

دور جدید میں طب نبوی ﷺ کی اہمیت

The Importance of Prophetic Medicine in the Modern Era

*ڈاکٹر غزالہ علیم

Abstract

When a man was sent to the earth the first thing, he learnt was the understanding of medicine. The purpose of this knowledge was to protect the health at hand and to retain the health lost in the times of illness. This knowledge then progressed and reached to its highest level with the progress in human civilization. The Prophet Muhammad (ﷺ) spread the infinite knowledge of health, fitness, treatments, medications and cleanliness. For the treatments of various diseases, He (ﷺ) emphasized on natural remedies and preached meaningful prays. His remedies were comprised of following characteristics; 1) Prophylaxis, Hygienics, Treatments, Abnegation and Affability towards ill Prophet Muhammad (ﷺ)'s methods of treatment were enlightened with Prophethood; therefore there can be no doubt in them not being beneficial. It is incumbent on us to accept with utmost religiosity the methods prescribed by our Prophet (ﷺ) and to have firm faith that the health can be achieved and retained upon following these methods. In this modern era Prophet's (ﷺ) Medicine is 1400 years old and is still valuable and beneficial for the treatment and cure for mankind.

Key words: Treatment of Prophet (ﷺ), Medicine, Valueable.

* انسٹیوٹ آف بزنس مینجمنٹ، کورنگی کریک، کراچی۔

صحت اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ وہ عظیم نعمت ہے کہ جس کے بغیر انسان دین و دنیا کا کوئی بھی کام سرانجام نہیں دے سکتا لہذا اس کا خیال رکھنا اور اسے قائم رکھنے کے لیے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا ہر فرد کے لئے فرض کی حیثیت رکھتا ہے اور خالق کائنات کا حکم بھی یہی ہے کہ انسان اپنی جان کی حفاظت کرے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"اے ایمان والو تم پر اپنی جانوں کی حفاظت لازم ہے" ¹

انسانی جسم مختلف کیفیات کا مجموعہ ہے۔ مالک کائنات نے مختلف مزاج کے حامل عناصر سے انسانی جسم خاکی کی بنیاد رکھی ہے۔ اس میں ہر وقت تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے جس کی وجہ سے فساد کی خاصیت بھی اس میں موجود ہے۔ چنانچہ بعض اوقات بہت معمولی اسباب بھی اس کو متاثر کر کے بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

اس بارے میں نبی کریم ﷺ کا ارشاد عالی شان ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا 'قوی مومن اللہ تعالیٰ کو ضعیف مومن سے زیادہ پسند ہے۔' ² نبی کریم ﷺ نے علاج و معالجے، صحت و تندرستی، پاکیزگی و طہارت اور صفائی ستھرائی کے بارے میں تعلیمات عطا فرمائیں۔ بیماریوں کے علاج کے لیے فطری طریقہ علاج کو اپنانے کا حکم دیا۔ جھاڑ پھونک سے منع فرمایا، با معنی دعاؤں کی تعلیم دی اور بیماری و علاج دونوں کو اللہ تعالیٰ کی رضا سے تعبیر کیا۔ درحقیقت طب نبوی ﷺ کی تعلیمات و ہدایات قرآن کریم کے ارشادات کی عملی تفسیر ہیں۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا "بہترین دواء قرآن ہے" ³

طب نبوی ﷺ کو طبّی تاریخ کا ایک اہم موڑ قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس بارے میں آپ ﷺ کے ارشادات، نیک اعمال کی تلقین اور خدمت انسانیت کا جذبہ ہی علم طب کی ترقی اور اس کے حصول کا سبب بنا اور اس طرح یہ عمل عبادت بن گیا۔ اس دور میں علماء، عالم دین ہونے کے ساتھ علم طب کے بھی ماہر ہوتے تھے۔ تاریخ گواہ ہے کہ ساتویں صدی عیسوی کے بعد سے اسلامی دنیا میں طبّی سائنس کی اہمیت اور تیز رفتاری ترقی کا اصل سبب نبی کریم ﷺ کی طبّی ہدایات پر مسلمانوں کا خلوص دل سے عمل تھا۔ اس دور کے لحاظ سے غرناطہ، اشبیلیہ، قرطبہ، قاہرہ، دمشق اور بغداد میں دنیا کے بہترین اسپتال قائم ہوئے اور تمام دنیا نے طب اسلامی کی اہمیت کو تسلیم کیا۔ مسلم اطباء کی شاہکار تصانیف مثلاً الحاوی، القانون، التصریف اور اس جیسی دیگر طبّی کتب کو 600 سال سے زائد عرصے تک یورپ کی میڈیکل یونیورسٹیز میں پڑھایا گیا۔ ⁴

اللہ تعالیٰ نے جب حضرت انسان کو خلیفہ بنانے کا ارادہ فرمایا تو گویا اس وقت سے ہی طب نبوی کا آغاز ہو گیا مگر تاریخ میں حفظانِ صحت اور طبّی تعلیمات کا جو روشن باب ہمیں مطب نبوی ﷺ سے ملا ہے وہ لازوال حیثیت رکھتا ہے۔ ⁵

بقول علامہ شبلی نعمانی "پیغمبر درحقیقت دنیا میں امراض روحانی کے طبیب بن کر تشریف لاتے ہیں لیکن کبھی کبھی انہیں ارواح و قلوب کے معالجے کے ساتھ ساتھ جسمانی عوارض کا بھی علاج کرنا پڑتا ہے۔" ⁶

طریقہ علاج نبوی ﷺ

نبی کریم ﷺ کے طریقہ علاج کا بغور مطالعہ کرنے پر حفظ ما تقدم، حفظان صحت، علاج، پرہیز اور مریض کے ساتھ حسن سلوک جیسے امور بہت اہم نظر آتے ہیں۔

حفظ ما تقدم: آپ ﷺ نے حفظ ما تقدم کو علاج پر فوقیت دی ہے۔ اس نتیجے پر طب جدید کے ماہرین بہت طویل عرصے کی تحقیق کے بعد پہنچے ہیں اور ان کی کوششوں کا حاصل یہ ہے کہ مرض کا سدباب کرنا علاج سے بہتر ہے۔ آج کل دنیا بھر میں اور خصوصاً ترقی یافتہ ممالک میں حفظ ما تقدم پر بہت زور دیا جا رہا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور یونیسف کی جانب سے کروڑوں ڈالرز مختلف بیماریوں اور وبائی امراض کا خاتمہ کرنے کے لئے خرچ کیے جا رہے ہیں۔ وطن عزیز پاکستان میں بھی پولیو، کالی کھانسی، ٹی بی، ڈیپتھیریا، ایڈز اور دیگر امراض کے خاتمے کے لیے کوششیں کی جا رہی ہیں۔ حفظ ما تقدم کے بارے میں نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ارشادات یہ ہیں۔

حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "طاعون ایک بڑا عذاب ہے جو بنی اسرائیل کے ایک گروہ پر بھیجا گیا تھا اور یہ ان لوگوں پر بھی نازل ہوا جو تم سے پہلے گزر چکے ہیں۔ جب تم کو اس بیماری کے بارے میں پتا چلے کہ فلاں مقام پر ہے تو وہاں نہ جاؤ اور اگر کسی ایسی جگہ پر یہ عذاب آجائے کہ جہاں تم پہلے سے تھے تو اس سے بھاگ کر وہاں سے نہ نکلو"۔⁷

پیغمبر علیہ السلام نے امت کو ایسے علاقے میں جہاں یہ بیماری پہلے سے موجود ہو، داخل ہونے سے منع فرمایا ہے کیونکہ ایسے متاثرہ علاقے میں داخلے کا مطلب خود کو ہلاکت میں ڈالنا ہے اور ایسی اذیت ناک صورت حال سے پرہیز کرنا سب سے بہتر ہے۔ دوسرا حکم یہ ہے کہ جس علاقے میں بیماری پھیلی ہو تو وہاں کے لوگوں کو بھاگ کر دیگر غیر متاثرہ علاقے میں جانے سے روکا جائے کیونکہ تعدیہ و بلاء کا اندیشہ ہوتا ہے۔⁸

ایک اور حدیث میں آپ ﷺ نے جذام کے مریض سے محتاط رہنے کی ہدایت اس طرح فرمائی:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "مجذوم سے اس طرح دور رہو کہ جس طرح تم شیر سے خود کو دور رکھتے ہو"۔⁹

اطباء کے نزدیک یہ معتدی بیماری ہے کبھی مریض کی سانس اور کبھی ہوا کے ذریعے اس کے جراثیم تندرست لوگوں میں پہنچ کر انہیں بیمار کر دیتے ہیں اور کبھی ذہن پر بیماری کا خوف اس طرح مسلط ہو جاتا ہے کہ بیماری کا سبب بن جاتا ہے کیونکہ وہم اعضاء اور طبیعتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اور ہمیشہ غالب رہتا ہے۔ اس لیے پیغمبر علیہ السلام نے اپنی امت پر شفقت فرماتے ہوئے ایسے اسباب اختیار کرنے سے منع فرمایا ہے کہ جس سے امت کا کوئی فرد کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔¹⁰

حفظان صحت: اس بارے میں نبی محترم ﷺ نے جسمانی صفائی، ماحولیاتی صفائی، متوازن خوراک، مناسب نیند اور ورزش پر زور دیا ہے کیونکہ ان تمام باتوں کا صحت و تندرستی سے گہرا تعلق ہے۔

جسمانی صفائی:- صحت مند زندگی گزارنے کے لیے صفائی کی اہمیت کو تمام مذاہب عالم تسلیم کرتے ہیں مگر دین اسلام نے صفائی اور پاکیزگی کو اللہ تعالیٰ کی رضا و خوشنودی اور ایمان کا حصہ قرار دیا ہے۔ اسلام جسمانی صفائی پر اتنا زور دیتا ہے کہ بعض کیفیات میں غسل کو فرض کر دیا گیا ہے اور اس کے بغیر عبادت قبول ہی نہیں ہے۔

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں شاہد ہوں کہ نبی کریم ﷺ نے جمعہ کے دن ہر بالغ پر غسل، مسواک اور خوشبو اگر میسر ہو تو ضروری قرار دی ہے۔¹¹

صفائی کا اہتمام نہ کرنے سے جسم میں مختلف امراض جنم لیتے ہیں اور بیمار جسم میں دماغ اور روح بھی صحتمند نہیں ہوتی۔ جسمانی صفائی سے صحت و تندرستی کے ساتھ ساتھ خیالات بھی پاکیزہ رہتے ہیں جن سے طبیعت اچھے کاموں کی طرف مائل رہتی ہے کیونکہ صفائی دراصل پرہیزگاری کا ہی ایک حصہ ہے۔

ماحولیاتی صفائی:- اس بارے میں نبی ﷺ کی واضح ہدایات موجود ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا "پجو لعنت کے دو کاموں سے"۔ صحابہ نے دریافت کیا وہ کون سے کام ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا "لوگوں کی گزرگاہ یا سایہ دار جگہوں میں قضائے حاجت کرنا"۔¹²

عموماً دیہاتوں میں بیت الخلاء نہ ہونے کی وجہ سے لوگوں کو قضائے حاجت کے لئے گھروں سے باہر جانا پڑتا ہے تو ان حالات میں بھی آپ ﷺ نے راستوں اور سایہ دار جگہوں پر قضائے حاجت سے منع فرمایا کہ اس عمل سے لوگوں کو راستے میں چلنے اور سایہ دار جگہوں پر بیٹھنے میں تکلیف ہوگی اور جراثیم پھیلنے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سایہ دار درخت لگانے کی ترغیب فرمائی ہے۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا کہ "مسلمان جو بھی میوہ دار درخت لگاتا ہے یا کھیتی باڑی کرتا ہے اور اس سے لوگ، پرندے اور دیگر جانور کھاتے ہیں تو وہ اس کے لئے صدقہ ہے"۔¹³

درخت اور پودے خوبصورتی کے ساتھ ساتھ ماحول کی کثافت کو بھی دور کرتے ہیں جس کی وجہ سے فضاء صاف اور لطیف ہو جاتی ہے اور ایسے ماحول میں رہنے والوں کی طبیعت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے اور اس کے علاوہ یہ جانداروں کے لیے خوراک کا بھی ذریعہ ہیں۔ درختوں کے انہی فوائد کی بناء پر دین اسلام درخت لگانے کی ترغیب دیتا ہے اور صدقہ کے برابر اجر بھی عطا فرماتا ہے۔

کھانا پینا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ متوازن غذا کے بارے میں نبی کریم ﷺ کے غذائی معمول سے رہنمائی ملتی ہے۔ آپ ﷺ نے خود کو کسی مخصوص غذا کا پابند نہیں بنایا بلکہ ضرورت جسم کے مطابق غذائیں استعمال فرماتے تھے جو بہت سادہ اور متوازن ہوتی تھیں اور ان میں تمام ضروری اور قوت بخش اجزاء شامل ہوتے تھے۔ اگر کبھی غذا میں اصلاح کی ضرورت محسوس کرتے تو اس کی ضد سے اصلاح فرمایا کرتے تھے

- مثلاً گرم اشیاء کے ساتھ سرد اشیاء کا استعمال جیسے تربوز کا استعمال کھجور کے ساتھ۔ اسی طرح کسی خشک مزاج شے کو دوسری ترمزاج شے کے ساتھ استعمال کرنا جیسے کھجور کا استعمال مکھن کے ساتھ۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ تربوز کو گدر کھجور کے ساتھ کھاتے اور فرماتے تھے کہ "ہم کھجور کی گرمی کو تربوز کی ٹھنڈک سے اور تربوز کی ٹھنڈک کو کھجور کی گرمی سے توڑتے ہیں"۔¹⁴

اسی طرح ایک اور حدیث میں ہے: حضرت بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے دو بیٹوں سے روایت ہے کہ "رسول اللہ ﷺ ہمارے ہاں تشریف لائے تو ہم نے آپ کے سامنے کھجور اور مکھن رکھا۔ آپ ﷺ مکھن اور کھجور بہت پسند فرماتے تھے۔"¹⁵

عام مشاہدہ ہے کہ بعض دوائیں یا غذاؤں سب کو یکساں فائدہ نہیں پہنچاتیں۔ ایسی کیفیت میں نبی کریم ﷺ نے ان کو معتدل بنانے کے لیے دوسری اشیاء شامل کرنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ اس طرح سے ان کا نقصان دور ہو کر ان کی افادیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ بغیر چھنے آٹے کی روٹی پسند فرماتے تھے اور امت کو بھی اس کی تلقین فرمائی ہے۔

حضرت ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ انہوں نے آنا چھان کر حضور ﷺ کے لیے روٹی پکائی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ "اس کی بھوسی اسی میں ڈال کر گوندھا کرو"۔¹⁶

بھوسی آٹے کی سب سے طاقتور شے ہے۔ یہ جسم کو قوت بخشنے کے علاوہ بہت سے امراض خصوصاً دل کے امراض، کولیسٹرول، پیٹ کے امراض اور دمہ، نزلہ و کھانسی وغیرہ میں مفید ہے۔ آج ماہرین امراض قلب خاص طور پر دل کے مریضوں کو موٹے اور بھوسی والے آٹے کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔¹⁷

آپ ﷺ نے روٹی کے ساتھ مختلف قسم کے سالنوں کے علاوہ کبھی سر کے اور کھجور کو بھی بطور سالن تناول فرمایا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ "سر کہ بہترین سالن ہے"۔¹⁸

سر کہ امراض معدہ و جگر میں مفید ہے۔ خون کی صفائی کرتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے اور جسم کو ٹھنڈک اور قوت پہنچاتا ہے۔¹⁹

نبی ﷺ کی خوراک میں پھل بھی شامل ہوتے تھے۔ موسم کے مطابق آپ ان کا استعمال فرماتے تھے۔ مثلاً کھجور، زیتون، بہی، انگور، اور

تربوز وغیرہ۔ یوسف بن عبد اللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے دیکھا کہ نبی ﷺ نے جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا۔ اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ "یہ اس کا سالن ہے" اور کھالیا۔²⁰ کھجور توانائی کا خزانہ ہے جو فوری طور پر ہضم ہو کر قوت پہنچاتی ہے۔ امراض معدہ

و جگر، تپ دق اور کمزوری میں مفید ہے۔ پتھری بننے کے عمل کو روکتی ہے۔²¹

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "زیتون کھاؤ اور اس کا تیل لگاؤ کیونکہ یہ مبارک ہے"۔²²

زیتون غذائیت سے بھرپور پھل اور دواء بھی ہے۔ اس کا تیل امراض معدہ و آنت اور امراض باردہ میں بھی مفید ہے۔ پتھری توڑتا ہے۔ اس کی مالش سے بالوں اور اعضاء کو قوت ملتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔²³

حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ ان کے ہاتھوں میں بھی تھی۔ انہوں نے اسے میری طرف بڑھا کر فرمایا "اے طلحہ یہ لے لو یہ دل کو طاقت دیتا ہے"۔²⁴

بہی قوت بخش پھل ہے۔ امراض بول، امراض معدہ، امراض جگر و دل اور مقوی دل و دماغ ہے۔ پیاس بجھاتی اور طبیعت کو پرسکون رکھتی ہے۔²⁵ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے لئے کشمش کا نبیذ بنایا جاتا تھا۔ آپ ﷺ اس کو دن بھر پیتے اور دوسرے دن بھی پیتے تھے۔²⁶

انگور غذائی اقدار کے ساتھ ساتھ معالجاتی خصوصیات سے بھی بھرپور ہے۔ جسم کو کینسر اور رسولیوں سے محفوظ رکھتا ہے اور بھرپور توانائی فراہم کر کے جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ تب دق، مرگی، امراض گردہ و مثانہ، نسوانی امراض اور دوران حمل انگور کا استعمال خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔²⁷

تربوز کو نبی کریم ﷺ اکثر کھجور کے ساتھ استعمال فرماتے تھے۔ تربوز گرم موسم میں قدرت کا بہت بڑا تحفہ ہے۔ گرمی کے تمام امراض، پتھری، ہائی بلڈ پریشر، امراض گردہ اور کینسر میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔²⁸

پھلوں کی طرح سبزیاں بھی آپ ﷺ شوق سے تناول فرماتے تھے۔ مثلاً لوکی اور ککڑی وغیرہ کیونکہ آپ ﷺ واقف تھے کہ یہ جسم کو قوت فراہم کرنے اور امراض سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نبی ﷺ کے ساتھ ایک دعوت میں گیا تو میں نے دیکھا آپ ﷺ کھانے میں لوکی کے ٹکڑے تلاش کر کے کھا رہے تھے۔²⁹

قدرت نے لوکی میں بے شمار فوائد پوشیدہ رکھے ہیں۔ یہ غذا اور دواء دونوں طریقوں سے مستعمل ہے۔ اس سے جسم کو عمدہ غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور مقوی قلب، جگر اور دماغ ہے۔ مدر بول ہے۔ اس کے بیج بھی بھرپور شفا کی قوت رکھتے ہیں۔³⁰

عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے نبی ﷺ کو ککڑی کھجور کے ساتھ کھاتے دیکھا۔³¹ ککڑی مسکن صفراء و خون، مسکن عطش، مدر بول اور مخرج سنگ گردہ ہے۔ خوراک اور دواء طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔ مفرح دل و دماغ ہے۔ اس کے بیج بھی بہت سے امراض میں نافع ہیں۔³²

نبی کریم ﷺ کی غذا میں مختلف جانوروں کا گوشت بھی شامل ہوتا تھا۔ اس بارے میں آپ ﷺ کا ارشاد عالی ہے۔

حضرت ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔" 33

آپ ﷺ کی غذا میں مختلف جانوروں کے گوشت کا تذکرہ ملتا ہے۔ مثلاً اونٹ، بکری، مرغی، مچھلی اور خرگوش وغیرہ۔ گوشت ایک مکمل قوت بخش اور بدن پرور غذا ہے۔ جسم انسانی کے لیے اس کا استعمال بے حد ضروری ہے۔

حضرت عمرو بن امیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے دیکھا کہ نبی کریم ﷺ نے چھری سے بکری کے شانے سے کچھ گوشت کا ٹکڑا کاٹ کر کھایا اور بغیر وضو کے نماز کے لیے تشریف لے گئے۔ 34

بکری کا گوشت قوت فراہم کرنے کے علاوہ عمدہ خون بھی پیدا کرتا ہے۔ ٹی بی اور گرم مزاج والوں کے لیے بہترین خوراک ہے اور خاص کر گرمیوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔ 35

حضرت ابن زبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ان لوگوں کے لئے اونٹ ذبح کیا گیا اور وہ رسول اللہ ﷺ کے سامنے رکھ رہے تھے تو آپ صلی اللہ وسلم نے فرمایا "سب سے عمدہ گوشت کوبان کا ہوتا ہے" 36۔

اونٹ کا گوشت کثیر المنافع اور اعضائے رئیسہ و باہ کے لئے قوت بخش ہے۔ پیشاب کی جلن، عرق النساء، کولہبے کے درد، کالے یرقان، بینائی اور بواسیر کے لیے مفید ہے۔ 37

نبی کریم ﷺ دیگر حیوانی غذاؤں میں دودھ، پنیر اور مکھن سے بھی رغبت فرماتے تھے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "دودھ کے علاوہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو کھانے پینے دونوں کو کفایت کرے" 38

دودھ ہر عمر کے افراد کے لیے بہترین خوراک ہے۔ اس میں جسم انسانی کی ضرورت کے تمام حیاتین اور معدنیات موجود ہیں جو جسم کی مکمل نشوونما اور خصوصاً ہڈیوں کی طاقت کے لیے مفید ہیں۔ بہت سی بیماریوں مثلاً معدے کی تیزابیت، پیشاب کی جلن، پھیپھڑوں کے زخم، صفراء، استسقاء اور سوداویت میں نافع ہے۔ زہریلے اثرات دور کرتا ہے۔ آسانی، ہضم ہو کر صالح خون پیدا کرتا ہے۔ 39

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ غزوہ تبوک میں آپ ﷺ کے پاس ایک پنیر کی ٹکلیا آئی تو آپ ﷺ نے چھری منگوائی اور بسم اللہ کہہ کر اس کو تراشا۔ 40

پنیر میں تمام قوت بخش اجزاء مثلاً لحمیات، چکنائی، چونا، فاسفورس اور فولاد وغیرہ شامل ہیں۔ یہ معدہ، آنتوں، گردوں، دل اور دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ نکسیر یا خون تھوکنے والے مریضوں کے لئے بہترین دواء ہے۔ خون کی کمی کو دور کر کے چہرے کو خوبصورت بناتا ہے۔ 41

حضرت بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بیٹوں سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کھجور اور مکھن بہت پسند فرماتے تھے۔ 42

مکھن غذا اور دواء دونوں طریقوں سے مستعمل ہے۔ یہ گلے، آنتوں، دماغ کی خشکی اور کمزوری، سر کے گنج اور آگ سے جلے ہوئے زخموں کے لیے مفید ہے۔ جسم کو قوت دیتا اور وزن بڑھاتا ہے۔⁴³

نبی کریم ﷺ کو مٹھاس سے بھی رغبت تھی کیونکہ مٹھاس جسم کی ایک اہم ضرورت اور طاقت کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ "نبی کریم ﷺ کو میٹھی چیز اور شہد بہت پسند تھا"۔⁴⁴

شہد دنیا کی کریم ترین غذاؤں میں سے ایک ہے۔ اس میں دوائی اور غذائی دونوں خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ ایک مکمل قوت بخش غذا ہے جو دل و دماغ، معدہ، آنتوں، گردوں، اعصاب، جگر، باہ اور بصارت کیلئے مفید ہے۔ یہ بلغم، سدے، استسقاء، یرقان، ورم طحال، عسر البول، مجر البول، فالج، لقوہ، امراض سینہ و بارہ اور زہر کے اثرات دور کرنے کے میں نافع ہے۔⁴⁵

نبی کریم ﷺ کی غذا میں مرکب غذائیں بھی شامل تھیں۔ مثلاً شرید، حیس اور تلبینہ وغیرہ۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کو روٹی کا شرید اور حیس کا شرید بہت پسند تھا۔⁴⁶

یہ روٹی اور گوشت کے سالن کا مرکب ہے۔ معتدل مزاج ہونے کی وجہ سے ہر طبیعت کو موافق ہے۔ جسم کو بہترین تغذیہ فراہم کر کے قوتوں میں اضافہ کرتا ہے۔⁴⁷

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ خیبر سے واپسی پر ہم نے مقام صہبا میں قیام کیا تو نبی کریم ﷺ نے دسترخوان پر حیس تیار کیا اور میں نے لوگوں کو جمع کیا۔ سب نے اسے کھایا۔ یہ نبی کریم ﷺ کی طرف سے حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے نکاح کی دعوت ولیمہ تھی۔⁴⁸ حیس، کھجور اور مکھن کا مرکب ہے جو غذائی اور دوائی خصوصیات سے بھرپور ہے۔ یہ جسم کو مضبوط کرنے والی اور خون بنانے والی غذا ہے اور بہت سے امراض کا علاج بھی ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے ہر قسم کی کمزوری دور ہو کر چہرہ شاداب ہو جاتا ہے۔⁴⁹

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "تلبینہ مریض کے دل کو آرام پہنچاتا ہے اور غم کو دور کرتا ہے۔"⁵⁰ تلبینہ شہد، دودھ اور جو کا مرکب ہے۔ یہ نہ صرف ایک قوت بخش غذا ہے بلکہ بہت سے امراض کا علاج بھی ہے۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر، کو لیسٹرول، گردے کے امراض، ذیابیطیس اور امراض معدہ وغیرہ۔ اس کے مسلسل استعمال سے پتھری بننے کی رفتار میں کمی آ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہر عمر کے لوگوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔⁵¹

نبی کریم ﷺ کا غذائی معمول ہر لحاظ سے مکمل اور متوازن تھا۔ یہی وجہ تھی کہ آپ ﷺ نے صحت و تندرستی اور محنت و مشقت سے بھرپور کامیاب زندگی گزاری اور مشکل سے ہی آپ ﷺ کی حیات طیبہ میں کسی معمولی سی بیماری کے اکاد کا واقعات ملتے ہیں۔

مناسب آرام:- نیند جسم پر طاری ہونے والی اس کیفیت کا نام ہے جس سے بدن کو آرام اور راحت ملتی ہے۔ چھوٹی موٹی تکلیفیں دور ہو کر انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ پرسکون اور خوشگوار نیند صحت کو قائم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس سلسلے میں بھی نبی کریم ﷺ کا معمول فطرت کے عین مطابق تھا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ ابتدائے شب میں سوتے اور آخر شب بیدار ہوتے تھے۔⁵² آپ ﷺ نے امت کو بھی اسی طرز عمل کا حکم فرمایا۔

حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا "رات میں عبادت بھی کرو اور آرام بھی کیونکہ تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے اور تمہاری آنکھوں کا بھی"۔⁵³

خوراک اور آرام کے ساتھ ورزش اور محنت و مشقت بھی انسانی جسم کے لیے بہت ضروری ہے۔ معدے میں پہنچ کر تمام خوراک جسم کا حصہ نہیں بنتی بلکہ اس کا کچھ جز باقی رہ جاتا ہے اور پھر کچھ عرصے کے بعد یہ جمع ہو کر جسم کے لیے بہت سے امراض کا سبب بن جاتا ہے جس کو روکنے میں ورزش اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس سے جسم کے جوڑ بندھ مضبوط ہوتے ہیں۔ جسم میں چستی پھرتی پیدا ہوتی ہے۔ دوران خون تیز ہو کر چہرہ شاداب ہو جاتا ہے اور جسم کو طاقت و قوت حاصل ہوتی ہے جس سے انسان کی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔⁵⁴

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ "میں نے نبی کریم ﷺ سے زیادہ کسی کو تیز رفتار نہیں دیکھا"۔⁵⁵ پیدل چلنا یا چہل قدمی انسانی جسم کے لیے بہترین ورزش ہے اور ہر عمر کے لیے لوگوں کے لیے مفید ہے۔ اس سے دوران خون تیز ہوتا ہے اور جسم کے ہر عضو کو آکسیجن حاصل ہوتی ہے اور جسمانی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ فالٹو جربی ختم ہو کر وزن میں کمی آتی ہے جس کے نتیجے میں عضلات، شریانوں، بانٹوں اور جوڑوں میں پلک پیدا ہوتی ہے۔ جسم کے تمام غدود مثلاً غدہ درقیہ، غدہ قدامیہ اور غدہ منخامیہ وغیرہ اپنا کام درست طریقے سے انجام دیتے ہیں۔⁵⁶

علاج:-

نبی کریم ﷺ کی سنت مبارکہ تھی کہ اپنا علاج بھی کرتے اور دوسروں کو بھی علاج کی ہدایت فرماتے تھے۔ آپ ﷺ عموماً مفردات سے علاج فرماتے تھے اور اکثر اس مفرد دواء کے ساتھ کسی ایسی چیز کا اضافہ کر لیتے تھے کہ جس سے اس کی افادیت اور طاقت میں مزید اضافہ ہو جاتا تھا۔ آپ ﷺ نے حرام اور نشہ آور اشیاء سے علاج کی ممانعت فرمائی ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے خبیث دواء کے استعمال سے منع فرمایا ہے۔⁵⁷

حرام اشیاء سے کبھی شفاء حاصل نہیں ہوتی ہے کیونکہ شفا کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ طبیعت اس دواء کو قبول کرتی ہو جب کہ حرام دواء کے استعمال سے طبیعت کراہیت محسوس کرتی ہے اور قوت قبولیت کو ٹھیس پہنچتی ہے جس کے نتیجے میں مرض میں کمی ہونے کے بجائے مزید اضافے کا امکان ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اگر کچھ شفا ہو بھی جائے تو بھی ایسی دواء سے دیگر امراض پیدا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

آپ ﷺ کے طریقہ علاج میں علاج بالادویہ یعنی دواؤں کے ذریعے علاج، علاج بالجراحیہ یعنی عمل جراحی کے ذریعے علاج، علاج بالادعیہ یعنی دعاء اور جھاڑ پھونک کے ذریعے علاج⁵⁸ شامل تھے۔

نبی کریم ﷺ نے بہت سی دوائیں اور ان کے استعمال کے طریقے امت کو سکھائے۔ مثلاً ازخرا، ایلو، بہی، پیلو، زیتون، سرمہ، سنا، قسط، کلونجی، مہندی، کھنسی، نیل اور ورس وغیرہ۔

حضرت سعد بن زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "کھنسی من میں سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے"۔⁵⁹

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "نہار منہ پچھنے لگوانے سے شفا اور برکت حاصل ہوتی ہے۔ عقل اور حافظے میں تیزی آتی ہے"۔⁶⁰

پچھنے لگانے سے موادِ ردیہ کا جلد کے زیریں حصے سے اخراج ہوتا ہے جس کے نتیجے میں خون کے فساد اور زیادتی کے سبب ہونے والی بیماریاں دور ہو کر مزاج میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے۔⁶¹

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت سعد بن معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بازو کی ایک رگ میں تیر لگا تو آنحضرت ﷺ نے اپنے دست مبارک سے تیر کے پھل کے ساتھ اس کو داغا۔ جب ان کا ہاتھ سوچ گیا تو آپ نے دوبارہ ان کو داغا۔⁶² لوہے کو تپا کر متاثرہ عضو پر لگانا "عمل کے" کہلاتا ہے اس سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

کسی متاثرہ عضو کے فساد کو دوسرے صحت مند اعضاء تک پھیلنے سے روکا جاتا ہے۔ فاسد مواد جو متاثرہ عضو کے ساتھ سختی سے چپکا ہوتا ہے وہ تحلیل ہو جاتا ہے۔ بہتا ہوا خون رک جاتا ہے۔ فاسد گوشت پگھل جاتا ہے۔ فاسد رطوبت کا سیلان روک جاتا ہے۔⁶³

نبی محترم ﷺ کا چودہ سو سالہ قدیم طریقہ علاج آج شعبہ سرجری کا ایک اہم حصہ ہے۔ جسم کے کسی بھی حصے میں پیدا ہونے والے غیر ضروری گوشت اور مسوں کے علاوہ مثانے یارحم کے اندرونی زخم کو بجلی کے ذریعے جلا کر ٹھیک کیا جاتا ہے۔⁶⁴

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ اپنے گھر کے کسی شخص کے لیے تعوذ فرماتے تو اپنا دائیں ہاتھ اس کے بدن پر پھیرتے ہوئے یہ دعا پڑھتے "اے اللہ اے لوگوں کے رب تو اس تکلیف کو دور کر اور شفاء عطا فرما۔ تو ہی شفاء عطا کرنے والا ہے۔ تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں۔ ایسی شفاء جو کسی بیماری کو باقی نہ رہنے دے"۔⁶⁵

روحانی علاج بیماری سے قبل بھی اس لحاظ سے مفید ہوتا ہے کہ یہ مرض کو واقع ہونے سے روکتا ہے۔ اگر بیماری ہو بھی جائے تو اس سے نقصان نہیں ہوتا۔ دعاؤں کی قوت اور ان کا اثر جس قدر طاقتور ہوگا اسی قدر مرض کو دور کرنے میں مفید ہوگا۔ اسی وجہ سے دعائیں مرض کے علاج اور حفظانِ صحت دونوں صورتوں میں مفید ہے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم میں سے ایک شخص کو بچھونے ڈنک مار دیا۔ اس وقت ہم رسول اللہ ﷺ کے پاس موجود تھے۔ ایک شخص نے کہا یا رسول اللہ ﷺ میں دم کروں؟ آپ ﷺ نے فرمایا "تم میں سے جو شخص اپنے بھائی کو فائدہ پہنچا سکتا ہے وہ اس کو فائدہ پہنچائے"۔⁶⁶

نبی کریم ﷺ نے امت کو دم کی اجازت اس شرط پر مرحمت فرمائی ہے کہ دم کے کلمات خدا کے نام سے ہوں اور ان میں شرک کا شائبہ تک نہ ہو اور شفاء کی امید مکمل طور پر اللہ تعالیٰ سے کرتے ہوئے اس پر بھروسہ کیا جائے تو یہ دم جائز ہے اور نبی کریم ﷺ کی سنت مبارکہ بھی ہے۔ آپ ﷺ نے مختلف مواقع پر بیماریوں، شر سے محفوظ رہنے اور علاج و معالجے کے لئے خود بھی دعائیں پڑھیں اور امت کو بھی ان کی تعلیم دی۔

پرہیز: اس کی دو قسمیں ہیں۔ 1۔ ایسا پرہیز جس کے ذریعے بیماری سے محفوظ رہا جائے۔ 2۔ ایسا پرہیز جس سے بیماری میں مزید اضافہ نہ ہو بلکہ مرض جس حال میں ہو اس سے بڑھنے نہ پائے۔⁶⁷

پہلی قسم کا تعلق صحت مند لوگوں سے ہے۔ اس بارے میں نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے۔

حضرت مقدم بن معدیکرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ نہیں بھری ابن آدم نے کوئی تھیلی پیٹ سے بدتر ہے۔ کافی ہیں اس کو چند لقمے جو سیدھا رکھیں اس کی پیٹھ۔ اگر ضرورت ہو اس سے زیادہ کی تو تھائی پیٹ کھانے کے لئے، تھائی پیٹ پانی کے لئے اور تھائی سانس لینے کے لئے باقی رکھا جائے"۔⁶⁸

خوراک کا غیر ضروری استعمال جسم کے لئے ہمیشہ مضر ثابت ہوتا ہے چاہے وہ عمدہ غذا ہی کیوں نہ ہو۔ عربوں کے نامور طبیب حارث بن کلدہ کا کہنا ہے کہ "احتیاط اور پرہیز سب سے بہتر دواء ہے اور معدہ بیماری کا گھر ہے"۔ اس لیے اشیاء خورد و نوش کی مقدار اور ماہیت ایسی ہو کہ جو جسم کے لیے مفید ہو ورنہ دوسری صورت میں نقصان دہ اور بیماری کا سبب ہے۔⁶⁹

پرہیز کی دوسری قسم کا تعلق مریضوں سے ہے۔ اس بارے میں نبی کریم ﷺ کی ہدایت یہ ہے۔

حضرت ام المندر قیس انصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ہمراہ میرے گھر تشریف لائے جو بیماری کے سبب سے کمزور ہو رہے تھے۔ کھجوروں کے خوشے لٹکے دیکھ کر نبی کریم ﷺ اس میں سے کھانے لگے تو حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی انکے ساتھ کھانے لگے۔ آپ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا "اے علی ابھی تم کمزور ہو"۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ہاتھ کھینچ لیا۔⁷⁰

جب مریض پرہیز کرتا ہے تو اس کی بیماری بڑھنے سے رک جاتی ہے اور جسم کی مدافعتی قوتوں کے لئے بیماری سے لڑنا آسان ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں شفا یابی کا عمل تیز ہوتا ہے اور مریض صحت کی جانب لوٹنے لگتا ہے۔⁷¹

مریض کے ساتھ حسن سلوک :-

اسلام سے قبل یہ تصور عام تھا کہ بیماری انسان کے گناہوں کی سزا ہے۔ اسی وجہ سے لوگ مریض کی عیادت کرنا تو درکنار اس سے تعلق رکھنا بھی پسند نہیں کرتے تھے۔ اسلام نے ان تمام تصورات کی نفی کرتے ہوئے مرض کو نہ صرف گناہوں کا کفارہ اور درجات کی بلندی کا سبب قرار دیا بلکہ عیادت کو عیادت کا درجہ قرار دیتے ہوئے اسے ایک مسلمان کا دوسرے پر حق بھی قرار دیا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "مسلمان کو اگر کوئی رنج و غم یا مصیبت و تکلیف پہنچتی ہے یہاں تک کہ اگر کوئی کاٹنا بھی چھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے ذریعے اس کے گناہوں کو معاف فرمادیتا ہے"۔⁷²

حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "جب کوئی مسلمان اپنے مسلمان بھائی کی عیادت کرتا ہے تو وہ اس وقت تک جنت کی میوہ خوری کرتا ہے یہاں تک کہ واپس نہ آجائے"۔⁷³

عیادت کا مقصد مریض کے ساتھ حسن و سلوک کر کے اسے راحت پہنچانا ہے۔ شفاء اللہ تعالیٰ کے حکم سے اپنے وقت پر ہی ممکن ہوتی ہے لیکن تسلی آمیز الفاظ کے ذریعے مریض کو حوصلہ ضرور دیا جاسکتا ہے۔ نبی کریم ﷺ مریضوں کی عیادت فرماتے وقت تسلی و تشفی آمیز کلمات کے ذریعے مریض کی ڈھارس بندھاتے تھے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "فکر کی کوئی بات نہیں اگر اللہ نے چاہا تو بیماری سے پوری طرح صحت یابی ہو جائے گی"۔⁷⁴

اکثر اوقات بیماری کی کیفیت میں مریض کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اگر مریض کو زبردستی غذا استعمال کرائی جائے تو مرض بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے کیونکہ طبیعت اس خوراک کو قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔ اس کیفیت میں نبی محترم ﷺ کی مریض کے لیے بہت عمدہ ہدایت موجود ہے۔

حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "اپنے مریض کو کھانے پینے کے لئے مجبور نہ کیا کرو کیونکہ انھیں خدا کھلاتا اور پلاتا ہے"۔⁷⁵

درحقیقت مریض پر خدا تعالیٰ کی نظر رحمت ہوتی ہے اور اسے روحانی طور پر توانائی اور تغذیہ حاصل ہوتا رہتا ہے۔ اس کے برعکس جب مریض کو کسی چیز کے کھانے کی خواہش ہو تو اسے ضرور کھلانی چاہیے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے ایک شخص کی تیمارداری فرمائی اور اس سے دریافت فرمایا کہ "کیا کھانے کو جی چاہتا ہے؟" اس نے جواب دیا گیہوں کی روٹی۔ آپ ﷺ نے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین سے مخاطب ہو کر فرمایا "جس کے ہاں گیہوں کی روٹی موجود ہو تو اپنے بھائی کو لاکر دے۔ جب تمہارے مریض کو کسی چیز کی رغبت ہو کرے تو اسے کھلادیا کرو"۔⁷⁶

اس حدیث میں ایک اہم طبی نکتہ پوشیدہ ہے کہ خواہش اور رغبت کے ساتھ کھانا مریض کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر اس میں کوئی ضرر کا اندیشہ موجود بھی ہو تو مریض کی طبعی خواہش اور بھوک اس ضرر کو دور کر دے گی کیونکہ پسندیدہ چیز کو طبیعت بڑی رغبت سے قبول کرتی ہے۔⁷⁷ طبی نقطہ نظر سے مریض کی خوراک کا خاص خیال رکھنا، اس کی دلجوئی کرنا اور اس کو فرحت و مسرت پہنچانا اس کی شفا یابی میں اہم کردار ادا کرتا ہے کیوں کہ مریض کو خوش رکھنے سے اس کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ روح اور اعضاء کو توانائی حاصل ہوتی ہے اور جس کی وجہ سے طبیعت کو مرض سے لڑنے کی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ دراصل یہی عیادت کا اصل مقصد بھی ہے۔

آپ ﷺ کے فرمودات کے بارے میں قرآن کریم واضح طور پر ارشاد فرماتا ہے۔

"وہ اپنی خواہش نفس سے کچھ نہیں فرماتے۔ (انکا کلام) وہ توحی ہے جو ان پر نازل کی جاتی ہے"۔⁷⁸

اس تائید قرآنی کے بعد طب نبوی ﷺ سے شفا یابی میں شک و شبہ کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ بقول ابن خلدون "اگر ہم طب نبوی ﷺ پر یقین کامل سے عمل پیرا ہوں تو اس سے عظیم فوائد حاصل کر سکتے ہیں"۔⁷⁹

طب نبوی ﷺ کی ابتداء چودہ سو سال پہلے ہوئی تھی، آج بھی انسان کی صحت و تندرستی کے لیے اتنی ہی معتبر اور مفید ہے جتنی اس دور میں تھی۔ آج جو بیماری ہمارے معاشرے میں گردش کر رہی ہے مطالعہ کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ اس کا علاج طب نبوی ﷺ میں پھل اور خوراک سے حل ہوتا نظر آتا ہے۔

مصادر و مراجع

- 1 القرآن-105:5
- Al-Qur’ān, 5:105
- 2 ابوالحسن مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کراچی: قرآن محل پریس، کتاب القدر، جلد سوم، صفحہ نمبر 710، حدیث 665
- Abū al-Hassan, Muslim bin hajāj, Saḥīḥ Muslim, Karachi: Qur’ān Mahl Press, kitāb Al-Qadar p. 710, Hadīth ,6650
- 3 محمد بن یزید ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، کراچی: مطبع سعیدی، جلد دوم، کتاب الطب، صفحہ نمبر 360، حدیث 3533
- Muhammad bin Yazīd, Sunan Ibn Mājah, Karachi: Sa’īdī Publisher, Kitāb Al-Ṭib, Vol.2 , P. 360, Hadith, No,3533
- 4 حکیم محمد حسن قریشی، جامع الحکمتہ، چشمہ زندگی پریس، لاہور، ص 46
- Ḥakīm Muhammad Hassan Qurayshī, Lahore: Jami’ Al-hikmah, Chashma’ Zindagī Press, p. 46
- 5 ڈاکٹر سید زاہد علی واسطی، طب نبوی ﷺ دور جدید میں، ملتان: پبلشر مظفر اقبال، صفحہ نمبر 5-
- Syed Zāhid ‘lī Wāstī, Ṭib-Nabvi Daur-e-Jadīd Main, Multan: Muzafar Iqbāl publisher, p. 5
- 6 علامہ شبلی نعمانی، سیرت النبی ﷺ، انڈیا: مطبع معارف، جلد سوم، 1981ء، صفحہ نمبر 626
- Allama Shibli, Noumanai, Seerat-un-Nabi, India: Ma’arif Publisher, 1981, Vol. 3, p. 626
- 7 محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الطب، صفحہ نمبر 280، حدیث 678
- Bukhārī, Muhammad bin Ismā’īl, Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 3, Kitāb al-Ṭibb, p. 289, Hadīth. No, 678
- 8 ابن قیم الجوزی، طب النبوی ﷺ، حلب: دارالواعی، 1406ھ، ص 154
- Al-Jawzī, Ibn al-Qaīyym, Ṭib-al-Nabwī, Halb: Dār al Wida’ī, 1406 H, p. 154
- 9 محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الطب، ص 300، حدیث 663
- Saḥīḥ Bukhārī, Vol ,3, kitāb, al-Ṭib, p. 289, Hadīth 663
- 10 طب نبوی ﷺ، ص 292
- Ṭibb al-Nabwī, p. 292
- 11 صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الجمعہ، ص 371، حدیث 833
- Saḥīḥ Bukhārī, Vol ,3, kitāb al-Jumu’ah, p. 289, Hadīth 833
- 12 صحیح مسلم، جلد اول، کتاب الطہارۃ، ص 293
- Saḥīḥ Muslim, kitāb al-Ṭahārah, p. 293
- 13 صحیح بخاری، جلد اول، کتاب الوکالۃ، ص 289، حدیث 2157
- Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 1, kitāb, al-Wakalah, p. 289, Hadīth 2157

¹⁴ سلیمان بن اشعث ابو داود، سنن ابو داود، کراچی: محمد سعید اینڈ سنز، جلد سوم، کتاب الاطعمہ، ص 175،

حدیث 436

Abū da'ūd, Sulaymān ibn al-Ash'ath, Sunan abū Daw'ūd, Karachi: Muhammad Sa'īd and sons, Vol. 3 kitāb al-At'imah, p. 175, Hadīth 436

¹⁵ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الاطعمہ، ص 314، حدیث 3334

Sunan Ibn-e-Mājah, Vol. 2, kitāb al-Aṭ'imah, p. 314, Hadīth 3334

¹⁶ ایضاً، ص 315، حدیث 3336

Ibid, p. 315, Hadith No,3336

¹⁷ حکیم طارق چغتائی، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس، کراچی: دارالاشاعت، 2000ء، ص 49

Chughtā'ī, Ṭāriq, Ḥakīm, Sunnat-e-Nabvī aur Jadīd science, Karachi: Dār al-ishā't, p. 49

¹⁸ صحیح مسلم، جلد سوم، کتاب الاشریہ، ص 189، حدیث 5233

Sahīḥ Muslim, kitāb al-Ashribah, p. 189, Hadīth 5233

¹⁹ حکیم عبدالحنان، تند رستی ہزار نعمت ہے، 1996ء، ڈائمنڈ پبلیشر، لاہور، ص 115

Abd al-Hannān, Ḥakīm, Tandrustī Hazār ne'mat Hē, Lahore: Diamond publisher, 1996, p. 115

²⁰ سنن ابو داود، جلد سوم، کتاب الاطعمہ، ص 176، حدیث 430

Sunan abu Dā'ūd, Vol. 3 kitāb al-Aṭ'imah, p. 176, Hadīth 430

²¹ رشید الدین، پھل بولتے ہیں، کراچی: ہمدرد فاؤنڈیشن، ص 71

Rashīd al-Dīn, Phal Boltē Hain, Karachi: Hamdard Foundation, p. 71

²² سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الاطعمہ، ص 315، حدیث 3320

Sunan Ibn Mājah, Vol. 2, kitāb al-Aṭ'imah, p. 315, Hadīth 3320

²³ ڈاکٹر عائشہ درانی، زیتون کی ڈالی، لاہور: خزینہ علم و ادب، ص 34

'Ā'ishah, Durrānī, Zaytūn Kī Ḍālī, Lahore: Khazīna' 'Ilm-o-Adab, p. 34

²⁴ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، باب عن اکل الثمار، ص 328، حدیث 3369

Sunan Ibn Mājah, Vol. 2, kitāb al-'akl-e-Thimār, p. 328, Hadīth 3369

²⁵ حکیم نور محمد چوہان، پھولوں اور پھلوں سے علاج، لاہور: مکتبہ رفیق روزگار، 1977ء، ص 97

Nūr Muhammad, Chawhān, Ḥakīm, Phūlūn aur Phalūn sē 'Ilāj, Lahore: Maktabah Rafīq

Rozgār, 1977, p. 97

²⁶ سنن ابو داود، جلد سوم، کتاب الاشریہ، ص 137، حدیث 314

Sunan abū Dā'ūd, Vol. 3 kitāb al-Ashribah, p. 137 Hadīth 314

²⁷ حکیم محمد عبداللہ، پاکستان اور ہندوستان کی جڑی بوٹیاں، لاہور: ادارہ مطبوعات سلیمانی، 1990ء، ص 277

Muhammad Abd Allah, Ḥakīm, Pakistan aur Hindustan kī Jarī būtiyān, Lahore: Idara Matbū'āt Sulaymānī , p. 277

²⁸ حکیم عبدالحکیم، بستان المفردات، لاہور: شیخ محمد اینڈ سنز، ص 192

Abd al-Ḥakīm, Ḥakīm, Bustān al-mufradāt, Lahore: Shaikh Muhammad and sons, p. 192

²⁹ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الاطعمتہ، ص 420، حدیث 344

Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 1, kitāb, Al-A=‘imah, p. 420, Hadīth 344

³⁰ حکیم طارق چغتائی، نباتات قرآنی اور جدید سائنس، کراچی: دارالاشاعت، 2000ء، ص 203

Chugtā'ī, Ṭāriq, Hakīm, Nabatāt ,Jadīd science Karachi: Dār al-ishā't, P. 203

³¹ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الاطعمتہ، ص 203

Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 1, kitāb, Al-A=‘imah, P. 203

³² حکیم رام لہاریا، گوسوامی بیان الادویہ، دہلی: گوسوامی فار میسی، 1977ء، ص 277

Rāmlubhāyā, Gosāwāmī, Bayān al adviya, Dehli: Gosawami Pharmacy, 1977, p. 277

³³ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الاطعمتہ، ص 316، حدیث 3305

Sunan Ibn Mājah, Vol. 2, kitāb, Al-Aṭ‘imah, p. 316, Hadīth 3305

³⁴ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الاطعمتہ، ص 206، حدیث 371۔

Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 1, kitāb, Al-Aṭ‘imah, p. 260, Hadīth 371

³⁵۔ کوی راج پرنام داس، ہدایت نامہ غذا، لاہور: جہانگیر بک ڈپو، ص 226

Kawī Rāj Harnāmdās, Hida'it nāmah Ghizā' Lahore: Jahangir Book Center, p. 226

³⁶ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الاطعمتہ، ص 318، حدیث 3308۔

Sunan Ibn Mājah, Vol.2 , kitāb, Al-Aṭ‘imah, p. 316, Hadīth 3308

³⁷ حکیم غلام نبی، مخزن مرکبات ومفردات، دہلی: مطبع افتخار، 1920ء، ص 50۔

Gulām Nabī, Hakīm, Makhzan-e-Murakkabāt wa Mufradāt, Dahli: Iftakhar Publuisher, 1920, p. 50

³⁸ سنن ابو داود، جلد سوم، کتاب الا شربہ، ص 144، حدیث 331۔

Sunan abū Dā'ūd, Vol -3, kitāb Al-Ashribah, p. 144 Hadith 331

³⁹ حکیم محمد عبداللہ، خواص دودھ، ملتان: مکتبہ سلیمانہ، ص 8

Muhammad Abd Allah, Ḥakīm, Khawāṣ-e- Dūdh, Multan: Maktabah Sulaymānī, , p. 8

⁴⁰ سنن ابو داود، جلد سوم، کتاب الاطعمتہ، صفحہ نمبر 174، حدیث 419

Sunan abū Dā'ūd, Vol. 3 kitāb Al-Aṭ‘imah, p. 174, Hadith 419

⁴¹ حکیم نور احمد، سستی اور طاقتور غذائیں، جلد اول، ص 73

Nūr Ahmad, Ḥakīm, Sastī aur Ṭāqatwar Ghazā'ēn, Vol.1, p. 73

⁴² سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الاطعمتہ، ص 314، حدیث 3334۔

Sunan Ibn Mājah, Vol.2 , kitāb Al-Aṭ'imah, p. 314, Hadith 3334

⁴³ کوی راج ہرنام داس، ہدایت نامہ غذا، ص 210 -

Kawi Raj Harnamdass, Hidayatnama Ghiza P:210

⁴⁴ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الاشریہ، ص 246، حدیث 573-

Sahīḥ Bukhārī, Vol. 3, kitāb, Al-Ashriba, p. 246, Hadith 573

⁴⁵ حکیم احمد سعید، گھر کا حکیم، کر اچی: شعیب بک سینٹر، ص 91-

Ahmad Sa'īd, Ghar Ka Hakeem, Karachi: Shu'aib Book Center, p. 91

⁴⁶ سنن ابو داؤد، جلد سوم، کتاب الطعام، ص 197، حدیث 384-

Sunan abū Dā'ūd, Vol,3 kitāb Al-Aṭ'imah, p.197 Hadith 384

⁴⁷ ابن قیم جوزی، زاد المعاد، ص 549-

Al-jawzī, Zad alm'ād, p. 549

⁴⁸ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الاطعمہ، ص 274، حدیث 388-

Sahīḥ Bukhārī, Vol ,3, kitāb Al-Aṭ'imah, p. 274, Hadith 388

⁴⁹ حکیم نور احمد، سستی اور طاقتور غذائیں، جلد اول، ص 72-

Sastī or Ṭāqatwar Ghaza'ēn, Vol. 1, p. 72

⁵⁰ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الاطعمہ و کتاب المرضی، ص 260- حدیث 380-

Sahīḥ Bukhārī, Vol ,3, kitāb Al-At'imah, p. 260, Hadith, No, 380

⁵¹ حکیم طارق محمود چغتائی، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس، جلد اول، ص 373-

Chugtā'ī, Ṭāriq, Hakīm, Sunnat e Nabvī aur Jadīd science, P. 373

⁵² امام ولی الدین محمد بن عبداللہ، مشکاة المصابیح، جلد 1، کتاب الصلاة، کر اچی: دار الاشاعت، ص 229-

Al, Imām, Walī al-Dīn, Muhammad ibn Abd Allah, Mishkāt al-Masābīḥ, Vol. 1, kitab , Ṣalāh, Karachi: al- Dar al-ishā't, p. 229

⁵³ بخاری، جلد سوم، کتاب النکاح، ص 42- حدیث 1158-

Sahīḥ Bukhārī, Vol ,3, kitab Al-Nikāḥ, p. 42, Hadīth 1158

⁵⁴ ابن قیم جوزی، طب نبوی ﷺ، ص 401-

Al-jawzī , Tib-e-Nabvī, p. 401

⁵⁵ ابو عیسیٰ اتر مذی، جامع ترمذی، جلد دوم، باب المناقب، ص 728، حدیث 3422-

Abū 'Isā, al-Tirmadhī, Jam' tirmidhī, Vol. 2 kitāb Al-munāqib, p. 728

⁵⁶ سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس، جلد دوم، ص 242

Sunnat e Nabvī aur Jadīd science, P. 242

⁵⁷ جامع ترمذی، جلد دوم، باب الزهد، ص 122، حدیث 1874-

Jami' tirmidhī, Vol. 2 kitāb Al-Zuhd, p.122, Hadith 1874

⁵⁸ ابن قیم الجوزی، زاد المعاد، ص 57

Al-jawzī, qayyim, Zād al-Mi'ād, P. 57

⁵⁹ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الطب، ص 276، حدیث 663۔

Saḥīḥ Bukhārī, Vol ,3, kitab Al-Nika ۴, p. 276, Hadīth 663

⁶⁰ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الطب، ص 3488/ 375،

Sunan Ibn Mājah, Vol.2 ,kitab Tib,P-375, Hadīth 3488

⁶¹ حکیم ابن سیناء، کلیات قانون، جلد اول، بیروت: دارصار، ص 212

Ibn al-sīna, Kulyāt qanūn, vol.1, Beirut: Dar sadir p. 212

⁶² صحیح مسلم، جلد سوم، کتاب السلام، ص 379، حدیث 5633۔

Saḥīḥ Muslim, kitāb Al-salām, p. 379, Hadīth 5633

⁶³ کلیات قانون، جلد اول، ص 219

Kulyāt qanūn, vol.1, p. 219

⁶⁴ شہاب، ڈاکٹر حکیم قدرت اللہ، اسلام اور میڈیکل سائنس، لاہور: الائنڈ پریس، 1986ء، جلد 5، ص 78
Shahāb, Dr. Hakīm Qudrat Allah, Islam and Medical Science, Lahore: Allied press, vol. 5, p.78

⁶⁵ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب الطب، ص 287، حدیث 693

Saḥīḥ Bukhārī, Vol ,3,kitāb, al-Ṭib, p. 278, Hadīth, 693

⁶⁶ صحیح مسلم، جلد سوم، کتاب السلام، ص 353، حدیث 5612

Saḥīḥ Muslim, kitāb al-salam, p:353,Hadith No,5612

⁶⁷ حکیم عزیز الرحمن اعظمی، طب نبوی ﷺ، 1999ء، لاہور: چودھری اکیڈمی، ص 203

A'zmī, Aziz al-Rahmān, Tib-Nabvī, Lahore: Choudry Acadmy, p. 203

⁶⁸ جامع ترمذی، جلد اول، باب الزہد، صفحہ نمبر 21- حدیث 2196۔

Jami' tirmidhī, Vol. 2 kitāb Al-Zuhd, p.21,Hadīth 2196

⁶⁹ طب نبوی ﷺ، صفحہ نمبر 204

Azmi, Ṭib-e-Nabvī, p. 204

⁷⁰ سنن ابو داؤد، کتاب الطب، ص 195، حدیث 459

Sunan abū Dā'ūd, Vol. 3 kitāb Al-Ṭib, p. 195 Hadīth 459

⁷¹ طب نبوی ﷺ، ص 238

Tib Nabvi, p. 238

⁷² صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب المرضی، ص 275، حدیث 599

Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 3, kitāb Al-Marḍā, p. 275, Hadīth 599

⁷³ صحیح مسلم، جلد سوم، کتاب البر والصلۃ، ص 642، حدیث 6429

Saḥīḥ Muslim, kitāb Al-Bir Wa al-Ṣilah, p. 642, Hadīth 6429

⁷⁴ صحیح بخاری، جلد سوم، کتاب المرضى، ص 274- حدیث 615۔

Saḥīḥ Bukhārī, Vol. 3, kitāb, al-Marḍā, p. 274, Hadīth 615

⁷⁵ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الطب، ص 376۔ حدیث 3444۔

Sunan Ibn Mājah, Vol. 2, kitāb Ṭib, p. 376, Hadīth 3444

⁷⁶ سنن ابن ماجہ، جلد دوم، کتاب الطب، ص 370 حدیث 3440۔

Sunan Ibn Mājah, Vol. 2, kitāb Ṭib, p. 370, Hadīth 3440

⁷⁷ اعظمی، طب نبوی ﷺ، صفحہ نمبر 211

Azmi, Ṭib-e-Nabvī, p. 211

⁷⁸ لقرآن 3:53/4

Al-Qur'an, 53:3-4

⁷⁹ ابن خلدون یحییٰ بن ابوبکر محمد، مقدمہ تاریخ ابن خلدون 1993ء، الفیصل ناشران، لاہور، صفحہ

نمبر 421۔

Ibna Khuldoon, Yahya bin Abubakar Muhammad, Muqadama Tareekah Ibn Khuldoon, Al-Faisal Publisher, Lahore, p. 421

Junaid, H., & Ahmed Usmani, S. A. (2020). An Analysis of the Application of Health Informatics in Prophetic Medicine . Islamic Sciences , 2(2). Retrieved from <http://islamicsciences.org/index.php/islsci/article/view/7>