

اسلامی تعلیمات کے تناظر میں حفظانِ صحت کے اصول و ضوابط کا تحقیقی مطالعہ

**A Research based Study of Hygiene in the
Context of Islamic Teachings**

ڈاکٹر شیر علی *

ABSTRACT

Teachings of Islam are universal. The Holy Quran and Hadith have been sent for the guidance of mankind in every sphere of life. Islam stresses on neat and clean environment whether it is for individual or for society. Islam allows us to eat only lawful and clean food stuff. As there are instructions of the Holy Prophet (Allah's Mercy & Peace Be Upon Him) about eating that it should be moderately; for eating excessively causes harm to our biological systems. Many diseases are due to uncontrolled eating habits such as, vascular diseases, diabetes, heart attack, stroke, etc.

Islam forbids us to use many things like intoxications because these are harmful for health. As it forbids to eat the meat of some animals because it leads us to many other physical and spiritual diseases.

If we follow the teachings of Islam regarding health, we can save ourselves from many diseases and environmental problems. We should act upon these principles which have been laid down in the Holy Quran and Sunnah for a healthy society. This article throws light thoroughly on all the issues realistically.

* اسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اسلامیات، جی سی یونیورسٹی، فیصل آباد، پاکستان۔

شریعت اسلامیہ دنیا و آخرت کی بھلائی کا سرچشمہ ہے۔ یہ انسان کی جسمانی و روحانی صحت کی نگہبانی بھی کرتی ہے اور اس کی بہتری و نمو کا سامان بھی۔ اسلامی نظام صحت میں انسان کی صحت مندانہ زندگی چاہے وہ روحانی ہو یا جسمانی، کا راز فطرت کے اصولوں کی پیروی میں رکھا گیا ہے کیونکہ دین اسلام خود دین فطرت ہے اور اس نے اپنے ماننے والوں کو فطرت سے مفاہمت کا درس دیا ہے۔ دین اسلام میں نظام صحت کی بنیاد حلال و حرام پر رکھی گئی ہے۔ صریحاً حرام اشیا کا تعین اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں کر دیا ہے اور باقی اشیا کے متعلق مشائے الہی کی دریافت کے لیے اللہ تعالیٰ نے نبی اکرم ﷺ کی طرف رجوع کرنے کا حکم دیا ہے۔ جیسا کہ ارشادِ باری ہے:

﴿وَمَا اتَّكُمْ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾^(۱)

(اور جو تمہیں رسول اکرم ﷺ دین اسے لے لو اور جس سے وہ تمہیں منع کریں اس سے رک جاؤ)۔

یہ آیت کریمہ اس بات کی طرف واضح اشارہ ہے کہ جو کچھ کتاب و سنت میں حرام قرار دیا گیا ہے ان کا استعمال قطعی طور پر ممنوع ہے اور ان کے استعمال پر اصرار اللہ اور اس کے رسول سے بغاوت کے مترادف ہے۔ نیز ضمناً اس بات کا بھی ثبوت ہے کہ قرآن و حدیث کی روشنی میں روزمرہ کی زندگی بسر کرنا خود دین کی عملی تفسیر ہے۔ مثلاً جب کھاتے پیتے، اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، شادی و غمی، رنج و راحت کے ہر موقع پر سید المرسلین ﷺ کی اتباع کا خیال رہے تو یہ امور نہ صرف دین میں شمار ہوں گے بلکہ اللہ سبحانہ کی بارگاہ میں باعث اجر و ثواب بھی ٹھہریں گے۔

قرآن و حدیث میں انسانی صحت و تندرستی سے متعلق جو تعلیمات موجود ہیں وہ کسی اور دین و مذہب میں نظر نہیں آتیں اور یہ دعویٰ مضبوط دلائل و براہین، شہادات و بینات، تجربات و مشاہدات اور حقائق و واقعات پر مبنی ہے۔ ان تعلیمات میں حکمت کے جو چشمے رواں دواں ہیں وہ انسانیت کے لیے مشعلِ راہ ہیں۔

اسلام نے جس طرح ہر شعبہ حیات کی تہذیب کا فریضہ سرانجام دے کر اسے قیامت تک انسانیت کے لیے ایک مثالی نمونہ کی شکل میں ڈھالا ہے اسی طرح اسلام نے فنِ طب کی تہذیب کر کے اسے ہر طرح کی خرافات اور مضر صحت چیزوں سے پاک کیا ہے۔ اسلام سے قبل فنِ طب کی حقیقت خرافات کا مجموعہ، سحر و جادو اور کہانت و نجومیت سے مرعوب تعویذ گنڈوں کے سوا کچھ نہ تھی جیسے جارج سارٹن کہتا ہے

"Medicine was more of a magic than medicine before Islam"^(۲).

(اسلام سے پہلے دواء، دواء سے زیادہ جادو تھی)۔

اسی طرح سید حسین نصر نے بھی نقل کیا ہے:

"Muslims made science secular, free from dogmas"^(۳).

(مسلمانوں نے علم کو سیکولر اور نظریات سے آزاد کیا)۔

اسلام سے قبل مختلف متعدی امراض کو ارواحِ خبیثہ کے سرایت کرنے، تقدیر الہی سمجھ کر اس کے علاج کے لیے کوشش کرنے اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کو غیر ضروری سمجھا جاتا تھا اور یہ ایک ایسا منفی طرزِ فکر تھا جو انسانی صحت و معاشرے کی ترقی کے لیے نقصان دہ تھا۔ اسلام نے اس طرزِ عمل کی نفی کی اور لوگوں کو بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرنے اور علاج کے ذریعے ان سے نجات حاصل کرنے کی ترغیب دلائی اور علمِ طب کو علمِ دین کے بعد ایک اساسی علم قرار دیا۔ جیسا کہ مُلا علی قاری علم کے بارے میں ایک روایت:

”العلم علمان: علم الأديان و علم الأبدان“^(۴) (علم کی دو قسمیں ہیں: ادیان کا علم اور ابدان کا علم)

سے دو بنیادی اقسام کا ذکر کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

اس حدیث میں علم کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی دین کا علم اور ابدان کا علم۔ یہاں علمِ الابدان سے مراد علمِ طب ہے جو کہ صحت و تندرستی کے حوالے سے ضروری معلومات فراہم کرتا ہے۔

اسلام میں بیماریوں سے نجات اور صحت و تندرستی کے قیام کے لیے تگ و دو کو نبی اکرم ﷺ نے اپنی سنت قرار دیا ہے۔ جیسا کہ سیرت النبی ﷺ کے مطالعہ سے عیاں ہوتا ہے کہ نبی رحمت ﷺ نے سب سے زیادہ متوکل علی اللہ ہونے کے باوجود امراض کے تدارک اور صحت کی بحالی کے لیے نہ صرف خود علاج معالجہ کو اپنایا بلکہ اس طرزِ عمل اور اصول کو اپنانے کا حکم بھی صادر فرمایا۔ مرض اور مرض کے علاج دونوں کو تقدیر الہی سے تعبیر کیا اور یہ دعا پڑھنے کی ہدایت فرمائی:

”أذهب الباس رب الناس واشف أنت الشافي لا شفاء الا شفاءك شفاء لا يعا در
سقما“^(۵)

(اے لوگوں کے رب! تکلیف سے نجات عطا فرما اور امراض سے شفاء دے کیوں کہ تو ہی ایسی

شفاء عطاء کرنے والا ہے کہ جس کے بعد کوئی بیماری نہیں رہتی)۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے وہ نبی کریم ﷺ سے بیان کرتے ہیں:

”ما أنزل الله داء الا أنزل له شفاء“^(۶)

(اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کی شفا پیدائش کی ہو)۔

حضرت جابرؓ روایت کرتے ہیں۔ سرکارِ دو عالم ﷺ نے فرمایا:

”لكل داء دواء، فاذا أصيب دواء الداء برأ باذن الله تعالى“^(۷)

(کہ ہر بیماری کا علاج ہے جب مرض کے مطابق (علاج) دوا تجویز ہو جائے تو مریض اللہ کے حکم

سے شفا یاب ہو جاتا ہے)۔

مذکورہ بالا احادیث مبارکہ میں بتا دیا گیا ہے کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک طبیب اپنی کم علمی کے باعث کسی مرض کی درست تشخیص نہ کر پانے کے باعث اسے لا علاج قرار دے دے لیکن اس کا قطعی یہ مطلب نہیں کہ اس بیماری کا علاج موجود نہیں۔ بارہا یہ بات مشاہدہ میں آئی ہے کہ بعض اوقات کسی مریض کو متعدد اطباء نے لا علاج قرار دیا مگر اس کے باوجود اگر اس نے علاج کی تگ و دو کو جاری رکھا تو کسی نہ کسی طبیب کے علاج سے اسے شفاء نصیب ہوئی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے اگرچہ بعض اوقات درست تشخیص نہ ہونے کے باعث اسے بیماری سے نجات حاصل کرنے میں تاخیر کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اسلام ہر انسان کو صحت مند، پاک اور ہر طرح سے خوشگوار زندگی گزارنے کے قابل دیکھنا چاہتا ہے تاکہ وہ حقوق اللہ اور حقوق العباد کو احسن طریقہ سے نبھاسکے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک قوی مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”المومن القوی خیر و احب الی اللہ من المومن الضعیف“ (۸)

(طاقت ور مومن اللہ تعالیٰ کے نزدیک ضعیف مومن کے مقابلہ میں بہتر اور محبوب ہے)۔

قرآن مجید اور حفظانِ صحت

قرآن مجید کو ایک جامع اور ابدی دستور کی حیثیت حاصل ہے۔ جس کی راہنمائی قوم، وطن، جغرافیائی حدود حتیٰ کہ زمان و مکان کی قیود سے ماوراء ہے اور جس طرح انسانی معاشرے سے فتنہ و فساد کا قلع قمع کرنا اس کے عظیم مقاصد میں ہے، اسی طرح امراض انسانی کا مداوا بھی اس کی تعلیمات کا حصہ ہے تاکہ انسان ایک طرف فکری اعتبار سے مکمل انسان ہو اور دوسری جانب جسمانی لحاظ سے بھی نمونہ اور مثال ہو۔

انبیاء کرام کو اللہ تعالیٰ نے جہاں دیگر انعامات سے نوازا، وہاں جسمانی حسن و جمال، صحت و توانائی، بشارت و انشراحِ قلب کی نعمت بھی عطا فرمائی، قرآن مجید میں حکمرانی کی اہلیت کے لیے حضرت طالوت علیہ السلام کے ذکر میں اُن دو صفات کا ذکر بطور خاص ہوا ہے۔

﴿وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ (۹)

(اور اُس (اللہ تعالیٰ) نے اُسے علمی اور جسمانی لحاظ سے کشادگی و وسعت عطا فرمائی)۔

اسلام نے تندرستی کو اس لیے نعمت کہا ہے کہ دینی جدوجہد کے ہر موڑ پر اس کی ضرورت پیش آتی ہے اور اگر جسمانی صحت ہی موجود نہ ہو، تو دین کا کوئی کام بھی بحسن و خوبی سرانجام نہیں دیا جاسکے گا۔ نظامِ حق کے لیے جہاد ہو یا ہوائے نفسانی کے خلاف جنگ ہو الغرض ہر کام کے لیے صحت جسمانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے اس کی حفاظت سے

تساہل دراصل اسلامی تعلیمات سے تغافل اور منعم حقیقی کی دی ہوئی نعمتوں کی ناشکری ہے۔ اسلامی حفظانِ صحت کے اس ہمہ گیر نظام کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جسمانی صحت، روحانی صحت کی مرہونِ منت ہے اس لیے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ روحانی بالیدگی کے ہر پہلو کو بھی اسلام نے ملحوظ خاطر رکھا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ﴾ (۱۰-الف) (نیکوں میں سبقت لے جانے کی کوشش کرو)۔

قرآن مجید میں انسانی روح اور جسم کی تمام ضروریات اور عوارض کا بھی بیان ہے۔ قرآن مجید جہاں پر جسمانی صحت کے لیے پاکیزہ و طیب غذا کے استعمال کی طرف راہنمائی فراہم کرتا ہے، وہاں روحانی بیماریوں اور کشافوں کی مکمل تطہیر کا بندوبست بھی کرتا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر ایک آدمی روحانی طور پر ناخوش اور پراگندہ ہو تو اس کا جسم بھی متاثر ہوتا ہے اسی لیے اسلام نے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ روحانی صحت پر بھی زور دیا ہے۔ اور جو لوگ اپنے جسم و روح دونوں کی صحت کا خیال رکھتے ہیں ان کی نسبت ارشاد باری تعالیٰ:

﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (۱۰-ب)
(انھیں نہ خوف ہوتا ہے اور نہ وہ غم زدہ ہوتے ہیں)۔

طہارت اور ضیافت

قرآن و سنت کی تعلیمات میں انسانی صحت و تندرستی اور روحانی بالیدگی کا بیک وقت سامانِ فراہم کیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَتِيَابِكَ فَطَهَّرُوا وَالرُّجْزَ فَاهْجُرُوا﴾ (۱۰-ج)

(اور اپنے کپڑوں کو پاک رکھو اور ناپاکی سے دور رہو)۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو چونکہ اشرف المخلوقات کے منصب پر فائز کیا اس لیے وہ اس بات کو گوارا نہیں کر سکتا کہ انسان میل کچیل میں رہے یا اس کے کپڑے گندے اور ناپاک ہوں اور اسی طرح انسان کے عقیدہ اور اس کے عمل کی ہر ظاہری اور باطنی قباحت سے اسے احتراز کرنے کی تاکید کی کہ اسلام نے ظاہری طہارت کے ساتھ ساتھ عقائد کی تطہیر کا حکم بھی فرمایا اور ان لوگوں کو اپنے پسندیدہ بندے قرار دیا جو طہارت کا اہتمام کرتے تھے۔ ارشاد فرمایا:

﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾ (۱۱)

(اس میں ایسے لوگ ہیں جو پاک رہنے کو پسند کرتے ہیں اور خدا پاک رہنے والوں ہی کو پسند فرماتا ہے)۔

ایک اور مقام پر مومنین کی صفات اور طہارت کی اہمیت کا ذکر یوں کیا گیا ہے:

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (۱۲)

(بے شک اللہ توبہ کرنے والوں اور پاک رہنے والوں کو دوست رکھتا ہے)۔

اسلام نے طہارت کو ایمان کا حصہ ٹھہرایا ہے اور طہارت کو ظاہری و باطنی حسن و جمال، اصلاح بدن اور حفظ ما تقدم کا وسیلہ قرار دیا ہے۔ جیسے وضو اور غسل حفظ ما تقدم کا بہترین ذریعہ ہیں اور بہت سی بیماریوں کو روکنے کے علاوہ صحت و تندرستی کو برقرار رکھنے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔

عبادات

اللہ تعالیٰ نے عبادت کو دین اسلام کا حصہ قرار دیتے ہوئے عبادت کو ظاہری و باطنی پاکیزگی، تہذیب اخلاق و عادات اور اصلاح صحت کا ذریعہ بیان کیا ہے۔ تلاوت قرآن مجید، نماز، مناجات، اور دعا کو روحانی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ ایک بہترین جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کا وسیلہ بنایا ہے۔ سستی، کابلی اور بے عملی کے اس دور میں نماز ایک ایسی ورزش ہے جو نہ صرف بیرونی اعضاء کی خوشنمائی و خوبصورتی کا ذریعہ ہے بلکہ وہ اندرونی اعضاء مثلاً دل، پھیپھڑے، جگر، دماغ، معدہ، گردن، سینہ، ریڑھ کی ہڈی اور تمام گلیٹنڈز کی نشوونما میں بھی اہم رول ادا کرتی ہے۔ ڈاکٹر جی ایچ نے نماز کی افادیت بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ:

"Prayers are daily and seasonal Islamic practices helpful for personality adjustment and the promotion of mental health" (۱۳).

(نماز روزمرہ اور خصوصی اسلامی طریقہ عبادت ہے جو جسمانی اور دماغی صحت کے لیے معاون ہے۔)

اسی طرح روزہ انسانی جسم و روح کی صحت و صفائی کو بحال رکھنے اور تزکیہ نفس کے لیے تیر بہدف نسخہ ہے۔ روزہ ایک ایسی عبادت ہے جو انسانی جسم کے ہر عضو پر براہ راست اپنے اثرات چھوڑتی ہے۔ روزہ تزکیہ نفس کے ساتھ ساتھ نظام انہظام کی استعداد کو بڑھانے اور ان کی ضائع شدہ قوی کو از سر نو بحال کرنے میں فعال اور مؤثر کردار سرانجام دیتا ہے۔ طبیب محمد سعید سیوطی نے روزہ کے طبی اغراض و مقاصد کا ذکر یوں کیا ہے:

"الصيام هو ركن من أركان الاسلام فوائد صحية عظيمة منها ما يتعلق بحفظ صحة الجهاز الهضمي و توابعه المعدة والأمعاء والكبد والبا نقرانس خاصة و جميع الأحشاء عامة، ومنهما ما يتعلق بحفظ صحة الجسم كله فهو بمثابة دواء نافع نشاف كثير من الأمراض" (۱۴).

(روزہ ارکان اسلام میں ایک ایسا رکن ہے جو نظام انہظام اور اس کے معاون اعضاء کی صحت سے متعلق فوائد و ثمرات کا حامل ہے جس میں معدہ، امعاء، غدود، جگر، بلبہ اور تمام عضلات اور جسم میں پیدا ہونے والے بہت سے امراض کے لیے شفاء ہے۔)

حلت و حرمت

حلت و حرمت میں بھی حفظان صحت کے اصولوں کا بدرجہ کمال لحاظ رکھا گیا ہے۔ جن اشیاء میں ظاہری و باطنی کسی

بھی پہلو سے خیانت اور آلودگی ہے اُن کو شارع نے حرام قرار دیا ہے اور جو چیزیں فطرتِ انسانی کے لیے مرغوب ہیں اور جن کا استعمال جسم کے لیے قوت، صحت اور نظافت کا باعث ہے، کو پاکیزہ قرار دیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ﴾^(۱۵)

(اور وہ پاک چیزوں کو اُن کے لیے حلال کرتا ہے جب کہ ناپاک چیزیں اُن پر حرام ٹھہراتا ہے)۔

نیز اللہ تبارک و تعالیٰ نے فضول خرچی، بسیا ر خوری اور بد پرہیزی جو کہ حفظانِ صحت کے اسلامی اصولوں کے

خلاف ہے، سے منع فرمایا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(۱۶)

(اور کھاؤ اور پیو اور بے جا نہ اڑاؤ، بیشک اللہ تعالیٰ بے جا اڑانے والوں کو پسند نہیں کرتا)۔

قرآن مجید نے متوازن غذا کی عادت کو برقرار رکھنے کے لیے خوراک کے زائد استعمال سے دور رہنے کی سختی سے تلقین کی ہے، کیونکہ بسیا ر خوری ہی امراضِ قلب، ذیابیطس، بلڈ پریشر اور امراضِ جگر کے علاوہ دیگر بہت سی خطرناک بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔

جذبات و محرکات

قرآن مجید کی متعدد آیات میں انسانی بناوٹ کی نوعیت اور مختلف نفسیاتی احوال کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ نفس کے انحراف اور اس کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے امراضِ نیز ان کی اصلاح و تربیت اور علاج کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ بے اعتدالی، اشتعال انگیزی کو صحت کے متضاد قرار دیا گیا ہے اور حفظانِ صحت کے لیے ان کا تدارک کرنے پر توجہ دی گئی ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾^(۱۷)

(اور بھلائی اور برائی برابر نہیں ہو سکتی۔ تو) سخت کلامی کا) ایسے طریقہ سے جواب دے جو بہت اچھا

ہو۔ ایسا کرنے سے تم دیکھو گے کہ اگر تمہارے اور اس کے مابین دشمنی تھی وہ تمہارا جگر کی دوست

ہے)۔

نتیجہ یہ ہوا کہ مثبت محرکات (اعمالِ خیر) صحت کے لیے فائدہ بخش ہیں اور منفی جذبات و محرکات (اعمالِ شر)

جسم اور روح کے لیے منفی اثرات کے حامل ہیں۔

حفظانِ صحت اور اسوہ رسول ﷺ

حضور سرورِ کائنات ﷺ کے پاکیزہ خصائل و شمائل، عادات و عبادات اور دیگر معمولات زندگی انسانیت کی

فلاح و سعادت کے لیے مکمل ضابطہ حیات ہیں۔ اصولی طور پر آپ ﷺ کی سیرت مبارکہ اور اسوہ کے بعد کسی اور نظام و

قانون کی حاجت نہیں رہتی۔ ارشادِ ربانی ہے:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (۱۸)

(البتہ تمہارے لیے اللہ کے رسول ﷺ کی زندگی میں (علم و اخلاق کے) پاکیزہ نمونے ہیں)۔

نبی معظم ﷺ نے انسانی زندگی کے جملہ معاملات میں اپنی امت کو اساسی مبادیات اور محکم اصول عطا فرمائے ہیں۔ شعبہ طب میں بھی آپ ﷺ نے ایسے اصول اور بنیادیں وضع فرمائیں جنہوں نے اس فن کو باطل اور گمراہ کن عقائد و نظریات سے پاک کر دیا اور اسے انسانوں کے لیے سائنٹفک اور صحت بخش تعلیمات اور تشفی بخش راہنمائی کا موجب بنا دیا۔ معلم کائنات ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے:

”ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء“، (۱۹)

(اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کی شفاء نہ اتاری ہو)۔

طبِ نبوی ﷺ ایک اور زاویے سے بھی بے حد ممتاز ہے کہ وہ حفظِ صحت اور جسم کو مختلف امراض سے محفوظ رکھنے کی تعلیمات کا خزانہ ہے۔ ارشادِ نبوی ﷺ ہے:

”نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة و الفراغ“، (۲۰)

(دو نعمتیں ایسی ہیں جن میں بہت سے لوگ خسارہ میں ہوتے ہیں: ایک صحت اور دوسری

فراغت)۔

تحفظِ صحت کے لیے جسم و مکان کی طہارت، حرام اشیاء سے پرہیز، حلال اشیاء کے استعمال کی ترغیب کے طبی جسمانی و روحانی پاکیزگی کے حصول پر انگیزت، بیماروں کی عیادت کرتے ہوئے احتیاطی تدابیر کو ملحوظ رکھنے کی ہدایات، اور بیمار بستریوں میں بیماری پھیلنے کے بعد وہاں جانے اور وہاں سے نکلنے کی ممانعت جیسی تعلیمات طبِ نبوی ﷺ کا ایک روشن باب ہیں۔

۱۔ صفائی نصف ایمان ہے

حضرت ابو مالک اشعریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”الطهور شطر الايمان“، (۲۱)

(طہارت ایمان کا جزو ہے)۔

رسول معظم ﷺ نے طہارت اور پاکیزگی کو انسانی فطرت قرار دیا ہے اور اس کے لیے ایک جامع نظام وضع کرتے ہوئے فرمایا:

”الفطرة خمس أو خمس من الفطرة: الختان، و الاستحداد و تقليم الأظفار

و تنف الابط و قص الشارب“، (۲۲)

(پانچ چیزیں فطرت میں سے ہیں: (i) ختنہ کرنا (ii) زیر ناف بالوں کو مونڈنا (iii) ناخن کاٹنا (iv)

بغل کے بالوں کو دوڑ کرنا (v) مونچھوں کے بال کٹوانا)۔

ایک اور حدیث مبارک میں حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”عشر من الفطرة: قص الشارب واعفاء اللحية: والسواك واستنشاق الماء وقص الاظفار، وغسل البراجم، وشف الابط و حلق العانة وانتقاص الماء قال الراوى ونسيت العاشرة الا ان تكون المضمضة“ (۲۳)

(دس چیزیں فطرت میں سے ہیں: (i) مونچھیں کٹوانا (ii) داڑھی بڑھانا (iii) مسواک کرنا (iv) ناک میں پانی ڈالنا (v) ناخن ترشوانا (vi) جوڑوں کا دھونا (vii) بغل کے بالوں کو اتارنا (viii) زیر ناف بالوں کو مونڈنا (ix) استنجاء کرنا اور راوی کا بیان ہے کہ میں دسویں چیز بھول گیا جبکہ میرے خیال میں وہ کلی کرنا ہے۔)

۲۔ مسواک کرنا

مسواک کرنا محبوب خدا ﷺ کی محبوب ترین سنت ہے آپ ﷺ نے اسے انبیاء اور رسولوں کی سنت قرار دیا ہے۔ کیونکہ یہ باطنی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ منہ کی صفائی کا اہم ذریعہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے مسواک کی اہمیت و افادیت کے بارے میں فرمایا:

”ولولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء“ (۲۴)

(مجھے اپنی امت پر مشقت و دشواری کا خیال نہ ہوتا تو میں ان کو ہر وضو کے ساتھ مسواک استعمال کرنے کا حکم دیتا۔)

نیز آپ ﷺ نے مسواک کو حفظانِ صحت کا ذریعہ قرار دیتے ہوئے فرمایا:

”السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب“ (۲۵)

(مسواک منہ کی پاکیزگی کا ذریعہ ہے اور موجبِ رضا ہے حق سبحانہ و تعالیٰ سے)۔

منہ ایک ایسا عضو ہے جس کے ایسے سوراخ اور مدخل ہیں جن کے ذریعہ گرد و غبار اور مضر ذرات جسم کے اندر سرایت کر جاتے ہیں جن سے مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں لیکن اگر مسواک کا اہتمام کیا جائے تو بصارت میں تقویت، مسوڑھوں کا ورم، منہ اور معدے کی فاسدرطوبات اور منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق مسواک کرنے والا شخص منہ کی مختلف امراض سے بچا رہتا ہے اور مسواک سے دماغ کی خوابیدہ صلاحیتیں اُجاگر ہوتی ہیں اور قوتِ بصارت بھی بڑھ جاتی ہے۔

۳۔ وضو اور غسل

وضو و حفظانِ صحت کے زریں اصولوں میں سے ایک ممتاز اصول ہے۔ متعدد امراض کا سبب وہ جراثیم ہیں جو کہ انسانی جسم میں مختلف سوراخوں یا زخموں کے ذریعہ داخل ہو جاتے ہیں جبکہ وضو ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ دن میں اعضا بدن (جو کھلے رہتے ہیں) کئی بار دھوئے جاتے ہیں اور انسان جراثیمی حملہ سے بچا رہتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے وضو کو جسمِ انسانی کی ظاہری اور باطنی طہارت قرار دیتے ہوئے فرمایا:

”من تو ضاً فأ حسن الوضوء خرجت خطاياہ من جسده، حتى تخرج من تحت أظفاره“، (۲۶)

(جو آدمی اچھے طریقہ سے وضو کرے اُس کے جسم کے گناہ حتیٰ کہ جو اُس کے ناخنوں کے نیچے ہوں وہ بھی نکل جاتے ہیں)۔

جسمانی پاکیزگی جو کہ صحت انسانی کے لیے شرط ہے اس کی اہمیت بیان کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”حق علی کل مسلم ان یغتسل فی کل سبعة ايام يوماً، یغسل فیہ رأسہ وجسده“، (۲۷)

(ہر مسلمان کے لیے یہ لازم ہے کہ وہ ہفتے میں ایک بار غسل کرے جس میں اپنے سر اور سارے جسم کی صفائی کرے)۔

نیز آپ ﷺ نے فرمایا:

”الغسل یوم الجمعة واجب علی کل محتلم“، (۲۸)

(ہر بالغ شخص اگر وہ بروز جمعہ جنسی خواہش سے سبک سر ہو جائے، پر غسل واجب ہے)۔

اسلامی طریقہ غسل کو مغربی طریقہ غسل پر فوقیت حاصل ہے۔ غسل انسانی صحت، جسم کی مکمل صفائی اور اعصاب کو متحرک کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ غسل کرنے سے انسان جہاں مختلف قسم کی آلائشوں، غلائطوں اور جراثیم سے محفوظ ہو جاتا ہے، وہاں اُس کا ذہن اور اعصاب و عضلات بھی تروتازہ ہو جاتے ہیں۔ غسل انسان کی جسمانی صحت درست رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے کیونکہ غسل کی وجہ سے جلد سے خارج ہونے والے (بذریعہ مسامات) فاسد مادے زائل ہو جاتے ہیں۔

۴۔ آداب طعام

خوراک انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس کے متعلق ہدایات دیتے ہوئے حفظانِ صحت کے زریں اصولوں کا خیال رکھا ہے اور کھانے کے تین مدارج مقرر فرمائے ہیں۔ درجہ ضرورت، درجہ کفایت اور درجہ زیادت۔ رسول اللہ ﷺ نے انسان کے لیے بسیار خوری کو مضر قرار دیا ہے اور یہ تعلیم دی ہے کہ بسیار خوری بہت سی بیماریوں کا پیش خیمہ ہے۔ ارشادِ نبوی ﷺ ہے:

”ماملاً ابن آدم وعاءاً شراً من بطنہ بحسب ابن آدم لقیمات یقمن صلبہ فان کان

لا بُدَّ فاعلاً فثلث لطعامہ وثلث لشرابہ وثلث لنفسہ“، (۲۹)

(آدمی نے اپنے پیٹ سے بُرا کوئی برتن نہیں بھرا۔ انسان کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی توانائی کو برقرار رکھیں اگر پیٹ بھرنے کا خیال ہے تو ایک تہائی کھانے، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی حصہ سانس لینے کے لیے رکھے)۔

نیز آپ ﷺ نے فرمایا:

”طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الأربعة، وطعام الأربعة يكفى الثمانية.“ (۳۰)

(ایک آدمی کا کھانا دو کے لیے کافی ہوتا ہے اور دو آدمیوں کا کھانا چار کے لیے کافی ہوتا ہے اور چار آدمیوں کا کھانا آٹھ کے لیے کافی ہوتا ہے)۔

ضرورت سے زیادہ مقدار میں کھانا کھانے سے طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان بیماریوں کا اعضائے جسم پر منفی اثر یقینی ہے۔ جسم کو امراض سے بچانے کے لیے اور قوت و توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے محض اتنا کھانا کھانا چاہیے جس سے کمر سیدھی رہ سکے۔ اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء“ (۳۱)

(مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے)۔

اسی طرح احادیث نبویہ ﷺ میں ہر انسان کے لیے حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی لازم قرار دی گئی ہے تاکہ روحانی قوت کے ساتھ ساتھ جسمانی طاقت بھی برقرار رہ سکے اور مختلف امراض سے محفوظ رہا جاسکے۔ کھانے کے بعد ہاتھوں کو صاف کرنا، کھانا ٹیک لگا کر نہ کھانا، کم کھانا، مشروبات کا استعمال مگر ٹھہر ٹھہر کر یعنی تین سانسوں میں پینا، کھڑے ہو کر اور مشکیزے کو منہ لگا کر پانی پینے سے پرہیز کرنا، ضرورت کے مطابق شہد کا استعمال، عجوہ کھجور کا استعمال کرنا، دو گرم یا سرد اشیاء کا ایک وقت میں استعمال نہ کرنا، رات کو جلدی سونا، صبح جلدی بیدار ہونا اور بغرض عیادت جانا مگر احتیاط سے، یہ سب اسلامی تعلیمات کا حصہ ہیں۔ ان پر عمل کر کے آج بھی انسان صحت جیسی نعمت کو حاصل کر کے خوشگوار زندگی گزار سکتا ہے۔

نتائج بحث

ماحصل بحث یہ ہے کہ صحت حسن عمل سے ہے، جبکہ حسن عمل کی بنیاد نیت کی درستی اور مثبت فکر پر ہے اور مذکورہ دونوں چیزوں کا حصول صرف قرآن و سنت کی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے میں مضمر ہے۔ ظاہری، باطنی، جسمانی، نفسیاتی، معاشی، معاشرتی اور انسانی زندگی کے جملہ معاملات جو طہارت اور حفظان صحت سے متعلق ہیں اسلام کے اساسی تعلیمات کی جزو لاینفک ہیں اور ان پر عمل میں معاشرے کی صحت و ترقی کا راز پنہاں ہے۔ اس کے برعکس اگر قرآن و سنت کے اصولوں کو نظر انداز کیا جائے، تو اس وجہ سے معاشرہ زوال و اضمحلال کا شکار ہو جاتا ہے اور پھر نتیجتاً انفرادی و اجتماعی زندگی کا حسن و جمال ختم ہو جاتا ہے اور معاشرہ مختلف قسم کے اسقام و امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

حواشي وحوالجات

- ١- سورة الحشر، ٥٩:٤-
2. Sorten, L. 1950, Introduction of the History of Science, Washington, Pub: Carnegie Institute, P:101
3. Nasar, H.S, 2000, Islamic Science, Lahore: Sohail Academy, P:179
- ٢- (i) على قارى، ملاً، الأسرار المرفوعة النبوى، بيروت: مؤسسة الرسالة، ص٢٢٤-
- (ii) ابن القيم، الجوزية، الطب النبويه، باب أنواع الأبدان، بيروت: المكتبة العصرية، ٢٠٠٢ء، ص١٢-
- ٥- بخارى، محمد بن اسماعيل، الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب دعا العقائد المرئىض، الرياض: مكتبة دار السلام، ٢٠٠٠ء، حديث نمبر: ٥٦٤٥-
- ٦- أيضاً، باب أنزل الله ١٥ء، حديث نمبر: ٥٦٤٨-
- ٤- قشيري، مسلم بن حجاج، الصحيح، كتاب الطب، باب لِكَلِي داءِ دواء، الرياض: مكتبة دار السلام، ٢٠٠٠ء، حديث نمبر: ٥٤٣١-
- ٨- أيضاً، كتاب العلم، باب الايمان، بالقدر والا ذعان له، حديث نمبر: ٦٤٤٣-
- ٩- سورة البقره، ٢:٢٢٤-
- ١٠- سورة المدثر، ٤٣:٤٣، ٥٠:٣-
- ١١- سورة التوبه، ٩:١٠٨-
- ١٢- سورة البقره، ٢:٢٢٢-
13. G.H.Dr., Islam and Science, Medical Publication Lahore, 1962, P.205
- ١٢- سيوطي، طيب محمد سعيد، معجزات فى الطب للنبي العربي محمد ﷺ، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٩٨٦ء، ص٨١-
- ١٥- سورة الاعراف، ٤:١٥٤-
- ١٦- سورة الاعراف، ٤:٣١-
- ١٤- سورة حم السجده، ٣١:٣٣-
- ١٨- سورة الاحزاب، ٣٣:٢١-
- ١٩- بخارى، محمد بن اسماعيل: الجامع الصحيح، كتاب الطب، حديث نمبر: ٥٦٤٨-
- ٢٠- أيضاً، كتاب الرفاق، باب الصحة والفراغ، حديث نمبر: ٦٣١٢-
- ٢١- قشيري، مسلم بن حجاج، الصحيح، كتاب الطارق، باب فضل الوضوء، حديث نمبر: ٥٣٣٣-

- ٢٢- ايضاً، باب خصال الفطرة، كتاب الطهارة، حديث نمبر: ٥٩٤۔
- ٢٣- ايضاً، حديث نمبر: ٦٠٢۔
- ٢٤- قشيري، مسلم بن حجاج، الصحيح، كتاب الطهارة، باب السواك، حديث نمبر: ٢٠٣۔
- ٢٥- ايضاً، كتاب الصوم، باب سواك الرطب واللباس لاصائم، حديث نمبر: ١٩٣٣۔
- ٢٦- قشيري، مسلم بن حجاج، الصحيح، كتاب الطهارة، باب خروج الفطاء، جامع ماء الوضوء، حديث نمبر: ٥٤٨۔
- ٢٧- ايضاً، كتاب الجمعة، حديث نمبر: ٨٩٤۔
- ٢٨- ايضاً، حديث نمبر: ٨٤٩۔
- ٢٩- امام احمد بن حنبل، مسند احمد، ج ٢، ص ١٣٢۔
- ٣٠- قشيري، مسلم بن حجاج، الصحيح، كتاب الأطعمة، حديث نمبر: ٥٣٦٨۔
- ٣١- ايضاً، ”باب المؤمن يا كل في معي“، حديث نمبر: ٥٣٤٥۔