طب اسلامی

جناب حکیم آفتاب احمد صاحب قریشی ایم اے

سرورِ کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کی طبی ہدایات

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ذاتِ اقدس شمع ہدایت ہے ۔رسالت مآب نے ایسا دستور العمل پیش کیا جو روح اور جسم پر حاوی ہے ۔اور انسان کی روحانی اور مادی ترقی کا ضامن ہے حضور سرکار دو عالم نے انسانی صحت کی جانب بھی توجہ فرمائی ۔رحمۃ اللعالمین کے انسانی صحت کے بارے میں ارشادات بڑے بلند پایہ اور افادیت سے بھرپور ہیں ۔ان اصولوں پر عمل پیرا ہو کر انسان صحت مند اور امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے ۔اسلام دین فطرت ہے اس لئے اسلام مسلمانوں کو یہی ہدایت کرتا ہے کہ وہ فطری اور پاکیزہ زندگی بسر کرے ۔قوانین فطرت کی اطاعت و پابندی کرے ۔اس طرح وہ تندرست و توانا رہے گا ۔تجربات اس امر پر شاہد ہیں کہ جو لوگ فطری اور پاکیزہ زندگی گزارتے ہیں ۔وہ بالعموم صحت مند ہوتے ہیں ۔فطری زندگی سے انحراف کی سزا مرض ہے ۔

تعلیم یافتہ معالج علاج کریں رسولِ اکرمؐ کی عظمت کے قربان جائیے کہ انہوں نے چودہ سو برس پہلے جو ارشادات فرمائے تھے آج انسانیت اپنی تمام تر ترقی کے بعد انہی خطوط پر غور و فکر کر رہی ہے ۔دنیا بھر میں اب یہ اصول تسلیم کر لیا گیا ہے کہ علاج کا حق فقط تعلیم یافتہ معالجوں کو حاصل ہے ۔

اس مقصد کے لئے رجسٹریشن کے قوانین نافذ ہیں ۔مگر اس کے باوجود خود مغرب میں لاکھوں عطائی معالج ہیں اور ان سے ارباب حکومت پریشان ہیں ۔اس بارے میں سید المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو برس قبل راہ نمائی فرمائی ۔حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص علاج سے واقف نہ ہو اور نادانی سے علاج کرے ۔وہ ضامن ہے ۔علماء نے اس کی تفسیر یہ کی ہے کہ جو شخص نادانی سے علاج کرے اور وہ شخص ہلاک ہو جائے تو اس پہ ضمانت لازم ہو گی ۔

اس حدیث کی رو سے علاج کا حق فقط تعلیم یافتہ کرے ۔مسلمانوں کا فرض ہے کہ وہ اس ارشادِ نبوت پر عمل پیرا ہوں اور تعلیم یافتہ معالجوں سے علاج کرائیں ۔خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وسلم نے اس ہدایت سے بھی مسلمانوں کو سرفراز فرمایا کہ جب علاج کے لئے دو معالج جمع ہو جائیں تو زیادہ قابل اور حاذق معالج کا علاج کرائیں ۔

کھانے کے لئے ہدایات | غذا انسانی جسم کے لئے بے حد اہمیت رکھتی ہے۔ انسان مناسب مقدار میں غذا استعمال کرے اور اس کا معدہ درست ہو تو وہ صحت مند رہے گا۔ مگر یہ حقیقت کس قدر افسوس ناک اور تلخ ہے کہ ایک جانب تو ملک میں لاکھوں افراد ہیں جو فاقہ کشی کی زندگی پر مجبور ہیں اور دوسری جانب ایک طبقہ ہے جو زیادہ کھانے سے اپنی صحت خراب کر رہا ہے۔ یہ طبقہ اس غلط فہمی کا شکار ہے کہ زیادہ کھانے سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ حالاں کہ زیادہ کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔

سرکار دو عالمؐ خود کم کھانا پسند فرماتے تھے۔ آپ کا ارشاد گرامی ہے کہ کھانا اتنا کھایا جائے کہ ایک دو نوالوں کی بھوک باقی رہ جائے۔ ایک اور موقع پر ارشاد فرمایا کہ بھوک سے زیادہ کھانے والے کو اللہ تعالیٰ پسند نہیں کرتا۔ اناپ شناپ کھانے کو بھی حضور نے پسند نہیں فرمایا۔ شاہِ مدینہ فرمایا کرتے تھے کہ زیادہ کھانے سے اللہ کی پناہ مانگو۔ حضورؐ نے معدہ کے متعلق فرمایا کہ معدہ بدن کا حوض ہے اور رگیں اس کی نالیاں ہیں۔ اگر معدہ درست ہو تو رگیں صحت مند رہتی ہیں۔ معدہ کے خراب ہونے کی صورت میں رگیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ بعض لوگ رات کا کھانا چھوڑ دیتے ہیں یہ طبی اعتبار سے مفید ہے۔ حضورؐ نے ارشاد فرمایا کہ رات کا کھانا چھوڑ دینے سے بڑھاپا جلد آجاتا ہے۔ روٹی یا چاول مکمل انسانی غذا نہیں ہے۔ اس کے ساتھ کوئی اور غذا بھی ہونی چاہئے۔ محبوبِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کھانے کے ساتھ سالن استعمال کیا کرو، چاہے پانی ہی ہو۔ حضور اقدسؐ نے تکیہ لگا کر کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ حضور صلعم نے مٹی کھانے سے منع فرمایا۔ اور اسے مسلمانوں کے لئے حرام قرار دیا۔ حضورؐ کھانے سے فارغ ہو کر ہاتھ دھوتے۔ دودھ پی کر بھی کلی کرتے۔ کسی صاف تنکے سے دانتوں کی ریخوں سے غذا کے ذرے نکالتے۔ سید المرسلین نے ارشاد فرمایا کہ رات کھانے کے بعد فوراً سونا نہیں چاہئے بلکہ غذا کو نماز اور ذکر سے ہضم کر کے سونا چاہئے۔