Shifa International Hospitals Ltd.

Shifa Islamic Center

بیماری سے کیسے نمٹیں؟

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں!

Shifa Islamic Center

Shifa International Hospital

Sector H-8/4, Islamabad.

For Appointments: 051-8464646

www.shifa.com.pk

اس کتابچے میں قرآنی آیات ہیں احترام ملحوظ خاطر رکھیں۔

ذکر دعا اور عبادات بھی مریض کی صحت یابی میں اسی طرح معاون ثابت ہوتی ہیں جیسا کہ طبی نگہداشت، لہٰذا شفاء ہسپتال نے مریضوں کی روحانی رہنمائی کے لیے یہ ایک مختصر کتابچہ ترتیب دیا ہے۔

اس کتابچے کو مریضوں اور لواحقین کے ذہن میں بیماری سے متعلق پیدا ہونے والے عمومی اشکالات/سوالات کے جوابات کی طرز پہ ترتیب دیا گیا ہے۔امید کی جاتی ہے کہ یہ کاوش اپنے مقصد کے حصول میں مفید ثابت ہوگی۔

اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم کرنے والا ہے

بیماری کس پہ آتی ہے اور یہ کتنی طویل ہوسکتی ہے؟

کوئی بھی انسان کسی بھی وقت بیماری میں مبتلا ہوسکتا ہے

جیسا کہ قرآن مجید میں مذکور ہے ''بے شک، ہم تمہیں ہر صورت آزمائیں گے خوف کے ساتھ، بھوک کے ساتھ، مال، جان اور ثمرات کے نقصان کی صورت میں۔ اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری سنادو'' [سورۃ البقرۃ:154]

اللہ سبحانہ وتعالیٰ مزید فرماتے ہیں کہ ''کیا لوگوں نے یہ سمجھ رکھا ہے کہ انہیں آزمائش کے بغیر ہی چھوڑ دیا جائے گا؟'' [سورۃ آل عمران:29]

سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے کہا: ''اے اللہ کے رسول، لوگوں میں سب سے سخت آزمائش کن پہ آتی ہے؟ آپ نے فرمایا: ''انبیاء پہ، پھر ان سے کم ایمان والوں پہ، پھر ان سے کم ایمان والوں پہ۔ ہر شخص کو اس کی دین کے ساتھ وابستگی کی سطح پہ آزمایا جاتا ہے اور مصیبت انسان پہ قائم رہتی ہے، یہاں تک کہ بندہ روئے زمین پر اس حال میں چلتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ نہیں ہوتا۔''
[ترمذی:2398:صحیح]

حضرت محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) نے اپنے بیٹے ابراہیم کی وفات کے موقع پہ فرمایا تھا:
"آنکھوں میں آنسو ہیں اور دل غمگین ہے، مگر ہم وہی بولیں گے جو ہمارے رب کو راضی کرے، اے ابراہیم واقعی ہم آپ کی جدائی سے غمگین ہیں۔" [بخاری، 1303]

لہٰذا، آپ اپنی زندگی میں جس بھی مشکل یا آزمائش کا سامنا کر رہے ہیں، اس کے لئے اپنے ذہن کو کھلا رکھیں اور اس کے معاملے میں اپنے آپ کو مجرم نہ سمجھیں۔

یہ بیماریاں اور تکلیفیں طویل مدت کے لیے بھی ہو سکتی ہیں اور مختصر بھی

اللہ رب العزت نے اپنے تمام انبیاء کو آزمایا ہے بالخصوص ایوب علیہ السلام جو اٹھارہ سال تک بیمار رہے سارے احباب اور رشتہ داران کو چھوڑ گئے۔ [ابن حبان، 2898/ صحیح]

اللہ تعالیٰ ان کے بارے میں ارشاد فرماتے ہیں۔
"ہم نے اسے صبر کرنے والا، بہت ہی اچھا انسان پایا یہ واقعتا وہ اللہ کی طرف رجوع کرنے والا تھا۔" [سورۃ ص:44]

بیماریوں سے حاصل ہونے والے ثمرات اور فوائد:

گناہوں کی بخشش:

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں "تم پہ جو بھی تکلیف آتی ہے وہ تمہارے گناہوں کی وجہ سے

ہے اللہ تعالیٰ تو بہت سارے گناہوں کو معاف کر دیتے ہیں“ [سورۃ الشوریٰ:30]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ”انسان جتنی بڑی تکلیف برداشت کرتا ہے اس کا اجر بھی اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ جب کسی انسان کو پسند کرتے ہیں تو اس کو آزماتے ہیں تو جو اس پہ راضی ہو جائے تو اللہ تعالیٰ بھی اس سے راضی ہو جاتے ہیں اور جو اس تکلیف اور مصیبت پہ ناراض ہو جائے اللہ تعالیٰ بھی اس سے ناراض ہو جاتے ہیں“ [ابن ماجہ:4031 صحیح]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”مسلمان پہ جو بھی تکلیف آتی ہے اللہ تعالیٰ اسے اس کے گناہوں کا کفّارہ بنا دیتے ہیں، چاہے وہ تکلیف پاؤں میں لگنے والا کانٹا کیوں نہ ہو“ [بخاری:5640]

انسانوں کا اعلیٰ درجات کے لیے انتخاب:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”اللہ تعالیٰ جب کسی انسان کو پسند کرتے ہیں اس کے ساتھ بھلائی کا ارادہ کرتے ہیں تو اس کو آزماتے ہیں“ [بخاری:5645]

صہیب رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا مومن کا اپنے رب کے ساتھ تعلق دنیا کے ہر تعلق سے مختلف ہے، اگر اللہ تعالیٰ مومن کو کسی مصیبت میں مبتلا کرتے ہیں تو وہ صبر کرتا ہے تو اس سے اس کے نیکیوں میں

اضافہ ہوتا ہے اور جب اللہ تعالیٰ اس پہ آسانیاں کرتے ہیں تو وہ اللہ کا شکر ادا کرتا ہے تو اس سے بھی اس کی نیکیوں میں اضافہ ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کا یہ معاملہ (ہر دو صورت میں اجر کا حصول) مومن کے سوا کسی اور کے ساتھ نہیں ہے'' [مسلم:7692]

اللہ رب العزت کی طرف سے عائد کردہ فرائض میں تخفیف:

ابو موسی اشعری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی وسلم نے ارشاد فرمایا ''مومن بندہ اگر بیمار ہو جائے یا اسے سفر درپیش ہو تو ان امور کی وجہ سے وہ فرائض کے علاوہ جن نیکیوں سے محروم ہو جاتا ہے اللہ رب العزت اس کو ان نیکیوں کا اجر ویسے ہی عطا کرتے ہیں جیسے وہ عام دنوں میں ان امور پہ کار بند تھا'' [بخاری:6021]

بیماری کے دوران کرنے کے کام

دوران مرض اگر مندرجہ ذیل امور کا اہتمام کیا جائے تو مریض بے پناہ خیر و برکت جمع کر سکتا ہے۔

- قرآن مجید کی تلاوت کی جائے اور اللہ کا ذکر کیا جائے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے دلوں کا سکون اپنی یاد میں رکھا ہے۔ [سورۃ الرعد:28]
- اللہ رب العزت سے دعا کی جائے اور آسانی طلب کی جائے جیسا کہ ایوب

علیہ السلام، یعقوب علیہ السلام، مریم علیہا السلام، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور دیگر انبیاء کا مصیبت میں یہی معمول تھا۔

- اللہ کی راہ میں صدقہ کیا جائے کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''صدقہ گناہوں کو اس طرح مٹا دیتا جس طرح پانی آگ کو ختم کر دیتا ہے'' [جامع ترمذی 2616 صحیح]

- نماز کے ذریعے اللہ کی مدد حاصل کی جائے جیسا کہ اللہ رب العزت کا قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ''اللہ سے نماز اور صبر کے ذریعے مدد حاصل کرو'' [سورۃ البقرۃ:153]

- یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیے کہ دنیا میں کوئی مصیبت بھی ہمیشہ کے لئے نہیں ہے اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں ''یقیناً ہر مشکل کے ساتھ آسانی ہے'' [سورۃ الانشراح 6-5]

- یہ امر بھی ذہن میں رہنا چاہیے کہ مصیبت پہ صبر کرنا اللہ تعالیٰ کی نصرت اور بے حساب اجر کے حصول کا ذریعہ ہے اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں ''(تکلیفوں پہ) صبر کرو یقینا اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے'' [سورۃ الانفال:46] مزید فرمایا کہ ''یقینا صبر کرنے والوں کو ان کا اجر بلا حساب دیا جائے گا'' [سورۃ الزمر:10] اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا

ارشاد ہے کہ ’’کسی بھی انسان کو صبر سے بڑی نعمت عطاء نہیں کی گئی‘‘ [بخاری:1469]

- ہمیں چاہیے کہ اللہ پر توکل کریں اور اس کی تقدیر و قضا پر خوش رہیں کیونکہ اللہ رب العزت ارشاد فرماتے ہیں ’’اگر تم اللہ پر واقعی ایمان لے آئے ہو تو پھر اسی پر بھروسہ کرو، اگر تم مومن ہو‘‘ [سورۃ یونس:84]

اللہ تعالیٰ مزید فرماتے ہیں ’’اگر اللہ تمہاری مدد کریں تو تم پر کوئی غالب نہیں آسکتا اور اگر اللہ تمہیں چھوڑ دیں تو کون ہے جو اللہ کے سوا تمہاری مدد کرے لہٰذا مومنوں کو اللہ تعالیٰ ہی پہ اعتماد کرنا چاہیے‘‘ [سورۃ آل عمران:160] اللہ رب العزت اپنے نیک بندوں کی صفات بیان کرتے ہوئے ارشاد فرماتے ہیں ’’یہ وہ لوگ ہیں جب ان پہ کوئی تکلیف آتی ہے تو ان کی زبان پر یہ الفاظ ہوتے ہیں اے اللہ ہم تیرے ہی ہیں اور ہمیں تیری طرف ہی پلٹ کے جانا ہے یہی لوگ اللہ کی رحمتوں کے مستحق ہیں‘‘

[سورۃ البقرۃ:155]

- ہمیں یہ بھی چاہیے کہ ان لوگوں کو تصور میں رکھیں جو ہم سے زیادہ مصیبت میں مبتلا ہیں کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ’’اس کی طرف دیکھو جو تم سے کم درجے میں ہیں اور اس کی طرف نہ دیکھو جو تم سے اوپر والے درجے پہ ہیں اس سے

تم اللہ رب العزت کی نعمتوں کو کبھی حقیر نہیں جانو گے“ [مسلم:2963]

لہٰذا امت مسلمہ جن مصیبتوں میں گرفتار ہے، ہمارے معاشرے میں جو لوگ ہم سے زیادہ پریشانیوں میں مبتلاء ہیں ان کی طرف توجہ دینے سے یقیناً ہمارا غم اور پریشانی ہمیں ہلکی محسوس ہوگی۔

مرض کے دوران عبادات کا حکم

عمران بن حصین رضی اللہ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ مجھے بواسیر کی بیماری تھی میں نے اللہ کے رسول سے دریافت کیا کہ اے اللہ کے نبی میں نماز کس طرح ادا کروں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کھڑے ہوکر نماز پڑھو اگر اس کی استطاعت نہیں ہے تو بیٹھ کے پڑھ لو اور اگر اس کی بھی استطاعت نہیں تو اپنے پہلو کے بل لیٹے ہوئے نماز ادا کرلیا کرو [بخاری:1117]

دوران مرض قضاء شدہ روزوں، کی گئی وصیت، اور نذر کا حکم

مریض بیماری میں اپنے روزوں کو مؤخر کرسکتا ہے اور جب تندرست ہو جائے تو جتنے روزے مرض کے سبب قضاء ہوئے اتنے دن روزے رکھ لے۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ”تو تم میں سے جو بیمار ہو یا اسے سفر درپیش ہو تو وہ بعد میں

روزوں کی تعداد کو پورا کر لے اللہ تمہارے ساتھ آسانی کرنا چاہتے ہیں اور تمہیں مشکلات میں مبتلا نہیں کرنا چاہتے'' [سورۃ البقرۃ:185]

اور اگر بیماری دوام اختیار کر لے، یا وہ شخص عمر رسیدہ ہو تو پھر وہ ہر روزے کے عوض فدیہ کے طور پر ایک مسکین کو صبح وشام کھانا کھلا دے یہ اس کے روزوں کا کفّارہ بن جائے گا۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ''جو روزہ رکھنے کی استطاعت نہیں رکھتا تو وہ ایک مسکین کو کھانا کھلا دے'' [سورۃ البقرۃ:183]

اگر کوئی شخص اس حالت میں فوت ہو گیا کہ اس کے ذمّے **فرضی** روزوں کی قضاء تھی، یا فرضی حج کی ادائیگی لازم تھی یا وہ کوئی وصیت کر کے گیا ہے یا اس نے کوئی نذر مان رکھی تھی جسے پورا نہیں کر سکا، تو اس کے وارثوں پہ لازم ہے کہ ان فرائض کی ادائیگی کو یقینی بنائیں۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ''جو اس حال میں فوت ہوا کہ اس کے ذمّے رمضان کے روزے ابھی باقی تھے تو اس کے ورثاء اس کی طرف سے روزے رکھیں گے'' [بخاری:1952] لہٰذا مریض کے تمام فرائض جن کی ادائیگی ابھی اس پہ لازم ہے اس کے ورثاء کے علم میں ہونے چاہیں

مریض کے رشتہ داروں کی ذمہ داریاں

رشتہ داروں کی یہ ذمہ داری ہے کہ صبر کا دامن نہ چھوڑیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے نیک لوگوں کے بارے میں ارشاد فرماتے ہیں کہ "میں نے آج ان کے صبر کے سبب انہیں یہ اجر عطا کیا ہے کہ وہی کامیاب ہیں" [سورۃ مؤمنون:111]

مزید فرمایا کہ "سچے اور متقی لوگ وہ ہیں جو مصیبتوں میں بیماری اور تنگدستی کے عالم میں صبر کرتے ہیں" [سورۃ البقرۃ:177]

ورثاء پہ لازم ہے کہ مریض کے سختی اور تندرخی والے روّیے کو برداشت کریں اور اس کی خدمت کا کوئی لمحہ ہاتھ سے نہ جانے دیں، مریض یا مرض دونوں سے کبھی بھی دلبرداشتہ نہ ہوں، مریض کی شفایابی کے لیے کثرت سے دعا کریں۔

دوستوں کی ذمہ داریاں

مریض کی عیادت کے لیے جانا!

یہ بات ذہن نشین ہونی چاہیے کہ بیمار شخص کی تیمارداری ایسا فریضہ ہے کہ روز قیامت جس کی بازپرس اللہ تعالیٰ خود کریں گے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "قیامت کے دن اللہ تعالیٰ فرمائیں گے، اے ابن آدم! میں بیمار ہوا

تونے میری عیادت نہیں کی، انسان کہے گا: اے میرے رب آپ کیسے بیمار ہو سکتے ہیں آپ تو رب العالمین ہیں؟! اللہ تعالیٰ فرمائیں گے: میرا فلاں بندہ بیمار ہوا اور تُو نے اس کی عیادت نہیں کی! کیا تو یہ نہیں جانتا کہ اگر تو اس کی عیادت کرتا تو مجھے اس کے پاس پاتا'' [مسلم:2596]

اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی ارشاد فرمایا کہ ''جو شخص صبح کے وقت کسی بیمار کی عیادت کے لیے جاتا ہے تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے رحمت کی دعا کرتے ہیں اور جو شام کے وقت کسی مریض کی عیادت کے لیے جاتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے رحمت کی دعا کرتے ہیں اور اس کے لئے اللہ تعالیٰ کی طرف سے جنت میں مہمان نوازی بھی تیار کی جاتی ہے'' [ابن ماجہ، صحیح:1442]

ضرورت میں دوستوں کے کام آنا!

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: '' جو کوئی دنیا میں کسی مسلمان کی مصیبت کو دور کرے گا اللہ رب العزت اس کی آخرت کی مصیبتوں کو دور کردیں گے جو کسی مسلمان کے لئے آسانی پیدا کرے گا اللہ تعالیٰ دنیا و آخرت میں اس کے لئے آسانیاں پیدا کریں گے اور جو کسی مسلمان کے عیوب کی پردہ پوشی کرے گا اللہ تعالیٰ دنیا و آخرت میں اس کی پردہ پوشی کریں گے'' [مسلم:2699]

بیماری سے سبق سیکھیں اور اسے اپنی اصلاح کا سنہری موقع بنائیں

بیماری کے دوران کثرت سے اللہ تعالیٰ کو یاد کریں اور زیادہ سے زیادہ دعا کا اہتمام کریں اور اللہ تعالیٰ سے وعدہ کریں کہ جو آپ سے اللہ کے حقوق کی ادائیگی میں یا لوگوں کے حقوق کی ادائیگی میں کوتاہیاں ہوگئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ لوگوں کے حقوق کی جو تلفیاں ہوئی ہیں ان کے مداوے کا اہتمام کریں۔ بیماری اپنی اور اپنے معاملات کی اصلاح کا ایک بہترین موقع ہے اس کو ضائع نہ ہونے دیں۔

یاد رکھیے! اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ ”ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو ناپسند کرو جب کہ اللہ نے اس میں تمہارے لیے بہت ہی خیر رکھی ہو“ [سورۃ النساء:19]

لٰہذا ہمیں ان تکلیفوں اور بیماریوں کو اللہ کا قہر نہیں سمجھنا چاہیے اگر یہ ہمیں اس کے قریب کر دیں، اسی طرح ان آسانیوں اور آسائشوں کو اللہ کے فضل واحسان تصور نہیں کرنا چاہیے اگر یہ ہمیں اللہ سے دور کر دیں۔

جلد از جلد صحت یابی کے لئے لیے مسنون دعائیں

رَبِّ اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

”اے میرے رب اے سب سے بڑھ کے رحم کرنے والے میں بیماری کی اس

شدت میں تیری رحمت کا طلبگار رہوں“ [سورۃ الانبیاء:83]

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً، وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلاً

” اے اللہ کوئی کام آسان نہیں مگر وہ جسے تو آسان کر دے اور تو جب چاہتا ہے

بڑی سے بڑی مشکل کو آسان کر دیتا ہے“ [ابن حبان،صحیح:974]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب کسی بیمار کی عیادت کرتے تو اس کی صحت یابی

کیلئے ان الفاظ سے دعا کرتے۔

أَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ

إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَماً

”اے انسانیت کے ربّ اس تکلیف کو دور فرما دے اور شفا عطا فرما تو ہی شفا

دینے والا ہے، ایسی شفا عطا فرما کہ جو بیماری کو ختم کر دے“ [بخاری:5675]

عثمان بن ابی العاص رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

سے جسم میں تکلیف کی شکایت کی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

کہ اپنی تکلیف والی جگہ پہ ہاتھ رکھ کر

تین مرتبہ بسم اللہ اور 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

”میں اللہ کی عزت اور قدرت کے واسطے سے اس تکلیف سے اس کی پناہ چاہتا ہوں

جس میں، میں مبتلا ہوں یا جس سے میں خوفزدہ ہوں“ [مسلم:2202]

شفاء اسلامک سنٹر

مریضوں کے لیے خدمات

- ★ مریضوں اور ان کے لواحقین کے سوالات کے جوابات
- ★ دینی مشاورت و رہنمائی
- ★ نومولود کے لیے اذان کی سہولت
- ★ مریضوں کی رہنمائی کے لیے کتابچے کا اجراء

”بیماری سے کیسے نمٹیں اسلامی تعلیمات کی روشنی میں“

Shifa International Hospitals Ltd.

Shifa Islamic Center

Prepared by:

MUHAMMAD JAVED

Ph.D Scholar (Intl. Islamic University, Islamabad)
Associate Manager, Shifa Islamic Center,
Shifa International Hospital, Islamabad.

Reviewed by

DR. TAHIR MEHMOOD

Ph.D (Intl. Islamic University, Madina)
Associate Prof. Usul ud Deen
Intl. Islamic University, Islamabad

Scan the QR Code
to access Shifa Islamic Center website
for Islamic Guidelines & Resources.