

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حفظانِ صحت اور اسلام

خطبہ ، جمعہ ماہ جون 2015 بموقعہ مطہ سروي

ماہ 20 جون 15 میں آل انڈیا امامس کونسل نے ہر مسجد کے اطراف میں بسنے والے مسلمانوں کی معاشی، تعلیمی، اور صحت کی صورتحال سے واقفیت کے لیے گھروں کے سروے کا منصوبہ بنایا ہے۔

مذہب اسلام کا انسان کی تمام ضروریات کی تکمیل کا دعویٰ ہے اور یہ دعویٰ حقائق و تجربات کی روشنی میں سو فیصد درست ہے۔ زندگی کے کسی بھی شعبہ میں اسلام نے انسان کو تنہا نہیں چھوڑا کہ وہ مشکلات سے الجھتا رہے، تلخیوں کے جام پیتا رہے، یا یوسیوں کا شکار ہو کر اپنی متاع حیات کو گنوا دے؛ بلکہ زندگی کے ہر ہر قدم پر اس نے شاندار رہنمائیاں دی ہیں، حفظانِ صحت کے تعلق سے جدید میڈیکل سائنس کا سارا ذخیرہ ایک طرف اور اسلام کی بخشی ہوئی ہدایات کا ذخیرہ دوسری طرف۔ پھر دونوں میں تقابل و موازنہ کر کے دیکھو تو صاف طور پر نظر آئے گا کہ مذہب اسلام نے اس تعلق سے جو ہدایات دی ہیں جو بظاہر انتہائی سادہ اور آسان ہیں، مگر اپنی افادیت اور نتیجے کے اعتبار سے انتہائی اہم اور مفید ہیں۔

انسانی صحت کا راز اگر ایک طرف اچھی اور طاقتور غذائیں ہیں تو دوسری طرف پہلی فرصت میں طہارت و نظافت، صفائی و ستھرائی ہے، قرآن حکیم میں ان لوگوں کی تعریف کی گئی ہے جو صفائی، ستھرائی اور پاکیزگی کو پسند کرنے والے ہیں: **فیه رجال یحبون ان یتطہروا، واللہ یحب المطہرین**۔ اس میں ایسے لوگ ہیں جو پاک رہنے کو پسند کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ بھی پاکی کا اہتمام کرنے والوں کو محبوب رکھتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کا سارا زور صرف اس پر ہے کہ انسان کا جسم کس طرح بیماریوں سے محفوظ رہے، لیکن اسلام کی تعلیمات کی وسعت و گیرائی دیکھئے کہ اس کی نظر میں صرف جسم کا بیماریوں سے بچے رہنا کافی نہیں ہے بلکہ جسم کے ساتھ ساتھ قلب و روح کا بھی بیماریوں سے بچنا ضروری ہے، مذہب اسلام کی یہی وہ ہمہ گیری ہے جس کی نظیر دنیا کے کسی بھی مذہب میں نہیں ملتی۔

حفظانِ صحت میں غذاؤں کا بڑا دخل ہے لیکن غذائیں کس طرح کی ہوں ان کی مقدار کیا ہو، کن کن اوقات میں غذائیں لی جائیں، اس سلسلے میں قرآن حکیم ہماری رہنمائی اس طرح کرتا ہے کہ: **کلوا و اشربوا ولا تسرفوا انہ لایحب المسرفین**۔ کھاؤ اور پیو اور اسراف سے کام نہ لو، اللہ تعالیٰ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

انسان زیادہ تر بیماریوں سے اس وقت دوچار ہوتا ہے جب وہ کھانے پینے میں حدود و قیود کا لحاظ نہ کرے۔ جس مقدار سے کھانا چاہئے اس سے زیادہ کھا رہا ہے، جس وقت کھانا چاہئے اس میں نہ کھا کر دوسرے اوقات میں کھا رہا ہے، رات میں کھانے اور سونے کے درمیان کئی کھٹے کا وقفہ ہونا چاہئے تاکہ سونے سے پہلے کھانا ہضم ہو سکے۔ آقائے مدنی رحمۃ اللہ علیہ کا معمول اسی طرح کا تھا کہ آپ کے رات کے کھانے اور سونے کے درمیان اچھا خاصا وقفہ ہوتا تھا۔

غذاؤں میں ترتیب و احتیاط کے ساتھ ساتھ بدن کو چاق و چوبندر رکھنے کے لئے دوسرے اور بہت سے ایسے لازمی امور ہیں جن کو اختیار کئے بغیر کسی انسان کا جسم درست نہیں رہ سکتا، مثال کے طور پر بدن کی نظافت ہے کوئی انسان بہت اچھی غذا کھائے مگر وہ اپنے جسم کو صاف ستھرا نہ رکھے وہ کبھی اپنے دانتوں کو نہ صاف کرے۔ وہ کبھی اپنے چہرے پر پانی نہ ڈالے وہ کبھی اپنے جسم کو پانی سے نہ دھوئے۔ کیا ایسا انسان اچھی غذائیں کھانے کے بعد صحت مندرہ سکتا ہے؟ نہیں رہ سکتا ہے۔ کیونکہ انسان کا بدن اس کی روح کا، اس کی زندگی کی آماجگاہ، اس کے اعمال کا مصدر اور اس کی حرکات کا سرچشمہ ہے، اس لئے انسان پر اپنے جسم کی حفاظت اور تمام ضروری چیزوں سے اس کو بچانا فرض ہے۔ اس لئے کہ اللہ تعالیٰ نے کھال کو بدن کے لئے ایسی حفاظتی فصیل بنا دی ہے جو ضروری چیزوں کے حملوں سے اس کی حفاظت کرتی ہے اور کھال ہی تمام حسی احساسات کو دماغ تک منتقل کرتی ہے اور انسان اس مادہ کی اصلیت سے واقف ہوتا ہے جس کو وہ چھوتتا ہے کہ وہ سخت ہے یا ملائم؟ اسی طرح کھال ایک چادر ہے جو خارجی اقدار و جراثیم کو جسم کے اندر سرایت کرنے سے روکتی ہے۔

اس لئے جلد پر پوری توجہ دینا ضروری ہے تاکہ گندگیوں سے بچنا ممکن ہو جلد کی سلامتی بلکہ پورے جسم کی سلامتی کا آسان نسخہ یہ ہے کہ اس کو ہر دن پانی سے صاف کیا جائے۔

میڈیکل سائنس کا یہ کہنا ہے کہ جب انسان اپنے جسم کے کسی بھی عضو پر پانی ڈالتا ہے تو پوری قوت کے ساتھ خون دوڑتے ہوئے عضو کی طرف کھینچتا ہے تو پھر پورے جسم کے اندر خون کا دوران پورے نشاط کے ساتھ ہونے لگتا ہے اور یہ دماغ و تمام پٹھوں کے مرکزی اجزاء تک پہنچتا ہے جس کے نتیجے میں سب بیدار ہو کر پورے جسم کو قوت و حرکت میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

اسلام میں غسل کا نظام صحت بدن کے لئے کتنا مفید نظام ہے کاش دینا کے لوگوں کو اس کی افادیت معلوم ہو۔ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: عشر من الفطرة، قص الشارب و اعفاء اللحية، و السواك، و استنشاق الماء، و قص الاظفار، و غسل البراجم، و نتف الابط، و حلق العانة، و انتقاص الماء۔

دس چیزیں دین فطرت میں سے ہیں (۱) موٹھیں کاٹنا (۲) داڑھی بڑھانا (۳) مسواک کرنا (۴) ناک میں پانی ڈالنا (۵) ناخن کاٹنا (۶) انگلیوں کے جوڑوں کو دھونا (۷) بغل کے بال اکھاڑنا (۸) زیر ناف کے بال موٹھنا (۹) پانی کم خرچ کرنا (۱۰) کلی کرنا۔

حدیث مذکور میں ناخن کاٹنا بھی سنت نبوی ہے، حضور اقدس ﷺ کا معلوم بعض روایات کے مطابق جمعہ کے دن اور بعض روایات میں جمعرات کے دن ناخن ہائے مبارک تراشوانے کا تھا۔ اور بعض روایتوں میں یہ بھی ہے آپ پندرہویں دن ناخن کاٹتے تھے، میڈیکل کے اصول اور قانون کے مطابق پیٹ کے کیڑوں کے انڈے انسانی ناخن میں پوشیدہ ہوتی ہیں اور انسان جب کھانا کھاتا ہے تو یہ انڈے کھانے میں شامل ہو کر پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور اندر ہی اندر پھلتے پھولتے رہتے ہیں تحقیق کے مطابق جو خواتین ناخن بڑھاتی ہیں وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں ایسی خواتین نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں حتیٰ کہ ایک ماہر نفسایت کے بقول ناخن بڑھانا اتنا خطرناک ہے کہ انسان کو اتنا نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے کہ انسان خود کشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ میرے بھائیو! ناخن بڑھانے کا جو فیشن آج ہمارے معاشرے میں رائج ہے ہماری خواتین بلکہ ہمارے نوجوان بھی اس میں مبتلا ہیں اس کی گنجائش نہ تو اسلام نے رکھی ہے اور نہ ہی میڈیکل سائنس نے جب ہر طرح سے یہ مضر و نقصان دہ ہے تو پھر اس پر اصرار یہ کن لوگوں کی پہچان ہے اپنے نقصانات کی فکر نہ کرنا پاگلوں کی علامت ہے کوئی صحیح دماغ اپنے نقصان کو برداشت نہیں کر سکتا۔

اوپروالی حدیث میں دس باتوں کو فطرت میں سے قرار دیا گیا ہے جس میں سے ایک مسواک کرنا بھی ہے۔ مسواک ازل سے ابد تک صحت انسانی کے لئے مدد و معاون رہی ہے اور رہے گی جب سے ہم نے اس نعمت کو ہاتھ سے جانے دیا ہے اس وقت سے اب تک لوگ مسلسل پریشان ہو رہے ہیں ہزاروں روپے برباد کرنے کے بعد بھی صحت جسمانی کے اصل مبداء اور مرکز کی طرف رجوع نہیں کرتے بلکہ ایک صاحب عقل نے بڑی حکیمانہ بات کہی کہ جب سے ہم نے مسواک چھوڑا ہے اسی دن سے ڈینیٹل سرجن کی ابتدا ہوئی ہے۔

حضور اقدس ﷺ رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے اسی طرح رات کو سوتے وقت بھی آپ کا معمول مسواک کرنا تھا آپ نے مسواک کو 'مطہر' و 'اللفم' قرار دیا ہے یعنی منہ کو صاف کرنے والا مسواک کرنے سے منہ کی بدبو زائل ہوتی ہے مسواک دافع تفسن ہے حضرت علی کا قول ہے کہ مسواک سے دماغ تیز ہوتا ہے دراصل مسواک کے اندر فاسفورس ہوتا ہے جو دانت کی صفائی میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دانت اور معدے کا جو رشتہ ہے اس کے تعلق سے جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق یہ ہے کہ جب مسوڈوں کی پیپ سبب مرض بنتی ہے اور تمام پاکیزہ غذا کو غلیظ بنا دیتی ہے معدے اور جگر کے امراض کے علاج سے پہلے دانتوں کی صحت کا خاص خیال کیا جائے اس طرح امراض معدہ کا فوری اور مستقل علاج ممکن ہے برش مسواک کا بدل نہیں ہو سکتا کیونکہ جدید میڈیکل سائنس کا یہ کہنا ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیا جائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کے لئے اس وقت مضر ہے جب اس کو دوبارہ استعمال کیا جائے کیونکہ اس کے اندر جراثیم کی تہ جم جاتی ہے اگر اس کو پانی سے صاف کیا بھی جائے تو جراثیم مصروف نشوونما رہتے ہیں دوسری بات یہ کہ برش دانتوں کے اوپر چمکیلی اور سفید تہ کو اتار دیتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڈوں کی جگہ چھوڑ دیتے ہیں ایسی صورت میں غذا کے ذرات خلاؤں میں پھنس کر مسوڈوں اور دانتوں کیلئے نقصان کا باعث بنتے ہیں اس لئے ہم میں سے

ہر ایک کو برش کے بجائے مسواک کا اہتمام کرنا چاہئے۔

الغرض صحت اور تندرستی کیلئے دانتوں کی تندرستی اور حفاظت اشد ضروری ہے کیونکہ کامیاب زندگی صحت مند زندگی ہے اور وہ زندگی کبھی کامیاب نہیں ہو سکتی جس میں حفظان صحت کے اصولوں سے بغاوت ہو۔

حفظان صحت کے لئے پانی کا صاف ستھرا ہونا بھی بہت اہم ہے قرآن کریم میں بقائے حیات کیلئے پانی کی اہمیت ان الفاظ میں بیان کی گئی ہے: وجعلنا من الماء کل شیء حی پانی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ نعمت ہے پانی صحت و صفائی کے لئے ناگزیر ہے پانی کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے نبی کریم ﷺ کی لازوال ہدایات ہیں لایون احد کم فی الماء الراکد تم میں سے کوئی شخص ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب نہ کرے، امام مسلم نے اپنی صحیح مسلم کے اندر حضرت جابر انہ کی سند سے یہ روایت ذکر کی ہے کہ انہ عن ان یبال فی الماء الراکد حضور پاک ﷺ نے ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب کرنے سے منع فرمایا ہے۔ پانی تو سیال چیز ہے آپ ﷺ نے پھلدار درخت کے نیچے اور بہتے ہوئے دریا کے کنارے قضائے حاجت سے منع فرمایا ہے، حدیث کے الفاظ یہ ہیں: نہی رسول اللہ ﷺ أن يتخلى الرجل تحت شجرة مثمرة و نہی أن يتخلى على ضفة نهر، اس میں شک نہیں کہ نبی ﷺ کے اس روکنے میں بہت بڑی حکمت ہے کیونکہ بہت سے امراض ایسے ہیں جو پانی کے ملوث ہونے کے سبب منتقل ہوتے ہیں جیسے بیمار انسان کے بال و براز میں جراثیم ہوتے ہیں چنانچہ بیمار انسان جب پانی میں یا سائے کے نیچے قضائے حاجت کرے گا تو اس میں پائے جانے والے جراثیم پانی میں منتقل ہوں گے پھر جو انسان اس پانی کو استعمال کریگا وہ بیماریوں میں مبتلا ہوگا جس طرح پانی میں بول و براز سے روکا گیا ہے اسی طرح مذہب اسلام نے پانی کو خراب کرنے والی تمام چیزوں سے منع کیا ہے، جیسے کارخانوں کی گندگی اور حیوانات کے فضلوں اور گندگیوں کو دریاؤں، تالابوں اور حوضوں میں پھینکنا اسی طرح گندے اور جراثیم زدہ کیڑوں کو دریاؤں، تالابوں اور حوضوں میں دھونا اسی طرح ہر وہ چیز جو ماحول کو گندہ کرنے اور اس میں سانس لے رہے انسان و حیوان اور نباتات کی ہلاکت کا باعث ہو نہی کے عموم میں داخل ہے جس کا ذکر اس آیت میں کیا گیا ہے ولا تفسدوا فی الارض بعد اصلاحها: زمین میں فساد برپا نہ کرو جب کہ اس کی اصلاح ہو چکی ہے۔

پانی کی صفائی کی حفاظت اور اسباب ضرر سے اس کو بچانے اور دور رکھنے میں حضور ﷺ کا یہ حکم بھی داخل ہے کہ آپ ﷺ نے نیند سے بیدار ہونے کے بعد پانی کے برتن میں ہاتھ ڈالنے سے منع فرمایا ہے یہاں تک کہ تین بار ہاتھ دھولیا جائے اسی طرح آپ کا یہ بھی حکم ہے کہ برتنوں کو ڈھک کر اور مشکیزوں کا منہ باندھ کر رکھو۔

مذہب اسلام نے طہارت کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے، صفائی ستھرائی اسلام کی بنیادی تعلیمات میں سے ہے حفظان صحت کا دار و مدار صفائی ہی پر ہے، صفائی صرف اس کا نام نہیں ہے کہ آپ اپنے کھر کو اپنے جسم کو اپنے کپڑوں کو صاف رکھیں۔ صفائی یہ بھی ہے کہ آپ جس محلے میں رہتے ہیں اس محلے کی گلیاں صاف ہوں، آپ کے گھر کے سامنے بننے والے نالے صاف ہوں آپ کے گھر کے سامنے والی سڑک بھی کوڑے کرکٹ سے صاف ہو اگر ایسا نہیں ہوگا تو آپ اپنا جسم و گھرا لاکھ صاف رکھ لیں، بیماریوں سے محفوظ نہیں رہ سکتے، آپ کے گھر کے سامنے کی گندی نالیاں اور گندی سڑکیں آپ کو تباہ کن امراض سے بچنے نہیں دیں گی۔

اس لئے اسلام کے فرزندوں سے مطالبہ ہے کہ وہ حفظان صحت کے تمام لوازمات کو اختیار کریں تاکہ وہ خود صحت مند طاقتور، چست رہ سکیں اور دوسروں کے لئے بھی صحت مند ماحول فراہم کریں، ایک مومن کو صحت مند ہونا بہت ضروری ہے وہ اگر صحت مند نہیں ہوگا تو اس کے اوپر اللہ نے جو ذمے داریاں ڈالی ہیں ان ذمے داریوں کو کیسے نبھائے گا۔

حدیث شریف میں ہے: المؤمن القوى عند الله خير من المؤمن الضعيف

کسی نے سچ کہا ہے: health is wealth تندرستی ہزار نعمت