے لگتی ہے۔ وہ ایک ایسے آزار سے دوچار ہوتے ہیں جس کی اذیت سے بھاگ جانا چاہتے ہیں۔ ایسے گندہ دہن شخص سے جو نفرت ان کے دل میں ہوتی ہے اس کا اظہار تو وہ کرنے سے قاصر ہوتے ہیں مگر ہمیشہ اس کوشش میں رہتے ہیں کہ دفاتر میں، مساجد میں اور مجالس میں ایسے غلیظ آدمی سے کسی نہ کسی طرح دور ہی رہیں۔

مسواک نہ کر کے لوگ جو نقصان اپنی ذات کا کر لیتے ہیں وہ ناقابل تلافی ہوتا ہے۔ لذتِ کام و دہن سے محرومی، نظام ہضم کی ابتری اور مجلسی زندگی میں خواری کے علاوہ روئے زیبا کی بدنمائی لاعلاج ہوتی ہے۔ دانت گر جائیں تو جبڑے بے قابو ہو کر مسلسل ملتے رہتے ہیں اور ٹھوڑی لرزتی رہتی ہے اور یوں گمان ہوتا ہے کہ بندہ جانوروں کی طرح جگالی کر رہا ہے۔ اس سے وہ لوگوں میں تماشا بن جاتا ہے۔ قدیم و جدید طب نے صحت دنداں کے باب میں بڑی تحقیق کے بعد کئی منجن اور ٹوتھ پیسٹ اور ادویات ایجاد کی ہیں۔ ڈینٹل کالج قائم ہوئے جن میں صرف دانتوں کا علاج معالجہ سکھایا اور پڑھایا جاتا ہے۔ بی۔ ڈی۔ ایس کی ڈگری ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کے برابر تسلیم کی جاتی ہے۔ بڑے بڑے لائق فائق ڈاکٹر دانتوں کا علاج کرتے ہیں۔

لیکن بہت جلد معاملہ اخراجِ دنداں پر ہی آ کر رکتا ہے۔ پھر مصنوعی دانت لگائے جاتے ہیں۔ دانت ایک بار بیمار ہو جائے تو پھر شاید ہی ٹھیک ہوا ہو گا۔ ڈاکٹر بڑے بڑے جتن کرتے ہیں۔ پہلے ان کی کھوہوں کی بھرائی کرتے ہیں۔ (Filling of Cavities) منہ کی بدبو مارنے کیلئے اور صفائی کیلئے قیمتی اور نفیس ماؤتھ واش (کلی کرنے کے محلول) تیار ہوتے ہیں۔ مگر سب بے سود، دانتوں کے عوارضات اتنے شدید ہیں کہ نیم حکیم اور عطائی مجمع باز بسوں، لاریوں اور پبلک مقامات پر منجن بیچتے پھرتے ہیں۔ ڈینٹل سرجن بھاری فیسیں لے کر علاج کرتے اور مہنگی ادویات لکھ دیتے ہیں۔ ٹی۔ وی پر دانتوں کے ٹوتھ پیسٹ اور برش کے اشتہار دکھائے جاتے ہیں۔ ہمیں ان سارے اقدامات کی افادیت سے انکار نہیں لیکن آخری عرض کہ بیمار دانت کو بچا لیا جائے، کم و بیش ناممکنات میں سے ہے۔

ہمارے ملک کی سیانی مائیں اور دادیاں بچپن میں ہی بچوں کے دانتوں کی حفاظت پر کمر بستہ ہو جایا کرتی تھیں۔ اس وقت ماؤتھ واش تو ایجاد نہ ہوئے تھے مگر وہ شیر خوار بچوں کو دودھ پلانے کے بعد نمک کے محلول میں روئی بھگو کر ان کا منہ اندر سے صاف کیا کرتی تھیں۔ پھر جب یہ بچے میٹھی چیزیں کھانے لگ جاتے تھے تو بڑی تاکید سے ان سے کلیاں کرایا کرتی تھیں تاکہ میٹھا لیس دار مادہ ان کے مسوڑھوں اور دانتوں سے چپک کر بساند اور

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

سٹراند نہ پیدا کر دے۔ لوگ کہتے ہیں پرانے زمانے کی ماں جاہل تھی یا پس ماندہ تھی مگر... وہ سیانی تھی اور بچپن ہی سے شیر خواروں کے دانتوں کی صفائی پر توجہ دیتی تھی۔

دانت کھانے کو چبانے کیلئے ہیں۔ آپ جو چاہیں کھائیں، یہ اسے پیس دیں گے۔ مگر اس سے بادام یا اخروٹ توڑنے کا کام نہ لیں۔ گاجر، مولی، شلغم کھائیں، گنا چوس لیں۔ یہ سب ان کے فرائض میں داخل اور اس کی ورزش ہیں۔ چنے اور مکئی کے بھنے ہوئے دانے چبائیں، مٹھائیاں کھائیں، گوشت کھائیں۔ حضور اقدس ﷺ شیرینی اور گوشت تناول فرماتے۔ خرما اور دودھ نوش جان فرماتے۔ ان میں سے کسی نعمت الٰہی نے آپؐ کے دندان مبارک کی آب و تاب اور استحکام پر کبھی کوئی منفی اثرات مرتب نہ کئے کیونکہ آپؐ کثرت سے مسواک فرماتے۔ لہذا یہ نظریہ غلط ہے کہ کوئی خاص خوراک دانتوں کو بیمار کرنے کا باعث ہے۔ دانت مسواک نہ کرنے سے خراب ہوتے ہیں۔ ہر نماز کے ساتھ مسواک کرنے سے دانت کبھی خراب ہو ہی نہیں سکتے۔

انگریزی طریقہ برش اور ٹوتھ پیسٹ کا ہے۔ ہمیں ان کی افادیت سے بحث نہیں ہے۔ البتہ ہم یہ ضرور کہیں گے کہ ان پر خرچ آتا ہے۔ جبکہ حضور اقدس ﷺ کی مسواک پر کچھ خرچ نہیں آتا۔ دوسرے مسواک کا ریشہ برش کے ریشہ سے زیادہ نرم ہوتا ہے۔ برش سے دانتوں کا قدرتی پالش اتر جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں وہ پیلے ہو جاتے ہیں۔ پھر مسواک قوت نامیہ سے لبریز ہوتی ہے جو مسوڑھوں کو صاف کرنے کے ساتھ ساتھ انھیں قدرتی غذا بھی مہیا کرتی ہے۔ انگریزی طریقہ کے مطابق برش اور ٹوتھ پیسٹ کا خرچ بجٹ پر گراں ہے جبکہ مسواک مفت ملتی ہے۔ میں فتویٰ تو نہیں دیتا پر میرا خیال ہے کہ انگریزی طریقہ سے سنت پوری نہیں ہوتی ہو گی۔ اس لئے مسلمانوں کو مسواک کا طریقہ ہی اپنانا چاہیے کیونکہ اس کی افادیت زیادہ ہے اور یہ سنت بھی ہے۔

سنت کے دلدادہ مسلمان نمازی اپنی اپنی مسواکیں ہمیشہ اپنی جیب میں رکھتے ہیں اور وضو کرتے وقت ان کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ عمل سنت کے عین مطابق ہے۔ ہم سب کو ایسا ہی کرنا چاہیے۔ یہاں میں یہ التجا ضرور کروں گا کہ یہ عمل نفاست طبعی کے مطابق ہونا چاہیے۔ یہ نہ ہونا چاہیے کہ گلے میں سے غاغا اور غوں غوں کی آوازیں نکال کر اور کھانس کر بلغم اور رطوبت دوسرے نمازیوں کے سامنے نکال کر بہائی جائے۔ اسی طرح ناک کی رینٹ وضو کی نالیوں سے دوسروں کے سامنے سے گزارنا بڑا ہی کراہت آمیز عمل ہے۔ چھنگلی سے ناک صاف کرنا بجا طور پر درست ہے یہ مسنون ہے۔ لیکن رینٹ کے لوتھڑے دوسروں کے سامنے نکالنا اور بہانا نفاست طبعی کے منافی ہے۔ اس سے اجتناب واجب ہے۔ ناک، دانت اور گلے کی صفائی سے کسی کو یہ لائسنس نہیں

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

مل جاتا ہے کہ وہ یہ ساری کاروائی ایسے انداز میں کرے کہ دوسرے نمازیوں کو متلی ہونے لگے۔

مسوڑھے بڑے نازک ہوتے ہیں۔ایک بار ان میں پیپ پڑ جائے یعنی انھیں ماس خورہ لگ جائے تو لاعلاج ہو جاتا ہے۔اس لئے واجب ہے کہ ہم سنت نبویؐ کے مطابق کثرت سے مسواک کرتے رہیں۔نمازی مسلمان تو ایسا ضرور کرتے ہیں۔لیکن بدقسمتی سے سارے مسلمان نمازی نہیں ہیں۔مسواک وہ بھی تو کر سکتے ہیں۔ وہ کم از کم اپنے بھلے کیلئے ہی اس سنت پر عمل شروع کر دیں اور دانتوں کی بیماریوں سے نجات حاصل کر لیں۔ مسواک کیکر، پھلاہی، سکھ چین، بڑ، شیشم اور سفیدے کی ہوسکتی ہے۔مگر سب سے اچھی سکھ چین کی ہے۔یہ اللہ تعالیٰ کی بے بہا بیش بہا نعمت ہے۔انسان بڑا نادان ہے۔وہ ترک سنت سے بڑے بڑے آزار اٹھاتا ہے۔بدبودار منہ لئے پھرتا ہے۔اس سے لوگوں کو گھن آتی ہے۔دانت نکلواتا ہے۔بڑے بڑے ڈاکٹروں سے وقت لیتا ہے۔ان کی فیس بھرتا ہے۔مہنگی ادویات پر اپنا قیمتی سرمایہ ضائع کرتا ہے۔درد سہتا ہے۔دانت درد سے رات کو جاگتا ہے۔ کھانے کی لذت گنواتا ہے۔اپنے چہرے کا حسن زائل کرتا ہے۔جوانی میں بوڑھا ہو جاتا ہے۔اپنے بارعب اور احسن تقویم پر بنائے گئے نقش فطرت کا حجم گھٹا لیتا ہے۔کھانا کھانے میں ٹھوڑی ناک سے جا ملاتا ہے۔اپنے روئے زیبا کے خدوخال کو بگاڑ لیتا ہے۔گال پچکا لیتا ہے۔اضحوکہ روزگار بن جاتا ہے۔اگر وہ صرف ایک سنت، یعنی مسواک اپنا لے تو ہزار جنجال، ہزار وبال اور ہزار آزار سے نجات پا سکتا ہے۔یہ ہیں فوائد میرے آقا و مولا علیہ الصلوۃ والسلام کی ایک سنت مبارکہ پر عمل کے!

اس تحریر کا اختتام اس التجا پر کروں گا کہ اہل ثروت فیشن کے طور پر پھلوں کے جوس نہ پیا کریں بلکہ انھیں کھایا کریں۔سیب کا جوس بیماریوں کیلئے ہے۔تندرست لوگ سیب کھایا کریں۔انار، کینو، آم، گاجر چبا کر کھایا کریں۔اس سے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔جوس، پھلوں کی بہت تھوڑی Properties کے حامل ہوتے ہیں، قوت بخش اور غذائیت کے بھرپور خزانے تو گودے میں ہوتے ہیں، جسے پھینک دیا جاتا ہے۔سیب چھیل کر کھانے کا نظریہ جدید طبی تحقیق سے غلط ثابت ہو چکا ہے۔سیب دھو کر چھلکے سمیت کھانا زیادہ مفید ہے۔ضروری نہیں کہ اپنے تئیں امیر، جدید اور فیشن پرست ثابت کرنے کیلئے وہی کچھ کریں جو مسرفین اور مترفین کرتے ہیں۔مریض کا معاملہ الگ ہے۔لیکن تندرست حضرات ہر پھل گودے سمیت کھایا کریں۔گودا پھینک دینا نعمت کا ضیاع اور اسراف ہے۔اگر اللہ تعالیٰ وضو کے پانی میں اسراف کا حساب لیں گے تو اندازہ کر لیں کہ پھلوں جیسی بیش بہا نعمت کے زیاں پر کتنا کڑا مواخذہ کریں گے۔اہل دانش ماہرین اغذیہ سے پوچھ لیں۔بے شک گوشت کی یخنی میں توانائی ہوتی ہے مگر معتد بہ حصہ بوٹی میں ہوتا ہے۔جوس پینا اور گودا پھینک دینا تو یخنی پینے اور بوٹی پھینک دینے کے برابر ہے۔یہ بڑی نادانی ہے۔

© rasailojaraid.com