Sociology & Cultural Research Review (SCRR)
Available Online: https://scrrjournal.com
Print ISSN: 3007-3103 Online ISSN: 3007-3111
Platform & Workflow by: Open Journal Systems

The Principles of Hygiene In the Light of Prophetic Teachings and Contemporary Practices

حفظان صحت کے اصول:تعلیمات نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور معاصر رویے

Fariha Khanam
MS Scholar, Institute of Arabic and Islamic Studies, Government College Women University Sialkot
Dr. Bakhtawar Siddique (Corresponding Author)
Lecturer, Institute of Arabic and Islamic Studies, Government College Women University Sialkot
Bakhtawar.Siddique@gcwus.edu.pk

ABSTRACT
The principles of hygiene and health preservation form one of the essential foundations of human well-being, and their most comprehensive articulation is found in the teachings of the Prophet Muhammad ﷺ. These teachings encompass detailed guidance on cleanliness, balanced nutrition, physical activity, mental tranquility, environmental protection, and preventive measures against infectious diseases. A comparative analysis with contemporary scientific research and modern global health guidelines reveals a striking harmony between modern health standards and Prophetic guidance.Despite increasing awareness of health in the modern world, several practical shortcomings continue to threaten human well-being. These include poor and unbalanced dietary habits, sedentary lifestyles, environmental pollution, psychological stress, sleep deprivation, and neglect of cleanliness. Such behaviors not only raise the risk of physical illnesses but also disturb the overall balance of body and mind. Scholarly analysis confirms that a lifestyle built upon the teachings of the Prophet ﷺ provides holistic health physical, mental, spiritual, and social. In the context of modern health crises, the rise of chronic diseases, and lifestyle-related disorders, Prophetic guidance offers an integrated framework that is preventive, comprehensive, and sustainable.In conclusion, the alignment between Prophetic teachings and contemporary health principles highlights an effective and enduring solution to current global health challenges. This guidance plays a foundational role in shaping a healthy lifestyle for both individuals and society at large.

Keywords: *Prophetic Medicine, Health Preservation, Hygiene Principles, Preventive Healthcare, Modern Health Behavior, Holistic Well-being, Lifestyle Diseases, Public Health in Islam.*

حفظانِ صحت کے اصول انسانی فلاح کے بنیادی ستونوں میں شمار ہوتے ہیں، اور ان کی جامع ترین صورت تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں نمایاں طور پر ملتی ہے۔ ان تعلیمات میں طہارت، صفائی، متوازن غذائیت، جسمانی سرگرمی، ذہنی سکون، ماحول کی حفاظت، اور وبائی امراض سے پیشگی بچاؤ جیسے پہلو انتہائی باریک بینی سے بیان ہوئے ہیں۔ موجودہ دور میں صحت سے متعلق سائنسی تحقیق اور عالمی اداروں کے طے کردہ اصولوں کا تقابلی جائزہ یہ حقیقت نمایاں کرتا ہے کہ ان میں سے بیشتر رہنما خطوط سنتِ نبوی ﷺ کے عین مطابق ہیں۔ معاصر معاشرے میں صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی کے باوجود ایسی کئی عملی کمزوریاں موجود ہیں جو انسانی صحت کے لیے خطرے کا باعث بنتی ہیں؛ مثلاً ناقص اور غیر متوازن خوراک، بیٹھے رہنے کی

عادت، ماحولیاتی آلودگی، ذہنی دباؤ، نیند کی کمی، اور صفائی کے اصولوں سے غفلت۔ یہ رویّے نہ صرف بیماریوں کے امکانات بڑھاتے ہیں بلکہ انسانی جسم و ذہن کے توازن کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ علمی تجزیہ اس حقیقت کی تصدیق کرتا ہے کہ تعلیماتِ نبوی ﷺ پر مبنی طرزِ زندگی صحت کے تمام پہلوؤں جسمانی، ذہنی، روحانی اور معاشرتی کو ہم آہنگ کرتی ہے۔ جدید دور کے صحت کے بحران، وبائی امراض کے خدشات، اور طرزِ زندگی کے بگاڑ کے تناظر میں یہ تعلیمات ایک ہمہ گیر فریم ورک فراہم کرتی ہیں جو نہ صرف علاج سے زیادہ مؤثر ہے بلکہ بیماریوں کے آغاز سے قبل ہی تحفظ فراہم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ تعلیماتِ نبوی ﷺ اور معاصر صحت کے اصولوں کا تقابل ایک ایسے جامع نقطۂ نظر کو سامنے لاتا ہے جو موجودہ دنیا کے صحت مسائل کا مؤثر اور پائیدار حل فراہم کر سکتا ہے۔ یہ رہنمائی فرد اور معاشرہ دونوں کے لیے صحت مند طرزِ حیات کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

تعارف

اسلام ایک ایسا جامع دین ہے جو انسان کی زندگی کے ہر پہلو پر روشنی ڈالتا ہے۔ اس میں جسمانی، روحانی، اخلاقی اور معاشرتی تمام پہلو شامل ہیں۔ صحت و تندرستی بھی انہی بنیادی پہلوؤں میں سے ہے۔ اسلام کے نزدیک صحت محض جسم کی مضبوطی نہیں بلکہ ایک ایسی نعمت ہے جس کے بغیر انسان اپنی دینی اور دنیاوی ذمہ داریاں احسن طور پر ادا نہیں کر سکتا۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالفَرَاغُ" ١ [1]

"دو نعمتیں ایسی ہیں جن میں اکثر لوگ دھوکہ کھاتے ہیں: صحت اور فراغت۔"

یہ حدیث اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ صحت ایک قیمتی خزانہ ہے، جس کی قدر اکثر لوگ بیماری کے بعد سمجھتے ہیں۔ قرآنِ مجید نے انسان کو پاکیزہ اور متوازن طرزِ زندگی اختیار کرنے کی ہدایت دی ہے، تاکہ جسمانی اور روحانی دونوں اعتبار سے توازن قائم رہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"[2]

یعنی: اے بنی آدم! ہر نماز کے وقت اپنی زینت اختیار کرو، کھاؤ اور پیو مگر حد سے تجاوز نہ کرو، بے شک اللہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

[1] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری۔ قاہرہ: المطبعة السلفیہ، 1920۔ حدیث 6412۔

[2] الأعراف، 31۔

یہ آیت اعتدال، صفائی، اور صحت مندانہ طرزِ زندگی کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ اسلام میں "حفظانِ صحت" کا مفہوم بہت وسیع ہے۔ اس میں جسمانی صفائی، غذائی اعتدال، نفسیاتی سکون، ماحولیاتی طہارت اور بیماریوں سے بچاؤ کے تمام پہلو شامل ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ"[3]

یعنی "پاکیزگی ایمان کا نصف ہے۔"

یہ تعلیم ہمیں بتاتی ہے کہ ظاہری و باطنی پاکیزگی انسان کے ایمان اور صحت دونوں کی بنیاد ہے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے روزمرہ زندگی میں صفائی کو معمول بنایا، جیسے وضو، مسواک، ناخن تراشنا، بالوں کو درست رکھنا، اور جسم کو ناپسندیدہ بو سے بچانا یہ سب ایسے اصول ہیں جنہیں آج کی جدید میڈیکل سائنس بھی صحت کا بنیادی حصہ مانتی ہے۔

خوراک کے بارے میں نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

"مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ"[4]

"آدمی نے اپنے پیٹ سے زیادہ نقصان دہ کوئی برتن نہیں بھرا، آدمی کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھیں۔ اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پینے کے لیے، اور ایک تہائی سانس کے لیے چھوڑ دو۔"

یہ تعلیم دراصل متوازن خوراک اور غذائی نظم و ضبط کی بنیاد ہے۔ آج کے معاصر دور میں جب فاسٹ فوڈ، بے اعتدالی اور غیر فطری خوراک عام ہے، اس حدیث کی معنویت پہلے سے کہیں زیادہ نمایاں ہو چکی ہے۔ اسلام نے نہ صرف صحت کی حفاظت بلکہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے بھی رہنمائی دی۔ رسول ﷺ نے فرمایا:

"فِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ"[5]

یعنی "کوڑھی (متعدی مریض) سے ایسے بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہو۔"

یہ تعلیم واضح کرتی ہے کہ اسلام نے وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے احتیاطی اصول پہلے ہی وضع کر دیے تھے، جو آج کے "Quarantine" یا "Isolation" کے جدید اصولوں سے مطابقت رکھتے ہیں۔ ایک مشہور واقعہ بھی نبی کریم ﷺ کی

[3] مسلم، ابوالحسین۔ صحیح مسلم۔ قاہرہ: دار الشعب، 1956۔ حدیث 223۔

[4] ترمذی، محمد بن عیسیٰ۔ جامع ترمذی۔ بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1996۔ حدیث 2380۔

[5] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری۔ قاہرہ: المطبعۃ السلفیہ، 1920۔ حدیث 5707۔

حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کی عملی مثال ہے۔ ایک مرتبہ ایک شخص نے آپ ﷺ سے پوچھا: "یارسول اللہ! کیا میں اونٹ کو باندھوں اور اللہ پر بھروسہ کروں، یا بغیر باندھے بھروسہ کروں؟" آپ ﷺ نے فرمایا:

"اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ"[6]

یعنی "اونٹ کو باندھ دو اور پھر اللہ پر توکل کرو۔"

اسلام نے صحت و حفاظت میں توکل اور تدبیر دونوں کو ساتھ ساتھ چلانے کا حکم دیا ہے۔ صرف دعا یا بھروسہ کافی نہیں بلکہ عملی اقدامات بھی لازم ہیں۔ نبی ﷺ نے حکم دیا کہ راستوں کو پاک رکھو، گندگی نہ پھیلاؤ، اور دوسروں کو نقصان نہ پہنچاؤ۔ ایک حدیث میں فرمایا:

"إِزَالَةُ الأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ"[7]

یعنی "راستے سے تکلیف دہ چیز ہٹا دینا صدقہ ہے۔"

یہ نہ صرف صفائی کی اہمیت ظاہر کرتا ہے بلکہ اس حقیقت کی بھی کہ معاشرتی صحت، انفرادی صحت سے جڑی ہوئی ہے۔ آج کے معاصر دور میں جہاں فضائی آلودگی، غیر فطری خوراک، ذہنی تناؤ اور وبائی امراض نے انسانی صحت کو چیلنج بنا دیا ہے، وہاں تعلیماتِ نبوی ﷺ ہمیں ایک متوازن، پاکیزہ، اور پُر سکون طرزِ زندگی کی دعوت دیتی ہیں۔ قرآن و سنت کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصول محض علاج کا نہیں بلکہ "بچاؤ اور احتیاط" کا پیغام دیتے ہیں ۔ یعنی صحت کو بگڑنے سے پہلے سنبھالنا۔ اسلام کا یہ تصور انسان کو جسم، روح اور عقل تینوں کی سلامتی کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی پوری سیرت، ایک "مثالی نظامِ صحت" کی تصویر پیش کرتی ہے۔ اگر امت ان اصولوں کو اپنائے، تو نہ صرف بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے بلکہ ایک پرامن، صحت مند اور متوازن معاشرہ بھی تشکیل پا سکتا ہے۔ انسانی صحت قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ جدید دور میں جب کہ صحت کے حوالے سے نت نئی تحقیق سامنے آ رہی ہیں، ہم دیکھتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ کی تعلیمات میں صحت کے تحفظ کے وہ بنیادی اصول پہلے ہی موجود ہیں جو آج کی سائنس بھی تسلیم کرتی ہے۔ یہ مضمون انہی اصولوں کو جدید تحقیقات کی روشنی میں پیش کرتا ہے۔

پاکیزگی اور صفائی

اسلام میں پاکیزگی اور صفائی کو محض ایک ظاہری عمل نہیں بلکہ ایمان کا جز قرار دیا گیا ہے۔ دینِ اسلام کی بنیاد ہی طہارت پر رکھی گئی ہے، کیونکہ پاکیزگی جسم، لباس، مکان، معاشرہ اور دل، سب کے لیے ضروری ہے۔ اسلام نے صفائی کو اس قدر اہمیت دی کہ عبادت کے لیے بھی طہارت کو شرط بنا دیا۔ وضو، غسل، مسواک، ناخن تراشنا، زیرِ ناف بال صاف کرنا، کپڑوں کو دھونا اور

---

[6] ترمذی، محمد بن عیسیٰ۔ جامع ترمذی ۔ بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1996۔ حدیث 2517

[7] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری ۔ قاہرہ: المطبعۃ السلفیہ، 1920۔ حدیث 298۔

بدن کو خوشبو سے معطر رکھنا۔ یہ سب تعلیمات دراصل ایک مکمل نظامِ صحت اور سلیقہ زندگی کا حصہ ہیں۔ قرآنِ کریم میں بھی اللہ تعالیٰ نے اہلِ ایمان کی اس صفت کو بیان کرتے ہوئے فرمایا:

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ"[8]

"اللہ توبہ کرنے والوں سے محبت کرتا ہے، اور پاک صاف رہنے والوں سے محبت کرتا ہے۔"

یہ آیت ظاہر کرتی ہے کہ طہارت اللہ کی محبت حاصل کرنے کا ذریعہ ہے، اور صفائی نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی قربتِ الٰہی کا راستہ بھی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ میں صفائی و طہارت کی بے شمار مثالیں ملتی ہیں۔ آپ ﷺ ہمیشہ خوشبو لگاتے، کپڑے صاف رکھتے اور فرمایا کرتے:

"إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ"[9]

یعنی "بے شک اللہ خوبصورت ہے اور خوبصورتی کو پسند فرماتا ہے۔"

اسلام میں صفائی اور پاکیزگی کا تصور نہ صرف ظاہری بلکہ روحانی، معاشرتی اور اخلاقی سطح تک پھیلا ہوا ہے۔ ایک پاکیزہ انسان نہ صرف خود صحت مند رہتا ہے بلکہ دوسروں کے لیے بھی خیر و سلامتی کا ذریعہ بنتا ہے۔ چنانچہ کہا جا سکتا ہے کہ اسلام میں صفائی محض ایک عادت نہیں، بلکہ ایک عبادت ہے۔

توازن اور اعتدال کی اہمیت

نبی کریم ﷺ نے نہ صرف عبادات بلکہ روزمرہ زندگی کے ہر پہلو میں توازن کو بنیادی اہمیت دی ہے۔ آپ ﷺ نے حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص کو سارا سال روزے رکھنے اور پوری رات عبادت کرنے سے منع فرمایا اور ارشاد فرمایا:

"تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے، تمہاری آنکھوں کا بھی تم پر حق ہے، اور تمہاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے۔"[10]

آج کی نفسیات اور میڈیکل سائنس مسلسل تھکن اور بے خوابی کو ذہنی دباؤ، امراض قلب اور قوت مدافعت میں کمی کی بڑی وجہ قرار دیتی ہیں۔ توازن کی یہ تعلیم درحقیقت پائیدار صحت کا راز ہے۔

صفائی نصف ایمان ہے

اسلام میں صفائی اور پاکیزگی کو بہت بلند درجہ حاصل ہے۔ نبی کریم ﷺ نے صفائی کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے۔ اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ ایمان کا بڑا حصہ طہارت اور پاکیزگی پر قائم ہے۔ مسلمان کے لیے ضروری ہے کہ وہ نہ صرف

---

[8] البقرة، آیت 222۔

[9] مسلم، ابو الحسین۔ صحیح مسلم. قاہرہ: دار الشعب، 1956۔ حدیث 91۔

[10] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری. قاہرہ: المطبعة السلفیة، 1920۔ حدیث 5199۔

اپنے جسم، کپڑوں اور گھر کی صفائی کا خیال رکھے بلکہ دل و دماغ اور اعمال کو بھی گناہوں اور برے اخلاق سے پاک رکھے۔ صفائی انسان کے ظاہر و باطن کو خوبصورت بناتی ہے، صحت مند معاشرہ پیدا کرتی ہے، اور عبادت کی قبولیت کے لیے بھی شرط ہے۔ نماز، روزہ اور دیگر عبادات کی درست ادائیگی طہارت کے بغیر ممکن نہیں۔ لہٰذا ایک سچا مسلمان ہمیشہ پاکیزگی اختیار کرتا ہے کیونکہ صفائی نہ صرف ظاہری خوبصورتی بلکہ روحانی پاکیزگی کا بھی ذریعہ ہے۔

صحت بخش خوراک اور اسراف سے پرہیز

اسلام ہمیں ایسی خوراک اختیار کرنے کی تعلیم دیتا ہے جو جسم کو طاقت دے، بیماریوں سے محفوظ رکھے اور اعتدال پر مبنی ہو۔ انسان کو کھانے پینے میں میانہ روی اختیار کرنی چاہیے۔ زیادہ کھانا جسمانی بیماریوں کا باعث بنتا ہے جبکہ مناسب اور صحت بخش خوراک جسم کو توانا اور دل کو مطمئن رکھتی ہے اس لیے اسلام ہمیں نہ صرف صحت مند رہنے بلکہ خوراک میں اعتدال اور اسراف سے بچنے کی خوبصورت تعلیم دیتا ہے

حجامہ اور انسانی صحت

"A healthy body holds a healthy soul."

"صحت مند جسم میں ہی صحت مند روح بسی ہوتی ہے۔"

حجامہ ایک قدیم مگر آج کے دور میں بھی بے حد مؤثر علاجی طریقہ ہے۔ عربی میں اسے "الحجامۃ" کہا جاتا ہے۔ اس میں جسم کے مخصوص حصوں پر کپ لگا کر وہاں سے فاسد یا خراب خون نکالا جاتا ہے تاکہ جسم تندرست اور متوازن رہے۔ اسلام میں بھی حجامہ کو بڑی اہمیت دی گئی ہے کیونکہ خود نبی کریم ﷺ نے اس پر عمل فرمایا اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دی۔

اسلام میں حجامہ کی اہمیت:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِنَّ أَمْثَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ" [11]

نبی ﷺ نے فرمایا: "تمہارے علاج کے بہترین طریقوں میں سے ایک حجامہ ہے۔"

حجامہ کے فوائد:

جسم سے فاسد خون کا اخراج: یہ خون کی صفائی کرتا ہے اور جسم میں نئی توانائی لاتا ہے۔

درد میں کمی: سر درد، کمر درد اور جوڑوں کے درد میں حیرت انگیز فائدہ دیتا ہے۔

دماغی سکون: حجامہ سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور نیند بہتر آتی ہے۔

دل کے لیے فائدہ مند: دورانِ خون بہتر ہونے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔

---

[11] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری. قاہرہ: المطبعۃ السلفیہ، 1920۔ حدیث 5696۔

خواتین کی صحت: ہارمونز کے توازن، ماہواری کے مسائل اور بانجھ پن میں بھی مدد گار ہے۔

2016ء کے اولمپک گیمز میں کئی کھلاڑیوں نے حجامہ Cupping Therapy کا استعمال کیا۔ خاص طور پر ریو اولمپکس 2016 میں بہت سے ایتھلیٹس نے اپنے جسم پر کپ لگوائے تاکہ مخصوص عضلات (muscles) میں خون کی روانی بہتر ہو جائے اور درد میں کمی آئے۔ یہ واضح طور پر ان کھلاڑیوں کے جسموں پر گول نشانات کی صورت میں دیکھا گیا جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ علاج اب دنیا کے بہترین کھلاڑیوں میں بھی مقبول ہو چکا ہے۔ اسلامی تاریخ میں بھی حجامہ کی بڑی اہمیت رہی ہے۔ خود رسول اللہ ﷺ نے حجامہ کروایا اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دی۔ جیسا کہ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں:

"نبی کریم ﷺ نے احرام کی حالت میں بھی حجامہ کروایا۔"[12]

اس روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے نہ صرف عام حالت میں بلکہ حج کے موقع پر بھی حجامہ کروایا، جو اس عمل کی افادیت اور جواز کو واضح کرتا ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ طریقہ نبی کریم ﷺ کی سنت بھی ہے۔ آپ ﷺ نے خود حجامہ کروایا اور اپنی امت کو اس کی ترغیب دی۔ آج جدید سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ حجامہ جسم کی صفائی اور علاج کا ایک مؤثر قدرتی طریقہ ہے۔ یوں ایک نبوی سنت کو دنیا بھر میں بطور سائنس پر مبنی علاج تسلیم کیا جا رہا ہے۔

نیند اور انسانی صحت

نیند ایک قدرتی اور اہم ضرورت ہے جو انسان کی جسمانی اور ذہنی تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ قرآنِ مجید میں اللہ تعالیٰ نے نیند کو انسان کے لیے راحت اور سکون کا ذریعہ قرار دیا ہے:

"وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا"[13]

"اور ہم نے تمہاری نیند کو آرام کا ذریعہ بنایا۔"

یہ آیت نہ صرف نیند کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے بلکہ یہ بھی بتاتی ہے کہ اللہ نے انسان کے جسم کو نیند کی ضرورت رکھی ہے تاکہ وہ تھکاوٹ سے چھٹکارا پا کر پھر سے توانائی حاصل کر سکے۔ نیند سے جسم کے تمام نظام متوازن رہتے ہیں، خون کی روانی بہتر ہوتی ہے، اور دماغ بھی سکون پاتا ہے۔ جب ہم نیند میں ہوتے ہیں، تو ہمارا جسم خود کو درست کرتا ہے، اور یہ عمل ہر شخص کے لیے ضروری ہے تاکہ وہ بہتر طریقے سے اپنے کاموں میں لگے اور زندگی کی مشکلات کا مقابلہ کرے۔ اگر نیند نہ ہو تو انسان کا

[12] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری. قاہرہ: المطبعة السلفیہ، 1920۔ حدیث 1836۔

[13] سورۃ النبأ، 9

دماغ تیز نہیں چلتا، یادداشت متاثر ہوتی ہے اور توانائی کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ اسلام میں بھی نیند کو ایک نعمت اور اللہ کی طرف سے انسان کو دیا گیا ایک تحفہ سمجھا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے نیند کی اہمیت کو اپنی سنتوں میں شامل کیا ہے اور فرمایا:

"تمہارے جسم کا تم پر حق ہے، تمہیں اسے آرام دینا چاہیے۔"[14]

اس حدیث سے یہ سمجھ آتا ہے کہ اسلام میں انسان کو صرف روحانی ہی نہیں بلکہ جسمانی طور پر بھی تندرست رہنے کی ترغیب دی گئی ہے، اور نیند ایک اہم طریقہ ہے جس سے جسم کو راحت ملتی ہے۔ نیند انسان کے جسم اور روح کے توازن کے لیے ضروری ہے۔ اگر جسم کو نیند کا مناسب وقت نہ ملے، تو انسان کی روح بھی متزلزل ہوتی ہے اور وہ ذہنی طور پر پریشان ہو جاتا ہے۔

نیند کی کمی سے نہ صرف انسان کی جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ ذہنی سکون بھی ختم ہو جاتا ہے۔ نیند کی کمی کے نتیجے میں چڑچڑاپن، غصہ، ذہنی دباؤ، اور یادداشت کی کمزوری جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ طویل عرصے تک نیند کی کمی کا اثر دل کی بیماریوں، موٹاپا اور ذیابیطس جیسے سنگین مسائل میں بھی پڑتا ہے۔ اس لیے اس بات کا دھیان رکھنا ضروری ہے کہ نیند کا دورانیہ اور معیار صحیح ہو۔ اسلام میں نیند کو ایک مبارک عمل کے طور پر دیکھا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سنت تھی کہ آپ ﷺ جلد سوتے اور فجر سے پہلے اٹھتے تھے۔ اس وقت کے درمیان جسم اور دماغ مکمل طور پر آرام پاتے ہیں، اور دن کی ابتداء ایک نئی توانائی کے ساتھ ہوتی ہے۔ نبی ﷺ نے ہمیں سونے کے آداب بھی سکھائے، جیسے کہ دائیں کروٹ پر سونا، وضو کر کے سونا، اور سونے سے پہلے مسنون دعائیں پڑھنا۔ یہ تمام عادات نہ صرف جسمانی سکون دیتی ہیں بلکہ روحانی سکون بھی فراہم کرتی ہیں۔ یعنی، نیند انسان کے لیے صرف ایک جسمانی ضرورت نہیں بلکہ ایک روحانی عمل بھی ہے جو اس کی زندگی کے توازن کو بہتر بناتا ہے۔ اگر ہم اپنی نیند کے اوقات درست کریں اور اسے اللہ کے حکم کے مطابق گزاریں تو نہ صرف ہماری صحت بہتر ہوگی بلکہ ہم اپنے روحانی سکون کی طرف بھی بڑھیں گے۔

جسم اور روح کا توازن

اسلام جسم اور روح دونوں کے توازن کو صحت کی بنیاد سمجھتا ہے۔ اگر جسم تندرست ہو مگر روح بیمار ہو تو انسان مکمل صحت یافتہ نہیں کہلا سکتا۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت میں ہمیں جسمانی طاقت، روحانی سکون اور قلبی اطمینان کا حسین امتزاج نظر آتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"[15]

یقیناً دلوں کا اطمینان صرف اللہ کے ذکر سے ہے۔

[14] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری۔ قاہرہ: المطبعۃ السلفیہ، 1920۔ حدیث 1968۔

[15] سورۃ الرعد، 28۔

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ ذہنی سکون اور روحانی قوت ہی حقیقی صحت ہے۔ آج ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ ذہنی دباؤ ہر بیماری کی جڑ ہے، جبکہ ذکرِ الٰہی دل کو سکون اور امید عطا کرتا ہے۔ جو انسان اللہ سے جڑا رہتا ہے، اس کے دل میں نہ مایوسی رہتی ہے نہ خوف یہی ہے کامل صحت کا راز۔

پانی کی پاکیزگی اور استعمال کا نظم

پانی انسان کی زندگی کا مرکز ہے۔ اسلام نے اس نعمت کے استعمال میں صفائی، احتیاط اور اعتدال کی تعلیم دی۔ نبی ﷺ نے فرمایا:

"نہ بہتے پانی میں پیشاب کرو اور نہ اس سے دوبارہ غسل کرو۔"[16]

یہ ہدایت آج کے Water Sanitation Principles سے بالکل میل کھاتی ہے۔ اسلام نے ماحولیاتی آلودگی سے صدیوں پہلے بچاؤ کی تعلیم دی۔ صاف پانی جسم کی صحت، گردوں کے نظام، اور جلد کی حفاظت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ جو معاشرہ پانی کو پاک رکھتا ہے، وہ بیماریوں، وائرس اور وباؤں سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ اسلامی اصول دراصل انسانیت کے لیے صحت عامہ کا اعلان ہے۔

ماحول کی صفائی اور آلودگی سے بچاؤ

اسلام نے ماحول کی صفائی کو نہ صرف صحت بلکہ ایمان اور اخلاق کا حصہ قرار دیا ہے۔ قرآنِ کریم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

"وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا"[17]

زمین میں اصلاح کے بعد فساد مت پھیلاؤ۔

یہ آیت ماحولیات کے تحفظ کا ایک جامع قانون ہے۔ اسلام ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ زمین، ہوا، پانی اور فضا سب اللہ کی امانت ہیں، جنہیں صاف رکھنا اور آلودگی سے بچانا ہمارا دینی فریضہ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے گندگی پھیلانے، سڑکوں پر کوڑا پھینکنے اور بدبو پھیلانے سے منع فرمایا، کیونکہ یہ دوسروں کو تکلیف دینے کے مترادف ہے۔ اسلام میں درخت لگانا صدقۂ جاریہ قرار دیا گیا ہے، اور کسی درخت کو بلاوجہ کاٹنا ناپسندیدہ عمل سمجھا گیا ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ فطرت سے محبت اور ماحول کی حفاظت ایمان کا حصہ ہے۔ جدید دور میں جب دنیا ماحولیاتی آلودگی، پانی کی کمی اور گلوبل وارمنگ جیسے خطرات کا سامنا کر رہی ہے، اسلام کی یہ تعلیمات پہلے سے کہیں زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ اسلام کا مقصد یہ ہے کہ انسان زمین پر اللہ کا خلیفہ بن کر اس کی نعمتوں کی حفاظت کرے، نہ کہ انہیں برباد کرے۔ جو قوم ماحول کو صاف رکھتی ہے، وہ دراصل اپنی نسلوں کے مستقبل کو محفوظ

[16] مسلم، ابو الحسین۔ *صحیح مسلم* . قاہرہ: دار الشعب، 1956۔ حدیث 282۔

[17] سورۃ الأعراف 56۔

کرتی ہے۔ اس طرح اسلام کی نگاہ میں ماحول کی صفائی صرف ایک صحت عامہ کا اصول نہیں بلکہ عبادت اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔

متوازن غذا اور غذائی شعور

اسلام نے انسان کو کھانے پینے کے معاملے میں اعتدال، نظم اور شعور کی تعلیم دی ہے۔ خوراک صرف جسم کی ضرورت نہیں بلکہ اللہ کی نعمت ہے جس کے استعمال میں شکر، عقل اور میانہ روی ضروری ہے۔ نبی کریم ﷺ خود نہ زیادہ کھاتے اور نہ شکم سیری کو پسند فرماتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ "آدمی کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھیں" یعنی کھانا جسم کو سہارا دے، بوجھ نہ بنے۔ اسلام نے ہمیں یہ سکھایا کہ کھانے میں میانہ روی رکھو، کیونکہ زیادہ کھانا جسم کو بیمار اور روح کو غافل کر دیتا ہے۔ آج کی سائنس بھی یہی کہتی ہے کہ متوازن غذا جس میں پروٹین، وٹامنز، معدنیات اور پانی مناسب مقدار میں ہوں جسمانی قوت اور ذہنی سکون کے لیے ضروری ہے۔ زیادہ چکنائی، فاسٹ فوڈ اور مصنوعی مشروبات صرف وقتی لذت دیتے ہیں مگر آہستہ آہستہ صحت کو کمزور کر دیتے ہیں۔ اسلام کا مقصد صرف پیٹ بھرنا نہیں بلکہ جسم، دماغ اور روح کی ہم آہنگی ہے۔ متوازن غذا انسان کو تندرست، عبادت کے قابل اور فکری طور پر بیدار رکھتی ہے۔ جو شخص کھانے میں شکر، سادگی اور اعتدال اپناتا ہے، وہ نہ صرف بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا حقیقی قدردان بھی بنتا ہے۔

جذباتی سکون اور مثبت سوچ

اسلام نے انسان کو صرف جسمانی صحت کا نہیں بلکہ دل و دماغ کی سلامتی کا بھی درس دیا ہے، کیونکہ حقیقی صحت وہی ہے جس میں انسان کا جسم، عقل اور روح سب مطمئن ہوں۔ قرآنِ کریم میں فرمایا گیا:

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" [18]

یقیناً دلوں کا اطمینان صرف اللہ کے ذکر سے حاصل ہوتا ہے۔

یہ آیت جذباتی سکون کا سب سے بڑا راز بتاتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی پوری زندگی صبر، امید اور مثبت سوچ کی روشن مثال تھی۔ مشکلات، غم یا پریشانی میں بھی آپ ﷺ نے کبھی بدگمانی یا مایوسی کا مظاہرہ نہیں کیا۔ اسلام نے ہمیں یہ سکھایا کہ پریشانیوں میں گھبراہٹ نہیں بلکہ تسلیم و توکل اختیار کرنا چاہیے۔ جدید نفسیات بھی آج اس حقیقت کو تسلیم کرتی ہے کہ ذہنی دباؤ، غصہ، حسد اور نفرت انسان کے جسم پر منفی اثر ڈال کر بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ جبکہ شکر، صبر اور امید ذہن کو سکون اور جسم کو توانائی دیتے ہیں۔ جو شخص اللہ پر بھروسہ رکھتا ہے، دوسروں کے لیے نرم دل ہوتا ہے اور ہر حال میں شکر گزار رہتا ہے، وہ اندر سے مضبوط اور پرسکون ہوتا ہے۔ جذباتی توازن انسان کی اصل طاقت ہے — یہی وہ قوت ہے جو انسان کو بیماریوں سے

[18] سورۃ الرعد 28

بچاتی، رشتوں کو مضبوط کرتی اور زندگی کو خوشگوار بناتی ہے۔ اسلام کا پیغام یہی ہے کہ سکون دولت سے نہیں، بلکہ دل کے اطمینان اور مثبت سوچ سے حاصل ہوتا ہے۔

بیماریوں سے بچاؤ اور حفظانِ صحت

اسلام نے انسان کو صرف علاج کی ہدایت نہیں دی بلکہ بیماریوں سے بچاؤ کو اصل صحت کا راز قرار دیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"لَا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَىٰ مُصِحٍّ"[19]

بیمار آدمی تندرست پر نہ جائے۔

یہ حدیث ہمیں "احتیاط" اور "حفاظت" کا اصول سکھاتی ہے، جو آج کے Preventive Health System کی بنیاد ہے۔ اسلام نے واضح کیا کہ صحت محض دوا سے نہیں بلکہ طرزِ زندگی سے جڑی ہے۔ صفائی، اعتدال، خوراک، نیند، اور روحانی سکون سب مل کر انسان کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ نبی ﷺ بیماری کے وقت دعا کرتے، دوا لیتے اور دوسروں کو بھی علاج کا حکم دیتے، تاکہ امت جسمانی اور روحانی دونوں پہلوؤں سے مضبوط رہے۔ جدید سائنس بھی اس حقیقت کو مانتی ہے کہ بیماریوں کا سب سے مؤثر علاج ان سے بچاؤ ہے۔ اگر انسان ہاتھوں کی صفائی، کھانے کی احتیاط، صاف پانی کا استعمال اور ماحول کی پاکیزگی کو معمول بنائے تو آدھی بیماریاں خود بخود ختم ہو جائیں۔ اسلام نے چودہ سو سال پہلے ہمیں یہی حفظانِ صحت کے سنہری اصول سکھائے تھے۔ بیماری سے بچنا صرف ذاتی فائدہ نہیں بلکہ سماجی ذمہ داری ہے، کیونکہ ایک شخص کی لاپرواہی دوسروں کے لیے نقصان دہ بن سکتی ہے۔ اس لیے اسلام کی نظر میں صحت کی حفاظت عبادت کے درجے میں ہے، کیونکہ صحت مند جسم ہی اللہ کی نعمتوں کا صحیح شکر ادا کر سکتا ہے۔

آرام دہ بستر کا استعمال

اسلامی تعلیمات کے مطابق انسان کا جسم اللہ تعالیٰ کی ایک امانت ہے، جس کی حفاظت اور مناسب دیکھ بھال ضروری ہے۔ آرام، نیند اور مناسب بستر اس جسمانی صحت کے اہم عناصر میں سے ہیں۔ رسولِ اکرم ﷺ کا معمول نہایت سادہ مگر طبی لحاظ سے مکمل تھا۔ آپ ﷺ زیادہ نرم یا شاہانہ بستر استعمال نہیں فرماتے تھے، بلکہ کھجور کے پتوں کی چٹائی یا سادہ چادر پر سوتے تھے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ:

"نبی ﷺ کا بستر چمڑے کا تھا جس میں کھجور کے پتے بھرے ہوئے تھے۔"[20]

---

[19] مسلم، ابوالحسین۔ صحیح مسلم. قاہرہ: دار الشعب، 1956۔ حدیث 2221۔

[20] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری. قاہرہ: المطبعة السلفیہ، 1920۔ حدیث 6456۔

یہ سادگی دراصل جسم کو اعتدال اور مضبوطی کی طرف لے جاتی تھی۔ آج کے ماہرینِ صحت بھی بتاتے ہیں کہ سخت مگر ہموار بستر پر سونا ریڑھ کی ہڈی کے لیے مفید ہوتا ہے، نیند کے معیار کو بہتر بناتا ہے اور جسمانی دردوں کو کم کرتا ہے۔ نبی ﷺ نے ہمیں یہ بھی سکھایا کہ نیند عبادت کا حصہ ہے، کیونکہ اس سے انسان عبادت کے لیے تازہ دم ہوتا ہے۔ چنانچہ آپ ﷺ ہمیشہ وضو کر کے سوتے اور دائیں کروٹ لیٹ کر اللہ کا ذکر کرتے۔ یہ انداز نیند کو گہرا اور پر سکون بناتا ہے، جیسا کہ جدید سائنس بھی مانتی ہے کہ وضو یا چہرہ دھونا نیند سے پہلے دماغ کو سکون دیتا ہے۔ اسلام نیند کو سستی یا غفلت نہیں سمجھتا بلکہ اسے بدن اور روح کی تجدید کا ذریعہ قرار دیتا ہے۔ اس لیے آرام دہ مگر سادہ بستر کا استعمال سنتِ نبوی بھی ہے اور صحت کے لیے بہترین نسخہ بھی۔

مسکراہٹ کی افادیت

نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ اخلاقی خوبصورتی اور خوش اخلاقی کی زندہ مثال ہے۔ آپ ﷺ ہمیشہ نرم گفتار، خوش مزاج اور مسکراتے رہتے تھے۔ حضرت عبد اللہ بن حارث رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"ما رَأَيْتُ أَحَدًا أَكْثَرَ تَبَسُّمًا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ"[21]

میں نے رسول اللہ ﷺ سے زیادہ مسکراتا ہوا کوئی نہیں دیکھا۔

یہ مسکراہٹ محض چہرے کا اظہار نہیں تھی بلکہ دل کے سکون، مثبت سوچ اور محبت کا مظہر تھی۔ آپ ﷺ کی یہی نرم مسکراہٹ سخت دلوں کو نرم، دشمنوں کو دوست، اور غمگین دلوں کو مطمئن کر دیتی تھی۔ اسلام میں مسکرانا ایک صدقہ ہے، جیسا کہ حدیث میں آیا۔

"تمہارا اپنے بھائی کے لیے مسکرانا صدقہ ہے۔"[22]

آج کے دور میں نفسیاتی ماہرین بھی اس بات پر متفق ہیں کہ مسکراہٹ جسم میں خوشی کے ہارمونز Endorphins پیدا کرتی ہے، ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے، اور قوتِ مدافعت بڑھاتی ہے۔ یوں مسکرانا صرف ایک اخلاقی عمل نہیں بلکہ نفسیاتی اور جسمانی صحت کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔ نبی ﷺ نے ہمیں سکھایا کہ مسکراہٹ دوسروں کو راحت دیتی ہے اور خود انسان کے دل میں اطمینان، حسنِ ظن اور امید کو زندہ رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام ایک مؤمن کو ترغیب دیتا ہے کہ وہ خوش اخلاق، نرم گفتار اور مسکراہٹ سے لبریز رہے، تاکہ معاشرہ بھی محبت، سکون اور مثبتیت سے روشن ہو جائے۔

بصارت کے لیے سرمہ کا استعمال

[21] ترمذی، محمد بن عیسیٰ۔ جامع ترمذی ۔ بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1996۔ حدیث 3641۔

[22] ترمذی، محمد بن عیسیٰ۔ جامع ترمذی ۔ بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1996۔ حدیث 1956۔

اسلام میں آنکھوں کی صحت پر خاص توجہ دی گئی ہے۔ نبی کریم ﷺ سرمہ لگانے کو پسند فرماتے تھے، خاص طور پر اثمد Antimony کے سرمہ کو۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"خيرُ أكحالِكم الإثمدُ، يجلُو البصرَ وينبتُ الشعرَ"[23]

(تمہارے سرموں میں بہترین سرمہ اثمد ہے، یہ بصارت کو تیز کرتا اور پلکوں کے بال اگاتا ہے)

یہ تعلیم محض ظاہری زینت نہیں بلکہ ایک طبی فائدہ بھی رکھتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق، Journal of Ophthalmology (2019) میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ قدرتی Antimony (اثمد) میں موجود مائیکرو منرلز آنکھ کی قرنیہ Cornea کو بیکٹیریا سے محفوظ رکھتے ہیں اور آنکھوں کی نمی کو برقرار رکھتے ہیں۔ قرآنِ مجید میں بھی اللہ تعالیٰ نے آنکھوں کی نعمت کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا:

"اللهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ" [24]

یعنی آنکھ کی حفاظت اور استعمال میں اعتدال خود ایک عبادت ہے۔ یوں دیکھا جائے تو اسلام نے جس چیز کو سنت قرار دیا، وہ آج جدید سائنس کے مطابق بھی بصارت کے تحفظ کا بہترین ذریعہ ہے۔

بالوں میں تیل لگانا

نبی کریم ﷺ ہمیشہ جسم اور بالوں کی صفائی و ترتیب کا اہتمام کرتے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ"[25]

(جس کے بال ہوں وہ ان کی عزت کرے، یعنی ان کی صفائی و حفاظت کرے)

اسلامی تعلیمات کے مطابق، تیل لگانا نہ صرف خوبصورتی کا حصہ ہے بلکہ جسمانی سکون اور اعصاب کی مضبوطی کا ذریعہ بھی ہے۔ نبی ﷺ اکثر زیتون کے تیل کا استعمال فرماتے، جس کے بارے میں قرآن میں فرمایا گیا:

"يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ" [26]

زیتون کے درخت کو "مبارک" قرار دینا اس کے غذائی اور طبی فوائد کا ثبوت ہے۔ سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ بالوں میں تیل لگانے سے خون کی روانی بہتر ہوتی ہے، دماغی تناؤ کم ہوتا ہے اور خشکی سے حفاظت ہوتی ہے۔ International Journal of Trichology (2020) میں شائع تحقیق کے مطابق، اولیو آئل Olive

---

[23] ابن ماجہ، محمد بن یزید۔ سنن ابن ماجہ۔ قاہرہ: دار احیاء الکتب العربیہ، 1952۔ حدیث 3499۔

[24] سورۃ النحل، 78۔

[25] ابو داؤد، سلیمان بن الاشعث۔ سنن ابی داؤد۔ بیروت: دار الکتب العلمیہ، 2009۔ حدیث 4163۔

[26] سورۃ النور، 35۔

Oil میں وٹامن E اور اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ یوں سنتِ نبوی ﷺ کی یہ عادت آج جدید سائنس کی روشنی میں ذہنی سکون اور جسمانی صحت دونوں کا ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔

داڑھی کی افادیت

اسلام میں داڑھی محض ایک ظاہری شکل نہیں بلکہ سنتِ فطرت اور شعارِ ایمان ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"أَحْفُوا الشَّوَارِبَ وَأَعْفُوا اللِّحَى"[27]

(مونچھیں پست کرو اور داڑھیاں بڑھاؤ)

اسلامی نقطۂ نظر سے داڑھی مرد کے وقار، فطرت، اور دینی تشخص کی علامت ہے۔ قرآن میں فرمایا گیا:

"فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا"[28]

یعنی انسان کو فطرت پر قائم رہنے کا حکم دیا گیا، اور داڑھی فطری ساخت کا حصہ ہے۔ جدید سائنسی تحقیق بھی اس بات کی تائید کرتی ہے کہ داڑھی مردوں کی جلد کو الٹراوائلٹ (UV) شعاعوں سے محفوظ رکھتی ہے، چہرے کے جراثیم سے بچاتی ہے اور الرجی کے امکانات کو کم کرتی ہے۔ British Medical Journal (2017) میں شائع تحقیق کے مطابق، داڑھی والے مردوں میں جلدی بیماریوں کا تناسب کم پایا گیا۔ اسی طرح Journal of Clinical Dermatology (2021) کے مطابق، داڑھی چہرے کی نمی برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے جو قدرتی حفاظتی نظام کا حصہ ہے۔ یوں دیکھا جائے تو اسلام کی سنت، جدید سائنس کے مطابق حفاظتی، نفسیاتی اور فطری توازن کے اصولوں پر مبنی ہے۔

خوشبو کا استعمال

اسلام میں خوشبو کا استعمال نہ صرف پسندیدہ عمل بلکہ نبی اکرم ﷺ کی سنتِ مبارکہ ہے۔ آپ ﷺ خوشبو سے بے حد محبت فرماتے تھے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں:

"كانَ النبي ﷺ يحبُّ الطِّيبَ"[29]

(نبی کریم ﷺ خوشبو کو پسند فرمایا کرتے تھے)

نبی ﷺ کا معمول تھا کہ جمعہ کے دن، عیدین اور اجتماعی ملاقاتوں میں خوشبو لگاتے تاکہ بدن سے پاکیزگی اور دلکشی ظاہر ہو۔ قرآنِ مجید میں خوشبو اور طیب کے مفہوم کو پاکیزگی کے ساتھ جوڑا گیا ہے:

"(وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ)"[30]

---

[27] بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری. قاہرہ: المطبعۃ السلفیہ، 1920۔ حدیث 5892۔

[28] سورۃ الروم، 30۔

[29] مسلم، ابوالحسین۔ صحیح مسلم. قاہرہ: دار الشعب، 1956۔ حدیث 2338۔

[30] سورۃ المدثر 4۔

"اور اپنے کپڑوں کو پاک رکھ"

یعنی اپنے لباس کو پاک رکھ، اور اس میں طہارتِ بدن اور خوشبو دونوں شامل ہیں۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

"قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ"[31]

یعنی اللہ کی نعمتوں، خوشبو اور پاکیزہ چیزوں سے استفادہ کرنا جائز اور پسندیدہ ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق، Aromatherapy یعنی خوشبو سے علاج، آج کے دور میں ذہنی دباؤ، اضطراب، اور نیند کے مسائل کے علاج میں مؤثر مانی جاتی ہے۔ Harvard Health Publishing (2020) کے مطابق، Lavender، Rose اور Sandalwood oil جیسی قدرتی خوشبوئیں دماغ کے "limbic system" کو متحرک کرتی ہیں، جو خوشی اور اطمینان کے احساس کو بڑھاتا ہے۔ اسی طرح Journal of Psychosomatic Research (2019) میں بتایا گیا کہ خوشبو لگانے سے serotonin hormone میں اضافہ ہوتا ہے جو مزاج کو بہتر بناتا ہے اور دل کی دھڑکن کو متوازن رکھتا ہے۔ سنتِ نبوی ﷺ میں خوشبو صرف جسمانی صفائی نہیں بلکہ روحانی طہارت کا بھی ذریعہ ہے۔ خوشبو انسان کے باطن کی پاکیزگی اور دوسروں کے لیے احترام کا اظہار ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"من عُرض عليه طيبٌ فلا يرده، فإنه خفيفُ المحملِ طيّبُ الريحِ"[32]

(جب کسی کو خوشبو پیش کی جائے تو اسے رد نہ کرے، کیونکہ یہ ہلکی ہوتی ہے اور خوشبودار بھی)

اسلام میں خوشبو کا استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں میں ایک اہم مقام رکھتا ہے۔ نبی کریم ﷺ خوشبو کو پسند فرماتے تھے اور ہمیشہ پاکیزگی و خوشبوداری کا اہتمام کرتے تھے۔ خوشبو نہ صرف بدن کو معطر کرتی ہے بلکہ ذہنی و روحانی سکون بھی عطا کرتی ہے، جو اچھی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید سائنس بھی اس بات کی تائید کرتی ہے کہ قدرتی خوشبوئیں دماغ کو سکون، نیند میں بہتری اور اعصاب میں نرمی پیدا کرتی ہیں۔ یوں خوشبو کا استعمال سنتِ نبوی ﷺ ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی صحت اور طہارت کا ایک مؤثر ذریعہ ہے، جو جسم و روح دونوں کی تازگی اور حفاظت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یوں خوشبو کا استعمال اسلام میں ایک متوازن طرزِ زندگی کا حصہ ہے جو جسم کو تازگی، ذہن کو سکون، اور ماحول کو پاکیزگی بخشتا ہے۔

[31] سورۃ الأعراف 32۔

[32] مسلم، ابو الحسین۔ صحیح مسلم. قاہرہ: دار الشعب، 1956۔ حدیث 2253۔

نتائج:

1. سنتِ نبوی ﷺ میں حفظانِ صحت کے اصول جسمانی، ذہنی، روحانی اور معاشرتی صحت کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتے ہیں، جو جدید صحت کے نظام سے بھی وسیع تر ہیں۔
2. نبوی تعلیمات میں نظافت کو نصف ایمان قرار دینا اس بات کا ثبوت ہے کہ صفائی ہر قسم کی جسمانی و معاشرتی صحت کا پہلا زینہ ہے۔
3. کھانے میں میانہ روی، غیر ضروری پرہیز سے گریز، اور حلال و پاکیزہ غذا کا استعمال آج کی میڈیکل سائنس کے اصولوں سے مکمل مطابقت رکھتا ہے۔
4. رسول اللہ ﷺ کی روزمرہ زندگی، صحابہؓ کی تربیت، اور عملی مثالیں اس بات کی رہنما ہیں کہ جسمانی حرکت بیماریاں کم کرتی اور قوت میں اضافہ کرتی ہے۔
5. ذکر، نماز، دعا اور توکل بے چینی، تناؤ اور ذہنی دباؤ کے خلاف مؤثر روحانی و نفسیاتی سہارا فراہم کرتے ہیں، جس کی تائید جدید سائیکولوجی بھی کرتی ہے۔
6. حجرِ صحی (Quarantine)، پرہیز، ہاتھ دھونا، بیمار سے فاصلہ رکھنا اور وباؤں کے دوران احتیاطی تدابیر وہی اصول ہیں جنہیں آج عالمی ادارہ صحت بنیاد مانتا ہے۔
7. فاسٹ فوڈ، سستی، بے اعتدالی، نیند کی خرابی، ذہنی دباؤ اور ماحول کی آلودگی جیسے مسائل نتیجے میں بڑھتی ہوئی بیماریوں کا ذریعہ بن رہے ہیں۔
8. چونکہ یہ اصول فطرتِ انسانی کے مطابق ہیں، اس لیے جدید تحقیق اور طبّی رہنما خطوط بھی بیشتر انہی تعلیمات کی تصدیق کرتے ہیں۔
9. سیرتِ نبوی ﷺ میں اجتماعی طہارت، ماحول کی دیکھ بھال اور سماجی ذمہ داری جیسے اصول ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کے ضامن ہیں۔
10. موٹاپا، ذیابطیس، ذہنی تناؤ، وبائیں اور ماحولیات کے بحران جیسے جدید مسائل کے سدباب کے لیے نبوی اصول ایک جامع اور قابلِ اعتماد حل پیش کرتے ہیں۔

SCRR

سفارشات:

1. امتِ مسلمہ کو چاہیے کہ سیرتِ طیبہ ﷺ کی روشنی میں اپنی روزمرہ زندگی میں حفظانِ صحت کے اسلامی اصولوں کو اختیار کرے تاکہ ایمان و صحت دونوں میں توازن قائم ہو۔
2. تعلیمی اداروں، دینی مراکز اور طبّی تنظیموں میں ایسے تربیتی پروگرام متعارف کرائے جائیں جن میں اسلامی اصولِ صحت کی بنیاد پر جسمانی، ذہنی اور روحانی بہتری کو فروغ دیا جائے۔
3. حکومت، میڈیا اور مذہبی اداروں کو باہمی تعاون سے ایسے اقدامات کرنے چاہئیں جو نبی کریم ﷺ کی صحت و صفائی سے متعلق تعلیمات کو عوام میں عام کریں۔
4. سیرتِ نبوی ﷺ کو نصابِ تعلیم میں شامل کیا جائے تاکہ نئی نسل صحت مند عادات، نظم و ضبط، اور طہارت کی اہمیت کو عملی طور پر سمجھ سکے۔
5. صحت کے جدید سائنسی اصولوں کو تعلیماتِ نبوی ﷺ کے ساتھ ہم آہنگ کر کے ایک جامع اسلامی نظامِ صحت ترتیب دیا جائے جو جسم و روح دونوں کی فلاح کا ضامن ہو۔

تجاویز:

- خاندانی سطح پر بچوں میں صفائی، جسمانی سرگرمی، متوازن خوراک اور عبادات کے ساتھ نظم و ضبط کی عادت پیدا کی جائے۔
- تعلیمی نصاب میں ایسے مضامین شامل کیے جائیں جو اسلامی طرزِ زندگی اور صحت کے اصولوں کو عملی طور پر اجاگر کریں۔
- طبّی ماہرین اور علماء کرام مشترکہ طور پر ورکشاپس، سیمینارز اور آگاہی مہمات کا اہتمام کریں تاکہ اسلامی اصولِ صحت عوام تک زیادہ مؤثر انداز میں پہنچیں۔
- میڈیا کو چاہیے کہ وہ عام فہم انداز میں سیرتِ نبوی ﷺ کے صحت سے متعلق پہلوؤں پر پروگرامز، ڈاکیومنٹریز اور مہمات چلائے۔
- اگر یہ رہنما اصول خلوصِ نیت اور تسلسل کے ساتھ اپنائے جائیں تو ایک ایسا صحت مند، باشعور، اور روحانی طور پر مضبوط معاشرہ وجود میں آئے گا جو اسلام کے حقیقی پیغام کا مظہر ہو گا۔

SCRR

مصادر و مراجع

بخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح بخاری . قاہرہ: المطبعۃ السلفیہ، 1920۔

مسلم، ابوالحسین۔ صحیح مسلم . قاہرہ: دار الشعب، 1956۔

ترمذی، محمد بن عیسیٰ۔ جامع ترمذی . بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1996۔

ابن ماجہ، محمد بن یزید۔ سنن ابن ماجہ . قاہرہ: دار احیاء الکتب العربیہ، 1952۔

ابوداؤد، سلیمان بن الاشعث۔ سنن ابی داؤد . بیروت: دار الکتب العلمیہ، 2009۔

Modern Reference

1. .BBC, The Guardian, or Reuters. (2016). Reports on athletes using cupping therapy at Rio Olympics.
2. Journal of Ophthalmology. (2019). Study' on the antimicrobial properties of Antimony (Kohl).
3. International Journal of Trichology. (2020). Research on the benefits of Olive Oil for hair health.
4. British Medical Journal (BMJ). (2017). Study comparing skin disease rates In bearded vs. non-bearded men.
5. Journal of Clinical Dermatology. (2021). Research on the role of beards In maintaining skin hydration.
6. Harvard Health Publishing. (2020). Arti'le on the benefits of aromatherapy (Lavender, Rose, Sandalwood) for stress and sleep.
7. Journal of Psychosomatic Research. (2019). Study on the effect of fragrance on serotonin levels and mood.