

تحریر۔۔۔۔

سید عالم محمود

دنیا بھر میں کروڑوں لوگ روزانہ وٹامن و معدنیات کی گولیاں کھاتے یا انہیں مانع شکل میں لیتے ہیں۔ یہ گولیاں اور مانع جات طبی اصطلاح میں "غذائی اضافی" (Dietary

(supplement

کہلاتے ہیں۔ ان کی افادیت کے بارے میں اگرچہ طبی سائنس داں تقسیم ہیں۔ بعض

کہتے ہیں کہ یہ گولیاں کھانے سے صحت پہ خاص مثبت اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ دیگر طبی سائنس دانوں کا کہنا

ہے کہ یہ 'غذائی اضافی' وقتاً فوقتاً لینی چاہیں۔

ان کا استدلال یہ ہے کہ پچھلے ساٹھ ستر برس میں جینیاتی ٹوکوں، آب و ہوائی تبدیلیوں، کیڑے مارادوی اور کیمیائی کھادوں کے بڑھتے استعمال کے نتیجے میں غذاؤں میں غذائیت (Nutrition) کم ہو چکیں۔ لہذا یہ 'غذائی اضافی' استعمال کرنا چاہئیں تاکہ انسانی صحت غذاؤں میں غذائی کمی سے متاثر نہ ہو۔

اس غذائی کمی سے انسان کی بیماریوں اور طبی خللوں کا نشانہ بن سکتا ہے، مثلاً ہڈیوں کی کمزوری، نیند میں کمی، (فولاد نہ ملنے سے) جسمانی کمزوری وغیرہ۔

یہی وجہ ہے، 'غذائی اضافیوں' کا استعمال جاری ہے اور گاہے بگاہے سامنے آنے والی مخالفانہ تحقیق کے باوجود اس میں زیادہ کمی نہیں آئی۔ ڈاکٹر البتہ سبھی کو مشورہ دیتے ہیں کہ بہتر ہے، تمام وٹامن و معدن غذا سے لے جائیں۔ مگر کسی وجہ سے ایسا نہ ہو سکے تو 'غذائی اضافی' استعمال کی جاسکتی ہیں۔

مزید برآں صرف مستند کمپنیوں کی تیار کردہ 'غذائی اضافی' ہی لی جائے۔ کیونکہ 'غذائی اضافیوں' کا کاروبار پھیل رہا ہے اور اس

وٹامن اور معدنیات کی گولیاں کب کھائی جائیں؟



ہے۔ "ماقبل ولادت" وٹامن و معدن جدید طبی تحقیق کی رو سے جو خواتین حاملہ ہونا چاہتی ہیں، انہیں سب سے پہلے کھانے سے قبل مخصوص وٹامن و معدن ضرور لینے چاہئیں۔ انہیں ہی "ماقبل ولادت" (Vitamins Prenatal) کا نام دیا گیا۔ یہ وٹامن و معدن اور ان کی مطلوبہ مقدار درج ذیل ہے:

☆ فوٹک ایسڈ 4000 مائیکروگرام
☆ وٹامن ڈی 600 انٹرنیشنل یونٹس
☆ کیلشیم 1,000 ملی گرام
☆ وٹامن سی 80 ملی گرام
☆ تھیامین 1.4 ملی گرام
☆ ریباوفلاوین 1.4 ملی گرام
☆ وٹامن بی بارہ 2.6 ملی گرام
☆ مائیکروگرام وٹامن بی چھ 1.9 ملی گرام
☆ وٹامن ای 15 ملی گرام
☆ زنک 11

ملی گرام
☆ فولاد 27 ملی گرام
☆ وٹامن اے 770 مائیکروگرام
☆ ماہرین طب کہتے ہیں، بہتر ہے کہ ماقبل ولادت کی غذائی اضافی کچھ غذا کے ساتھ لی جائیں۔ جب یہ کہ اگر انہیں خالی پیٹ لیا جائے تو پیشتر خواتین بدبھمی اور متلی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ ماقبل ولادت وٹامن و معدن یعنی مختلف اقسام کی 'غذائی اضافی' مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ خواتین کو چاہیے کہ وہ صرف مستند ڈاکٹر کے مشورے سے انہیں استعمال کریں۔ ایک ساتھ کئی وٹامن و معدن لینے سے جنین (بچے) کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔

'غذائی اضافی' لینے والے مرد و زن یہ حقیقت بھی یاد رکھیں کہ انہیں زیادہ استعمال مت کیا جائے۔ زیادہ مقدار میں لینے سے بعض وٹامن و معدن انسان کی زندگی خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔ ان میں وٹامن ای اور بیٹا کروٹین سرفرست ہیں۔ لہذا اس بات کا خیال رکھیے کہ انسانی جسم کو روزانہ وٹامنوں اور معدنیات کی جتنی مقدار درکار ہوتی ہے، کم و بیش اتنی ہی لی جائے۔ 'غذائی اضافیوں' کا فائدہ بھی ہوتا ہے اور وہ انسان کو صحت مند رکھتی ہیں۔ اعتدال اور میانہ روی ہی انسانی زندگی کا بہترین طرز حیات ہے اور قرآن پاک کی رو سے یہی رتبہ کائنات کا بھی پسندیدہ ہے۔

اس معدن کی گولیاں اور مانع جات دنیا بھر میں کروڑوں مرد و زن استعمال کرتے ہیں۔ یہ معدن ہماری ہڈیوں کو تندرست و توانا رکھتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کیلشیم کی گولی کھانے کے بعد کھائے، خصوصاً ایسے کھانوں کے بعد جن میں وٹامن ڈی موجود ہو۔ جب یہ ہے کہ وٹامن ڈی کی مدد سے کیلشیم جسم میں بخوبی جذب ہوتا ہے۔ لہذا یہ معدن لینے کا مناسب وقت بھی صبح کا

بھی یعنی پڑتی ہیں۔ چونکہ یہ وٹامن چکنائی میں حل ہوتے ہیں، لہذا انہیں کھانے کے بعد لینا مناسب ہے تاکہ جسم میں با آسانی جذب ہو سکیں۔

فولاد
یہ معدن جسم میں کم ہونے سے انسان خون کی کمی کا نشانہ بن سکتا ہے۔ ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ فولاد پہ مٹی گولیاں یا مانع جات خالی پیٹ لیں۔ جب یہ ہے کہ کھانے کے ساتھ لینے سے فولاد صحیح طرح جسم میں جذب نہیں ہو پاتا۔ اسی لیے فولاد کی گولی کھانے سے ایک گھنٹہ قبل یا دو گھنٹے بعد لیجیے۔

میکلشیم
یہ معدن اگر جسم کو مطلوبہ مقدار میں ملتا رہے تو انسان عمدہ نیند لیتا ہے، نیز اس کے عضلات و اعصاب بھی مضبوط رہتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے، اس معدن پٹنی گولی سونے سے چندہ منٹ قبل لی جائے تو نیند اچھی آتی ہے۔ نیز انسان کا تناؤ بھی جاتا رہتا ہے۔

کیلشیم
اس معدن کی گولیاں اور مانع جات دنیا بھر میں کروڑوں مرد و زن استعمال کرتے ہیں۔ یہ معدن ہماری ہڈیوں کو تندرست و توانا رکھتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کیلشیم کی گولی کھانے کے بعد کھائے، خصوصاً ایسے کھانوں کے بعد جن میں وٹامن ڈی موجود ہو۔ جب یہ ہے کہ وٹامن ڈی کی مدد سے کیلشیم جسم میں بخوبی جذب ہوتا ہے۔ لہذا یہ معدن لینے کا مناسب وقت بھی صبح کا

(stimulating) ہے۔ اس باعث شام یا رات کو اس وٹامن کی زیادہ مقدار لینے سے وہ نیند لانے میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔ وٹامن سی ہمارے جسم میں خون کی نالیوں، ہڈیوں کے گودے

(cartilage)، عضلات اور کولاجن کو تندرست رکھنے کے لیے درکار ہے۔ نیز یہ انسانی خلیوں کو امراض سے بچاتا اور ہمارا مدافعتی نظام مضبوط بناتا ہے۔ یہ وٹامن مالٹوں، مروج، اسٹرابیری میں ملتا ہے۔

وٹامن بی
وٹامن بی کی آٹھ اقسام ہیں۔ ہر قسم انسانی جسم میں مخصوص کام انجام دیتی ہے۔ ان کی اہم سرگرمی جسمانی توانائی میں اضافہ اور ذہنی و جسمانی دباؤ کم کرنا ہے۔ کئی طبی کمپنیاں وٹامن بی کی مختلف اقسام پہ مٹی غذائی اضافی یا فوڈ سپلیمنٹ بناتی ہیں۔ چونکہ وٹامن بی جسمانی توانائی بڑھاتی ہیں لہذا ماہرین کہتے ہیں کہ ان پہ مٹی غذائی اضافی صبح کے وقت لی جائیں۔ شام یا رات کو لینے سے ان کی افادیت ظاہر ہے، کم ہو جاتی ہے۔ نیز جدید تحقیق نے

اکشاف کیا ہے کہ وٹامن بی 6 رات کو لینے سے نیند میں رکاوٹ ڈال سکتا ہے۔ چکنائی میں حل ہونے والے وٹامن اے، ڈی، ای اور کے چکنائی میں حل ہو جانے والے وٹامن ہیں۔ انسان کو روزانہ ان کی تھوڑی بہت مقدار ضرور درکار ہوتی ہے۔ یہ وٹامن عموماً غذاؤں سے مل جاتے ہیں مگر بعض اوقات ان کی غذائی اضافیوں

شعبے میں ایسے لاپچی لوگ بھی داخل ہو چکے جن کا ضمیر چند ٹوکوں کی خاطر جعلی 'غذائی اضافی' بنانے سے انسانوں کی زندگیاں خطرے میں ڈال کر کوئی بوجھ محسوس نہیں کرتا۔ اس موقع پر یہ اہم سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ 'غذائی اضافی' کیا دن میں کسی بھی وقت لی جاسکتی ہیں یا ان کا کوئی وقت مقرر ہے؟ طبی سائنس داں کہتے ہیں کہ دن کا وقت اور کھانے کے اوقات بعض وٹامنوں اور معدنیات کے سلسلے میں اہم ہیں۔ کیونکہ کچھ وٹامن و معدن اگر کھانے کے بعد لیے جائیں تو جسم میں ان کے جذب ہونے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح بعض معدن خصوصاً خالی پیٹ لیے جائیں تو زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں۔ یوں دن کا وقت اور کھانے کے اوقات لی جانے والی 'غذائی اضافیوں' پہ مثبت یا منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔

وٹامن سی
مثال کے طور پہ پانی میں حل ہو جانے والے (soluble-Water vitamins) کو لیجیے جنہیں ہمارا جسم پیدا نہیں کرتا اور نہ ہی ذخیرہ کر پاتا ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ یہ وٹامن تقریباً روزانہ کی بنیاد پر 'غذائی اضافیوں' سے لیے جائیں۔ ان میں وٹامن سی اور وٹامن بی کی بیشتر اقسام شامل ہیں۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ وٹامن سی صبح کے وقت لیا جائے۔ جب یہ کہ یہ وٹامن کافی محرک انگیز

تحریر۔۔۔۔

مولانا محمد طارق نعمان گڑگئی

ہر انسان کو کائنات رنگ و بو میں خوشی، سکون و راحت اور تن درستی کے ساتھ ساتھ تکلیف و مصیبت، پریشانی و آفت اور بیماری و مشقت سے بھی واسطہ پڑتا ہے، اور یہ سب حالات اللہ تعالیٰ کی مرضی کے تابع ہوتے ہیں جس پر بندہ مومن کو کمال یقین اور عمل اعتماد ہونا چاہیے۔
ارشاد ربانی ہے: آپ کہہ دیجیے کہ اللہ نے ہمارے مقدر میں جو تکلیف لکھی ہے ہمیں اس کے سوائے کوئی اور تکلیف پہنچانے ہی نہیں سکتی۔

(سورۃ توبہ - 51)

حالات موافق و سازگار ہوں یا مخالف و ناسازگار دونوں صورتوں میں ایک ایمان والے کا کیا طرز عمل ہونا چاہیے؟ قرآن و حدیث میں اس حوالے سے بھر پور راہنمائی موجود ہے۔

بندہ مومن اور اس کا معاملہ

حضرت صہیب بن سنان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مومن کا معاملہ بھی عجب ہے۔ اس کے ہر کام میں اس کے لیے خیر ہی خیر ہے۔ اگر اسے آسودہ حالی ملتی ہے اور اس پر وہ شکر کرتا ہے تو یہ شکر کرنا اس کے لیے باعث خیر ہے اور اگر اسے کوئی تنگی لاحق ہوتی ہے، وہ اس پر صبر کرتا ہے تو یہ صبر کرنا بھی اس کے لیے باعث خیر ہے۔ (صحیح مسلم)

اس روایت میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے پسندیدگی کے طور پر مومن کے حال پر توجیب کا اظہار فرمایا ہے: کیوں کہ وہ بدلتے حالات اور دنیاوی اتار چڑھاؤ میں خیر و فلاح اور کامیابی کا حصول بنا سکتا ہے اور یہ خیر صرف اور صرف مومن ہی کو حاصل ہے۔

پھر نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بتایا کہ اللہ تعالیٰ نے مومن کے ہر حال میں اس کے لیے خیر ہی مقدر فرمایا ہے۔ اگر اسے کوئی تنگی و مصیبت پہنچتی ہے اور وہ اللہ کی تقدیر پر صابر رہے اس کی طرف سے کٹاؤ کی کوئی نظر نہ آئے اور اس سے ان شرواب کا امیدوار بنتا ہے، تو یہ بات اس کے لیے باعث خیر ہوتی ہے۔

نیز اگر کوئی خوش کن بات پیش آتی ہے مثلاً کوئی دینی نفع کا حصول ہوتا ہے، جیسے علم یا عمل صالح یا پھر کوئی دنیاوی نفع ملتی ہے، جیسے مال، اولاد اور جائیداد وغیرہ اور وہ اس پر شکر گزار ہوتا ہے، ہاں طور کہ اللہ عزوجل کی اطاعت پر کراہندہ ہوتا ہے اور زبان و دل سے اس کی حمد بیان کرتا ہے، تو یہ بات بھی اس کے لیے باعث خیر ہوتی ہے۔

خوش کنی کیا ہے؟

خوش کنی، بزدلی اور کم ہمتی کی دلیل ہے، یہ کم زور و مایوس لوگوں کے لیے زندگی کے مسائل و مشکلات، آزمائشوں اور داریوں سے راہ فرار اختیار کرنے کا ایک غیر اسلامی، غیر اخلاقی اور غیر قانونی طریقہ ہے۔

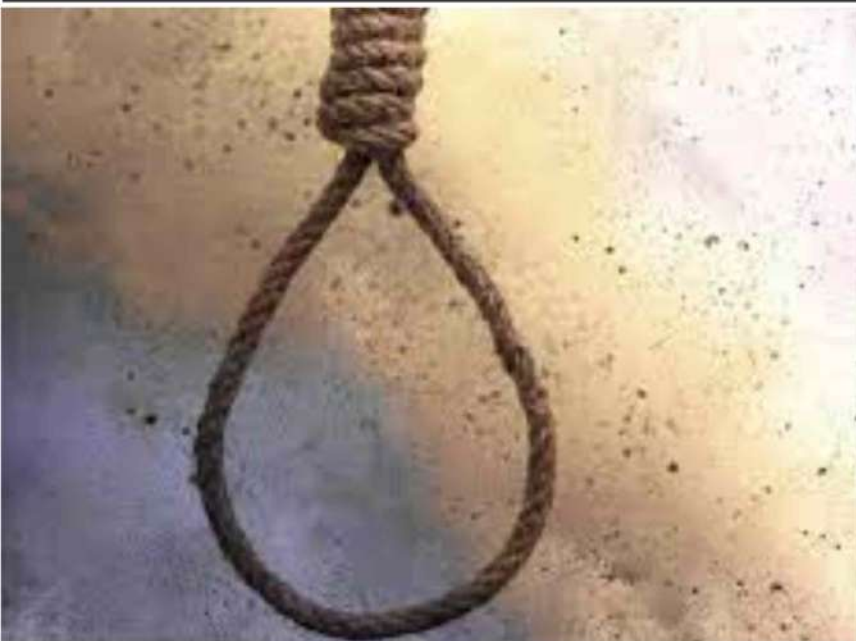
بدقسمتی سے اس وقت پوری دنیا کے محروم القسمت لوگوں میں اپنی ذمے داریوں سے بے اعتنائی اور ایمان سے محرومی یا کم زوری کے باعث خوش کنی کا رجحان آئے دن بڑھتا جا رہا ہے۔ مغربی ممالک میں تو اخلاقی اور سماجی نظام کے انتشار کے سبب خوش کنی کے واقعات کا تناسب اتنا بڑھ گیا ہے کہ اب یہ آواز اٹھاتی جا رہی ہے کہ خوش کنی کو انسان کا فطری حق تسلیم کیا جائے۔

زندگی اور اس کے مسائل کے بارے میں اسلام کا نقطہ نظر موجود مغربی نقطہ نظر سے بنیادی طور پر مختلف ہے۔ وہ اس دعوے ہی کو تسلیم نہیں کرتا کہ انسان اس دنیا میں کسی بھی چیز کا کسی کاپی ذات کا مطلق مالک ہے اور وہ اس میں اپنی مرضی سے تصرف کر سکتا ہے۔

اس کے نزدیک یہ پوری دنیا اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ ہے اور وہ اسے چاہا ہے، اس لیے وہی اس کا حقیقی مالک بھی ہے۔ اس دنیا میں انسان خود کو نہیں آیا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ نے اس کو وجود بخشا ہے اور اس نے اس کے لیے سامان زینت فراہم کیا ہے۔ اس لیے وہی اس کی ذات پر ماکنہ و ماکنہ رہتا ہے۔ انسان اپنی ذات یا اپنے کسی اقدام کے بارے میں کوئی آزاد فیصلہ نہیں کر سکتا، ورنہ اس کی حیثیت

خودکشی:

تضاوت قدر الہی سے انحراف کا نتیجہ



اس مجرم کی ہوگی جو دوسرے کی چیز کو اپنی مرضی سے استعمال کرے اور ان کے بارے میں فیصلہ صادر کرتا پھرے؛ لہذا انسان کو یہ فیصلہ کرنے کا حق ہی نہیں ہے کہ اسے کب تک دنیا میں رہنا ہے اور کب یہاں سے کوچ کرنا ہے، جس نے زندگی دی ہے وہی فیصلہ کرے گا زندگی کب واپس لی جائے گی۔

کلام اللہ میں خودکشی کی ممانعت

زمانہ جاہلیت میں لوگ تنگ دستی کے خوف سے اپنی اولاد کو قتل کر دیتے تھے؛ تاکہ وہ ان کی پرورش سے بچھڑے اور وہیں بچھڑنے سے ان کو اسلام نے نصرف اس کی مخالفت کی بلکہ اس عمل کو حرام قرار دیا اور فرمایا: "اور قتل کرو اپنی اولاد کو نفسی کے ذریعے، ہم ہی روزی دیتے ہیں ان کو اور تم کو بھی، بے شک ان کا مارنا بڑی خطا ہے" (بنی اسرائیل: 31)

ایک اور مقام پر اسی بات کو اس طرح بیان کیا گیا ہے: "اور اپنی اولاد کو مال میں کمی کے خوف سے قتل نہ کرو۔ ہم ان کو بھی رزق دیتے ہیں اور تم کو بھی۔" (انعام: 15)

دونوں آیتوں میں الگ الگ دو طرح کے لوگوں سے خطاب کیا گیا ہے۔ ایک وہ ہیں جو اپنی اہمال مفلس تو نہیں ہیں؛ مگر ڈرتے ہیں کہ جب عیال زیادہ ہوں گے تو ان کو کہاں سے نکالیں گے؛ جب کہ دوسرے طبقے کو جو اپنی اہمال مفلس سے عیال سے پہلے ہی اپنی روٹی کی فکر و امن گیر ہو گئے؛ اس لیے ایک جگہ کئی اطلاق اور دوسری جگہ جن اطلاق کے ذریعہ خبردار کیا گیا کہ تم کو رزق کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے ہم ان کو بھی رزق دیں گے اور تم کو بھی۔

اسی طرح صراحتاً ایک مقام پر خودکشی سے منع کرتے ہوئے فرمایا: "تم اپنے آپ کو قتل نہ کرو" (النساء: 29) دوسری جگہ فرمایا: "تم اپنے آپ کو ہلاکت میں مت دو" (البقرہ: 195)

اس طرح کے اور بہت سے احکام قرآن مجید میں موجود ہیں جن سے بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ انسان کو اس بات کا اختیار نہیں ہے کہ کب اپنی جان لے، ہاں انسان کے ذمہ ہے کہ وہ اس کی حفاظت کرے اور اس میں کوئی تصرف نہ کرے۔

اور اسلامی تعلیمات سے دوری ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو آزمائش میں ڈال کر ان کے گناہوں کو مٹاتا ہے اور درجہ عالیٰ کو بلند کرتا ہے۔

جو لوگ آزمائش میں پورے اترتے ہیں وہ اللہ کی رحمتوں کے سائے میں آجاتے ہیں اور جو ناکام ہوجاتے ہیں وہ خودکشی کو راہ نجات سمجھتے ہیں اور نہ صرف یہ کہ اپنا دنیاوی نقصان کرتے ہیں بلکہ اپنی آخرت بھی تباہ و برباد کر لیتے ہیں۔

انسان کو اللہ پر عمل بھروسہ ہونا چاہیے اور یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ سب تکلیفوں اور مصیبتوں کو ختم کرنے والی ذات صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ ایسے حالات میں معاشرے کے سربراہ آوردہ افراد، والدین اور سرپرستوں کا کلیدی رول ہوتا ہے کہ وہ پریشان حالوں کو سمجھائیں، انہیں حوصلہ دیں اور ان کی ہر ممکن اعانت کریں؛ تاکہ وہ خودکشی سے بچ سکیں۔

یہی تو خودکشی کے مختلف اسباب و علل ہو سکتے ہیں؛ جن میں چند یہ ہیں: (1) معاشی مشکلات (3) رشتوں کی ناچاقی و اختلافات (4) ظلم و بدسلوکی (5) تنہا و بے راہ روی (6) حقوق کی پامالی (7) ہجرت اور ناجائز مطالبات کا رواج وغیرہ۔

ہم مانتے ہیں کہ حالات کے ستارے ہوتے افراد ہی خودکشی کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں؛ لیکن یہ زندہ حقیقت ہے کہ اس کا واحد حل "صبر و شمت" اور "قوت برداشت" ہے۔ اور سب سے عظیم قوت صبر والوں کے ساتھ اللہ کی مدد ہے۔ ایسے انعام سے منہ موڑ کر کبھی عمل کو گلے کا تقاضا نہ کرنا اور کسی محرومی کی بات نہ کرنا۔

اس رخ سے بھی معاشرے کے مرد و خواتین کو غور کرنا چاہیے کہ ہم آخرت پر ایمان رکھتے ہیں، صبر و شکر والوں کے لیے انعامات کی بشارتیں موجود ہیں۔ آخرت کی فلاح سے منہ موڑ لینا خلاف عقل بات ہے؛ اس لیے خدارا! کسی بھی قدم کو اٹھانے سے پہلے یہ غور کر لیں کہ اس میں آخرت کا نفع ہے یا نقصان، اور اللہ و رسول ﷺ کی رضا ہے یا ناراضی۔

زندگی اور ہمارا پورا وجود اللہ تعالیٰ کی امانت ہے، اور مکمل حد تک اس کی حفاظت کرنا ہماری ذمہ داری اور اسلامی، فطری، اخلاقی اور انسانی فریضہ ہے۔ فطری نقطہ نظر سے بھی دیکھا جائے تو یہ انسان جان رسب کریم کی عطیہ کی ہوئی ایک ایسی امانت ہے جس کا تحفظ بہر صورت لازم اور ضروری ہے، مہاسب و مشکلات کی اندھیڑیاں ہوں یا مجبور یوں اور نامید یوں کی تاریکیاں، اس عظیم امانت الہی کو خودکشی کے ذریعے ہاتھوں میں ضائع کرنا بے جا و ناجائز اور ہرگز نہیں جائز ہے۔

اس لیے کسی بھی عمل کی اسلام میں اجازت نہیں جو بے مقصد ہو، بوجہ یا نیت کی کمی ہو، یا ضرورت رساں ہو اور انسانی ذمہ داریوں کو کھڑے نہیں ڈال سکتا ہو، بلکہ جان بچانے کے لیے بوقت ضرورت اور بقدر ضرورت اپنی چیزوں کے استعمال کی بھی اجازت دی گئی ہے جو اصلاً ناجائز اور حرام ہیں۔

پھر انسان کے لیے من جانب

اللہ اس کے جسم و جان کی

حفاظت کے لیے جو اسباب

مہیا ہیں ان کی مثال کسی

مظلوم میں نہیں ملتی، اس

کے باوجود اگر کوئی اپنے آپ

کو ہلاک کرنا ہے تو یہ ایسا

جرم ہے جو دنیا اور عقبیٰ

دونوں میں مجرم کو محروم

کر دیتا ہے اور کھین کا نہیں

رہنے دیتا۔ اللہ تعالیٰ اس

قبیح فعل سے ہر ایک کی

حفاظت فرمائے اور ہر ایک کو

شریعت مطہرہ کے مطابق

زندگی گزارنے کی توفیق عطا

فرمائے (آمین یارب العالمین)

دیا جائے گا، جسے جزا میں جنس العمل کہا جاتا ہے۔ اسی طرح حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ حضرت طفیل بن عمرو رضی اللہ عنہ کے ساتھ ان کی قوم کے ایک اور شخص نے بھی مدینہ طیبہ ہجرت کی، یہاں یہ دوسرے شخص بیمار پڑ گئے، تکلیف کی شدت کے باعث ان سے صبر نہ ہو سکا اور انہوں نے ایک بھتیخار سے اپنی انگلیوں کے جوڑ کاٹ لے، رئیس کٹ گئے اور خون اتنا بہ گیا کہ انتقال ہو گیا۔

حضرت طفیل نے بعد میں ان کو خواب میں دیکھا کہ ایمان پر خاتمہ اور ہجرت کی وجہ سے بہتر حالت میں ہیں؛ مگر ان کے ہاتھ ڈھکے ہوئے ہیں، حضرت طفیل رضی اللہ عنہ نے ان سے خواب میں پوچھا کہ آپ کے رب نے آپ کے ساتھ کیا معاملہ کیا؟ آپ صاحب نے کہا: اللہ تعالیٰ نے ایمان اور ہجرت کی برکت سے مجھے معاف کر دیا، مغفرت تو ہو گئی؛ لیکن میرے ہاتھوں کے بارے میں فرمایا گیا کہ جس چیز کو تم نے خود کاٹ لیا ہے میں اسے درست نہیں کرتا۔

حضرت طفیل نے یہ خواب حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کیا، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا فرمائی: یا ایہی ان کے ہاتھوں کو بھی معاف فرما۔ (صحیح مسلم 311)

اس سے معلوم ہوا کہ خودکشی کرنا اگرچہ سنگین جرم اور بہت ہی سخت گناہ و عذاب کا باعث ہے؛ لیکن خودکشی کرنے والے کا خاتمہ ایمان پر ہو تو اس کی معافی اور بخشش ہوجانے کی اور خودکشی کرنے والے کے لیے دعائے مغفرت و ایصال ثواب بھی کرنا چاہیے، بلکہ وہ اس کا بہت زیادہ محتاج ہوتا ہے۔

خودکشی کے اسباب اور ان کا سدباب حوادث زمانہ کا ظہور ہر شخص کے حق میں یکساں نہیں ہوتا، کچھ لوگ وہ ہوتے ہیں جو بڑی ہی بڑی تکلیف بھی برداشت کرنے کا حوصلہ رکھتے ہیں اور کچھ لوگ معمولی حادثے سے پریشان ہو کر جزع فزع پر اتر آتے ہیں۔ مگر زندگی کے سفر میں کبھی باہم شخص وہ ہے جو ہمت و حوصلے کے ساتھ حالات کا ڈٹ کر مقابلہ کرے اور دل ہارنے کے بجائے پامردی و استقلال کا ثبوت پیش کرے۔

غور کیا جائے تو مسلمانوں میں خودکشی کی بڑھتی ہوئی شرح کے اسباب میں ایک اہم و بنیادی سبب اسلام سے خودکشی کر کے آخرت میں اسی انداز کا عذاب

احادیث رسول میں خودکشی کی مذمت حضرت علی رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک فوجی دستہ روانہ کیا اور اس کا امیر انصار کے ایک آدمی کو مقرر فرمایا اور فکرو کو یہ حکم دیا کہ وہ امیر کے احکام میں اور اس کی اطاعت کریں۔

(اتفاق سے) وہ امیر ان پر کسی چیز سے ناراض ہو گیا اور اس نے کہا: میرے لیے کڑیاں جمع کرو۔

فکر نے کڑیاں جمع کیں تو اس نے کہا: ان میں آگ جلاؤ۔ انہوں نے آگ جلائی تو امیر نے کہا: کیا حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے آپ لوگوں کو میری اطاعت کرنے کا حکم نہیں فرمایا تھا؟ انہوں نے جواب دیا: کیوں نہیں! امیر نے قسم دیا: تو پھر اس آگ کے اندر دو جاؤ۔ راوی بیان کرتے ہیں: اس پر وہ کھڑے ہو کر ایک دوسرے کا منہ دیکھنے لگے۔

ان میں سے بعض نے کہا: آگ ہی سے بچنے کے لیے تو ہم نے حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی اتباع کی ہے (پھر کیوں اس میں داخل ہوں)؟ ابھی وہ اسی گفتگو میں تھے کہ امیر کا غصہ بخشنا ہو گیا اور ان کی بجا دہی ہوئی۔

پس جب وہ لوگوں نے انہوں نے حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے اس واقعے کا ذکر کیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اگر وہ اس کے اندر داخل ہو جاتے تو بھی اس سے باہر نہ نکلتے کیوں کہ اطاعت تو صرف نیک باتوں میں لازم ہے۔ (مسلم، باب وجوب طاعت الامراء، 3: 1469، رقم: 184)

سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نے خودکشی کرنے والے کے متعلق سخت تنہد پر مشتمل وعید بیان فرماتے ہوئے فرمایا: جس نے کھا گھونٹ کر اپنے آپ کو مار ڈالا، وہ دوزخ میں بھی لگا ہونے لگا، اور جس نے نیزہ مار کر اپنے آپ کو ہلاک کیا اسے دوزخ میں بھی اسی طرح اپنے آپ کو نیزہ مارنے کا عذاب دیا جائے گا۔ (کنز العمال)

یعنی خودکشی کی بنا پر مصائب و مشکلات سے بچنا اور نہیں ملے گا، بلکہ دنیا میں جس چیز سے اور جس انداز سے خودکشی کرے گا آخرت میں اسی انداز کا عذاب

