

## حفظان صحت کے اصول قرآن و سنت کی روشنی میں

*Protection and Importance of Health in Islam*

ڈاکٹر عزیز اللہ\*

ڈاکٹر محمد عزیز\*\*

**Abstract**

*Health is a great blessing of Allah. Its due care and soundness can ensure the success of human in this world as well as in the world hereafter. In case of poor health, human can neither perform their important duties nor can they prove good citizen. They, as useless entities, remain burden on the society.*

*They, as useless entities, remain burden on the society.*

*This paper looks at the principles of sound health in the light of the three holy Quran and Sunnah. It spotlights the fact that fact that only through the teachings of Islam we can identify the principles of good health and its protection. Moreover, it explains that Islam is the only religion which emphasize due protection and significance of health.*

\* لیکچرار اسلامیات، بیسک سائنس ڈیپارٹمنٹ، انجینئرنگ یونیورسٹی پشاور۔

\*\* لیکچرار اسلامیات، دیپارٹمنٹ آف تھیالوجی، اسلامیہ کالج پشاور۔

اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسان کو دو چیزوں روح اور جسم سے مرکب فرمایا ہے۔ اور ان دونوں کی صحت کی حفاظت اور نگرانی کا حکم بھی دیا ہے؛

”فان لجسد علیک حقاً“<sup>1</sup>

ترجمہ: تیرے بدن کا بھی تیرے اوپر حق ہے۔

اس سلسلے میں احادیث مبارکہ میں ابواب الطب کے عنوان سے اسلامی تعلیمات کا خاصہ حصہ موجود ہے جن سے رہنمائی حاصل کی جائے تو انسانی صحت کی حفاظت کے اصول بھی سامنے آئیں گے اور صحت کی شریعت اسلامی میں جو اہمیت ہے وہ بھی اپنوں اور غیروں دونوں پر عیاں ہوگی۔ قرآن کریم اصلاً کوئی طب (Medical) کی کتاب نہیں یا کسی اور فن کے ساتھ اس کو خاص نہیں کیا جاسکتا بلکہ قرآن ہدایت کی کتاب کے طور پر اپنا تعارف خود کرتا ہے؛

وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ مُصَدِّقٌ لِّلَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَلِتُنذِرَ أُمَّ الْقُرَىٰ وَمَنْ

حَوْلَهَا وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَهُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ<sup>2</sup>

”اور یہ ایک کتاب ہے جسے ہم نے نازل کیا برکت والی جو اس سے پہلے ہیں ان کی تصدیق کرنے والی۔“

اس کے ساتھ ساتھ یہ کتاب زندگی کے تمام شعبوں میں انسان کی رہنمائی کے لئے اصول فراہم کرتا ہے؛

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ

لَطُلُومٌ كَفَّارٌ<sup>3</sup>

ترجمہ: اور جو چیز تم نے مانگی تم کو ہر چیز دی اور اللہ تعالیٰ کی نعمتیں اگر شمار کرنے لگو تو شمار میں نہیں لا

سکتے، سچ یہ ہے کہ آدمی بہت ہی بے انصاف بڑا ہی ناشکر ہے۔

طب یا میڈیکل کی بنیاد چونکہ حفظانِ صحت، پرہیز اور مادہ فاسدہ کو بدن سے دور کرنے کی تین اصولوں پر ہے۔ انہی

تین اصولوں کی طرف قرآن کریم میں اصول دیئے گئے ہیں؛ جن کی تفصیل درجہ ذیل ہے۔

## 1- حفظانِ صحت کے اصول:

صحت انسانی بدن کے لئے اک تاج کی حیثیت رکھتی ہے۔ اور اس کے ہوتے ہوئے انسان بے

تاج بادشاہ ہے۔ اس بات کا تقاضا یہ ہے کہ انسان اپنی صحت کی حفاظت کو سب سے مقدم رکھے۔ کوئی ایسی غذا نہ

کھائے جن سے صحت خراب ہو اور نہ ایسے اسباب اختیار کرے جن سے صحت انسانی بگڑتی ہو۔ قرآن کریم میں

ارشاد ہے: ”کلوا واشربوا ولا تسرفوا“<sup>4</sup> ترجمہ: کھاؤ پیو اور (کھانے پینے میں) حد سے تجاوز مت کرو۔ یہ حد سے نکلنے کی ممانعتِ حفظانِ صحت کے اصول سے ہے۔ جب کھانے میں اعتدال نہیں رہے گا اور آدمی بسیار خوری کا عادی ہو جائے گا تو طرح طرح کی بیماریاں جنم لیں گی۔ ایک حدیثِ نبوی ﷺ میں ارشاد ہے:

”وَقِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ كَمَا تَقَرَّرُ مِنَ الْأَسَدِ“<sup>5</sup>

ترجمہ: کوڑھی کے پاس سے ایسے بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہو۔

یہ اسبابِ مرض سے بچنے کی تعلیم ہے جو کہ حفظانِ صحت کے اصولوں سے ہے۔ ورنہ مسلمان کا ایمان و عقیدہ تو یہ ہے کہ کوئی بیماری خود بخود کسی کو نہیں لگتی۔

”عن عبد الله بن مغفل قال قال رسول الله ﷺ لا يبيلون احدكم في

مستحمه ثم يغتسل فيه او يتوضا فيه فان عامة الناس منه“<sup>6</sup>

عبد اللہ بن مغفل سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ فرمایا تم میں سے کوئی اپنے غسل خانہ میں پیشاب

کرے پھر اس میں غسل یا وضو کرے کیونکہ اکثر و سوا اس سے پیدا ہوتے ہیں۔

اسی طرح طعام سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے کی تعلیم دی ہے کہ وہ طعامِ انسانی صحت کے لئے جزءِ کامل کا کام

دے۔

”فقام رسول الله ﷺ بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده“<sup>7</sup>

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کھانے کی برکت یہ ہے کہ اس سے پہلے بھی ہاتھ دھوئے جائیں اور بعد

میں بھی۔

اس حدیث میں برکت سے مراد ہر قسم کا خیر اور فائدہ ہے جو انسان کو حاصل ہو جائے اور وہ خوراک ہضم ہو جائے۔

اور اس میں جو اجزاء ہیں وہ انسانی صحت میں اضافے کا باعث بن جائیں۔ جزو بدن بدن جائے اور مطلوبہ مقصد اس

خوراک سے حاصل ہو جائے۔ جس کے نتیجے میں صالح خون تیار ہو کر بدنِ انسانی صحت مند اور توانا ہو جائے۔ امام

راغب اصفہانی نے اس طرف اشارہ کرتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں:

”ولما كالخير الهی يصدر من حيث لا يُحس وعلی وجه لا یحصی ولا یحصرُ قبل لکلّ

ما یشاهد منه زیادة غیر محسوسة هو مبارکٌ وفیه بركة“<sup>8</sup>

ترجمہ: اس طرح یہ بھی حفظانِ صحت کے اصولوں میں سے ہے کہ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھولے

جائیں اور ہاتھ دھوئے بغیر سونارت کو مضر ہے کیونکہ کیڑوں کی قوتِ شامہ تیز ہوتی ہے وہ بوسوگھ کر ہاتھ جائیں گے

اور کاٹنے کا بھی امکان ہے۔ ارشادِ نبوی ﷺ ہے:

”من بات وفي یدہ ریح غمر فاصابه شیء فلا یلومن الا نفسه“<sup>9</sup>

ترجمہ: جس نے رات گزاری اس حال میں کہ اس کے ہاتھ میں چکناہٹ کی بوتھی پس اس کو کوئی چیز پہنچی تو وہ ہرگز ملامت نہ کرے مگر اپنے نفس کو (کیونکہ یہ اس کی کوتاہی کا نتیجہ ہے)۔

## 2- پرہیز:

بیماری سے پہلے بھی بیماری کے ساتھ بھی اور بیماری کے بعد بھی پرہیز ضروری ہے۔ ایک حدیث نبوی ﷺ میں ارشاد ہے کہ: “عبداللہ بن جعفر کہتے ہیں کہ آپ ﷺ کھیر، ککڑی، پکی ہوئی کھجور کے ساتھ نوش فرمایا کیونکہ کھیر اور ککڑی مزاج کے لحاظ سے سرد ہوتا ہے اور کھجور گرم ہے۔ یہ دونوں بیماری سے قبل احتیاط کی مثال ہیں”<sup>10</sup> اس حدیث سے یہ اصول ہاتھ آیا کہ کھانے پینے کی چیزوں کی صفات اور مزاجوں کا لحاظ کرنا چاہیے اور طب (Medical) کے قواعد کے پیش نظر رکھ کر چیزیں استعمال کرنی چاہیے تاکہ صحت محفوظ رہے۔ اور قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا<sup>11</sup>

ترجمہ: اگر تم بیمار ہو اور تم کو پانی نہ ملے تو تم پاک زمین سے تیمم کر لیا کرو۔ تیمم کی یہ اجازت پرہیز یا احتیاط کے اصولوں سے ہے اگر پانی سے وضو یا غسل کرنا سخت مضر ہو تو پانی سے پرہیز کیا جائے اور مٹی سے تیمم کر لیا جائے اور خود کو ہلاکت سے بچایا جائے۔

یہ بیماری کے دوران پرہیز کی مثال ہے۔ ایک حدیث میں ارشاد نبوی ﷺ ہے:

“عن ام المنذر قالت: دخل علي رسول الله ﷺ يأكل ومعه علي ولنا دوال معلقة قالت: فجعل رسول الله ﷺ يأكل ومعه علي فقال رسول الله ﷺ لعلي مه مه يا علي، فانك ناقه قال فجلس علي والنبي ﷺ يأكل قالت فجعلت لهم سلعا وشعيرا فقال النبي ﷺ يا علي من هذا فاصت فانه أوفق لك”<sup>12</sup>

ترجمہ: حضرت ام المنذر انصاریہ کہتی ہیں نبی ﷺ میرے گھر تشریف لائے۔ آپ ﷺ کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی تھے۔ ہماری گھر میں کھجوروں کے خوشے لٹک رہے تھے۔ نبی ﷺ نے کھجور کھانے شروع کیں۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے بھی آپ ﷺ کے ساتھ کھانے لگے۔ آپ ﷺ نے ان سے فرمایا علی رکھ تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو۔ پس حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیٹھ گئے اور آپ ﷺ کھاتے رہے۔ ام المنذر کہتی ہیں پھر میں نے ان کے لئے چغندر اور جو کا کھانا تیار کیا (یہ دونوں مزاج سرد ہیں) پھر نبی ﷺ

نے فرمایا: اے علی! اس میں سے لویہ آپ کے لئے زیادہ موافق ہے۔ مذکورہ حدیث کا حاصل یہ ہے کہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ جو ابھی بیماری سے اٹھے تھے کھجور کھانے لگے تو آپ ﷺ نے ان کو منع کیا یہ بیماری کے بعد احتیاط پابریز کی مثال ہے۔ اسی طرح ایک دوسرے حدیث میں ارشاد نبوی ﷺ ہے:

”اذا احب الله عبدا حماه الدنيا كما يظلل احدكم يحمي سقيمہ الماء“<sup>13</sup>

ترجمہ: جب اللہ تعالیٰ کسی بندے سے محبت فرماتے ہیں تو اس کو دنیا سے بچاتے ہیں جس طرح تم میں سے ایک شخص اپنے بیمار کو پانی سے بچاتا ہے۔

چونکہ بعض بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن میں پانی مضر ہوتا ہے۔ اس لئے دورانِ بیماری ان سے بچنے کا حکم دیا، یہ بھی احتیاط کی ایک مثال ہے۔ شریعتِ اسلامی نے انسانی صحت کی حفاظت ہی کی خاطر بسیار خوری کو پسندیدگی کی نظر سے نہیں دیکھا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کوئی بھی برتن پورا بھر دیا جائے تو وہ لہریز ہو کر چھلکتا ہے۔ اس لئے کسی بھی برتن کو پورا نہیں بھرنا چاہیے اور پیٹ بھی ایک برتن ہے۔ اس کو پورا بھرنا تو اور بھی بُرا ہے۔ اس سے صحت انسانی تباہی ہو جاتی ہے۔ اللہ نے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا، کسی شخص نے کوئی برتن پیٹ سے زیادہ بُرا نہیں بھرا انسان کے لئے ایسے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر لامحالہ زیادہ کھانا ہی مقصود ہے تو تہائی پیٹ کھانے کے لئے، تہائی پینے کے لئے اور تہائی سانس لینے کے لئے رکھنا چاہیے۔<sup>14</sup>

### 3- اخراجِ مادہ فاسدہ:

بیماری کا علاج کرنے کے ساتھ اس بات کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے کہ جسم سے فاسدہ مادہ خارج ہو جائے ورنہ علاجِ خاطر خواہ فائدہ نہیں دے گا۔ صلح حدیبیہ کے موقع پر احرام کی حالت میں حضرت کعب بن عجرہ کے سر میں جو عین پڑ گئیں جس سے وہ پریشان ہوئے، چنانچہ یہ آیت نازل ہوئی:

”فمن كان منكم مريضاً او به اذى من رأسه“<sup>15</sup>

اس آیت آیت کے نزول پر حضور ﷺ نے ان کو سر منڈا کر فدیہ دینے کا حکم دیا کیونکہ جب تک بالوں کی جڑوں میں میل دور نہیں ہوگی جوڑوں کی آفرائش نہیں رکے گی۔ لہذا یہ اجازت جسم سے فاسدہ مادہ دور کرنے کے لئے تھی کیونکہ فاسدہ مادہ مرض کا سبب ہے اور شفا اس کے ازالے پر موقوف ہے۔ خلاصہ یہ کہ انسانی صحت اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں ایک منفرد حیثیت رکھتا ہے۔ انسان کی مادی اور روحانی زندگی کی کامیابی تعلق اس کی بقاء اور سنورنے میں مضر ہے۔ حدیث میں اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

”المؤمن القوى خيرا و احب من المؤمن الضعيف و في كلِّ خَيْرٍ“<sup>16</sup>

ترجمہ: کہ قوی مومن کمزور مومن سے اللہ تعالیٰ کو زیادہ محبوب ہے اسی قوت کا تعلق عقائد سے لے کر صحت تک

ہے۔

اس کے ساتھ اسلام نے بیماری کی تشخیص اور پھر اس کے علاج کا راستہ دکھایا اور علاج کے سلسلے میں اللہ کے رسول ﷺ نے ماہر طبیب کی نشاندہی کی۔ ان تمام امور سے عیاں ہے کہ صحت شریعت کی نگاہ سے ایک اہمیت رکھتی ہے۔ لہذا اس کی حفاظت کے لئے ہر ممکن کوشش کرنا فرد اور معاشرہ حکومت اور عوام سب کا فرض بنتا ہے۔ اور ان تمام حالات سے گریز کرنا چاہیے جو ماحول کی آلودگی کا باعث بنتی ہیں۔ چاہے ان کا تعلق مادیات سے ہو یا روحانیات سے گفتگو سے ہو یا طعام و قیام سے اگر کسی بھی لحاظ سے وہ ماحول اور صحت انسانی کو متاثر کرتی ہیں۔ ان کو نظر انداز کرنا چاہیے اور ان کے خاتمے یا اصلاح کے لئے قانون سازی کرنی چاہیے۔

اس کے ساتھ اسلام نے بیماری کی تشخیص اور پھر اس کے علاج کا راستہ دکھایا اور علاج کے سلسلے میں اللہ کے رسول ﷺ نے ماہر طبیب کی نشاندہی کی۔<sup>17</sup>

انسانی صحت کی بحالی اور نشاط پیدا کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لئے نیند کو مقرر فرمایا۔ نیند کو قرآن نے مقام امتینان میں ذکر فرمایا۔

”وجعلنا نومکم سباتا“ (سورہ نباء: ۹)

ترجمہ: اور ہم نے نیند کو تمہاری راحت کا ذریعہ بنایا۔

نبی کریم ﷺ کی نیند معتدل ہوتی تھی۔ وہ نفع بخش نیند ہوتی تھی۔ اطباء کہتے ہیں کہ وہ تہائی رات اور دن میں آٹھ گھنٹے تھے۔<sup>18</sup> انسانی صحت کے حفاظت کے لئے نیند کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ پورا دن دنیا کی مشاغل میں مصروف رہنے کی وجہ سے انسان تھکاوٹ کا شکار ہوتا ہے۔ اس کو یوں محسوس ہوتا ہے کہ پھر کبھی کام کے لئے نکل نہیں سکوں گا۔ اللہ تعالیٰ نے اس پر نیند طاری کر کے اس تھکاوٹ کو دور کر دیا اور پُر سکون نیند کے حصول کے لئے رات جیسی نعمت اس کو عطا کی جس میں ہر چیز آرام پکڑتی ہے۔ یوں حضرت انسان صبح کو پھر سے تروتازہ ہو کر دنیا کا انتظام سنبھالنے کے لئے میدان میں آتا۔ اس سے معلوم ہوا کہ کامل صحت کے اصول اور بقا کے لئے دن رات میں ایک معتد بہ وقت آرام کے لئے نکالنا ضروری ہے۔ بغیر اس کے صحت کی یہ مشین زیادہ دیر تک کام نہیں کر سکے گی اور یوں دنیاوی اور اخروی زندگی میں خلل پیدا ہوگی۔

انسانی صحت ہی کی بقا کے لئے انسان کو شریعت اسلامی نے مذاج اور جائز کھیل کھود کی اجازت دی ہے۔

ایک حدیث میں رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

”روحوا القلوب ساعة فساعة“<sup>19</sup>

ترجمہ: یعنی کبھی کبھی دلوں کو خوش کرتے رہا کرو۔

اصل بات یہ ہے کہ دل انسانی بدن کے لئے مرکز ہے۔ وہ اگر خوش ہے تو بدن انسانی کو بھی راحت نصیب ہوتی ہے۔

## حواشی

- 1- الامام، احمد بن حنبل، المسند للامام احمد، دار الفکر بیروت، ۱۹۴۳ء، ج ۲، ص ۶۳۷۔
- 2- القرآن، الانعام: ۹۲
- 3- القرآن، الابراریم: ۳۳
- 4- اعراف: ۳۱
- 5- الامام، محمد بن عبد اللہ، مشکوٰۃ المصابیح، مکتبہ البشرى كراچی، ۲۰۱۲ء، ج ۳، ص ۱۶
- 6- مشکوٰۃ المصابیح، مکتبہ البشرى كراچی، ۲۰۱۲ء، ج ۱، ص ۲۹۲۔
- 7- مشکوٰۃ المصابیح، کتاب الاطعمہ، مکتبہ البشرى، ۲۰۱۲ء، ص ۴۹۳۔
- 8- الامام، راعب، الحسين بن محمد بن المفضل، دار الفکر بیروت، ۲۰۰۹ء، ص ۳۸، مادہ برک۔
- 9- ترمذی، محمد بن عیسیٰ بن سورہ، جامع ترمذی، ایچ ایم سعید کمپنی كراچی، ج ۲، ص ۷۔
- 10- ایضاً، ترمذی، ج ۲، ص ۶۔
- 11- القرآن، نساء: ۴۳
- 12- الامام، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، ایچ ایم سعید کمپنی كراچی، ج ۲، ص ۲۳۔
- 13- الامام، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، ایچ ایم سعید کمپنی كراچی، ج ۲، ص ۲۳۔
- 14- الامام، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، ایچ ایم سعید کمپنی كراچی، ج ۲، ص ۶۳۔
- 15- بقرہ ۲: ۱۹۶
- 16- المسند الصحیح المختصر بنقل العدل عن العدل الى رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم، مسلم بن الحجاج ابوالحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: 261ھ)، ج ۴، ص ۲۰۵۲ دار احیاء التراث العربی، بیروت
- 17- امام، ابو داؤد، سنن ابی داؤد، ج ۲، ص
- 18- الامام، ابن القیم، شمس الدین ابی عبد اللہ، محمد ابن ابی بکر، ذاد المعاد فی حدیث خیر العباد، وحیدی کتب خانہ پشاور، ج ۱، ص ۶۱۔
- 19- مفتی، محمد شفیع، احکام القرآن، ادارۃ القرآن والعلوم الاسلامیہ كراچی، ۱۴۱۸ھ، ج ۳، ص ۱۹۵۔