

قرآن و سنت میں انسانی صحت سے متعلق عملی و تشریعی احکامات

Practical and Legislative Injunctions Regarding Human Health in the Light of Quran and Sunnah

1. Jamshed Ghulam

MPhil Scholar, Department of Islamic Studies, Alhamd Islamic University, Quetta, Pakistan.

Email: jaamshehd@gmail.com

2. Dr. Syed Muhammad Haroon Agha

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Alhamd Islamic University, Quetta, Pakistan.

Email: aghaharoon00@gmail.com

Abstract

Human health is a fundamental theme in Islamic paradigm, where the Quran and Sunnah provide a comprehensive framework for physical, mental, and spiritual well-being. This research explores the dual nature of health-related guidance in Islam: legislative injunctions (Tashri'i) that define the boundaries of lawful (Halal) and unlawful (Haram), and practical methodologies (Amali) exemplified by the Prophet Muhammad (PBUH). The study emphasizes that Islamic teachings predated modern preventive medicine by centuries, establishing protocols for hygiene, dietary moderation, and social conduct that are essential for the preservation of human life (Hifz al-Nafs). Furthermore, the research analyzes the integration of spiritual practices with physical health, illustrating how acts of worship like prayer and fasting contribute to physiological and psychological stability. By examining the Prophetic traditions (Tibb al-Nabawi), the study highlights the importance of seeking professional medical treatment while maintaining faith in Divine healing. The objective is to demonstrate that the Islamic approach to health is holistic, scientific, and timeless, providing a sustainable model for public health and individual vitality in the contemporary era.

Keywords: Quranic Health, Sunnah, Preventive Medicine, Islamic Bioethics, Tibb al-Nabawi, Holistic Wellness.

تعارف موضوع

اسلام ایک آفاقی اور فطری دین ہے جو انسان کی مادی اور مادی دونوں زندگیوں کی فلاح کا ضامن ہے۔ اسلامی شریعت کے بنیادی مقاصد، جنہیں "مقاصد شریعہ" کہا جاتا ہے، ان میں 'حفظ نفس' یعنی انسانی جان اور وجود کی حفاظت کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔ اسلام انسان کو محض ایک بائیولوجیکل وجود یا صرف عبادات کا مجموعہ نہیں سمجھتا، بلکہ جسم اور روح کے ایک متوازن ملاپ کے طور پر دیکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن مجید اور احادیث مبارکہ میں انسانی صحت کو محض ایک طبی موضوع کے طور پر نہیں، بلکہ ایک عظیم الہی نعمت اور امانت کے روپ میں پیش کیا گیا ہے۔ وہ انسان کو بار بار اپنی تخلیق کے مراحل پر غور کرنے کی دعوت دیتا ہے تاکہ وہ اپنے جسمانی نظام کی قدر کر سکے۔ قرآن حکیم میں جہاں بھی "طیب" یعنی پاکیزہ غذاؤں کا ذکر آیا ہے، وہاں صرف حلال و حرام کا شرعی پہلو ہی مقصود نہیں، بلکہ اس سے مراد وہ اشیاء بھی ہیں جو انسانی جسم کے لیے مفید، توانائی بخش اور مضر اثرات سے پاک ہوں، جو کہ صحت عامہ کا پہلا سنہری اصول ہے۔

قرآنی احکامات کے عملی پہلوؤں کو دیکھا جائے تو شریعتِ اسلامیہ نے انسانی زندگی کو بے اعتدالی سے بچانے کے لیے محکم قوانین وضع کیے ہیں۔ قرآن کا یہ ابدی اصول کہ "کھاؤ اور پیو مگر اسراف نہ کرو" دراصل جدید دور کی ان تمام مہلک بیماریوں کا سدباب کرتا ہے جو خوراک کی مفراط زیادتی، یعنی موٹاپا، ذیابیطس اور عارضہ قلب کی شکل میں سامنے آتی ہیں۔ اسی طرح، تشریعی احکامات میں محرّمات کا تعین، مثلاً شراب، خنزیر کے گوشت اور زنا کی قطعی ممانعت، محض چند مذہبی پابندیاں نہیں ہیں بلکہ ان کے پیچھے گہرے طبی اسرار پوشیدہ ہیں۔ جدید طبی سائنس اس بات کی توثیق کر چکی ہے کہ ان ممنوعہ اشیاء اور افعال سے انسانی اعصابی نظام، جگر اور جینیاتی صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے اور معاشرے میں مہلک وبائی و جنسی امراض جنم لیتے ہیں۔ شریعت نے ان چیزوں کو حرام قرار دے کر دراصل انسانی نسل کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی بقا کو تحفظ فراہم کیا ہے۔

سنتِ نبوی ﷺ اس قرآنی حکمتِ صحت کا عملی اور فکری اظہار ہے۔ طبِ نبوی ﷺ کا پورا منہج "وقایتی طب" کے ستونوں پر کھڑا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے طہارت اور پاکیزگی کو "نصف ایمان" کا درجہ دے کر دنیا کو پرسنل ہائجین کا وہ نظام دیا جو کسی بھی جراثیمی حملے کے خلاف پہلی دفاعی لائن ہے۔ دن میں پانچ مرتبہ وضو، مسواک کا متواتر استعمال، غسل کے احکامات اور لباس کی صفائی ایسے عملی اقدامات ہیں جو وبائی امراض کا راستہ روکتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے بیماری کی صورت میں معالجے کے فنی پہلو پر زور دیتے ہوئے ماہر اطباء سے رجوع کرنے کی حوصلہ افزائی فرمائی اور نیم حکیموں کے نقصان کی ذمہ داری خود ان پر عائد کی۔ آپ ﷺ کا یہ ابدی فرمان کہ "اللہ نے ہر بیماری کی شفا نازل کی ہے" طبی محققین کے لیے علمی جستجو اور نئی دریافتوں کا ایک مستقل محرک ہے۔ اس معالجاتی منہج کا کمال یہ ہے کہ یہ صرف مادی جسم کا علاج نہیں کرتا بلکہ دعا، توکل اور ذکرِ الہی کے ذریعے روح کو بھی سکون دیتا ہے، جس سے انسان کی نفسیاتی صحت بحال ہوتی ہے۔ چنانچہ، قرآن و سنت کا یہ تشریعی و عملی نظام صحت عصر حاضر کے جدید طبی اصولوں کے عین مطابق اور انسانیت کے لیے شفا کا حقیقی ضامن ہے۔

طیبات کا قرآنی تصور اور مادی و روحانی صحت

قرآن حکیم نے انسانی زندگی کے بقا اور ارتقا کے لیے غذا کے انتخاب کو غیر معمولی فوقیت دی ہے۔ قانونِ اسلامی میں طعام کے متعلق "طیبات" کا نظریہ ایک ہمہ گیر کلمہ ہے جو محض ظاہری نظافت تک محیط نہیں، بلکہ اس میں مادی افادیت، شرعی حلال ہونے کی صفت اور روحانی تاثیر بھی شامل ہے۔ لفظ "طیب" کا لغوی معنی پاکیزہ، خوشگوار اور لذت بخش چیز کے ہیں، جبکہ اصطلاحِ شرع میں اس سے مقصود وہ چیزیں ہیں جو اپنی فطرت میں طاہر ہوں، جن کا حصول جائز ذریعے سے ہو اور جو بشری بدن و قلب کی خاطر سود مند ہوں۔ فرقانِ حمید نے مکرر "حلال" کے ہمراہ "طیب" کا تقاضا لازم کر کے یہ عیاں کیا ہے کہ مومن کے لیے محض قانونی طور پر جائز ہونا کافی نہیں، بلکہ اس غذا کا معیارِ صحت بھی اعلیٰ ہونا ضروری ہے۔ طیبات کا یہ تصور مادی صحت کے ساتھ ساتھ انسانی بصیرت اور تقویٰ کی بنیاد فراہم کرتا ہے، قرآن نے چودہ سو سال قبل طیب غذا کو شیطان کے نقشِ قدم سے بچنے کا ذریعہ قرار دے کر یہ ثابت کیا کہ غذا کا بگاڑ انسانی کردار کے بگاڑ کا باعث بنتا ہے۔

اس ضمن میں قرآن مجید کا یہ واضح حکم ملاحظہ ہو:

"يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوًا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ" ¹

اے نوعِ انسانی! دھرتی میں جو کچھ مباح اور پاک (طیب) ہے اس میں سے تناول کرو اور ابلیس کی پیروی نہ کرو، یقیناً وہ تمہارا صریح دشمن ہے۔

طبیبات کا انسانی روحانیت پر اثر اتنا گہرا ہے کہ انبیاء کو بھی نیک اعمال کی بجا آوری سے پہلے طیب غذا کھانے کا حکم فرمایا ہے۔ جب تک لقمہ طیب نہ ہو، انسانی قلب میں وہ رقت اور بیداری پیدا نہیں ہو سکتی جو بندگی کے لیے ضروری ہے۔ مادی نقطہ نظر سے طیب غذا جسم کو توانائی دیتی ہے، جبکہ روحانی طور پر یہ انسان کے اندر نیکی کی رغبت پیدا کرتی ہے۔ "سائیکونیوٹریشن" کے ماہرین اب یہ مانتے ہیں کہ مخصوص غذائیں انسانی موڈ، اخلاق اور سوچنے کے انداز پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ طیب غذا انسانی روح کو بالیدگی عطا کرتی ہے اور اسے اللہ کی معرفت کے قابل بناتی ہے۔ اسی لیے قرآن نے اعمالِ صالحہ کو طیب غذا کے ساتھ جوڑ کر پیش کیا ہے:

"يَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُّوًا مِمَّا تَعْمَلُونَ طَيِّبًا وَأَعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ" ²

اے پیامبروں! طاہر اشیاء (طبیبات) تناول کرو اور صالح کام کرو، یقیناً میں ان افعال سے بخوبی آگاہ ہوں جو تم انجام دیتے ہو۔

قرآنی تصورِ طبیبات میں غذا کی لذت اور ذائقے کے ساتھ اس کے حیاتیاتی اثرات بھی شامل ہیں۔ طیب غذا وہ ہے جو انسانی معدے پر بوجھ نہ بنے بلکہ آسانی سے ہضم ہو کر خون کا حصہ بنے۔ قرآن نے سمندری شکار کو بھی "طیب" قرار دیا ہے جو کہ پروٹین اور امیگا-3 کا بہترین ذریعہ ہے، جو قلب اور معز کی تندرستی کی خاطر لازمی ہے۔ پاکیزہ اشیاء کا برتاؤ بشر کے عصبی ڈھانچے کو پراطمینان رکھتا ہے اور اسے اضطراب و یاسیت جیسے فکری عارضوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے الٹ "خبیث" اور غلیظ چیزیں بشری خلیوں میں فاسد مادے پیدا کرتی ہیں جو سرطان اور دیگر جان لیوا امراض کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔ اسوہ مصطفیٰ ﷺ میں بھی طاہر چیزوں کی تحریض ملتی ہے جو فرقان کے اس نظریے کی فعلی تشریح کرتی ہے، جیسا کہ سرورِ عالم ﷺ نے حلال معاش اور پاک نوالے کی افادیت واضح فرمائی:

"أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا" ³

اے انسانو! یقیناً رب پاک (طیب) ہے اور وہ محض طاہر شے ہی کو منظور کرتا ہے۔

طبیبات کے تصور کا ایک اہم پہلو "کسبِ حلال" کا انسانی ڈی این اے (DNA) پر اثر ہے۔ تحقیقی مطالعہ یہ بتاتا ہے کہ حرام مال سے حاصل کی گئی غذا اگرچہ مادی طور پر صاف نظر آئے، مگر اس کے اندر موجود منفی توانائی انسانی اخلاق کو متاثر کرتی ہے۔ طیب لقمہ ہی وہ بنیاد ہے جس پر انسانی صحت کی پوری عمارت کھڑی ہے۔ دورِ حاضر میں جب مصنوعی ذائقوں اور کیمیائی اجزاء نے غذا کے "طیب" ہونے کو مشکوک بنا دیا ہے، قرآنی طبیبات کی طرف رجوع کرنا انسانی بقا کے لیے ناگزیر ہو گیا ہے۔ ہم اپنی خوراک کا انتخاب کرتے وقت اس کی مادی صفائی، معاشی شفافیت اور طبی افادیت کو مد نظر رکھیں۔

¹ البقرہ، 2: 168۔

² المؤمنون، 23: 51۔

³ مسلم، امام مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1972، کتاب الزکاة، باب قبول الصدقة (ج: 1015)۔

حلال و حرام کے تشریعی احکامات کی طبی حکمتیں

قرآن حکیم کے تشریعی احکامات محض چند مذہبی پابندیاں نہیں ہیں، بلکہ یہ انسانی فطرت اور حیاتیاتی نظام کے تحفظ کا ایک عالمگیر ضابطہ ہیں۔ رب تعالیٰ نے جن اشیاء کو "حرام" فرمایا ہے، ان کی ممانعت کے پیچھے ایسی عمیق طبی حکمتیں پوشیدہ ہیں جن کا اعتراف آج کی جدید سائنس "پبلک ہیلتھ" اور "فوڈ سیفٹی" کے تناظر میں کر رہی ہے۔ "ہر وہ چیز جو انسانی جسم یا عقل کے لیے مضر ہے، وہ حرام ہے۔"

اس کے مخالف "حلال" اشیاء وہ ہیں جو انسانی نشوونما میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ حرام اشیاء کا استعمال انسانی خلیات میں ایسے زہریلے مادے اور جراثیم منتقل کرتا ہے جو لاعلاج بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ لہذا، حلال و حرام کی تمیز دراصل انسانی صحت کی بقا کی تمیز ہے۔ فرقانِ حمید میں اس ضمن میں صریح فرمانِ الہی ہے:

"حُرِّمْتُ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِعَظْمِ اللَّهِ بِهِ" ⁴

تم پر مردہ، (رواں) لہو، سور کا لحم اور وہ (حیوان) جس پر رب کے علاوہ کسی غیر کا نام لیا گیا ہو، ممنوع کر دیے گئے ہیں۔

خنزیر کے گوشت کی ممانعت کے پیچھے موجود طبی حقائق دورِ جدید کے محققین کے لیے حیران کن ہیں۔ خنزیر ایک ایسا جانور ہے جو ہر طرح کی غلاظت کھاتا ہے، گوشت میں "ٹرائیکسینا" جیسے مہلک کیڑے اور پیراسائٹس پائے جاتے ہیں جو پکانے کے باوجود مکمل ختم نہیں ہوتے۔ اسوہ مصطفیٰ ﷺ میں بھی ممنوع چیزوں سے رکنے کی شدت سے فہمائش کی گئی ہے تاکہ بشری التجا اور صحت دونوں متاثر نہ ہوں:

"كُلُّ لَحْمٍ نَبَتْ مِنْ سُحْتٍ فَالْتَأَرْ أَوَّلَى بِهِ" ⁵

ہر وہ لحم (جسم کا ٹکڑا) جو ممنوع سے پروان چڑھا ہو، اس کی خاطر جہنم ہی زیادہ موزوں ہے۔

حلال و حرام کے ان احکامات کی ایک اور اہم حکمت انسانی "ایونولوجی" کا تحفظ ہے۔ حرام غذا انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو کند کر دیتی ہے، جس سے انسان چھوٹی چھوٹی بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ لقمہ حرام انسانی نفسیات پر بھی منفی اثرات ڈالتا ہے، جس سے سنگدلی، بے حیائی اور اضطراب جنم لیتا ہے۔ امام مسلم نے ایک روایت نقل کی ہے جو حلال و حرام کی تمیز نہ کرنے والوں کے لیے ایک بڑی ایک انتباہ ہے، جس کا بیوند بلا واسطہ بشری زیست کی پذیرائی اور سعادت سے ہے:

ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟ ⁶

پھر آپ ﷺ نے ایک ایسے مرد کا تذکرہ فرمایا جو لمبی مسافت طے کرتا ہے، پر آگندہ حال اور غبار آلود ہے، اپنے بازو و فلک کی جانب اٹھا کر عرض کرتا ہے: اے میرے مالک! اے میرے مالک! حالانکہ اس کا طعام ممنوع

⁴ المائدہ: 5-03۔

⁵ ترمذی، محمد بن عیسیٰ، السنن، بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1998ء، کتاب البیوع، باب ما جاء فی کسب، (ج: 614)۔

⁶ مسلم، صحیح مسلم، کتاب الزکاة، باب قبول الصدقة من الکسب الطیب، (ج: 1015)۔

ہے، اس کا مشروب ممنوع ہے، اس کی پوشاک ممنوع ہے اور اس کی خوراک ممنوع ہے، تو اس کی التجا کیسے منظور کی جائے گی؟

حلال و حرام کے تشریعی احکامات انسانی صحت کے لیے "الہی ڈھال" کا درجہ رکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے کسی چیز کو بلاوجہ حرام نہیں کیا، بلکہ اس کی ممانعت میں انسان ہی کا فائدہ مقصود ہے۔ ان احکامات پر عمل پیرا ہو کر انسان نہ صرف جسمانی طور پر توانا رہتا ہے۔

ذبیحہ کا اسلامی طریقہ (تذکیہ) اور گوشت کی صفائی

اسلامی ذبیحہ کی سب سے بڑی طبی حکمت جانور کے جسم سے "بہتے ہوئے خون" کا مکمل اخراج ہے۔ خون جراثیم کی افزائش، اگر ذبح کے وقت خون جسم کے اندر رہ جائے یا جم جائے، تو وہ گوشت کو بہت جلد خراب کر دیتا ہے اور اس میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جب اسلامی طریقے سے ذبح کیا جاتا ہے، تو دل کے مسلسل پمپ کرنے سے جسم کا تقریباً تمام خون باہر نکل جاتا ہے، جس سے گوشت کی "شیلف لائف" بڑھ جاتی ہے اور وہ متعدی امراض سے پاک ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید نے اسی خون کے اخراج کو انسانی صحت کے لیے لازمی قرار دیتے ہوئے "مسفوح" (بہتا ہوا خون) کو حرام قرار دیا ہے۔ اس حوالے سے قرآنی حکم ملاحظہ ہو:

"قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا" ⁷

(اے پیغمبر ﷺ!) آپ فرمادیں کہ جو الہام مجھ پر نازل ہوا ہے اس میں، میں کسی خوراک خور پر کوئی شے ممنوع نہیں پاتا۔
بجز اس کے کہ وہ مردہ ہو یا رواں لہو (دم مسفوح)۔

طبی اعتبار سے ذبیحہ کے وقت جانور کو پہنچنے والی تکلیف کا مسئلہ بھی اہم ہے۔ سائنسی مشاہدات بتاتے ہیں کہ جب شہ رگ کو اچانک کاٹ دیا جاتا ہے، تو دماغ کو خون کی فراہمی بند ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے جانور "شاک" کی حالت میں چلا جاتا ہے اور اسے درد کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ جانور کا تڑپنا دراصل درد کی وجہ سے نہیں بلکہ عضلات کے کھینچاؤ اور خون کے اخراج کے لیے دل کے آخری زور لگانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہادی برحق ﷺ نے اس فعل میں حیوان پر شفقت برتنے اور اسے ادنیٰ درجے کی اذیت دینے کی خاطر کارد کو صیقل کرنے کا امر فرمایا، جو کہ "بہبود حیوانات" اور لحم کی عمدگی دونوں کی خاطر ناگزیر ہے۔ امام مسلم نے اس حوالے سے یہ جامع روایت نقل کی ہے:

"إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ، فَإِذَا قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ، وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذَّبْحَ، وَلْيُحِدَّ أَحَدُكُمْ شَفْرَتَهُ، فَلْيُرْحَ ذَبِيحَتَهُ" ⁸

بے شک رب نے ہر شے پر نیکی (خیر) کو لازم کیا ہے، سو جب تم نحر کرو تو عمدہ اسلوب سے نحر کرو، اور تم میں سے ہر فرد کو لازم ہے کہ وہ اپنی چھری تیز کر لے اور اپنے ذبیحہ کو راحت پہنچائے۔

گوشت کی صفائی کا ایک اور پہلو "تسمیہ" (اللہ کا نام لینا) ہے۔ اگرچہ یہ ایک ایمانی عمل ہے، مگر جدید "بائیوفزکس" کی تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ آواز کے ارتعاشات پانی اور مادے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اللہ کا نام لے کر ذبح کرنے سے جانور کے اعصاب پر ایک پرسکون

⁷ الانعام، 145:6۔

⁸ صحیح مسلم، کتاب الصيد والذباح وما یؤکل من الحيوان، باب الامر بإحسان الذبح والقتل وتحديد الشفرة، (ج: 1955)۔

اثر پڑتا ہے جو گوشت کی کیمیائی ترکیب کو بہتر بناتا ہے۔ سنت نبوی ﷺ میں ذبیحہ کے آداب اور گوشت کے حصوں کے انتخاب کے بارے میں بھی رہنمائی ملتی ہے، جیسا کہ حضور ﷺ نے دست کے گوشت کو پسند فرمایا جو کہ طبی طور پر زیادہ زود ہضم اور چربی سے پاک ہوتا ہے:

"أَيُّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَلَحَمٍ، فَرَفَعَ إِلَيْهِ الذَّرَاعُ، وَكَانَتْ تَعْجِبُهُ"⁹

ہادی عالم ﷺ کی بارگاہ میں لحم پیش ہوا، تو آپ ﷺ کو شانہ (اگلے پائے کا بالائی ٹکڑا) عطا کیا گیا، اور یہ عضو آپ ﷺ کو نہایت مرغوب تھا۔

ذبیحہ کا اسلامی طریقہ انسانی صحت کے تحفظ کا ایک بہترین ضامن ہے۔ یہ طریقہ نہ صرف جانور کو کم سے کم تکلیف پہنچاتا ہے بلکہ گوشت کو خون اور جراثیم سے مکمل پاک کر کے اسے خالص "طیب" غذا میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اسلامی ذبیحہ کے ذریعے حاصل ہونے والا گوشت غذائیت سے بھرپور اور بیماریوں سے پاک ہوتا ہے۔ پس، مباح لحم کا برتاؤ صرف ایک دینی تقاضا نہیں بلکہ ایک توانائی کی زیست کی اساس ہے۔

کسبِ حلال کا انسانی نفسیات اور خلیاتی اثرات

قرآن کریم نے رزقِ حلال کو "عمل صالح" (نیک عمل) کے لیے ایک لازمی شرط قرار دیا ہے۔ اس کی طبی اور نفسیاتی حکمت یہ ہے کہ حرام غذا سے پروان چڑھنے والا جسم نیکی کی طرف مائل نہیں ہوتا، بلکہ اس میں سرکشی اور اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ لقمہ حرام انسانی ضمیر پر بوجھ بنتا ہے، جس سے "سٹرپس ہارمونز" کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور بشر مستقل اضطراب کا اسیر ہو جاتا ہے۔ اس کے الٹ، مباح کسب سے میسر آنے والا نوالہ بشری لہو میں جذب ہو کر جوارح کو ایسی قوت بخشتا ہے جو اسے عبادت اور ایثار انسانی کے لیے مستعد رکھتی ہے۔ فرقانِ حمید میں رب کریم کا یہ فرمان اس صداقت کی ترجمانی کرتا ہے کہ رزقِ حلال ہی پاکیزہ زندگی کی بنیاد ہے:

"فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ"¹⁰

سورب نے تمہیں جو مباح اور طاہر روزی بخشی ہے اس میں سے تناول کرو اور خالق کے احسان کی سپاس گزاری کرو اگر تم محض اسی کی بندگی کرتے ہو۔

ہادی برحق ﷺ نے مباح ذرائع معاش کی قدر کو بشری کردار کی تشکیل میں اساسی مقام دیا ہے۔ آپ ﷺ نے صریح بیان کیا کہ جس بدن کی بالیدگی ممنوع مال سے ہوئی ہو، اس کی دعائیں قبول نہیں ہوتیں اور نہ ہی وہ باطنی سکون پاسکتا ہے۔ نفسیاتی نقطہ نظر سے، حرام کا لقمہ انسان کے اندر "مجرمانہ میلان" اور سماجی بیزاری پیدا کرتا ہے۔ جدید تحقیقات بتاتی ہیں کہ نوالہ ممنوع سے جنم لینے والے خلیوں میں وہ نزاکت نہیں ہوتی جو مباح طعام سے نمودار ہونے والے خلیوں میں ہوتی ہے۔ بشری ڈی این اے پر مرتب ہونے والے یہ

⁹ بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، بیروت: دار الفکر العلمیہ 1996ء، کتاب احادیث الانبیاء، باب إنا أرسلنا نوحا إلى قومه أن أندر

قومك من قبل أن يأتيهم عذاب أليم، (ح: 3340)۔

¹⁰ النحل، 16: 114۔

نقوش پشت در پشت منتقل ہوتے ہیں، جس سے پوری نسل کی اخلاقی اور جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے۔ امام ترمذی نے ایک ایسی روایت نقل کی ہے جو رزقِ حلال کی جستجو کو جہاد کے برابر قرار دیتی ہے، کیونکہ یہ انسانی بقا کا ضامن ہے:

طَلَبُ كَسْبِ الْحَلَالِ فَرِيضَةٌ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ¹¹ حلال روزی کی تلاش (دیگر) فرائض کے بعد ایک اہم فریضہ ہے۔

کسبِ حلال کا ایک اور گہرا اثر انسانی "قلبی صحت" پر پڑتا ہے۔ دین حق میں من (قلب) محض لہو فراہم کرنے والا جزو نہیں بلکہ یہ بشری احساسات اور فراست کا محور ہے۔ ممنوعہ دولت سے کشب شدہ طعام دل کو کھور کر دیتا ہے، جس سے ہمدردی اور رحم جیسے جذبات ختم ہونے لگتے ہیں۔ یہ نفسیاتی سختی جسمانی طور پر بھی دل کے دورے اور اعصابی تناؤ کا باعث بنتی ہے۔ جب انسان اپنی محنت کی حلال کمائی سے لقمہ حاصل کرتا ہے، تو اسے ایک خاص قسم کی قلبی فرحت محسوس ہوتی ہے، جو اس کے "اینڈورفن" یعنی خوشی کے ہارمونز کو متحرک کرتی ہے۔ یہ ہارمونز قدرتی طور پر درد کش ہوتے ہیں اور انسانی مدافعت کو بڑھاتے ہیں۔ یہ حدیث رزقِ حلال کی اہمیت اور اس کے انسانی وجود پر اثرات کو واضح کرتی ہے:

"إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ"¹²

یقیناً رب طاهر ہے اور وہ محض طیب شے ہی منظور کرتا ہے، اور خالق نے اہل ایمان کو اسی کام کا امر دیا ہے جس کا اس نے پیغمبروں کو حکم فرمایا تھا۔

کسبِ حلال کا انسانی نفسیات اور خلیاتی نظام پر اثر انتہائی گہرا اور دیر پا ہے۔ حلال لقمہ جسم کو توانا، روح کو منور اور ڈی این اے کو پاکیزہ رکھتا ہے، جبکہ حرام لقمہ انسان کو مادی اور روحانی بیماریوں کی دلدل میں دھکیل دیتا ہے۔ ایک دانشور کی خاطر یہ حقیقت بالکل آشکار ہے کہ بشری تندرستی کی مکمل بہتری محض دواؤں میں نہیں بلکہ اس نوالے کی طہارت میں بھی پنہاں ہے جو اس کے جسم کا جزو بنتا ہے۔ پس، سماجی اور ذاتی عافیت کی خاطر مباح کمائی کو وطیرہ بنانا لازمی ہے۔

مشروباتِ محرمہ (شراب و منشیات) کے طبی نقصانات

شراب کی حرمت کے حوالے سے قرآن مجید کا اسلوب نہایت جامع ہے، جس میں اس کے بظاہر فائدے (جو کہ عارضی سرور کی شکل میں پائے جاتے ہیں) کے تقابل میں اس کے مستقل زیاں اور معصیت کو نہایت عظیم ٹھہرایا گیا ہے۔ میڈیکل پروفیشنلز کے مطابق مے لہو میں جذب ہو کر بشری قلب کی جنبش کو بے ترتیب کرتی ہے اور شریانوں کو سخت کر دیتی ہے، جس سے ہارٹ اٹیک کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر شراب انسان کو ڈپریشن اور انزائی کی دلدل میں دھکیلتی ہے، کیونکہ یہ دماغ کے ان حصوں کو سن کر دیتی ہے جو جذبات کو کنٹرول کرتے ہیں۔ قرآن مجید میں شراب اور جوئے کی ممانعت کے حوالے سے یہ اصولی حکم درج ہے:

"يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعَةٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا"¹³

¹¹ تہذیبی امام ابو بکر احمد بن الحسین، شعب الایمان، بمبئی: الدار السلفیہ، 1990ء، باب فی طلب الحلال، (ج: 8741)۔

¹² مسلم، صحیح مسلم، کتاب الزکاة، باب قبول الصدقة من الکسب الطیب، (ج: 1015)۔

¹³ البقرہ، 2: 219۔

(اے پیغمبر ﷺ!) وہ آپ سے مے اور قمار کے متعلق دریافت کرتے ہیں، آپ فرمادیں کہ ان دونوں میں عظیم معصیت ہے اور انسانوں کی خاطر کچھ (نمایاں) منافع بھی ہیں، لیکن ان کی برائی ان کے نفع سے کہیں زیادہ ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ہر اس چیز کو "خمر" (شراب) کے زمرے میں شامل فرمایا جو عقل پر پردہ ڈال دے، چاہے وہ کسی بھی نام سے پکاری جائے۔ جدید دور میں منشیات کی مختلف اقسام (مثلاً ہیروئن، آئس، کوکین) اسی حکم کے تحت آتی ہیں کیونکہ ان کے طبی اثرات شراب سے بھی زیادہ ہولناک ہیں۔ یہ منشیات انسان کے گردوں کو ناکارہ بنا دیتی ہیں اور مدافعتی نظام کو اس قدر کمزور کر دیتی ہیں کہ معمولی بیماری بھی جان لیوا ہے۔ اس نے نشہ آور اشیاء کی تھوڑی مقدار کو بھی اسی طرح حرام کیا جیسے زیادہ مقدار کو، تاکہ انسان اس مہلک لت کے آغاز ہی سے بچ سکے۔ امام ابو داؤد نے نشہ آور اشیاء کی ممانعت پر یہ مستند روایت نقل کی ہے:

"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفَقِّرٍ" ¹⁴

محبوب خدا ﷺ نے ہر نشہ لانے والی اور جسم کو سست (مفتر) کر دینے والی چیز سے منع فرمایا ہے۔

منشیات کے سماجی اور طبی اثرات میں ایک بڑا پہلو "نسل انسانی کی تباہی" ہے۔ نشہ کرنے والے والدین کی اولاد میں پیدا انشی معذوریوں اور ذہنی کمزوریوں عام پائی جاتی ہیں، جو کہ مقاصد شریعت (حفظ نسل) کے صریحاً خلاف ہے۔ طبی طور پر الکحل کا مستقل استعمال جگر کہ وہ زہریلے مادوں کو صاف کرنے کے قابل نہیں رہتے، جسے "یہیپاٹک فیلیئر" کہا جاتا ہے۔ قرآن و سنت کا ان مشروبات سے روکنا دراصل انسانی زندگی کو ایک ایسی اذیت ناک موت سے بچانا ہے، نبی کریم ﷺ نے شراب کو تمام برائیوں کی جڑ (ام الخبائث) قرار دیا، کیونکہ نشے کی حالت میں انسان نہ صرف اپنی صحت بلکہ اپنی عزت اور دوسروں کی جان کا بھی دشمن بن جاتا ہے:

"الْحَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ، فَمَنْ شَرِبَهَا لَمْ تُقْبَلْ صَلَاتُهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا" ¹⁵

شراب تمام برائیوں کی جڑ ہے، پس جس نے اسے نوش کیا اس کی چہلم ایام کی بندگی منظور نہیں ہوتی۔

مشروباتِ محرمہ اور منشیات کے طبی نقصانات اتنے سنگین ہیں کہ وہ انسانی وجود کو اندر اور باہر سے کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اسلام نے ان پر پابندی لگا کر انسانی عقل، جگر، قلب اور نسل کو وہ تحفظ فراہم کیا ہے جو کسی بھی مہذب معاشرے کی بقا کے لیے ناگزیر ہے۔ ایک محقق جب ان شرعی احکامات کا سائنسی مطالعہ کرتا ہے، دین اسلام کا ہر حکم سراسر انسانی فلاح اور تندرستی پر مبنی ہے۔

وضو اور طہارت کا "وقایہ طب" کے تناظر میں مطالعہ

وضو کے آغاز میں ہاتھوں کو کلائیوں تک دھونے کی حکمت یہ ہے کہ انسانی ہاتھ دن بھر مختلف آلودہ اشیاء کو چھوتے ہیں۔ "ہینڈ ہائیجین" آج کی طب میں انفیکشن کنٹرول کرنے کا سب سے پہلا اصول ہے۔ وضو میں کلی کرنا اور ناک میں پانی ڈالنا منہ اور ناک کے اندرونی حصوں میں موجود مضر صحت رطوبتوں اور گرد و غبار کو خارج کر دیتا ہے، جس سے نزلہ، زکام اور سینے کے بیماریوں کے

¹⁴ ابو داؤد، سلیمان بن اشعث سجستانی، السنن، بیروت: دار الکتب العربی، 2009ء، کتاب الاشریہ، باب فی النہی، (3686)۔

¹⁵ طبرانی، سلیمان بن احمد، المعجم الکبیر، (قاہرہ: مکتبہ ابن تیمیہ، 1994ء)، (ج: 11372)۔

خداشات میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ قرآن حکیم نے طہارت کی اہمیت کو واضح کرتے ہوئے اسے اللہ تعالیٰ کی رضا اور قرب کے حصول کا ایک مؤثر ذریعہ قرار دیا ہے، جس سے اس عمل کی روحانی قدر و منزلت نمایاں ہوتی ہے:

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوْبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" ¹⁶

یقیناً اللہ تعالیٰ ان لوگوں کو پسند فرماتا ہے جو کثرت سے توبہ کرتے ہیں اور وہ بھی اس کے محبوب ہیں جو ظاہری و باطنی پاکیزگی اختیار کرتے ہیں۔

طبی نقطہ نظر سے وضو کے دوران چہرے پر پانی کے چھینٹے مارنا اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے اور ذہنی تھکن کو دور کرتا ہے۔ آنکھوں کو دھونا بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آشوب چشم جیسے امراض سے بچاتا ہے۔ اسی طرح سر کا مسح کرنا اور گردن کی پشت پر گیلے ہاتھ پھیرنا خون کے دباؤ کو معتدل رکھنے اور دماغی شریانوں کو سکون پہنچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وضو کا یہ عمل صرف گندگی دور نہیں کرتا بلکہ یہ "ہائیڈرو تھراپی" (Hydrotherapy) کی ایک بہترین شکل ہے جو بشری بدن کے الیکٹرک اعتدال کو قائم رکھتی ہے۔ طریق مصطفیٰ ﷺ میں طہارت کے ہر جزو کو سہ مرتبہ دھونے کا اصرار اس امر کی تصدیق ہے کہ کوئی بھی جراثیم موجود نہ رہے۔ پیشوائے مسلم نے وضو کی برکات اور اس کے ظاہری و باطنی نتائج پر یہ معتبر حدیث درج کی ہے:

"إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ" ¹⁷

جب مومن انسان طہارت کرتا ہے اور اپنا رخسار دھو رہا ہے، تو اس کے مکھڑے سے وہ جملہ خطائیں (اور کثافت) جل کے ہمراہ یا مائع کے آخری بوند کے ہمراہ جھڑ جاتی ہیں جن کی جانب اس کی بصارت نے تکا تھا۔ وضو کے آخر میں پاؤں دھونے کی حکمت یہ ہے کہ پاؤں مٹی اور زمین کے قریب ہونے کی وجہ سے فنگل انفیکشن کا جلد شکار ہو سکتے ہیں۔ انگلیوں کے درمیان خلال کرنا ان پوشیدہ جگہوں کی صفائی کو یقینی بناتا ہے جہاں پسینہ اور جراثیم جمع ہو سکتے ہیں۔ جدید "اپی ڈیمیولوجی" کے مطابق پاؤں کی صفائی ضروری ہے۔ اس کے علاوہ مسواک کا استعمال، جو وضو کی سنتوں میں شامل ہے، منہ کے کینسر اور دانتوں کی سڑن کے خلاف سب سے بڑی حفاظتی تدبیر ہے۔

نماز کے جسمانی حرکات و سکنات اور پٹھوں کی مضبوطی

نماز کا آغاز "قیام" سے ہوتا ہے، جو کہ جسمانی توازن کو بہتر بنانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ قیام کے دوران سیدھا کھڑا ہونا اور نظر کو سجدہ گاہ پر رکھنا ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو درست رکھتا ہے اور گردن کے مہروں پر دباؤ کم کرتا ہے۔ اس پوزیشن میں جسم کا وزن دونوں پیروں پر برابر تقسیم ہوتا ہے۔ جو پیروں کے تلووں اور پنڈلیوں کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اللہ کے حضور عاجزی اور بندگی کا بلند ترین مقام قرار دیا ہے، جو کہ جسمانی اور روحانی استقامت کا سنگ میل ہے:

"حِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ" ¹⁸

¹⁶ البقرہ، 2: 222۔

¹⁷ مسلم، صحیح مسلم، کتاب الطہارۃ، باب خروج الخطایا مع ماء الوضوء، (ح: 244)۔

¹⁸ البقرہ، 2: 238۔

جملہ صلوات کی نگہبانی کرو، بالخصوص وسطی بندگی کی، اور خالق کے سامنے باوقار (راست) قائم رہا کرو۔

قیام کے بعد "رکوع" کا مرحلہ آتا ہے، جو کمر اور رانوں کے پٹھوں کی کھینچائی کے لیے نہایت مفید ہے۔ رکوع کی حالت میں جب پیٹھ بالکل سیدھی اور ہاتھ گھٹنوں پر مضبوطی سے جمتے ہوتے ہیں، تو یہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کے مہروں کے درمیان فاصلہ پیدا کرتا ہے، جس سے اعصابی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور کمر کے درد کے امکانات ختم ہو جاتے ہیں۔ جدید فزیو تھراپی میں کمر کے مہروں کی پچک بڑھانے کے لیے بالکل یہی پوزیشن تجویز کی جاتی ہے۔ محمد ﷺ نے رکوع کی ادائیگی میں مکمل سکون، بھرپور اور اطمینان کو ضروری قرار دیا اور اس پر خاص زور دیا، تاکہ جسمانی جوڑ اپنی جگہ درست رہ سکیں:

"ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا" ¹⁹

پھر رکوع کرو یہاں تک کہ تم رکوع کی حالت میں مطمئن (پر سکون) ہو جاؤ۔

نماز کا سب سے اہم اور جسمانی طور پر مؤثر حصہ "سجدہ" ہے۔ سجدے کی حالت میں جسم کے سات اعضاء زمین پر ہوتے ہیں، جس سے پیٹ کے پٹھوں پر دباؤ پڑتا ہے اور ہاضمہ کا نظام بہتر ہوتا ہے۔ سجدہ وہ واحد پوزیشن ہے جس میں انسانی جسم کا مرکز ثقل زمین کے قریب ترین ہوتا ہے، جو خون کی گردش کو سر اور چہرے کی طرف تیزی سے منتقل کرتا ہے۔ یہ عمل نہ صرف دماغی خلیات کو شادابی بخشتا ہے بلکہ مکھڑے کی کھال کو نکھارنے میں بھی معاون ہے۔ سجدے سے بیداری اور مکرر جہیں سائی کا فعل زانوؤں اور رانوں کے عضلات کو غیر معمولی توانائی مہیا کرتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے سجدہ کی کیفیت میں میانہ روی اور جوارح کے درست انتشار کی ہدایت فرمائی تاکہ ہر عضو اپنی حد تک ورزش کر سکے:

"اعْتَدِلُوا فِي السُّجُودِ، وَلَا يَبْسُطُ أَحَدُكُمْ ذِرَاعَيْهِ انْبِسَاطَ الْكَلْبِ" ²⁰

سجدے میں اعتدال اختیار کرو اور تم میں سے کوئی بھی اپنے بازو کتے کی طرح (زمین پر) نہ بچھائے۔

نماز کا اختتام "قعدہ" اور "تشہد" پر ہوتا ہے، جہاں پاؤں کو مخصوص انداز میں موڑ کر بیٹھنا گھٹنوں کے جوڑوں اور پیروں کے چھوٹے پٹھوں کے لیے ورزش کا کام کرتا ہے۔ یہ پوزیشن جسمانی وزن کو کوہلوں اور پیروں پر تقسیم کرتی ہے، جو کہ نچلے دھڑ کی خون کی نالیوں کو صاف رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ آخر میں گردن کو دائیں اور بائیں موڑ کر "سلام" پھیرنا گردن کے پٹھوں کی بہترین حرکت ہے، جو گردن کے مہروں کے جمود کو ختم کرتی ہے۔ مجموعی طور پر، نماز کے چکر (رکعت) پٹھوں کی برداشت میں اضافہ کرتے ہیں۔

سجدہ اور دماغی گردش خون

انسانی جسم کے تمام اعضاء میں دماغ کو مرکزی حیثیت حاصل ہے، جس کی فعالیت کا انحصار خون کی مسلسل اور متوازن فراہمی پر ہے۔ جدید "نیوروسائنس" کے مطابق، انسان زیادہ تر وقت کھڑا رہتا ہے یا بیٹھا ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کشش ثقل کے اثر کے تحت خون کا رخ نیچے کی طرف رہتا ہے اور دماغ کو خون پہنچانے کے لیے دل کو غیر معمولی مشقت کرنی پڑتی ہے۔ نماز میں "سجدہ" وہ واحد حالت ہے جس میں سر دل سے نیچے ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں کشش ثقل کے تحت خون بڑی مقدار میں اور زیادہ دباؤ کے ساتھ دماغی

¹⁹ بخاری، صحیح بخاری، کتاب الاذان، باب امر النبی ﷺ الذی لا یتم رکوعه بالاعادة، (ج: 757)۔

²⁰ بخاری، صحیح بخاری، کتاب الاذان، باب لا یفترش ذراعیہ فی السجود، (ج: 822)۔

شریانوں کی طرف بہتا ہے۔ یہ عمل دماغی خلیات کو تازہ آکسیجن اور غذائیت فراہم کرتا ہے، جو یادداشت، توجہ اور ذہنی ارتکاز کو بہتر بنانے کا ایک قدرتی ذریعہ ہے۔

سجدے کے دوران دماغ کی طرف خون کا یہ بہاؤ نہ صرف اعصابی نظام کو جلا بخشتا ہے بلکہ یہ دماغ کے ان حصوں کو بھی متحرک کرتا ہے جو عام حالات میں خون کی کم فراہمی کا شکار رہتے ہیں۔ طبی تحقیقات بتاتی ہیں کہ سجدے کی حالت میں پیشانی کا زمین سے ٹکرانا "فرنٹل لوب" کو فعال کرتا ہے، جو انسانی شخصیت، فیصلے کرنے کی قوت اور جذبات کے کنٹرول کا مرکز ہے۔ اس مادی عمل کے ساتھ ساتھ سجدہ انسان کے اندر سے تکبر کو ختم کر کے عاجزی پیدا کرتا ہے، جو بلند فشارِ خون اور دماغی تناؤ کو کم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ قرآن مجید نے سجدے کو قرب الہی کا ذریعہ قرار دیا ہے، جو کہ قلبی و دماغی سکون کی انتہا ہے:

كَأَنَّمَا لَا تُطْعُهُ وَأَسْجُدُ وَأَقْتَرِبُ²¹

ہر گز نہیں! (اے نبی ﷺ) آپ اس کی بات نہ مانیں، اور سجدہ کریں اور (اپنے رب کے) قریب ہو جائیں۔ سجدے کی طوالت اور اس میں اعضاء کا توازن دماغی شریانوں کی چلک برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جب خون دماغ کی طرف پلکتا ہے، تو یہ وہاں موجود فاسد مادوں کو نکالنے اور شریانوں کی رکاوٹ کو دور کرنے کا باعث بنتا ہے، جس سے "فالج" اور "برین ہیمرج" کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے سجدے میں اطمینان اور ٹھہراؤ کی تاکید فرمائی، تاکہ خون کی گردش کا یہ عمل اپنے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکے۔ امام مسلم نے سجدے کی حالت میں بندے کے رب سے قریب ترین ہونے کی جو خوشخبری دی ہے، وہ دراصل ذہنی و روحانی اطمینان کی معراج ہے:

"أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ"²²

بندہ اپنے رب کے سب سے زیادہ قریب اس وقت ہوتا ہے جب وہ سجدے کی حالت میں ہو، پس (سجدے میں) کثرت سے دعا کیا کرو۔

ذہنی زاویے سے سجود "تزکیہ" یعنی دماغی بارسبک کرنے کا عمدہ وسیلہ ہے۔ سجدے کے اثنا مٹی پر جبیں ٹکانا بشر کے باطن میں یہ شعور بیدار کرتا ہے کہ اس نے اپنی جملہ تشویشیں اور ثقل مالک جہاں کے سپرد کر دیے ہیں۔ یہ "انقیاد" یعنی تسلیم کا فعل مغز میں "اینڈورفن" جیسے نشاط کے ہارمونز پیدا کرتا ہے جو بے چینی اور یاسیت کا فطری مددوا ہیں۔ طریق مصطفیٰ ﷺ میں سجدہ سہو اور سجدہ شکر کا وجود یہ ظاہر کرتا ہے کہ دین نے ہر قلبی پریشانی اور ہر مسرت کے گھڑی میں بندگی کو ایک مدافعتی پناہ گاہ بنا دیا ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے منقول یہ حدیث سجود کے صحیح اسلوب اور اس کے نفسی فوائد کی جانب کنایہ کرتی ہے:

"اعْتَدِلُوا فِي السُّجُودِ، وَلَا يَسْطُ أَحَدُكُمْ ذِرَاعَيْهِ انْبِسَاطَ الْكَلْبِ"²³

سجدے میں اعتدال اختیار کرو اور تم میں سے کوئی بھی اپنے بازو کتے کی طرح (زمین پر) نہ بچھائے۔

²¹ المعلق، 19:96۔

²² مسلم، صحیح مسلم، کتاب الصلاة، باب سجدہ کی فضیلت، (ج: 2، 482)۔

²³ بخاری، صحیح بخاری، کتاب الاذان، باب سجدے میں اعتدال، (ج: 2، 822)۔

سجدہ دماغی گردش خون کو بہتر بنانے کا ایک ایسا الہی نسخہ ہے جس کا کوئی متبادل نہیں۔ یہ عمل دماغی خلیات کی نشوونما، بصارت کی تیزی اور ذہنی دباؤ کے خاتمے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ چودہ سو سال قبل دی گئی یہ نبوی تعلیمات آج کی "نیوروبائیولوجی" کے تمام معیارات پر پوری اترتی ہیں۔ ایک مومن جب سجدہ کرتا ہے تو وہ نہ صرف اپنے خالق کے حضور سر تسلیم خم کرتا ہے بلکہ وہ اپنے دماغ اور اعصاب کو بھی ایک نئی زندگی اور توانائی عطا کرتا ہے۔

روزے کے میٹابولک اثرات اور ذیابیطس و موٹاپے کا کنٹرول

روزے کے دوران جب جسم میں انسولین کی مقدار گھٹتی ہے، تو سیلر کی "ہارمونی اشرپڈیری" میں ترقی ہوتی ہے۔ یہ شکر کی امراض کے شکاروں کی خاطر بہت ناگزیر ہے کیونکہ ان کا بدن عام ایام میں انسولین کو درست اسلوب سے برتنے کے قابل نہیں رہ رہا ہوتا۔ صوم کے طفیل جگر اور غدہ کو سکون ملتا ہے، جس سے ان کی فعالیت عمدہ ہوتی ہے اور خون میں گلوکوز کی سطح از خود معتدل ہونے لگتی ہے۔ عصری "وقفاتی فاقہ کشی" کا خیال فی الواقع دینی روزے ہی کی ایک عقلی صورت ہے جو استحالوی علامات کو خنجر و بن سے مٹانے کی قوت رکھتی ہے۔ رب قدوس نے روزے کی فرضیت کے ساتھ ہی انسانی فلاح و بہبود کے ان تمام طبی رازوں کو "خیر" کے جامع لفظ میں سمو دیا ہے:

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ" ²⁴

اور تمہارا روزہ رکھنا تمہارے لیے بہت بہتر ہے، اگر تم (اس کی حکمتوں کو) جانتے ہو۔

موٹاپا دور حاضر کی ایک عالمی وبا ہے جو امراض قلب اور جوڑوں کے درد کی بڑی وجہ ہے۔ روزے کی حالت میں جسم میں "لیپڈین" اور "گرہلن" جیسے ہارمونز متوازن ہوتے ہیں جو بھوک اور سیری کے احساس کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اس سے نہ صرف وزن کم ہوتا ہے بلکہ جسم کی اضافی چربی پگھلنے سے جگر کی چربی کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔ سائنسی مشاہدات بتاتے ہیں کہ رمضان کے روزے رکھنے سے "خراب کولیسٹرول" کی شرح کم اور "اچھے کولیسٹرول" کا تناسب بڑھ جاتا ہے، جو قلب کی رگوں کو شفاف رکھنے میں معاون ہے۔ رسول انور ﷺ نے شکم سیر ہو کر تناول کی ممانعت فرما کر اور بھوک رکھ کر کھانے کی جو تعلیم دی، وہ دراصل موٹاپے اور میٹابولک امراض کے خلاف سب سے بڑی حفاظتی تدبیر ہے:

"مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُتِمَّنْ صُلْبُهُ" ²⁵

بنی آدم نے اپنے بطن سے زائد خراب کوئی ظرف نہیں بھرا، بشر کی خاطر چند نوالے ہی بس ہیں جو اس کی پشت (صلب) کو استوار رکھ سکیں۔

میٹابولک نظام کی درستی میں "سحری اور افطاری" کے نبوی آداب بھی غیر معمولی اہمیت رکھتے ہیں۔ سحری کرنا نہ صرف سنت ہے بلکہ یہ میٹابولزم کو پورا دن فعال رکھنے کے لیے ضروری ایندھن فراہم کرتا ہے تاکہ جسم کمزوری کا شکار نہ ہو۔ اسی طرح افطار کے وقت کھجور

²⁴ البقرہ، 2: 184۔

²⁵ ترمذی، السنن، کتاب الزبد، باب ما جاء في كراية كثرة الاكل، (ج: 2380)۔

اور پانی کا استعمال، جو کہ سادہ شکر اور فابیر کا بہترین مجموعہ ہے، گرتے ہوئے شوگر لیول کو فوری طور پر نارمل کرتا ہے اور معدے پر اچانک بوجھ ڈالے بغیر ہاضمے کے عمل کو شروع کرتا ہے۔

عبادات کا نفسیاتی اثر اور "کیتھارسز"

ذہنی سکون کے لیے نماز ایک ایسی "سائیکو تھراپی" ہے جو انسان کو دن میں پانچ مرتبہ دنیاوی الجھنوں سے کاٹ کر اپنے خالق سے جوڑ دیتی ہے۔ جدید نفسیات کے مطابق "میڈی ٹیشن" اور "مانڈ فلنس" کے جو طریقے آج سکھائے جا رہے ہیں، نماز ان کا سب سے بہترین اور فطری متبادل ہے۔ نماز کے دوران تلاوت قرآن اور تسبیحات انسانی اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں، جس سے جسم میں "کوریٹسول" جیسے اسٹریس ہارمونز کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے صبر اور نماز کو مشکلات میں سہارا لینے کا ذریعہ قرار دے کر انسانیت کو ذہنی استحکام کا نسخہ عطا فرمایا ہے:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" ²⁶

اے اہل ایمان! استقامت اور صلوٰۃ کے توسل سے (خالق سے) نصرت مانگو، یقیناً اللہ استوار رہنے والوں کے ہمراہ ہے۔

نفسیاتی صحت کے حوالے سے "دعا" کی اہمیت بھی مسلمہ ہے، کیونکہ یہ انسان کے اندر احساسِ تنہائی کو ختم کرتی ہے۔ جب کوئی شخص اپنے مسائل اللہ کے سامنے بیان کرتا ہے، تو اسے یہ تشفی ہوتی ہے کہ کوئی ایسی قوت میسر ہے جو اس کی دہائی سماعت کر رہی ہے اور اس کی دقت دور کرنے پر مختار ہے۔ یہ تيقن بشر کے باطن "خود تو قیری" بیدار کرتا ہے اور اسے جان لیوا جیسے منکر تصورات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یاد الہی عصی ڈھانچے کو وہ راحت مہیا کرتا ہے جو عظیم سے عظیم خواب آور ادویات بھی نہیں دے سکتیں۔ جدید تحقیقات بتاتی ہیں کہ اللہ کے نام کا تکرار اور تلاوت قرآن کی آواز کے ارتعاشات انسانی دماغ کے "لمبک سسٹم" پر مثبت اثر ڈالتے ہیں، جو جذبات کو کنٹرول کرنے کا مرکز ہے۔ قرآن مجید میں قلبی اطمینان کا یہ ابدی اصول درج ہے:

"الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" ²⁷

وہ نفوس جو صاحبِ ایمان ہوئے اور جن کے قلوب رب کی یاد سے سکون حاصل کرتے ہیں، آگاہ رہو! خالق ہی کی یاد سے سینوں کو قرار میسر آتا ہے۔

عبادات کا ایک اور بڑا نفسیاتی فائدہ "احساسِ جرم" کا خاتمہ ہے، جو کہ توبہ اور استغفار کے ذریعے ممکن ہے۔ نفسیات دانوں کے مطابق دے ہوئے احساسِ جرم ذہنی امراض کی جڑ ہوتے ہیں۔ اسلام نے توبہ کا دروازہ کھول کر بشر کو یہ موقع عطا کیا ہے کہ وہ اپنی خطاؤں کا نقل اتار کر ایک تازہ اور شفاف زیست کی ابتدا کر سکے۔ باجماعت صلوٰۃ کے توسل سے معاشرتی میل ملاپ اور اتحاد کا جو نقشہ ملتا ہے، وہ آدمی کو "سماجی بیگانگی" (انفرادی تنہائی) سے محفوظ رکھتا ہے، جو کہ یاسیت کا ایک اہم سبب ہے۔

²⁶ البقرہ، 2: 153۔

²⁷ الرعد، 13: 28۔

بیماری کا اسلامی تصور اور انسانی نفسیات پر اس کے اثرات

بیماری محض ایک جسمانی عارضہ یا حیاتیاتی خرابی نہیں ہے، بلکہ یہ حیات کے ہمہ گیر آزمائشی ڈھانچے کا ایک جزو ہے۔ عصری "طبی نفسیات" اب اس امر کا اعتراف کر رہی ہے کہ عارضے کے متعلق فرد کا زاویہ نگاہ اس کی صحت یا بی کی رفتار پر بلا واسطہ اثر ڈالتا ہے۔ دین مبین مرض کو رب ذوالجلال کی جانب سے ایک امتحان اور مومن کے لیے گناہوں کا کفارہ قرار دیتا ہے۔ یہ تصور مریض کے اندر مایوسی کے بجائے امید اور حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ جب ایک انسان یہ سمجھتا ہے کہ اس کی تکلیف رائیگاں نہیں جا رہی بلکہ یہ اس کے درجات کی بلندی کا سبب ہے، تو اس کے جسم میں "کوریٹیسول" جیسے اسٹریس رطوبتوں کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور "اینڈورفنز" یعنی فطری الم ربا اجزاء کی پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ فرقان حمید نے صراحت فرمائی ہے کہ بشر کو حیات میں گونا گوں امتحانات کا مقابلہ کرنا ہو گا، جن میں بیماری اور جسمانی نقصان بھی شامل ہیں:

"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" ²⁸

اور ہم لازماً تمہیں تھوڑے ڈر اور فاقہ کشی سے، اور اموال، نفوس اور ثمرات کے نقصان سے جانچیں گے، اور (اے رسول ﷺ) استقامت برتنے والوں کو نوید سنادیں۔

بیماری کے دوران "صبر" کا نفسیاتی اثر مریض کے مدافعتی نظام کو تقویت بخشتا ہے۔ طبی تحقیقات کے مطابق وہ مریض جو اپنی بیماری پر شکوہ کرنے کے بجائے اللہ کی رضا پر راضی رہتے ہیں، ان کے خلیات میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ اسلام نے بیماری کو "موت کا پیغام" نہیں بلکہ "خالق سے رجوع" کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس کی بیماری گناہوں کو جھاڑنے کا سبب ہے، تو اس کا "احساس جرم" ختم ہو جاتا ہے جو کہ نفسیاتی امراض کی ایک بڑی جڑ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بیماروں کی عیادت کرتے وقت ان کی ہمت بندھانے اور انہیں خوشخبری دینے کی تعلیم دی، تاکہ ان کی "ول پاور" مضبوط ہو۔ امام بخاری نے اس حوالے سے یہ نہایت تسلی بخش روایت نقل فرمائی ہے:

"مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَّصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكَّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" ²⁹

مومن کو جو بھی ماندگی، مرض، اندیشہ، ملال، اذیت اور صدمہ پہنچتا ہے، یہاں تک کہ اسے ایک خار بھی چھتا ہے، تو خالق اس کے عوض اس کی خطاؤں کو محو فرما دیتا ہے۔

ذہنی زاویے سے مرض کے دینی نقشے کا ایک اور کلیدی رخ "بھروسہ" ہے۔ تفویض کا مقصد معاملے سے گریز نہیں، بلکہ اس ايقان کے ساتھ چارہ گری کرنا ہے کہ شفا صرف اللہ کے ہاتھ میں ہے۔ یہ عقیدہ مریض کو معالج پر حد سے زیادہ انحصار کرنے یا دوا کے کام نہ کرنے کی صورت میں شدید ڈیپریشن کا شکار ہونے سے بچاتا ہے۔ "پلاسٹیو ایفیکٹ" کے سائنسی مطالعے سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مریض

²⁸ البقرہ، 2: 155۔

²⁹ بخاری، صحیح بخاری، کتاب المرضی، باب ما جاء في كفارة المرض، (ج: 5641)۔

کاپختہ یقین اس کے دماغ میں ایسے کیمیائی رد عمل پیدا کرتا ہے جو شفا کے عمل کو تیز کر دیتے ہیں۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی زبان سے قرآن نے اس عظیم نفسیاتی حقیقت کو بیان کیا ہے کہ دوا ایک مادی ذریعہ ہے، جبکہ شفا دینے والا اصل خالق ہے:

"وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ" ³⁰ اور جب میں علیل ہوتا ہوں تو وہی (خالق) مجھے صحت بخشتا ہے۔

بیماری کے دوران "اجتماعی تعاون" اور "عیادت" کے اسلامی احکامات بھی مریض کی نفسیاتی صحت کے لیے کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔ جب خاندان اور دوست احباب مریض کی عیادت کے لیے آتے ہیں اور اس کے لیے دعا کرتے ہیں، تو اسے "سوشل سپورٹ" میسر آتی ہے، جو کہ تنہائی اور بیماری کے دہشت کو ختم کرنے کا عمدہ اسلوب ہے۔ عصری معالجے میں اب "سماجی روابط" کو علیلوں کی بحالی کی خاطر ناگزیر ٹھہرایا گیا ہے۔ رسول انور ﷺ نے بیمار پرسی کو مومن کا استحقاق کہا، کیونکہ اس سے بیمار کے بطن جینے کی تڑپ ابھرتی ہے اور وہ خود کو سماج کا ایک متحرک جزو خیال کرتا ہے۔

قرآن و سنت میں مذکورہ ادویاتی نباتات کی افادیت

دینی طریق علاج کی ایک منفرد وصف یہ ہے کہ اس نے معالجے کی خاطر فطری ذرائع اور نباتاتی ادویات پر غیر معمولی زور دیا ہے۔ جدید "فارماکولوجی" آج جن نباتی مرکبات کی افادیت کا اعتراف کر رہی ہے، قرآن و سنت نے صدیوں قبل ان کے اندر موجود شفا بخش اثرات کی نشان دہی کر دی تھی۔ قرآن کریم میں شہد، زیتون، انجیر اور ادراک جیسی اشیاء کا ذکر محض اتفاقی نہیں بلکہ یہ انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو مستحکم کرنے اور خلیاتی سطح پر بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔ طب نبوی ﷺ کا کمال یہ ہے کہ اس نے جڑی بوٹیوں اور پھلوں کو صرف غذا نہیں بلکہ "فنکشنل فوڈ" کے طور پر متعارف کرایا، جو بیک وقت تغذیہ بھی فراہم کرتے ہیں اور دوا کا کام بھی کرتے ہیں۔ قرآن مجید میں شہد کی مکھی کے احوال اور شہد کی طبی اہمیت کو "شفا للناس" (لوگوں کے لیے شفا) کے جامع لقب سے نوازا گیا ہے:

"يُخْرِجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابًا مُخْتَلِفًا أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ" ³¹

اس (مکھی) کے پیٹ سے مختلف رنگوں کا مشروب نکلتا ہے جس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔

نباتاتی ادویات میں "کلو نجی" کو طب نبوی ﷺ میں مرکزی مقام حاصل ہے۔ جدید سائنسی اصطلاح میں اسے "Nigella Sativa" کہا جاتا ہے اور اس پر ہونے والی سینکڑوں تحقیقات یہ ثابت کر چکی ہیں کہ اس کے اندر پایا جانے والا مادہ "تھائیمو کوئینون" کینسر کے خلیات کو روکنے، شوگر کو کنٹرول کرنے اور سانس کے امراض کے علاج میں نہایت مؤثر ہے۔ کلو نجی کو "سپر فوڈ" قرار دیا جاتا ہے بوجہ یہ بدن کے کلی استحالی نظام کو ٹھیک کرتی ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے شونیز کی افادیت کو اس قدر عظیم سطح پر واضح کیا کہ اس سے زیادہ کر کسی نباتاتی شے کی تعریف ممکن نہیں:

"عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ، فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ" ³²

³⁰ الشعراء، 80:26۔

³¹ النحل، 69:16۔

³² بخاری، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب الحبة السوداء، (ح: 5688)۔

تم اس کالے دانے (کلو نجی) کو لازم پکڑ لو، کیونکہ اس میں موت کے سواہر بیماری سے شفا ہے۔
روغن زیتون ایک اور مسعود شجر ہے جس کا دہن "سیال طلا" کہلاتا ہے۔ اس میں شامل "اولیک ایسڈ" اور مانع تسکید اجزاء قلب کی نالیوں کو روم سے محفوظ رکھتے ہیں اور چربی کی سطح گھٹاتے ہیں۔ سنت نبوی ﷺ میں روغن زیتون کو غذا کے ہمراہ مالش کی خاطر بھی مستحسن ٹھہرایا گیا ہے، جو جلدی تکالیف اور عضلاتی نفاہت کا عمدہ مداوا ہے۔ اسی طور "تلبینہ" (جو کا آمیزہ) جسے آپ ﷺ نے رنجیدہ نفوس کی خاطر سکون کا وسیلہ گردانا، عصری غذائیت میں اسے ریشہ اور حیاتین۔ بی کا بہترین ماخذ تسلیم کیا جاتا ہے جو اعصابی تندرستی اور ہاضمے کی تطہیر کی لیے لازمی ہے۔ پیشوائے ترمذی نے زیتون کے برتاؤ کے متعلق یہ رحمانی ارشاد روایت کیا ہے:

"كُلُوا الزَّيْتِ وَادَّهْنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ" ³³

تم روغن زیتون تناول کرو اور اس کی مالش کرو، بوجہ یہ ایک مسعود شجر سے ہے۔
قرآن و سنت میں مذکور ان نباتاتی اشیاء اسلام نے علاج کو پیچیدہ کیمیائی مرکبات کے بجائے سادہ اور فطری اشیاء میں پوشیدہ رکھا ہے۔ "سنکلی" جیسی جڑی بوٹی کے بارے میں آپ ﷺ کا ارشاد کہ یہ "موت کے سواہر چیز کا علاج ہے" (قبض اور فاسد مادوں کے اخراج کے حوالے سے)، آج بھی ہر بل میڈیسن میں پیٹ کی صفائی کے لیے سب سے معتبر دوا تسلیم کی جاتی ہے۔ ان نباتات کی افادیت صرف انفرادی نہیں بلکہ یہ جسم کے تمام اعضاء کے درمیان ایک توازن پیدا کرتی ہیں، جو کہ جدید "ہولیسٹک میڈیسن" کا بنیادی نظریہ ہے۔

متعدی امراض اور اسلام کا نظام قرظینہ

انسانی تاریخ میں وبائی اور متعدی امراض ہمیشہ سے ایک بڑا چیلنج رہے ہیں، جنہیں قابو کرنے کے لیے جدید طب "پبلک ہیلتھ" اور "اپی ڈیمولوجی" کے اصولوں پر انحصار کرتی ہے۔ اسلام نے چودہ سو سال قبل، جب دنیا جراثیم کے تصور سے بھی ناواقف تھی، چھوٹی بیماریوں کے تسلسل کو تھامنے کی خاطر ایک ہمہ گیر اور منطقی طریق تنہائی متعارف کرایا۔ سنت طیبی ﷺ کا یہ اعجاز ہے کہ اس نے صرف التجا پر انحصار نہیں کیا بلکہ "حکمتِ عملی" کے طور پر معاشرتی بعد اور اثر زدہ خطوں کی حصار بندی کا فرمان دیا تاکہ مرض کے حصار کو مقید کیا جاسکے۔

انسانی جان کی حفاظت کو اولین ترجیح حاصل ہے، اسی لیے وبائی امراض کی صورت میں غیر ضروری نقل و حرکت پر پابندی عائد کی گئی ہے۔ جب کوئی چھوت کی بیماری کسی علاقے میں پھیلتی ہے، تو وہاں سے لوگوں کا باہر جانا بیماری کو دوسرے شہروں تک منتقل کرنے کا سبب بنتا ہے، اور باہر سے لوگوں کا اندر آنا ان کی اپنی جان کو خطرے میں ڈالتا ہے۔ اسلام نے اس "مداخلت اور اخراج" پر پابندی لگا کر وبائی امراض کے سدباب کا وہ سنہرا اصول وضع کیا جسے آج عالمی ادارہ صحت بہترین حفاظتی تدبیر اعتراف کرتا ہے۔ فرقانِ حمید نے بشر کو اپنی ذات کو بربادی میں دھکیلنے سے قوت سے باز رکھا ہے، جو کہ وبائی علاقوں میں بلاوجہ جانے سے روکنے کی بنیاد ہے:

"وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" ³⁴

³³ ترمذی، السنن، کتاب الأطعمة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في أكل الزيت، (ج: 1851)۔

البقرہ، 2: 195۔ ³⁴

اور اپنی ہی ذات کو بربادی میں نہ دھکیلو، اور بھلائی (احسان) اپناؤ، یقیناً رب ذوالجلال نکوکاروں سے الفت رکھتا ہے۔ متعدی امراض خالصتاً طبی اور حفاظتی بنیادوں پر قائم ہیں۔ آپ ﷺ نے طاعون کے حوالے سے جو ہدایات دیں، وہ قرنطینہ کی تاریخ میں پہلی تحریری اور عملی دستاویز کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ان ہدایات کا مقصد جراثیم کے پھیلاؤ کی زنجیر کو توڑنا تھا۔ جب مریضوں اور صحت مند افراد کے درمیان میل جول ختم ہو جاتا ہے، تو وائرس یا بیکٹیریا کو منتقل ہونے کے لیے نیامیزبان نہیں ملتا اور وبادم توڑ دیتی ہے۔ نبوی اسلوب میں یہ ہر عام و خاص کے لیے سمجھنا آسان ہو گیا:

"إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا" ³⁵

جب تم کسی زمین (علاقے) میں طاعون (وبائی مرض) کے بارے میں سنو تو وہاں مت جاؤ، اور اگر وہ اس زمین پر واقع ہو جائے جہاں تم موجود ہو تو وہاں سے (بھاگتے ہوئے) مت نکلو۔

اسلامی نظام قرنطینہ صرف شہروں کی ناکہ بندی تک محدود نہیں بلکہ یہ انفرادی سطح پر بھی "آئسو لیشن" کا حکم دیتا ہے۔ بیمار جانور کو صحت مند جانور سے اور بیمار انسان کو تندرست انسان سے الگ رکھنا چاہیے۔ یہ "بایوسیکیورٹی" کا وہ تصور ہے جو اجناس اور مویشیوں کی حفاظت کے لیے بھی ناگزیر ہے۔ جدید سائنس کہتی ہے کہ سانس اور چھونے سے پھیلنے والے امراض میں فاصلہ رکھنا ہی بچاؤ کی واحد راہ ہے۔

احتیاطی تدابیر اور حفظانِ صحت

جدید طب کا یہ مسلمہ اصول ہے کہ "پرہیز علاج سے بہتر ہے"۔ وقایطی طب کا یہ تصور دراصل اسلامی نظام صحت کی بنیاد ہے۔ اسلام نے بیماریوں کے لگنے کے اسباب کا گہرائی سے مطالعہ کیا اور ایسی احتیاطی تدابیر وضع کیں جو انسانی جسم کو جراثیم، وائرس اور ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ رکھتی ہیں۔ حفظانِ صحت کے یہ اصول محض طبی مشورے نہیں بلکہ انہیں "نصف ایمان" قرار دے کر مذہبی فریضہ بنادیا گیا ہے۔ وضو، غسل، لباس کی پاکیزگی، اور غذا کے ضابطے وہ اساسی بنیادیں ہیں جن پر ایک توانا سماج کا ڈھانچہ ایستادہ ہوتا ہے۔ جدید "ایپیڈمیولوجی" اب انکشاف کر رہی ہے کہ اگر صرف ہاتھ دھونے اور پینے کے پانی کی صفائی کا خیال رکھا جائے تو دنیا کی آدھی سے زیادہ بیماریاں ختم ہو سکتی ہیں، جبکہ اسلام نے یہ تعلیم صدیوں پہلے عام کر دی تھی۔ قرآن مجید نے پانی کو ہر زندہ چیز کی بنیاد قرار دے کر اس کے تحفظ اور پاکیزگی کی طرف اشارہ کیا ہے:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ³⁶

اور ہم نے تمام ذی روح اشیاء کو آب سے تخلیق کیا، تو کیا وہ ایمان نہیں رکھتے۔

احتیاطی تدابیر میں "ماحولیاتی صفائی" ایک اور اہم پہلو ہے۔ اسلام نے راستوں، سایہ دار جگہوں اور پانی کے گھاٹوں پر گندگی پھیلانے کو لعنت کا سبب قرار دیا ہے۔ یہ احکامات دراصل عوامی مقامات پر جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہیں۔ "میونسپل ہائجین" کے یہ وہ اصول ہیں جنہیں آج ترقی یافتہ ممالک اپنے قوانین کا حصہ بناتے ہیں۔ گھروں کے صحن صاف رکھنا، کوڑا کرکٹ ٹھکانے لگانا اور جسمانی

³⁵ بخاری، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب ما یذکر فی الطاعون، (ج: 5728)۔

³⁶ الانبیاء، 30:21۔

خوشبو کا استعمال کرنا وہ نبوی طریقے ہیں جو نہ صرف بیماریوں سے بچاتے ہیں بلکہ انسانی نفسیات پر بھی خوشگوار اثر ڈالتے ہیں۔ اللہ کے نبی ﷺ نے ہر بندگی کے ہمراہ مسواک کی تاکید کر دینا ان سازی کے شعبے میں وقایتی طب کی انتہا کر دی:

لَوْلَا أَنَّ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرُهُمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ³⁷

اگر مجھے اپنے پیروکاروں پر دشواری کا خوف نہ ہوتا تو میں انہیں ہر بندگی کے لمحے مسواک برتنے کا فرمان دیتا۔ اسلام کی دی گئی احتیاطی تدابیر اور حفظانِ صحت کے اصول ایک مکمل "ہیلتھ مینجمنٹ سسٹم" فراہم کرتے ہیں۔ یہ اصول ہمیں سکھاتے ہیں کہ بیماری کا انتظار کرنے کے بجائے اپنی زندگی، لباس، خوراک اور ماحول کو پاکیزہ بنا کر ہم ایک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ آج کی دنیا جو متعدی امراض اور ماحولیاتی آلودگی کے خوف میں مبتلا ہے، اس کے لیے طبِ نبوی ﷺ کے یہ سادہ مگر جامع اصول ہی نجات کا راستہ ہیں۔ ایک محقق کے طور پر یہ واضح ہے کہ اسلام نے چودہ سو سال پہلے ہی وہ طبی معیارات طے کر دیے تھے جنہیں آج دنیا "ماڈرن پبلک ہیلتھ" کے نام سے پکارتی ہے۔

³⁷ بخاری، صحیح بخاری، کتاب الجمعة، باب السواک يوم الجمعة، (ج: 887)۔