

اَوْطَبِ بِطَرَفِیْنِ

حکیم قاری محمد عمران مغل بی. اے

انسان کے پیدائش سے موت تک کے عرصہ کا احاطہ احتیاط نظام نے چھ امور تک محدود کیا ہے، یعنی اگر زندگی میں ان چھ امور کو نظر دکھا جائے تو زندگی کے لمحات خوشگوار گزرتے جائیں گے لہذا دیگر ان میں سے ایک بھی حد اعتدال سے کم دیش ہو تو مرین کے پیدا ہونے کا سبب بنتا ہے۔ طبی اصطلاح میں سہ ضروریہ کے نام سے پکارا اور پڑھا جاتا ہے جو مندرجہ ذیل ہیں: ① ہوا ② ماکول و مشروب (کھانا پینا) ③ حرکت و سکون بدنی ④ حرکت و سکون نفسانی ⑤ نیند و بیداری ⑥ استغناغ و احتیاس۔ ان میں پہلا درجہ ہوا کا ہے جو ہمیں چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہے۔ رُوح کی تعدیل کے لیے تازہ ہوا کی ضرورت ہر وقت رہتی ہے جو ہم سانس لے کر پوری کرتے ہیں۔ اہلخانے اسے رُوح کی غذا کہا ہے جبہ ہوا ہے جو صحت کی محافظ ہو۔ اگر آس پاس گندے پانی کے جوہر اور مردہ جانور زنگلی مٹی کی ترکاریوں کے کھیت وغیرہ ہوں تو اس علاقہ کی ہوا ناقص صحت ہوگی۔

② ماکول و مشروب میں سرفہرست تازہ پانی ہی سے مراد ہے کیونکہ غذا کو رقیق اور سیال بنانا ہے۔ ۲۔ غذا کو پکانے اور تغیر پیدا کرنے کے لیے۔ ۳۔ بدنی حرارت کی حدت اور سوزش کو دور کرنے کے لیے ۴۔ اعضاء کو تر رکھنے کے لیے۔ ۵۔ غذا کو اس قابل بنانے کے لیے کہ وہ باریک دگوں میں نفوذ کرنے کے قابل ہو جائے (جس کی تشریح حسب مواقع ہوگی)۔

③ حرکت سکون بدنی۔ اس میں اعضاء حرکت کرتے ہیں۔ کبھی حرکت شدید کبھی قلیل اور کمزور۔ اس حرکت کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بدن کے مواد تحلیل ہو کر بذریعہ پسینہ و بول و برا خارج ہوتے رہیں۔ سکون غذا کے ہضم میں مدد کرتا ہے مگر زیادہ سکون سے رطوبات بدن میں جمع نہ ہونے پائیں۔

④ عنقہ، خوشی، لذت، ذرا غم، شرمندگی کو حرکات نفسانی کہتے ہیں کیونکہ یہ حالتیں نفس میں پیدا ہوتی ہیں۔ ⑤ نیند و بیداری یہ دونوں فعل زندگی کے قیام و بقا کے لیے ضروری ہیں۔ زندگی کے مشاغل کے لیے اگر بیداری ضروری ہے تو پھر آرام و راحت کے لیے نیند سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ نیند نہ کرنے سے قوی کمزور ہو جاتے ہیں جس کا نتیجہ موت ہے۔ نیند کو سکون اور بیداری کو حرکت سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ نیند میں تمام اعضاء ساکن ہو کر رُوح اندر کی طرف چلی جاتی ہے جس سے ہضم کا نفل اچھا ہو جاتا ہے مگر بیداری میں رُوح باہر کی طرف بہنے سے تمام اعضاء میں حرکت جاری رہتی ہے یا انسان حرکت کرنے کے قابل ہوتا رہتا ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ دن کا سونا بڑا ہے۔ اس سے بدن کی رنگت خراب ہوتی ہے، تلی کر نقصان پہنچتا ہے، سنہ میں گندگی پیدا ہوتی ہے، دماغی قوتوں کو کمزور اور بدن کو دبیہ لاپرواہ