

۱۴۔ بابِ اتباعِ سنتِ نبوی ﷺ

تم آدابِ سنت کی بجا آوری کو ظاہری اور باطنی طور پر اپنے اوپر لازم کر لو۔ اگر تم سنتوں کی پابندی کو اپنا معمول بنا لو تو سمجھو کہ گویا تم نے خود کو نبی رحمت ﷺ اور نبی ہادی ﷺ کے اتباع و اقتدا کی تکمیل سے آشنا کر لیا ہے۔

اگر تم صدیقین میں شمار ہونے کے آرزو مند ہو تو کسی بھی عادت یا معمول کو اپنانے سے پہلے اس کے بارے میں اچھی طرح جان لو اور اس امر کا یقین کر لو کہ رسول اللہ ﷺ، آپ کا کوئی صحابی یا کوئی اور مقتدر ہستی اس پر کار بند رہی ہے۔ اگر تمہیں پتہ چلے کہ قدرت رکھنے کے باوجود انہوں نے اس عمل کو کرنا پسند نہیں کیا تو اس سے اجتناب کرو، اسے ترک کر دو، چاہے وہ عمل بظاہر مباح ہی کیوں نہ ہو۔ کیونکہ ان عظیم بزرگوں کو یقیناً معلوم ہو گا کہ اس عمل کا نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ ہاں، اگر تمہیں معلوم ہو کہ انہوں نے اس عمل کو اپنایا تھا تو پھر تم اس بات کو جاننے کی کوشش کرو کہ انہوں نے وہ کام کس انداز میں انجام دیا تھا تاکہ تم بھی اسی طریق پر عمل کر سکو۔ ایک عالم دین جو تربوز کھانے سے احتراز کرتے تھے اپنے طرزِ عمل کی وضاحت میں کہا کرتے کہ انہیں یہ تو معلوم ہے کہ نبی کریم

ﷺ نے تربوز کھایا ہے مگر یہ پتہ نہیں کہ آپ ﷺ نے کھایا کس طریقے سے تھا اسی لئے وہ اسے کھانے سے گریز کرتے ہیں۔

ہم نے عبادات کے حوالہ سے حضور ﷺ کی کچھ سنتوں کا ذکر تو اس سے پہلے ابواب میں بھی کیا ہے اور کچھ کا ذکر انشاء اللہ آئندہ ابواب میں کریں گے تاہم زیر نظر باب میں ہم ان سننِ نبوی ﷺ پر بات کریں گے جن کا تعلق روزمرہ معمولات سے ہے۔ جان لو کہ جو شخص اپنی روزمرہ زندگی میں حضور ﷺ کی سنتوں کی پابندی کرتا ہے وہ گناہوں سے اور ناپسندیدہ اخلاق و اعمال سے اللہ کی حفاظت میں آجاتا ہے اور دینی اور دنیوی نفع سے مستفید ہوتا ہے۔

جو خود کو بُرائیوں اور بشری لحظات سے مکمل طور پر پاک کرنے کا خواہاں ہو اسے چاہئے کہ وہ اپنی ظاہری اور باطنی تمام حرکات و سکنات کو شریعت سے منضبط کر دے اور انہیں شرع و عقل کے احکامات کے تابع کر دے۔ صوفیائے کرام جب بعض عادات کو ناپسندیدہ قرار دیتے ہیں تو اس سے ان کی مراد ان کے حصول کے طریقوں کی حوصلہ شکنی ہے کیونکہ وہ طریقے اور انداز شہوت و حرص، اور گناہ سے مملو ہوتے ہیں اور قانونِ شرعی سے انماز کے حامل ہوتے ہیں۔ حجۃ الاسلام حضرت امام غزالیؒ اپنی تصنیف ”الاربعین فی اصول الدین“ میں، اتباعِ سنت کی ترغیب و اہمیت اور اس کے بعض اسرار پر بات کرنے کے بعد فرماتے ہیں: ”ان سب کا اطلاق روزمرہ معمولات اور عادات پر ہوتا ہے۔“

اور جہاں تک عبادات کا تعلق ہے ان کی ادائیگی میں سنتوں کا ترک یا تو کفرِ خفی کے سبب ہوتا ہے یا پھر حماقتِ جلی کے باعث۔ اس بات کو خوب جان لو۔

یاد رکھو کہ ہر کام کا آغاز 'بِسْمِ اللّٰهِ' سے کرنا چاہئے اور اگر ابتدا میں کہنا بھول جاؤ تو کام کے دوران جب بھی یاد آجائے یوں کہنا چاہئے: بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ (اللہ کے نام سے اس کام کا آغاز اور اس کا اختتام)۔

کوشش کرو کہ کسی بھی کام کا آغاز نیک نیت بنائے بغیر نہ کرو۔ جب لباس پہنو تو بدن کے ان حصوں کو ڈھانپنے کی نیت کرو جن کا حکم اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے دیا ہے۔ کپڑے پہنتے ہوئے دائیں آستین پہلے پہنو اور اتارتے ہوئے اسے آخر میں اتارو۔ جسم کے نچلے حصے کو ڈھانپنے والا لباس (شلوار، تہبند) یا تمہاری قمیض پنڈلی کے وسط سے نیچے نہیں جانی چاہئے؛ اگر ایسا نہ ہو سکے تو تمہارے ٹخنوں سے لمبی توہر گز نہیں ہونی چاہئے۔ عورتیں البتہ اپنا لباس فرش تک لمبارکھ سکتی ہیں تاہم وہ بھی ہاتھ کے دو تہائی سے زیادہ نہیں۔ اپنی قمیض کی آستینوں کو اپنی کلائی تک رکھو یا زیادہ سے زیادہ اپنی انگلیوں کی پوروں تک۔ اور اگر اس سے تجاوز کرنا چاہو تو بھی حد سے نہ بڑھو۔ رسول اللہ ﷺ کی آستین آپ ﷺ کی کلائی تک ہوتی تھی۔ حضرت علیؑ نے اپنی ایک قمیض کی آستینوں کو چھوٹا کر وایا تا کہ وہ ان کی انگلیوں کی پوروں سے تجاوز نہ کریں۔ ایسے کپڑے خریدو جن سے تمہاری لباس کی ضرورت پوری ہو جائے۔ لباس نہ تو

انتہائی ملائم ہونا چاہئے اور نہ ہی بہت کھردرا۔ اس میں بھی میانہ روی اختیار کرو۔ اپنے بدن کے ان حصوں کو جن کا ستر (پردہ) لازم ہے ان کو بلا ضرورت کبھی بے پردہ نہ کرو۔ اور اگر ایسا کرنے کی حاجت ہو تو پہلے کہو: بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ (اللہ کے نام سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں)۔ لباس پہنتے ہوئے یہ دعا پڑھو: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ كَسَانِیْ هَذَا وَرَزَقَنِیْهِ مِنْ غَیْرِ حَوْلٍ مِّمِّیْ وَلَا قُوَّةٍ (سب خوبیاں اس اللہ کو جس نے مجھے اس لباس میں ملبوس کیا اور مجھے یہ عطا کیا بغیر میری کسی اہلیت اور طاقت کے)۔ دستار پہننا، اپنی آستینوں کو بہت فراخ نہ کرنا اور دستار کو بہت بڑا نہ بنانا بھی حضور ﷺ کی سنتوں میں شامل ہے۔

تمہیں صرف اور صرف خیر اور بھلائی کی بات کرنی چاہئے۔ ہر وہ بات جس کا کہنا حرام ہے اس کا سننا بھی حرام ہے۔ جب بھی بولو صاف اور سلیقے سے بولو۔ جب کوئی دوسرا بات کر رہا ہو تو اسے سنو اور اگر وہ غیبت وغیرہ جیسی کوئی مکروہ بات نہیں کر رہا تو اسے ٹو کو بھی مت۔ بے ڈھنگے انداز میں بات کرنے سے خبردار رہو۔ اگر کوئی تمہیں وہ بات بتائے جسے تم پہلے ہی سے جانتے ہو تو کہنے والے کو محسوس نہ ہونے دو کہ تم جانتے ہو کیونکہ ایسا کرنا کسی دوست کی دل شکنی کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر کوئی تمہیں ایسی حکایت سنائے جو درست نہ ہو تو بھی اسے ایسا مت کہو: 'بات ایسے نہیں ہے جیسے تم بیان کر رہے ہو، بلکہ ایسے ایسے ہے'۔ اگر بات دین سے متعلق ہو تو اس کی تصحیح کر دو مگر شائستگی اور نرمی سے۔

جو بات تم سے متعلق نہیں ہے اس کی چھان پھٹک کرنے اور خواہ مخواہ اللہ کی قسمیں کھانے سے بھی خبردار رہو۔ اللہ تعالیٰ کی قسم نہ اٹھاؤ جب تک وہ سچ نہ ہو اور اس کی ضرورت نہ ہو۔ ہر طرح کے جھوٹ بولنے سے گریز کرو کیونکہ جھوٹ ایمان سے ہم آہنگی نہیں رکھتا۔ غیبت، بہتان طرازی اور ٹھٹھے بازی سے بھی خبردار رہو۔ فتیح کلام سے بھی ایسے ہی بچو جیسے مذموم کلام سے بچتے ہو۔ پہلے تو لو، پھر بولو۔ اگر بات بھلی ہو تو کر دو ورنہ خاموش رہو۔ حضور ﷺ کا فرمان ہے: 'ابنِ آدم کی ہر بات اس کے خلاف جاتی ہے سوائے اللہ کے ذکر کے، نیکی کی تلقین کے اور برائی سے روکنے کے'۔ آقا ﷺ نے یہ بھی فرمایا: 'اللہ رحمت کرے اس شخص پر جو اچھی بات کہہ کے انعام کا حقدار ٹھہرا اور بُری بات نہ کہہ کر سلامتی پا گیا'۔ آپ ﷺ نے یہ بھی ارشاد فرمایا: 'ایک شخص کسی بات کو غیر اہم سمجھ کے کر دیتا ہے اور وہ بات اسے ثریا (ستاروں کے جھرمٹ) سے بھی پرے جا گرتی ہے'۔

جب بھی کہیں جاؤ تو محض نیکی کی جانب جاؤ اور ضرورت کے تحت جاؤ۔ عجلت میں مت چلو۔ گھمنڈ اور غرور کی چال مت چلو کیونکہ ایسا کرنے سے تم اللہ کی نظروں سے گر جاؤ گے۔ اگر کوئی چلتا ہوا تم سے آگے نکل جائے تو خفا مت ہو اور اگر لوگ تمہارے پیچھے چلیں تو فخر نہ کرو۔ چلتے ہوئے نہ تو خواہ مخواہ بار بار پیچھے مڑ کر دیکھو اور نہ ہی محض تجسس کے مارے۔ حضور ﷺ بھرپور اور پر اعتماد انداز میں چلتے

تھے جیسے ڈھلوان سے اتر رہے ہوں اور کوئی پکارتا تو آپ ﷺ ٹھہر جاتے مگر واپس مڑ کر نہیں دیکھتے تھے۔

جب تم کسی مجلس میں بیٹھو تو اپنے جسم کے مخصوص حصوں کو ڈھانپ کر، قبلہ رو ہو کر، وقار اور سکون کے ساتھ بیٹھو۔ بیٹھے بیٹھے بے چینی اور بے قراری کا اظہار نہ کرو اور بار بار اپنی جگہ سے اٹھ اٹھ نہ جاؤ۔ بے تحاشہ کھجلی کئے جانے سے، انگڑائیاں لینے سے، ڈکار اور دوسروں کے سامنے جمائیاں لینے سے بھی اجتناب کرو۔ اگر جمائی لینا ناگزیر ہو جائے تو اپنا بایاں ہاتھ اپنے منہ پر رکھ کر جمائی لو۔ بے جا (قہقہہ لگا کر) ہنسنے سے بھی گریز کرو کہ اس سے دل مردہ ہو جاتا ہے اور ہو سکے تو اپنے قہقہے کو مسکراہٹ

(تبسم) میں بدل لو۔ یہ دعا کہنے سے پہلے مجلس سے مت اٹھو: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ (اے اللہ! پاک ہے تیری ذات، تیری ہی سب خوبیاں ہیں، میں گواہی دیتا ہوں تیرے سوا کوئی معبود نہیں، میں تجھی سے معافی اور توبہ کا

خواستگار ہوں)۔ وارد ہوا ہے کہ جو یہ کلمات کہتا ہے مجلس کے دوران اس سے سرزد ہونے والی غلطیاں معاف کر دی جاتی ہیں۔

سونے کا ارادہ کرو تو دائیں طرف کروٹ لے کر، قبلہ رو ہو کر، گناہوں سے توبہ کرتے ہوئے اور رات کو عبادت کے لئے بیدار ہونے کا عزم کرتے ہوئے لیٹو اور تین تین بار یہ کلمات کہو: بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ

رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِاسْمِكَ أَرْفَعُهُ فَاعْفِرْ لِي ذَنْبِي اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَجْمَعُ عِبَادَكَ
(تیرے نام سے اے اللہ، اے میرے رب، میں کروٹ لے کر لیٹا ہوں اور تیرے ہی نام سے اٹھتا
ہوں۔ اے اللہ، میرے گناہ معاف کر دے اور مجھے اپنے عذاب سے بچا جس دن تیرے بندوں کو جمع

کیا جائے گا)۔ اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَآتُوبُ إِلَيْهِ (میں

مغفرت کا خواہاں ہوں اللہ سے جو عظیم ہے، جس کے سوا کوئی معبود نہیں، جو ہمیشہ زندہ ہے اور ہمیشہ

قائم رہنے والا ہے اور اسی کے حضور توبہ کرتا ہوں)۔ اور تینتیس تینتیس دفعہ 'سبحان اللہ' اور

الحمد لله، اور چونتیس بار 'اللہ اکبر' کہو۔ سونے کے وقت کی اور بھی دعائیں ہیں جن سے غفلت نہ

کرو۔ ہمیشہ پاک صاف ہو کر اور اللہ کو یاد کرتے ہوئے سوؤ۔ زیادہ آرام دہ بستر پر سونے کی عادت نہ ڈالو

کہ اس سے نیند زیادہ آتی ہے اور شب بیداری سے غفلت ہو جاتی ہے۔ اور ایسا ہوا تو تم افسوس اور

حسرت کرتے رہ جاؤ گے وہ سب (انعام) دیکھ کر جو اللہ نے رات کو اٹھ کر عبادت کرنے والوں کے

لئے تیار کر رکھا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: يَحْشُرُ النَّاسُ فِي صَعِيدٍ وَاحِدٍ فَيُنَادِي

مُنَادٍ آيْنَ الَّذِينَ كَانَتْ تَتَجَاوَى جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ فَيَقُومُونَ وَهُمْ قَلِيلٌ فَيَدْخُلُونَ

الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ (لوگوں کو ایک میدان میں اکٹھا کیا جائے گا اور ایک منادی کرنے والا پکارے گا:

”کہاں ہیں وہ جن کے پہلوؤں نے ان کے بستروں کو ترک کر دیا؟“ اور چند ایک لوگ ہی آگے بڑھیں

گے اور بغیر حساب کتاب جنت میں داخل ہو جائیں گے)۔ آپ ﷺ کی حدیث پاک ہے: ”حضرت سلیمان بن داؤد علیہ السلام کی والدہ نے فرمایا: ”اے میرے فرزند! رات کو زیادہ نہ سوؤ کہ رات کو زیادہ سونے والا قیامت کے روز مفلس کے طور پر اُٹھے گا“۔ حضرت امام غزالیؒ فرماتے ہیں: ”دن اور رات میں چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ آٹھ گھنٹے سے زیادہ مت سوؤ، کیونکہ اتنی نیند کافی ہے۔ اگر تمہیں ساٹھ سال جینا ہے تو اس میں سے بیس سال یعنی کل عمر کا ایک تہائی حصہ تو تم نے ضائع کر دیا“۔ اگر کسی وجہ سے تم دائیں طرف کروٹ لے کر اور قبلہ رُو ہو کر نہ سو سکو تو اپنی دائیں جانب لیٹو مگر اپنی پیٹھ قبلہ کی جانب مت کرو۔ اگر تم سونے کے لئے نہیں بلکہ صرف آرام کی غرض سے لیٹو تو بائیں طرف لیٹنے میں کوئی حرج نہیں۔ قیلولہ (دوپہر کا آرام) رات کو جاگنے میں مددگار ہوتا ہے اور اس لئے تمہیں قیلولہ کرنا چاہئے۔ فجر کی نماز کے فوری بعد سونے سے خبردار رہو کہ اس سے رزق میں کمی ہوتی ہے، عصر کی نماز کے بعد سونے سے بھی بچو کہ اس سے پاگل پن (جنون) لاحق ہوتا ہے اور اسی طرح عشا کی نماز سے پہلے بھی نہیں سونا چاہئے کہ اس سے بے خوابی کا مرض ہو جاتا ہے۔ اگر تمہیں خواب میں کچھ اچھا دکھائی دے تو اللہ کا شکر ادا کرو اور اس کی مناسب تعبیر کرو تاکہ وہ سچ ہو جائے۔ اگر تم پریشان کن خواب دیکھو تو اللہ سے پناہ طلب کرو، اپنی بائیں جانب تین بار تھکا دو، کروٹ بدل لو اور اس کا ذکر کسی سے نہ کرو کیونکہ یہ تمہیں کچھ نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اگر کوئی تمہیں اپنا خواب سنائے تو اس وقت تک

اس کی تعبیر نہ کرو جب تک وہ خود تم سے ایسا کرنے کو نہ کہے یا جب تک تم خود اس سے اجازت نہ لے لو۔

کھانے پینے کی ابتدا ہمیشہ ”بِسْمِ اللّٰهِ“ سے کیا کرو اور اس کا اختتام ”الحمد للّٰہ“ سے۔ کھانے پینے کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کیا کرو۔ جب کھانا پیش کیا جائے تو کہو: اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا قِيَمَارَ زَقَاتِنَا وَاَطْعَمَنَا خَيْرًا مِّنْهُ (اے اللہ، یہ جو کچھ تو نے ہمیں عطا کیا ہے اس میں برکت دے، اور ہمیں اور بھی اچھا رزق عطا کر)۔ اور اگر دودھ پیش کیا جائے تو کہو: وَزِدْنَا مِنْهُ (اور ہمیں یہ اور بھی زیادہ عطا کر) کیونکہ، جیسا کہ وارد ہوا ہے، اس سے بہتر کوئی اور شے نہیں۔ کھانے پینے کے بعد ہاتھ دھو لیا کرو، لقمے چھوٹے چھوٹے بنایا کرو، کھانا اچھی طرح چبا کر کھایا کرو، مزید کھانے کی طرف ہاتھ مت بڑھاؤ جب تک پہلے سے منہ میں موجود کھانا نکل نہ لو۔ کھانے کو برتن کے کناروں سے لیا کرو نہ کہ درمیان سے کیونکہ درمیان وہ جگہ ہے جہاں برکت اترتی ہے۔ اگر لقمہ گر جائے تو اسے اٹھا کر صاف کرو اور کھا لو۔ اسے شیطان کے لئے نہ چھوڑ دو۔ کھانے کے بعد اپنی انگلیاں چاٹ لو اور برتن کو صاف کر دو۔ کھانے میں شہادت کی انگلی، درمیانی انگلی اور انگوٹھا استعمال کرو۔ ضرورت پڑنے پر دوسری انگلیاں بھی استعمال کر سکتے ہو جیسے مثلاً چاول کھاتے ہوئے۔ جب دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھاؤ تو کھانا اپنے سامنے سے لو دوسروں کے سامنے سے نہیں۔ پھل کھاتے ہوئے اس کا التزام ضروری نہیں۔ کھانے

میں شریک دوسرے افراد کی طرف بار بار نہ دیکھو، مناسب حال بات چیت کرتے رہو، اور منہ میں نوالہ ہو تو بات چیت نہ کرو۔ اگر تھوکنایا ناک صاف کرنا ناگزیر ہو جائے تو اپنے چہرے کو حاضرین سے موڑ لو یا کسی اور مناسب جگہ جا کر اپنی ضرورت پوری کر لو۔ جب کسی کے ہاں دعوت پر جاؤ تو ان کی تعریف کرو اور ان کی خوش حالی کے لئے دعا کرو۔ کھانا کھا کر یہ دعا کرو: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ اَللّٰهُمَّ كَمَا اَطَعَمْتَنِي طَيِّبًا فَاَسْتَعْمَلْنِي صَالِحًا اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي اَطَعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ وَلَا قُوَّةٍ** (سب خوبیاں اللہ کو۔ اے اللہ، تو نے مجھے پاک کھانا دیا سو مجھے نیکی کی طرف لگا دے۔ سب تعریفیں اللہ کی جس نے مجھے کھانا دیا بغیر میری اہلیت اور قوت کے)۔ جو بھی یہ دعا کرتا ہے اس کے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔ ہر کھانے کے ساتھ چٹنی کھانا ضروری نہیں۔ کھانا جیسا بھی ہو اس میں سے نقص نہ نکالو۔ محض عمدہ اور لذیذ غذا ہی کو اپنا مطمع نظر نہ بنا لو ورنہ تمہارا شمار ان لوگوں میں ہوگا جن کے بارے میں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے: 'میری امت کے بدترین لوگ وہ ہیں جو لذیذ کھانے کھاتے ہیں اور اپنے جسموں کو تنومند بناتے ہیں۔ انہیں بس مختلف النوع کھانوں اور کپڑوں سے غرض ہے اور وہ تکبر سے بات کرتے ہیں'۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا ہے: 'وہ جس کے لئے بس وہی اہم ہے جو اس کے پیٹ میں جاتا ہے اس شخص کی اپنی اہمیت اس شے سے زیادہ نہیں جو (پیٹ سے) خارج ہوتی ہے'۔

کوشش کرو کہ صرف لقمہ حلال ہی تمہارے معدے میں جائے کیونکہ جو چالیس روز تک رزق حلال کھاتا ہے اس کا قلب منور ہو جاتا ہے، اس کی زبان سے حکمت و دانائی کے چشمے جاری ہو جاتے ہیں، اللہ تعالیٰ اسے دنیا میں زہد سے سرفراز کرتا ہے، اس کے باطن کی صفائی ہو جاتی ہے اور اللہ کے ساتھ اس کا معاملہ احسن ہو جاتا ہے۔ اور جو شخص حرام اور مشتبہ چیزیں کھاتا ہے اس کی صورت حال اس سب کے برعکس ہوتی ہے۔ شکم سیری کے لئے بہت زیادہ اور بار بار کھانے سے خبردار رہو چاہے یہ کھانا حلال ہی کیوں نہ ہو۔ ایسا کرنا آفات کو دعوت دینا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل سخت ہو جاتا ہے اور بصیرت جاتی رہتی ہے، سوچ پر اگندہ ہو جاتی ہے، عبادت میں سستی آ جاتی ہے اور اسی طرح کی دیگر خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ کھانے میں میانہ روی یہ ہے کہ بھوک رکھ کر کھاؤ اور اس وقت تک کھانا نہ کھاؤ جب تک تمہیں واقعی اس کی ضرورت نہ ہو۔ سچی بھوک کی نشانی یہ ہے کہ تم کچھ بھی کھانے کو تیار ہو جاؤ۔ جب پانی پئو تو گھونٹ گھونٹ پئو اور ایک ہی سانس میں سارا پانی نہ پئو۔ پانی کو تین وقفوں سے پئو۔ پینے کے برتن میں سانس نہ لو۔ جہاں سے برتن چٹھا ہوا ہو اس جگہ سے نہ پئو۔ کھڑے ہو کر پانی نہ پئو۔ مشکیزہ کے منہ سے منہ لگا کر پانی نہ پئو۔ اگر تمہیں کوئی برتن دستیاب نہ ہو تو اپنے ہاتھ سے پی لو۔ پانی پینے کے بعد کہو: **اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ جَعَلَهُ عَذْبًا فَرَاتًا بِرَحْمَتِہٖ وَلَمْ یَجْعَلْہٗ مِلْحًا اُجَا جًا بِذُنُوْبِنَا**

(سب خوبیاں اللہ کو جس نے اپنی رحمت سے اسے شیریں اور شفاف بنایا اور ہماری خطاؤں سے اسے نمکین اور تلخ نہیں بنایا)۔

اپنی زوجہ سے قربت کا ارادہ کرو تو کہو: بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا (اللہ کے نام سے، اے اللہ، دور رکھ شیطان کو ہم سے اور اس (ہونے والی اولاد) سے جو تو ہمیں دے گا)۔ قربت کے دوران خود کو اور اپنی زوجہ کو لباس سے ڈھانپے رکھو اور خاموشی اور سکون کا دامن بھی تھامے رہو۔ جب انزال کی کیفیت محسوس ہو تو زبان کو حرکت دینے بغیر اپنے دل میں کہو:

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا

ترجمہ: اور وہی ہے جس نے پانی سے بنایا آدمی (۲۵:۵۴)

جہاں تک یہ سوال ہے کہ شادی کرنی چاہئے یا نہیں تو اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ وہ فیصلہ کرو جس میں دین کی سلامتی ہو، قلب کے لئے فائدہ مند ہو اور صحتِ فکر کے لئے سازگار ہو۔ غیر شادی شدہ افراد کا عورتوں کے بارے میں نفسانی خواہشات کے تناظر میں سوچنا انتہائی مکر وہ فعل ہے۔ اگر کوئی اس مشکل کا شکار ہو اور وہ عبادات و وظائف سے اس پر قابو نہ پاسکتا ہو اسے لازماً شادی کر لینی چاہئے۔

اگر وہ شادی کی استطاعت نہیں رکھتا تو اسے روزے رکھنے چاہئیں۔ روزے سے نفسانی خواہشات میں کمی آجاتی ہے۔

جب تم رفع حاجت وغیرہ کے لئے بیت الخلا میں جانے لگو تو جوتے پہن لو، سر ڈھانپ لو اور داخل ہوتے ہوئے اپنا بایاں پاؤں پہلے رکھو اور باہر نکلتے ہوئے اپنا دایاں پاؤں پہلے رکھو۔ داخل ہونے سے پہلے کہو: بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ (اللہ کے نام سے، اے اللہ، میں ناپاک خُبث و خبائث سے تیری پناہ چاہتا ہوں)۔ اور باہر نکلو تو کہو: غُفِّرَ اِنَّکَ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَذْهَبَ عَنِّیْ الْاَذٰی وَ عَافَانِیْ (اے اللہ تجھ سے مغفرت چاہتا ہوں)، سب خوبیاں اللہ کو جس نے مجھ سے اذیت کی چیز کو دور کر دیا اور عافیت بخشی)۔ اس حالت میں (زبان سے) اللہ کا ذکر نہ کرو بس دل میں کرو۔ اپنے ساتھ اندر ایسی کوئی چیز نہ لے کر جاؤ جس پر اللہ جل جلالہ کا نام لکھا ہو۔ فضول حرکتیں نہ کرو اور بلا ضرورت بولنے سے بھی احتراز کرو۔ کپڑوں کو اتنا اونچا کرو کہ وہ نجاست سے محفوظ رہیں۔ رفع حاجت کے لئے ایسی جگہ کا انتخاب کرو جہاں کسی کی نظر تم پر نہ پڑے، جہاں سے تمہاری آواز اور بدبو وغیرہ دوسروں تک نہ پہنچے۔ نہ اپنا رخ قبلہ کی طرف کر کے بیٹھو اور نہ ہی اپنی پیٹھ اُدھر کرو۔ ایسا کرنا بعض عمارتوں میں مشکل ہو سکتا ہے اور وہاں ایسا کرنے کے نتیجہ میں جنم لینے والی مشقت کے باعث اسے قابلِ عذر قرار دیا جاسکتا ہے۔ کھڑے ہوئے پانی میں پیشاب مت کرو چاہے

وہاں بہت سا پانی ہی کیوں نہ کھڑا ہو سوائے اس صورت کے کہ جب یہ ناگزیر ہو۔ ٹھوس زمین (پختہ فرش وغیرہ) پر اور ہوا کے مخالف سمت پیشاب نہ کرو۔ اس کا مقصد کپڑوں کو ناپاک ہونے سے بچانا ہے۔ یہ ناپاک کی عذابِ قبر کا باعث بنتی ہے۔ اپنے جسم کو اس سے اچھی طرح پاک کرو مگر وسوسہ کی حد تک نہ جاؤ۔ کھانسی کرنا، مثال کے طور پر، عضوِ تناسل سے پیشاب خارج کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ مقعد کو پہلے کنکروں سے صاف کرو اور پھر پانی سے استنجا کر لو۔ اگر ان دونوں میں سے ایک چیز استعمال کرنا چاہو تو پانی کا استعمال بہتر ہے۔ پانی استعمال کرتے ہوئے آگے سے پیچھے کے حصے کی طرف جاؤ اور کنکر استعمال کرتے ہوئے پیچھے سے آگے کی طرف۔ استنجا کرنے کے بعد کہو: اللّٰهُمَّ حَصِّنْ فَرْجِي عَنِ الْفَوَاحِشِ وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنَ النِّفَاقِ (اے اللہ، میرے جنسی اعضا کو فحش امور سے اور میرے قلب کو نفاق سے محفوظ رکھ)۔

غلاظت اور گندگی صاف کرنے کے علاوہ ہر کام کے لئے اپنا دایاں ہاتھ استعمال کرو۔ کہیں بھی داخل ہوتے ہوئے اپنا دایاں قدم پہلے رکھو سوائے بیت الخلاء وغیرہ میں جانے کے، جہاں بائیں قدم پہلے رکھتے ہیں۔

چھینکنا ہو تو منہ پر ہاتھ رکھ کے آہستگی سے چھینکو اور کہو: الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (سب خوبیاں اللہ کو جو مالک سارے جہان والوں کا)۔ تھوکنہ ہو تو اپنے بائیں جانب یا اپنے بائیں پاؤں کے قریب تھو کو۔

سوتے ہوئے یا گھر سے باہر جاتے ہوئے مشکیزے کا منہ باندھ دو، تمام برتن ڈھانپ دو اور گھر کا
 دروازہ بند کر لو۔ سونے سے پہلے آگ جیسا کہ دیا (بتی) وغیرہ بجھا دو۔ اگر صبح کو تمہیں مشکیزہ کا منہ کھلا
 ہوا ملے یا برتن بے ڈھکے ہوئے ملیں تو ان میں سے پانی نہ پئو۔ ہاں یہ پانی ان کاموں کے لئے استعمال
 کر سکتے ہو جن میں خراب پانی استعمال ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے یہ پانی صاف ہی ہوتا ہم اس کا استعمال
 نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ حضرت شیخ ابن عربیؒ نے اپنی تصنیف ’فتوحات‘ میں لکھا ہے کہ ہر سال ایک
 ایسی نامعلوم رات آتی ہے جس میں بیماریاں نازل ہوتی ہیں جو ہر بے ڈھکے برتن اور کھلے مشکیزے میں
 داخل ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے رسول اللہ ﷺ نے لوگوں کو تلقین کی ہے کہ وہ اپنے مشکیزوں کے منہ
 باندھ کر اور اپنے برتنوں کو ڈھانپ کے رکھیں۔ اگر تمہیں برتن ڈھانپنے کو کچھ نہ ملے تو اس پر ایک
 ٹہنی رکھ دو اور اللہ کا نام لے لو اور اس پر توکل کرو کیونکہ بے شک اللہ توکل کرنے والوں سے محبت
 کرتا ہے۔