روزمرہ پیش آمدہ طبعی بیماریوں کا علاج (طبِ نبوی ﷺ کی روشنی میں)

Treatment of daily physical diseases (in the light of the Prophet's medicine)

عدنان[*]

سعدیہ ثمین[**]

Abstract

Islamic law is the source of the good of this world and the hereafter. It also takes care of the physical and spiritual health of a person. And the equipment for its improvement and growth. Man is a combination of spirit and matter. Both soul and body have their own nutritional needs. For the sustenance of the soul, Allah sent a group of prophets at different times. So that provision can be made to bring food to the soul and the Prophets did this work very well. It cannot be that Allah has arranged the food of the soul but did not take care of the nutritional needs of the body (matter). Therefore, Allah Almighty has provided abundant food in this earth to meet the physical needs. He also took special care of the physical needs of man by arranging the food, vegetables and fruits. Similarly, he put innumerable wisdoms regarding their health in these makulats. Those wisdoms became clear through the use of Prophet Athar ﷺ's sunnahs and various diseases. In this article, the treatment of common diseases has been explained by quoting the medical traditions of the Prophet ﷺ

Keywords: Islamic law, medical traditions of the Prophet ﷺ, treatment, diseases, physical and spiritual health

بنیادی طور پر امراض کی دو قسمیں ہیں:

1. دل کی بیماری
2. جسم کی بیماری

ان دونوں اقسام کی بیماریوں کا ذکر قرآن کریم میں ہے۔ پھر دل کی بیماریاں بھی دو طرح کی ہیں:

1. شک وشبہ کی بیماری

[*] ویزٹنگ لیکچرر، خیبر لاء کالج، یونیورسٹی آف پشاور

[**] ایم فل سکالر، شعبہ علومِ اسلامیہ، زرعی یونیورسٹی پشاور

2. شہوت و گمراہی کا مرض [1]

مرضِ شک کے بارے میں قرآن کریم نے یوں کہا ہے کہ :

﴿فِي قُلُوبِهِم مَّرَض فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضا﴾[2]

ترجمہ: ''ان کے دلوں میں شک کی بیماری ہے جسے اللہ نے خطرناک حد تک بڑھادیا''۔

دوسری جگہ فرمایا:

﴿وَلِيَقُولَ ٱلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَض وَٱلۡكَٰفِرُونَ مَاذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِهَٰذَا مَثَلا﴾[3]

ترجمہ: ''جن کے دلوں میں شک کی بیماری ہے، اور وہ جو اللہ کے منکر ہیں بول اٹھے کہ اللہ نے اس مثال سے کیا ارادہ کیا''۔

اسی طرح اللہ نے ان لوگوں کا ذکر کرتے ہوئے جنہیں قرآن وسنت کو ہی اٹل یا فیصلہ کن سمجھنے کی دعوت دی جاتی ہے تو وہ انکار کرتے ہیں یا پس پشت ڈال دیتے ہیں فرمایا:

﴿وَإِذَا دُعُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ لِيَحۡكُمَ بَيۡنَهُمۡ إِذَا فَرِيق مِّنۡهُم مُّعۡرِضُونَ- وَإِن يَكُن لَّهُمُ ٱلۡحَقُّ يَأۡتُوٓاْ إِلَيۡهِ مُذۡعِنِينَ- أَفِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ أَمِ ٱرۡتَابُوٓاْ أَمۡ يَخَافُونَ أَن يَحِيفَ ٱللَّهُ عَلَيۡهِمۡ وَرَسُولُهُۥۚ بَلۡ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ﴾[4]

ترجمہ: '' جب ان کے سامنے اللہ اور اس کے رسول کے حکم ماننے کی بات رکھی جاتی ہے، تو ان کی ایک جماعت انکار کرتی ہے اور اگر ان کا کوئی حصہ ہو تو وہ اسے لینے کی غرض سے یقین کے ساتھ لپکتے ہیں، کیا ان کے دل بیمار ہیں یا انہیں شک وشبہ نے لپیٹ لیا ہے یا نہیں اس کا خطرہ لاحق ہے کہ ہمیں اللہ اور اس کے رسول ہمارے حصے کم نہ کردیں یہی ہیں جو بے جا روش پر چلنے والے ہیں''۔

یہ مرض شک وشبہات کی ہے۔ جبکہ مرضِ شہوت کے متعلق اللہ رب العزت نے فرمایا:

﴿ يَٰنِسَآءَ ٱلنَّبِيِّ لَسۡتُنَّ كَأَحَد مِّنَ ٱلنِّسَآءِ إِنِ ٱتَّقَيۡتُنَّۚ فَلَا تَخۡضَعۡنَ بِٱلۡقَوۡلِ فَيَطۡمَعَ ٱلَّذِي فِي قَلۡبِهِۦ مَرَض وَقُلۡنَ قَوۡلا مَّعۡرُوفا ﴾[5]

ترجمہ: ''اے پیغمبر کی بیویو! تم دنیا کی دوسری عورتوں کی طرح نہیں ہو اگر تم پارسائی برتو۔ پھر تمہاری گفتگو میں بھی کوئی لچک نہ ہونی چاہیے کہ اس لچک سے دل میں کھوٹ رکھنے والے تم سے کوئی توقع نہ رکھ سکیں''۔

یہ بیماری جس کی نشاندی قرآن نے کی ہے، وہ شہوت زناہی ہے۔

انسانی جسم کے امراض کا تفصیلی بیان

امراضِ اجسام کے سلسلے میں قرآن کریم نے فرمایا:

﴿لَّيۡسَ عَلَى ٱلۡأَعۡمَىٰ حَرَجٞ وَلَا عَلَى ٱلۡأَعۡرَجِ حَرَجٞ وَلَا عَلَى ٱلۡمَرِيضِ حَرَجٞ وَلَا عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمۡ أَن تَأۡكُلُواْ مِنۢ بُيُوتِكُمۡ أَوۡ بُيُوتِ ءَابَآئِكُمۡ﴾ (6)

ترجمہ: ''اندھے پر، لنگڑے پر، بیمار پر اور خود تم پر مطلقاً کوئی حرج نہیں کہ تم اپنے گھروں سے کھالو یا اپنے باپوں کے گھروں سے''۔

انسانی جسم کے امراض کو حج، روزے اور وضو کے ضمن میں بیان فرمانا ایک نادر و نایاب انوکھے راز کی وجہ سے ہے اس سے قرآن کی عظمت میں چار چاند لگ گئے۔ قرآن کو جس نے سمجھ لیا، اور جس نے اس کی باریکیوں کو جان لیا وہ دنیا کی ساری دانائی اور حکمت سے قرآن کے صدقے بے نیاز ہو گیا۔ اس لیے کہ علاج بدنِ انسانی کے تین بنیادی خطوط ہیں، جو حسب ذیل ہیں:

1. حفظانِ صحت
2. مرض و اذیت کا تدارک
3. موادِ فاسدہ (جن سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں) کا جسم انسانی سے نکال پھینکنا۔ (7)

ان تینوں اصولوں کا بیان ان تینوں جگہوں میں اللہ سبحانہ و تعالی نے ان تین مواقع پر فرمایا:

﴿فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۚ﴾ (8)

ترجمہ: ''جو تم میں سے کوئی بیمار ہو، یا سفر میں ہو، تو پھر دوسرے ایام میں ان (روزوں) کو پورا کرلے''۔

اس آیت میں اللہ نے مریض کی بیماری کا عذر سامنے رکھا، روزے کے دنوں میں کھانے پینے کی اجازت دی اور مسافر کے لیے بھی عذر سفر کی وجہ سے انتظار کو مباح فرمایا، تاکہ دونوں اپنی صحت کی حفاظت کر سکیں اور اپنی قوت کو بحال

رکھ سکیں۔ بیماری میں روزے کی وجہ سے جسم کی قوت میں کمزوری نہ ہو جائے اور مرض پر قابو پانے کی صلاحیت کا فقدان نہ ہو جائے، یا سفر میں روزے کی وجہ سے صحت اور قوت میں اضمحلال نہ ہو جائے، اس لیے کہ شدت حرکت سفر سے جسم اور قوت میں مزید کاہش ہو گی، اور روزہ اس کی اس حالت میں تحلیل قوی کا سبب بنے گا اس لیے کہ روزے کی حالت میں انسان غذا سے محروم رہتا ہے جو انسان کی گھٹتی توانائی کے لیے بدل مایتحلل کا کام کرتا ہے، اس طرح قوت کم ہوتی جائے گی، اور ضعف جسمانی بڑھتا جائے گا۔ اس طرح مسافر بھی مریض کے حکم میں رہا اس کو کھانے پینے کی اجازت دے دی گئی کہ وہ اپنی صحت اور قوت کو جس کی حالتِ سفر میں خاصی ضرورت ہے محفوظ رکھ سکے۔[9]

اسی طرح آیت حج میں ذکر فرمایا:

﴿فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ بِهِۦٓ أَذًى مِّن رَّأْسِهِۦ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ﴾[10]

ترجمہ: ''جو تم میں سے مریض ہو یا اس کے سر میں کوئی اذیت ہو تو وہ روزے کا فدیہ ادا کرے، یا مال کا صدقہ دے یا کوئی قربانی کے جانور کو ذبح کرے''۔

اس آیت سے مریض کو یا حج کرنے والے کو جس کے سر میں چوٹ ہو، یا جوں نے کھا رکھا ہو، یا کھجلی و خارش ہو یا اور کوئی دوسری اذیت ہو، حلق رأس سے (سر منڈانے سے) بحالت احرام رک جانے کی اجازت دے دی ہے تا کہ بخارات ردیہ اس سر مونڈنے کی صورت میں سر سے باہر آجائیں اور ان کا استفراغ ہو جائے۔ اس لیے کہ بالوں کی جڑیں اس مادہ کے رک جانے کی وجہ سے یہ اذیت پیش آتی ہے۔ جب بال مونڈ دیئے گئے تو مسامات اور بالوں کی جڑیں کھل گئیں، جس سے یہ بخارات ردیہ مواد فاسدہ باہر ہو گئے، اسی استفراغ کو سامنے رکھ کر ان چیزوں کے استفراغ کی بھی اجازت ہو گی جن کے رکنے کی وجہ سے انسان بیماری، اذیت اور غیر طبعی حالت سے دوچار ہوتا ہے۔[11]

جن چیزوں کے احتباس اور استفراغ دونوں ہی سے انسان اذیت پاتا ہے، وہ دس ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

خون کا جوش مارنا جسے ہیجان دم کہتے ہیں، رک جانا	احتباسِ دم
جوش منی، ہیجان منی، جو غلط انداز سے اخراج پر مجبور کرے۔	احتباسِ منی
پیشاب کی شدت	احتباسِ بول
پاخانے کا زور	احتباسِ براز
ہوا کا رک جانا	احتباسِ ریاح

قے کا رُک جانا	احتباسِ قے
چھینک کا روک لینا یا رک جانا	احتباسِ عطاس
نیند کی شدت	حبسِ نوم
بھوک کی شدت	احتباسِ جوع
پیاس کی شدت	احتباسِ عطش

یہ دس چیزیں ہیں، جن کو روک دینا بیماری کو دعوت دینا ہے۔ (12)

اللہ پاک نے ان کے استفراغ کو بیان کر کے آدمی کو بیدار کر دیا، چونکہ ادنیٰ وہ بخارات تھے، جو سر اور کھوپڑی میں رکے ہوتے تھے۔ ان کے رکنے سے مزید اور شدید بیماری کے بڑھ جانے کا اندیشہ تھا، اس لیے اسی ادنیٰ کو فوری علاج کے طور پر استفراغ کا حکم فرمایا، اور قرآن کا انداز تخاطب، ہر سلسلہ میں خواہ وہ علاج ہو یا کوئی اور دوسری چیز ادنیٰ سے شروع کر کے اعلیٰ تک پہنچاتا ہے۔ (13)

پرہیز کے سلسلے میں جس پر عمل کرنے سے آدمی بڑے مرض کے حادثہ سے بچ جاتا ہے۔ اللہ پاک نے وضو کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا:

﴿وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا﴾ (14)

ترجمہ: ''اور اگر تم بیمار ہو یا سفر کر رہے ہو، یا پاخانہ کر کے واپس ہوئے ہو، یا اپنی بیویوں سے مباشرت کر کے فارغ ہوئے ہو اور تم کو پانی نہ ملے تو پاک اور ستھری مٹی سے تیمم کرو''۔

اس میں اللہ نے مریض کو بجائے پانی کے مٹی پر اکتفا کرنے کا حکم دیا تاکہ مریض کا جسم اس اذیت سے بچ جائے جو اس کو پانی کے استعمال سے پہنچتی، اس آیت نے داخل و خارج اندر و باہر سے پہنچنے والی ہر اذیت کے تدارک کی تدبیر اور اس کی روک پر متنبہ فرمایا۔ اسی طرح قرآن کریم کے ذریعہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو اصولِ طب اور اس کے اساسی قواعد کی طرف رہنمائی کی ہے۔ (15)

دل کے علاج کا حق انبیاء ورسل علیہم السلام کے لیے ہی تسلیم شدہ ہے۔اس کا علاج صرف انہیں انبیاء ورسل کے ذریعہ ہی ممکن ہے اور انہیں کے ہاتھوں ہوتا ہے۔اس لیے کہ دلوں کی صلاح وصحت تو یہی ہے کہ وہ اپنے پروردگار کے عارف ہوں اور پیدا کرنے والے کو پہچانتے ہوں۔اس کے اسماء اور اس کی صفات،اس کے افعال، اس کے احکام سے کماحقہ واقف ہوں،اور اللہ تعالیٰ کی خوشنودی اور اس کی پسندیدگی کی جانب ان کا رخ ہو۔اس کی مناہی اور غصے کی باتوں سے پرہیز کرنے والے ہوں۔اس   لیے کہ دل کی صحت اور اس کی زندگی ان چیزوں کی رعایت کے بغیر ممکن نہیں ہے،اور نہ ان کا حصول انبیاء ورسل کو ذریعہ بنائے بغیر ہی ممکن ہے۔کسی کے دل کی توانائی اور اس کی صحت بلا اتباع انبیاء کے متصور نہ ہو سکے گی،جو اس کے سوا سوچتا ہے اور دوسری باتوں کا گمان کرتا ہے۔اس لیے کہ یہ بات تو اس کے نفسِ حیوانی وشہوانی کی زندگی سے تعلق ہے،اور اس کی صحت اور قوت کی طرف رہنمائی کرتی ہے مگر دل کی زندگی اور دل کی صحت اور اس کی توانائی کا تو اس سے دور کا بھی تعلق نہیں ہے اور جو ان دونوں حالتوں میں تمیز نہیں کر سکتا تو اس کے دل کی زندگی پر رونا چاہیئے اس لیے کہ یہ دل تو مردہ ہے اسی طرح اس کا نور بھی تاریکیوں کے اتھاہ سمندر میں ڈوبا ہوا ہے۔(16)

قرآن وحدیث کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اُصول

قرآن مجید اور طبّی ہدایات

انبیاء کرام کو اللہ تعالیٰ نے جہاں دیگر انعامات سے نوازا،وہاں جسمانی حسن وجمال،صحت وتوانائی،بشاشت وانشراحِ قلب کی نعمت بھی عطا فرمائی،قرآن مجید میں حکمرانی کی اہلیت کے لیے حضرت طالوت علیہ السلام کے ذکر میں ان دو صفات کا ذکر بطورِ خاص ہوا ہے۔

﴿وَزَادَهُۥ بَسۡطَةٗ فِي ٱلۡعِلۡمِ وَٱلۡجِسۡمِۖ﴾(17)

ترجمہ: ’’اور اس (اللہ تعالی) نے اسے 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 وخوبی سرانجام نہیں دیا جاسکے گا۔نظام 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 حفظان صحت کے اس ہمہ گیر

نظام کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جسمانی صحت، روحانی صحت کی مرہون منت ہے۔اس لیے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ روحانی بالیدگی کے ہر پہلو کو بھی اسلام نے ملحوظِ خاطر رکھاہے۔ارشاد باری تعالی ہے:

﴿ فَٱسۡتَبِقُواْ ٱلۡخَيۡرَٰتِۚ ﴾ [18]

ترجمہ: ''نیکیوں 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 وطیب غذا کے استعمال کی طرف رہنمائی فراہم کرتا ہے،وہاں روحانی بیماریوں اور کثافتوں 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 تعالی ہے:

﴿وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ﴾[19]

ترجمہ: ''اور انہیں نہ خوف ہوتا ہے اور نہ وہ غم زدہ ہوتے ہیں''۔

طہارت اور ضیافت

قرآن وسنت کی تعلیمات میں انسانی صحت و تندرستی اور روحانی بالیدگی کا بیک وقت سامان فراہم کیا ہے۔ارشاد باری تعالی ہے:

﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرۡ وَٱلرُّجۡزَ فَٱهۡجُرۡ﴾[20]

ترجمہ: ''اور اپنے کپڑوں کو پاک رکھو اور ناپاکی سے دور رہو''۔

اللہ تعالی نے انسان کو چونکہ اشرف المخلوقات کے منصب پر فائز کیا اس لیے وہ اس بات کو گوارہ 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 ہے 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 ہیں۔ارشاد فرمایا:

﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُواْۚ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُطَّهِّرِينَ﴾[21]

ترجمہ: ''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 ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾[22]

ترجمہ: ’’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 ماتقدم کا وسیلہ قرار دیا ہے۔ جیسے وضو اور غسل حفظِ ماتقدم کا بہترین ذریعہ ہے اور بہت سی بیماریوں کو روکنے کے علاوہ صحت و تندرستی کو برقرار رکھنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

عبادات

اللہ تعالی نے عبادت کو دینِ اسلام کا حصہ قرار دیتے ہوئے عبادت کو ظاہری و باطنی پاکیزگی، تہذیب اخلاق و عادات اور اصلاحِ صحت کا ذریعہ بیان کیا ہے۔ تلاوتِ قرآن مجید، نماز، مناجات، اور دُعا کو روحانی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ ایک بہترین جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کا وسیلہ بنایا ہے۔ سستی، کاہلی 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 اعضا مثلاً دل، پھیپھڑے، جگر، دماغ، معدہ، گردن، سینہ، ریڑھ کی ہڈی اور تمام گلینڈز کی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ڈاکٹر جی ایچ نے نماز کی افادیت بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ:۔

> "Prayers are daily and seasonal Islamic practices helpful of personality adjustment and the promotion of mental health"[23].
>
> ترجمہ: ’’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 تزکیۂ نفس کے لیے تیر بہدف نسخہ ہے۔ روزہ ایک ایسی عبادت ہے جو انسانی جسم کے ہر ہر عضو پر براہِ راست اپنے اثرات چھوڑتی ہے۔ روزہ تزکیۂ نفس کے ساتھ ساتھ نظامِ انہضام کی استعداد کو بڑھانے اور ان کی ضائع شدہ قویٰ کو از سرِ نو بحال کرنے میں فعال اور مؤثر کردار سرانجام دیتا ہے۔ طبیب محمد سعید سیوطیؒ نے روزہ کے طبّی اغراض و مقاصد کا ذکر یوں کیا ہے:

> ’’الصيام هو ركن من أركان الإسلام فوائد صحية عظمىٰ منها مايتعلق بحفظ صحة الجهاز الهضمي و توابعه المعدة والأمعا والكبد والبانقرانس

خاصة و جميع الأحشاء عامة، ومنها ما يتعلق بحفظ صحة الجسم كله فهو بمثابة دواء نافع نشاف كثير من الأمراض'' [24]

ترجمہ: ''روزہ ارکان اسلام میں ایک ایسا رُکن ہے جو نظام انہضام اور اس کے معاون اعضاء کی صحت سے متعلق فوائد و ثمرات کا حامل ہے جس میں معدہ، امعاء، غدود، جگر، لبلبہ 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 بادرجہ 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 فطرت انسانی کے لیے مرغوب ہیں اور جن کا استعمال جسم کے لیے قوت، صحت اور نظافت کا باعث ہے، کو پاکیزہ قرار دیا ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے:

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡخَبَٰٓئِثَ﴾ [25]

ترجمہ: ''اور وہ پاک چیزوں کو ان کے لیے حلال کرتا ہے جب کہ ناپاک چیزیں اُن پر حرام ٹھہراتا ہے''۔

نیز اللہ تبارک و تعالی نے فضول خرچی، بسیار خوری اور بدپرہیزی جو کہ حفظانِ صحت کے اسلامی اصولوں کے خلاف ہے، سے منع فرمایا ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے:

﴿وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾ [26]

ترجمہ: ''اور کھاؤ اور پیو اور بے جانہ اُڑاؤ، بیشک اللہ تعالی بے جا اُڑانے 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 بسیار خوری ہی امراضِ قلب، ذیابیطس، بلڈ پریشر اور امراضِ جگر کے علاوہ دیگر بہت سی خطرناک بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

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 امراض 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 ربانی ہے:

﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [27]

ترجمہ: ''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 جگری دوست ہے''۔

نتیجہ یہ ہوا کہ مثبت محرکات (اعمالِ خیر) صحت کے لیے فائدہ بخش ہیں اور نفی جذبات و محرکات (اعمالِ شر) جسم اور روح کے لیے منفی اثرات کے حامل ہیں۔

اسوۂ رسول ﷺ اور حفظانِ صحت

حضور سرورِ کائنات ﷺ کے پاکیزہ خصائل و شمائل، عادات و عبادات اور دیگر معمولاتِ زندگی انسانیت کی فلاح و سعادت کے لیے مکمل ضابطۂ 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:

﴿لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ [28]

ترجمہ: ''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۔ شعبۂ طب میں بھی آپ ﷺ نے ایسے اصول اور بنیادیں فراہم 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 رہنمائی کا موجب بنا دیا۔ معلمِ کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

''ما أنزل الله داء الا أنزل له شفاء'' [29]

ترجمہ: ''اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کی شفاء نہ اُتاری 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 خزینہ ہے۔ ارشاد نبوی ﷺ ہے:

"نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة و الفراغ" (30)

ترجمہ: "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 طبّی، جسمانی وروحانی پاکیزگی کے حصول پر انگیخت، بیماروں کی عیادت کرتے ہوئے احتیاطی تدابیر کو ملحوظ رکھنے کی ہدایات، اور بیمار بستیوں میں بیماری پھیلنے کے بعد وہاں جانے اور وہاں سے نکلنے کی ممانعت کی تعلیمات طبِ نبوی ﷺ کا ایک روشن باب ہے۔

روزمرہ بیماریوں سے متعلق علاجِ نبوی ﷺ

معدہ کے علاج میں طریقۂ نبوی ﷺ

مقدام بن معد يكرب، يقول: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم ،يقول: "ما ملا آدمي وعاء شرا من بطن ،حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه ،فإن غلبت الآدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس" (31)

ترجمہ: "مقدام بن معدی کرب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا: آدمی نے پیٹ سے زیادہ برا کوئی برتن نہیں بھرا، آدمی کے لیے کافی ہے کہ وہ اتنے لقمے کھائے جو اس کی پیٹھ سیدھی رکھ سکیں، لیکن اگر آدمی پر اس کا نفس غالب آجائے، تو پھر ایک تہائی پیٹ کھانے کے لیے، ایک تہائی پینے کے لیے، اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے رکھے"۔

طبِ نبوی ﷺ میں اسہال کا طریقۂ علاج

عن ابي سعيد، قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: " إن اخي استطلق بطنه، فقال: اسقه عسلا، فسقاه، ثم جاء، فقال: يا رسول الله، قد سقيته عسلا فلم يزده إلا استطلاقا، فقال رسول الله صلى الله عليه

وسلم: " اسقه عسلا" ، فسقاه ثم جاءه، فقال: يا رسول الله، قد سقيته عسلا فلم يزده إلا استطلاقا، قال: فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن اخيك، اسقه عسلا، فسقاه عسلا فبرا "[32]

ترجمہ: ''ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک آدمی نے آکر عرض کیا: میرے بھائی کو دست آرہا ہے، آپؐ نے فرمایا'' :اسے شہد پلاؤ''، چنانچہ اس نے اسے پلایا، پھر آیا اور عرض کیا: اللہ کے رسول! میں نے اسے شہد پلایا لیکن اس سے دست میں اور اضافہ ہو گیا ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا'' :اسے شہد پلاؤ''، اس نے اسے شہد پلایا، پھر آپؐ کے پاس آیا اور عرض کیا: اللہ کے رسول (ﷺ)! میں نے اسے شہد پلایا لیکن اس سے دست میں اور اضافہ ہو گیا ہے، ابو سعید خدری کہتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا'' :اللہ تعالیٰ (اپنے قول میں) سچا ہے، اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، اس کو شہد پلاؤ''، چنانچہ اس نے شہد پلایا تو) اس بار (اچھا ہو گیا)''۔

زیرِ علاج مریضوں کو مناسب کھانا پانی دینے کی ہدایت

عقبة بن عامر الجهني، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :''لا تكرهوا مرضاكم على الطعام فإن الله يطعمهم ويسقيهم "، قال ابو عيسى: هذا حديث حسن غريب، لا نعرفه إلا من هذا الوجه''[33]

ترجمہ: ''عقبہ بن عامر جہنی رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا'' :تم اپنے بیماروں کو کھانے پر مجبور نہ کرو، اس لیے کہ اللہ تعالیٰ انہیں کھلاتا پلاتا ہے''۔

دل کے مریض کا علاجِ نبوی ﷺ

سعد بن ابي وقاص ، عن ابيه ، ان رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال:'' من اكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي ''[34]

ترجمہ: ''سیدنا سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''جو شخص سات کھجوریں صبح کے وقت کھالے تو صبح سے شام تک کوئی زہر نقصان نہ کرے گا''۔

سعد بن ابي وقاص، عن ابيه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال:''من تصبح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر''(35)

ترجمہ: سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''جو سات عجوہ کھجوریں نہار منہ کھائے گا تو اس دن اسے نہ کوئی زہر نقصان پہنچائے گا، نہ جادو''۔

عن سعد، قال: '' مرضت مرضا اتاني رسول الله صلى الله عليه وسلم يعودني فوضع يده بين ثديي حتى وجدت بردها على فؤادي، فقال: إنك رجل مفئود، ائت الحارث بن كلدة اخا ثقيف فإنه رجل يتطبب، فلياخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فليجاهن بنواهن، ثم ليلدك بهن''(36)

ترجمہ: سعد رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں بیمار ہوا تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میری عیادت کے لیے آئے، آپؐ نے میری دونوں چھاتیوں کے درمیان اپنا ہاتھ رکھا میں نے اس کی ٹھنڈک اپنے دل میں محسوس کی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''تمہیں دل کی بیماری ہے حارث بن کلدہ کے پاس جاؤ جو قبیلہ ثقیف کے ہیں، وہ دوا علاج کرتے ہیں، ان کو چاہیئے کہ مدینہ کی عجوہ کھجوروں میں سات کھجوریں لیں اور انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ ڈالیں پھر اس کا (لدود) بنا کر تمہارے منہ میں ڈالیں''۔

خلاصہ

شریعتِ اسلامیہ دُنیا 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۔ انسان روح اور مادے کا مجموعہ ہے۔ روح اور جسم دونوں کی اپنی اپنی غذائی ضروریات ہیں۔ روح کی غذا کے لیے اللہ تعالیٰ نے مختلف اوقات میں انبیاء کی جماعت بھیجی۔ تاکہ روح کو مطلوبہ غذا بہم پہنچانے کا بندوبست کیا جاسکے اور انبیاء نے یہ کام بطریقِ احسن نبھایا۔ یہ تو ہو نہیں سکتا کہ روح کی غذا کا بندوبست تو اللہ نے کر دیا ہو لیکن جسم (مادے) کی غذائی ضروریات کا خیال نہ رکھا ہو۔ اس لیے اللہ تعالیٰ نے اس زمین میں جسمانی ضروریات کو پورا

کرنے کے لیے وافر مقدار میں غذائی اجناس، سبزیوں اور پھلوں کا بندوبست کرکے انسان کی جسمانی ضروریات کا بھی خاص طور پر خیال رکھا۔اسی طرح ان ماکولات میں ان کی صحت کے حوالے سے لاتعداد حکمتیں ڈالیں۔جو نبی اطہر ﷺ کی سنتوں اور مختلف بیماریوں میں استعمال سے وہ حکمتیں واضح ہو گئیں۔

حواشی وحوالہ جات

1 ابن القیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم)، مکتبہ محمدیہ، قذافی سٹریٹ الفضل مارکیٹ اردو بازار لاہور، بلاسن،ج1،ص17۔

2 سورۃالبقرہ2 : 10

3 سورۃالمدثر74 : 31

4 سورۃالنور 24 : 48 تا 50

5 سورۃالاحزاب 33 : 32

6 سورۃالنور 24 : 61

7 ابن القیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم)،ج1،ص19۔

8 سورۃالبقرہ 2: 184

9 ابن القیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم)،ج1،ص19،20۔

10 سورۃالبقرہ2 :196

11 طب نبوی ﷺ،ج1،ص20۔

12 ابن القیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم)،ج1،ص21۔

13 ایضاً

14 سورۃالنساء4 : 43

15 ابن القیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم)،ج1،ص21۔

16 ابن القیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم)،ج1،ص21،22۔

17 سورۃالبقرہ2: 247

18 سورۃالبقرہ2: 148

19 سورۃالبقرہ2: 62

20 سورۃالمدثر74 : 5،4۔

21 سورۃالتوبہ 9 : 108۔

22 سورۃالمدثر 2 : 222۔

23 G.H.Dr., Islam and Science, Medical Publication Lahore, 1962, P.205

24 سیوطی،طبیب محمد سعید،معجزات في الطب للنبي العربي محمد ﷺ، بیروت موسسة الرسالة ،1986ء،ص81۔

25 سورۃالاعراف7 : 157

26 سورۃالاعراف7 : 31

27 سورۃحم السجدہ41 : 34

28 سورۃالاحزاب33 : 21۔

29 بخاری، محمد بن اسماعیل: الجامع الصحیح، تحقیق مصطفی دیب، دار ابنِ کثیر، بیروت، 1407ھ، 1987ء م، کتاب الطب، حدیث نمبر :۵۹۷۸۔

30 ایضاً، کتاب الرقاق،باب الصحة و الفراغ،حدیث نمبر:۹۳۱۳۔

31 امام ابنِ ماجہ، سنن ابن ماجہ، کتاب الأطعمة، باب الاقتصاد فی الاکل وکراهیة الشبع،رقم الحدیث:3349۔ و امام احمد، ابوعبداللہ احمد بن حنبل، مسند الامام احمد بن حنبل، تحقیق شعیب الارنووط، مؤسسة الرسالة، بیروت 1421ھ، 2001ء م، ج4، ص132۔

32 امام ترمذی، جامع الترمذی، کتاب الطب عن رسول اللہ ﷺ، باب ما جآء فی التداوی بالعسل،رقم الحدیث : 2082۔

33 امام ترمذی، جامع الترمذی، کتاب الطب، باب ما جآء لا تکرھوا مرضاکم علی الطعام والشراب،رقم الحدیث : 2040۔

34 امام مسلم، صحیح مسلم، کتاب الأشربة، باب فضل تمر المدینة،رقم الحدیث:5338۔

35 امام ابوداؤد، سنن ابی داؤد، کتاب الطب، باب فی تمرة العجوة، رقم الحدیث:3876۔ امام احمد بن حنبل، مسند احمد، ج1، ص181۔ امام بخاری، صحیح بخاری، کتاب الطب، رقم الحدیث:5799۔

36 امام ابوداؤد، سنن ابی داؤد، کتاب الطب، باب فی تمرة العجوة،رقم الحدیث:3875۔