صحت اور اسلامی تعلیمات

عبد الرشید طلحہ 09/04/2017

اسلام، دین فطرت ہے؛ جو پوری انسانیت کی ہر شعبے میں مکمل رہنمائی کرتا ہے، اسلام کی پاکیزہ تعلیمات جہاں عقائد و عبادات ، معاشرت و معاملات اور اخلاق و آداب کے تمام پہلوؤں کو جامع ہیں، وہیں حفظان صحت اور تندرستی کے معاملے میں بھی اسلام کی معتدل ہدایات موجود ہیں؛ جن پر عمل پیرا ہو کر ہم نہ صرف صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں؛ بل کہ بہت سی مہلک بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

غور کریں تو صحت اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا تحفہ ہے؛ بل کہ قدرت نے جتنی وسیع منصوبہ بندی انسان کو صحت مند رکھنے کے لیے کی ہے اتنی شاید پوری کائنات بنانے کے لیے بھی نہیں کی، خود ہمارے جسم میں باری تعالی نے ایسے ایسے نظام رکھے ہیں کہ؛ جنہیں دیکھ کر انسانی عقل حیران و ششدر رہ جاتی ہے۔

ایک ریسرچ کے مطابق ہم میں سے ہر شخص ساڑھے چار ہزار بیماریاں اپنے ساتھ لے کر پیدا ہوتا ہے، یہ بیماریاں ہر وقت سرگرم عمل رہتی ہیں؛ مگر ہماری قوت مدافعت، ان کی ہلاکت آفرینیوں کو کنٹرول کرتی رہتی ہے، مثلاً ہمارا منہ روزانہ ایسے جراثیم پیدا کرتا ہے جو ہمارے دل کو کمزور کر دیتے ہیں؛ لیکن ہم جب تیز چلتے ہیں یا واک کرتے ہیں تو ہمارا منہ کھل جاتا ہے، ہم تیز تیز سانس لیتے ہیں، یہ تیز تیز سانسیں ان جراثیم کو مار دیتی ہیں اور یوں ہمارا دل ان جراثیم سے بچ جاتا ہے؛ اسی طرح ہمارا جگر جسم کا وہ واحد عضو ہے جو کٹنے کے بعد دوبارہ پیدا ہوتا ہے، ہماری انگلی کٹ جائے، بازو الگ ہو جائے یا جسم کا کوئی دوسرا حصہ جدا ہو جائے تو یہ دوبارہ نہیں اگتا؛ جب کہ جگر ایسا واحد عضو ہے جو کٹنے کے بعد دوبارہ اگ جاتا ہے، سائنس دان حیران تھے کہ قدرت نے جگر میں یہ اہلیت کیوں رکھی؟

آج پتہ چلا کہ جگر عضو رئیس ہے، اس کے بغیر زندگی ممکن نہیں چناں چہ اس کی اسی اہلیت کی وجہ سے آپ دوسروں کو جگر ڈونیٹ کر سکتے ہیں، ایسے ہی ہم روزانہ سوتے ہیں، ہماری نیند موت کا مقدمہ ہوتی ہے، انسان کی اونگھ، ہلکی نیند، گہری نیند، بے ہوشی اور موت ، پانچوں ایک ہی سلسلے کے مختلف مراحل ہیں، ہم جب گہری نیند میں جاتے ہیں تو ہمارے اور موت کے درمیان صرف بے ہوشی کا

ایک مرحلہ رہ جاتا ہے، ہم روز صبح موت کی دہلیز سے واپس آتے ہیں؛ مگر ہمیں احساس تک نہیں ہوتا۔ یہ قدرت کے چند ایسے معجزے ہیں جو انسان کی عقل کو حیران کر دیتے ہیں۔

صحت دنیا کی ان چند بیش قیمت نعمتوں میں شمار ہوتی ہے کہ جب تک یہ قائم ہے ہمیں اس کی قدر نہیں ہوتی؛ مگر جوں ہی یہ ہمارا ساتھ چھوڑ دیتی ہے، ہمیں فوراً احساس ہوتا ہے کہ یہ ہماری دیگر تمام نعمتوں سے کہیں زیادہ قیمتی تھی، ہم اگر کسی دن میز پر بیٹھ جائیں اور سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کی انگلیوں تک صحت کا تخمینہ لگائیں تو ہمیں معلوم ہو گا ہم میں سے ہر شخص کم از کم ارب پتی ہے۔

آج دنیا کے لاکھوں لوگ کمر درد کا شکار ہیں، قبض اور بواسیر نے لاکھوں کروڑوں لوگوں کو پریشان کرر کھا ہے، دانت اور داڑھ کا درد راتوں کو بے چین بنا دیتا ہے، آدھے سر کا درد ہزاروں لوگوں کو پاگل بنا رہا ہے، شوگر، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی ادویات بنانے والی کمپنیاں ہر سال اربوں ڈالر کماتی ہیں، منہ کی بدبو بظاہر معمولی مسئلہ ہے مگر لاکھوں لوگ ہر سال اس پر اربوں روپے خرچ کرتے ہیں۔

جب ہم ان مختلف پیچیدہ امراض اور مہلک بیماریوں کو دیکھتے ہیں تو احساس ہوتا ہے کہ ہماری صحت اللہ تعالیٰ کا خصوصی کرم اور بہت بڑا احسان ہے؛ لیکن اس کے باوجود اکثر افراد اس نعمت عظمیٰ کی قدر نہیں کرتے، جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے پیشین گوئی فرمائی: ’’نعمتان مغبون فیہما کثیر من الناس: الصحۃ والفراغ‘‘۔ دو نعمتوں کے حوالے سے عموماً لوگ دھوکے میں مبتلا ہوتے ہیں: صحت اور فراغت (بخاری و مسلم)

ایک روایت میں ہے کہ صحابیؓ نے نبی کریم ﷺ سے پوچھا کہ پانچوں نمازوں کے بعد کیا دعا مانگوں؟ تو آپ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ سے عافیت مانگا کرو، دوبارہ سوال پر بھی یہی ارشاد فرمایا، اور تیسری دفعہ بھی فرمایا: اللہ تعالیٰ سے دنیا و آخرت میں عافیت مانگا کرو۔

عالمی یوم صحت کا پس منظر:

اقوام متحدہ کے ذیلی ادارے، عالمی ادارۂ صحت (ڈبلو، ایچ، او) کے تعاون واشتراک سے ہر سال 7/اپریل کو دنیا بھر میں صحت کا عالمی دن مناتے ہیں اور یہ سلسلہ 1950ء سے جاری ہے۔ عالمی یوم صحت در حقیقت صحت جیسے حساس موضوع اور اہم مسئلہ پر لوگوں کے

درمیان بیداری لانے کاایک سالانہ پروگرام ہے؛ جس میں سال بھر لوگوں کی توجہ صحت پر مرکوز رکھنے کی ہدایت دی جاتی ہے اور صحت افزاءپروگراموں کو جاری رکھنے کے لئے ایک مخصوص موضوع کا انتخاب بھی کیا جاتا ہے۔

عالمی سطح پر صحت کے سنگین مسائل کو عالمی یوم صحت کا موضوع بنایا جاتا ہے؛ جس کے تحت اسکولوں، کالجوں عوامی مقامات اور دیگر متعلقہ طبّی تنظیموں اور ڈبلیو ایچ او کے ذریعہ کئی طرح کے پروگرام منعقد کئے جاتے ہیں اور لوگوں ہیں شعور وآگہی پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے ۔

ڈبلیو ایچ او، اقوام متحدہ کے تحت طب کے میدان میں کام کرنے والی ایک عالمی تنظیم ہے جس نے مختلف ترقی یافتہ ممالک میں جذام، پولیو، چیچک، دمہ سمیت کئی سنگین بیماریوں کو اپنے قیام کے دن سے مٹانے کی کوشش کی ہے اور ایک صحت مند دنیا کی تعمیر کے ہدف میں اہم رول ادا کیا ہے، اس کے پاس عالمی صحت کی رپورٹ کے تمام اعداد وشمار موجود ہیں۔

یہاں غور کرنے کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ مغرب کی جانب سے ہر سال بڑے پیمانے پر یوم صحت منایا جاتا ہے؛ مگر مضرّ صحت نت نئی غذائوں کا فروغ، نشہ آور اشیاء کی کثرت، نائیٹ ڈیوٹی کی شکل میں مناسب نیند سے محرومی، بدکاری وزناکاری کے ذریعہ مختلف امراض کا شیوع بھی مغرب ہی کی دین ہے جو صحت کو متاثر کرنے اور انسانیت کو ہلاکت کے دہانے پر لا کھڑا کرنے میں مؤثر کردار ادا کر رہے ہیں۔

عالمی یوم صحت کیوں منایا جاتا ہے:

صحت، تمام ترقیوں کی شاہ کلید ہے، صحت کی نعمت سے محروم شخص اپنی ذاتی قوت وصلاحیت کے استعمال سے معاشرے کی صلاح و فلاح کے لیے خدمات انجام دینے کے قابل نہیں ہوتا، صحت کا فقدان صرف جسم ہی نہیں بلکہ دل ودماغ خیالات وافکار اخلاق وافعال سب کو متاثر کرتا ہے، ایک عربی کہاوت ہے کہ ”جو شخص صحت رکھتا ہے وہ امید رکھتا ہے اور جو شخص امید رکھتا ہے وہ سب کچھ رکھتا ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ صحت، نعمت خداوندی اور دولت بے بہا ہے جس کے پاس صحت ہے وہ دنیا کا سب سے دولت مند انسان ہے اور جس کے پاس صحت نہیں ہے وہ سب سے بڑا مفلس ہے، صحت مند رہنے کے لیے دنیا بھر کے محققین نے کئی اصول وضع کیے ہیں ؛جن کی افادیت مسلم ہے اور ان اصولوں پر عمل پیرا ہو کر نہ صرف صحت مند رہا جا سکتا ہے؛ بلکہ اسباب کی اس دنیا میں لمبی زندگی بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔

شکاگو کی ایک یونیورسٹی کے استاد ڈاکٹر ڈیوڈ بیکر نے لمبی عمر پانے کے لیے ایک تحقیق سے نئی بات معلوم کی کہ ایسے افراد جن میں صحت کے معاملات کی سمجھ بوجھ زیادہ ہے ان میں مرنے کی شرح کم ہے۔

صحت اور اسلامی تعلیمات:

جاننا چاہئے کہ انسانی صحت کا دار و مدار محض جسمانی تندرستی و توانائی اور ظاہری نشو نما پر نہیں ہے؛ بلکہ اس کے علاوہ حفظانِ صحت کے اور بھی عوامل ہیں؛ جنہیں اطباء نے مفصل بیان کیا ہے۔ چناں چہ متوازن غذا، مناسب نیند، آلودگی سے پاک فضاء، طہارت و نظافت پر مشتمل ایک طویل خاکہ ہے؛ جس کو اپنا کر ہم ایک صحت مند اور خوش گوار زندگی گذار سکتے ہیں۔

(1) خوراک کے سلسلے میں:

حفظانِ صحت میں خوراک، ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہے، متوازن خوراک اور معتدل غذا سے انسان کی صحت برقرار رہتی ہے، وہ مناسب طور پر نشو و نما پاتا ہے اور محنت کی قابلیت بھی پیدا ہوتی ہے۔ اس بارے میں قرآن نے صرف تین جملوں میں طب قدیم اور طب جدید کو سمیٹ لیا ہے، ارشادِ خداوندی ہے:

”کھاؤ، پیو اور اس میں حد سے آگے نہ بڑھو۔“ (الاعراف: 31) یہ تینوں وہ مسلمہ اصول ہیں جن میں کسی کا بھی اختلاف نہیں؛ کھانا پینا زندگی کی بنیادی ضرورت ہے، اس کے بغیر انسان زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتا، اور نہ اپنے فرائض منصبی سے بہ طریقِ احسن عہدہ برآ ہو سکتا ہے، البتہ اس میں اعتدال سے کام لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔ نہ کھانے، یا ضرورت سے کم کھانے سے جسمِ انسانی بیمار پڑ جاتا ہے، جبکہ ضرورت سے زیادہ کھانے سے معدہ پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ پڑتا ہے اور معدہ کی خرابی تمام امراض کی جڑ ہے،

حضور ﷺ کا ارشاد ہے: ''معدہ بدن کے لیے تالاب ہے اور رگیں اسی کی طرف جسم کے مختلف حصوں سے وارد ہیں، جب معدہ صحیح حالت میں ہو تو رگیں بھی جسم کے تمام حصوں کو صحت (صحیح خون) مہیا کرتی ہیں اور جب معدہ بیمار پڑ جائے تو اس سے رگوں کے (ذریعے تمام جسم بیمار پڑ جاتا ہے۔''(طبرانی۔المعجم الاوسط

(2) صفائی اور نفاست پسندی کے بارے میں:

گھر اور ماحول کی صفائی اور مزاج کی نفاست پسندی کا بھی صحت میں بڑا دخل ہے۔

اسلام نے انسانوں سے یہی مطالبہ کیا ہے کہ ان کی پوری زندگی پاک وصاف ہونی چاہیے۔ارشاد ربانی ہے: ان اللہ یحب التوابین ویحب المتطھرین (البقرۃ: ۲۲۲)'' اللہ تعالیٰ ان لوگوں کو پسند کرتا ہے، جو توبہ کا رویہ اختیار کریں اور خوب پاکیزہ رہیں۔''

(۳۲۲: ایک حدیث میں طہارت ونظافت پر نبیِ کریم ﷺ نے فرمایا: الطھور شطر الایمان (مسلم

پاکی نصف ایمان ہے''مزید اس جانب توجہ دلاتے ہوئے ارشاد فرمایا: ''اللہ تعالیٰ پاک وصاف ہے اور پاکی وصفائی سے محبت رکھتا ہے، کریم اور سخی ہے، کرم اور سخاوت کو پسند فرماتا ہے، اس لیے اپنے گھر بار، صحن (اور گلی کوچوں) کو صاف ستھرا رکھو۔''(البزاز فی (مسندہ

(3) ورزش کے تعلق سے:

خوراک اُس وقت مفید ثابت ہوتی ہے جب وہ اچھی طرح ہضم ہو جائے، اور غذا ہضم کرنے کے لیے محنت اور ورزش کی ضرورت ہے، اگر کوئی شخص ایسا ہو جس کا مشغلہ پڑھنا پڑھانا، یا اور کوئی ایسا پیشہ ہو جس میں اسے ورزش کا موقع نہیں ملتا اور وہ اسلامی فرائض و واجبات بہ طریق احسن ادا کرتا ہے، تب تو اس کو ورزش کی اتنی ضرورت نہیں پڑتی، صبح سویرے اٹھنے، وضو، غسل کرنے، نماز پڑھنے، روزہ رکھنے، حج اور جہاد کے لیے جانے اور دیگر اسلامی احکام پر عمل پیرا ہونے سے اس کی یہ ضرورت خود بہ خود پوری ہو سکتی ہے۔

تاہم اسلام میں بعض مفید ورزشوں کا جواز بھی موجود ہے، جو دورِ جدید کے بے ہودہ مشاغل اور انگریزی طرز کے کھیل کود سے بہ درجہا بہتر ہے۔ یہ مشاغل کھیل کود اور ورزش کے ساتھ ساتھ ایک مفید فن اور ہنر بھی ہیں، مثال کے طور پر: شاہ سواری، شرط لگائے بغیر گھڑ دوڑ کا مقابلہ، تیر اندازی، نشانہ بازی، شکار کھیلنا وغیرہ، ان ریاضتوں کی بہ دولت انسان کے تمام اعضا، خصوصاً آنکھ، کان، زبان، پٹھوں، گوشت پوست اور ہڈیوں وغیرہ کی ورزش ہوتی ہے۔

(4) نینداور آرام کی اہمیت پر:

نیند بھی حفظانِ صحت کے لیے ضروری ہے، ایک صحت مند انسان کے لیے دن رات میں آٹھ گھنٹے کی نیند ضروری ہوتی ہے، محنت اور دن بھر کام کاج کرنے سے جسمانی قوتیں تھک جاتی ہیں اور آرام کی طالب ہوتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی زندگی کو دن، رات میں تقسیم کر کے اس فطری ضرورت کو پورا کیا ہے، ارشاد خداوندی ہے: ''خدا ہی تو ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی کہ اس میں آرام کرو اور دن کو روشن بنایا (کہ اس میں کام کرو)۔'' (المومن :61)

حضور ﷺ کا بتایا ہوا نیند کا طریقہ بالکل فطری ہے اور حفظانِ صحت کے لیے اس سے بہتر طریقہ اور کوئی نہیں ہو سکتا کہ جلد سویا جائے، باوضو سویا جائے، صبح جلد اٹھنے کی فکر کی جائے، دوپہر میں قیلولہ کیا جائے وغیرہ۔

یوم صحت منانے والوں کے نام:

عالمی یوم صحت پر ہم یہی پیغام دینا چاہتے ہیں کہ اگر انسان اپنے آپ کو صحت مند اور توانا رکھنا چاہتا ہے تو اُس کو جناب رسالت مٰاب ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں کو اپنانا ہو گا: صبح جلدی اٹھنا، مسواک کرنا، جب بھوک لگے تب کھانا، پیٹ بھرنے سے قبل کھانا چھوڑ دینا (یعنی کہ بھوک رکھ کر کھانا)، سادہ غذا کا استعمال کرنا، صبح فجر کی نماز کے بعد واک کرنا، دوپہر کے کھانے کے بعد آرام کرنا، رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا، کھانا کھانے سے قبل ہاتھوں کو دھونا، پانی کو تین سانسوں میں پینا، پانی بیٹھ کر پینا، دستر خوان بچھا کر کھانا کھانا، پلیٹ وغیرہ اچھی طرح صاف کرنا، کھانے کے بعد ہاتھوں کی انگلیوں کو چاٹنا، نشہ آور اور مضر صحت چیزوں سے اجتناب کرنا وغیرہ۔

غرض صحت مند رہنے کے بے شمار اصول ہیں؛ مگر آج جدید سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ صحت مند رہنے کے جو اصول اور طریقے جناب رسول اللہ ﷺ نے بتائے ہیں وہ طریقے قیامت تک آنے والے انسان کیلئے مشعل راہ ہیں۔

دنیا میں ہزاروں بیماریاں ہیں لیکن اللہ تعالیٰ نے اگر بیماری کو پیدا کیا ہے تو اُس کی دوا بھی پیدا کی ہے، جدید سائنسی ریسرچ کا کہنا ہے کہ انسانی جسم کے 365 جوڑ ہیں جب ایک مسلمان اپنے اللہ کے سامنے کھڑا ہوتا ہے اور اچھے طریقہ سے نماز ادا کرتا ہے تو انسان کے تمام جوڑ حرکت کرتے ہیں جس سے غیر ارادی طور پر تمام جسم کی ورزش ہوتی ہے اور انسان متعدد امراض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

اب جس کے جی میں آئے وہی پائے روشنی

ہم نے تو دل جلا کے سر عام رکھ دیا