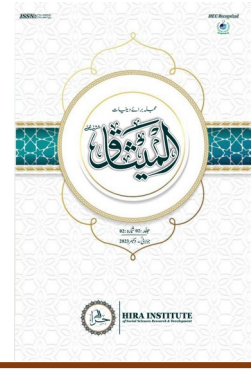




Article QR



اسلامی نظام صحت کی روشنی میں معاصر نفسیاتی اور ذہنی امراض کا تدارک

Islamic Health System and Prevention of Contemporary Psychological and Mental Disorders

1. Safiullah

safiullah.haleemi@gmail.com

PhD Scholar,

Department of Islamic Studies,
Qurtuba University, Dera Ismail Khan.

2. Sakhi Rehman

sakhirehman49@gmail.com

PhD Scholar,

Department of Islamic Studies,
Qurtuba University, Dera Ismail Khan.

3. Dr Muhammad Aslam Khan

ihsankhan0570@gmail.com

Professor,

Department of Islamic Studies,
Qurtuba University, Dera Ismail Khan.

How to Cite:

Safiullah, Sakhi Rehman and Dr Muhammad Aslam Khan. 2023: "Islamic Health System and Prevention of Contemporary Psychological and Mental Disorders". *Al-Mithāq (Research Journal of Islamic Theology)* 2 (02):255-267.

Article History:

Received:
22-11-2023

Accepted:
22-12-2023

Published:
31-12-2023

Copyright:

©The Authors

Licensing:



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Conflict of Interest:

Author(s) declared no conflict of interest.

Abstract & Indexing



Publisher



HIRA INSTITUTE
of Social Sciences Research & Development

اسلامی نظامِ صحت کی روشنی میں معاصر نفسیاتی اور ذہنی امراض کا تدارک

Islamic Health System and Prevention of Contemporary Psychological and Mental Disorders

1. Safiullah

PhD Scholar, Department of Islamic Studies, Qurtuba University, Dera Ismail Khan.
safiullah.haleemi@gmail.com

2. Sakhi Rehman

PhD Scholar, Department of Islamic Studies, Qurtuba University, Dera Ismail Khan.
sakhirehman49@gmail.com

3. Dr Muhammad Aslam Khan

Professor, Department of Islamic Studies, Qurtuba University, Dera Ismail Khan.
ihsankhan0570@gmail.com

Abstract:

The Islamic health system, rooted in the teachings of the *Qur'an* and *Sunnah*, is a comprehensive framework encompassing medical practices and ethical principles. The Prophet Muhammad (ﷺ) himself exemplified the treatment of ailments and encouraged his followers to follow suit. Islam, as a way of life, provides a holistic code of conduct, ethical guidelines, and social values that contribute to the alleviation of various mental and psychological disorders. The *Qur'an*, revealed by Allah, contains a complete guide to medication, and the Prophet's teachings emphasize the adoption of the Islamic *Tibb* health system as a natural approach to healing. This research article aims to shed light on the Islamic health system, particularly in addressing mental and psychological challenges prevalent in contemporary society. By adhering to *Islamic Shar'iah* and *Sunnah*, the potential exists to mitigate mental illnesses, given the profound influence of Islamic teachings as a crucial psycho-social factor, particularly in countries with a Muslim majority. Recognizing the efficacy of *Islamic Shar'iah* in the treatment of psychological issues is imperative. The article explores preventive measures against these disorders within the framework of Islamic spirituality and traditional practices, acknowledging the symbiotic relationship between religion and spirituality. By examining the Islamic perspective on mental and psychological well-being, this research contributes to the broader understanding of holistic health within the Islamic context.

Keywords: Psychological Diseases, Mental disorders, Health System, *Tibb-e-Islami*, Treatment.

تمہید

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس میں زندگی کے ہر شعبے کے بارے میں مکمل رہنمائی اور ہدایت کا سامان موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ نے نبی اکرم ﷺ کو کائنات کے لئے رحمت بنا کر بھیجا۔ آپ کا فیض عام ساری کائنات پر محیط ہے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات دنیا کے ہر فرد اور قوم کے لئے روحانی ہدایت کا مقام رکھتی ہیں۔ آپ ﷺ نے امت کو دیگر امور کے ساتھ ساتھ طب کے میدان میں بے شمار اسرار و رموز بتلائے، مریضوں کا علاج کیا اور ان کیلئے نسخہ جات تجویز فرمائے۔ بلکہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بھی حفظانِ صحت

کے حوالے سے مفید ہدایات دیں۔ جہاں نبی اکرم ﷺ نے تمدن و معاشرت کے اعلیٰ اصول بتائے وہاں صحت بخش اور پاکیزہ زندگی کے قیمتی اور مفید تجربات سے بھی لوگوں کو بہرہ ور کیا۔ آپ ﷺ نے بحیثیت نبی نفسیاتی، روحانی اور جسمانی بیماریوں کے علاج اور حفظانِ صحت کے حوالے سے جن نسخہ جات اور ہدایات سے امت مسلمہ کو مستفید فرمایا وہ اپنی مثال آپ ہیں۔ دورِ حاضر میں دیگر امور کی طرح صحت کے سلسلے میں بھی مغرب کی تجویز کردہ ادویہ اور علاجِ معالجے کی طرف زیادہ توجہ اور اسلامی نظامِ صحت کو ثانوی حیثیت دی جا رہی ہے حالانکہ طبِ اسلامی وحی کی ہدایت سے ضیاء یافتہ ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ طبِ اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس دونوں ہی کی یکساں سرپرستی کی جائے، ان کے ماہرین کھلے دل سے ایک دوسرے کے علم اور آزمودہ تجربات میں شریک ہوں اور اپنی مشترکہ کوششوں سے نفسیاتی و جسمانی امراض کی بیخ کنی کریں۔ عوام میں جسمانی اور ذہنی حفظانِ صحت کا شعور بیدار کیا جائے۔ زیرِ نظر مقالہ کا بنیادی موضوع یہی ہے۔ اس سے قبل کہ اصل موضوع پر بحث کی جائے اس حوالے سے سابقہ تحقیقات کا مختصر خاکہ پیش کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔

موضوع پر سابقہ تحقیقات کا جائزہ

سابقہ ادوار میں اس موضوع کی مناسبت سے جو کام ہوئے وہ درج ذیل ہے:

- اسلامی فلسفہ طب کا تحقیقی پہلو: قرآن و سنت کی روشنی میں، محقق: محمد عثمان، کلیہ معارفِ اسلامیہ، کراچی یونیورسٹی۔
- طبِ نبوی: قرآن و سنت کی روشنی میں ایک تحقیقی و علمی مطالعہ، مقالہ نگار: غزالہ علیم، کلیہ معارفِ اسلامیہ، نگران مقالہ: پروفیسر ڈاکٹر حسام الدین منصور، کلیہ معارفِ اسلامیہ (اصول الدین) کراچی یونیورسٹی۔
- طبی قواعد فقہیہ اور عصر حاضر میں اس کا اطلاق، مقالہ نگار: محمد امتیاز حسین، نگران کار: ڈاکٹر ہمایوں عباس، شعبہ علوم اسلامیہ و عربی، گورنمنٹ کالج یونیورسٹی فیصل آباد، پنجاب، سیشن 2014ء۔
- عیون الانباء فی طبقات الاطباء کا تنقیدی مطالعہ، مقالہ نگار: محمد طفیل ہاشمی، نگران تحقیق: ڈاکٹر ظہور احمد اظہر، شعبہ عربی، پنجاب یونیورسٹی لاہور، 1984ء۔

ان تحقیقات کے علاوہ انگریزی زبان میں درج ذیل تحقیقات بھی ملتی ہیں:

- Faizah, **How to deal with anger: A psychology and Islamic Perspective**, Journal of Community Development, Publication Year 2021.
- Carrie York Al-Karam, **Islamic Psychology: Expanding Beyond the Clinic**, Journal of Islamic Faith and Practice, Publication Year 2020.
- Nurussakinah D aulay, **Islamic Education in the Study of Islamic Psychology**, Ar-Raniry: International Journal of Islamic Studies, Publication Year 2014.

طبِ اسلامی کی مبادیات

فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ¹

اور ہم نے اس قرآن کو مؤمنین کیلئے شفاء اور رحمت بنایا ہے۔

اسلام کا نظامِ صحت انسان دوست اور فطرت پر مبنی ہونے کی وجہ سے ایک محفوظ اور عالمگیر نظام ہے۔ اس کا ہدف اور نصب العین ہر قسم کی جسمانی، نفسیاتی اور روحانی بیماریوں کو جڑ سے اکھاڑنا ہے جبکہ مروجہ طریقہ ہائے علاج میں بیماریوں کو مختلف قسم کے کیمیکلز سے دبا یا اور ختم کیا جاتا ہے۔ جو نہی کیمیکلز کے اثرات ختم ہوتے ہیں بیماری دوبارہ سر اٹھانے لگتی ہے۔ یوں مریض کو پوری زندگی اس بیماری سے چھٹکارا نہیں ملتا اور بیماری کسی نہ کسی شکل میں دوبارہ نکل آتی ہے، بسا اوقات اس کا جوابی حملہ بہت خطرناک ہوتا ہے اور مریض موت کے آغوش میں چلا جاتا ہے اور معالجین اس کے علاج سے بے بس ہو جاتے ہیں۔ علم و حکمت پر مبنی امور سے مستفید ہونے میں نہ تو کوئی ممانعت ہے اور نہ ہی کوئی وجہ۔ سائنسی طریقہ علاج اپنی جگہ ایک حقیقت ضرور ہے تاہم موجودہ دور میں ضرورت اس امر کی ہے کہ طبِ اسلامی اور سائنسی طریقہ علاج دونوں سے کما حقہ استفادہ کی راہ ہموار کی جائے۔

مدینہ منورہ کے اسلامی معاشرے میں بڑی حد تک بیماریوں پر قابو پانے کے شواہد ملتے ہیں۔ مصر کے بادشاہ مقوقس نے جذبہ خیر سگالی کے تحت حضور اکرم ﷺ کے پاس علاج کیلئے ایک ماہر اور حاذق طبیب بھیجا جس نے وہاں پہنچ کر اپنا مطب بنایا تاکہ وہ لوگوں کا علاج کر سکے۔ کچھ دنوں کے بعد وہ حکیم آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو اور اپنے وطن جانے کی اجازت چاہی۔ آپ ﷺ نے پوچھا کیا آپ کو کوئی مسئلہ ہے؟ کہا کہ مسلمانوں نے یہاں مجھے بہت عزت و احترام دیا لیکن یہاں مریض کوئی نہیں۔²

اللہ تعالیٰ نے ہر انسان میں امراض کے خلاف قوت مدافعت رکھی ہے۔ اسلام کے نظامِ صحت کا مقصد انسان کی قوت مدافعت کو بڑھانا ہے تاکہ وہ امراض کے خلاف دفاع کر سکے۔ اطباء اور حکماء نے انسان کی بہت سی بیماریوں کی وجوہات انسان کی ذہنی صحت کا بگاڑ اور خلفشار قرار دیا ہے یعنی اگر انسان کی نفسیاتی صحت درست نہ ہو تو یہ ذہنی بگاڑ بیماری کی صورت میں جسم کے مختلف اعضاء میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ انسانوں کے گناہ اور ان کے طبیعتوں میں رکھی ہوئی خواہشات، حسد، لالچ، بغض، غم وغیرہ کسی نہ کسی جسمانی بیماری کی شکل میں ظاہر ہو جاتے ہیں۔ نفسیاتی اور جسمانی صحت ایک دوسرے سے مربوط ہے۔ اسلامی نظامِ صحت ایک فطری سائنس ہے جو اللہ تعالیٰ نے رسول اللہ ﷺ کے ذریعے انسانوں کو عطا فرمائی۔ اقوام متحدہ نے اسلامی نظامِ صحت کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے۔ مغربی ممالک میں اس پر بڑے زور و شور سے کام ہو رہا ہے۔³

علم طب کا نچوڑ

خلیفہ ہارون رشید کا ایک عیسائی طبیب طب میں بہت ماہر تھا۔ اس نے ایک مرتبہ علی بن حسین و اقدار رحمہ اللہ سے کہا کہ علم دو طرح کا ہے: علم الادیان اور علم الابدان اور تمہاری کتاب یعنی قرآن میں طب سے متعلق کچھ بھی مذکور نہیں۔ آپ نے اس عیسائی کو جواب دیا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب کی آدھی آیت میں پوری طب کو جمع کر دیا ہے۔ عیسائی طبیب نے حیران ہو کر پوچھا وہ کون سی آیت ہے؟ آپ نے یہ آیت تلاوت کی:

كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا۔⁴

کھاؤ، پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو۔

طبیب العرب سے معروف حارث بن کلدۃ کے مطابق معدہ تمام بیماریوں کا گھر ہے۔ جو اسے جس چیز کا عادی بنا لے یہ اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ اسے بقدر ضرورت اور صحت بخش خوراک کا ہی عادی بنایا جائے۔⁵

اسلام کا حلال و حرام کا نظام

اسلامی نظامِ صحت کی بنیاد حلال و حرام پر رکھی گئی ہے۔ حلال رزق کے ذریعے سے انسان میں نیک اور صالح خواہشات پیدا

ہوتی ہیں جبکہ حرام ذرائع کے نتیجے میں اخلاقِ رذیلہ پروان چڑھتے ہیں۔ حرام رزق بہت سی ذہنی، روحانی اور نفسیاتی امراض اور مسائل کا باعث بنتا ہے جس کے اثرات جان لیوا بیماریوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ۔⁶

مومنو! آپس میں ایک دوسرے کا مال ناحق نہ کھاؤ۔

اسی طرح زندگی انسان کے پاس اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک ودیعت اور امانت ہے۔ اپنی زندگی کا خاتمہ یا اپنے آپ کو کسی بھی قسم کا جسمانی و نفسیاتی نقصان پہنچانا کسی طور پر جائز نہیں۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ایک انسان کی جان بچانا پوری انسانیت کو بچانے کی مانند قرار دیا ہے جبکہ ایک جان کو قتل کرنا پوری انسانیت کے قتل کے مترادف ہے۔ اسلام کے اس فلسفہ کے مطابق معالج ایک مسیحا اور علاج معالجہ کرنا ایک عبادت ہے۔ اسی لئے امام شافعی رحمہ اللہ نے علم کی دو بنیادی قسمیں بیان کی ہیں: ایک دین کا علم اور دوسرا بدن کا علم یعنی طب اور صحت۔⁷ اسلامی اصولوں کے مطابق انسان بیمار تب ہوتا ہے جب وہ فطرت کے اصولوں کی خلاف ورزی کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ اچھی جسمانی، روحانی اور نفسیاتی صحت کا راز سادہ زندگی گزارنے میں ہے جو فطرت کے قریب تر اور اسلامی نظامِ صحت کے عین مطابق ہوں۔

اسلام میں اچھی صحت کے بنیادی اصول

اسلامی میں اچھی صحت کا دور و مدار چند اصولوں پر ہے۔

- ما قبل میں بیان کی گئی آیت میں کھانے پینے کا جو اصول بیان کیا گیا ہے کہ جب تمہیں کھانے پینے کی طرف احتیاج ہو تب کھاؤ اور پیو اور اسراف نہ کرو۔⁸ بھرے پیٹ بار بار کھانا اسراف اور اسلامی طبی اصولوں کے خلاف ہے۔
- صحت کیلئے ضروری ہے کہ کھانا تب کھانا چاہیے جب بھوک ہو اور کھانے کی خواہش باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔
- موسمی و علاقائی پھل، میوہ جات اور سبزیاں کھانے کا اہتمام کرنا چاہیے کیوں کہ وہ اس علاقے کی آب و ہوا، ماحول اور لوگوں کی صحت کے موافق ہوتی ہیں۔
- غذا میں سادگی کا اہتمام کرنا چاہیے۔ زیادہ مرغن، چٹ پٹے بازاری کھانوں اور بسیار خوری سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ وافر مقدار میں پانی پیا جائے۔ وزن کے اعتبار سے ہر دس کلو گرام کے حساب سے ایک گلاس پینا ضروری ہے۔ وافر مقدار میں اعتدال کے ساتھ پانی پینا بھی بہت سی بیماریوں کے خلاف مدافعت کا کام کرتا ہے۔
- ہو انخوری کا اہتمام کرنا چاہیے۔ اس کے لئے کھلی فضا میں لمبے لمبے سانس لینے چاہئیں تاکہ آکسیجن کی زیادہ مقدار ہو اکی صورت پھپھڑوں میں داخل ہو۔ جسم کو صحت مند رکھنے کیلئے جسم کے تمام گوشوں میں آکسیجن پہنچانا ضروری ہے اور یہ کھلی اور صاف ستھری فضا کی بدولت ہی ممکن ہے۔
- بے موسم پھل اور سبزیوں کو کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ گلی سڑی، باسی اور تمام وہ اشیاء جو صحت کیلئے مضر ہیں ان سے مکمل اجتناب کرنا چاہیے۔ اسلامی نظامِ صحت میں ایسی خوراک کھانا مکروہ ہے۔⁹

خوراک کے انسانی اخلاق پر اثرات

انسان کی خوراک کا براہ راست اثر اس کے اخلاق اور سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ اسلام میں جن چیز کو حرام کیا گیا ہے اس کی وجہ

یہی ہے کہ وہ انسان کی جسمانی، روحانی، نفسیاتی اور اخلاقی صحت کے لیے مضر ہیں۔ انسان جو کچھ کھاتا ہے اس کا اثر اس کی عادات اور اخلاق پر بھی پڑتا ہے۔¹⁰ حرام کھانے سے روحانی نقصان یہ ہوتا ہے کہ انسان شر کی طرف زیادہ میلان رکھتا ہے اور خیر سے بھاگتا ہے۔ رزق حرام سے انسان بے حیائی کی طرف مائل ہوتا ہے اور اس میں شقاوتِ قلبی کا عملی مظاہرہ ہوتا ہے۔ اس کا ثبوت وہ اقوام ہیں جو حرام اشیاء سے پرہیز نہیں کرتیں۔ ان معاشروں میں ذہنی سکون نہیں اور نئی بیماریاں پھیل رہی ہیں۔ بچوں کے اخلاق پر دودھ پلانے والیوں کا اخلاق اثر کرتا ہے۔ جیسے جیسے مسلمانوں میں حرام سے پرہیز ختم ہو رہا ہے قسم قسم کی بیماریاں اور غیر مسلموں جیسی اخلاقی اور معاشرتی برائیاں جنم لے رہی ہیں۔ اگر ہم بحیثیت قوم چاہتے ہیں کہ ہماری نسلیں اعلیٰ اخلاقی اقدار و روایات کا مظاہرہ کریں جن کا مظاہرہ خیر القرون میں ہوا تھا تو ان کی تعلیم و تربیت کے ساتھ ساتھ ان کی خوراک پر بھی توجہ دینا ہوگی۔

متعدی امراض اور اسلام کا نقطہ نظر

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق ایسے امراض جو ایک انسان سے دوسرے انسان یا ایک جانور سے دوسرے جانور کو لوگ جائیں متعدی امراض کہلاتے ہیں۔¹¹ یہ بیماریاں مختلف طریقوں، وائرس یا بیکٹیریا کے ذریعے ایک جاندار سے دوسرے کو لگتی ہیں لہذا مریض کو دوسرے افراد سے دور رکھا جاتا ہے تاکہ اس کا مرض دوسروں تک متعدی نہ ہو جائے۔ ان امراض سے بچاؤ کے طریقے بھی بتائے جاتے ہیں جو انسانی سوچ کے مطابق درست ہیں لیکن شرعی رہنمائی نہ ہونے کی وجہ سے بعض لوگ نفسیاتی طور پر مریض بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات مریض کی انسانی قدر و قیمت اور اقدار پامال ہو جاتی ہیں۔ بیماری کے متعدی ہونے کی سوچ کے انسانی معاشرے پر اثرات اس قدر ہیں کہ بعض اوقات مریض سے اپنے گھر میں نفرت کی جاتی ہے اور اس کی خاطر خواہ خدمت نہیں کی جاتی حالانکہ وہ دورانِ مرض خدمت کا زیادہ محتاج ہوتا ہے۔ اکثر مواقع پر دیکھا گیا ہے کہ اگر ایسا مریض مر جاتا ہے جس کو کوئی خطرناک بیماری لاحق ہو تو لوگ اس کے قریب نہیں جاتے، غسل اور تکفین و تدفین میں بھی بعض لوگ اس کے قریب جانے سے کتراتے ہیں۔ اس کا لازمی نتیجہ نفسیاتی مسائل کی صورت میں نکلتا ہے اور بعض لوگ بہت ہی زیادہ احتیاط کرنے لگتے ہیں حتیٰ کہ وہ مریض سے مصافحہ کرنا بھی گوارا نہیں کرتے۔ حالانکہ یہ احتیاط نہیں یہ تو خود ایک نفسیاتی مرض ہے۔ اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ متعدی امراض کے نام پر لوگ خود کو نفسیاتی طور پر کتنے متاثر ہو چکے ہیں۔

انسان پر جب کسی مرض یا کسی چیز کا خوف سوار ہونے لگتا ہے تو ہمہ وقت اسی چیز کے بارے میں سوچتا اور ہر وقت اس پر غور کرتا رہتا ہے۔ ایسے انسان کو اطمینان حاصل نہیں ہوتا۔ ایسے میں انسانی مزاج حدِ اعتدال سے نکل جاتا ہے جس کا نتیجہ بعض اوقات جسمانی بیماریوں کی صورت میں نکلتا ہے۔ بسا اوقات یہ کیفیت کچھ دنوں تک جاری رہتی پھر خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ اگر آدمی مصمم ارادہ کرے کہ اللہ تعالیٰ پر توکل کرے اور اس خوف یا بیماری کو ابتداء ہی میں کوئی توجہ اور اہمیت نہ دے تو اس کی نفسیاتی کیفیت دور ہو جاتی ہے لیکن جب آدمی نفسیاتی طور پر کسی چیز کا شکار ہو جاتا ہے تو وہ واقعتاً اس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

مرض اور اسلامی طرزِ عمل

اسلامی نقطہ نظر کے مطابق شفاء اور مرض من جانب اللہ ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ۔¹²

وہ مومنوں کے سینوں کو شفاء پہنچاتا ہے۔

ایک اور مقام پر ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ¹³

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ مجھے شفاء دیتا ہے۔

اسلام ایک معتدل مذہب ہے لہذا اسلام بیماریوں کے باب میں بھی اعتدال کا قائل ہے۔ اسلام مکمل اعتدال، نظافت و طہارت اور توکل علی اللہ کا درس دیتا ہے۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

لاعدوى ولا صفر ولا هامة، فقال اعرابي: يا رسول الله فما بال الابل تكون في الرمل كأنها الظباء فيجىء البعير الاجرب فيدخل فيها فيجربهاكلها۔ قال فمن اعدى الاول۔¹⁴

مرض کا متعدی ہونا، ماہ صفر کی نحوست، اور مقتول کی کھوپڑی سے الو کے نکلنے کا کوئی تصور نہیں۔ اعرابی نے عرض کیا پھر ایسا کیوں ہوتا ہے کہ اونٹ صحرا میں ہرن کی طرح چاق و چوبند پھر رہے ہوتے ہیں، پھر ایک خارش زدہ اونٹ ان میں داخل ہوتا ہے تو سب اونٹوں کو مبتلا کر دیتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اگر ایسا ہے تو پہلے اونٹ کو خارش کہاں سے لگی تھی؟

اس روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ عقیدہ رکھنا کہ دیگر اونٹوں کو خارش بھی اسی خارش زدہ اونٹ سے لگی خلاف اسلام ہے۔ اسلام میں بیماری کے بارے میں اصل یہ ہے کہ یہ بیماری اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے نہ کہ اس خارش زدہ اونٹ کی وجہ سے کیوں کہ پہلے اونٹ کو بیماری اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔ جابر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے ایک کوڑھ والے آدمی کا ہاتھ پکڑ کر اپنے ساتھ کھانا کھانے کیلئے کہا اور اس کا ہاتھ اپنی تھالی میں رکھا جس میں آپ ﷺ خود کھا رہے تھے اور فرمایا:

كل ثقة بالله وتوكل عليه۔¹⁵

تو کھا۔ میں اللہ تعالیٰ پر اعتماد اور توکل کرتا ہوں۔

اس حدیث سے ثابت ہوتا ہے کہ اصل مسلمان کا عقیدہ اور اللہ تعالیٰ پر توکل ہے۔ انسان کا اللہ تعالیٰ پر توکل جتنا مضبوط ہو گا اتنا ہی وہ مصائب و آلام سے محفوظ ہو گا۔¹⁶ اس کے علاوہ مسنون دعاؤں کی شکل میں بھی ایک محفوظ حصار اسلام اپنے پیروکاروں کو فراہم کرتا ہے۔ صبح و شام کے مسنون اذکار میں مختلف بیماریوں سے بچاؤ کی دعا، کسی کو کسی مرض میں مبتلا دیکھ کر اس کی شفاء اور اپنی عافیت پر شکر کی تلقین وغیرہ اس امر کو ثابت کرتی ہیں کہ جس ذات کو بیماری اور شفاء پر قدرت حاصل ہے اس سے ہمہ وقت محفوظ رہنے کی دعا کرتے رہنا چاہیے۔ یہ چیز انسان کے توکل اور اعتماد میں اضافہ کرتی اور ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔

امراض میں احتیاطی تدابیر اختیار کرنا

اسلام نے انسانی طبیعت اور اور نفسیات کو مد نظر رکھتے ہوئے بعض امراض اور معاملات میں احتیاط کا حکم ضرور دیا ہے تاہم احتیاط کے بعد انجام اللہ تعالیٰ کے سپرد ہے۔ اگر کسی مریض کو لوگوں کے ساتھ بیٹھنے نہیں دیا جاتا کہ کہیں لوگ اس کی بیماری کی وجہ سے اسے حقارت کی نظر سے نہ دیکھیں اور مریض احساس کمتری کا شکار نہ ہو تو مریض کو لوگوں سے دور رکھنے میں کوئی حرج نہیں۔ اگر مریض یا اس کے لواحقین بطور احتیاط ایسی تدابیر اختیار کریں تو بہتر ہے۔ صحیح مسلم کی روایت ہے کہ بنو ثقیف کا وفد نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں بیعت کیلئے آیا تو ان میں ایک کوڑھ والا آدمی بھی تھا۔ آپ ﷺ نے اس کو یہ فرماتے ہوئے واپس بھیج دیا کہ ہم نے آپ کی بیعت کر لی آپ لوٹ جائیں۔¹⁷ وجہ یہ تھی کہ لوگ کراہت نہ کریں اور وہ احساس کمتری کا شکار نہ ہو۔ معلوم ہوا کہ سبب کے درجہ میں احتیاط اسلامی تعلیمات کے عین مطابق تاہم اس میں بھی مریض کی عزت نفس بحال رکھنے کی بھرپور کوشش ہونی چاہیے۔

اسلامی احکام اور انسانی صحت پر ان کے اثرات

صحت اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک بڑی عظیم نعمت ہے۔ انسان اگر صحت مند ہے تو وہ اپنے روزمرہ کے معمولات اور عبادتِ الہی بہترین طریقے سے سرانجام دے سکتا ہے۔ اگر وہ صحت کی نعمت سے سرفراز نہ ہو تو وہ پورے نشاط اور انبساط سے کسی کام میں لطف حاصل نہیں کر سکتا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی عبادت کے ذریعے سے بھی انسانی صحت کا اہتمام کیا ہے۔ عبادتِ الہی کی تعمیل سے انسان کی صحت بھی برقرار رہتی ہے۔ ضعیف مومن کے مقابلے میں تندرست مومن اللہ تعالیٰ کو زیادہ پسندیدہ ہے۔ اس لئے مومنین کو تلقین کی گئی ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے عافیت اور صحت کی دعا کریں۔ ایک حدیث کے مطابق جس انسان میں تین باتیں پائی جائیں گویا پوری دنیا اس کو عطا کر دی گئی ہو۔ جس نے صبح اس حال میں کی اس کو جسمانی صحت حاصل ہے، بیماری سے محفوظ ہو، اپنے گھر میں مطمئن ہو اور اس کے پاس ایک دن کے بقدر کفایت رزق موجود ہو تو گویا اسے پوری دنیا عطا کر دی گئی ہے۔¹⁸

اسلام دینِ فطرت اور ہر لحاظ سے بنی نوع انسان کی فلاح و بہبود کا ضامن ہے۔ انسان پر زندگی میں صحت اور بیماری دونوں طرح کے حالات طاری ہوتے ہیں۔ اسلام کے فطری نظام پر عمل کی وجہ سے مسلمان پوری دنیا میں باقی لوگوں کی بنسبت کم بیمار ہوتے ہیں جس کی وجہ اسلام کا بہترین نظام حفظانِ صحت ہے۔ اسلام میں عبادت کی تعمیل سے ایک مسلمان کی بے شمار امراض سے حفاظت ہوتی ہے۔ مسلمان دن رات میں پانچ وقت نماز و وضو کے عمل سے گزرتے ہیں۔ وضو سے جسمانی صفائی خصوصاً مسواک کے ذریعے منہ کے بے شمار امراض سے نجات ملتی ہے۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

لولا ان اشق علی امتی لامرتهم بالسواک عند کل وضوء۔¹⁹

اگر مجھے اپنی امت کی مشقت کا اندیشہ نہ ہوتا تو میں ہر وضو میں مسواک کا حکم دیتا۔

مسواک کے ذریعے منہ کے اندر ایسے جراثیم جو معدے میں جا کر موذی امراض کا سبب بنتے ہیں وہ مسواک کے باریک ریشوں کی بدولت رفع ہو جاتے ہیں۔ نمازِ تہجد کے وقت آسمان کی فضاء میں آکسیجن وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ مسلمان جب تہجد کی نماز ادا کرتے ہیں تو یہ ان کی نفسیاتی اور جسمانی لحاظ سے ایک بہترین وقت ہوتا ہے اور انسانی جسم میں آکسیجن کی وافر مقدار چلی جاتی ہے۔ محققین نے اس کو چار گھنٹے کی ورزش کے برابر قرار دیا ہے۔ نماز کے دوران مسلمان بار بار سجدے کرتے ہیں۔ اس کی طبی افادیت یہ ہے کہ اس عمل سے پاؤں میں موجود خون پاؤں میں اور سر اور آنکھوں میں موجود خون سر اور آنکھوں میں رہتا ہے جس ان کی جسمانی و روحانی ورزش ہوتی ہے کیوں کہ خون بار بار انسانی سر اور آنکھوں کی طرف جاتا ہے۔ انسانی دل نیچے کے اعضاء کی جانب تیزی سے خون پہنچاتا ہے۔ جب مسلمان بار بار سجدہ کرتے ہیں اور اس کو لمبا کرتے ہیں تو خون کا دوران سر اور آنکھوں کی طرف تیزی سے ہونے لگتا ہے۔ اسی طرح حدیث میں نماز کے دوران اور نماز کے باہر بھی جمائی لیتے وقت منہ پر ہاتھ رکھنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے جمائی کو من جانب شیطان اور عطس یعنی چھینک کو من جانب اللہ قرار دیا ہے۔²⁰ فضاء میں ہر وقت موذی قسم کے وائرس اور گرد وغیرہ موجود ہوتا ہے جو اگر انسان کے منہ میں چلے جائیں تو بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ جمائی کے دوران منہ پر ہاتھ رکھنے کی تلقین دنیا کے دوسرے مذاہب میں نہیں۔ شریعت اسلامیہ پر عمل پیرا ہونے سے روحانی فائدے تو حاصل ہوتے ہیں اس سے دنیاوی اور بہترین صحت کے حوالے سے طبی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

دن بھر اپنی مشغولیات میں مصروف رہ کر فضائی آلودگی اور ہوا میں موجود بے شمار مہلک جراثیم کی وجہ سے انسانی ناک ایسے ذرات سے بھر جاتی ہے جو کہ انسانی صحت کیلئے انتہائی ضرر رساں ہوتے ہیں۔ وضو کے عمل کے دوران استنشاق کے ذریعے دن

میں بار بار ناک میں پانی چڑھایا جاتا ہے جس سے مہلک ذرات اور جراثیم دور ہو جاتے ہیں اور انسانی جسم میں ناک کے ذریعے سے داخل ہونے والے امراض کا سدباب ہو جاتا ہے۔ چہرہ دھونے سے آدمی ہشاش بشاش ہو جاتا ہے اس کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور جسم کا بلڈ پریشر نارمل ہونے لگتا ہے۔ اطباء اس بات پر متفق ہیں اگر انسانی جسم کے کسی خاص حصے کو کافی دیر تک پانی ہو وانہ لگے تو اس مختلف قسم کی ذہنی و نفسیاتی عوارض اور بیماریاں لگنے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔²¹ کہنی کے مقام پر تین قسم کی بڑی رگیں ہیں جن کا تعلق بالواسطہ دل، دماغ اور جگر سے ہوتا ہے۔ وضو کے دوران کہنیوں کو بار بار دھویا جاتا ہے جن سے ان رگوں کو تقویت ملتی انسانی اعضاء کی بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔ سر اور گردن کا مسح کرنے سے بھی انسان اپنے ذہن و دماغ میں ایک قسم کی فرحت اور تازگی محسوس کرتا ہے۔ سر اور گردن پر مسح کرنے سے سن سٹروک اور گردن توڑ بخار کا بھی خاتمہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے مسلمانوں میں باقی مذاہب کے لوگوں کی نسبت پاگل پن اور جنون کی بیماریاں کم ہیں۔ گویا کہ اسلام کے اصولوں پر عمل پیرا ہو کر ہم نہ صرف اخلاقی اور روحانی طور پر اپنی سیاسی اور معاشی زندگی میں عروج حاصل کر سکتے ہیں بلکہ جسمانی لحاظ سے بھی صحت کی دولت سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

ذہنی اور نفسیاتی صحت

انسانی دماغ کی وسعت لامحدود ہے۔ طب کی بے پناہ ترقی اور تحقیق کے باوجود نیوروسائنسز یعنی دماغ اور نفسیات کا علم متعدد اسرار اور موزک مجموعہ ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی صحت کی تعریف اور معیار کی وضاحت کے لیے کہا جاسکتا ہے کہ کامیاب ذہنی کارکردگی جس کا نتیجہ مفید امور، افراد کے ساتھ اچھے خوشگوار تعلقات اور ماحول کی تبدیلی کے مطابق خود کو ڈھال لینے اور ناموافق حالات سے نپٹنے کی صلاحیت ذہنی و نفسیاتی صحت کی علامت ہے۔ اس کے برعکس ذہنی بیماری ایسی کیفیت کا نام ہے کہ جس میں بحیثیت مجموعی ذہنی امور کی کارکردگی میں کمی کرنے والی کیفیات وارد ہوں جن کے تحت سوچ، رویے اور طبیعت میں تبدیلی پیدا ہو جائے اور اس کا نتیجہ امور میں خلل اور ذہنی دباؤ کی صورت میں ظاہر ہو۔²² ذیل میں ذہنی و نفسیاتی طور پر صحت مند افراد میں پائے جانے والے ان اوصاف کا تذکرہ کیا جاتا ہے جن پر اکثر ماہرین متفق ہیں:

حقائق کا موثر ادراک

ذہنی اور نفسیاتی طور پر صحت مند افراد حقائق کو تسلیم کر کے ان کا ڈٹ کر مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ اپنے رد عمل اور صلاحیتوں کے اظہار اور ارد گرد کو نماہونے والے حالات و واقعات کی وضاحت حقیقت پسندانہ انداز میں کرتے ہیں۔ وہ نہ زیادہ خوش فہمی اور نہ ہی زیادہ غلط فہمی کا شکار ہوتے ہیں۔

ذات کا شعور اور کردار سازی پر عبور

نفسیاتی و ذہنی طور پر صحت مند افراد اپنی خودی اور ذات سے اچھی طرح آگاہ ہوتے اور اپنے محرکات، محسوسات اور جذبات سے ہر دم واقف رہتے ہیں۔ اسی طرح ایسے افراد میں اپنی ذات اور کردار کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے۔ وہ اپنے کردار کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھتے اور موقع و محل کی مناسبت سے ہی کوئی قدم اٹھاتے اور حالات کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لیتے ہیں۔

دیگر افراد کے ساتھ اچھے تعلقات استوار کرنے کی صلاحیت

ذہنی طور پر صحت مند اور اعلیٰ کردار کے حامل افراد معاشرت پسند ہوتے اور ان میں دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات

استوار کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ وہ دیگر افراد کے حقوق کا خیال رکھتے ہیں۔²³ ایسے افراد ملک اور معاشرہ کے لیے انتہائی مفید اور استحکام میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

پیداواری صلاحیت

ذہنی طور پر صحت مند افراد اپنی صلاحیت و قابلیت پیداواری اور تعمیری سرگرمیوں میں استعمال کرتے ہیں۔ ان میں اپنے عیوب اور خامیوں کو جانچنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے جس کے نتیجے میں وہ ان عیوب اور خامیوں کو دور کر کے ان کی جگہ مفید اور تعمیری اوصاف پیدا کرنے یا بحال کرنے کی جستجو کرتے رہتے ہیں۔

شخصیت کی تشکیل

ذہنی و نفسیاتی طور پر مضبوط افراد اپنی شخصیت کی تشکیل کیلئے کوشاں رہتے ہیں۔ وہ نئے نئے تجربات اور سرگرمیوں کو بروئے کار لا کر اپنی شخصیت کو مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ شخصیت کی تشکیل میں چونکہ کردار اور اخلاق کی اہمیت کا انکار ممکن نہیں اس لیے ایسے افراد میں کردار سازی پر زیادہ توجہ پائی جاتی ہے۔ درج بالا صلاحیتوں سے مالا مال افراد ذہنی اور نفسیاتی طور پر صحت مند کہلاتے اور اپنی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ذہنی و نفسیاتی امراض کے اسباب و محرکات

کامیاب زندگی گزارنے کیلئے جسمانی صحت کی طرح ذہنی اور نفسیاتی صحت بھی ضروری ہے۔ لازمی نہیں کہ جسمانی طور پر صحت مند آدمی نفسیاتی اور دماغی طور پر بھی صحت مند ہو۔ بعض صورتوں میں ذہنی صحت کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے کیوں کہ انسان کے ذہن اور نفسیات پر اثر انداز ہونے والے عوامل خفیہ طور پر انسانی خلیات کو نقصان پہنچا رہے ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس جسم پر اثر انداز ہونے والے عوامل مشاہدے میں آجانے کی بنا پر لوگ جسمانی علاج کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ جسمانی صحت کی خرابی کی طرح دماغ اور نفسیات پر اثرات مرتب کرنے والے عوامل اس انداز سے ظاہر نہیں ہوتے کہ وہ توجہ پاسکیں اور ان کا صحیح علاج ممکن ہو۔²⁴

عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ کے مطابق دنیا کے کئی ممالک میں ذہنی اور نفسیاتی امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ایسے امراض کے اسباب میں بیروزگاری، معاشی عدم مساوات، مہنگائی، عدم تحفظ کا احساس، بے راہ وری، منشیات کا استعمال، شراب نوشی، ڈپریشن، خوف اور ٹینشن وغیرہ شامل ہیں۔²⁵ معاشرے میں جب کسی کو اپنا جائز حق نہیں ملتا تو اسے سماجی عدم تحفظ کا سامنا رہتا ہے۔ جب کسی کا جائز کام نہیں ہوتا تو وہ اعصابی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور یہی آگے چل کر ذہنی و نفسیاتی امراض کا سبب بنتا ہے۔ انسان اپنے ماحول اور معاشرتی تبدیلیوں کے بارے میں بہت زیادہ حساس ہے اور یہ نامساعد تبدیلیاں اس کے لئے ذہنی دباؤ اور پریشانیوں کا باعث بنتی ہیں۔ ذہنی اور نفسیاتی مریض صرف وہ نہیں جو مجنون ہو بلکہ بسا اوقات جسمانی طور پر صحت مند آدمی بھی شدید ترین ذہنی و نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن، زیادہ غصہ، معمولی بات پر غصہ کرنا، اپنے آپ سے باتیں کرنا، تنہائی پسند ہونا، شک کرنا، عدم تحفظ کا احساس یا سوچ میں منفی عنصر غالب رہنا سب ذہنی بیماریوں کی علامات ہیں جن کا سدباب کرنا ذہنی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

نفسیاتی امراض کا علاج

اسلامی طرز زندگی کو مکمل اپنانے اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کے نتیجے میں بہت سی نفسیاتی بیماریوں سے بچاؤ ممکن

ہے۔ اسلامی طرزِ حیات ایک مسلمان کو ذہنی دباؤ، تناؤ اور بوجھ سے آزاد کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر معاملے میں اعتدال کو پسند فرمایا اور افراط و تفریط سے دور رہنے کی تلقین کی ہے۔ اسلام نے انسان کو نفسیاتی اور دماغی بیماریوں اور مسائل سے دور رہنے اور خوشحال زندگی بسر کرنے کے مواقع فراہم کرنے پر بہت زور دیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ - 26

یہ وہ لوگ ہیں جو خوشحالی و تنگی دونوں حالتوں میں خرچ کرتے ہیں، غصہ پر قابو پانے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے ہیں۔

جو لوگ اللہ تعالیٰ کی رضا کیلئے معاشرے کے نادار اور مفلس لوگوں پر خرچ کرتے ہیں ان کو دلی سکون حاصل رہتا ہے۔ یوں امراء اور غرباء کے درمیان خلیج کم ہوتی ہے جس سے آپس کی ناچاقیوں اور کمتری کا احساس ختم ہوتا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے:

ان الغضب من الشيطان وان الشيطان خلق من النار و انما تطفئ النار بالماء فاذا غضب احدكم فليتبوضاء - 27

غصہ شیطانی کام ہے۔ شیطان کی تخلیق آگ سے ہے اور آگ کو پانی سے بجھایا جاتا ہے۔ سو جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو وہ وضو کر لے۔

حدیث سے معلوم ہوا کہ غصہ پر قابو پانا ذہنی سکون کا باعث ہے۔ اس سے اعصابی تناؤ اور ذہنی کھچاؤ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے جو دل کے امراض سے بچاؤ کی بھی ایک اہم صورت ہے۔ اسی طرح ضرورت مندوں کی فلاح و بہبود کیلئے مال خرچ کرنے اور درگزر کرنے سے انسان کو روحانی خوشی اور اطمینان قلب نصیب ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں ہر معاملہ میں اعتدال و توازن ملحوظ رکھنا بھی ذہنی سکون کا باعث ہے۔ بہت سے ذہنی امراض اور دباؤ خواہ مخواہ کے توہمات، پریشانیوں اور مشکلات کو اپنے اعصاب پر سوار کر لینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گو کہ خوشی غمی حیاتِ انسانی کا لازمی حصہ ہے لیکن تمام حالات میں اعتدال کا دامن تھامے رکھنا انسان کے لیے سکون و اطمینان کا ذریعہ ہوتا ہے۔ قرآن حکیم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ - 28

اللہ تمہارے لیے آسانی چاہتا ہے اور تنگی نہیں چاہتا۔

اسی مفہوم کی حامل ایک حدیث بھی ہے جس میں آپ ﷺ نے فرمایا: هَلَاكَ الْمُتَنَطِعُونَ²⁹ مشکلات پر صبر کرنے والے تباہ ہو جاتے ہیں۔ آپ نے یہ الفاظ تین دفعہ ادا فرمائے۔ مشکلات پر صبر کرنا گویا اپنے اوپر مشکلات کو طاری کر لینا اور پھر اس پر صبر کرتے رہنے کے مترادف ہے جو کہ اسلامی تعلیمات کے عین مطابق نہیں۔ بلکہ حتی الامکان اللہ عزوجل سے آسانی اور عافیت کا طلب گار رہنا چاہیے۔ ہاں اگر مشیتِ ایزدی سے کوئی مشکل یا کٹھن مرحلہ آن پڑے تو اس میں صبر سے کام لینے کے ساتھ ساتھ جلد اس کے دور ہونے کی دعا کرنی چاہیے۔ یہی اسلام کی اصل تعلیم اور ذہنی و نفسیاتی سکون کا منبع و ماخذ ہے۔

حاصل و نتائج بحث

اسلامی احکامات کی پیروی سعادتِ دارین کا باعث ہے۔ ان پر عمل جملہ جسمانی، نفسیاتی، دماغی اور روحانی امراض سے بچاؤ اور تدارک کا پیش خیمہ ہے۔ امراض کے تدارک کیلئے اسلامی نظامِ صحت کی طرف توجہ ناگزیر ہے۔ اسلامی احکام و وحی الہی پر مبنی ہونے کی وجہ سے یقینی، قطعی اور ہر حال میں شافی ہیں۔ ضروری ہے کہ علم طب اور جدید میڈیکل سائنس کے ماہرین ایک دوسرے کے

تجربات اور مہارت سے فائدہ اٹھا کر طب کے میدان میں امت کی رہنمائی کریں۔ آپ ﷺ نے علم الادیان و علم الابدان دونوں میں امت مسلمہ کی رہنمائی فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم اور رسول اللہ ﷺ نے سنت کے ذریعے سے امت مسلمہ کیلئے طبی ضابطہ حیات مہیا کیا اور صحابہ کرام نے ان پر عمل پیرا ہو کر عملی نمونہ پیش کر کے بذاتِ خود صحت مندرہ کر امت مسلمہ کو طبِ اسلامی پر عمل پیرا ہونے کی ترغیب دی۔ میڈیکل سائنس کی ترقی اور اس سے استفادہ اپنی جگہ اہم لیکن حفظانِ صحت کے اسلامی اور فطری اصولوں کو پس پشت ڈال کر محض سائنسی طریقہ علاج کو شافی و وافی سمجھ لینا کسی طور پر درست نہیں۔ سائنس بھی چونکہ انسانی عقل کا نتیجہ ہے لہذا خالقِ عقل و دانش کی فطری تعلیمات بھی تمام تر روحانی و جسمانی اور ذہنی و نفسیاتی عوارض سے بچاؤ کی ضمانت ہیں۔

حواشی و حوالہ جات

- 1 سورة بنی اسرائیل 82:17۔
- 2 سلطان بشیر محمود، انجمنیر، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، (اسلام آباد: مسلم میڈیکل ریسرچ فورم، 2011ء)، ص 19۔
- 3 ایضاً، ص 25-26
- 4 القزطبی، محمد بن احمد، الجامع لاحکام القرآن، (بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، 2006ء)، 4/133۔
- 5 ابن القیم الجوزیہ، محمد بن ابی بکر، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، (بیروت: دارالکتب العلمیہ، 2019ء)، 4/20۔
- 6 سورة النساء: 4:29۔
- 7 سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص 25-26۔
- 8 سورة الاعراف: 7:157۔
- 9 سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص 34۔
- 10 ایضاً، ص 44۔
- 11 محمد شوکت شوکانی، ڈاکٹر، اسلام اور جدید میڈیکل سائنس، (لاہور، مکتبہ دانیال، 2009ء)، ص 129۔
- 12 سورة التوبہ: 9:14۔
- 13 سورة الشعراء: 26:80۔
- 14 مسلم، ابن الحجاج القشیری، الصحیح لمسلم، (ریاض: دارالحضارۃ للنشر والتوزیع، 2015ء)، کتاب السلام، باب لاعدوی ولا طیرة ولا ہامۃ، رقم الحدیث: 5788۔
- 15 ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، (ریاض: دارالحضارۃ للنشر والتوزیع، 2015ء)، کتاب الطب، باب الجذام، رقم الحدیث: 3542۔
- 16 محمد شوکت شوکانی، اسلام اور جدید میڈیکل سائنس، ص 131۔
- 17 مسلم، الصحیح لمسلم، کتاب السلام، باب اجتناب المجدوم ونحوہ، رقم الحدیث: 2231۔
- 18 الترمذی، محمد بن عیسیٰ، جامع الترمذی، (ریاض: دارالحضارۃ للنشر والتوزیع، 2015ء)، کتاب الزہد عن رسول اللہ ﷺ، رقم الحدیث: 2346۔
- 19 البخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، (ریاض: دارالحضارۃ للنشر والتوزیع، 2015ء)، کتاب الجمعة، باب السواک يوم الجمعة، رقم الحدیث: 887۔
- 20 جاوید اقبال، ڈاکٹر، اسلامی احکام اور انسانی صحت، (لاہور: زاویہ پبلشرز، 2006ء)، ص 20۔

- 21 جاوید اقبال، ڈاکٹر، ذہنی و نفسیاتی امراض ہو میو پیٹھک طریقہ علاج اور جدید سائنس، (لاہور: مکتبہ جدید دانیال، سن ندارد)، ص 663۔
- 22 ایضاً، ص 49۔
- 23 ایضاً، ص 55۔
- 24 ایضاً۔
- 25 ایضاً، ص 57۔
- 26 سورة ال عمران 3: 134۔
- 27 ابو داؤد، سلیمان بن اشعث السجستانی، سنن ابی داؤد، (ریاض: دار الحضارة للنشر والتوزیع، 2015ء)، کتاب الادب، باب ما یقال عند الغضب، رقم الحدیث: 4784۔
- 28 سورة البقرة 2: 185۔
- 29 مسلم، الصحیح لمسلم، کتاب العلم، باب ملک المتنطعون، رقم الحدیث: 2670۔