

حفظانِ صحت کا لائحہ عمل

مولانا ڈاکٹر فہد انوار

اسلام آباد

تعلیماتِ نبویہ (علیہ السلام) کی روشنی میں

مصلحینِ عالم میں نبی اکرم ﷺ کا ایک واضح امتیاز یہ ہے کہ آپ ﷺ نے اُمت کی بھلائی اور دنیا و آخرت میں چین سے رہنے کے لیے ایسے نفیس ارشادات فرمائے ہیں، جو سرمہٴ بصیرت ہیں۔ مصنفین و محققین ان ہی موتیوں کو پرو کر عام کر دیتے ہیں۔ ان مبارک تعلیمات کا ایک پہلو صحت سے متعلق ہے، جس میں صحت کی حفاظت اور بیماری کا علاج دونوں پہلو ملتے ہیں۔ حفظانِ صحت کی اہمیت اور اس کے حصول کے طریقہ کار کے حوالے سے آنحضرت ﷺ کی تعلیمات میں ایک لائحہ عمل ملتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ آج بین الاقوامی سطح پر علاج کو احتیاطی preventive medicine اور معالجاتی curative medicine میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔ اب ”احتیاط علاج سے بہتر ہے“ کہ پیش نظر طب کے احتیاطی پہلوؤں کو بطور خاص مرکوز کیا جا رہا ہے۔ عالمی وبا کو رونا اور دیگر متعدی امراض سے بچاؤ کی خاطر صفائی ستھرائی اور خوراک کے ذریعے مدافعت کے نظام کو بہتر بنانے پر خصوصی توجہ دی جا رہی ہے۔ اس عصری رجحان کو مد نظر رکھتے ہوئے جب سیرتِ طیبہ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ صفائی اور پاکیزگی، ماحولیاتی آلودگی کی روک تھام، متوازن خوراک کے اہتمام، ورزش اور جسم کی سلامتی (فٹنس) کے حوالے سے حکیم و دانائے پیغمبر ﷺ کی بیش بہا تعلیمات مشعلِ راہ ہیں۔ اس کے ساتھ ایسی دعائیں بھی ہیں جن میں اللہ تعالیٰ سے صحت و سلامتی طلب کی گئی ہے۔

صحت کی اہمیت

صحت کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے اپنے ایک صحابیؓ کو نصیحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

اور تمہارا رزق اور جس چیز کا تم سے وعدہ کیا جاتا ہے آسان میں ہے۔ (قرآن کریم)

”عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ: اَعْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغَنَّاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاعَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.“

(الترغيب والترهيب للمنذري، كتاب التوبة والزهد، رقم: ٥٠٨١)

”رسول اللہ ﷺ نے ایک آدمی کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا: ”پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو، اپنی جوانی کو اپنے بڑھاپے سے پہلے، اپنی صحت کو اپنے مرض سے پہلے، اپنے مال دار ہونے کو اپنی محتاجی سے پہلے، اپنی فراغت کو اپنی مصروفیت سے پہلے اور اپنی زندگی کو اپنی موت سے پہلے۔“

تاہم یہ بھی حقیقت ہے کہ عموماً صحت مند ہونے کی حالت میں آدمی کی توجہ اس عظیم نعمت کی طرف نہیں ہوتی اور یہ قیمتی زمانہ ضائع ہو جاتا ہے۔ عبادات کی کثرت، دین کی محنت اور خدا تعالیٰ کو راضی کرنے والے اعمال میں مشغولیت جیسے صحت مند ہونے کی حالت میں ہو سکتی ہے، ایسے بیماری کے وقت نہیں ہو سکتی۔ اسی بات کی طرف سرکارِ دو عالم ﷺ متوجہ فرماتے ہیں:

”عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نِعْمَتَانِ مَغْبُوءٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاعُ.“

(صحيح البخارى، باب لا عيش إلا عيش الآخرة، رقم: ٦٤١٢)

”حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما آنحضرت ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت لوگ دھوکے میں پڑے ہیں: صحت اور فراغت۔“

صحت کی سلامتی کی دعائیں

آنحضرت ﷺ نے صحت کی اہمیت بیان فرمانے، حفظانِ صحت کے اصول اور علاج کے اسباب بیان کرنے کے ساتھ مسبب الاسباب سے صحت اور سلامتی کو بھی سکھایا۔ ملاحظہ فرمائیں:

”اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصِّحَّةَ وَالْعِفَّةَ وَالْأَمَانَةَ وَحُسْنَ الْخُلُقِ وَالرِّضَا بِالْقَدْرِ.“

(مشكاة المصابيح، باب جامع الدعاء، رقم: ٢٥٠٠)

”اے اللہ! میں آپ سے صحت و تندرستی اور پاکدامنی و پارسائی امانت اور اچھی سیرت اور تقدر پر راضی رہنے کی درخواست کرتا ہوں۔“

تو آسمانوں اور زمین کے مالک کی قسم! یہ (اسی طرح) قابل یقین ہے جس طرح تم بات کرتے ہو۔ (قرآن کریم)

کئی جگہوں پر آپ ﷺ نے عافیت کی دعا مانگی ہے، بلکہ امت کو اس کے مانگنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ اپنے چچا حضرت عباس رضی اللہ عنہ کو بار بار عافیت کی دعا مانگنے کو ارشاد فرمایا:

”عَنِ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ، قَالَ: سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ، فَمَكَثْتُ أَيَّامًا، ثُمَّ جِئْتُ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ، فَقَالَ لِي: يَا عَبَّاسُ! يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ! سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.“

(سنن الترمذی، أبواب الدعوات، ج: ۲، ص: ۱۹۱، ط: قدیمی)

”حضرت عباس بن عبدالمطلب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، ارشاد فرماتے ہیں کہ: میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! مجھے ایسی چیز بتائیے جو میں اللہ تعالیٰ سے مانگوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: تم اللہ سے عافیت مانگو، میں کچھ دن ٹھہرا ہوا اور پھر دوبارہ آپ ﷺ کی خدمت میں گیا اور میں نے کہا: یا رسول اللہ! مجھے ایسی چیز بتائیے جو میں اللہ تعالیٰ سے مانگوں؟ آپ ﷺ نے مجھ سے کہا: اے عباس! اے رسول اللہ کے چچا! اللہ سے دنیا و آخرت میں عافیت مانگا کرو۔“

عافیت ایک ایسی جامع چیز ہے جس میں دنیا اور آخرت کی تمام بھلائیاں شامل ہیں۔ شارح مشکاة علامہ نواب قطب الدین دہلوی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ:

”عافیت کے معنی دین میں فتنہ سے سلامتی اور بدن میں بری بیماریوں اور سخت رنج سے نجات ہے۔“

(مظاہر حق جدید، ج: ۲، ص: ۷۰۷)

”وَعَنِ أَنَسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَادَ رَجُلًا مِنَ الْمُسْلِمِينَ قَدْ خَفَّتْ، فَصَارَ مِثْلَ الْفَوْخِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : (هَلْ كُنْتَ تَدْعُو اللَّهَ بِشَيْءٍ أَوْ تَسْأَلُهُ إِثَاءً)؟! . قَالَ: نَعَمْ، كُنْتُ أَقُولُ: اللَّهُمَّ مَا كُنْتُ مُعَاقِبِي بِهِ فِي الْآخِرَةِ فَعَجِّلْهُ لِي فِي الدُّنْيَا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - (سُبْحَانَ اللَّهِ! لَا تُطِيقُهُ وَلَا تَسْتَطِيعُهُ: أَفَلَا قُلْتَ: اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ؟ قَالَ: فَدَعَا اللَّهُ بِهِ فَشَفَاهُ اللَّهُ.“

(رواه مسلم، مشکاة، باب جامع الدعاء، رقم: ۲۵۰۲)

”حضرت انس رضی اللہ عنہ سے ایک واقعہ منقول ہے کہ نبی اکرم ﷺ ایک شخص کی عیادت کے لیے تشریف لے گئے، وہ شخص پرندے کے بچے کی طرح لاغر اور کمزور ہو چکے تھے۔ آپ ﷺ نے ان سے پوچھا کہ: کیا تم نے اللہ تعالیٰ سے کوئی دعا کی تھی؟ انہوں نے عرض کیا کہ: میں اللہ سے دعا

کرتا تھا کہ اے اللہ! جو عذاب تو نے مجھے آخرت میں دینا ہے، وہ دنیا ہی میں دے دے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”سُبْحَانَ اللَّهِ!“ تم اس کی طاقت نہیں رکھتے تھے اور تم میں اتنی استطاعت ہی نہیں، تم یہ دعا کیوں نہیں کرتے تھے: ”اللَّهُمَّ اَتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.“ یعنی ”اے اللہ! ہمارے ساتھ دنیا و آخرت میں بھلائی کا معاملہ فرما اور ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچا۔“ چنانچہ انہوں نے دعا کی تو اللہ تعالیٰ نے انہیں شفا دے دی۔“

”وَعَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ فُتِحَ لَهُ مِنْكُمْ بَابُ الدُّعَاءِ فُتِحَتْ لَهُ أَبْوَابُ الرَّحْمَةِ وَمَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئًا يَغْنِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَنْ يُسْأَلَ الْعَافِيَةَ.“ (رواه الترمذي، مشكاة، كتاب الدعوات، رقم: ۲۲۳۹)

”حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے جس شخص کے لیے دعا کا دروازہ کھول دیا گیا اس کے لیے رحمت کے دروازے کھول دیے گئے اور اللہ تعالیٰ سے عافیت سے بڑھ کر اس کی پسندیدہ چیز نہیں مانگی گئی۔“

مراقاة میں اس حدیث کی شرح میں لکھا ہے کہ عافیت اللہ تعالیٰ کو اس لیے زیادہ محبوب ہے کہ یہ لفظ دونوں جہانوں کی بھلائیوں کا جامع ہے، جس میں صحت اور سلامتی شامل ہے۔

صفائی ستھرائی کے متعلق

• نبی اکرم ﷺ کی مبارک تعلیمات کا ایک حصہ صفائی اور پاکی کے متعلق ہے۔ لباس اور جسم کی صفائی اور طہارت سے لے کر گھر، مسجد، ماحول کی صفائی کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات اور عملی اقدامات موجود ہیں۔ قرآن کریم جو آپ کا عطا کردہ زندہ معجزہ ہے، اس میں ارشاد باری ہے:

”إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ.“ (البقرة: ۲۲۲)

”بے شک اللہ ان لوگوں سے محبت کرتا ہے جو اس کی طرف کثرت سے رجوع کریں، اور ان سے محبت کرتا ہے جو خوب پاک صاف رہیں۔“

”وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ.“ (التوبة: ۱۰۸)

”اللہ پاک صاف لوگوں کو پسند کرتا ہے۔“

اس آیت کے شان نزول میں حافظ ابن کثیر رحمہ اللہ نے متعدد روایات نقل کی ہیں جن سے معلوم ہوتا

جب وہ (مہمان) ان (حضرت ابراہیم علیہ السلام) کے پاس آئے تو سلام کہا۔ (قرآن کریم)

ہے اس آیت میں جن لوگوں کی تعریف بیان کی گئی ہے وہ پانی سے استنجا کا اہتمام کرتے تھے، چنانچہ نبی اکرم ﷺ نے اہل قبا سے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے تمہاری تعریف فرمائی ہے، تم لوگ کیا کرتے ہو؟ انہوں نے عرض کی کہ ہم پانی سے استنجا کرتے ہیں۔ (تفسیر ابن کثیر، ج: ۴، ص: ۱۹۰)

• ”وَتِيَابِكَ فَطَهَّرَ“ (المدثر: ۴)

”اور اپنے کپڑوں کو پاک رکھو۔“

اس آیت میں نبی اکرم ﷺ کو اپنے کپڑے پاک رکھنے کا حکم دیا گیا۔ مشرکین طہارت کا اہتمام نہیں کرتے تھے، ان کے برعکس رسول اللہ ﷺ کو پاک و صاف رہنے کا حکم دیا گیا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام صفائی اور پاکیزگی کا کتنا خیال رکھتا ہے۔ (ابن کثیر، ج: ۸، ص: ۲۷۸)

”الْبَسُوا مِنْ تِيَابِكُمُ الْبِيَّاضَ، فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ تِيَابِكُمْ، وَكَفُّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ.“

(سنن أبي داود، كتاب الطب، باب الأمر بالكحل، رقم: ۳۸۷۸)

”نبی ﷺ نے فرمایا: سفید لباس پہنو کہ وہ زیادہ پاکیزہ ہے۔“

• حدیث اکبر (بڑی ناپاکی) سے پاک ہونے کے لیے غسل لازمی قرار دیا گیا، جبکہ حدیث اصغر (چھوٹی ناپاکی) سے پاک ہونے کے لیے وضو لازمی کیا گیا۔ ایسے ہی بول و براز کے بعد پانی سے استنجا مقرر کیا گیا۔ یہ تمام اقدامات جسم کی صفائی و ستھرائی اور بیماریوں کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ موجودہ عالمگیر وبا کو رونا کے پھیلاؤ کی احتیاطی تدابیر میں ہاتھوں کو بار بار دھونے کی تاکید کی جاتی ہے۔ قرآن و سنت کی تعلیمات کے مطابق طہارت کے اصولوں کا خیال رکھنے اور نماز پنجگانہ کے لیے وضو کرنے سے یہ حفاظتی تدبیر خود بخود ادا ہو جاتی ہیں، گویا اسلام کے پیروکار یہ کہتے نظر آ رہے ہیں:

تنگ آ جائے گی اپنے چلن سے آخر دنیا
تجھ سے سیکھے گا زمانہ تیرے انداز کبھی

• ایسے ہی راستے میں بول و براز (پیشاب پاخانہ) کرنے والے کو سخت الفاظ میں ڈانٹا گیا۔ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

”لعنت کا مسحق بننے سے بچو۔ صحابہؓ نے عرض کیا کہ: یہ لعنت کا مورد بننے والے لوگ کون ہیں؟“

آپ ﷺ نے فرمایا کہ: جو لوگوں کی گزرگاہ یا سایہ کی جگہوں پر بول و براز کرتے ہیں۔“

(سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب المواضع التي نهى النبي ﷺ)

غور کیا جائے تو یہاں ایک طرف تو دیگر انسانوں کو ایذا پہنچانے سے بچایا گیا اور دوسری طرف

انہوں نے بھی (جواب میں) سلام کہا (دیکھا تو) ایسے لوگ کہ نہ جان نہ پہچان۔ (قرآن کریم)

راستوں کی صفائی ستھرائی کا بھی انتظام کر دیا گیا۔ اور یہ کیوں نہ ہو کہ آپ ﷺ نے کامل مسلمان قرار ہی ایسے شخص کو دیا جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں۔ (بخاری)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

”تم میں سے کوئی ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب نہ کرے اور نہ ہی اس میں غسلِ جنابت کرے۔“ (سنن أبي داؤد، كتاب الطهارة، باب لا يبولن أحدكم في الماء الراكد)

● ماحولیاتی آلودگی کے تدارک کی ہی ایک شکل وہ ہے جسے ہم مردہ دفن کرنے کی صورت میں دیکھتے ہیں۔ فوت ہونے پر مردہ کو جلایا بھی جاسکتا تھا، سمندر کے حوالے بھی کیا جاسکتا تھا اور تیر خاک بھی دفن کیا جاسکتا تھا۔ ہر صاحبِ فہم اس بات کو سمجھ سکتا ہے کہ ان سب میں بہترین طریقہ دفن کرنے کا ہے، جس میں انسانی جسم کی تکریم بھی ہے اور آلودگی سے حفاظت بھی ہے۔ نبی ﷺ نے دفن کرنے اور قبر کے متعلق امت کو تعلیم دی اور یوں جسمِ انسانی کے احترام کے پہلو کو ملحوظ رکھنے کے ساتھ جسمِ انسانی کے اندر طبعی طور پر پیدا ہوجانے والی غلاظتوں اور کثافتوں سے اہل زمین کو محفوظ کر دیا گیا۔

● ماحولیاتی آلودگی کم کرنے میں خوشبو کا بڑا اثر ہے۔ خوشبو سے طبیعت میں ایک تازگی اور فرحت محسوس ہوتی ہے، اچھی خوشبو سے انسان کو سکون ملتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ ترین چیزوں میں سے ایک خوشبو ہے۔ صبح نیند سے بیدار ہو کر وضو فرمانے کے بعد آپ ﷺ خوشبولگاتے تھے۔

”انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی ﷺ کا ایک سکہ تھا جس سے خوشبولگاتے تھے۔“

(سنن أبي داود، كتاب الترجل، باب ما جاء في استحباب الطيب)

”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جسے خوشبو پیش کی جائے وہ اسے واپس نہ کرے کہ وہ دینے والے پر اس کا دینا بھی آسان ہے۔“ (أيضاً، باب في رد الطيب)

● آنحضرت ﷺ نے راستہ صاف رکھنے کو بھی ایمان کی بات قرار دیا۔ آپ ﷺ نے ایمان کے ستر سے زیادہ شعبے بتلائے اور راستے سے تکلیف دہ چیز ہٹانے کو بھی ایمان ہی کا ایک شعبہ قرار دیا: ”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ: ایمان کے ستر سے زائد شعبے ہیں، ان میں سب سے اعلیٰ لا إله إلا الله کا اقرار ہے اور ادنیٰ راستے سے تکلیف دہ چیز کا ہٹا دینا ہے اور حیا ایمان ہی کا ایک شعبہ ہے۔“ (متفق عليه، مشکاة، كتاب الإيمان)

غذا سے متعلق ہدایات

”يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِن ثَمَرِ الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ

عَدُوٌّ مُّبِينٌ۔“ (البقرہ: ۱۶۸)

”اے لوگو! جو چیزیں زمین میں موجود ہیں ان میں سے (شرعی) حلال پاک چیزوں کو کھاؤ (برتو)

اور شیطان کے قدم بقدم مت چلو، فی الواقع وہ تمہارا صریح دشمن ہے۔“ (ترجمہ بیان القرآن)

آیت کریمہ میں غذا سے متعلق دو معیار ذکر کیے گئے ہیں:

اول: حلال ہو دوم: پاکیزہ ہو

درحقیقت طیب (پاکیزہ ہونا) حلال ہی کی تاکید ہے، کیونکہ شریعت کی حلال کردہ تمام اشیاء پاکیزہ

ہیں، جیسا کہ نبی اکرم ﷺ کی تعریف میں ارشادِ بانی ہے:

”الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الَّذِي بَدَأَ دِينَهُ مَكْنُوبًا وَعَدَهُمْ فِي النَّوَارِقِ وَالْأَنْجِيلِ

يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ قَالَ الَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ

وَاتَّبَعُوا النَّوَارِقَ الَّتِي أَنْزَلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ“ (الاعراف: ۱۵۷)

”جو لوگ کہ ایسے رسول (ﷺ) نبی امی کا اتباع کرتے ہیں جن کو وہ لوگ اپنے پاس توراہ و انجیل

میں لکھا ہوا پاتے ہیں، (جن کی صفت یہ بھی ہے) وہ ان کو نیک باتوں کا حکم فرماتے ہیں اور بری

باتوں سے منع کرتے ہیں اور پاکیزہ چیزوں کو ان کے لیے حلال بتلاتے ہیں اور گندی چیزوں کو

(بدستور) ان پر حرام فرماتے ہیں اور ان لوگوں پر جو بوجھ اور طوق تھے ان کو دور کرتے ہیں، سو جو

لوگ اس نبی (موصوف) پر ایمان لاتے ہیں اور ان کی حمایت کرتے ہیں اور ان کی مدد کرتے ہیں

اور اس نور کا اتباع کرتے ہیں جو ان کے ساتھ بھیجا گیا ہے، ایسے لوگ پوری فلاح پانے والے

ہیں۔“ (ترجمہ بیان القرآن)

چنانچہ شریعت نے جن اشیاء کا کھانا پینا حرام کیا ہے، وہ اشیاء ایک نفیس ذوق اور سلیم طبیعت رکھنے

والے شخص کے نزدیک بھی ناپسندیدہ ہیں۔ حشرات الارض، درندے، مردار اور نجاست کھانے والے پرندوں

سے ایک عام آدمی بھی گھن محسوس کرتا ہے اور صحت کے لیے ان کا مضر ہونا بھی واضح ہے۔ خنزیر اور شراب کے

برے اور تباہ کن اثرات کا مشاہدہ مغربی دنیا اور ان کے ہمنواؤں میں بخوبی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ شراب پینے

سے آدمی کی عقل تو متاثر ہوتی ہی ہے، جس کی وجہ سے وہ وہی تانہی بھی بکتا ہے، لیکن جسمانی صحت پر بھی اس کے

برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ شراب دل کے دورے کے امکانات بڑھاتی ہے، معدہ اور جگر کو شدید متاثر

کرتی ہے، جس کے نتیجے میں پورا بدن متاثر ہوتا ہے۔ یورپ اور امریکا میں ٹریفک ایکسیڈنٹ کی ایک اہم وجہ

(حضرت ابراہیم علیہ السلام) کہنے لگے کہ: آپ تناول کیوں نہیں کرتے؟ اور دل میں ان سے خوف معلوم کیا۔ (قرآن کریم)

شراب وغیرہ کے نشے میں ڈرا یونگ کرنا بھی ہے۔ قرآن کریم شراب کو گندگی اور شیطانی عمل قرار دیتا ہے:

”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ كَمَا عَلَّمَكُمْ تَفْلِحُونَ“
(المائدہ: ۹۰)

”اے ایمان والو! بات یہی ہے کہ شراب اور جو اور بت وغیرہ اور قرعہ کے تیر یہ سب گندی باتیں شیطانی کام ہیں، سو ان سے بالکل الگ رہو، تا کہ تم کو فلاح ہو۔“
(ترجمہ بیان القرآن)

قرآن حکیم میں خنزیر کے گوشت کو بھی حرام قرار دیا گیا ہے:

”حَرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةَ وَالذَّمَّ وَالخَمْرَ الْخَنِيزِ وَمَا أَهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةَ وَالْمَوْقُوذَةَ وَالْمُتَرَذِّبَةَ وَالنَّطِيطَةَ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذُكِّرْتُمْ وَمَا ذُخِيَ عَلَى النَّصْبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِبُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسْقُطُ الْيَوْمِ يَدْنَسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ ط الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَمْتَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرٍ مُّتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ“
(المائدہ: ۳)

ترجمہ: ”تم پر حرام کیے گئے ہیں مردار اور خون اور خنزیر کا گوشت اور جو جانور کہ غیر اللہ کے نامزد کر دیا گیا ہو اور جو گلا گھٹنے سے مر جاوے اور جو کسی ضرب سے مر جاوے اور جو اونچے سے گر کر مر جاوے اور جو کسی ٹکڑے سے مر جاوے اور جس کو کوئی درندہ کھانے لگے، لیکن جس کو ذبح کر ڈالو اور جو جانور پرستش گاہوں پر ذبح کیا جاوے اور یہ کہ تقسیم کرو بذریعہ قرعہ کے تیروں کے۔ یہ سب گناہ ہیں۔ آج کے دن ناامید ہو گئے کافر لوگ تمہارے دین سے، سو ان سے مت ڈرنا اور مجھ سے ڈرتے رہنا۔ آج کے دن تمہارے لیے تمہارے دین کو میں نے کامل کر دیا اور میں نے تم پر اپنا انعام تام کر دیا اور میں نے اسلام کو تمہارا دین بننے کے لیے پسند کر لیا۔ پس جو لوگ شدت کی بھوک میں بیتاب ہو جاوے، بشرطیکہ کسی گناہ کی طرف اس کا میلان نہ ہو تو یقیناً اللہ تعالیٰ معاف کرنے والے ہیں، رحمت والے ہیں۔“
(ترجمہ بیان القرآن)

ایک مسلمان کے لیے تو اللہ تعالیٰ اور اس کے سچے رسول ﷺ کا ارشاد ہی کافی ہے، لیکن ہم جدید سائنسی تحقیقات سے بھی شہادتیں پیش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر حکیم سید قدرت اللہ قادری سابق پرنسپل نظامیہ میڈیکل کالج حیدرآباد اپنی واقع تصنیف ”اسلام اور جدید میڈیکل سائنس“ میں لکھتے ہیں:

”جدید تحقیقات (پریونٹو اینڈ سوشل میڈیسن) نے ثابت کر دیا کہ اس (خنزیر) کے اندر بے حد نقصانات ہیں۔ اس کے خون میں عام خون کی طرح یورک ایسڈ ہے جو ہر جاندار کے خون میں ہوتا

ہے، اور ذبیحہ کی صورت میں خون سے خارج ہو جاتا ہے، مگر سور کے اندر اس کے خون سے اس کا اخراج نہیں ہو پاتا، اس لیے کہ سور کے عضلات اور ان کی ساختیں کچھ اس قسم کی واقع ہوئیں اس کے خون سے اس کا اخراج نہیں ہو پاتا، اس لیے کہ سور کے عضلات اور ان کی ساختیں کچھ اس قسم کی واقع ہوئیں کہ اس کے خون سے یورک ایسڈ دونی صد خارج ہوتا ہے اور باقی حصہ اس کے جسم کا جزو بنا رہتا ہے، چنانچہ سور خود بھی ہمیشہ جوڑوں کے درد میں مبتلا رہتا ہے (اور اس کا گوشت کھانے والے بھی شدید جوڑوں کے درد میں مبتلا رہتے ہیں) اور اس کا گوشت کھانے والے بھی شدید وجع مفاصل (Arthritis) اور زہریلی پیچش اور دیگر بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔..... ہم مختصراً لکھتے ہیں، اسی کے چند مشہور امراض کی فہرست درج ذیل ہے: جراثیمی پیچش، آنتوں کی دق، اعصابی کمزوری، مرگی، مالمیٹو، طویل بخار، جوڑوں میں درد شدید، ورم، خون کی شدید کمی، وغیرہ۔“

مزید لکھتے ہیں:

”اس کی چربی کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول بڑھتے ہیں جس سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں۔ شریانوں کی اندرونی نالیوں میں رکاوٹ سے دوران خون میں کمی واقع ہونے اور دماغ میں مطلوبہ مقدار خون میں کمی واقع ہونے اور دماغ میں مطلوبہ مقدار خون کے نہ پہنچنے سے دماغی فالج Paralysis یا Ischemic Heart Diseases مبینہ القلب، دل کو خون سپلائی کرنے والی شریانیں coronary arteries تنگ ہو کر مکمل یا نامکمل طور پر قلب کو نسبتاً کم خون کی سپلائی کرتی ہیں جس کے خطرناک نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ قرآن حکیم کے علاوہ انجیل مقدس میں بھی سور کے گوشت کو حرام قرار دیا گیا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ اہل مغرب اس کے دل دادہ ہو چکے ہیں، اور ان کی نقل اتارنے میں اہل مشرق بھی مائل نظر آتے ہیں۔ یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ خنزیر کا گوشت کھانے والی قوم اور افراد، اس بے حیا جانور کی طرح شرم و حیا سے عاری ہوتے ہیں۔ طب قدیم میں صاحب مخزن نے اسے (۱۳) امراض سوداویہ کا موجب قرار دیا ہے۔“

(اسلام اور جدید میڈیکل سائنس، از ڈاکٹر حکیم سید قدرت اللہ قادری، دارالمطالعہ، حاصل پور)

خنزیر کے گوشت میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کولیسٹرول جسم میں چکنائی کو بڑھاتا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح اس نجس گوشت کے کھانے سے پیٹ کی بیماریاں بھی وجود پاتی ہیں۔ مغرب میں اگرچہ اس گوشت کو اچھی طرح پکا کر کھانے پر زور دیا جاتا ہے، تا کہ اس کی آنتوں میں موجود بیکٹیریا کو ختم کیا جاسکے، تاہم پھر بھی اس کے مضر اثرات کو بالکل ختم کرنا ممکن نہیں۔

تو ابراہیم (علیہ السلام) کی بیوی چلائی آئی اور اپنا منہ پیٹ کر کہنے لگی کہ: (اے ہے ایک تو) بڑھیا اور (دوسرے) بانجھ۔ (قرآن کریم)

شریعت نے اس جانور کو نجس العین (کامل نجس) قرار دیا۔ قرآن کریم کے مطابق بنی اسرائیل کے ایک گروہ کو اللہ تعالیٰ نے نافرمانی کی سزا دیتے ہوئے بندر اور خنزیر بنا دیا تھا۔ یہ لوگ تین دن اس طرح رہے، پھر مر گئے۔ جن جانوروں کی صورت میں بطور عذاب بدلا گیا، ان جانوروں کو حلال سمجھ کر کھانا عقل سلیم کے خلاف ہے۔

کھانے کے متعلق ایک اہم اصول یہ ہے کہ انسان کچھ بھوک رکھ کر کھائے۔ اس سے معدے پر بوجھ بھی نہیں پڑتا اور انسان زیادہ کھانے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے کھانے کے اس اصول پر بڑی خوبصورتی کے ساتھ روشنی ڈالی ہے:

”عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: ”مَا مَلَآ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُكُ لِبَطْعَامِهِ وَتُلُكُ لِشَرَابِهِ وَتُلُكُ لِنَفْسِهِ.“

(سنن الترمذی، ما جاء في كراهية كثرة الأكل، رقم: ۲۳۸۰)

”حضرت مقدم بن معدی کرب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ آدمی نے پیٹ سے زیادہ برابر تن نہیں بھرا۔ ابن آدم کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھ سکیں، لیکن اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی حصہ (پیٹ) کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے اور تیسرا سانس کے لیے رکھے۔“

ورزش کی ترغیب

صحت مند جسم اور معتدل زندگی کے لیے آدمی کا متحرک رہنا ضروری ہے۔ غیر متحرک یا ساکن طرز زندگی sedantory life style جدید طبی تحقیقات کے مطابق موٹاپے، بلڈ پریشر وغیرہ کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ اسلامی طرز حیات میں تحرک بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ نماز باجماعت، حج، جہاد، تبلیغ دین، حقوق العباد کی ادائیگی وغیرہ اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ مسلمان متحرک رہے اور دیگر افراد معاشرہ سے بالکل کٹ نہ جائے، بلکہ فکری اور جسمانی ہر دو اعتبار سے پر دم ہو:

شاہین کبھی پرواز سے تھک کر نہیں گرتا
پُر دم ہے اگر تو، نہیں خطرہ اُفتاد

رسول اللہ ﷺ اور آپ کے بلند ہمت صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی پاکیزہ زندگیاں دعوت و جہاد سے عبارت تھیں۔ وہ زاہد شب بیدار بھی تھے اور مجاہد بلند کردار بھی، وہ واعظ شیریں گفتار بھی تھے اور میدان عمل کے شہسوار بھی:

(فرشتوں نے) کہا (ہاں) تمہارے پروردگار نے یوں ہی فرمایا ہے۔ (قرآن کریم)

تھے ہمیں ایک ترے معرکہ آراؤں میں
نحشکیوں میں کبھی لڑتے، کبھی دریاؤں میں
دیں اذائیں کبھی یورپ کے کلیساؤں میں
کبھی افریقہ کے تپتے ہوئے صحراؤں میں
شان آنکھوں میں نہ بچتی تھی جہاں داروں کی
کلمہ پڑھتے تھے ہم چھاؤں میں تلواروں کی

خدا تعالیٰ کے دین کو دنیا میں غالب کرنے والی اس جماعت کے قائد اپنے ساتھیوں کو ایسے کھیلوں اور
اشغال کی ترغیب دیتے جس سے ان کے جسم عبادت و جہاد کے لیے مستعد رہیں۔ ایک جگہ ارشاد وارد ہے:
”كُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَةً بِقَوْسِهِ وَتَأْدِيبُهُ فَرْسَهُ وَمَلَأَ عَيْنُهُ
إِمْرَأَتَهُ، فَإِنَّهُنَّ مِنَ الْحَقِيَّةِ.“ (سنن الترمذی، باب مَا جَاءَ فِي فَضْلِ الرَّمِيِّ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، رقم: ۱۶۳۷)
”یعنی مرد مومن کا ہر کھیل بیکار ہے سوائے تین چیزوں کے: (۱) تیر اندازی کرنا، (۲) گھوڑے
سدھانا، (۳) اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنا؛ کیوں کہ یہ تینوں کھیل حق ہیں۔“

قرآن کریم میں اہل ایمان کو کفار کے مقابلے میں قوت جمع کرنے کا حکم دیا گیا، ارشادِ باری ہے:
”وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ.“ (الانفال: ۶۰)
”اور ان کافروں کے لیے جس قدر تم سے ہو سکے قوت (تہتیار) سے سامان درست رکھو۔“

رسول کریم ﷺ نے اس ”قوة“ کی تفسیر ”رمی“ (تیر اندازی) سے کی ہے۔ آپ ﷺ نے تین

مرتبہ فرمایا:

”أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ“ (مشكاة، باب إعداد آلة الجهاد، رقم: ۳۸۶۱)
”خبر دار قوت تیر اندازی ہے۔“

ایک حدیث میں آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”بے شک ایک تیر کے ذریعہ اللہ تعالیٰ تین افراد کو جنت میں داخل کر دیتا ہے: ایک تیر بنانے والا،
جبکہ وہ تیر بنانے میں ثواب کی نیت رکھے، دوسرا تیر پھینکنے والا اور تیسرا پکڑنے والا، پس اے لوگو!
تیر اندازی سیکھو۔“ (مشكاة، باب إعداد آلة الجهاد، رقم: ۳۸۷۲)

سواری کی مشق اور گھڑ سواری کو بھی آپ ﷺ نے پسند فرمایا ہے، رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے:
”جس نے اللہ کے راستے میں گھوڑا باندھ کر رکھا، اللہ تعالیٰ پر ایمان رکھتے ہوئے، اس کے وعدہ کی
تصدیق کرتے ہوئے، تو اس گھوڑے کا تمام کھانا پینا حتیٰ کہ گوبر، پیشاب قیامت کے دن اس شخص

کے نامہ اعمال میں نیکی کے طور پر شمار ہوگا۔“ (مشکاۃ، باب إعداد آلة الجهاد، رقم: ۳۸۶۸)
 دوڑ لگانے کی بھی آپ ﷺ نے ترغیب دی ہے، طبی اعتبار سے بدن کے لیے یہ بھی مفید ہے۔ رسول
 کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

”اللہ تعالیٰ کی یاد سے تعلق نہ رکھنے والی ہر چیز لہو و لعب ہے، سوائے چار چیزوں کے: ۱- آدمی کا
 اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنا، ۲- اپنے گھوڑے سدھانا، ۳- دونشانوں کے درمیان پیدل دوڑنا،
 ۴- تیرا کی سیکھنا سکھانا۔“ (کنز العمال، ج: ۱۵، ص: ۲۱۱، رقم: ۳۰۶۱۲)

پیدل دوڑنے کی اسی افادیت کی وجہ سے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم عام طور پر دوڑ لگایا کرتے تھے اور ان
 میں آپس میں پیدل دوڑ کا مقابلہ بھی ہوا کرتا تھا۔ بلال بن سعد تابعی حضرات صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی شان بیان
 کرتے ہیں:

”قَالَ بِلَالُ بْنُ سَعْدٍ: أَدْرَكْتُهُمْ يَسْتَنْدُونَ بَيْنَ الْأَعْرَاضِ، وَ يَضْحَكُ بَعْضُهُمْ إِلَى
 بَعْضٍ، فَإِذَا كَانَ اللَّيْلُ كَانُوا زُهَبَانًا.“ (شرح السنّة، مشکاۃ، باب الضحك، رقم: ۴۷۴۹)
 ”بلال بن سعد کہتے ہیں کہ میں نے صحابہ کرامؓ کو دیکھا ہے کہ وہ نشانوں کے درمیان دوڑتے
 تھے اور بعض بعض سے دل لگی کرتے تھے، ہنستے تھے، ہاں! جب رات آتی، تو عبادت میں مشغول
 ہو جاتے تھے۔“

حضرت سلمہ بن الاکوع رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: ”ہم ایک سفر میں چلے جا رہے تھے، ہمارے ساتھ ایک
 انصاری نوجوان بھی تھا، جو پیدل دوڑ میں کبھی کسی سے مات نہ کھاتا تھا، وہ راستہ میں کہنے لگا: ہے
 کوئی جو مدینہ تک مجھ سے دوڑ میں مقابلہ کرے؟ ہے کوئی دوڑ لگانے والا؟ سب نے اس سے کہا:
 تم نہ کسی شریف کی عزت کرتے ہو اور نہ کسی شریف آدمی سے ڈرتے ہو۔ وہ پلٹ کر کہنے لگا: ہاں!
 رسول اللہ ﷺ کے علاوہ مجھے کسی کی پرواہ نہیں۔ میں نے یہ معاملہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں
 رکھتے ہوئے عرض کیا: میرے ماں باپ آپ پر قربان یا رسول اللہ ﷺ! مجھے اجازت دیجیے کہ
 میں ان سے دوڑ لگاؤں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ٹھیک ہے، اگر تم چاہو، چنانچہ میں نے ان سے
 مدینہ تک دوڑ لگائی اور جیت گیا۔“ (صحیح مسلم، باب غزوة ذي قرد وغیرہا، رقم: ۱۸۰۶)

