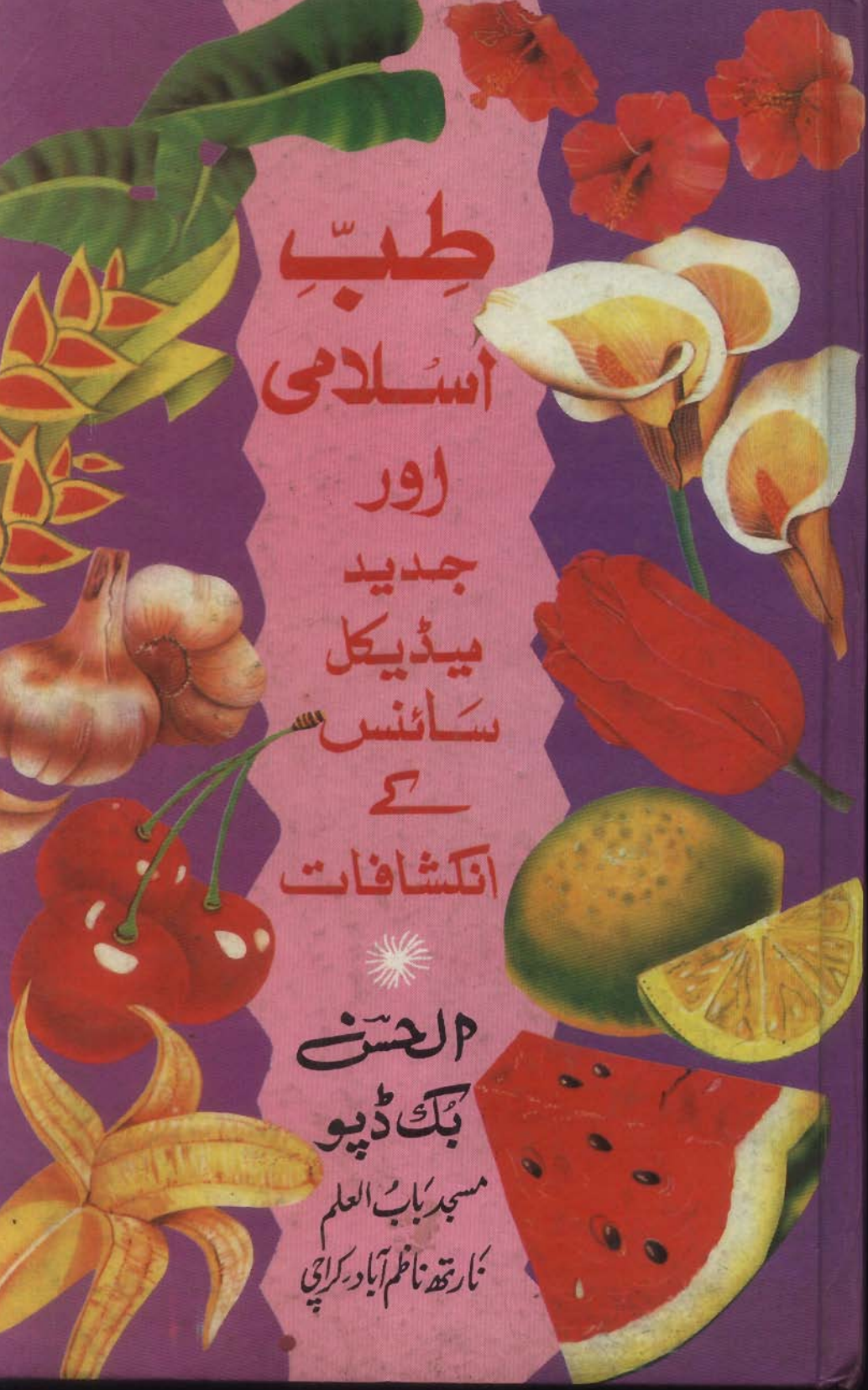


طِبِّ
اِسْلَامِي
رُور
جَدِيد
مِيڈِيڪل
سائنس
مے
انكشافات

۲۰۱۸

بک ڈپو

مسجد باب العلم
نارتھ ناظم آباد کراچی



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ لِلذَّیْقِ اَمْتُوا هِدٰی وَ شَفَا عَرء
(اے رسولؐ) آپ فرما دیجیے کہ یہ یومنین کیلئے برات اور شفا ہے

طِبِّ اِبِلَامِ
اور جدید

میڈیکل سائنس کے انکشافات

طیبِ بَرِّکَ طِبِّ اِمَامِ جَعْفَرِ صَادِقِؑ اور طیبِ اِمَامِ عَلٰی رِضَاؑ

اس مشہور و متبرک کتاب میں ہر قسم کی بیماریوں کا علاج
اور احادیثِ آئمہ معصومینؑ کی روشنی میں بیان کیا گیا ہے
یہ کتاب ہر گھر کی زینت بنانے کے قابل ہے

ناشر
الحسن بک ڈپو
مسجد
ابوالعلم

سارنہہ ناظم آباد کراچی



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عرض ناشر

اما بعد ہر انسان کو سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ زندگی اور بیماری ہمیشہ سے لادم و ملزوم رہی ہے لہذا ہر ملک اور ہر دور میں انسانی ذہن ایسی دواؤں اور علاج کا متلاشی رہا ہے تاکہ بیماریوں کا موثر طریقے سے مقابلہ کر سکے۔ اسی طرح علاج کی تاریخ بھی اتنی ہی قدیم ہے جتنا خود وجود مرض مستقیم ہے۔ ہم یہاں تو محض زیر نظر کتاب طب اسلامی اور جدید ٹیبیکل سائنس کے لکشافات کی اشاعت کے سلسلے میں کچھ گزارشات پیش کرنا ہے۔

یہ کتاب دراصل عربی میں لکھی گئی تھی، اس کا ترجمہ فارسی میں ڈاکٹر جواد فاضل نے کیا تھا اور اس کتاب کی افادیت کو دیکھتے ہوئے فارسی سے اردو میں ترجمہ کرایا گیا۔ تاکہ مومنین اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔

اس کتاب میں مستند احادیث کی مدد سے علاج امراض کے سلسلے میں حضور نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ، حضرت امام جعفر صادقؑ اور حضرت امام علی رضا علیہم السلام کے ارشادات نگرانی ترتیب سے پیش کئے گئے ہیں۔ معصومین کے ان ارشادات کی روشنی میں مختلف امراض کے علاج اور پرہیز کے بارے میں ہماری رہنمائی ہوتی ہے اس لحاظ سے یہ کتاب



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب: طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات

ترجمہ و اقتباس: ڈاکٹر جواد فاضل پیران۔ ایران

اردو ترجمہ: سرور علی شاہ

ترتیب و پیشکش: محمد حسین نگر بھکری (ایم۔ اے)

زیر نظر: محمد حسن

ناشر: الحسن بک پبلسنگ ہاؤس، جامعہ اسلامیہ، لاہور

نارتھ ناظم آباد کراچی

تعداد: ایک ہزار

سالہ اشاعت: طبع اول - ۱۹۹۵

طبع دوم - ۱۹۹۶

پرنٹنگ: مناظر گٹ - ۶۳۲۶۶۸ - ۶۳۳۵۶۸

ہدایہ: ۸۵ روپے



فہرست

گفتارِ مولف

۲۲	علاج	
"	عادتِ نفس	
۲۳	دسترخوان	صفہ
"	گرم اور ٹھنڈے کھانے	۱۲
"	انکساری	۱۴
"	کھانا	۱۵
"	کھانا کھانے کے آداب	"
"	دوسروں کے ساتھ کھانا	۱۸
"	برکت	"
۲۴	مسواک	۱۹
"	نجلال	"
"	مختلف غذائیں	۲۱
"	بھوک کو چھپانا	۲۲
۲۵	ہمان	"
"	کم کھانا	"
"	پینے کی چیزیں	"

علمِ ادب

سب سے پہلی طبی یونیورسٹی

ظہورِ اسلام سے قبل طب

مذہبِ اسلام میں طب

ان احادیث کے اسناد

طبِ النبیؐ

طبِ الصادقؑ

طبِ الرضاؑ

طِبُّ النَّبِيِّ ﷺ

ہر مرض کا علاج

طولِ عمر کی نشانی

بیماری کی جڑ

بھوک

معدہ

اپنے اندر بڑی جامعیت رکھتی ہے۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو دو چیزوں

سے پیدا کیا ہے ایک جسم اور دوسرے روح۔

اسی لئے ائمہ معصومین علیہم السلام جو ہادیانِ امت بھی ہیں، امراضِ

جسمانی کے ساتھ امراضِ روحانی کا بھی علاج بتایا گیا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب ہر لحاظ سے لوگوں کے لئے مفید

ثابت ہوگی۔ اور ہم نے اس کتاب کو بڑی نفاست اور سلیقہ کے ساتھ

شائع کرنے کی کوشش کی ہے۔

ہم اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہیں کہ

۱۰۔ اے محبوبِ برحق! اے خالقِ انوارِ چہارہ معصومین! پہلی اس

کادش کو قبول فرما، اور تمام مومنین و مومنات کو اپنے حبیبِ حضرت

موسیٰ علیہ السلام اور ان کی آلِ پاک کے صدرتے میں شفا نصیب ہو۔

آمین یا رب العالمین

والسلام

خاکپائے اہلبیت علیہم السلام

محمد بن نگر بھکری (ایم۔ ۱۰۷۰)

۲۲	علم کے بارے میں { تین نصیحتیں	۲۹	حضور کے پسندیدہ پھل
۲۳	علم کے بارے میں { تین نصیحتیں	"	عُباب
۲۴	مذہبِ جعفریہ	۳۰	کھیرا
۲۵	امام علیہ السلام کی حلت	۳۱	زخس کے پھول
۲۶	امام علیہ السلام کا مقام و مرتبہ	"	مہندی کے فوائد
۲۸	مختلف امراض اور ان کا علاج	"	مرزنگوش
"	سر کا درد	"	صقلاب کے پھول
۳۹	زکام	"	سبزی
"	نظر کی کمزوری	"	لہسن
۵۰	موتیا	"	نئے شہر میں سبزی کا استعمال
"	پیٹ کا درد	"	اچان کا استعمال
۵۱	دست	"	سنا
"	رہاچی درد	۳۱	کالی ٹر
"	سوجن	"	فصدِ خون
"	جسمانی کمزوری	"	مٹی کھانیسے منع
۵۲	میلر یا بخار	"	درد اور رنج
"	دست	"	زکام
		"	کاسنی کے پتے
		"	کلونجی
		۳۲	طَبِّ الصَادِقِ
		"	امام جعفر صادق کے حالات زندگی

۲۴	حجم اور دل کو تندرست رکھنے کے عمل	۲۵	اعتکار
"	شہد کے فوائد	"	غذا سے دہری کے اسباب
۲۷	حافظ کو قوی کرنا	"	غربت و افلاس
۲۸	وضع حمل کے بعد	"	بہترین غذائیں
"	کھجور	"	روٹی
"	کھجور اور انار کا دھت	۲۶	نمک
"	ناشتے میں کھجور کا استعمال	"	پانی
"	کھجور سے افطار	"	پانی پینے کے آداب
"	تھے پھل	"	زیادہ کھانے کے نقصانات
"	انجیر	"	گوشت اور نشہ آور چیزیں
"	بہ	"	دو بہترین چیزیں
"	خربوزہ اور انار گور	"	بھیر کا گوشت
"	جنت کے پھل	"	گوشت کھانے کے نقصانات
۲۹	خربوزہ کے فوائد	"	پھل
"	انار کا رس	"	عطرِ بنفشہ
"	تربخ	"	حاملہ عورتوں کے لیے
"	کدو	"	ایک مفید غذا
"	کشمش	"	پنیر اور دودھ
"	نخس	"	دودھ کے فوائد
"	سرکہ	"	نسیان
"		"	دودھ کا استعمال

۱۲۶	اپریل	۱۰۶	علم تشریح
"	موسم گرما	۱۰۸	یہ روح کیا ہے؟
"	مئی	۱۰۹	دوسرے جہانی جفتے
۱۲۷	جون	۱۱۲	وہا کشف الاعضاء
"	جولائی	۱۱۳	جو غذا طبیعت کے لئے سازگار ہے
"	اگست	۱۱۴	اس سے استفادہ کرنا چاہئے
۱۲۷	موسم خیراں	۱۲۰	حفظان صحت سے متعلق نکات
"	ستمبر	۱۲۳	جھوک کیا ہے؟
۱۲۸	اکتوبر	"	سیری کیا ہے؟
"	موسم سرما	۱۲۵	مہینوں اور موسموں
"	نومبر	"	کی خصوصیات
۱۲۸	دسمبر	۱۲۵	سال کے موسم
"	جنوری	"	موسم بہار
"	موسموں سے متعلق حفظان صحت	"	فروری
۱۳۷	کیا نظام	"	مارچ
۱۳۷	حلال شراب	"	
۱۳۰	غذائوں میں موادِ رشہ	"	
۱۳۱	مدنیات اور روایاں	"	

۵۳	سبزیات	۵۳	برس
"	"	"	بلغم
۷۰	ساگ	"	پیشاب کی تکلیف
۷۱	کاسنی	۵۴	منی کی کمزوری
۷۲	طیب	"	توت باہ کی کمی
"	طبِ روحانی سے متعلق	۵۵	لہسن
۷۸	امام کی گفتگو	۵۷	پیاز
"	"	۵۹	ٹولی
۸۴	نخصد	"	گاجر
۸۵	بھوٹ	۶۰	بنینگن
۸۷	حسد	۷۱	کدو
۸۸	غرور و تکبر		
۸۹	دعدہ خلانی		
۹۰	حس		
۹۱	خودنسانی		
۹۳	طب الرضا		
۹۶	پرہیز	۶۳	انجور
۱۰۱	غذائیں رعایت	۶۴	سیب
"	"	۶۵	انار
"	"	۶۶	پہلو
"	"	۶۷	انجیر
"	"	۶۸	کھجور

۱۶۹	مرضی کے لئے عمومی طریقہ	۱۶۹	انسان کو بلغم، خون اور دودھ
"	غنا سے علاج	"	مادوں سے خلق کیا گیا ہے
۱۷۰	دوا سے علاج	۱۷۸	مساک
"	دوائیوں کی اقسام	"	صحیح متعلق کچھ قوانین
"	علاج کے طبی عوامل	۱۷۹	سفر، سودا، خون، بلغم، ۱۵۲، ۱۵۱
۱۷۱	روحانی علاج	"	بچپن، جوانی، ادھیڑ پن اور بڑھاپا
"	جسٹری علاج	"	بچپن
۱۷۲	فتی نصیر خون	۱۵۳	جوانی
۱۷۸	مکرب غذائیں	"	ادھیڑ پن
۱۸۰	ناسازگار غذائیں	۱۵۴	بڑھاپا
"	مفادات علم طب	"	ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں تو
۱۸۱	علم مفادات طب	"	اُسے خلقت میں الٹ کر پھینچیں
۱۸۲	عسل کھانا	۱۵۵	کی طرح مجبور کر دیتے ہیں
۱۸۵	جسم کی نگہداشت	"	{ قرآن کریم
۱۸۷	جیل کیا ہے؟	"	قصید خون
۱۸۸	پسینہ	"	نصیر خون جسم کی سلامتی اور عقلی
۱۹۱	صحیح سے متعلق کچھ نصیحتیں	۱۶۲	{ قوت کا ترشیدہ ہے
۱۹۶	{ جسم کی خصوصی نگہداشت سے متعلق قوانین	"	عمومی حفاظت
"	"	"	خصوصی حفاظت

۲۰۷	پانی	۱۹۷	منہ کی حفاظت
"	"	۱۹۸	آنکھوں کی حفاظت
۲۰۸	بارش کا پانی	"	کالوں کی حفاظت
"	چشموں کا پانی	۱۹۶	ناک کی حفاظت
"	سکھوں کا پانی	۲۰۰	جیلد کی حفاظت
"	نہروں کا پانی	"	بالوں کی حفاظت
"	"	"	ہاتھوں کی حفاظت
۲۱۳	ہمبستری کے آداب	۲۰۱	نظام باہنہ کی حفاظت
"	"	"	نظام تنفس کی حفاظت
۲۱۵	ہبستری کا مسئلہ	۲۰۲	دل، شریانوں اور ویدوں کی حفاظت
۲۲۱	آخری فصل	"	مٹانے اور نظام تناسل کی حفاظت
۲۲۲	اجتناب لوگ	"	اعصابی نظام کی حفاظت
۲۲۳	امام رضا علیہ السلام	"	پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت
"	کے بارے میں چند جملے	۲۰۳	جسم کی حفاظت
۲۲۶	فرمان رسول و ارشادات	۲۰۵	مسافر کی صحت کے بارے میں ہدایات
۲۲۸	علم طب اور میڈیکل سائنس	"	"



گفتارِ مولف

علمِ طب

علمِ عظیم علم کہ جسے مشارع اسلام نے اپنے بیان میں "علم الایمان" کا نام دیا ہے۔ یہ علم کون سی تاریخ کو وجود میں آیا۔

اس بارے میں تواریخ کے مختلف اقوال ہیں۔ بعض کا کہنا ہے کہ یہ عقیدہ علم کلدانیوں کے ابتدائی تمدن میں دریافت ہوا۔ اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے یمن کے کاہنوں نے تدبر و نقل کے ذریعے علم طب کی راہ ہموار کی۔ یعنی انہوں نے مریضوں کے علاج کے لئے مختلف فارمولے تیار کئے۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ علم طب سب سے پہلے بابل کے کاہنوں میں وجود میں آیا، لہذا علم طب کو اہل بابل نے ایجاد کیا ہے۔

علم طب کی پیدائش کے بارے میں یہ مختلف اقوال ہیں لیکن زیادہ تر تواریخ یونانیوں کی طرف طب کی نسبت دیتے ہیں۔ اور یہی اکثر تواریخ کا نظریہ ہے۔

ابن ابی اصیبعہ کہ جو طبیب بھی ہے اور تواریخ بھی، وہ اپنی کتاب "میراث اللہ" میں رقمطراز ہے کہ:

میں رقمطراز ہے کہ:

علم طب کی ایجاد کو ایک مخصوص قوم سے نسبت نہیں دی جاسکتی۔ صحیح ہے کہ اس علم میں ایک قوم دوسری قوم سے آگے ہو۔ لیکن ضروری نہیں کہ وہی قوم علم طب کی موجد بھی ہو۔ کیونکہ بعینہ نہیں کہ اس سے پہلی قومیں بھی علاج معالجے سے واقف ہوں۔ اور یہ علم ان فنا ہو جانے والی اقوام ان تک پہنچا ہو۔

اُس کے باوجود یورخین کا ایک گروہ یہ عقیدہ رکھتا ہے کہ علم طب کی بنیاد کلدانیوں نے رکھی اور انسانی امراض اور اسکے علاج کے لئے سب سے پہلے بابل کے کاہنوں نے بحث و تحقیق شروع کی۔

کہا جاتا ہے کلدانی لوگ ابتدا میں اپنے مریضوں کو عام شاہراہوں کے کنارے لٹا دیتے تھے، چنانچہ جو راہ گیر بھی مریض کے پاس سے گذرنا وہ اُس کی بیماری سے آگاہ ہو جاتا۔ اور کبھی اتفاقاً ان راہ گروں میں ایسا راہ گیر بھی ہوتا جو خود اس بیماری سے گذر چکا ہوتا، اور اسکے علاج سے بھی واقف ہوتا۔ تو وہ مریض کے سر پرستوں کے سامنے اپنی اسی بیماری اور اسکے علاج کا ذکر کرتا، چنانچہ جو لوگ اس وقت وہاں موجود ہوتے وہ راہ گیر ہی گفتگو کو ایک سختی پر مضمون ظاہر لیتے اور اسکے بعد ان سختیوں کو بت کدوں پر لٹکا دیتے۔

اور یہیں سے علم طب کو کلدانیوں میں کاہنوں اور میت کدوں کے متولیوں سے نسبت دیتے ہیں۔ دینا کی دوسری قوموں نے علم طب کو کلدانیوں سے حاصل کیا۔ اور اسی وجہ سے عربوں، مصریوں اور اہل قیہ اور آشور کے لوگوں میں علاج معالجے کا ایک ہی طریقہ نظر آتا ہے۔

اس روایت کے مطابق علم طب ابتدا میں کلد میں بیانت ہوا۔ اور وہاں سے سرزمین یونان تک پہنچا اور یونانی علماء کے ہاتھوں مختلف ابواب و فصول میں منظم و مرتب ہوا۔ اور یونان سے ایران و روم پہنچا۔

سب سے پہلی طبی یونیورسٹی

جس طرح اسلام سے قبل ایران کی قدیم تاریخ کے بارے میں ہمارے پاس دوسروں کی روایات کے علاوہ کوئی مستند روایت نہیں، بالکل اسی طرح ہمیں صحیح طور پر نہیں معلوم کہ علم طب یونان سے کس طرح ہمارے ملک پہنچا۔ اور اس سرزمین پر کیسے اس کی ترویج ہوئی۔

البتہ یہ بات یقینی ہے کہ جنڈی شاہ لپور کے ہسپتال کا شمار دنیا میں علم طب کی پہلی یونیورسٹی میں ہوتا ہے۔ اور یہ ملت ایران تھی کہ جس نے علم کی تاریخ میں پہلی بار علم طب کی تعلیم و تکمیل کے لئے یونیورسٹی بنانے کی فکر کی۔

ہمارا یہ دعویٰ نہیں کہ علم طب کا آغاز ہم ہی سے ہوا لیکن یہ کوئی پوشیدہ بات نہیں کہ اس دنیا میں سب سے پہلی طبی یونیورسٹی کی بنیاد ہم ہی نے رکھی ہے۔ اسلام سے قبل عربوں کی تاریخ میں دو عاذق اطباء کا ذکر ملتا ہے۔ ایک ابن جہیم کہ جس کا تعلق "تم الرباب" قبیلے سے تھا۔ اور دوسرا حارث بن کلدہ کہ جس کا تعلق طائف کے قبیلے بنی ثقیف سے تھا۔ عربوں کی روایت کے مطابق ان دونوں اطباء نے جنڈی شاہ لپور سے طب کی تعلیم حاصل کی۔ اور یہ دونوں طبیب سانی بادشاہوں کے دور میں شعبہ طب کے نگران تھے۔ اور انھوں نے طب سے متعلق

انتہائی بہترین خدمات انجام دیں

جنڈی شاہ لپور صوبہ خوزستان کا ایک شہر تھا۔ شاہ لپور اول شہنشاہ ساسانی نے اس کی بنیاد رکھی تھی، ابتدا میں یہ شہر روم کے جنگی اسیروں کی اقامت گاہ تھا، لیکن اسکے بعد ایک عظیم علمی مرکز بن گیا تھا کہ جسکی شہرت لپوری دنیا میں پھیل گئی تھی۔ اس کے بعد اس شہر کو آکسفورڈ کی طرح یہاں کی یونیورسٹی کے نام سے پہچانا جانے لگا۔ اور جیسے ہی جنڈی شاہ لپور کا نام سنا جاتا تو ذہن نورا وہاں کی طبی یونیورسٹی کی طرف چلا جاتا تھا۔

ظہور اسلام سے قبل طب

ظہور اسلام سے قبل عرب جہالت کی تاریکی میں ڈوبے ہوئے تھے اس وقت جنڈی شاہ لپور تھے تہی اور لقی جیسے اپنے دو شاگرد عالم بشر کے سرپرست تھے، لیکن ظہور اسلام کے بعد عرب ایرانی طالب علموں سے آگے نکل سکے۔

اور محمد بن زکریا، ابو علی سینا اور دوسرے بلند پایہ اطباء نے اپنی حکمت و دانائی سے مکمل طور پر علم طب کو اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ اور یہ عظیم و مقدس نعمت مذہب اسلام نے بطور انعام ملت ایران کو عطا کی۔

مذہب اسلام میں طب

یہ ایک سچے حقیقت ہے کہ گونا گوں و متغیر حالات میں تمام مذاہب میں مذہب اسلام ہی ہے جو نوجوانوں کے لئے سب سے زیادہ

فکری، علمی، زندہ اور ناسیے

معصوم سے روایت کی گئی ہے۔

وخلال فتحہ حلال الیوم والقیام، وحرام حرام الیوم والقیامہ
محمّد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حلال کیا ہوا قیامت تک کھلے
حلال ہے۔ اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حرام کیا ہوا قیامت تک کھلے
حرام ہے۔

دین مقدس اسلام نے اپنے مستحکم مصادر و مآخذ اور تعلیمات عالیہ
کے ذریعے اس اٹنی دور میں سورج سے بھی ہزار ہا درجے روشن تر دلیلوں
سے اپنے آپ کو زندہ دین کے طور پر پہچنوا یا ہے۔

اب ہم اس کتاب میں اسلامی طب و بہداشت سے متعلق گفتگو کریں گے
اور محمد بن عبد اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسلام کامل کا طبیب کی صورت
میں مشاہدہ کریں گے۔

قرآن کریم یہ قانوں جہانی یہ دستور شد و ہدایت یہ عظیم کتاب خدا نے
بزرگ برتری کی جانب سے اس کے بندوں میں سے انتہائی صادق و پیرنگ
انسان محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر نازل ہوئی۔ اس میں زندگی کے
جائز ترین قوانین موجود ہیں۔ بلاشبہ اس میں کسی بھی قسم کا کوئی نقص و عیب
نہیں ہے۔ اور اس کی مقدس تعلیمات میں طب و حفظانِ صحت کے
بارے میں سبھی گفتگو کی گئی ہے جو کہ انسانی زندگی کی انتہائی اہم ضرورت ہے
اور بنی نوع انسان کے لئے اسرار و رموز کی تشریح و تفسیر کرنا قرآن کے
حاملین و حافظین یعنی محمد و آل محمد کا حق اور ان ہی کی ذمہ داری ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کس طرح

نہایت مختصر و مفید سپر اگراف و جملوں میں حفظانِ صحت کے پیچیدہ قوانین
کو بیان فرمایا ہے۔

خداوند عالم نے اپنے کلام پاک کی ایک ہی آیت میں حفظانِ صحت
کے تمام ابواب و فصول کو جمع کر دیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک ایسی حقیقت
ہے کہ جس کے سامنے دنیا بھر کے اطباء نے سر تسلیم خم کر دیا۔
سورہ مبارکہ اعراف آیت ۲۹ میں خداوند عالم نے فرمایا ہے۔

کلوا وشرابوا وکلتوا

’کھاؤ پیو‘ اور اسراف مت کرو۔

دنیا نے طب نے اپنی طویل علمی تحقیقات اور اپنے پیچیدہ تجربات و
مشاہدات کے نتیجے میں انسانی صحت کی بقا کا ضامن اعتدال کو قرار
دیا ہے۔ اور اگر انسان ہمیشہ اور ہر جگہ اعتدال سے کام لے اور افراط و
تفریط سے اجتناب کرے تو ہمیشہ صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔
اور صحت جو کہ خداوند عالم کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔ وہ اُس سے کبھی
محروم نہ ہوگا۔

عالم اسلام میں طب کی بنیاد اعتدال ہے، لیکن رسول اکرم
اور ائمہ اطہار علیہم السلام کی زبان مبارک سے ایسی احادیث نقل کی گئی ہیں
کہ جن میں طب اور حفظانِ صحت سے متعلق تفصیلی گفتگو موجود ہے۔
اسی بات کو پیش نظر رکھتے ہوئے مکتب خانہ ادبیہ کے مدیر نے یہ فیصلہ
کیا کہ طب و حفظانِ صحت سے متعلق ان احادیث کا عربی سے ترجمہ کیا جائے
تاکہ مومنین ان سے استفادہ کر سکیں۔



ان احادیث کی سند

ہم نے اس کتاب میں تین کتابچے جمع کئے ہیں کہ جنہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دامام ابو عبد اللہ جعفر صادق اور امام ابو الحسن علی رضا صلوات اللہ علیہم اجمعین سے نقل کیا گیا ہے۔ اور ان تین کتابچوں میں مشہور ترین اسلامی روایات تحریر کی گئی ہیں جو اس قدر معتبر ہیں کہ ان میں سے کسی قسم کی سند پیش کرنے کی ضرورت نہیں لیکن اس کے باوجود مولف کے لئے جس قدر ممکن ہوا اس قدر سے میں قارئین محترم کے لئے احادیث کی اسناد پیش کی جائیں گی

۱۔ طَبُّ النَّبِيِّ

اس کتابچے کو علامہ مجلسی نے بحار الانوار کی جلدوں خصوصاً چودھویں جلدہ السمار و العالم میں نقل کیا ہے، اور جو افراد ان احادیث کے تمام راویوں کو جانتا چاہتے انہیں بحار الانوار کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔

۲۔ طَبُّ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَام

اس کتابچے میں معصوم و مقدس امام کی وہ احادیث ہیں کہ جنہیں دعائم الاسلام بفضل المہمہ کشف الاحطار۔ خصال اور بحار الانوار سے نقل کیا گیا ہے۔

ان کتابوں میں احادیث کے راویوں کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

اور باب تحقیق ان احادیث کے راویوں سے آگاہ ہونے کے لئے ان کتابوں کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔

طَبُّ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَام

وہ خط جو کہ امام ابو الحسن علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام نے ایک مفید جزوی صورت میں ابوالعباس عبداللہ بن ہارون کو بھیجا کہ جسے راویوں نے "خط ذہبی" کا نام دیا ہے۔ یہ متواتر احادیث میں سے ہے کہ جن کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔

اس خط کے بعض گراں بہا قافی نسخے دنیا کی اکثر لائبریریوں اور بڑے بڑے عجائب گھروں میں پائے جاتے ہیں۔

اس میں راویوں کی روایت کا سلسلہ سند محمد بن حسن بن جہور تک پہنچتا ہے۔ محمد بن حسن بن جہور قبیلہ بنی تمیم سے تعلق رکھتے تھے جو کہ لیمہ میں آباد تھا یہ امام علی رضا علیہ السلام کے اصحاب میں سے تھے۔ اس طلافی خط کے علاوہ کتاب "ادب العسلم" اور کتاب "صاحب الزمان" بھی انہی کی یادگار ہیں۔

علامہ مجلسی نے "بحار الانوار" کی چودھویں جلدہ السمار و العالم میں اس کتابچے کو ایک جگہ پر نقل کیا ہے اور اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اس خط کی سند علامہ محقق علی بن عبدالعالی کو کی قدس اللہ سرہ ہے۔ عبداللہ بن مائون نے اس کو "خط ذہبیہ" کا نام دیا اور اسے ایک گراں بہا گوہر کی مانند آل عباس کے مخصوص خزانے میں جگہ دی۔

اس کتابچے کی اب تک کئی مرتبہ شرح کی گئی اور غالباً چھپ بھی

چکی ہے۔

اس کتابچے کی سب سے قدیم شرح ۱۵۴۸ھ میں فسب اللدین
ابوالرضا فضل اللدین علی راوندی کے ہاتھوں لکھی گئی۔ اور اس کے بعد
فیض اللہ عصارہ شوستری متوفی ۱۸۱۷ھ نے اسکی شرح لکھی کہ جو طب
نجوم کے علماء میں سے تھے۔ اسکے بعد علامہ مجلسی رنج اللہ مقام نے اسکی
شرح لکھی، اسکے بعد آقائے میرزا محمد باوی شیرازی نے عافی البربر
کے نام سے شاہ سلطان حسین صفوی کے زمانے میں اسکی شرح لکھی۔
اور اسکے بعد ۱۲۱۷ھ میں مولانا محمد شرفیتاؤن آبادی نے اسکی شرح
لکھی۔ اس کے بعد سید شمس اللدین محمد ضوی مشہدی نے اسکا ترجمہ کیا۔ اور
اسکے بعد سید عبداللہ شیر الحسینی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد مولانا محمد
مدرس مشہدی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد حاج میرزا کاظم زنجانی نے
"شرح محمودیہ" کے نام سے اسکی شرح لکھی۔ اسکے بعد مولانا محمد بن عیسیٰ نے اسکی
شرح لکھی۔ اسکے بعد قبول ہندی نے اردو زبان میں اسکی شرح لکھی، جو
حیدرآباد میں طبع ہوئی۔

اور سب سے آخر میں اس کی جامع و فاضل شرح ڈاکٹر سید صاحب زینی
نے لکھی کہ جنہوں نے عراق یونیورسٹی سے طب میں پی ایچ ڈی کیا۔

ہم نے اس کتاب کو منظم کرنے میں ان سے بہت زیادہ استفادہ
کیا ہے، میں آخر میں تہران دہلی کے معروف کتب خانے ادیب کے
مدیر و مونس کا دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں اور اس دینی علمی ادارے
مؤسسہ کی کامیابی و کامرانی کیلئے خدا کی بارگاہ میں دعا گو ہوں۔

خواجہ فاضل (تہران)

طیب النبی
صلی اللہ علیہ و
آلہ وسلم

طَبُّ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

طَبُّ النَّبِيِّ نَامِي اِيك تَكْبَاهِي هِي كِه جِس مِيں جِسْمِ اُوْر زَنْدِگِي كِي حَفَاظَت مِيں تَعْلُقِ رَسُوْلِ اَكْرَمِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كِي اِحَادِيثِ نَقْلِ كِي گِي هِيں۔ يِه اِحَادِيثِ مِجَارِ الْاَنْوَارِ كِي چُوْ دُوْ حِيں جِلْدُ السَّمَاءِ وَ الْعَالَمِ مِيں بِيَانِ كِي گِي هِيں اُوْر يِه كِتَابِ كِي اَصْلِ عِبَارَتِ كِه مَطَابِقِ يِهَاں تَرْجِمِ كَرِي هِيں۔
(مِنَ الشَّرْحِ التَّوْتِيْقِ)

- ۱۔ رَسُوْلِ اَكْرَمِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَمَاتِي هِيں كِه خُدَاوندِ عَالَمِ نِي سِوَاتِي مَوْتِ كِي كِسِي سَبِي مَرِيضِ كُو بِنَبِيْرِ عِلَاجِ كِه خَلْقِ نِهِيں كِيَا رِ اِيْعْنِي هَر مَرِيضِ كِي دَوَا مَوْجُوْدِ هِيں۔
- ۲۔ جِن لُوگوں كِه بَرَنِ پَر بِيْدَا نِشِي اَبَلِي كَا كُوْتِي نِشَانِ هُو اِنْكِي عُمُرِ لَمْبِي هُو گِي اِنِهِيں طَوِيْلِ عُمُرِ كِي نُو شُخْبَرِي سَنَا دُو۔
- ۳۔ هَر بِيْمَارِي كِي جِسْمِ سَر كَا دَرُو هِيں۔
- ۴۔ جِب تَنَكِ بَهُو كِ نِي لَنَكِي كِهَانَا مَتِ كِهَادُو۔ اُوْر اِي سِي طَرَحِ جِبِ كِيچِه بَهُو كِ بَاقِي هُو تُو كِهَلْنِي سِي هَاتِهِي كِهِيْن لُو۔
- ۵۔ اَلْسَانِ كَا مَعْدُو تَمَامِ بِيْمَارِيُوں كَا مَر كَرِي هِيں۔
- ۶۔ هَر عِلَاجِ كَا بِنِيَادِي اَصْلِي دَرُو دَا رِ بِيْمَارِي كِي بَلَكِ كُو گَرَمِ رَكْحَنِ هِيں۔
- ۷۔ اِنِي نَفْسِ كُو جِوْعَا دَتِ طَالِ رِي هِي اُسِي اَسِي مَآلِ

پڑھو دو۔

- ۸۔ خُدَا تِي بَزْرِكِ دِ بَرْتَرِ اُسِ دِ سَتْرِ خُوَانِ كُو پَسَنْدِ كَر تَا هِي جِس كِي اَرِ دِ گَرِ دِ كِهَانِي وَا لِي زِيَادِه هُوں۔
- ۹۔ گَرَمِ كِهَانِي مِيں بَرِكْتِ كَمِ هُو تِي هِي اَس كِي بَرَكْسِ هَنْدِ كِهَانِي مِيں بَرِكْتِ زِيَادِه هُو تِي هِيں۔
- ۱۰۔ كِهَانَا كِهَاتِي وَ قَتِ اِنِي چُو تُوں كُو اَتَا لُو، كِيْزُو كِه اَس طَرَحِ مَهْتَارِي پَرِيُوں كُو سُكُونِ مَلِي كَا اُوْر يِه بِيَهْتِ بِيَهْتَرِيْنِ طَرَلِقِي هِيں۔
- ۱۱۔ اِنِي لُو كَرُوں كِه سَا تَهْدِ غِذَا تَنَاوِلِ كَرْنَا اِيكِ قِسْمِ كِي اِنْحَارِي هِيں جُو لُو كِ اِنِي لُو كَرُوں كِه سَا تَهْدِ كِهَانَا كِهَاتِي هِيں جِنْتِ اِيَسِي لُوگوں كِي مَشْتَا قِ هِيں۔
- ۱۲۔ بَا زَارِ اِيْعْنِي جَمِيْعِ عَامِ مِيں كِهَانَا اِيكِ قِسْمِ كِي ذَلْتِ هِيں۔
- ۱۳۔ جِب گَهْرِ كِه دُو سَرِ اِفْرَادِ كُو كِهَانِي كِي اِشْتِهَا هُو تُو مَوْزُونِ اِنَكِي سَا تَهْدِ كِهَانَا كِهَانَا هِيں۔ اِسَكِي بَرَكْسِ مَنَافِقِ اِنِي گَهْرِ وَا لُوں كُو اِنِي بَهُو كِ كَا پَابَنْدِ رَكْتَا هِيں، اِيْعْنِي جِب تَنَكِ اَسِي خُوْرِ بَهُو كِ نِي لَنَكِي وَ كِسِي دُو سَرِ كُو كِهَانِي كِي اِبَا زَتِ نِهِيں دِي تَا۔
- ۱۴۔ جِب دِ سَتْرِ خُوَانِ بِيچَا دِيَا جَا تِي تُو جُو جِهَاں بِيچَا هِي دِه وَ هِيں سَا مَنِي سِي كِهَاتِي، دُو سَرِي طَرَفِ هَا تَهْدِ نِي بَرُ هَا تِيں۔
- ۱۵۔ جِب تَنَكِ دِ سَتْرِ خُوَانِ پَر بِيچِي هُو تِي تَمَامِ لُو كِي سِرِنْدِ هُو بَا مِيں كِهَانِي سِي هَا تَهْدِ مَتِ كِهِيْن جُو۔ كِيْزُو كِه مَهْتَارِي اِيْعْمَلِ مَهْتَارِي سَا تَهِيُوں كِه لِي سَرِ مَنَدِگِي كَا بَا عِثِ هُو كَا۔
- ۱۶۔ بَرِكْتِ كِهَانِي كِه دَرِيَا نِ رَكِي گِي هِيں۔ اِي لِنِي كِهَانِي كِي

دوران کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔

۱۷۔ جو شخص پابندی سے مسواک و خلل کرے گا۔ تو وہ کلینت کی تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ کلینت سے مراد دانت نکلوانے کا آلہ ہے۔

۱۸۔ کھانے کے فوراً بعد اپنے دانتوں میں خلل کرنا اور پھر کٹی کرو تاکہ مہلکے ایناب اور شنایا یعنی ڈواڈوا پر اور دوسرے کے ٹوٹنے دانتوں اور ان سے متصل دانتوں کو سکون ملے۔

۱۹۔ خلل کرنا، کیونکہ خلل کرنا ایک قسم کی پاکیزگی ہے۔ اور پاکیزگی ایمان کا جزو ہے اور ایمان مومن کے ساتھ رحمت میں ہوگا۔

۲۰۔ کرم کا کھانا دوا ہے (کرم سے مراد وہ شخص ہے جو خود نہیں کھاتا بلکہ دوسروں کو کھلاتا ہے)۔ اور لیم کا کھانا بیماری ہے۔ لیم سے مراد وہ شخص ہے جو نہ خود کھاتا ہے نہ دوسروں کو کھلاتا ہے)۔
۲۱۔ مل کر کھانا کھاؤ کیونکہ خداوندِ عالم نے برکت اجتماع میں رکھی ہے۔

۲۲۔ ایک ہی دسترخوان پر مختلف غذائیں کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اس طرح کی خوراک بابرکت نہیں ہوتی۔

۲۳۔ جو شخص بھوکا ہوتے ہوئے اپنی بھوک کو اپنی عزت نفس کی خاطر چھپائے اور کسی کے سامنے اپنی حاجت کا اظہار نہ کرے تو خداوندِ عالم اسکے لئے ایک سال تک حلال رزق مقرر کر دیتا ہے۔

۲۴۔ جو کوئی خدا اور روزِ آخرت پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے

اپنے مہان کو محترم سمجھے۔

۲۵۔ جو کم کھاتا ہے روزِ قیامت اس کا سبب بھی ہلکا ہوگا۔

۲۶۔ پینے والی چیزوں کو کھڑے ہو کر پینے سے اجتناب کرو۔

۲۷۔ اجتناب سے: اس مذموم اور حرام عمل کا تعلق دس چیزوں سے ہے، یعنی جو شخص ان دس چیزوں کو ذخیرہ کرے گا وہ ذخیرہ اندوز شمار ہوگا۔

(۱) گندم (۲) جو (۳) کھنکھ (۴) گھاس (۵) چربی (۶) شہد (۷) پینر (۸) اسٹروٹ (۹) تیل (۱۰) کھجور

۲۸۔ اگر انسان کھانے پینے کی چیزوں کے علاوہ کوئی دوسری تجارت نہ کرے تو وہ سرکشی و گناہ کا مرتکب ہوگا۔

۲۹۔ جو شخص غذا کو قیمت بڑھنے اور اسے مہنگا بننے کی امید پر چالیس دن تک محفوظ رکھے تو وہ خدا سے دور ہے اور خدا بھی اس سے دوری اختیار کرے گا۔

۳۰۔ جو کوئی لوگوں کی غذا ذخیرہ کرے تو نتیجہ وہ بھنگام کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔ یعنی لوگ اس سے نفرت کریں گے اور وہ غربت و افلاس کا شکار ہو جائے گا۔

۳۱۔ سحر کو بیدار ہو جاؤ تاکہ آسمانوں کی برکت پالو۔

۳۲۔ تمہاری غذا میں بہترین غذا روتی اور پھلوں میں بہترین پھل انگور ہے۔

۳۳۔ روتی کو پھری سے مت کاٹو جس طرح اللہ نے اسے محترم قرار دیا ہے تم بھی اسی طرح اس کا احترام کرو۔

۳۳۔ جو لوگ کھانے سے پہلے تھوڑا سا نمک چکھ لیتے ہیں وہ تھیل
بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

۳۵۔ اپنے کھانے کا آغاز نمک سے کرو۔

۳۶۔ دُنیا فاختہ میں پینے کی چیزوں میں بہترین چیز پانی ہے

۳۷۔ پیاس کی حالت میں چوس کر پانی پو بغیر گھونٹ کے ہرگز

نہ پیو۔

۳۸۔ جن لوگوں کو زیادہ کھانے اور پینے کی عادت ہو، وہ سنگدل

ہوتے ہیں۔

۳۹۔ شیطان اپنے ساتھیوں کو آواز دیکر انہیں گوشت اور نشہ آور

چیزوں کی دعوت دیتا ہے اور کہتا ہے کہ میں گوشت اور نشہ آور چیزوں

کو شرف و نساد کا مرکز بنا تا ہوں۔

۴۰۔ دنیا آخرت میں بہترین غذا گوشت اور انگور ہے۔ لیکن میں

ان دونوں چیزوں کو نہیں کھاتا اور نہ ہی انہیں حرام قرار دوں گا۔

۴۱۔ جس حد تک ہو سکے بھیڑ کا گوشت استعمال کرو۔

۴۲۔ گوشت بڑھانے کا ذریعہ گوشت ہے۔

۴۳۔ جو کوئی چالیس دن تک گوشت نہ کھائے اس کی طبیعت

آزاد ہو جاتی ہے۔

۴۴۔ جو کوئی اضطراب کے موقع پر مردار، خنزیر کے گوشت

اور خون سے اجتناب کرے اور اسی حالت میں مرجائے تو اس کا ٹھکانا

جہنم میں ہوگا۔

۴۵۔ جو کوئی صفت سچل کھائے تو وہ کوئی نقصان نہیں اٹھائے گا۔

۳۶۔ عطرِ نفثہ سے معطر تیل سے استفادہ کرو کیونکہ یہ تیل سردیوں

میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتا ہے۔

۴۷۔ حاملہ عورتوں کو دودھ پلاؤ کیونکہ دودھ بچے کے سُن کیلئے

بہت موثر ہے۔

۴۸۔ دودھ پینے کے بعد منہ اچھی طرح پانی سے دھو لو، کیونکہ

دودھ کی چکناچی منہ میں رہ جاتی ہے۔

۴۹۔ پینے کو اخروٹ کے ساتھ استعمال کرو۔

۵۰۔ دودھ ایسا مائع ہے جو بڑوں کو مضبوط، دماغ کو کامل

اور دودھ کو روشن کرتا ہے۔ اور نسیان کی بیماری دور کرتا ہے۔

۵۱۔ درج ذیل چیزوں سے نسیان کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

۱۔ پنیر کھانا ۲۔ چوہے کا بھوٹا کھانا ۳۔ کھنسا سب کھانا۔

۲۔ دو عورتوں کے درمیان سے گزرنا۔ ۵۔ جس کو سُلی دی

گئی ہو اسکے جسم کو دیکھنا۔ ۶۔ قبروں کی تختیاں پڑھنا۔

۵۲۔ بطور غذا اور پانی صرف دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ

بھوکے کو میر کرتا ہے، اور پیاسے کو میراب کرتا ہے۔

۵۳۔ تین عمل جسم کو تندرست اور دل کو خوشحال کرتے ہیں۔

۱۔ خوشبو سونگھنا ۲۔ ملائم لباس پہننا ۳۔ شہد کھانا۔

۵۴۔ شہد بہترین غذا ہے جو دل کو تروتازگی عطا کرتا ہے اور

سینے کو گرم رکھتا ہے۔

۵۵۔ شہد ایک ایسی دوا ہے جو حافظے کو قوی کرتی ہے۔

۵۶۔ وضع حمل کے بعد عورت کی سبلی بہترین خوراک خشک ماتر

کھجوریں ہیں کیونکہ خداوند عالم نے حضرت مریم کے لئے وضعِ حمل کے بعد کھجور ہی ہتیا کئے تھے۔

۵۷۔ جب کھجور بازار میں آئے تو مجھے مبارک دو اور رب کھجور کا موسم ختم ہو جائے تو مجھے پُرک دو۔

۵۸۔ خدا تیرے عز و جل نے کھجور اور انار کے درخت کو آدم کی طہنت سے پیدا کیا۔

۵۹۔ کھجور کو ناشتے میں کھاؤ تاکہ اس ذریعے تمہارے اندرونی جرائم کا خاتمہ ہو جائے۔

۶۰۔ سحر کے وقت کھجور کھاؤ۔

۶۱۔ کھجور کا درخت تمہاری بچوگی ہے اس کا احترام کرو۔

۶۲۔ کھجور سے افطار کرو، اگر کھجور نہ ہو تو تھوڑا سا پانی پی لو۔

۶۳۔ شہد کھانے سے ہرگز اجتناب نہ کرو۔

۶۴۔ نئے پھلوں میں ایسے فوائد ہوتے ہیں کہ جو موسم کے اختتام پر نہیں ہوتے، نئے پھل کھاتے سے بدن تندرست ہوتا ہے اور دل سے غم و اندوہ دور ہوتا ہے۔

۶۵۔ انجیر تو لُج کے مرن کی دوا ہے۔

۶۶۔ بہر ایک پھل ہے جس کے کھانے سے آنکھوں کی ہنپائی تیز ہوتی ہے۔

۶۷۔ خربوزے اور انجور کی فصل میں میری امت کے لئے بہا کا موسم نزدیک ہو جاتا ہے۔

۶۸۔ خربوزہ جنت کا پھل ہے، لہذا اس کے کھانے سے غفلت نہ کرو۔

۶۹۔ چھری سے ٹکڑے ٹکڑے کرنے کی بجائے خربوزے کو دانوں سے کاٹ کر کھانا بہتر ہے۔

۷۰۔ ابن عباس نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ روایت نقل کی ہے کہ خربوزہ مٹانے کو صاف کرتا، معدے کو ہلکا کرتا اور بدن کی جلد کو تروتازگی عطا کرتا ہے۔

۷۱۔ انار کا رس جنم کے اندرونی حصے کو صاف کرتا ہے۔

۷۲۔ ترنج (ایک قسم کا بڑا لیمو) دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔

۷۳۔ نقرس اور یو امیر کے مریضوں کے لئے انجیر بہت مفید ہے۔

۷۴۔ کدو کو غنیمت سمجھو، کیونکہ خداوند عالم نے اس سبزی کو میرے بھائی یونس کے لئے مفید جان کر پیدا کیا۔

۷۵۔ کشمش بہترین میوہ ہے۔

۷۶۔ کرفس (خراسانی اجوائن) پیٹیروں کی سبزی ہے۔

۷۷۔ سرکہ سان کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے بہت اچھا ہے۔

۷۸۔ میں پھلوں میں انجور و خربوزے کو پسند کرتا ہوں۔

۷۹۔ کشمش صفا کو ابھرنے سے روکتی ہے اور بلغم کو کم کرتی ہے

۸۰۔ اعصاب کو قوت بخشتی اور دل کو معتدل رکھتی ہے۔

۸۱۔ کدو کھاؤ کیونکہ یہ سبزی دماغ کو قوت بخشتی ہے۔

۸۲۔ عذاب (ولایتی بیس) بجلد کے لئے شفا بخش ہے اور دل اور پیچھے نفس کے لئے بہت مفید ہے۔

۸۳۔ جب جناب لوح علیہ السلام غم و اندوہ کا شکار ہوئے تو وحی

ہونی کہ کھیر کھاؤ۔

۸۳۔ حاملہ عورتوں کو خرلوزہ کھلاؤ، کیونکہ یہ پھل بچے کی ذلیبوتی کے لئے بہت موثر ہے۔

۸۴۔ دن میں ایک بار گس کا پھول سوکھو اگر ممکن نہ ہو تو ہفتے میں ایک بار سوکھو۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو عمر میں ایک مرتبہ سوکھو۔ کیونکہ اس کی خوشبو تم کو جذام، برس اور جنون کے مرض سے محفوظ رکھے گی۔

۸۵۔ مہندی اسلام کا خضاب ہے جو سر کے درد کو دور کرتی ہے آنکھوں کی بینائی تیز کرتی ہے۔

۸۶۔ مرزنگوش سوکھنے سے غفلت نہ کرو۔

۸۷۔ جو کوئی میری خوشبو سوکھنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ گلاب کے پھول کو سوکھ لے۔

۸۸۔ میں سب سے زیادہ مہندی کے درخت کو پسند کرتا ہوں۔

۸۹۔ اپنے دسترخوان کو سبزی سے زینت دو، اس لئے کہ سبزی دسترخوان سے شیاطین کو دور کر دیتی ہے۔

۹۰۔ پینر کھاؤ، کیونکہ پینر خواب آور ہے۔

۹۱۔ جس حد تک ممکن ہو لہن استعمال کرو، کیونکہ یہ سبزی ستر، پاروں کی دوا ہے، لیکن لہن اور پیاز کی بو کے ساتھ مسجد میں جائے اور لوگوں کے قریب ہونے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

۹۲۔ جس نئے شہر میں بھی جاؤ تو وہاں کی سبزی کھاؤ۔

۹۳۔ اجوائن کثرت سے استعمال کرو، کیونکہ عقل کی تقویت کیلئے اجوائن انتہائی موثر ہے۔

۹۴۔ اگر کسی دوا میں شفا نہیں ہے تو وہ سناہے ایک پودا بھی

تی وست آور ہوتی ہے)

۹۵۔ کالی پٹر جنت کے درخت میں سے ہے جو بیماروں کے لئے شفاء ہے۔

۹۶۔ مہینے کی نویں یا اکیسویں تاریخ کو خون فصد کراؤ۔

۹۷۔ شب معراج تجھے ادھیری امت کو خون فصد کرانے کی تاکید کی گئی۔

۹۸۔ مٹی کھانے سے مطلقاً پرہیز کرو، اس لئے کہ مٹی کھانا میری

امت پر سرام ہے۔

۹۹۔ کوئی درد آنکھ کے درد سے بڑا نہیں، اور کوئی صبح قرص کے

بہا بڑھیں ہو سکتا۔

۱۰۰۔ زکام سے مت گھبراؤ، کیونکہ یہ تمہیں جنون سے محفوظ رکھے گا۔

۱۰۱۔ کاسنی کے ہر پتے سے بہشت کے پانی کا ایک قطرہ گرتا ہے۔

۱۰۲۔ کلوئی ہر درد کی دوا ہے۔ سوائے موت کے کہ اسکی کوئی دوا

نہیں ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے

حالاتِ زندگی

اب ہم یہاں پر امام علیہ السلام کی تعلیمات عالیہ کی مناسبت سے آپ کے حالاتِ زندگی کا مختصر ذکر کریں گے جو کہ بلاشبہ نور و برکت اور علم و عمل کا حشر ہے۔

امت کے بچھے امام حضرت جعفر صادق صلوٰۃ اللہ علیہ وسلم ۸۳ھ ۷۰۱ء ربیع الاول، جمعہ کے دن فجر کے وقت قائم بن محمد بن ابی بکر کی بیٹی امّ فروہ کے بطنِ مطہرہ سے متولد ہوئے۔

یہ یورق بن ابی اسحاق کے تالیف ترین دور میں طلوع ہوا۔ وہ دور نبی مراد کی مادی طاقت و عظمت کے عروج کا دور تھا۔ خاندانِ علوی امام محمد باقر کے فرزندوں (عبداللہ اکبر، ابراہیم اور عبداللہ اصغر) میں امام جعفر صادق سب میں برگزیدہ و ممتاز تھے۔

لہذا امام محمد باقر علیہ السلام کے کسی بھی بیٹے کے بارے میں امامت کا گمان نہیں ہو سکتا تھا۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام کے کسی بھی بھائی نے اپنے لئے امامت کا دعویٰ نہیں کیا تھا۔ فرقہ ناجیہ (شیعہ اثنا عشری) کے نزدیک صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کی ذات ہی امام ہونے کی وجہ سے واجبِ تعظیم و تکریم تھی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کی ولادت اس زمانے میں ہوئی جب آپ کے جدِ مبارک علی بن حسینؑ حیات تھے۔ اور سید الساجدینؑ

طَبِّ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ

کئی شہادت ہوئی اس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام کی عمر مبارک بارہ سال تھی۔

اور جب ۱۱ھ میں امام محمد باقر علیہ السلام نے اس دنیا سے رحلت فرمائی تو امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۲ برس کے تھے۔ اس لحاظ سے اپنے ۳۳ سال کی عمر میں امت کی پیشوائی کا عہد سنبھالا۔

۱۱ھ میں امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۳ سال کی عمر میں اپنے والد محترم کے جانشین بنے۔ اور انہوں نے اپنے زمانے کے علماء کے مستفید و مستفیض ہونے کے لئے تعلیم و تدریس کے دروازے کھول دیئے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ لوگوں نے جس قدر امام جعفر صادق علیہ السلام کے علم و عرفان سے فیض حاصل کیا اتنا کسی بھی عالم حتیٰ کہ کسی دوسرے امام سے بھی فیض حاصل نہیں کیا۔

چار ہزار علماء نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے احادیث روایت کی ہیں۔ امام علیہ السلام کے دور میں مادی عقائد بڑھ چکے تھے اور ابن ابی العزبہ، ابن طلوت، ابن جمعی اور ابن مقفع، یہ چار افراد اپنے مادی افکار اور فاسد نظریات کی تبلیغ و ترویج میں مصروف تھے۔

صرف امام کی ذات ان لوگوں کے اعتراضات کے سامنے ایک آہنی دیوار ثابت ہوئی تھی۔

جان لیجئے کہ امام لوگوں کی گفتگو "خواہ کسی بھی قسم کی ہو" انتہائی اطمینان اور دلچسپی سے سنتے تھے اور اسکے بعد نہایت مدلل جواب دیتے تھے۔

دہریئے جب بھی امام سے بحث و مباحثہ کرتے تو نتیجے میں فتح حق کی ہوتی اور باطل بری طرح سے سترنگوں ہوتا۔

بعض اوقات دہریئے اپنی بات کو ثابت کرنے کے لئے جسارت سے کام لیتے اور اپنے منہ سے نازیبا کلمات ادا کرتے، یہ لوگ نہایت بے ادب اور معاشرتی تربیت سے بہت دور تھے۔

لیکن امام جعفر صادق علیہ السلام معاشرے میں اس قدر طاقت و عزت حاصل ہو چکے باوجود انتہائی تواضع و انکساری سے پیش آتے۔ اور امام علیہ السلام کی ماہرانہ گفتگو سن کر مخالفین کے لئے آپ کی باتیں تسلیم کرنے کے سوا کوئی چارہ نہ ہوتا

ابوشاکر دلیصانی جو کہ مادی مکاتب کے پیشواؤں سے تھا۔ ایک روز امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا: آپ کے آباء اجداد دانشمند و بافضیلت تھے۔ اور آپ کی مائیں بھی فکر و عمل سے بہرہ مند تھیں، بلاشبہ آپ پاکہ لفظ سے وجود میں آئے اور ایسی ہی گودوں میں پرورش پائی اور آج چمکتے ہوئے سورج کی مانند علم و معارف کے آسمان پر چمک رہے ہیں۔

اسکے بعد کہنے لگا ہم دہریوں کا یہ عقیدہ ہے کہ جہاں ازل سے قدیم ہے اور اس کی کوئی ابتدا نہیں جبکہ آپ کو اس جہاں کو حادثہ کہتے ہیں۔ اس بارے میں آپ کے پاس کون سی معقول دلیل ہے۔

امام نے یہ سننے کے بعد انتہائی اطمینان سے ایک گوشے سے ایک مرغی کا لٹا اٹھایا اور فرمائے لگے: یہ کیا ہے؟
ابوشاکر دلیصانی نے کہا یہ مرغی کا لٹا ہے۔

امام نے فرمایا ذرا دیکھو اس سفید پھلکے کے اندر دو گڑھے مالت
خلق کیسے گئے ہیں۔ یہ ہرگز ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ سفیدی
چاندی کی مانند اوپر سے نیچے کی طرف پھیلی ہوئی ہے اور چاروں طرف
سے زردی کو پھیلے ہوئے سونے کی مانند بیچ میں لٹے ہوئے ہے۔
امام نے فرمایا۔ ”کہو کیا ایسا نہیں ہے۔“

ابو شاکر دیصانی نے کہا۔ ”بالکل اسی طرح ہے یا ابا عبد اللہ
امام نے فرمایا۔ ”اگر تم اس جامد و ساکت اندھے کو مرعی
کے گرم پروں کے نیچے رکھ دیں تو کچھ روز گزرنے کے بعد یہ انڈا
پھٹ جائے گا اور اس سفیدی زردی میں سے ایک رنگین پروں والا
چوزہ باہر نکلے گا۔“

امام نے فرمایا ”کیوں ایسا نہیں ہے؟“
ابو شاکر دیصانی نے کہا ”بلاشبہ ایسا ہی ہے یا ابا عبد اللہ“
امام نے فرمایا۔ ”مرعی کا یہ انڈا کل تک کوئی خارجی وجود
نہیں رکھتا تھا۔ ایک نر مرغ کے منطفے سے ایک مادہ مرعی میں
اس کی تخلیق ہوئی۔ وہ مرغ جو ابھی تک کوئی خارجی وجود نہیں رکھتا
تھا وہ اس اندھے میں سے باہر نکلے گا۔“

کیا اسکے باوجود ہم اس اندھے اور مرغ کو قدیم اور ازلی
کہیں گے؟ یہ انڈا اور یہ مرغ اور جو کچھ بھی اس جہاں میں ہے۔ یہ
سب اجزا ہیں کہ جو ساکے عالم کے وجود کو تشکیل دیتے ہیں۔
اور ایک روز یہ سب کے سب اس طرح ختم ہو جائیں گے جیسے کہ ان کا
کوئی وجود ہی نہ تھا۔

اگر یہ جہاں قدیم ہوتا تو اسکے اجزا کا وجود بھی قدیم ہوتا اسکے پہاڑ
دشت و صحرا اور دریا و سمندر سب کے سب جو نباتات خود ایک دوسرے
کے جُز نہیں۔ اس عالم محسوس و آشکار میں موجود ہوتے۔ اور
ضروری تھا کہ انڈا ہمیشہ انڈا، اور مرغ ہمیشہ مرغ ہوتا۔ نہ انڈا مرغ
کا، اور نہ مرغ انڈے کا محتاج ہوتا لیکن فی الواقع ایسا نہیں اور یہ
دونوں ایک دوسرے کے محتاج ہیں اس لئے ہم اس جہاں کو حادث
سمجھتے ہیں اس بنا پر اس کی ابتداء کے قائل ہیں۔ کیا ایسا نہیں ہے؟
ابو شاکر نے انتہائی عجز و انکساری سے کہا ”بالکل ایسا ہی ہے
یا ابا عبد اللہ۔ آپ نے اپنی دلیل سے تاریکی کو دور کر دیا اور
جو کچھ کہا سچ کہا اور اس کے ساتھ ہی انتہائی اختصار کے ساتھ گفتگو
کا حق ادا کر دیا۔“

امام نے اپنے ذہین و محنتی شاگرد ہشام بن حکم سے فرمایا۔
خدا نے عزوجل لاشرک اور بے شبہہ ہے نہ خدا کسی چیز کی
مانند ہے اور نہ ہی کوئی شے اس کی مانند ہے اور جو چیز انسان کے
دہم و گمان میں آتی ہے وہ ایک موہوم صورت کے سوا کچھ نہیں ہے
لہذا جو کچھ ہمارے خیالوں میں آتا ہے۔ وہ صرف ہمارا ایک خیال ہے
اور درحقیقت یہ موہوم صورت خدا نے قادر کی الوہیت نہیں۔

خدا نے تعلیم کی معرفت کے بارے میں یوں فرمایا۔

میں نے تمام علوم کو چار علوم میں محصور پایا۔

۱۔ اول یہ کہ اپنے خدا کو پہچاننا۔

۲۔ دوسرے یہ کہ اس بات میں غور و فکر کرو کہ اس نے تمہیں

اپنی نعمتوں سے کس قدر نوازا۔

۳۔ تیسرے یہ کہ وہ اپنی نعمتوں کے بدلے میں تم سے کیا چاہتا

ہے۔ ؟

۴۔ چوتھے یہ کہ کون سا گناہ اور کون سا سبب تمہاری وحالت ختم کر دے گا۔

ان چار معنوں میں سے ہم واجب معارف کو پہچان سکتے ہیں جب ہم خدا کی معرفت رکھیں گے تو بہر صورت اس کی نعمتوں کو بھی پہچانیں گے اور نعمت کو پہچانتا ہی شکر گزاری کا پہلا مرحلہ ہے اور درحقیقت شکر گزاری اپنی ذمہ داری کو نبھانے اور عبودیت کے مراسم کو ادا کرنے ہی کا نام ہے۔ اور جب انسان اپنے پروردگار کی نعمتوں کو پہچان لے اور اس کی نعمت کا شکر ادا کرے اور ایسا گناہ کہ جو اس کے لئے مصیبت ہو اسے ترک کرے تو بلاشبہ اس نے علوم کی حقیقت کو پایا ہے۔ اور علم و حکمت سے بہرہ مند ہوا ہے۔ امام صادقؑ فرماتے ہیں۔

عزیز گزرتے ہوئے توبہ واستغفار کرو۔ جو لوگ توبہ واستغفار کرنے میں کاہلی سے کام لیتے ہیں وہ مغرور ہوتے ہیں اور جو لوگ توبہ واستغفار کو آج دکل پر ٹال دیتے ہیں وہ اسی طرح سرگرداں پریشاں رہتے ہیں۔ اور اسی طرح ہلاک ہو جاتے ہیں، اور ایسے گناہ ہرگز جو اپنے گناہ پر اصرار کرتے ہیں وہ اپنی ناگہانی موت سے غافل ہیں اور درحقیقت ایسے ہی لوگوں کا انجام برا ہوگا۔ بت گئی حقیقت تین صفات کی بنا پر حاصل ہوتی ہے۔

۱۔ اول یہ کہ بندہ اس دنیا میں کوئی مال و جائیداد اپنی نہ سمجھے کیونکہ بت گئی و غلامی کا تقاضا ہی یہی ہے کہ جو بندہ اور غلام ہو وہ اپنے آقا کے سامنے کسی بھی شے حتیٰ کہ اپنے نفس کا بھی مالک نہیں لہذا اس کے پاس جو بھی شے ہو اس کو خدا کی ملکیت سمجھے اور اسی طرح اسے اس راہ میں خرچ کرے جس میں خدا کی رضا ہو۔

۲۔ اگر بندہ عبودیت کی حقیقت سے آشنا ہونا چاہتا ہو تو اسے اپنے لئے کسی بھی قسم کی تدبیر و چارہ جوئی نہیں کرنا چاہئے۔

۳۔ اور ہمیشہ اپنے مذہب اور دینی عقائد کے بارے میں غور و فکر کرے کہ خدا تے بزرگ و برتر نے اسے کن چیزوں کا حکم دیا ہے، اور کن چیزوں سے روکا ہے۔

اور جب بندہ اپنے آپ کو کسی مال و جائیداد کا مالک نہ سمجھے تو پھر وہ ہرگز دنیا کے مال و جائیداد کی ہوس نہیں کرتا۔ اور جس طرح خدا نے حکم دیا ہے مال کو اسی طرح خرچ کرتا ہے اور جب بندہ اپنے لئے کسی تدبیر و چارہ جوئی کو مناسب سمجھے تو پھر دنیا کی بڑی سے بڑی مصیبتیں بھی اسے معمولی معلوم ہوتی ہیں اور وہ زندگی کے حوادث کو انتہائی بروباری اور تسلیم و رضا کے ساتھ قبول کرتا ہے۔

اور جب بندہ اپنے پروردگار کے اوامر و نواہی کا خیال رکھے اور اپنے دین کے بارے میں غور و فکر کرے تو وہ معاشرے میں نہ تو خود منانی اور جاہ طلبی کا خواہاں ہوگا اور نہ ہی فخر و باہات و نمود و نمائش کے لئے اپنے آپ کو کسی بھی پریشانی و مصیبت میں مبتلا کرے گا۔

○ خبردار! جب تک بھوک محسوس نہ ہو کھانے سے پرہیز کرو۔
کیونکہ بھوک کے بغیر کھانے سے صحت دہے و قوتنی بڑھتی ہے
لہذا یاد رکھو جب تک بھوک نہ لگے کھانے کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

۲۔ جب سترخوان سے حلال لقمہ اٹھانے لگو تو خدا کے نام کو
فراش مت کرو۔ اور لیسہ اللہ پڑھو۔

۳۔ یاد رکھو کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

• بھرے پیٹ سے زیادہ برا کوئی طرف نہیں، اسی لئے
انسان ضرورت سے زیادہ نہ کھاتے۔

۴۔ جب تمہیں بھوک لگے تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کرو۔
ایک حصہ غذا کے لئے، دوسرا پانی کے لئے اور تیسرا سانس
لینے کے لئے

○ امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے بیٹے کو اس طرح نصیحت
فرمائی۔

• اے میرے بیٹے میری نصیحت غور سے سنو اور ہمیشہ یاد رکھو
تا کہ اس دنیا میں اپنی زندگی خوش نجاتی سے گزارو اور مرنے کے بعد
بھی سعید اور فلاح پانے والوں میں ہو۔

۱۔ جو کوئی اپنی قسمت پر قناعت کرے وہ ہمیشہ خوشحال
رہے گا اور جو کوئی دوسرے کے مال کو ہوس کی نگاہ سے دیکھے گا،
وہ غنی ہوتے ہوئے بھی فقیر رہے گا بلاشبہ وہ شخص دینا میں فقیر

ہی آیا اور فقیر ہی جائے گا۔

۲۔ جو شخص تقدیر الہی پر راضی نہیں رہتا وہ خدا کی طرف ظلم
کی نسبت دیتا ہے۔

۳۔ جو اپنے گناہ کو چھوٹا سمجھے اور دوسروں کی غلطیاں سچی نگاہ
میں بہت بڑی ہوں ایسا شخص ہمیشہ دوسروں کے عیب تلاش
کرتا اور لوگوں کی غیبت کرتا ہے۔ اور اپنے نفس کی بالکل اصلاح
نہیں کرتا ہے۔

۴۔ جو کوئی دوسروں کے عیوب سے پردہ اٹھانے کی سعی کرتا ہے
اچانک ہی خود اسکے عیوب فاش ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے آپ کو
خاص و عام میں ذلیل پاتا ہے۔

۵۔ جو کوئی فتنہ و فساد کی تلوار میان سے نکالے گا۔ تو نتیجتاً
خون اسی زمین پر بہے گا۔

۶۔ جو دوسروں کے لئے کنواں کھودتا ہے۔ وہ خود اس میں
گرتا ہے اور اس طرح اپنے کئے کی سزا اپنے ہاتھوں سے پاتا ہے۔

○ ۷۔ جس حد تک ہو سکے صالح علماء کی صحبت اختیار کرو۔ تاکہ
ان کے علم کی روشنی میں پروان چڑھو۔

۸۔ جو کوئی نادان و احمق سے دوستی کرے گا وہ ذلیل و خوار
ہوگا۔

۹۔ جو کوئی بری جگہ پر جائے گا تو لازمی طور پر اس پہ بدی کی
تہمت لگے گی۔

۱۰۔ اے میرے بیٹے، ہر جگہ اور ہمیشہ سچ کہو۔ اگر پیرہ سپتانی
 تمہارا کام بگاڑ دے اور تمہیں دُنویٰ لحاظ سے نقصان پہنچائے۔
 ۱۱۔ چپنل خوری سے پرہیز کرو، کیونکہ تمہارا یہ عمل لوگوں کے
 دل میں تمہاری دشمنی پیدا کرے گا۔ اور تمہاری معاشرتی شخصیت و عزت
 کو کم کر دے گا۔

۱۲۔ اگر کبھی پیسے کیلئے محتاج ہو جاؤ تو ایسے ویسے لوگوں کے
 سامنے دستِ سوال دراز مت کرو بلکہ کسی سخی و کریم کی تلاش کرو۔
 عنوان بھری سے اس طرح نصیحت فرمائی۔

د میں تمہیں حکمت کی نصیحت کرتا ہوں اور یہی چھ باتیں نصیحت
 کے لئے کافی ہیں، میں راہِ حق پر چلنے والوں کو اپنی چھ باتوں کی
 نصیحت کرتا ہوں اور بارگاہِ ربِ اعزّت میں سوال کرتا ہوں کہ تمہیں ان
 چھ نصیحتوں پر عمل پیرا ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔
 ان چھ نصیحتوں میں سے تین علم اور تین علم سے تعلق رکھتی ہیں

حلم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ جو شخص تمہارا اگر یہاں پکڑ کر سمے، اگر تم مجھے ایک گالی دو گے
 تو مجھ سے دشمنی نہ کرو گے، تو اس کے جواب میں کہو "اگر تم مجھے
 دس گالیاں دو گے تو مجھ سے ایک بھی نہیں سن سکو گے"۔
 ۲۔ جو کوئی تمہیں برا کہے تو اس کے جواب میں کہو۔

۳۔ تم نے جن برائیوں کی میری طرف نسبت دی ہے اگر وہ
 مجھ میں موجود ہیں تو میں بارگاہِ الہی میں استغفار کرتا ہوں اور اس

رحمت کا طلب گار ہوں تاکہ مجھے اس بُرائی سے نجات دلانے۔
 لیکن اگر مجھ میں وہ برائیاں موجود نہیں ہیں اور تم نے بلا وجہ
 مجھ پر تہمت لگائی ہے تو میں بارگاہِ ربِ العالمین میں دعا گو ہوں
 کہ تمہارے اس گناہ کو بخش دے۔

۳۔ اپنے دشمنوں کے ساتھ تواضع سے پیش آؤ۔ اگر وہ تمہیں
 آزار و تکلیف سے ڈراتے ہوں تو انہیں دعا و محبت کی نوری سناؤ۔

علم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ دانش مندوں سے علم حاصل کرو اور جو کچھ نہیں جانتے،
 اسکے پوچھنے میں شرم محسوس نہ کرو لیکن خبردار فضول سوال مت
 کرو۔ اور وقت کی قدر کو سمجھو۔

۲۔ مسائل میں ہرگز اپنی طرف سے رائے مت دو۔ علم کو تھیسر
 مت جانو اور احتیاط کو ترک نہ کرو۔

۳۔ خبردار اپنی گردن کو لوگوں کے لئے پُل مت بناؤ، اور
 فتویٰ دینے سے اس طرح بچو جس طرح شیر سے بچتے ہو۔

امام نے سفیان ثوری کے سوال کے جواب میں اس طرح
 فرمایا۔

۱۔ جب تمہیں خدا کی نعمتیں حاصل ہوں تو اپنی پیشانی خاک پر
 رکھو اور اُس کی نعمتوں کا شکر ادا کرو، تاکہ نعمتوں میں اضافہ ہو۔

۲۔ اگر کبھی تمہارے حالات خراب ہوں اور تم تنگ دستی کا

امام علیہ السلام کی حلت

امام جعفر صادق علیہ السلام نے ماہ شوال ۴۸ھ میں اس دنیا سے رحلت فرمائی، وقت رحلت آپ کی عمر مبارک ۶۵ سال تھی۔ امام کے جسد اطہر کو "بقع غرقہ" میں آپ کے والد ماجد، جد امجد اور چچا حسن بن علی کی قبور کے ساتھ سپرد خاک کیا گیا۔

امام صادق علیہ السلام نے تمام آئمہ اطہار سے زیادہ عمر پائی اور آپ کو دین اسلام کی تبلیغ و ترویج کا سب سے زیادہ موقع ملا۔ امیر المؤمنین حضرت علی علیہ السلام کے بعد صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کے بارے میں "تعود بالندہ" لوگوں نے الوہیت کی بات کی۔

○

ابو محمد جو کہ ابولصیب کے نام سے مشہور ہیں اور امام کے مقرب ترین اصحاب میں سے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس دنیا سے رحلت فرمائی تو میں پُرسے کے لئے سیدہ حمیدہ بربر یہ کے حضور شرف یاب ہوا اور امام علیہ السلام کا پرسہ دیا۔ وہ یہ سن کر رونے لگیں، میں بھی رونے لگا۔

بی بی سیدہ حمیدہ نے کہا

"اے ابو محمد! افسوس کہ تم نے امام کے وقت رحلت ان کی زیارت نہیں کی۔"

میں نے پوچھا: بی بی! میرے مولاد آجانے کس حالت میں

شکار ہو جاؤ تو توبہ و استغفار کرو۔ کیونکہ جب بھی انسان کے گناہ بڑھ جاتے ہیں تو رزق میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور زندگی سخت ہو جاتی ہے۔

۳۔ غم و اندوہ اور خوف کے وقت اس جگہ کی کثرت سے تکرار کرو۔

لا حول ولا قوة الا باللہ العلی العظیمہ

سفیان ثوری اپنی جگہ سے اٹھے اور کہا: "یا مولاً! اپنے مجھے تین نصیحتیں فرماؤ، لیکن میں نے ایسی نصیحتیں کسی بھی شخص سے نہیں سیں۔"

مذہب جعفریہ

امام جعفر صادق علیہ السلام کا زمانہ وہ تھا کہ جب بنی امیہ کی حکومت زوال پذیر تھی اور بنی امیہ و بنی عباس میں جنگ و جدل کا بازار گرم تھا، آل محمد علیہم السلام حکومت وقت کی چیرہ دستیوں سے ایک حد تک محفوظ ہو گئے تھے، فراتہ ناجیہ امامیہ اور خاندان رسول نے اس موقع سے فائدہ اٹھایا اور اسلامی عقائد و عقائد کی تبلیغ و ترویج کی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس وقت مذہب امامیہ کو ایک منظم شکل دی، اور آنے والی نسلوں نے آپ کے نام سے منسوب کر کے اس کی تشکیل و تنظیم کا نام مذہب جعفری رکھا۔

رحلت فرمائی۔

نبی نے سہرائی ہوئی آواز میں جواب دیا۔
جس رات امام کی طبیعت متغیر ہونے لگی تو امام نے حکم دیا
کہ ان کے بیٹے اور تمام عزیز واقارب ان کے پاس جمع ہو جائیں،
میں نے تمام لوگوں کو امام کے پاس بلا لیا، سب جمع ہو کر امام کے
چاروں طرف بیٹھ گئے اس وقت امام نے اپنی دستانہ سے تبتی ہوئی
آنکھیں کھولیں، اور سب کی طرف نگاہ کر کے یہ آخری جملہ ادا کیا۔

إِنَّ شِفَاعَتَنَا لَتَنَالُ مُسْتَعْفَا بِالصَّلَاةِ

ہماری شفاعت ان لوگوں تک نہیں پہنچے گی جو نماز کو خفیف و تہیر
سمجھیں گے۔

امام کا مقام و مرتبہ

فرقہ تاجریہ شیعہ اثنا عشری کی زبان پر جب بھی امام کا لفظ آتا ہے
تو ان کے قلب و ذہن میں اس لفظ کے معنی اجاگر ہوتے ہیں۔
ہمارے مذہب میں امام ایک مہذب و مقدر شخصیت
کا نام ہے کہ جسے خداوند عالم نے اپنی رضا و اختیار سے منتخب فرماتا ہے
امام کا انتخاب خدا تے بزرگ و برتر انسانوں ہی میں سے کرتا ہے
اور اپنے بے پایاں لطف و کرم سے اُسے پیغمبر اکرم کا جانشین
بناتا ہے۔

امام کا مقام و مرتبہ اس قدر باوقار و با عظمت ہوتا ہے کہ مخلوق
خدا اپنے تمام مسائل و مشکلات کے حل کیلئے ان کی طرف رجوع کرتی

امام رسول اللہ کا جانشین ہوتا ہے اور اس بات کی لیاقت رکھتا ہے کہ
رسول اللہ ہی کی طرح مصائب و مشکلات میں لوگوں کا یار و مددگار ہو۔
لوگ اپنے جسمانی و روحانی امراض اور اپنی ملالی و مضمونی مشکلات
کو لیکر امام کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں اور اسے اپنے لئے وسیلہ
بناتے ہیں اور ان کے علم و فکر اور روحانیت سے مدد و طلب کرتے
اور اس طرح اپنی مشکلات کو حل کرتے ہیں۔ کیونکہ امام کے علاوہ
کوئی عام انسان یہ کام نہیں کر سکتا۔

امام ہدایت کا ذمہ دار ہوتا ہے یعنی وہ لوگوں کو دنیوی اور اخروی
بھلائیوں سے آگاہ کرتا ہے اور امام اللہ کی جانب سے رسول اکرم
کے نائب کی حیثیت سے نبی نوح انسان کی رہبری کے عہدے
پر فائز ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے امام عقیق صادق علیہ السلام دنیا کے قلب میں جلوہ افروز
تھے اور اطراف عالم سے مسائل کا سیلاب ان کی طرف رواں تھا۔
دینی و دنیوی مسائل کے علاوہ طب اور حفظانِ صحت سے
مربوط مسائل میں بھی لوگ آپ ہی طرف رجوع کرتے تھے اکثر السید ہوتا تھا
کہ بیمار اور درد مند لوگ امام کی خدمت میں حاضر ہوتے اور ان کے
عظیم بلند پایہ علم سے فیض یاب ہوتے اور ان کی مدد سے شفا حاصل
کرتے۔

امام عقیق صادق علیہ السلام لوگوں کی تکالیف و امراض کے طبیعتی
اور یہ کوئی عجیب کی بات نہیں اس لئے کہ جو روح کا طبیب ہو تو یہ کیسے
مکن ہے کہ وہ جسم کا طبیب نہ ہو۔

اب ہم طب سے متعلق احادیث کا اردو ترجمہ قارئین محترم کی خدمت پیش کرتے ہیں جنہیں امام سے نقل کیا گیا ہے۔
 ہم خداوند عالم کی بارگاہ میں دعا گو ہیں کہ اس ترجمہ کو لوگوں کے لئے مفید قرار دے اور ترجمہ کو دینا و آخرت میں اس کا اجر جزیل عنایت عنایت فرما۔

مختلف امراض اور ان کا علاج

سرکاردرد

داؤد رقی سے مروی ہے کہ میں امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر تھا کہ خراسان کا رہنے والا ایک آدمی جو مکہ جا رہا تھا، امام علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور سلام کرنے کے بعد اس نے امام سے ایک دینی مسئلہ پوچھا۔
 امام نے تفصیلاً اسے مسئلہ کا حل بتایا۔
 اس کے بعد اس مرد خراسانی نے کہا: یا بن رسول اللہ! خراسان سے یہاں تک سرکاردرد میں مبتلا ہوں، جس کی وجہ سے بہت بے چین ہوں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

امام علیہ السلام نے فرمایا:
 نہانے کے لئے جاؤ اور سب سے پہلے سات چلو گرم پانی سر پر ڈالو اور ہر مرتبہ زبان سے خدا کا نام لو، ایسا کرنے سے سرکاردرد ختم ہو جائے گا۔ اور پھر دوبارہ اس مرض میں مبتلا نہیں ہو گے۔
 یہ سن کر مرد خراسانی فوراً نہانے کے لئے چلا گیا۔ اس نے امام

کے کھنے کے مطابق عمل کیا اور شفا پائی۔

۲. زکام

امام جعفر صادق علیہ السلام کے اصحاب میں سے ایک کو زکام ہو گیا۔ امام نے اس سے فرمایا: زکام تو خدا کے احسانات میں سے ایک احسان اور خدائی نوح کا ایک شکر ہے۔ جو کھاری طرف آیا ہے۔ تاکہ تمہیں بیماری سے نجات دلا دے، اگر تم چاہتے کہ یہ زکام ختم ہو جائے تو ۱/۴ درہم وزن کے برابر کلو سنجی اور ۱/۴ درہم وزن کے برابر کندس (وہ بونٹی جس سے پھنکیں زیادہ آتی ہیں) لیکر ان دونوں کو آٹے کی طرح باریک ٹوٹ لو، اور پھر اس سفوف کو ناک کے ذریعے سانس کے ساتھ اوپر بھینچو۔ ایسا کرنے سے تمہارا زکام ختم ہو جائے گا۔ لیکن اگر ممکن ہو تو زکام کو اسی طرح رہنے دو۔ کیونکہ زکام انسان کے لئے بہت مفید ہے۔

۳. نظر کی کمزوری

امام کے کسی صحابی نے آپ کی خدمت میں اپنی نظر کی کمزوری کا ذکر کیا تو آپ نے فرمایا: مُر۔ صبر (ایک نہایت تلخ دوا) اور کانور سب کو ہوزن لے کر میری بنا کر اپنی آنکھوں میں لگاؤ، تمہاری نظر تیز ہو جائے گی۔



۴۔ موتیا

ایک شخص امام کی خدمت میں حاضر ہوا، اس کی آنکھوں میں موتیا ہو گیا تھا، جس کی وجہ سے اسے بہت تکلیف تھی امام نے اس سے فرمایا، سفید مرچ اور لمبی مرچ دو درہم اور صاف لوشادہ ایک درہم کے برابر سیکر ان سب کو ملا کر اس قدر گوٹو کہ سر مرچ کی طرح نرم ہو جائے اس کے بعد اسے کسی باریک کپڑے سے پھان لو اور پھر ہر آنکھ میں تین تین سلایاں لگاؤ، کچھ دیر صبر کرو اس عمل سے تمہاری آنکھوں کی سیاہی پر سے سفیدی چلی جائے گی اور کچھ خدا سے درد کو سکون مل جائے گا۔ اس کے بعد اپنی آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لو اور اس کے بعد کالے پتھر کی سلانی سے سر مرچ لگاؤ۔

۵۔ پیٹ کا درد

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میری پیٹی پیٹ کے درد کی وجہ سے نہایت کمزور لائق ہو گئی ہے۔ اس کا علاج کیا ہے؟ امام نے فرمایا اسے چاول اور چربی کیوں نہیں دیتے۔ اس کے بعد امام نے چاول اور چربی کو ملا کر پکانے کا طریقہ بھی بتلایا۔ اس مرد نے اسی غذا سے اپنی پیٹی کا علاج کیا اور پیٹ نے شفا پائی۔



۶۔ دست

عبدالرحمن بن کثیر کہتے ہیں کہ مجھے مرنیہ میں دستوں کی بیماری لگ گئی۔ امام نے مجھے حکم دیا کہ گوس کے سفوف کو زیرے کے پانی کے ساتھ ملا کر کھاؤں۔ میں نے اسی طرح کیا تو دست رک گئے۔

۷۔ ریاحی درد

امام کے ایک صحابی ذریعہ گو گیس کی شکایت تھی۔ امام نے ان سے پوچھا کہ کیا تمہارے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے؟ انہوں نے کہا جی ہاں! تو امام نے فرمایا کہ شہد اور کوبو جی کیوں نہیں کھاتے انہوں نے نورا اس پر عمل کیا اور شفا پائی۔

۸۔ سوجن

جابر بن حسان صوفی نے امام کی خدمت میں تحریر کیا کہ میرے بدن میں ایک گیس ہے جو سر پاؤں تک دوڑتی ہے آپ میرے لئے دعا کریں کہ اس تکلیف سے نجات مل جائے۔ امام نے ان کے حق میں دعا کی اور جواب میں لکھا جوہ اور عنبر سے دوائی بناؤ اس کے استعمال سے شفا پاؤ گے۔

۹۔ جسمانی کمزوری

ایک شخص نے امام سے جسمانی کمزوری کی شکایت کی۔ امام نے

فرمایا "دودھ پیا کرو۔ اس نے کہا دودھ تو بیٹا تھا مگر اس نے نقصان
کیا۔ امام علیہ السلام نے فرمایا "دودھ نقصان دہ چیز نہیں۔ تم نے
دودھ کے ساتھ کوئی چیز کھائی ہوگی اور تمہیں اسی نے نقصان پہنچایا
اور تم نے خیال کیا کہ دودھ نے نقصان پہنچایا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں
ہو سکتا۔"

۱۰۔ ملیر یا بخار

ابراہیم حنفی امام کی خدمت میں حاضر ہوتے، اس وقت وہ
سخت بیمار تھے اور چہرے کا رنگ اٹلا ہوا تھا۔ امام نے پوچھا کس وجہ سے
تھکا چہرہ پھیکا پٹا ہوا ہے۔

ابراہیم حنفی نے عرض کیا "مجھے ہاری کا بخار ہے جو دو دن پھوڑا
تیسرے دن بڑھ جاتا ہے۔ یعنی دو دن ٹھیک رہتا ہوں اور تیسرے دن
بخار پھر حملہ آور ہو جاتا ہے۔"

امام نے فرمایا "تم اس مفید اور خوشبودار دوا سے استفادہ کیوں
نہیں کرتے یعنی سرخ شکر کو پین کر پانی میں ملا لو اور صبح نہار منہ پانی کے
بجائے اس شربت کو پیو۔"

امام حنفی کہتے ہیں میں نے ایسا ہی کیا اور پھر مجھے ہاری کا بخار
نہیں ہوا۔

۱۱۔ دست

خالد بن مخنف نے امام کی خدمت میں اپنے پیٹ کے درد
کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا "چاول دھو کر میں لو اور ہر صبح

ایک مٹھی لپے ہوئے چاول کھاؤ اس کے بعد فرمایا۔ دست کے مریضوں
کو چاول کی روٹی دو۔ کیونکہ ضعیف و کمزور معدوں کے لئے چاول
کی روٹی تمام غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید و بہتر ہے۔ چاول معدے
کو غذا ہضم کرنے کیلئے آمادہ کرنے اور درد کو ختم کرتے ہیں۔

۱۲۔ برص

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میرے جسم پر سفید
داغ ہو گئے ہیں امام نے اسے حکم دیا کہ نہانے جاؤ اور ان داغوں پر
بال صفا پاؤ ڈر اور مہندی لگاؤ۔ اس نے اسی طرح کیا، اور لیک ہی تڑپ
کے عمل سے داغ ختم ہو گئے۔

۱۳۔ بلغم

بلغم کے علاج کے لئے امام نے فرمایا "بلک دومی رجبانے
والی گوند (کندر) ایک خاردار درخت کی گوند (صعتر) پہاڑی پودے
زر بناد، اور کلونجی کو ہوزن لے کر ایک ساتھ کوٹ لو اور جب نشاے
کی طرح نرم ہو جائے تو کپڑے سے چھان لو اسکے بعد شہد سے نمید
کر لو اور ہر رات ایک اخروٹ کے برابر کھاؤ، انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا۔"

۱۴۔ پیشاب میں تکلیف

امام کے ایک صحابی فضل نے امام سے پیشاب کی تکلیف
کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا "رات کے آخری حصے میں کلونجی

کھاؤ، نفل نے کچھ روز اسی طرح کیا تو تکلیف دور ہو گئی۔

۱۵۔ منی کی کمزوری

عمر بن حسنہ جمال کا لطف کم پھیلتا تھا، یعنی اس کی منی میں کمزوری تھی۔ اس نے امام سے اس چیز کی شکایت کی تو امام نے فرمایا: کہ تم سب سے پہلے خدا نے عز و جل کی بارگاہ میں استغفار کرو اور اس کے بعد انڈے اور پیاز کثرت سے کھاؤ۔ بن دؤن کو یہ کمزوری ہوا نہیں چاہتیے کہ کثرت سے انڈے اور پیاز کھائیں۔

۱۶۔ قوتِ باہ کی کمی

ایشخص نے امام کی خدمت میں عرض کیا کہ میں چاہتا ہوں کہ جنسی لذت سے بہت زیادہ لطف اٹھاؤں لیکن ایسا نہیں ہوتا مجھے کوئی ایسا بتائیے جس سے میری یہ تمنا پوری ہو جائے

امام نے فرمایا

سفید پیاز کاٹ کر گھی میں تل لو اس کے بعد ایک برتن میں انڈا ڈال کر سموٹڑا سا نمک بھر کر لور اور پھر اس انڈے کو سرخ کی ہوتی پیا میں ڈال دو اور کچھ دیر بچنے دو۔ یہ غذا کھانے سے تمہیں جنسی قوت حاصل ہو جائے گی۔

اس شخص کا کہنا ہے کہ میں نے امام کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور اس غذا کی برکت سے اپنی دلی مراد کو پالیا۔

امام جعفر صادق نے وقتِ ضرورتِ عملِ جراحی کو تجویز فرمایا۔ آپ کی خدمت

میں عرض کیا گیا کہ ایک مریض دوا کھا تا ہے لیکن ضرورت کے تحت عملِ جراحی سے کما علاج کرنا پڑتا ہے اور وہی نہیں کہ وہ اس عمل سے مرطبتے کیا یہ ہائز ہے۔ امام نے فرمایا۔ وقتِ ضرورتِ عملِ جراحی سے علاج کرنا جائز ہے لیکن اگر ہلاکت کا خوف نہ ہو تو جائز نہیں اس کے علاوہ امام نے بوقتِ ضرورتِ نہرِ ثی دوائی کے استعمال کو بھی جائز قرار دیا ہے۔

اسمعیل بن حسن جو کہ طبیب تھا، اسے امام کی خدمت میں عرض کیا میں ایک عرب ہوں میرا تعلق طبیب سے ہے مجھے بعض اوقات عملِ جراحی کے ذریعہ مریض کا علاج کرنا پڑتا ہے کیا جائز ہے؟ امام نے فرمایا جائز ہے۔ اس نے کہا: کبھی ایسا بھی ہوتا ہے علاج کیلئے مریض کو نہرِ ثی دوائی دینی پڑتی ہے کیا یہ جائز ہے؟ امام نے فرمایا: کوئی حرج نہیں جائز ہے۔

امام علی مقام نے میوے اور جڑی بوٹیوں کے ذریعے جو علاج کے طریقے بتائے۔ اب ہم ان کا ذکر کرتے ہیں کہ ہن سے آج کے اس ترقی یافتہ دور کے علماء طب استفادہ کرتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے آج سے تیرہ سو سال قبل طب سے متعلق جو قوانین بیان فرمائے تھے۔ وہ اس زمانے کے علماء طب کے عقیدے سے مطابقت رکھتے ہیں۔ جان لیجئے کہ آج کے اطباء ان قوانین کو دورِ حاضر کے مکمل علمی وسائل سے منطبق کرتے ہیں۔

لہسن

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کے ذریعے اپنی بیماریوں کا علاج کرو۔ لیکن لہسن کی بو کے ساتھ مسجد میں نہ جاؤ۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا، لہسن ستر بیماریوں کی دوا ہے۔ اس زمانے کے لوگ اس آسانی سے دستیاب ہونے والی چیز کی خاصیت سے آگاہ نہیں تھے، لیکن اس علم ہنز کے دور میں علمائے طب نے اپنی دقیق تحقیقات کے ذریعہ لہسن کی خصوصیات کو پہچان لیا ہے۔

فرانس کا ڈاکٹر "ریم" اپنے ایک مضمون کہ جس کا عنوان "خوش نبت ہیں وہ لوگ جو لہسن کھاتے ہیں" میں لکھتا ہے۔

جسمانی قوت اور مختلف بیماریوں کی روک تھام کے لئے لہسن بہت موثر ہے، اس کے علاوہ مشہور و معروف اطباء مثلاً "سالمین برڈٹ" لوٹز، دیرریہ اور روسے اطباء نے اپنے تجربات کے ذریعہ لہسن جیسی مفید چیز کا بہت ہی اچھا نتیجہ اخذ کیا ہے، اور وہ اس کی طبی خصوصیات کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ لہسن انسانی بدن کی تقویت اور بلڈ پریشر کی روک تھام کے لئے ایک مکمل علاج ہے۔

المختصر یہ کہ جدید طب میں لہسن کو ایک مستقل و موثر دوا کے طور پر پہچان لیا گیا ہے۔ لہسن دل کے پتھروں کو فرحت بخشتا، رگوں میں خون کے بہاؤ کو منظم کرتا، خون کو صاف کرتا، اور جسمانی نظام کو سہل طاق و رہنماد دیتا ہے کہ وہ خون کی بیماریوں پر غلبہ پالیتا ہے۔ اسی لئے وہ خواتین جو حیض سخی تکلیف میں مبتلا ہیں اگر وہ لہسن استعمال کریں تو اس تکلیف سے چھٹکارہ پالیں گی۔

اس کے علاوہ جلد بوڑھا ہونا جو کہ فسادِ خون کی وجہ سے ہوتا ہے جوڑوں کے درد اور لہوا سیر کیلئے لہسن ایک شفا بخش اور مفید دوا ہے

نیر لہسن مندوجہ ذیل امراض کا علاج بھی کرتا ہے، یا کسی حد تک انہیں کم کر دیتا ہے۔

تب و دن، ییریا، سانس کی تکلیف، بدن کے رنگ کا گرلا پن، بطنی و معدے کی بدبو، خناق، خسرہ، کالی کھانسی، معدے کی گرنی، معدے کا زخم، خواہ پرانا ہو یا نیا۔ پیشاب و حیض کے مقامات کو صاف کرنا۔ گردوں کی صفائی کرنا، بچوں کے پیٹ کے کڑے ہوائیوں میں پیدا ہوتے ہیں ان کا خاتمہ کرنا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ جن عسلاتوں میں لہسن زیادہ استعمال ہوتا ہے، ان لوگوں کی عمریں لمبی، چہرے شاداب، اور زندگیاں صحت و سلامتی کے ساتھ گذرتی ہیں۔

اس بات سے معلوم ہوتا ہے کہ لہسن کے باسے میں امام کے مختصر اقوال مستفید اور جامع ہیں شاید آنے والے دور میں جبکہ علم طب اور زیادہ ترقی کرے تو اس وقت لہسن کے خواص و فوائد اور زیادہ آشکارا ہو جائیں اور طبی نقطہ نگاہ سے امام کے کلام کی عظمت و بلندی واضح طور پر سامنے آئے گی۔

پیاز

امام فرماتے ہیں۔ پیاز کھاؤ کیونکہ پیاز کی تین خصوصیات ہیں۔

۱۔ انسان کے سوسڑھوں کو موٹا کرتی ہے۔

۲۔ منہ کو خوشبودار کرتی ہے۔

۳ جنسی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

نیز امام نے فرمایا کہ پیاز منہ کو خوشبو آڑھیرے کو شاداب،

اور قوت باہ کو زیادہ کرتی ہے۔

اس کے بعد فرمایا۔ پیاز جسم سے تھکاوٹ دور کرتی، اعصاب کو نارمل کرتی، لذت جنسی کو زیادہ کرتی، اور بخار کے مرض کو دور کرتی ہے۔ یہ ہے دوسری صدی ہجری میں امام کا کلام۔ جبکہ اس وقت لوگ علم طب اور علم الابدان سے کم آشنا تھے، لیکن آج کے دور میں علوم کی حقیقت لیبٹریوں میں آشکار ہو رہی ہے، لہذا اس قسم کی جسٹری بوٹیاں اپنے وجود کی حکمت کی طرف نور انسانی کو مائل کر رہی ہیں۔ اور علم کی پیش رفت کے ساتھ ساتھ ان کے تمام فوائد خوبیاں آشکار ہوتی جا رہی ہیں۔

ڈاکٹر لاکو فسکی کہ جس نے پیاز پر تحقیق کی ہے، کہتا ہے کہ پیاز سرطان جیسے موذی و مہلک مرض سے مقابلے کے لئے ایک طاقتور دوائی ہے۔

نیز ڈاکٹر لاکو فسکی کہتا ہے کہ پیاز پر ہماری تحقیق اسی طرح جاری ہے۔ اور ہم یقین ہے کہ ایک دن وہ آئے گا، جب یہ چھوٹی سی چیز انسانی امراض کے علاج کا ایک انتہائی اطمینان بخش ذریعہ ہوگی۔ ڈاکٹر داکر کہتا ہے کہ پیاز غذا کے ساتھ ساتھ دوا بھی ہے۔ اس کے علاوہ دو سگریٹوں کا کہنا ہے کہ پیاز گڑھے، مٹانے اور پیاس کے لئے بہترین دوا ہے۔ اور وہ پیاز کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

ایک اور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ پیاز ایک ایسے گراں قدر مائے پر مشتمل ہے کہ جو ناک اور گلے کے درد کو کم کرتا اور سانس کے مقام کو ہلکا رکھتا ہے۔

پیاز کے فوائد کے بارے میں اب تک اطباء ہی کچھ کہہ چکے ہیں اور بلاشبہ آئندہ پیاز کے اور بھی بہت سے فوائد سامنے آئیں گے۔ کہ جو علمی دنیا میں پیاز کے مقام کو اور زیادہ بلند کرنا چاہئیں گے۔

مولی

مولی ایسی سبزی ہے کہ جس میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں، پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گردوں کو صاف کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، بد ہضمی کو ختم کر کے ہضم کے عمل کو آسان بناتی ہے۔ جوڑوں کے درد اور ہیٹ کی گیس کو ختم کرتی ہے۔ سینے کو ہلکا کرتی ہے، اسکے علاوہ کھانسی، جگر کی بیماریوں اور بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

یہ اس زمانے کے اطباء کی تحقیق ہے جبکہ امام جعفر صادق علیہ السلام نے بارہ صدی قبل فرمایا تھا کہ مولی استعمال کرو، کیونکہ اس کے پتے معدے کی گیس کو ختم کرتے ہیں۔ اس کا گودا پیشاب کے بہاؤ کو آسان کرتا ہے اور اس کی بستر بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

گاجر

گاجر کی خصوصیات کے بارے میں اطباء کہتے ہیں کہ گاجر میں بناتی شکر کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے، کہ جو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

البتہ بچوں کے لئے اس کا مفہم کرنا دشوار ہوتا ہے۔
 یرقان کے علاج کے لئے گاجر کا جوس انتہائی مفید ہے اور اگر بچوں
 کو شدید ملا کر پیا جائے تو قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر
 اور آنتوں کے علاج کے لئے بہت مفید ہے۔

جن لوگوں کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہو یعنی وہ دسے کے
 مرض میں مبتلا ہوں یا جن کو اعصابی کمزوری ہو تو ڈاکٹر زان کے لئے گاجر
 تجویز کرتے ہیں۔

اطباء کہتے ہیں کہ بچوں کی رشد و نمو کیلئے گاجر کا جوس بہت مفید
 چیز ہے اور گاجر کھانے سے پیٹ کے کپڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ اسکے علاوہ
 خون بڑھتا ہے اور جسم میں خون کی فراوانی کا احساس ہوتا ہے
 اس زمانے کے اطباء نے گاجر کے باغیچے میں بہت کچھ کہا ہے
 اور اس کے فوائد سے متعلق جو کچھ ہے وہ معنی تیز ہے، لیکن حضرت امام
 جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے دور میں فرمایا۔
 "قولنج و لبواسیر کے مرض کے لئے گاجر بہت مفید ہے۔ یہ
 قوتِ باہ کو بڑھاتی اور گردوں کو گرم کرتی ہے۔"

بنگین

اطباء کہتے ہیں بنگین ایسی سبزی ہے جو ہر مزاج والے کے لئے مناسب
 ہے یہ سبزی معدے کو طاقتور بناتی اور رگوں کو نرمی عطا کرتی ہے۔
 نیز بزرگی میں ابلے ہوئے بنگین پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے
 اس کے علاوہ تلی اور پتے کے لئے بہت مفید ہے۔ امام جعفر صادقؑ

زمانے میں بنگین کھاد کیونکہ یہ صفرے کی تھیلی کو ضرر پہنچانے بغیر،
 پتے کو فائدہ پہنچاتا ہے، نیز یہ سبزی بغیر کسی تکلیف کے دوسری
 بیماری کا علاج کرتی ہے۔

کدو

اطباء کہتے ہیں کہ دماغ کو تروتازہ اور مزاج کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے
 حلوة کدو انتہائی مفید ہے۔ اس کے علاوہ کئی کدو کے بہت سے
 فوائد ہیں۔ مثلاً جسمانی رگوں کے بند مساموں کو کھولتا ہے، معدے کو
 نرم رکھتا ہے، خصوصاً معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے، نیز یرقان کے
 مرض کا علاج کرتا ہے، کدو کے ذریعے جسمانی گرمی سے ہونے والے
 بخار ختم ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شدید بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہیں۔ کدو کے استعمال
 سے بے خوابی سے نجات مل جاتے گی اور خوب نیند آئے گی، ادھیڑ عمر
 لوگوں کی جسمانی و دماغی کمزوری کے لئے کدو بہت مفید ہے، کیونکہ
 عمر کے اس حصے میں جسمانی و دماغی طاقت کم ہو جاتی ہے، اگر اس عمر کے
 افراد کدو کھائیں تو وہ اپنے اندر توانائی کا احساس کریں گے اور جسمانی غلیے
 حیات نو پالیں گے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ کدو دماغی صلاحیتوں کو
 بڑھاتا ہے اور مرضِ قولنج کے لئے نہایت مؤثر ہے۔



سبزی اور پھلوں سے متعلق اما کی گفتگو

سبزی اور پھلوں کے باغے میں آج کا علم بہت کچھ کہتا ہے
حیلت انسانی اور اس کی نگہداشت کے لئے خدا کی عطا کردہ
ان دنوں نعمتوں کو انتہائی موثر سمجھا گیا ہے۔

آج بھی اطباء اکثر لوگوں کو سبزی اور پھل کھانے کا مشورہ
دیتے ہیں، بالخصوص جو لوگ پھیپھڑوں، قفس ریادوں کے شدید درد
اور اسی طرح کی تکالیف میں مبتلا ہوں۔ تو اطباء ان کے لئے پھل اور
سبزی تجویز کرتے ہیں، کیونکہ تحقیق سے ثابت ہے کہ ان دنوں حیات
بخش مادیوں میں کافی مقدار میں جوہر سرکہ

مواد قدری (AZOTE اور SHOWGER) مواد پایا جاتا ہے۔

اسی بنا پر اطباء بعض پھل اور سبزیوں کو خوش مزاجی، بعض
کو پیشاب کھل کر آنے، بعض کو غذا ہضم ہونے اور بعض کو تقویت کیلئے
مفید قرار دیتے ہیں۔

اور اس کے ساتھ ساتھ اطباء اس بات کی بھی تاکید کرتے ہیں
کھانے سے پہلے سبزی اور پھلوں کو لازمی طور پر دھولینا چاہیے تاکہ وہ
مختلف قسم کی آلودگی سے پاک ہو جائیں کیونکہ پھل اور سبزیوں اکثر مٹی
اور گندے پانی سے آلودہ ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ یہ گاؤں اور بھری
دلوں کے ہاتھوں سے ہوتی ہوئی پہنچتی ہیں، لہذا اس لئے بھی نہیں

اچھی طرح دھولینا چاہیے، تاکہ بیرونی جراثیم دودھوں جاب میں کینز نہ آگے
جراثیم فسان کے جسم میں داخل ہو جائیں تو بیماریوں کا سبب
بنتے ہیں۔

لیکن نوع انسانی کے ان حقائق سے صدیوں قبل امام جعفر
علیہ السلام نے فرمایا: پھل پر گو ما زہریلے اثرات ہوتے ہیں لہذا جب
وہ تمہارے ہاتھوں میں پہنچے تو سب سے پہلے انہیں اچھی طرح دھو لو۔
امام نے پھلوں کے فوائد اور خصوصیات کے بارے میں جو کچھ بیان
فرمایا ہم ان میں سے بعض کا ذکر یہاں پر کرتے ہیں

انگور

امام نے فرمایا: انگور اعصاب کو مضبوط کرتا، تھکاوٹ کو دور
کرتا اور انسان کے دل کو تازگی عطا کرتا ہے۔

مزید فرمایا: ایک پیغمبر نے خدا کی بارگاہ میں اپنے غم و اندوہ کی
شکایت کی۔ تو انہیں جواب ملا کہ اس سے نجات حاصل کرنے کیلئے
انگور کھاؤ

اطباء کہتے ہیں کہ انگور میں تین خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

۱۔ معدے کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

۲۔ خون صاف کرتا ہے۔

۳۔ جسم کو غذا پہنچاتا ہے۔

انگور کا جوس زائل شدہ طائفوں کو بحال کرتا ہے، خون کی گردش

کو آسان بناتا اور معدے میں خمیر شدہ فاسد مواد کو ختم کرتا ہے۔

جگہ اور گردوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اسکے علاوہ ہمہی انفرس دل کے امراض، صفرا، معدے کی گیس اور بلواسیر کے لئے بہت مفید ہے اور اسکے علاوہ ٹی بی اور سرطان جیسی ہلکے بیماریوں کی بھی کسی حد تک روک تھام کرتا ہے۔

انگور میں وٹامن A B C پایا جاتا ہے، بخار کی وجہ سے ہونوالی تکالیف دور بھی انگور کھانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

علمائے علم کیمیا کہتے ہیں کہ انگور کا رس معدے میں رطوبت کو زیادہ کرتا ہے اور تپتی اور ریڑھ کی ہڈی جوڑنے کیلئے بہت مفید ہے، انگور میں ہر تال لاکسیٹسم کی نہر ملی دھات کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے کہ جو خون کے بہاؤ کو تیز کرتی ہے اور نتیجتاً چہرے کا روپ نکھارتی ہے۔ اسی وجہ سے انگور اسٹاک، سرطان اور ٹی بی جیسی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے جیسا کہ امام نے فرمایا، انگور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، تھکاوٹ کو دور کرتا ہے اور جسم کو تروتازگی عطا کرتا ہے۔

امام کی علمی و فکری عظمت سے آشتی ہونے کے لئے جب ہم انگور کے فوائد سے متعلق بیسویں صدی کے اطباء و علماء کے اقوال سے امام کے مختصر و مؤثر بیان کو تطبیق کرتے ہیں تو ہمیں امام کا قول ان کے بیانات کے عین مطابق نظر آتا ہے۔

سیب

امام جنس صادق فرماتے ہیں۔ سیب کھاؤ کیونکہ یہ پھل اندرونی گرمی کو ختم کر کے مزاج میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور بخار

کے مریضوں کو شفا عطا کرتا ہے۔

نیز امام نے فرمایا۔ اگر لوگ سیب کے پنہاں فوائد کو جان لیتے تو اپنے مریضوں کا سیب کے علاوہ کسی دوسری دوائی سے علاج نہ کرتے، اسکے علاوہ سیب انسان کے دل میں خوشی پیدا کرتا ہے۔ لہذا انسان کے دوسرے اعضا کی نسبت سیب کا اثر دل پر بہت تیزی کے ساتھ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ فرمایا، اپنے بخار کے مریضوں کو سیب کھلاؤ کیونکہ ان کے لئے سیب زیادہ مفید چیز کے بائے میں نہیں ہوتا۔ اسی طرح اطباء کہتے ہیں کہ سیب کھانے سے دل دماغ اور جگر مضبوط اور تروتازہ ہوتے ہیں، اختلاج قلب اور دماغ کے مریضوں کے لئے سیب سونگھنا بہت مفید ہے۔

اور اسکی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ معدے کے منکی اصلاح کرتا ہے اور معدے کی کارکردگی کو بہتر بنا کر بھوک بڑھاتا ہے۔ پکا ہوا سیب کھانسی کا انتہائی مؤثر علاج ہے۔ اسکے علاوہ جلد امراض اور بے خوابی کے لئے بھی پکا ہوا سیب بہت بہتر دوا ہے۔

انار

امام نے فرمایا، اپنے بچوں کو انار کھلاؤ اور اسی طریقے سے انھیں تیزی سے جوانی کی طرف لے جاؤ۔ نیز فرمایا انار کو بچوں کے ساتھ کھاؤ تاکہ کھانے کے بعد کسی دلیواروں کو مختلف قسم کی آلودگی سے پاک کرے، اور تھاری دماغی قوتوں کو جلا بخشنے۔

اطباء کہتے ہیں۔ انارخون کو صاف کرتا ہے جسم کے لئے مناسب مواد پیدا کرتا ہے، اعصاب کو تروتازگی بخشتا ہے، جسم کے بند مساموں کو کھولتا ہے۔ پیٹ کو نرم و ملائم کرتا ہے۔ پیشاب کھولنے کا سبب بنتا ہے۔ جگر کو طاقت دے دیتا ہے، اور ریرقان کی بیماری، تلی کی ترکالیف، اختلاج قلب اور شدید کھانسی کی مؤثر دوا ہے۔

اسکے علاوہ انار آواز کو صاف کرتا، بہرے کو نکھارتا، جسم کو تروتازہ کرتا اور معدے کے کپڑوں کو مارتا ہے۔

یہی وہ مقام ہے کہ جہاں پر انار کی خصوصیات سے متعلق امام کا جامع بیان واضح ہو جاتا ہے کہ امام نے فرمایا: "اپنے بچوں کو انار کھلاؤ تاکہ وہ تیزی سے جوان ہوں۔ اور جوانی کے لئے صاف دہر جوش خون، سالم طبیعت، زندگی کے لازمی مواد، روشن چہرہ اور جسم کی انتہائی ضروری ہے۔ اور انار میں یہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ امام نے فرمایا: "انار معدے کو صاف کرتا ہے۔ یعنی معدے

کی دیوانوں سے ہر قسم کی آلودگی کو دور کرتا ہے۔ اور جب معدہ صاف ہو جائے تو ہضم کا عمل تیز اور آسان ہو جاتا ہے اور اسکے نتیجے میں خون جسم کو مسلسل اور منظم طریقے سے پہنچاتا رہتا ہے۔ اور خون صحیح طریقے سے گردش کرنے لگتا ہے۔

یہ

امام نے فرمایا یہ کھانے سے چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

اور دل کو سکون ملتا ہے۔ نیز منہ مایا جو کوئی بہ کو منہار منہ کھا کر تو اس کا لطف سالم ہوگا اور اس نتیجے میں پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوگا۔

اس کے علاوہ فرمایا "بہ دل کو طاقت و راہ ضمیر کو روشن کرتا ہے۔ امام نے بہ کے بارے میں جو کچھ فرمایا ہے۔ آج تک کے اطباء نے اس سلسلے میں جو بھی تجربات و تحقیقات کی ہیں، وہ اس سے زیادہ کچھ نہیں کہہ سکتے

اطباء کہتے ہیں۔

بہ چہرے کو شاداب، دل کو خوشحال و مضبوط، ذہن کو طاقتور معدے کو درست، قوت باہ میں افزائش، گردوں کو منظم، شانہ کو صاف، پیشاب کے نظام کو بہتر معدے کو نرم و ملائم اور معدے کی ترکالیف کو کم کرتا ہے۔

انجیر

امام نے فرمایا: "انجیر منہ کی بدبو دور کرتی ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور بال بڑھانے والے سیلز کو تروتازگی و قوت عطا کرتی ہے اور ترکالیف کو بغیر دوا کے ختم کر دیتی ہے۔ امام نے مسائل کی قوت فہم کے مطابق اس پھل کی اہم خصوصیات بیان فرمائیں لیکن اس پھل سے متعلق تحقیقات کے

یہ۔ یہ پھل ایران اور بعض دوسرے ممالک میں پایا جاتا ہے۔

بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو مفید غذائی عناصر پر مشتمل ہے اور اس میں اس قدر شوگر پائی جاتی ہے جو جسم کو واضح طور سے فائدہ پہنچاتی ہے۔

انجیر سفیم کے عمل کو آسان بناتی اور معدے کی کارکردگی کو منظم کرتی ہے۔ انجیر جسم کو طاقتور چہرہ کو شاداب اور پتھوں کو تروتازگی عطا کرتی ہے۔

رات میں انجیر کھانے سے آنسوؤں کی حرکات منظم و ترتیب ہو جاتی ہیں اور بدن صحت مند و خوبصورت ہوتا ہے۔

المختصر یہ پھل غذائیت سے بھرپور اور لذت بخش ہے خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں، تپ دق، سرطان اور جگر کی تکلیف کے لئے انجیر انتہائی موثر ہے۔

کھجور

امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں ایک طبیب نے کھجور پیش کئے گئے تو آپ نے فرمایا۔ "یہ کیا ہے؟" کہا گیا یہ برنی کھجور ہے۔ امام نے فرمایا "اس پھل میں شفا ہے۔ نیز فرمایا اس پھل میں زہر ہے شفا رکھی ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جو اپنے ساتھ کوئی بیماری نہیں رکھتا۔ اور اس سے کسی بھی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جو کوئی ان خشک کھجوروں میں سے سات دنے رات کو سوتے وقت کھلے تو اس کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔"

امام نے اپنے اس کلام کہ کھجور امراض کھیلنے شفا دینے اور ایسا پھل ہے کہ جس میں کوئی بیماری و تکلیف نہیں ہے کے ذریعے لوگوں کو کھجور کھانے اور اسکے منافع اور فوائد سے استفادہ کرنے کی ترغیب دلائی ہے۔

جدید طبی و کیمیائی علم اپنے عظیم وسائل کی روشنی میں کھجور کے فوائد کی وضاحت کرتے ہوئے کہتا ہے "کھجور جسم کو گرم، خون کو گاڑھا اور جسم کی جلد کو شادابی و تروتازگی عطا کرتی ہے۔"

جدید علم طب کہتا ہے "اگر کھجور کو دودھ میں ملا کر کھایا جائے تو اس سے قوت باہ اضافہ ہوتا ہے۔ اور اگر اسے دودھ میں پکا کر کھایا جائے تو جلن کے امراض کا علاج کرتی ہے خشک کھانسی کا خاتمہ کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کی جلن اور مٹانے کی تکالیف کو دور کرتی ہے۔"

"بسمہ" کھجور میں بہت سی خصوصیات پائی جاتی ہیں اس کی خصوصیات کے ضمن میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ کھجور عورتوں کی ماہانہ عادت (حیض) میں غیر معمولی خون ریزی روکتی ہے اور دستوں کی روک تھام کرتی ہے۔ اور سوزھوں کی اصلاح کرتی ہے لیکن اس پھل کی اہم اور بڑی خاصیت یہ ہے کہ اس میں مادہ "ماگنیزیم" پایا جاتا ہے کہ جسے سرطان جیسے مہلک مرض کے علاج مفید و تندر دیا گیا ہے۔

کئی دفعہ کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھجور کی نگہداشت کرنے والوں، یا وہ لوگ جن کا کھجور سے تعلق رہتا ہے ان میں سرطان کے مریض کم پائے جاتے ہیں۔

ابھی تو علم اپنے ابتدائی مراحل سے گذر رہا ہے، بعینہ ہی
 کرسندہ علمی طاقت کھجور کے پنہاں نوائے کو ظاہر کر دے اور لذیذ پھل
 کی عظمت و قدر و قیمت اور نوائے سے پورے علم کو آشنا کرائے۔
 اور وہی وقت ہو گا کہ جب زمین پہلے والے انسان، امام
 جعفر صادق علیہ السلام کے افکارِ عالیہ کی حقیقت کو کھجور کی
 اور امام کے اس کلام کی حقیقت کو جان لیں گے کہ
 ”کھجور میں بغیر کسی تکلیف کے سفار رکھی گئی ہے۔“



ساگ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ”بغیر کسی تامل کے
 ساگ سے استفادہ کرو، کیونکہ یہ سبزی خون کو صاف کرتی ہے۔
 اس زمانے کے ماہر اطباء کہتے ہیں کہ ساگ پر طبی تحقیقات
 کی ہیں وہ کہتے ہیں کہ ساگ ایسی سبزی ہے جو کئی اقسام کے وٹامنز
 سے بھر پور ہے۔ اس سبزی کے ان حصوں میں معدنی نمک کثرت سے
 پایا جاتا ہے کہ جن پر سورج کی روشنی زیادہ پڑتی ہے۔
 شہیت کہ جو ”نیومان“ کے نام سے مشہور ہے کہتا ہے۔
 ”ساگ میں آئرن بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ سبزی

خون کے سرخ جیشوں کو زیادہ کرتی ہے، اعصاب کو سکون پہنچاتی
 ہے، خواب آور ہے۔ آنکھوں میں چمک پیدا کرتی ہے۔ بالوں
 کی رنگت کو ہمکد لوبنائی ہے۔ ساگ کھانے والے کا چہرہ اور ہڈیاں
 ہمیشہ گلابی رہتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کی وجہ یہ ہے کہ ساگ
 انسان کے خون کو صاف کرتا ہے۔
 اور امام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ساگ کھاؤ کیونکہ یہ
 تمہارے خون کو صاف کرتا ہے۔

کاسنی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ”کاسنی بہترین سبزی
 ہے، کاسنی کھاؤ تاکہ تمہارا خون زیادہ ہو اور جسم جنسی رغبت سے
 سرشار ہو جائے۔ اور تمہاری اولاد خوبصورت ہو۔
 اس کے علاوہ فرمایا ”جو کوئی رات کو کاسنی کے سات
 پتے کھا کر سوتے وہ پوری رات درد و قویج سے محفوظ رہے گا۔
 اس دور کے اطباء کہتے ہیں کہ کاسنی اعصاب کو مضبوط رکھتی ہے
 جسم کی زائل شدہ قوتوں کو بحال کرتی ہے، دل و جگر اور گردوں کو
 تروتازگی عطا کرتی ہے۔ بینائی تیز کرتی ہے۔ رحم کے لئے بہت
 مفید ہے اور طبیعت میں اعتدال پیدا کرتی ہے۔
 کاسنی کی تعریف میں امام کا یہی بیان کافی ہے کہ یہ سبزی جنسی
 رغبت بڑھاتی ہے اور بچے میں خوبصورتی پیدا کرتی ہے۔
 کیونکہ جب تک طبیعت سالم، خون صاف اور

جسم قوی اور جسم کا نظام تروتازہ و کامل نہ ہو۔ بچہ ہرگز خوبصورت اور صحت مند نہیں پیدا ہو سکتا۔
درحقیقت انسان کا علم ابھی استقدر بلند و وسیع نہیں ہو کہ وہ امام کے کلام کے حقائق کو سمجھ سکے۔

علمائے کیمیا نے اپنے انکشافات علمی سے جو کچھ حاصل کیا ہم نے یہاں صرف اسی کا ذکر کیا ہے۔ اور اب طب و حفظانِ صحت سے متعلق امام عالی قدر کی مختصر گفتگو پیش کرتے ہیں۔
بلکہ ہم یہ گفتگو "کلمات جاوید" کے نام سے اس چھوٹی سی کتاب میں تحریر کرتے ہیں۔

طیب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جناب موسیٰ کے زمانے تک طیب کو معالج کہتے تھے۔ ایک دن جناب موسیٰ بن جعفر نے اپنی مناجات میں عرض کیا۔

"اے بارالہا! ان لوگوں کو یہ بیماریاں کون لگاتا ہے؟"

جواب ملا۔ اللہ

جناب موسیٰ نے دوبارہ سوال کیا۔ "مالک! ان امراض کا علاج کون کرتا ہے؟" جواب ملا "بندوں کے امراض کا علاج بھی خدا ہی کرتا ہے۔"

اُس وقت جناب موسیٰ نے عرض کی۔ "پروردگارا! جب تکلیف بھی تیری طرف سے ہے اور علاج بھی تو ہی کرتا ہے۔ تو پس

معالج کا کیا کام ہے؟

جواب ملا۔ بیماری اور اس کا علاج دونوں چیزیں میری ہی طرف سے ہیں۔ معالج کا کام صرف انسان کے دل میں اطمینان پیدا کرنا ہے کہ مریض خطرے سے باہر ہے۔
اسی دن سے معالج کو طبیب کہا جاتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جب تک تمہاری طاقتیں بیماری کا مقابلہ کر سکتی ہیں اس وقت تک دوا سے اجتناب کرو۔

امام فرماتے ہیں۔ جو کوئی بیماری سے عاجز آکر اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرے اور اُس دوا سے اس کی موت واقع ہو جائے تو وہ میری نفرت و ناراضگی کا مستحق ہے اور میں اس سے بڑا بڑا کیونکہ اس نے اپنے اس عمل سے خودکشی کی ہے۔

• برتن دھونے اور صحن کی جھاڑو لگانے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔

عنوان بصری سے فرمایا "جس غذا کو پسند نہیں کرتے آئے ہرگز میت کھاؤ کیونکہ یہ چیز تم میں حماقت و بے وقوفی پیدا کرے گی اور جب تک بھوک نہ لگے، دسترخوان پر مت بیٹھو۔ ہمیشہ حلال لقمہ کھاؤ۔ اور رسول اکرم کی حدیث کو ذہن میں رکھو۔" بھرے پیٹ سے برا کوئی طرف نہیں ایلے جب بھی کوئی غذا کھانے

گو تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کر لو ایک حصہ خوراک کے لئے دوسرا پانی کے لئے اور تیسرے حصے کو خالی رکھو تاکہ اعلیٰ نفس آسانی سے جاری رہے۔

• ہر بیماری کی جڑ ریشمی ہے۔ سوائے بخار کے کہ اس کا سبب کچھ اور ہے۔ خون اور پلیم کی زیادتی کی وجہ سے پیٹ میں گیس بنتی ہے، لہذا انسان کو ہمیشہ میاں زد روی سے کام لینا چاہیے۔

• مریض کے لئے راستہ چلنا بیماری کو طول دینے کا باعث ہے۔

• اگر انسان اپنی غذا میں میاں زد روی سے کام لے تو ہرگز بیمار نہ ہو۔

• سونا جسم کی راحت، بولنا روح کی راحت اور خاموشی عقل کی راحت کا باعث ہے۔

• اپنی صحت کی حفاظت کے لئے جو کچھ بھی خسرج کیا جائے اسراف میں نہیں آتا۔ کیونکہ اسراف اس صورت میں ہوتا کہ جب پیسا انسانی نفس کو تکلیف دینے کے لئے خرچ کیا جائے۔

دوا کی چپا رشتیں ہیں۔

۱۔ خون فصد کر دانا۔ ۲۔ ٹکور کرنا۔ ۳۔ قی کرنا۔

۴۔ حقہ کرنا۔

• خالی یا بھرے ہوئے پیٹ سے ہرگز نہانا نہیں چاہیے۔ بلکہ نہاتے ہوئے کچھ غذا معدے میں ہونی چاہیے۔ تاکہ معدہ اسے ہضم کرنے میں مشغول رہے۔ اس طرح معدے کو ٹھکون ملتا ہے۔

کھانے کے بعد نشیت کھل لٹنے سے جسم صحت مند ہوتا ہے۔ غذا انتہائی طریقے سے ہضم ہوتی ہے اور جسم کی اندرونی تکالیف میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ حدیث امام رضا علیہ السلام اور اسی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام سے بھی روایت کی گئی ہے کہ رات کے ابتدائی حصے میں ہمبستری کرنا نقصان دہ ہے۔ اسی لئے اس وقت ہمبستری سے اجتناب کرنا چاہیے، خواہ موسم سرما ہو یا موسم گرما۔ کیونکہ اس وقت معدہ اور آنتیں اپنے کام میں مشغول ہوتی ہیں تو اس عالم میں ہمبستری تو بلخ، فالج، لقوہ اور رعشے کا سبب بنتی ہے اور اس کے علاوہ مٹانے میں تھری، پیشاب میں رکاوٹ و تکلیف اور بیانی میں کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہمبستری کی خواہش ہو تو رات کے آخری پہر میں کرنی چاہیے، کیونکہ سحر کے وقت ہمبستری کرنا جسمانی قوتوں اور لطف ٹھہرنے کے لئے انتہائی مناسب ہے۔ اور بچے کی خلقت پر بہت بہتر اثر پڑتا ہے اور ذہین بچہ پیدا ہوتا ہے۔

بیوی میں جنسی رغبت پیدا کرنے کے لئے ہمبستری سے پہلے اس کے ساتھ چھٹیر بھپاڑ کرنا، یعنی اسکے پستان اور سینہ و پہلوؤں کو ملنا بہت ضروری ہے اس طرح عورت کی شہوت اُبھرتی ہے اور اس کی شرم گاہ میں شہوتی پانی آنے لگتا ہے۔ اور رغبت کے آثار اسکے چہرے اور آنکھوں سے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور مرد کی طرح اس میں بھی ملاپ کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ مرد سے وہ کچھ چاہتی

جو مرد اس سے چاہتا ہے۔

حیض کی حالت میں عورت سے بہتری کرنا حرام ہے۔ مرد کو چاہیے کہ بہتری کے فوراً بعد اپنی جگہ سے نہ اٹھے بلکہ اپنے بستری پر دائیں کروٹ لیٹ جائے اور کچھ دیر آرام کرنے کے بعد اٹھ کر پیشاب کرے۔ اس وقت پیشاب کرنے سے منانے میں موجود انسانی مواد ختم ہو جاتا ہے۔ اور انسان منانے کی پتھری سے محفوظ رہتا ہے اس کے بعد واجب غسل کرنا چاہیے۔

جسم میں خون کی حسرابی کی تین علامات ہیں۔

۱۔ جسم پر دانے اور پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

۲۔ بدن پر خارش ہونے لگتی ہے۔

۳۔ جلد کے نیچے جیو مٹیاں رہتی ہوتی محسوس ہوتی

ہیں۔

بخار کا تین طریقوں سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ پسینے سے ۲۔ جلاب لینے سے ۳۔ تی کرنے سے۔

علاج کے بہترین طریقے حیا ہیں۔

۱۔ خون فصد کر دانا۔ ۲۔ ٹنکور کرنا۔ ۳۔ غسل کرنا۔

۴۔ حقنہ کرنا۔

کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لو۔

متہار ایمل فقر و تنگ دستی کو ختم کر دے گا۔ اور عمر میں امتانہ

کرے گا۔

امام نے اس حدیث میں لوگوں کو فقر و تنگ دستی اور کم عمری سے ڈرایا ہے۔

اور طب جدید میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھانے کے وقت اگر ہاتھ دھلے ہوئے اور جراثیم سے پاک نہ ہوں تو بعید نہیں کہ نقصان دہ جراثیم کھانے کے ساتھ نکلے سے ہوتے ہوئے معدے تک پہنچ جائیں اور سپرد ہاں سے جگر، خون اور دل میں سمراہت کر جائیں اور اس طرح یہ خطرناک جراثیم انسان کو ناگہانی موت سے دوچار کر دینگے۔ یا پھر اسے بیمار کر ڈالیں گے۔ اور انسان کے پاس جو بچ پونجی ہوگی وہ اس مرض کے علاج میں خرچ ہو جائے گی اور انسان فقر و پریشانی کا شکار ہو جائے گا۔ اس لئے امام نے فرمایا کہ ان جراثیموں کے شر سے محفوظ رہنے کے لئے کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لو اور اس طرح اپنے آپ کو فقر و تنگ دستی اور ناگہانی موت سے بچاؤ۔



طبِ روحانی سے متعلق

انسان کی کشتی

اس دُنیا میں جس طرح انسان کا بدن مختلف قسم کی پریشانیوں اور امراض کا شکار رہتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کی روح میں بھی ہر لحاظ سے بگاڑ پیدا ہونے اور مردہ ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اسی لئے خدائی مہماتوں نے جہاں جسمانی صحت سے متعلق قوانین بتائے ہیں روح کی حفاظت سے متعلق احکامات بھی بیان فرمائے اور شاید اس سلسلے میں بہت زیادہ کوشش کی ہے کیونکہ عظیم ہستیاں جسم سے پہلے روح کی طبیعت تھیں۔

جس طرح جسمانی بیماریاں جسم کو بیکار اور انسان کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں اور انسانی زندگی کو موت سے ہمکنار کر دیتی ہیں۔

بالکل اسی طرح اگر خدا نخواستہ روحانی امراض کی یلغار انسان کو اپنی لپیٹ میں لے لے تو پھر انسان کی روح بھی مُردہ ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ جب حیوانی خواہشات، پست جذبات اور صفاتِ نڈیہ انسان پر غالب آجائیں تو انسان کی روح کمزور و ناتواں ہو جاتی ہے۔

اور اس طرح اس کی روحانیت اور اعلیٰ صفات زائل ہو جاتی ہیں اور پھر اس حالت میں روح۔ روح نہیں رہتی کیونکہ وہ اپنے اندر معنوی صفات و کمالات نہیں رکھتی۔

فلاسفہ، علم و حکمت کے علماء اور نفسیات کے ماہرین کا برسہا برس کی تحقیقات و تجربے کی بناء پر یہ فیصلہ ہے کہ روحانی امراض کے علاج کے لئے صرف ایک ہی سود مند راہ ہے اور وہ دین ہے انہوں نے بہت اچھی طرح جان لیا ہے کہ ایک روحانی مریض کا علاج دین کے سوا کوئی چیز نہیں کر سکتی تاہم ایسا بحرام کی سمائی تعلیمات کے علاوہ کسی بھی طریقے سے مریض کی روح شفا حاصل نہیں کر سکتی۔

یقیناً روح کے خالق (اللہ) کے علاوہ کوئی بھی روح اور اسکے امراض کا علاج بیان نہیں کر سکتا۔ روحانی امراض کے علاج کے لئے آسمانی تعلیمات معجزاتی اثر رکھتی ہیں۔ مثلاً یہ کہا جاسکتا ہے کہ ادراس کھیلے دین جادوی اثر رکھتا ہے۔ لیکن اس فرق

کے ساتھ کہ سحر و جادو محض شر ہے جبکہ دین محض خیر ہے۔ عظیم مذہب اسلام جو تمام ادیان میں کامل ترین اور روحانی بیماریوں کے علاج کے لئے سب سے زیادہ موثر ہے اس نے اپنی تعلیمات عالیہ کے ذریعے روحانی طور پر بیمار لوگوں کی واضح رہنمائی کی ہے۔ جیسا کہ اس سلسلے میں قرآن پاک اپنے ساتھ انتہائی روشن اور کامل اشارات لے کر آیا ہے۔

خالقِ ارض و سما، اپنے کلامِ بلاغت میں یوں طیب اللسان ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ

اے ایماندارو جب تم کو (ہمارا) رسول (محمد) ایسے کام کہلئے بلاتے جو تمہاری روحانی زندگی کا باعث ہو تو تم خدا اور رسول کا حکم دل قبول کر لو۔

سورۃ النفال - آیت ۲۳

دوسرے مقام پر فرمایا۔

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَمَّنْهُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ نِعْمَةً مِنَّا

مرد ہو یا عورت جو شخص نیک کام کرے گا۔ اور وہ ایماندار بھی ہو ہم اسے دنیا میں بھی پاک و پاکیزہ زندگی بسر کرائیں گے۔

(سورۃ نحل آیت ۹۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

يَا أَيُّهَا النَّاسُ فَذَكَرُوا اللَّهَ كَثِيرًا وَنَسُوا اللَّهَ قَلِيلًا فَاذْكُرُوا لِلَّهِ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

اے لوگو! تمہارے پاس پروردگار کی طرف سے نصیحت کتاب خدا اور جو امراض (شرک و غیرہ) دل میں ہیں ان کی دوا آپکی ہے

(سورۃ یونس آیت ۵۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاءً مَّيِّقًا لَّعَلَّكُمْ لَئِمُّونَ

اور ہم تو قرآن میں وہی چیز بیان کرتے ہیں جو مومنوں کہلئے (سراسر) شفا اور رحمت ہے۔

(سورۃ نبی اسر اسیل آیت ۸۲)

نیز رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

ان لعنت لا تم مکارم الاخلاق

مجھے اخلاق کی تکمیل کے لئے بھیجا گیا۔

آپ نے اپنے اس جملے سے نبوت و رسالت کے ہدف و مقصد کو واضح طور پر بیان کر دیا ہے۔

یعنی میں بشریت کو روحانی امراض سے نجات دلانے

آیا ہوں۔

اور اپنے وقت رحلت اپنی جانب سے قرآن اور اپنے طبیعت کو اپنا خلیفہ و جانشین نامزد فرمایا اور ایک روحانی طبیب کی حیثیت سے ان کا تعارف کروایا۔

کتاب خدا صامت اور ان کی عترت کتاب ناطق ہے۔

اور یہ دونوں رسول کی نیابت میں لوگوں کو جسمانی و روحانی امراض سے نجات دلاتے ہیں۔ یقیناً رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بعد بارہ آئمہ اپنے اپنے دور میں انسان کی روحانی و جسمانی بیماریوں کے طبیب تھے۔

آئمہ اطہار علیہم السلام کے حالات زندگی سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام آئمہ اپنے اپنے زمانے کے طبیب تھے۔ اور انسانوں کی فریادوں کی

کوتے تھے۔

سابقہ ادوار کی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام کا دور بھی تاریخی و جہالت کا دور تھا۔ اس زمانے میں مختلف مذاہب اور طرح طرح کے عقائد تھے۔ اور انسان کی روح بہت خطرناک اغرائات کی لہٹ میں تھی۔ امام دوسروں سے زیادہ روحانی

مریضوں کے علاج کے لئے اقدامات کرتے تھے۔

کیونکہ امام جانتے تھے کہ اس دور روحانی طبیب صرف وہی ہیں۔ بلاشبہ وہ اللہ کی کتاب ناطق، رسول اللہ کے جانشین بحق اور اس ظلمت و تاریکی کے دور میں انسانیت کے مددگار تھے۔

اس وقت معنوی صفات انتہائی کمزور پڑ چکی تھیں۔ برائیاں بہت شدید طریقے سے اچھائیوں پر غلبہ پائی تھیں۔ ایسے عالم میں اگر زمانے کا امام خاموش رہتا اور اس سلسلے میں کوشش نہ کرتا تو روحانی مریضوں کا علاج کون کرتا۔ تمنا جوں اور درد مندوں کی سریاد کو کون پہنچاتا؟

اب ہم آپ کے سامنے امام کے روحانی علاج اور ان کے طریق کار کا ذکر کرتے ہیں۔

۱۔ غصہ

ہذیبت کے بھرکنے کا نام غصہ ہے۔ کیونکہ غصہ عقل کو اسکی فعالیت سے روک دیتا ہے یعنی غصہ جب آتا ہے تو عقل ختم ہو جاتی ہے اور غصہ انسان کے تمام اعضاء و احوال پر قبضہ کر لیتا ہے اور انتقام کا جذبہ شدت سے ابھر لے لگتا ہے۔ اس عالم میں دل میں خون کا دباؤ تیز ہو جاتا ہے، اور یہ خون دل سے غیر معمولی حدت و حرارت کے ساتھ رگوں پر دباؤ ڈالتا ہے اور پھر اوپر و مارغ کی طرف چلا جاتا ہے۔ غصے سے انسان

کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ سر میں درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ سینے میں خون جوش کھلنے لگتا ہے۔ پیشانی پر سلوٹس پڑ جاتی ہونٹ مسکڑنے لگتے ہیں حتیٰ کہ دانت ظاہر ہو جاتے ہیں۔

غصے کی اس کیفیت میں انسان کو انتقام کے سوا کچھ نہیں سوجھتا اور خون بہانے، خون پینے اور بدلہ لینے کی بیاس انسان کو طاقتور بنا دیتی ہے

اس بارے میں ایک عربی شاعر کہتا ہے۔

”میں نے ایک پیچیدہ امتحان کے بعد انسان کے دشمنوں میں غصے سے زیادہ بدتر اور موذی دشمن نہیں دیکھا۔“

غصے کے عوامل

۱۔ دراشت ۲۔ اعصاب کی حساسیت ۳۔ غلط تربیت۔
۴۔ غذا کی حسدابی، کہ جو طبیعت کے زہریلے ہونیکا سبب بنتی ہے۔
نیز مندرجہ ذیل عوامل غصے کو پروان پڑھاتے ہیں۔
۱۔ غرور و تکبر، خود پسندی، شوخی، مذاق اڑانا، ذلت و بدنامی، دھوکہ بازی، مال جمع کرنے اور مقام حاصل کرنے کیلئے انتہائی حریص لالچی ہونا۔

عموماً یہ سات خصلتیں انسان کی بری عادات میں شمار ہوتی ہیں، اور غصے کو بڑھاتی ہیں اور یہ طے شدہ بات ہے کہ جب تک یہ خصلتیں نہ پھوٹ جائیں انسان غصے کے شر سے محفوظ نہیں رہتا۔ نیز وہ بیماریاں جو انسان کو غصے کی وجہ سے

لاحق ہوتی ہیں۔ وہ یہ ہیں:

۱۔ ہڈیوں کو بوسیدہ کر دینے والا پھیپھڑوں کا تپِ رِق۔

۲۔ اعصابی گرمی۔

۳۔ مختلف اقسام کی غوزیزی۔

۴۔ نظامِ ہاضمہ کی خرابی۔

۵۔ کہا جاتا ہے کہ جن لوگوں کو بہت جلد غصہ آجاتا ہے۔ وہ ہاری (باؤلپن، دیوانگی) کہتے کی ایک خاص بیماری سے ملتی جلتی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اگر وہ اپنے غصے کی کیفیت میں کسی کو کاٹے لیں تو وہ دردناک موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس بات سے ظاہر ہو گیا کہ غصے میں بھرے ہوئے لوگوں کا تھوک نہ صرف ان کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی نہر قاتل ہوتا ہے۔

غصہ ایک روحانی مرض ہے اور جب یہ طاری ہوتا ہے تو ایک خطرناک مصیبت بن جاتا ہے۔ اور نہ صرف غصے میں بھرے ہوئے انسان کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ دوسروں کے لئے بھی انتہائی ضرور سناں ہے۔

شدید غصہ انسان کو پاگل کر دیتا ہے۔ اور اسے دیوانہ بنا جڑنی عملات پر آکساتا ہے۔ جبکہ عام حالت میں انسان ایسا قدم نہیں اٹھا سکتا۔

بہت سے دانش مندوں، فلسفیوں، اطباء اور حکیموں نے اس بیماری کے علاج کے لئے طرح طرح کی دوائیں تجویز

کیں۔ لیکن ان سے کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔

لیکن دینِ مبین اسلام کہ جو حکمت و معرفت کا حشریہ ہے اس نے بہت آسانی سے اس مرض کا علاج کیا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک موقع پر فرمایا۔ جب انسان پر غصہ طاری ہو تو اسے چاہئے کہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ اور اگر بیٹھا ہو تو لیٹ جائے۔ اور اگر اس کے باوجود اپنے غصے پر قابو نہ پاسکے تو اسے ٹھنڈے پانی سے وضو یا غسل کر لینا چاہئے۔ کیونکہ آگ کو صرف پانی ہی سے بجھایا جاسکتا ہے۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس طرح فرمایا۔

۱۔ غصہ ہر برائی اور شر کی کنجی ہے۔

۲۔ غصہ قلب حکیم کو تاریکی و ظلمت کی طرف لے جاتا ہے۔

۳۔ جو کوئی اپنے غصہ پر قابو نہ پاسکتا ہو تو وہ اپنے ارادوں کو عملی جامہ نہیں پہنا سکتا۔

۴۔ بُر و باری تمہاری بہترین مددگار ہے۔

۵۔ جن کا غصہ آشکار ہو اس کا صدمہ بڑھتا ہے اور جس کی حرمت ہو اس بڑھتی ہے اس کی عقل کمزور ہو جاتی ہے۔

۲۔ جھوٹ۔

سچائی کی حقیقت سے انحراف کا نام جھوٹ ہے۔ فقہاء

کی نگاہ میں جھوٹا ان حقیقت میں روحانی مرض ہے۔

اس مرض کی وجہ سے انسان انسانیت سے گر جاتا ہے اور

۳۔ حسد

حسد ایسی خصلت ہے جو حاسد کو ہمیشہ خیر و خوبی و کمالات سے دور رکھتی ہے۔

اگر دوسروں کو نعمت مل جاتے تو حاسد کو اس سے رنج پہنچتا ہے اور وہ لوگوں کی کوشش و ترقی کو ہمیشہ برا سمجھتا ہے۔ حاسد کی اس سے بڑھ کر بدبختی اور کیا ہو سکتی ہے کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو دیکھ کر دن رات جلتا اور کڑھتا رہتا ہے اور اپنی ان پریشانیوں کی وجہ سے ہمیشہ معذب رہتا ہے۔

حسد کا مرض بخل سے زیادہ سخت و مکلف دہ ہوتا ہے، کیونکہ بخیل اپنے ہی مال کی حفاظت میں لگا رہتا ہے۔ اور تجھے ستائف دینے سے پرہیز کرتا ہے۔ جب کہ حاسد کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ خدا کی نعمتوں کی راہ مسدود کرے اور بندوں پر خدا کا انعام و اکرام رک جاتے۔

حاسد بلا وجہ لوگوں سے دشمنی کرتا ہے، حاسد بغیر کسی سبب کے لوگوں کو پریشانیوں میں گھبرا دیکر خوش ہوتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

”اس دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں کہ جو خدا کی نعمتوں کے دشمن ہیں۔“

پوچھا گیا: یا رسول اللہ! اللہ کی نعمتوں کا دشمن کون ہے؟

آپ نے فرمایا، وہ شخص جو دوسروں سے حسد کرتا ہے۔

چینل خوری، نفاق، دھوکہ، فریب، خیانت، ریاکاری، دوسرے مخالفی اور کھدکھنی جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

بھوٹ بذاتِ خود ایک قبیح صفت ہے اور اسکے علاوہ بھوٹے کو معاشرے میں ایک فاسد عضو اور معاشرتی خرابی کی بنیاد تصور کیا جاتا ہے۔

اور ظاہر ہے کہ یہ فاسد عضو دوسرے اعضاء کے فاسد ہونیکے اسباب بھی فراہم کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اس خطرناک روحانی بیماری کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

۱۔ کوئی بھی برائی بھوٹ سے بڑھ کر نہیں۔

۲۔ زیادہ بھوٹ والے کی معنوی ترقی انتہائی کمزور ہوتی ہے۔

۳۔ جس کی زبان سچ بولتی ہے، اس کا کردار پاک و پاکیزہ

ہوتا ہے۔

۴۔ شراب اور بھوٹ شر و فساد کی کنفی ہے۔ لیکن بھوٹ

شراب سے بدتر ہے۔

۵۔ خبردار بھوٹوں کی صحبت سے پرہیز کرو۔ کیونکہ بھوٹا اگر

تہیں کوئی فائدہ پہنچا تاہی چاہے گا تو اللہ الفصان ہی پہنچا سکیگا۔

بھوٹا تمہارے لئے دور کی اشیاء کو نزدیک اور نزدیک کی اشیاء

کو دور ظاہر کر دے گا۔



امام جعفر صادق علیہ السلام اس روحانی مرض کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

- ۱۔ حاسد کے دل کو کبھی سکون نہیں ملتا۔
- ۲۔ حاسد کو خوشحالی دے بے نیازی کبھی نصیب نہیں ہوتی۔
- ۳۔ حاسد ہمیشہ بے سکون، پریشان اور فکر مند رہتا ہے۔
- ۴۔ حاسد کے دل میں جو جان لیوا غم ہوتا ہے وہ اس کی وجہ سے ہمیشہ مر رہتا ہے۔

۵۔ حسد انسان کے ایمان کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح بھڑکتے ہوئے شعلے لکڑی کے ڈھیر کو خاک کر دیتے ہیں۔

۴۔ غرور و تکبر

یہ خصلت انسان کو اس بات پر ابھارتی ہے کہ وہ اپنے آپ کو بڑا اور دوسروں کو کمتر سمجھے۔

وہ بدبخت انسان جو اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے، وہ اپنے آپ کو دوسروں سے بڑا سمجھتا ہے اس بنا پر اپنی اس خصلت کا کچھ اس طرح اسیر ہو جاتا ہے کہ اسے اپنے آپ میں کوئی خامی دُرِ باری نظر نہیں آتی۔

تکبر انسان اس قدر پست و ذلیل اور تنگ نظر ہوتا ہے کہ اسے اپنے میں خوبی ہی خوبی اور دوسرے میں بُرائی ہی بُرائی نظر آتی ہے۔ حالانکہ اپنی خامیوں اور دوسروں کی اچھائیوں کے آگاہ ہونا چاہیے۔

نفس کی قباحت کے علاوہ اس روحانی مرض کی وجہ سے انسان کو جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں ان میں ہی تکبر، خود پسندی، ظلم، دوسروں کے حقوق سے تجاوز کرنا، حسد و کینہ، توأمن کی مخالفت، وعظ و نصیحت سے دوری اور نیکی و ہدایت سے روگردانی کا باعث ہوتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے تکبر کی اس طرح تعریف کی ہے۔

- ۱۔ تکبر گھٹیا انسان ہوتا ہے اور جب اسے اپنی ذلت و پستی کا احساس ہوتا ہے تو وہ تکبر کے سائے میں اپنی اس ذلت و پستی کو چھپانے کی سعی کرتا ہے۔

۲۔ تکبر کو دلوں کی زبان سے اپنے لئے اچھے کلمات کی ہرگز توقع نہیں رکھنی چاہیے۔

۳۔ کوئی بھی نادانی خود پسندی سے زیادہ ضرر رساں نہیں۔

۴۔ عقلمندی یہ ہے کہ تواضع اختیار کی جائے۔

۵۔ تکبر، جھوٹ اور ظلم، ان تین خصلتوں کی بنا پر لوگوں کی دشمنی کے علاوہ کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

۵۔ وعدہ خلافی

رُوح کو مردہ کر دینے والے اس مرض کی وجہ سے لوگ اس شخص پر اعتبار نہیں کرتے اور معاشرے میں اس کا مقام گر جاتا ہے جو کوئی اس مرض (وعدہ خلافی) میں مبتلا ہوتا ہے وہ لوگوں میں کبھی پسندیدہ اور قابلِ اعتبار نہیں ہوتا۔

کوئی روحانی معالج اور ماہر نفسیات اس مرض کا عملی نکال

سکا۔ یہ صرف دین ہی ہے کہ جو تمام نفوس پر قدرتِ قلمبرہ رکھنے کی بنا پر
بیماس مرض کا علاج کر سکتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس مرض کے علاج کے
بائے میں فرمایا۔

۱۔ جو لوگ خدا اور روزِ جزا پر ایمان رکھے ہیں، انہیں چاہیے
کہ اپنے وعدوں کو پورا کریں۔

۲۔ تین قسم کے افراد کا خدا پر ایمان نہیں ہوتا، خواہ وہ نماز
روزے کے پابند ہوں۔

۱۔ جھوٹا بولنے والے۔

۲۔ امانت میں خیانت کو جائز سمجھنے والے۔

۳۔ وعدہ خلافی کرنے والے۔

۶۔ حرص

حد سے زیادہ مال کی خواہش اور دولت جمع کرنے کی شدید
تمنا سے حرص کا مرض پیدا ہوتا ہے۔

اور جب یہ حیوانی مرض انسان کی عقل پر غالب آجاتا ہے
تو اسے اولالچی بنا دیتا ہے۔

حرص کی بیماری ایک قسم کا دائمی فقر ہے جو حرص کو ہمیشہ بچاؤ
محتاج ظاہر کرتی ہے، خواہ وہ قارون کی طرح خزانوں کا مالک ہو۔

اس مرض کا علاج صرف قناعت میں ہے۔

اسی لئے کہا جاتا ہے کہ خوشحال وہ ہے جو فطرانے نیلے ہے۔

اور کہا گیا ہے کہ قناعت ایسا خزانہ ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتا۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

۱۔ لوگوں میں دولت مند وہ ہے جو حرص کا اسیر نہ ہو۔

۲۔ جو شخص اپنی قسمت پر راضی ہو وہ تمام لوگوں سے بے نیاز

ہے۔

۳۔ حرص بھگاؤٹ و بے کوئی کٹی گئی ہے۔ یہ حرص انسان

کو رنج و پریشانی، گناہ و پستی اور ذلت کے گڑھے میں دھکیل

دیتی ہے۔

۴۔ حرص، عیوب کا اثر شہید ہے۔

۵۔ حرص، قناعت و سکون کی نعمت سے محروم رہتا ہے۔

۶۔ حرص، رضا و یقین کے مقام کو ہرگز نہیں پاسکتا۔

۷۔ خود نمائی

خود نمائی کی خواہش، یہ مرض انسان کو جہنم کے مرض کی
طرح معاشرے سے نکال دیتا ہے اور لوگوں کی نفرت و دشمنی

میں مبتلا کر دیتا ہے۔

جو لوگ خود نمائی کے ذریعے دوسروں کی بے عزتی و توہین

کرتے ہیں، اور جہنم میں اپنی تعریف و توصیف کے پل بانٹتے

ہیں تو انہیں لوگوں سے بغض و کینہ کے علاوہ کچھ نہیں ملتا۔

اس مرض کے عوارض میں یہی کافی ہے کہ یہ مرض انسانوں کو

لوگوں میں تن دہنا اور بے بار و مددگار چھوڑ دیتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اپنی تعلیماتِ عالیہ کے ذریعے
 اس روحانی بیماری کا اس طرح علاج کرتے ہیں۔
 ۱۔ یمن وہ ہے کہ جو لوگوں کے ساتھ تواضع سے پیش آئے نہ
 یکساں پنہاں آپ کو لوگوں میں نمایاں کرے۔
 ۲۔ خود نمائی و تکبر کی وجہ سے انسان اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جاتا ہے۔
 ۳۔ جو قوم خود نمائی کی خاطر لوگوں سے سبقت و لڑائی کے لئے آمادہ
 ہتی ہوائے اچھے اعمال میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے بابرکت کلام سے متعلق ہدی
 مختصر بحث یہاں پر ختم ہوتی ہے، لیکن امام کے علم و حکمت کے دریا کا
 اختتام پذیر ہونا محال ہے۔ کیونکہ امام ابنیاء و اولیاء کرام کے علوم
 کے وارث ہیں۔ اور خدا کی بارگاہ سے علم و حکمت الہام کے ذریعے
 حاصل کرتے ہیں۔
 جو کچھ قارئین محترم کی خدمت میں پیش کی گیا، یہ تو جبر بیکران
 ایک قطرہ اور نور شید درخشاں کا ایک ذرہ ہے، ہم خدا کی بارگاہ میں
 دعاگو ہیں کہ ہمیں اور آپ کو حق گوئی و حق جوئی اور محمد و آل محمد علیہم السلام
 کی ولایت کی توفیق عنایت فرمائے۔

ان سميع مجيب

طیب
 حضرت
 امام رضا
 علیہ السلام

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَلَهُ الْحَمْدُ

تیسری صدی ہجری کے آغاز میں جبکہ آل عباس اپنی حکومت کا سنہری دور گزار رہے تھے۔ عبداللہ بن ہارون مامون باللہ منصب خلافت پر فائز تھا اور امام علی رضا علیہ السلام اس مملکت کے ولیعہد تھے۔ مامون خود ایک دانشمند و محقق تھا۔ اور دانشمندوں سے اس کا ہمیشہ رابطہ رہتا تھا۔ اس کی زندگی میں وہ دن انتہائی خوشی و مسرت کا ہوتا تھا جس دن اسے کوئی علمی محفل منعقد کر کے علماء سے گفتگو کا موقع ملتا تھا۔

عبداللہ مامون علماء کی صحبت کو اپنے لئے بہت بڑی سعادت سمجھتا تھا، اسی زمانے میں جبکہ نیشاپور ہرز میں ہراسان کا پایہ تخت تھا۔ ایک دن ایک دلپذیر محفل منعقد کی گئی۔

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا کہ مامون ایک دانش مندا دی تھا، حتیٰ کہ خلفائے آل عباس میں سے زیادہ دانشمند تھا۔ اس کی زیادہ تر محافل دینی و فلسفی بحث و تحقیق کے دائرے میں ہوتی تھیں۔ لیکن جو محفل شہر نیشاپور میں منعقد ہوتی اس کا دین و فلسفے سے کوئی تعلق نہ تھا۔

اس محفل میں عمران صابی، اس الجالوت، اور حائلیق جیسی مذہبی شخصیات موجود نہ تھیں بلکہ وہاں پر کچھ اطباء اور علم الاہلین کے محقق موجود تھے۔ تاکہ وہ انسانی جسم کی ساخت اور کچھ ہمانی صحت

سلامتی کے لئے ضروری ہے، اس سے متعلق گفتگو کریں اور اس بارے میں تحقیق و تجزیہ کریں۔ اس محفل میں مشیر و نمائندہ افراد یہ تھے

۱۔ مامون باللہ خلیفہ وقت

۲۔ امام رضا علیہ السلام ولیعہد

۳۔ مشہور طبیب یوحنا ابن ماسویہ

۴۔ مسیحی طبیب جبرئیل بن نجفی شوع

۵۔ حکیم صالح بن سلمہ

اور بعض دوسرے طب و حکمت کے علماء و اصحاب تحقیق تھے۔

اس محفل میں بحث کا موضوع "انسانی جسم اور حفظان صحت کے اصول" تھا۔ مامون بولتا اور اسکے اصحاب اس کی تائید و تصدیق کرتے جاتے تھے۔ اور اس مقام پر پہنچ کر گفتگو نے دلچسپ صورت اختیار کر لی کہ یہ بدن کس طرح وجود میں آیا۔ اور کون سے عوامل اس کی زندگی و صحت کے مناسب ہیں، کون سی غذا انسان کو پروان چڑھاتی ہے اور کون سی غذا اس کی زندگی تباہ و برباد کر دیتی ہے۔

ہمیں زندگی کی بہتری کے لئے کیا کرنا چاہیے۔ اور پھر کون زندگی گزارنے کے لئے کیا ضروری ہے۔؟

مامون بول رہا تھا، اور حاضرین بھی اس کے ساتھ ساتھ بول رہے تھے، ان سب میں صرف امام رضا علیہ السلام خاموش بیٹھے تھے۔ بالآخر مامون نے امام کی طرف رخ کر کے کہا۔

یا ابا الحسن! اس بارے میں آپ کا کیا عقیدہ ہے؟ آپ بھی ہماری اس بحث میں حصہ لیں۔

امام نے فرمایا
طب اور حفظانِ صحت سے متعلق میرے پاس ایسے تجربات ہیں کہ
جو میری عمر سب کے تجربات کا حاصل ہیں۔ اور میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ یہ
تجربات زندگی کے حساس ترین مسائل سے تعلق رکھتے ہیں۔

ایسے مسائل کہ جن کا جاننا ہر انسان کے لئے بہت ضروری ہے
یعنی ان تجربات کا انسانی زندگی سے گہرا تعلق ہے اور میں ننان تجربات
کو قلمبند کیا ہے۔

مامون کو اس وقت فوری طور پر بلوغ جانا تھا اور وہ جلد سے جلد
نیشاپور سے روانہ ہونا چاہتا تھا، لہذا وہ بلوغ روانہ ہو گیا اور امام رضا
نیشاپوری میں ٹھہر گئے۔ اور آپ نے اپنے وعدے کے مطابق
اپنے طبیبی حفظانِ صحت کے تجربات کو ایک مفصل خط کی صورت میں نیشاپور
سے بلوغ بھیجا۔

اس خط سے پہلے اس مقدمے کو بیان کرنا بہت ضروری ہے۔

پرہیز

ایک مشہور طبیبی قانون ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ چیکتہ بین
طویل زمانے اور صدیوں سے ایک ضرب النثل کی مانند سینہ بہ سینہ
اینٹل سے دوسری نسل کی طرف میراث کے طور پر منتقل ہوتی رہی ہے۔
طب جدید اپنی تمام تر ترقی و کمال کے باوجود اس بات کا اعتراف
کرتی ہے کہ ایک انسان جو بالکل بیمار ہی نہ ہو اور اس کا اعتراف
کرتی ہے کہ ایک انسان جو بالکل بیمار ہی نہ ہو اور اس کا اعتراف

مقابلے میں جس نے بیماری کے بعد شفا پائی ہو زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور
اس کی زندگی بہت بہتر رہتی ہے۔

یہاں تک مسئلہ بالکل حل اور روشن ہے۔ اور یہ کسی بھی طبی و منطقی
دلیل کا محتاج نہیں۔

طب کے اساتذہ اس حکیمانہ ضرب النثل کی ایک لازمی مسلم امر کے طور
پر اپنے شاگردوں کو تلقین کرتے ہیں۔ اور اسکے اثبات کے لئے کسی
بھی قسم کی دلیل کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ بیمار ہونے سے پہلے پرہیز
کرنا بیمار ہونے اور علاج کرنے سے بہتر ہے۔

یہ چھوٹا سا جملہ اپنے معانی و مطالب کے اعتبار سے اتنا چھوٹا اور
مختصر نہیں۔ "بیماریوں سے پرہیز کرنا" بلاشبہ یہ جملہ زبان سے بہت
آسانی سے ادا ہو جاتا ہے لیکن اس پر عمل کرنا اتنا ہی سخت اور دشوار
یہ خود ایک طبی مکتبہ ہے کہ جو "طبی پرہیز" کے نام سے مشہور ہے۔
پرہیز یعنی صحت کی حفاظت یعنی جراثیم کے حملات کے مقابلے میں
جسمانی طاقت و قوت۔

امراض سے پرہیز یعنی طبیعت کو اس کے دشمنوں سے جنگ کے
لئے آمادہ و مسلح کرنا۔

آج کی روشن فکر اور ترقی یافتہ قومیں اپنا انتہائی قیمتی مادی
معنوی سرمایہ اس بنیاد (حفظانِ صحت) کو مستحکم کرنے کے لئے استعمال
کرتی ہیں اور اس ذریعے سے امراض کا خاتمہ کرنا چاہتی ہیں تاکہ علاج
کی ضرورت ہی نہ پڑے "حفظانِ صحت" جو کہ خود علمِ طب کی فروعات
میں سے ہے۔ گذشتہ امتوں میں اس نے اس قدر بلندی و عظمت

حاصل کی کہ حفظانِ صحت کے قوانین کو بشریت کے قوانین میں سرِ فہرست قرار دیا گیا۔

دنیا کے تمام ممالک میں اس ملک کے مصالِح کے مطابق اسکے باشندوں کے لئے کچھ قوانین مقرر ہوتے ہیں البتہ دوسرے ملک کے باشندوں کے لئے ان قوانین کی مراعات ضروری نہیں۔ لیکن صرف حفظانِ صحت کے بین الاقوامی قوانین ہیں کہ جو قانونِ حقوقِ بشری کی مانند ہر جگہ محترم و مسلم ہیں۔

دنیا بھر کی قومیں خواہ وہ درست ہوں یا دشمن، امراض کے مقابلے کے لئے دوش بدوش میدانِ تدارک میں قدم رکھتی ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب دو دشمن قوموں پر ایک مہلک بیماری حملہ آور ہو۔ تو وہ اسکے دفاع کے لئے اس طرح ایک دوسرے کا ساتھ دینی لگتی ہیں کہ جیسے ان میں کبھی کوئی دشمنی رہی ہی نہ ہو۔

ظاہر ہے کہ انسان اپنے ہم جنسوں کا دشمن تو ہو سکتا ہے لیکن ان مہلک جراثیموں سے زیادہ بے رحم و عنفوان نہیں ہو سکتا۔

اگر ہم براعظمِ یورپ میں طاعون اور بڑھیکہ کے نقصانات کا حساب لگائیں گے تو ہم دیکھیں گے کہ ان دو بیماریوں میں ہلاکتِ درگان اور جو نقصانات لوگوں کو اٹھانا پڑے ان کی مجموعی تعداد دو عالمی جنگوں کے تلفات و خسارت کے برابر ہے۔

اس دنیا میں ہر سال کتنی کھرب روپے امراض کی روک تھام پر خرچ ہوتے ہیں دنیا بھر کی حکومتیں اپنے مال و دولت کا بڑا خیال رکھتی ہیں، اپنے روزمرہ کے اخراجات میں ایک ایک پیسہ حساب سے خرچ

کرتی ہیں، لیکن جہاں پر حفظانِ صحت کا مسئلہ ہو تو فوری طور پر اپنی جمع شدہ رقم کو سچو رلیوں سے نکال لیتی ہیں اور بغیر کسی بھیجی کے خرچ کرتی ہیں تاکہ نوعِ انسانی کو خطرہ لاحق نہ ہو جائے۔

حفظانِ صحت کے اصول انسان کو پاکیزگی و طہارت کی طرف لے جاتے ہیں، اور ممکنہ امراض سے محفوظ رکھنے کی ضمانت فراہم کرتے ہیں اور نئی نسل کی سلامتی و سعادت کے ضامن ہیں۔

انسانی بدن کو روزانہ جن اجزاء و عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مثال بھی ایک عمارت کی مانند ہے، جس طرح ایک عمارت کی تشکیل کے لئے لوہے اور سیمینٹ کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اسی طرح ہماری روزمرہ کی غذا کی مثال بھی اس آئرن اور سیمینٹ کی طرح ہے جو ہمارے بدن کو تشکیل دیتی ہے۔

بلاشبہ اپنی غذا کے بائے میں جاننا اور زندگی کے لئے اس کی قدر و قیمت کو سمجھنا بہت ضروری ہے، ہماری غذا محمودی اور پانی ہے کہ جو کھانے پینے سے ہمارے بدن تک پہنچتی ہے۔ لیکن صرف پانی اور روٹی ہمارے لئے کافی نہیں، اس غذا کے ذریعے ہم کچھ دن زندہ تو رہ سکتے ہیں لیکن ایسی زندگی کی کیفیت کے لحاظ سے کوئی قدر و قیمت نہیں انسانی بدن کو ان چیزوں کے علاوہ دوسری غذاؤں کی بھی مسلسل ضرورت رہتی ہے۔ جس طرح ایک عمارت کے لئے اینٹ اور لوہا ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح وہ دوسرا مواد کہ جس کی ہماری زندگی میں اینٹ اور لوہے کی حیثیت ہے۔ وہ مختلف غذاؤں سے تشکیل پاتا ہے۔

ماہرینِ غذا نے اپنی طویل تحقیقات اور دقیق علمی تجربات و

مشاہدات کے ذریعہ غذاؤں کے خواص اور ان کا زندگی بخش اثر دریافت کر لیا ہے۔

جدید طبی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ غذائی مواد کی خرابی اکثر امراض کا سبب بنتی ہے۔ بہت سی بیماریاں مخصوص قسم کے وٹامنز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یقیناً اگر وہ وٹامن بدن میں موجود ہوتے تو وہ بیماری لاحق ہی نہ ہوتی۔

جدید طب نے اس حقیقت کو پایا ہے کہ جلندہ کی بیماری (اس مہلک مرض کے سامنے جدید و قدیم اطباء پریشیاں ہو گئے تھے) غذا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

ماضی میں اس مرض کا غلط طریقے سے علاج کیا گیا، لیکن اب چونکہ اس کا سبب جان لیا گیا ہے، اسی لئے اس کا علاج کبھی بہت آسانی سے ہو جاتا ہے۔

اس بنا پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ غذا جسمانی صحت و سلامتی کے لئے بنیادی حیثیت رکھتی ہے، اگر غذا منظم اور صحیح طریقے سے جذب ہو تو لعین نہیں کہ انسان اپنی طویل زندگی میں کبھی کسی بیماری میں مبتلا ہی نہ ہو۔

غذا میں رعایت

خراب غذا سے پرہیز کرنا اور اچھی غذا سے استفادہ کرنا یہی وہ شعار ہے کہ جس کے بارے علم طب اپنی ابتداء سے لیکر آج تک

دنیا والوں کو تاکید کرتا رہا ہے کہ ”پرہیز علاج کرنے سے بہتر ہے“ اگر غذائی مواد میں رعایت سے کام لیا جائے تو انسان کی طبیعت اس طرح مسلح و آمادہ و جہاز ہوتی ہے کہ مرض کو حملہ کرنے کا راستہ ہی نہیں دیتی۔ کہاں یہ کہ نوبت دوا و علاج تک پہنچ جائے۔ ظاہر ہے کہ جب انسان بیمار ہی نہ ہو تو علاج کی ضرورت ہی نہیں رہتی

امام رضا علیہ السلام نے مامون کو خط تحریر کیا کہ اس میں علم طب کے یہ موضوعات شامل ہیں۔

۱۔ اناٹومی ANATOMY (علم تشریح الابدان)۔ انسانی جسم کی بناؤ معلوم کرنے کا علم

۲۔ فیزیالوجی PHYSIOLOGY (یہ علم جانداروں کے جسمانی اعضاء ان کی کارکردگی اور ان کا ایک دوسرے سے جو ربط ہے اس بارے میں بحث کرتا ہے)

۳۔ پیتھالوجی PATHOLOGY (مرض شناسی) ایسا علم جو امراض کے علل و اسباب اور مرض کی ماہیت پر بحث کرتا ہے)

۴۔ علم الاحیاء و حفظ الصحة۔ (حفظان صحت، تندستی کی حفاظت اور بیماری سے بچنے کے قواعد) HYGIENE

یہ مباحث ہمیں انتہائی بدیع اور نفیس طبی نصیحتوں کے ذریعے پتہ چلتی تاکیدی کرتی ہیں اگر ایک دانشمند طبیب امام کے اس خط کی تشریح و توضیح کرے اور حاشیہ لکھے تو شاید اس سے کسی گرانمایہ اور گراں بہا کتابیں

لکھی جاسکیں۔ لیکن مؤلف نے صرف عربی سے فارسی میں ترجمہ کرنے پر ہی اکتفا کیا ہے۔

جس تاریخ کو امام نے یہ خط لکھا، یہاں پر اس تاریخ کا صراحت کے ساتھ ذکر کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جان لیجئے کہ امام رضا علیہ السلام نے حفظانِ صحت سے متعلق اپنے اس طلائقی خط کو ۲۰۱ھ میں نیشاپور سے بلخ بھیجا، جبکہ اس وقت علم طب کا آغاز ہوا تھا۔ اور علم طب انتہا محدود اور اپنے ابتدائی مراحل طے کر رہا تھا، اس وقت کسی کو بھی غذا میں دٹا منتر کا علم نہیں تھا اور کوئی بھی جراثیم کے بارے میں نہیں جانتا تھا اس وقت اینٹی بائیوٹک ادویات مثلاً پنسلین وغیرہ ایجاد نہیں ہوئی تھیں۔

لیکن آج کے اس ترقی یافتہ دور میں امام کے دقیق بیان کو پڑھ کر آپ یگانہ کر سینگے کہ یہ خط علم و عمل کے روشن دور بیسویں صدی میں میں لکھا گیا ہے۔ اب ہم اس خط کا متن پیش کرتے ہیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝

بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ خداوند عالم اپنے مومن بندہ کو کسی سبھی ایسے مرض میں مبتلا نہیں کرتا جس کا علاج نہ ہو۔

خدا نے بزرگ برتر نے جو بھی امراض اور علاج خلق فرمائے۔ انہی مخصوص صفات ہیں۔ خدا نے انسانی بدن کو ایک ملک کی طرح بنایا۔

رگیں، مغز اور اعصاب اس بادشاہ کے کارنمے ہیں۔

جسمانی مملکت کا بادشاہ دل ہے اور جو زمین اس بادشاہ کے

اختیار میں ہے وہ انسان کا بدن ہے۔

ہاتھ، پیر، آنکھ، کان، ہونٹ اور زبان اس کے مددگاروں اور محفظوں میں شمار ہوتے ہیں۔ اس ملک کا خزانہ معدہ اور پیٹ ہے۔ اور اس بادشاہ کا پردہ سینہ ہے۔

انسان کے ہاتھ دل کے دو فرماں بردار ہیں کہ جو اسکے حکم کے مطابق حرکت میں آتے اور ساکن ہوتے ہیں۔ یعنی دل کے حکم سے کسی شے کو نزدیک لاتے ہیں اور اسکے حکم سے دور کرتے ہیں اور اس حکم کے پابند ہیں۔

بدن کا بادشاہ جس طرف جانا چاہتا ہے پیر سے وہیں لے جاتے ہیں۔ انسان کی آنکھیں ایک نمبر کی مانند اسے خبروں سے آگاہ کرتی ہیں۔ کیونکہ بادشاہ سینے کے حجاب میں بیرونی حوادث سے بے خبر ہے۔ اور کان بھی اُسے سُنی ہوئی باتیں پہنچاتے ہیں۔ یہ آنکھ اور کان دو ایسے چراغ ہیں کہ جو دل کے لئے تاریکیوں کو روشن کر دیتے ہیں۔

دل جو کہ بادشاہ ہے جسم کے قلعے میں مقیم ہے اور اس کا حکم ہے کہ جو کچھ اسے مطلوب ہے اس کے علاوہ کانوں سے کچھ نہ سنا جائے۔

کانوں کی جس دل کے ارادے کی پابند رہے۔ یعنی جب تک دل ارادہ نہ کرے، کانوں سے کوئی بھی آواز اس تک نہیں پہنچ سکتی۔ اور جب وہ ارادہ کرے تو انتہائی آرام سے کانوں سے خبر لیتا ہے۔ اور اسکے بعد اس کا جواب دیتا ہے۔

زبان اس مملکت کی ترجمان ہے کہ جو دل کی مدد، معدے کی قوت اور ہونٹوں کی حرکت سے بولتی ہے۔ ہونٹوں کیلئے زبان کے

علاوہ کوئی طاقت نہیں اور اس کے ساتھ ہی ہونٹ اور زبان میں سے کوئی بھی تنہا اپنا کام نہیں کر سکتا۔ یعنی یہ ایک دوسرے کے محتاج ہیں اور الفاظ ناک کی مدد کے بغیر ادا نہیں ہو سکتے کیونکہ ناک کے سوراخوں میں آواز کے گردش کرنے سے اُسے لطافت ملتی ہے۔ ناک انسان کی آواز کو بہت زینت دیتی ہے کہ جو بالسرے کے سوراخ ہوا کو ناک میں جو دو سوراخ بنائے گئے ہیں یہ آواز کو پر لطف بنانے کے ساتھ ساتھ سونگنے کا کام بھی کرتے ہیں۔ بویں بیرونی ہواسے ان دو سوراخوں کے ذریعے جسم کے بادشاہ تک پہنچتی ہیں۔

جس رقت کوئی پسندیدہ اور فرحت بخش ان سوراخوں کے ذریعے دل تک پہنچتی ہے تو دماغ شاد و مسرور ہو جاتا ہے، لیکن جب کوئی بدبو اندر داخل ہوتی ہے تو جسم کا بادشاہ منرا ہاتھوں کو رکھنے کا حکم دیتا ہے تو اسکے حکم کی تعمیل میں ناک کے دونوں سوراخوں کو سامنے سے پکڑ لیتے ہیں اور اس طرح بدبو کے راستے کو بند کر دیتے ہیں جس طرح ذیڑی سلاطین اپنی خوشی کی حالت میں لوگوں کو انعام و اکرام اور غصے میں سزا دیتے ہیں، بالکل اسی طرح جسم کا بادشاہ بھی رضا و غضب کی حالت میں اپنی عوام کو سزا و سزا دیتا ہے۔

لیکن جسمانی بادشاہ کی سزا و سزا بادشاہوں سے کہیں زیادہ سخت ہوتی ہے، اور اسی طرح اس کا انعام بھی اُن سے زیادہ قیمتی ہوتا ہے جسم کا بادشاہ غضب کی حالت میں نم و اندرہ کی سزا دیتا ہے۔ اور خوشی کے عالم میں خوشنودی و کامرانی کا انعام دیتا ہے۔

انسان کا غم و اندرہ اسکی تلی سے شروع ہوتا ہے اور اسکی

خوشنودی و کامرانی کا سرچشمہ اُسکے گرنے میں۔

اور غم و اندرہ و خوشی و کامرانی کی علامات انسان کے چہرے سے جوید اہوتی رہتی ہیں، لیکن یہ بے شمار رنگیں جو انسانی بدن میں یہاں سے وہاں تک پھیلی ہوئی ہیں یہ سب دور و نزدیک کی پھرتی بڑی راہیں ہیں کہ جو جسمانی بادشاہ کا اسکے کارندوں سے رابطہ رکھتی ہیں۔ آپ دیکھتے ہیں کہ جب دوا پی جاتی ہے تو وہ رگوں کے راستے ہوتی ہوئی درد کے مقام تک پہنچ جاتی ہے اور درد و بیماری کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

امام کے خط میں علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء کے متعلق نزکات

علم تشریح

آج دنیا میں علم طب کا پہلا درس علم تشریح سے متعلق ہے۔
طبی یونیورسٹیوں میں طلباء کو سب سے پہلے علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء
کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔

یہ دو علم ایسے علوم کا مقدمہ ہیں کہ جن کو امراض کے علاج معالجہ
کے لئے یونیورسٹی کے اساتذہ سے کھانا اہتائی ضروری ہے اگر یہ دو علم
”علم تشریح اور وظائف الاعضاء حاصل نہ کئے جائیں تو پھر بلاشبہ
ایک طالب علم کے لئے علم طب سے مستفیض ہونا بہت محال ہے۔

علم تشریح ایک ایسا علم ہے کہ جو انسانی جسم کے مختلف اجزاء
پر بحث کرتا ہے۔ رگ و ریشے کے اعتبار سے انسانی جسم میں جو فرق
موجود ہے وہ اس علم کی روشنی میں پہچانا جاتا ہے۔ اور علم امبریالوجی
EMBRYOLOGY کہ جسے ”علم جنین شناسی“ کہا جاتا ہے یہ بھی
علم تشریح کی مباحث سے ہے ”علم امبریالوجی“ میں خلقت نطفہ کی

کیفیت کے بارے میں بحث کی جاتی ہے، یعنی رحم میں نطفہ کس طرح
جنین کی شکل اختیار کرتا ہے۔

علم تشریح کو دس چیزوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ ہڈیوں کی شناخت IDENTIFICATION OF BONES

۲۔ جوڑوں کی شناخت IDENTIFICATION OF JOINTS

۳۔ عضلات کی شناخت IDENTIFICATION OF MUSCLES

۴۔ خون کی گردش کا نظام CIRCULATORY SYSTEM

۵۔ اعصابی نظام NERVOUS SYSTEM

۶۔ حواسِ خمسہ اور جلدی نظام SENSES AND DERMAL SYSTEM

۷۔ تنفس کا نظام RESPIRATORY SYSTEM

۸۔ ہاضمے کا نظام DIGESTIVE SYSTEM

۹۔ پیشاب و تناسل کا نظام URO-GENITAL SYSTEM

۱۰۔ غدد کا نظام ENDOCRINE SYSTEM

یہ دس بڑی چیزیں انتہائی چھوٹے حصوں سے تشکیل پاتی
ہیں اور بتدریج نکوئی دور کو طے کرتی ہیں تاکہ جسمانی رگوں کو
بنا سکیں۔

اس دوران میں ایسے سیلاب بنتے ہیں کہ جو اس قدر چھوٹے ہوتے
ہیں کہ جنہیں صرف طاقت و خوردبین ہی کے ذریعے دیکھا جاسکتا
ہے۔

ان دس چیزوں میں سے ہر ایک کا اپنا ایک علیحدہ نظام ہے
کہ جو مکمل طور سے دوسرے نظام سے ممتاز و جدا ہوتا ہے۔ لیکن انسانی

جسم کی تشکیل کے اعتبار سے یہ سب ایک دوسرے سے براہ راست
 ربط و تعلق رکھتے ہیں۔ اور ان تمام کی مشترک ذمہ داری یہی ہے کہ
 انسانی جسم میں زندگی کی حفاظت کی جائے۔ اور انسان کی روح بھی
 جسم سے اپنے تعلق کی بند پران دس چیزوں کی مدد اور تعلق کی مہربان
 ہوتی ہے۔

یہ روح کیا ہے؟

اس سوال کا جواب ابہام کے پردوں میں پوشیدہ ہے۔
 روح کیا ہے؟

روح کا خالق ہی بہت جانتا ہے کہ یہ روح کیا ہے۔ لیکن
 اطباء اس بارے میں یہی کچھ کہتے ہیں کہ انسانی بدن میں اس کے انتہائی
 لطیف و پیچیدہ اعضاء، دل اور مغز ہیں جب ہم انسانی مملکت سے
 تشبیہ دیتے ہیں تو اس مملکت میں دل و مغز کے علاوہ کوئی بادشاہ نہیں
 پاتے،

دل انسانی جسم کا انتہائی طاقت ور حصہ ہے کہ جو کبھی بھی اپنے کام
 سے نہیں تھکتا، اور ایک لمحہ کیلئے بیکار نہیں ہوتا۔ دل ایک فولادی گاڑی
 سے زیادہ طاقت ور ہے کہ جو جنین کی ابتدائے خلقت ہی سے کام کرنے
 لگتا ہے، اور زندگی کے آخری لمحوں تک اپنی فعالیت و جاندار عمل کو اسی
 طرح جاری رکھتا ہے۔ یہ گاڑی صرف اسی وقت اپنا کام چھوڑتی ہے۔
 کہ جب انسان کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

دورانِ خون کا مرجع صرف دل ہی ہے، اور خون صاف کرنے کی
 ذمہ داری بھی اس دل پر ہے۔ یعنی جسمانی رگوں کو غذائی مواد فراہم کرنا
 اسی کی ذمہ داری ہے۔ اگر دل جسمانی رگ دلیٹیوں کو غذا نہ پہنچائے تو
 زندگی کو جاری رکھنا محال ہے۔

خون کی گردش کا عمل شریانوں کے ذریعے ہوتا ہے، شریانیں صاف
 خون کو جسم میں پہنچاتی ہیں۔ اور اسکے بدلے میں گندہ اور فاسیل خون و ریدوں
 کے ذریعے واپس آجاتا ہے۔

طبی اصطلاح میں شریانوں، وریدوں اور سفید تالیوں کو رگیں
 کہتے ہیں، یہ رگیں دل کے لشکر میں شمار ہوتی ہیں۔ اور یہ دل ہی ہے کہ
 جو اس عظیم لشکر کو چلاتا ہے۔ اور ہر ایک کو اس کی مکمل ذمہ داری سے
 آگاہ کرتا ہے۔

دل نظام تنفس اور انس کی نالی کے ذریعے خون صاف کرتا ہے
 اور اس طرح صاف ہوا کو گندے خون تک پہنچا کر خون کو گندگی سے پاک
 کرتا ہے۔

یہ دل ہی ہے کہ جو اکسجن ہوا سے لے کر خون کو پہنچاتا ہے اور گردوں
 اور پیشاب کے ذریعے خون کی کثافتوں کو ختم کرتا ہے۔

دوسرے جسمانی حصے

جسم کے دوسرے حصوں میں سے ہر ایک اپنے لئے خصوصی نظام
 ترکیب رکھتا ہے۔ اور ان حصوں میں سے ہر ایک کی فعالیت دوسرے سے

جدا ہے۔ مثلاً۔

۱۔ انسانی ڈھانچہ :- ہڈیوں کے ڈھانچے کی ذمہ داری جسمانی وجود کی حفاظت کرنا ہے۔ اس ڈھانچے کی وجہ سے انسان اپنے پیروں پر کھڑا ہو سکتا ہے۔

۲۔ عضلات کا مجموعہ COLLECTION OF MUSCLES

۳۔ جوڑوں کا مجموعہ COLLECTION OF JOINTS

۴۔ نظام ہاضمہ DIGESTIVE SYSTEM

۵۔ نظام تناسل GENITAL SYSTEM

ان میں سے ہر نظام کی اپنی ایک ذمہ داری ہے کہ جسے اُسے بہ طور انجام دینا ہوتا ہے۔ بدن میں حرکات کی ذمہ داری جوڑوں اور ہڈیوں پر ہے، اور نظام ہاضمہ جو کہ منہ سے شروع ہو کر بڑی آنت پر ختم ہوتا ہے۔ اور بڑی آنت کی ذمہ داری ہاضمہ کا عمل، غذائی مواد سے استفادہ اور فاضل مادوں کو بدن سے خارج کرنا ہے۔

اور نظام تناسل کہ جس میں مرد اور عورت اپنے خاص نظام کے ذریعے نسل بڑھاتے ہیں، اور نطفوں کی پرورش کرتے ہیں۔ یہ چھوٹی سی مملکت، اس کا عظیم نظام، اس کے لشکر، اسکے سردار، اس کی رعایا، سب کے سب پیچیدہ اعصابی نظام کے ماتحت ہوتے ہیں اور وہی انہیں چلاتا ہے۔

اعصابی نظام کی کیفیت و ماہیت بدن کے دوسرے نظاموں سے مختلف ہوتی ہے۔ اعصابی ریشے انتہائی لطیف و صاف ہوتے ہیں انسانی بدن کے یہ لطیف و ظریف ریشے اپنی لطافت و ظرافت کے ساتھ

ہی انتہائی طاقتور ہوتے ہیں۔

عصبی نظام میں شاخِ داعلی مقامِ رخ و مخیخ اور اعصاب کے علیا مرکز سے ہے اور دوسرے درجے میں اس مقام کا تعلق مغزِ سر اور حرام مغز سے ہے۔

اور تیسرے درجے میں اس کا تعلق انسانی بدن کے مختلف حصوں میں اعصاب کی تقسیم بندی سے ہے۔ اعصاب کا یہ گروہ دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ حسی اعصاب SENSORY

۲۔ حرکی اعصاب MOTOR

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ حرکت ارادی ہو یا غیر ارادی۔

اعصابِ علیا کا مرکز بڑا دلغ یا مقدم دماغ CEREBRUM

مخنیخ (چھوٹا دماغ، یا موخر دماغ) CEREBELLUM

قنطرہ و اروں یا پل دماغ PONS VAORLI

دماغِ وسطی۔ یا اوسط دماغ MID - BRAIN

دماغِ کامرکزی حصہ مغزِ سر MEDULLA - OBLONGATA

اور حرام مغز SPINAL - CORD

اعصابی نظام اپنے مکمل تسلط کے ساتھ انسانی بدن کی اکثر افعال و حرکات (خواہ وہ ارادی ہوں یا غیر ارادی) پر حکومت کرتا ہے۔

اور دماغی قوت، حواسِ خمسہ (سامعہ، شامہ، ذائقہ، باصرہ اور لامسہ) پر بھی تسلط رکھتی ہے۔ معداً متول، جگر کی حرکات اور معرہ اور انہر تلو میں جو کچھ ہے۔ سب کا سب نظامِ ہاضمہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اور

یہ سب اعصاب کے ماتحت ہیں۔

اعصابی ریشے بالکل ٹیلی فون کے تاروں کی طرح اپنے بلند مراکز سے تمام بدن میں پھیلے ہوتے ہیں، خصوصاً اعصابی تقسیم کے مراکز فون کی تاروں کے تقسیمی مراکز سے بہت زیادہ شبہات رکھتے ہیں۔

وظائف الاعضاء

یہ ایسا علم ہے کہ جس میں جسم کے اندرونی و بیرونی امور کے بارے میں بحث کی جاتی ہے۔

اس علم میں بدن پر اعصابی تسلط کا فلسفہ، رگوں میں خون کی گردش کی اہمیت، بدن کے عضلات کا خون دہوا سے غذا حاصل کرنا اور انسانی بدن اپنی بقا کے لئے جن ذرات کا محتاج ہوتا ہے۔ ان سے بحث کی جاتی ہے۔

مثلاً جسم کا خون کس طرح صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی میں پھید پھڑے کس طرح کام انجام دیتے ہیں اور جسم کا زہریلا مواد کس طرح حل و خارج ہوتا ہے۔ غدود کا کیا فائدہ ہے۔ اور انسانی جسم میں مختلف کام کس طرح ہوتے ہیں۔ یہ علم کہ جس کا طب میں علم تشریح کے بعد دوسرا نمبر ہے، اس علم میں انتہائی اہم باتیں عمیق و وسیع تحقیقات سے سامنے آتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اس خط میں انسانی بدن کو ایک مملکت سے تشبیہ دی ہے اور دل و دماغ کو اس مملکت کا بادشاہ کہا ہے

اور انسان کے اعضاء و جوارح کو اس کے بادشاہ کے کارندوں کا نام دیا ہے۔ رگوں اور اعصاب کو جسمانی مملکت کا لشکر کہا ہے اور اس طرح علم تشریح اور وظائف الاعضاء کے بارے میں مکمل گفتگو فرمائی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے جسمانی مملکت کے لشکر اور رعایا کو مکمل طور سے دل و دماغ مطیع و محکوم بنا دیا ہے اور اس مملکت کے دفاعی نظام کی انتہائی بہتر طریقے سے نقشہ کشی کی ہے۔ امام نے اس خط میں اعصاب کی تقسیم میں حسّی و حرکتی اعصاب کی طرف اشارہ کیا ہے اور جو اس خمسہ کے بارے میں تفصیلی گفتگو فرمائی ہے۔ خصوصاً سامعہ، باصرہ، اور شامعہ ان تین عجیب حسّوں کا جزو دماغ بہت قریبی تعلق ہوتا ہے۔ کے بارے میں انتہائی مہارت سے نکات بیان کئے ہیں۔

انسان دیکھا ہے، سنتا ہے۔ اور مختلف قسم کی بوؤں کو سونگھ کر ان میں تمیز پیدا کرتا ہے اور ذائقے کی حس سے ذائقوں کو چکھتا ہے۔ اور بالعموم یہ معلومات دماغ کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ نظام جو کہ ہمارے حواس کو تشکیل دیتا ہے اور ہمارے پورے بدن میں کار فرما ہے۔ دماغی طاقت کے علاوہ کچھ نہیں۔

یہ تمام فہم و شعور کہ جو ہمارے حواس کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔ اور اسکے ساتھ ہی ہمارے حواس خمسہ (سننے کی حس، دیکھنے کی حس، چھونے کی حس) فہم و شعور کے عامل ہیں۔

ان تمام باتوں کے باوجود یہ انسانی ارادے سے مطابقت رکھتے ہیں، یعنی جب تک ہم ارادہ نہ کریں سن نہیں سکتے۔ اور جب تک دیکھنے کا ارادہ نہ کریں، دیکھ نہیں سکتے۔

اور بالکل اسی طرح ذائقہ، شامعہ، لامسہ کی جس بھی شکل طور سے ہائے ارٹھے کی محکم ہے

امام نے اس بحث میں دماغ کے قدرت و تسلط کے بارے میں گفتگو کی ہے اور ہاتھوں اور پیروں کی حرکات و سکنات پر دماغی تسلط کو بیان فرمایا ہے۔

یعنی دماغ کے حکم پر ہاتھ اور پیریں کی طرح حرکت کرتے اور ساکن ہوتے ہیں۔

اعصاب کے پیغامات دماغ تک اور دماغ کے احکامات اعصاب تک نفس طرح انتہائی تیزی سے پہنچتے ہیں۔ امام نے اس سلسلے میں اس بارے میں بحث کی ہے۔

اور اس کے بعد امام نے دماغی حکم پر ہاتھ و پیر کی اطاعت و مساعدت کو بیان فرمایا ہے۔

ہاتھ اور پیر انتہائی مطیع اور فرمانبردار غلاموں کی طرح احکامات کو بجالاتے ہیں۔ اور اسکے احکامات کی بجا آوری میں ایک لمحے کی بھی غفلت نہیں برتتے۔

اور اس طرح انسان کی روزانہ کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں اور بیرونی حادثات و واقعات کو دیکھنا ہونے کی صورت میں انسان کا دفاع کرتے ہیں۔ امام نے جو اس غصہ کی شرح بیان کرتے ہوئے ناک کے فوائد کا ذکر کیا ہے کہ ناک کس طرح بیرونی ہوا کو صاف کرتی ہے اور آواز و انتوں اور ہونٹوں کی مدد سے کس طرح وجود میں آتی ہے اور امام نے اپنے اس بیان میں آواز اور لفظوں کی ادائیگی کو کہ ناک کے ذریعے جو

آتی ہے۔ موردِ بحث قرار دیا ہے۔ اور آواز کے بارے میں جو بعد ترین نظریہ ہے اور جسے انتہائی مسلم سمجھا گیا ہے۔ امام نے اپنے اس بیان میں اس کی تفسیر بیان کی ہے۔

(NASAL SINUS) آواز ناک کے ذریعے وجود میں آتی ہے اور خوبصورت ہوتی ہے۔ اور ناک ہی کے ذریعے منقطع اور متصل ہوتی ہے۔

اس حصے کے آخر میں امام نے ایسے مخصوص کردار کا ذکر کیا ہے کہ جو اعصابی گروہ کو اپنے اوپر حاوی سمجھتے ہیں۔ اور اس گروہ کو علوم میں (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM) کا نام دیا گیا ہے۔

انسان کا نظام ہائمنہ، معدہ، انتڑیاں وغیرہ اور رگوں میں خون کی گردش اور بالخصوص دوسرے نظام بالعموم اس کے زیرِ نگر ہوتے ہیں۔ اور اسی طرح کچھ بیرونی اثرات مثلاً غم و خوشی میں کہ جس کا اظہار چہرے کے سرخ ہو جانے یا شرم سے سپینہ آجانے سے ہوتا ہے اور باریک رگوں میں انقباض و انبساط کی حالت کہ جو ذاتی اعصاب کی محکوم ہیں۔ اور جو SYMPATHETIC اور PARA SYMPATHETIC کے نام سے مشہور ہیں۔ یہ رگوں کے نیچے تقسیم ہوتے ہیں۔ اور ان اعصاب کے بعض گروہ انتڑیوں کی چربی سے متصل ہوتے ہیں۔ غم و اندوہ کی بیشتر تعلق ہے اور خوشحالی و سرور کا بیشتر شہ آنتوں کی چربی اور گڑھے ہیں۔

ایک دن مامون کی محفل میں ضیاء حہندی اور عمران صابانی نے امام سے سوال کیا کہ کیا آنکھ نور سے مرکب ہے۔ یا یہ روح ہے کہ جو آنکھ

کے ذریعہ اشیاء کا مشاہدہ کرتی ہے۔

امامؑ نے فرمایا۔

”آئینکھ تو چربی کا ایک ٹکڑا ہے جن میں سفیدی اور سیاہی پائی جاتی ہے۔ اسکے علاوہ کچھ نہیں۔ لہذا یہ روح ہی ہے کہ جو اشیاء کو دیکھتی ہے۔“

ضیاء مہندی نے کہا

آپ کے اس بیان کے مطابق پس جب انسان اندھا ہو جاتا ہے تو روح کیا کرتی ہے۔ آیا وہ اپنے حال پر باقی رہتی ہے یا یہ کہ روح بھی اندھی ہو جاتی ہے۔ اگر دیکھنا روح کا کام ہے تو پھر آنکھ کے اندھا ہونے کے باوجود نظر آنا چاہیے۔

امامؑ نے فرمایا۔

جس وقت کوئی بادل کا ٹکڑا سورج کے سامنے آجائے تو کیا اس کی روشنی کو ختم کر دیتا ہے۔ پس سورج کی روشنی کہاں گئی لہذا اندھے پن کی مثال ایسے ہی ہے جیسے بادل کا ٹکڑا سورج کی روشنی بھینٹے پردہ بن جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح آنکھ کا ضائع ہو جانا روح پر پردہ پڑ جانے کے مترادف ہوتا ہے۔

عمران صباہی اور ضیاء مہندی نے کہا۔ پس روح کہاں چھپ جاتی ہے۔

امامؑ نے جواب دیا۔

”وہیں پر جہاں سورج کی روشنی چھپ جاتی ہے۔ ذرا غور کرو، ایک انسان کھڑکی کے پاس کھڑا ہوا باہر کے مناظر دیکھ رہا ہے۔ اگر کوئی اس کھڑکی کو بند کر دے تو کیا اس نے اُس انسان کو بینائی

سے محروم کر دیا ہے۔ عمران اور ضیاء نے کہا۔ وضاحت کیجئے۔

امامؑ نے فرمایا۔

”روح کا مسکن انسان کا دماغ ہے۔ اور اس کی طاقت پورے بدن پر حاوی ہے، بالکل سورج کی طرح کہ جو خود تو آسمان کے مدار میں چمکتا ہے اور اس کی روشنی پورے عالم پر بھجانی ہوتی ہے اور تب آفتاب غروب ہوتا ہے تو پھر کوئی بھی جگہ روشن نہیں ہوتی۔ بالکل اسی طرح اگر انسان کے سر کو تن سے جدا کر دیا جائے تو پھر جسم کے کسی حصے میں روح نہیں ہوتی۔“

جو غذا طبیعت کیلئے سازگار ہو اسی سے استفادہ کرنا چاہیے!

بادشاہ وقت کو جان چاہیے کہ انسان کا بدن ایک صاف اور
زرخیز زمین کی مانند ہے۔

اس زمین کا آبیاری اور نگہداشت کے لحاظ سے اس حد تک
خیال رکھا جائے کہ اعتدال کا دامن ہاتھ سے چھوٹنے نہ پائے یعنی
نہ تو اسے اتنا پانی دیا جائے کہ وہ اُس میں ڈوبی رہے اور نہ ہی اُسے
پانی سے اس حد تک محروم رکھا جائے کہ وہ بالکل ہی خشک و بخر ہو جائے
تو یقیناً وہ ہمیشہ سرسبز و شاداب رہے گی اور اس سے حاصل ہونے والی
چیزیں بھی بہتر ہوں گی، لیکن اگر اس زمین کی آبیاری و نگہداشت کا
خیال نہ رکھا جائے تو اسکی خرابی یقینی ہے پھر اسکے بعد نہ تو اس زمین
پر کوئی سبزہ اُگے گا۔ اور نہ ہی اس سے کچھ حاصل ہوگا۔

زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کے بدن کی اچھی
طرح دیکھ بچال کی جائے، کھانے پینے سے انسانی بدن صحت مند
توانا رہتا ہے اور نتیجتاً اس کی کارکردگی بہت بہتر ہوگی۔

بادشاہِ وقت کو اس طرف توجہ دینی چاہیے کہ کون سی غذا انکی

طبیعت سے موافق معدے کے لئے مناسب اور جسم کے لئے طاقتور
اور غذا ایت سے بھر لو رہے۔
اس تشخیص کے لحاظ سے جو بھی غذا اپنے لئے مفید ہو اسکے
کھانے سے طبیعت میں ہر شادی کا احساس ہوتا ہے۔

صحت و سلامتی کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ بادشاہِ وہی
غذا استعمال کریں جو انکی طبیعت کیلئے مناسب ہو۔ جو لوگ مفید و
مناسب غذاؤں سے استفادہ کرتے ہیں انھیں اس بات کا خیال
رکھنا چاہیے کہ غذا میں کمی بیشی واقع نہ ہو۔

اگر اس چیز کا خیال رکھا جائے تو یقیناً انسان غذا سے پورا پورا
فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اس طرح پانی پینے میں بھی اعتدال سے کام لینا
چاہیے، کھانے پینے میں نظم و ضبط بہت ضروری ہے۔
کھانا کھاتے ہوئے ابھی غذا کی خواہش باقی ہو تو کھانے سے
ہاتھ کھینچ لینا چاہیے یہ احتیاط معدے کے لئے انتہائی مفید ہے۔
اس طرح معدے کی تروتازگی اور فعالیت میں کبھی کمزوری واقع
نہ ہوگی۔

میں ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا چاہیے کیونکہ اس طرح نہانا جسم کیلئے نہایت مفید ہے۔

لیکن اپنی علاقوں میں بہت سے ایسے بیمار و نازک مزاج لوگ پاتے جاتے ہیں کہ جو موسم گرما میں بھی سرد پانی سے نہانگی طاقت نہیں رکھتے۔

یقیناً ایسے لوگوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر یہ لوگ سرد پانی سے غسل کریں تو انہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ بلکہ الٹا نقصان ہی ہوگا۔ اور بعض اوقات تو خطرے سے خالی نہیں۔ اور دل بند ہو جانے اور اچانک درمیدیں بل پڑ جانے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

اس قانون کے مطابق یہ نہیں ہو سکتا کہ تمام لوگوں کو صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانے کی تاکید کی جائے۔

لیکن اس کے ساتھ ہی امام کا یہ قول کہ ”جب بھوک لگے، تو دسترخوان پر بیٹھو۔ لیکن ابھی کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔“ حفظانِ صحت سے متعلق یہ ایک عمومی قانون ہے اور اس میں تمام انسان شامل ہیں، یعنی یہ قانون سبھی کے لئے ہے، خواہ گرم علاقے کے لوگ ہوں یا سرد علاقے کے، خواہ نازک مزاج ہوں یا قوی مزاج۔ کھانے پینے میں اعتدال و روش ہر جگہ مفید ہے۔ یہ طریقہ کسی بھی مزاج والے کے لئے نقصان دہ و خطرناک نہیں ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے خط میں انسانی جسم کو ایک زرخیز زمین سے تشبیہ دی ہے۔ اور انسان کو اس خدا داد زمین کا

حفظانِ صحت سے متعلق ترکات

طبی قوانین اور حفظانِ صحت کے اصول ایک ہی قاعدے کے مطابق نہیں، کیونکہ انسانی مزاج میں ان کے وطن اور ان کی عادت کے لحاظ سے واضح فرق پایا جاتا ہے۔ اور جو بات مسلم ہے وہ یہ ہے کہ اکثر انسانوں کو اپنے طور طریقوں اور مزاج کے لحاظ سے حفظانِ صحت سے متعلق مخصوص قواعد و قوانین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر انسان کی ایک خاص زندگی ہوتی ہے اور اس مخصوص زندگی کو علمی اصطلاح میں بائیولوجیکل یونٹ کہتے ہیں اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔

اور اس انسان پر ایسے قواعد منطبق ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگوں سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

مثلاً طبی کتابوں اور حفظانِ صحت سے متعلق احکامات میں آپ غسل کے بائے میں پڑھتے ہیں۔

گرم علاقوں میں صبح و سیر سے نہانے کی بہت تعریف کی گئی ہے اور تاکید کی گئی ہے کہ گرم علاقوں میں خاص طور سے موسم

نکھ جان قرار دیا ہے۔

انسان اس زمین کا کسان ہے اور یہ اسکی ذمہ داری ہے کہ اپنی زمین کو کھیتی باڑی اور پھلوں کے لئے ہمیشہ سبز و شاداب رکھے۔ کیونکہ جب تک وہ اپنی زمین کی نگہداشت کرتا رہے گا، اس وقت تک اس کے پھلوں اور دیگر فوائد سے بھی استفادہ کرتا رہے گا۔

اور جب بھی اس کی آبیاری و نگہداشت میں غفلت سے کام لینگا اور اسے حوادث و واقعات کے سپرد کرنے تو یقیناً وہ دیران و تباہ ہو جلتے گی۔

امام نے اس صحیح تشبیہ سے حفظانِ صحت کی جدید ترین تعلیمات میں ہم آہنگی ظاہر کی ہے۔ اور اس تعلیم میں انتہائی سو و مند نتائج کو پیش نظر رکھا ہے۔

جیسا کہ امام نے فرمایا: بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ سکون سی غذا مزاج سے موافقت رکھتی ہے۔ ”یہاں پر امام نے انسان کی خصوصی زندگی کا ذکر کیا ہے۔ اور اسے صراحت سے بیان فرمایا ہے کہ ہر انسان کی اپنی ایک مخصوص زندگی ہوتی ہے اور اسی لحاظ سے ممکن ہے اس کا مزاج دوسرے لوگوں سے مختلف ہو۔

اس کے علاوہ امام نے فرمایا۔

بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ ان میں سے ہر مزاج والا جو کچھ اس کے لئے مناسب و سازگار ہو اسے پسند کرتا ہے لہذا بادشاہ وقت کو بھی وہی غذا استعمال کرنی چاہیے جو ان کے لئے سازگار

ہو۔

لیکن اس طرح تمام انسانوں کو نصیحت کی ہے کہ ابھی غذا کی کچھ خواہش باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔
امیر المؤمنین علی علیہ السلام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ”سیر مہنے سے پہلے ہاتھ روک لو۔“

بھوک کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو بھوکے انسان کو غذا کی طرف لے جائے اور اس کے اندر کھانے کی جس بیدار کر کے اُسکے نظام ہاضمہ پر کام کے لئے دباؤ ڈالے۔

سیری کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو انسان کو غذا کے کافی ہونے کی اطلاع دے اور جسم کے لئے غذا کافی ہونے کا اعلان کرے۔

ان دو شعور میں انفراس سے کام لینا اور ان سے ناسخ زیادہ کام لینا بلاشبہ نقصان دہ چیز ہے۔

زیادہ کھانے سے جی متلائے طبعی بدمعہ، نظام ہاضمہ کی تھکاوٹ معدے اور جگر کی تکالیف، موٹاپا، قلب جگر کے اطراف کی چربی اور رگوں میں رصوبی مواد کا پیدا ہونا جس کا نقصان کسی سے بھی پوشیدہ نہیں۔ یہ تمام تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔

زیادہ کھانا گردوں کو ان کی کارکردگی سے روک دیتا ہے۔ اور گردوں کی کارکردگی میں رکاوٹ براہ راست دل کی فعالیت پر اثر انداز

مہینوں اور موسموں کی خصوصیات

اب ہم مہینوں اور موسموں کا ذکر کریں گے کہ کون سے مہینوں میں کون سے موسم ہوتے ہیں اور ہر مہینے کی مناسبت سے کون سی غذا میں مفید ہیں۔ ان مہینوں میں حفظانِ صحت سے متعلق کون سے قوانین مقرر ہیں۔ اور موسموں میں اختلاف کی بنا پر کیا کھانا چاہیے اور کس طرح زندگی گزارنا چاہیے۔ ہم یہاں پر گذشتہ لوگوں کے اقوال اور ائمہ معصومینؑ کے کلام کو پیش کرینگے اور حلال شراب کا ذکر کریں گے

سال کے موسم

موسم بہار

فوری :- ہم اپنی گفتگو کی ابتداء موسم بہار سے کریں گے۔ موسم بہار کو موسموں کی جان کہا گیا ہے۔ یہ فوری کے مہینے سے شروع ہوتا ہے۔ موسم بہار کا پہلا مہینہ فوری اور اس کا آخری مہینہ اپریل ہے۔ فوری کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں مختلف ہواؤں میں طپتی ہیں اور بارش ہوتی ہے۔ یہ مہینہ موسم بہار کی نوید سنا ہے۔ ہر طرف سبزہ اُگنے لگتا ہے۔ پانی بہتا ہے۔ درختوں پر ہریالی آنے لگتی ہے۔ اس مہینے میں خشک میوے، لہسن، پرندوں اور شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس مہینے میں ہستری، میوے تفریح اور ورزش کرنا بہت مفید ہے۔ البتہ اس مہینے میں حلوہ و مٹھائیاں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہوتی ہے۔

پُر خوری سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور نتیجے میں شریانیں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ اور یہی چیز فشارِ خون کا سبب بنتی ہے اور سکتے اور لقرس کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

زیادہ کھانے کی وجہ سے انسان کو جین تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان میں سے کچھ کا ذکر کیا گیا ہے۔

اور اسی طرح کم کھانا یعنی بھوک کے ہوتے ہوئے افراط سے کام لینا بھی نقصان دہ ہے۔ لیکن اس کا نقصان اتنا زیادہ نہیں ہے۔

اگر ہم ان دو شعوروں کے بائے میں فیصلہ کرنا چاہیں تو یقیناً بھوک کی حالت میں نہ کھانے کے نقصانات سے زیادہ ہمیں پُر خوری سے ڈرنا چاہیے۔

اور وہ غذائیں کے جو مزاج کے لئے انتہائی موزوں و مناسب ہوں۔ انہیں ہی استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ایک مسئلہ ہے کہ جس کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔

جیسا کہ امام نے مامون سے فرمایا کہ بادشاہِ وقت کو وہ غذائیں استعمال کرنا چاہیے جو ان کی طبیعت کے لئے مناسب و سازگار ہوں۔

مارچ :- اس مہینے میں دن و رات انتہائی دلپذیر حالت میں ہوتے ہیں زمین نرم ہوجاتی ہے۔ انسان کی طبیعت میں بلغم کا غلبہ ختم ہوجاتا ہے خون میں ہیجان پیدا ہوجاتا ہے اس مہینے میں گوشت، انڈا، لہسن، پیاز اور کھٹائی استعمال کرنا بہت اچھا ہے، اس کے علاوہ دست آور دوا پینا اور خون فصد کروانا انتہائی مفید ہے۔

اپریل :- اس مہینے میں دن لمبے ہو جاتے ہیں۔ موسم کے لحاظ سے انسانی مزاج طاقتور ہوجاتا ہے خون میں حرکت آجاتی ہے۔ اس ماہ میں مشرق کی طرف سے ہوا میں چلتی ہیں۔

اس مہینے میں کچی ہوئی غذائیں، شکار کا گوشت اور سر کے کی کھٹائیاں کھانا بہت مفید ہے، اسی طرح مہتری کرنا بھی بہت اچھا ہے البتہ صبح ناشتے میں پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اسکے علاوہ مچھلی اور دیگر خوشبوؤں کو سونگھنا بھی بہت اچھا ہے۔

موسم گرما

مئی :- مئی سے موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس ماہ ہواؤں میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ اس مہینے میں سنگین غذائیں مثلاً سری، پلے، گائے کا گوشت اور دودھ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ صبح سویرے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ناشتے سے پہلے سیر کرنا مناسب نہیں ہے

جون :- اس مہینے میں بلغم اور خون کمزور پڑ جاتے ہیں۔ انکے بجائے صفیرے کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ سٹکاوٹ نقصان دہ ہوتی ہے۔ ٹھنڈی سبزیاں مثلاً کاسنی، خرد کا ساگ اور کھیرا وغیرہ

کھانا بہت مفید ہے۔ اور اسی طرح تروتازہ پھل اور کھٹائیاں بھی بہت مفید ہیں۔

اس مہینے میں بھونٹا گوشت، تازہ چھلی مرغ، تیتڑ، جنگلی مرغ کا گوشت اور دودھ کا استعمال بہت مفید ہے۔ اور دست آور دوا پینا بھی بہت اچھا ہے۔

جولائی :- یہ مہینہ انتہائی گرم ہوتا ہے۔ پانی میں گرمی آجاتی ہے۔ اس ماہ میں صبح ناشتے میں ٹھنڈا پانی پینا بہت مفید ہے اور اسی طرح ٹھنڈی چیزیں بہت مفید ہیں۔

لطیف و زود ہضم وہ غذائیں ہیں کہ جو اس مہینے سے مناسبت رکھتی ہیں۔ وہ غذائیں جن کا ماہ جون میں ذکر کیا گیا ہے۔ نیز اس مہینے میں زہرہ لگانا، تروتازہ پھلوں اور خوشبوؤں کو سونگھنا بہت مفید ہے۔ لیکن مہتری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تروتازہ پھلوں کو سونگھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

اگست :- اس مہینے میں گرم ہوائیں چلتی ہیں۔ دکھم کی بیماری چلتی ہے شمالی ہوائیں چلتی ہیں۔ سرد مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ اس ماہ میں اپنا خاص خیال رکھیں۔ اس مہینے میں پانی طاہر اور دودھ پینا مفید ہے لیکن مہتری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تروتازہ پھلوں کو سونگھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

موسم خزاں

ستمبر :- اس مہینے سے پت جڑ کا موسم شروع ہوجاتا ہے۔

ہو مناسب ہو جاتی ہے۔ سودائی بیماری آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔ اس مہینے میں دست آورد و پینا، علوہ اور معتدل گوشت مثلاً بھڑکے بچے کا) کھانا بہت اچھا ہے۔

کثرت سے گائے کا گوشت اور کچی ہوئی غذائیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اور اسی طرح اس ماہ میں زیادہ نہانا اچھا نہیں ہے۔ اور خربوزہ اور کھیرا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اکتوبر :- اس مہینے میں مختلف ہوائیں چلتی ہیں صبح میں ٹھنڈی ہوا چلی شروع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے میں خون فصد کرنا اور دست آورد و پینا اچھا نہیں۔ اسکے برعکس ہستری کرنا بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں بھوٹا، بڑا گوشت، کھٹ مٹھانا اور کھانے کے بعد چل یا کوئی مہسانی کھانا مفید ہے اور بھنا ہوا گوشت کھانا بھی بہت اچھا ہے۔ لیکن پانی کم پینا چاہیے۔ بیرو تفریح و ورزش زیادہ کرنا چاہیے۔

موسم سرما

نومبر :- اس ماہ سے سردیوں کا آغاز ہو جاتا ہے اور بڑی بارشیں شروع ہو جاتی ہے۔ اس ماہ میں رات میں پانی نہیں پینا چاہیے اور غسل و ہستری بھی کم کرنی چاہیے۔ صبح کے وقت ایک گھونٹ گرم پانی بہت اچھا ہے۔

اس ماہ میں اجوائن، پودینہ اور دریائی دھبگی ساگ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

دسمبر :- اس ماہ میں طوفانی سردی ہوتی ہے ہوا انتہائی

ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ جو کچھ ماہ نومبر کے بارے میں کہا گیا، وہی کچھ اس میں بھی مناسب ہے۔ اس ماہ میں ٹھنڈی غذاؤں اور فصد خون سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اور گرم غذائیں کھانی چاہیے، یعنی اسی غذائیں جو طبیعتاً گرم اور کھانے میں بھی گرم ہوں استعمال کرنا چاہیے۔

جنوری :- اس ماہ میں طبیعت پر بلغم کا تسلط ہوتا ہے۔ اس مہینے میں ناشتے میں گرم پانی پینا مفید ہے اور اسی طرح ہستری کرنا بھی بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں اجوائن، ساگ اور سپاڑی بیاز بھی سبز یاں نظام ہاضمہ کی مدد کرتی ہیں، لہذا ان کا کھانا بہت مفید ہے۔ اس مہینے میں صبح کے وقت غسل کرنا اور جسم پر ساگ کے بیجوں کا تیل ملنا بہت اچھا ہے۔ لیکن اس مہینے میں تازہ چھل اور دودھ استعمال کرنا مناسب نہیں۔

موسموں سے متعلق حفظانِ صحت کا نظام

طبیعت کے نظام کے لئے خداوندِ عالم نے اپنی قدرت سے دن و رات کو خلق فرمایا۔ اور اسی طرح بہار، گرمی، خزاں اور سردی کو ایک دوسرے کے بعد قرار دیا۔ بلاشبہ دنوں اور زمانوں کا یہ فرق ذاتِ خداوندی کی روشن دلیل ہے اور اس کی لامتناہی قدرت و حکایت کی نشانی ہے۔

اس نے رات کو تاریک و پرسکون بنایا تاکہ اسکے بندے رات میں آرام کر کے دن بھر کی تھکاوٹ و زحمت سے نجات حاصل

کمر سکیں۔ جبکہ اس کے برعکس دن کو روشن بنایا اور اپنے بندوں کو دن کی روشنی میں طاقت و حوصلہ عطا فرمایا تاکہ وہ اپنی روزی کے لئے جھاگ دوڑ کر سکیں اور معاشرتی نظام کی حفاظت کریں۔

رات کے مقابلے میں دن اور دن کے مقابلے میں رات کو مقرر فرمایا اور اس طرح ہر ایک کے نقص کو دوسرے کے کمال سے پورا کر دیا۔

ہر انسان کو روزگار کے سلسلے میں کام کی تھکاوٹ و زحمت کے بعد آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک سالم انسان کے لئے چوبیس گھنٹوں میں کم و بیش آٹھ گھنٹے فائدہ مند ضروری ہوتی ہے۔

سال کے مختلف موسموں میں فائدہ مند کی مقدار میں کمی و بیشی واقع ہوتی رہتی ہے اور موسموں کے فرق کی وجہ سے جسمانی ضرورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دن رات میں خوراک کا نظام بھی اسی حساب سے بنایا گیا ہے۔

ایک سالم انسان کو چوبیس گھنٹوں میں دو مرتبہ مکمل غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ البتہ ان دو کھانوں کے دوران ہلکی چھلکی غذا بھی استعمال کر سکتا ہے۔ تاکہ جسمانی حل شدہ غذا کو پورا کر سکے۔

انسان کی غذا میں صبح کا ناشتہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ ناشتے میں انسان کو ایک مکمل غذا سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اور اس کے ساتھ ہی یہ بھی خیال رہے کہ غذا آسانی سے ہضم ہو سکے۔

اور اصول بھی یہی ہے کہ صبح ناشتے میں ہلکی، مکمل اور نود ہضم غذا کھانی چاہیے۔ اور خصوصاً موسم گرما میں اگر ناشتہ پھلوں اور سبز لیوں پر مشتمل ہو تو بہت ہی اچھا ہے۔ مسلم ہے کہ غذا کی اقسام انسان

کے خصوصی ذوقی مسائل میں سے ہیں اور یہ اس کی ذمہ داری ہے کہ اپنی غذا کو اپنے طریقے، ماحول اور خاندانی تربیت کی بنا پر انتخاب کرے کہ جس کی عادت ہو۔

لیکن جو پینہ اہم ہے۔ وہ استعمال ہونے والی غذائی کیفیت کا موضوع ہے۔ ہم اس کتاب میں پڑھیں گے کہ امام نے اس بارے میں تا کبیداً تحفہ گو فرمائی ہے۔ اور اس صاف و پیرانی شراب کی تعریف بیان فرمائی ہے کہ جو غذا میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے اور اس کی تیاری میں انتہائی توجہ سے کام لیا جاتا ہے۔ ایک کے بعد دوسرا موسم گذر جاتا ہے۔ اور موسموں کی تبدیلی کا انسانی زندگی کی تبدیلی میں واضح اثر پڑتا ہے۔

ہر موسم کے لحاظ سے انسان پر کچھ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ اگر آبی اور آگ میں کو تاہی سے کام لے گا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ اور اگر عقلمندی سے کام لیتے ہوئے اپنی زندگی کو موسم کے مطابق ڈھال لے گا تو بلاشبہ خوشحالی و نفع حاصل کرے گا۔

خداوند عالم نے اس پوری کائنات کو حکیمانہ انداز میں خلق فرمایا ہے اور اسکے وجود کے ذروں میں ایک طرح سے پوشیدہ قوتوں کا سلسلہ جوڑ دیا ہے کہ جو شمنوں کے حلوں کے مقابلے میں خود بخود دفاع کرتی ہیں اور اس کی زندگی کو تباہی سے محفوظ رکھتی ہیں، یہ پوشیدہ قوتیں اس کی وہی جبلتیں ہیں جنہیں اس کے نفس کے ساتھ خلق کیا گیا ہے۔

انسان اپنے بے شمار امتیازات کے ساتھ ان پوشیدہ قوتوں سے استفادہ کرتا ہے لیکن وہ امتیاز کہ جس نے انسان کو

بلندی و عظمت عطا کی ہے اور اس کائنات کو انسان کے ارادوں اور حکم کا پابند بنا دیا ہے وہ صرف اس کی عقل ہے کہ جس کی بناء پر انسان اشرف المخلوقات کہلاتا ہے۔ بلاشبہ یہ عقل ہی ہے کہ جس نے اسے دوسری مخلوقات کی سرداری کا شرف عطا کیا ہے۔

امام نے غذا کے اوقات بیان کرنے کے بعد ان اوقات کے تعین میں حفظانِ صحت کی شرائط کا انتہائی وقت سے خیال رکھا ہے اور ہر زمانے اور ہر جگہ میں اعتدال کی روش کو لازم و واجب قرار دیا ہے۔ اور سردی و گرمی کے لحاظ سے گرم و سرد غذائی اقسام کا ذکر فرمایا ہے اور چار موسموں کے بارے میں گفتگو فرمائی اور موسم کی مختصر و مفید تعریف بیان فرمائی ہے اور اسکے ساتھ ساتھ کھانا کھانا مشروبات پینا، سونا، کام کرنا، آرام کرنا، نہانا دھونا زندگی کی فریادیں کو پورا کرنے کے لئے ان کاموں میں سے کون سے کام واجب یعنی ضروری ہیں اور کون سے مستحب یعنی غیر ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل بیان فرمائی ہے۔

موسم بہار کہ جو موسموں میں انتہائی دلکش موسم ہے اور سال کا آغاز اسی سے ہوتا ہے۔ یہ موسم انسانی طبیعت میں انتہائی بڑی تبدیلی پیدا کرتا ہے کیونکہ پوری دنیا سردی گرمی کی طرف منتقل ہوتی ہے۔ موسم بہار وہ ہے کہ جو اپنے اعتدال کے ساتھ آہستہ آہستہ سردی کو گرمی سے بدل دیتا ہے۔

سردی کے موسم میں غذاؤں میں چکنائی، مٹھائی اور سنگین چیزیں استعمال کی جاتی ہیں اور بھاری و موٹا لباس پہنا جاتا ہے۔

موسم بہار آہستہ آہستہ غذا کو کبھی بدل دیتا ہے اور بہت آرام سے بھاری کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کر دیتا ہے اور زندگی کی ضرورتوں کے مطابق تیزی تبدیلی کی وجہ سے لباس و غذا میں تبدیلی آتی ہے موسم گرما میں موسم سرما کی طرح چکنائیاں، مٹھائیاں اور بھاری غذائیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے بجائے سادہ اور زود ہضم غذائیں استعمال کرنا چاہیے اور پھل اور سبزلیوں سے استفادہ کرنا چاہیے۔

اطباء عموماً اس بات کی تاکید کرتے ہیں کہ اس موسم میں نظامِ ہضم کو درست اور دوا کے ذریعہ صاف کرنا چاہیے۔ خصوصاً صفر کے مقام کو ضرور صاف کرنا چاہیے تاکہ نظامِ ہضم انتہائی سہولت سے اپنی فعالیت کو جاری رکھ سکے۔

ہنگامے تیار کی گئیں دست آور دو میں انتہائی مناسب ہوتی ہیں ان سے ضرور استفادہ کرنا چاہیے۔ اور صبح سویرے نہانا چاہیے اور کھلی و تازہ ہوا میں کہ جہاں شور و غل کم ہو مناسب حد تک ورزش و تفریح کرنا چاہیے۔

اس موسم کے اختتام پر موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس موسم میں اور زندگی کو شدید گرمی میں انجام دینا ہوتا ہے۔ اس موسم میں لباس بدل جاتا ہے اور نتیجتاً غذا میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے موسم گرما میں گوشت و چکنی غذاؤں کی جگہ دسترخوان پر سادہ اور ٹھنڈی غذا میں ہونا چاہیے۔ تاکہ جسم کی لازمی رطوبت و ٹھنڈکی کمی کو پورا کر سکے۔

موسم گرما میں غذا کی بہترین اقسام دودھ، پھل، سبزیاں اور حلال شراب ہے جیسا کہ امام نے ذکر فرمایا ہے۔ اور اس کتاب میں بھی اس کی ترکیب بتائی گئی ہے۔

اس موسم میں جس حد تک ہو سکے دھوپ سے بچنا چاہیے اور تھکا دینے والے کاموں سے اجتناب کرنا چاہیے۔ مثلاً زیادہ کام، ورزش اور سیر و تفریح وغیرہ، المختصر یہ کہ موسم گرما میں ہر اس کام سے بچنا چاہیے کہ جو بدن کے لئے باعث تکلیف ہو۔

صبح سویرے اور عصر کے وقت نہانا بہتر ہی اچھا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ نہانے کے بعد کوئی کام نہ شروع کیا جائے۔ اور موسم گرما کی بہترین ورزش نہروں اور تالابوں میں نہانا ہے۔ موسم گوما آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے۔ اس کے بعد موسم خزاں کی باری آتی ہے۔ موسم خزاں میں ہوا دوبارہ معتدل ہو جاتی ہے موسم بہار کے بعد یہ سال کا دوسرا معتدل موسم ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ بہار سردی کے بعد اور خزاں گرمی کے بعد آتی ہے

جسموں نے ابھی تازہ ہی گرمی کا مزہ چکھا ہوتا ہے اور اس کی تکالیف اٹھانی ہوتی ہیں اور گرمی کی شدت کی وجہ سے جسمانی چربی پانی بن گئی ہوتی ہے۔ لہذا موسم خزاں میں نئے سرے سے طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

چنانچہ ضروری ہے کہ پگھلی ہوئی چربی اور زائل شدہ طاقت کو نئے سرے سے حاصل کر لیں اور جسم کو چربی اور طاقت سے بھر لیں تاکہ آئندہ سردیوں میں اس سے بھر لوپ فائدہ اٹھا سکیں۔

اس موسم میں صبح سویرے کام کا آغاز کر دینا چاہیے۔ اور زیادہ محنت کرنی چاہیے۔ کیونکہ اس موسم میں انسان کا جسم طبعاً کام اور محنت کو قبول کرتا ہے، موسم خزاں میں سبزیاں کھانا بہت مفید ہے۔ اولیٰ طرح دلپند پھل مثلاً انار اور انگوٹھ کھانے چاہیے۔

موسم خزاں میں مفید میوے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس موسم کے پھل عموماً میٹھے اور وٹا منتر سے بھر لوپ ہوتے ہیں۔

سال کے موسموں میں آخری موسم سردیوں کا ہے، اس موسم کو کام و فعالیت کا موسم شمار کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی امام دکن کا موسم بھی کہا جاتا ہے۔ اس موسم میں گرم دنوں اور سورج سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اور شدید سردی والے دنوں میں گرم علاقے کی طرف چلا جانا چاہیے تاکہ انسان زکام اور سینے کی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہ سکے اور نظام تنفس، سینہ اور پھیپھڑے ان کے حملے سے محفوظ رہیں۔

چونکہ اس موسم میں بیضہ اور اس سے ملتی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں اس لئے جسم کو ان کے مقابلے کے لئے تیار رکھنا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ اگر جسم طاقت و توانائی سے محروم ہو تو ان امراض کے سامنے نہیں ٹھہر سکتا۔ اس موسم میں طاقت سے بھر لوپ غذا میں استعمال کرنی چاہیے۔ اس موسم میں چربی، شکر اور نشاستہ دار غذا زیادہ استعمال کرنی چاہیے۔ موسم سرما میں انسانی بدن کو گرمی کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا انسان کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے کہ جو اسے ظاہری اور باطنی لحاظ سے گرم رکھے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں ان موسموں سے متعلق

غذا سیر و تفریح اور کام کا تعین فرمایا ہے اور ہر موسم کے ٹائم ٹیبل سے بالکل علیحدہ بیان فرمایا ہے۔

مثلاً ایک موسم میں تازہ گوشت و چربی کھانے کی تاکید کی ہے تو دوسرے موسم میں انہی چیزوں سے منع فرمایا ہے اور اسکے بدلے دوسری خوراک تجویز فرمائی ہے۔

اور اسی طرح ہر موسم کے لحاظ سے گرم، ٹھنڈی، ہلکی، بھاری، خشک اور تر غذا کو بیان فرمایا ہے اور اس طرح حفظانِ صحت سے متعلق ایک بہترین ٹائم ٹیبل مقرر کیا ہے جبکہ اُس زمانے میں حفظانِ صحت کا نام و نشان تک نہ تھا۔ اور جیسا کہ ہم نے اس کتاب میں ذکر کیا ہے کہ ابھی علم طب کی ابتدائی تلاش بھی وجود میں نہ تھی۔ اُس وقت امام نے نوریہ انسانی کے لئے حفظانِ صحت کے قوانین کی نشاندہی کی تاکہ لوگ صحت و سلامتی جیسی نعمت سے بہرہ ور ہو سکیں۔

حلال شراب

اب ہم حلال شراب کے بارے میں گفتگو کریں گے کہ جسے کھانا کھانے کے بعد پینا چاہیے۔

تین کلو چار سو گرام صاف کی ہوئی کشمش لیکر اسے پانی سے اچھی طرح دھو کر ایک برتن میں ڈال لیں۔ اس میں جو پانی ڈالا جائے وہ صاف اور خوش ذائقہ ہونا چاہیے اور اتنی مقدار میں ڈالا جائے کہ جو کشمش کے اوپر چار انگل کے برابر ہو۔

اگر موسم سرد ہو تو اس برتن کو تین دن یعنی ۷۲ گھنٹے اور اگر گرمی کے دن ہوں تو ایک کوئلے میں اسی طرح رکھ دیں۔ اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اگر اس کشمش میں بارش کا پانی ڈالا جائے تو بہت بہتر ہے۔ لیکن اگر بارش کا پانی میسر نہ ہو تو مشرقی سمت کے پتروں سے پانی لیا جائے، کیونکہ یہ پانی شفاف سفید اور چمکدار ہوتا ہے اور گرمی کے اثرات جلد قبول کرتا ہے اور اس میں جوش جلدی آتا ہے۔ اور جلد برف بن جاتا ہے۔ صاف اور ہلکے پانی کی یہی پہچان ہے۔

لہذا میں تاکید کرتا ہوں کہ حلال شراب کی تیاری میں بلدش کا پانی لیا جائے۔ پھر اسے ایسی نہروں سے پانی لیا جائے جن کا چشمہ مشرق کی طرف سے پھوٹتا ہو۔

اس کے بعد اس برتن کی کشمش اور پانی کو ایک صاف دیکھے میں

ڈال کر آگ سے تگ پر رکھ دیں اور اس قدر لپکائیں کہ کشمش بپ کر پھول جائے اس کے بعد ان پھول ہوئی کشمشوں کو اچھی طرح پختور کر ان میں سے شیرہ نکال لیں اور اس صاف کئے ہوئے شیرے کو آگ سے ہٹا کر دو ایک طرف رکھ دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے اسکے بعد دوبارہ نئے سرے سے دیکھیں ڈال کر ہلکی آبخ پر پکینے کے لئے رکھ دیں۔

دوسری آبخ پر اس قدر لپکائیں کہ اس کا ایک تہائی بخارات بن جائے اسکے بعد اسے آگ پر سے اتار لیں اور اس میں ۴۰ گرام صاف کیا ہوا شہد ملا لیں اور پھر اسے دوبارہ دھیمی آبخ پر پکینے دیں اور اس قدر پکائیں کہ ۴۰ گرام بخارات بن جائے یعنی شہد ڈالنے سے پہلے جو وزن تھا وہی وزن دوبارہ ہو جائے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہو جائے گا۔ وہ اس طرح کہ ایک ایک درہم سونٹھ، آدھ درہم لونگ، آدھ درہم زعفران، آدھ درہم بال طبر آدھ درہم کاسنی، ایک دو اکا نام جو سرد اور دانغ بخار ہے) اور آدھ درہم مصطکی، ایک قسم کا زرد گوگرد جو پستے کے درخت سے نکلتا ہے) ان تمام کو ملا کر ایک صاف تھرے ہاذن دستے میں اچھی طرح کوٹ لیں اسکے بعد ان تمام کو ٹٹی ہوئی اشیاء کو ایک باریک کپڑے میں رکھ کر اس کی ایک ٹوٹی بنا لیں اور اس پوٹلی کو اچھی طرح اوپر سے اچھی طرح بند کر لیں اسکے بعد دیکھیں میں ڈال دیں اس دیکھنے کو اسی طرح ہلکی آبخ پر رہنے دیں تاکہ آہستہ آہستہ جوش آتا رہے۔ اور جب اس کا پانی بخارات بن جائے اور دیکھیں میں موجود اشیاء کا وزن پہلے والے وزن کے برابر ہو جائے تو دیکھنے کو آگ سے اتار لیں اور اس حلال شراب کو بوتل میں بھر لیں۔

اس شراب کو تین مہینے تک بوتل میں رکھنا ضروری ہے، تاکہ اسکے اجزاء اچھی طرح آپس میں مل جائیں اور اسے استعمال کرنے کی نوبت آجائے۔ اس شراب کو صاف تھڑے پانی میں ملا کر کھانے کے بعد پینا چاہیئے۔

بادشاہ وقت کھانا کھانیکے بعد اس مفید شراب کے تین گھونٹ پی سکتے ہیں۔ حکم خدا سے یہ چیز بادشاہ کو تکلیفوں اور بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔ اور جو نہیں گھنٹے آسودہ اور تازہ رکھے گی۔ اس شراب سے انسانی جسم کی دائمی بیماریاں مثلاً نفرس وغیرہ ختم ہو جاتی ہیں اور اسکے علاوہ یہ اعصاب، آنتوں، جگر، کلی اور معدے کی تکالیف کا مکمل علاج ہے۔

اس شراب کے پینے کے بعد ہو سکتا ہے پیاس عسوس ہو تو پانی پی کر پیاس کو ٹھیکایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پانی زیادہ نہ پیا جائے۔ بلکہ معمولاً جو پانی پیا جاتا ہے اس سے آدھی مقدار پی جائے۔

کیونکہ بادشاہ کی طبیعت کیلئے یہی چیز ضروری ہے۔ اگر اس بات پر عمل کیا جائے تو یقیناً بادشاہ نیند، خوراک، جماع اور مزاج صحت کی لذت سے بہرہ مند ہوں گے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ کھانے پینے کی اشیاء کا انسانی جسم کی تعمیر و تخریب سے براہ راست تعلق ہے۔

کھانا پینا اگر صحت کے لحاظ سے ہو تو انسان صحیح و سالم رہتا ہے۔ لیکن اگر اسکے برعکس ہو تو صحت و سلامتی ختم ہو جاتی ہے۔

SUGAR	ب۔ شکر
FATS	۲۔ چربی
PROTEINS	۳۔ پروٹینز

MINERALS &
VITAMINS

معدنیات اور وٹامن

کامل غذا وہ ہوتی ہے کہ جس میں یہ چیزیں مناسب مقدار میں پائی جاتی ہیں کیونکہ اگر یہ چیزیں جنکی انسانی بدن کو ضرورت ہے جسم میں مناسب مقدار میں موجود نہ ہوں تو جسمانی نظام بہتر طریقے سے نہیں چل سکتا اور اس میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بات یقینی ہے کہ ایک ہی قسم کی غذا میں یہ تمام اجزاء نہیں ہو سکتے۔ بلکہ خداوندِ عالم نے مختلف قسم کی غذاؤں میں طرح طرح کی خاصیتیں رکھی ہیں۔ لہذا ہمیں مختلف قسم کی غذاؤں سے استفادہ کرنا چاہیے۔ تاکہ تمام خاصیتوں کو حاصل کر لیں البتہ یہ بات بھی پوشیدہ نہیں کہ بعض غذاؤں میں موادِ رسیہ بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اسکے علاوہ وہ مضمہ اور جذب ہونے کے لحاظ سے بہتر ہیں۔

ہماری غذا کے زیادہ تر حیاتی اجزاء کھانا پکانے کی تیزی ہی میں ختم ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تیز آگ پر پانڈا پکانے سے اسکے حیاتی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں اور وہ اس آسانی سے ختم ہونے والی غذا کو سنگین بنا دیتے ہیں۔ اور ہم اس غذا کے تمام وٹامنز ضائع کر کے اسے ایک بے فائدہ لقصان وہ صورت میں استعمال کرتے ہیں۔

غذائوں میں موادِ رسیہ

خوراک تین بنیادی اجزاء سے تشکیل پاتی ہے

ANIMAL KINGDOM	۱۔ حیوانی اجزاء
MEAT	۱۔ گوشت
FATS	ب۔ چربی
DAIRY - MILK - ETC	ج۔ دودھ وغیرہ
PLANT KINGDOM	۲۔ نباتی اجزاء
VEGETABLES	۱۔ سبزیوں
FRUITS	ب۔ پھل
OILS	ج۔ نباتی روغن
MINERALS	۳۔ معدنی و کیمیائی اجزاء
IRON	۱۔ آئرن
PHOSPHORUS	ب۔ فاسفورس
CALCIUM	ج۔ کالشیئم

ان تین اجزاء کے اعتبار سے (کہ جو غذا کے بنیادی اجزاء کو تشکیل دیتے ہیں) کہ جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہوں

۱۔ کاربوہائیڈریٹس

۲۔ نشاستہ

اگر اسی اٹھے کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق انتہائی مناسب طریقے سے مثلاً ہلکی آبیخ پر پکایا جائے تو اس کے حیاتی اجزاء بھی محفوظ رہتے ہیں اور وہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے

امام نے حلال شراب کی تیاری میں اسی چیزیں اور ایسا فارمولا مقرر کیا ہے، جو مکمل طور سے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہے۔ طبی نکتہ نظر ہو یا حفظانِ صحت کے اصول ایک کامل غذا کی تیاری میں ان باتوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

امام نے کشمش کا انتخاب کیا ہے۔ کیونکہ شکر والی اشیاء میں کشمش میں سب سے زیادہ شکر پائی جاتی ہے۔ اسی طرح بہت جلد ہضم اور جذب ہو جاتی ہے۔ اور اور کشمش کی طرح شہد میں بھی یہی خواص دفنوائے جاتے ہیں۔ اور ان دونوں چیزوں کے علاوہ اگر ہم حلال شراب میں استعمال کی جانے والی دوسری چیزوں۔ مثلاً سونٹھ، لونگ، دارِ حبیبی، زعفران، بال جھڑ، کاسنی اور گوند کو لیں۔ تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ اشیاء ان معروف ادویات میں سے ہیں کہ جنہیں قدیم زمانے سے امراض کے علاج کے لئے بطور دوا کے استعمال کیا جاتا ہے، اور اس زمانے میں بھی جبکہ علم طب میں اینٹی بائیوٹک ادویات کا آغاز ہو چکا ہے پھر بھی ان دواؤں کی اہمیت کم نہیں ہوئی۔ اور آج کل بہت سے اطباء اپنے امراض کا علاج انہی دواؤں سے کرتے ہیں۔

دودھ ہماری بہترین غذاؤں میں شمار ہوتا ہے، لیکن دودھ اور دیگر ممالعات ہلکی آبیخ پر گرم کر کے ان کے جراثیم ختم کرانیکے طریقے دجو میں

آنے سے پہلے لوگ اس کو اسی طرح کچا پی جاتے تھے اور اس طرح متعدی امراض مثلاً تپ و ق میں مبتلا ہو جاتے۔ یا اس دودھ کو آگ پر اس قدر پکاتے تھے کہ اس کے حیاتی خواص بالکل ہی ختم ہو جاتے تھے لیکن ہلکی آبیخ پر پکانے کے طریقے نے انسانوں کو افراط و تفریط سے نکال کر معتدل راستہ بتایا۔ یعنی دودھ کو ایک موزوں و مناسب حرارت پر گرم کریں تاکہ اس کے حیاتی اجزاء سالم رہیں۔ اور احتمالی جراثیموں کا بھی خاتمہ ہو جائے۔

امام رضا علیہ السلام نے اس طریقِ اعتدال کے جوہر میں آنے سے صدیوں پہلے حلال شراب کی تیاری میں اس روش کی تعلیم دی۔ اور فرمایا کہ حلال شراب کو وہی آبیخ پر اس قدر پکائیں کہ دو تالی بخارات میں بدل جائے، یہ ایسا طریقہ ہے کہ جس سے انگوڑے شکر کا مادہ تلیسہ بجی محفوظ رہتا ہے اور نقصان دہ مواد کا بھی خاتمہ بھی ہو جاتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے غذا کی تیاری میں بارہا لطافت فرمائی ہے۔ مثلاً حلال شراب کی تیاری میں فرمایا کہ دس رطل (تین کلو چار سو گرام) پاک صاف کشمش لے کر اسے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔

”جو پانی کشمش میں ڈالا جائے وہ خوش ذائقہ اور صاف ہونا چاہیے۔ مزید فرمایا کہ وہ پانی صاف، پھکدار اور ہلکا ہونا چاہیے۔“ یعنی ایسا پانی جو جلد گرم ہو اور جلد ہی ٹھنڈا ہو جائے اور اس طرح جلد جو شش ٹھانے لگے، اور جلد ہی برف بن جائے، ہلکے اور سالم پانی کی یہی پہچان ہے۔

بلاشبہ پانی کی شناخت کے بارے میں امام ماہرین طبیعات سے
سبقت لے گئے اور انتہائی بہترین طریقے سے ہلکے اور بھاری پانی کے فرق
کو ظاہر کیا ہے۔

امام علیہ السلام کے اس بیان کے صدیوں بعد علمائے طبیعات
اپنے تمام تر وسائل کے باوجود اب جا کے امام کے اس بیان کی حقیقت
کو سمجھے ہیں۔

غذائی لحاظ سے حلال شراب ایک گرانمایہ غذا ہے۔ کیونکہ
اس میں انتہائی بنیادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

اس شراب میں سب سے زیادہ حرارت بھری ہوتی ہے کہ جبکی
انسانی جسم کو ہمیشہ ضرورت ہوتی ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں یہ شراب
انسانی زندگی کا سرمایہ ہے۔

اوجہ ہم اس شراب کے جذب اور مفہم ہونے کے موضوع کو زیر بحث لیتے
ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ غذائی اجزاء میں انگور کی شکر (گلوکوز) سب سے جلد مفہم
اور جذب ہوتی ہے۔

اسکے علاوہ یہ شراب بہت آسانی سے کلایکوزین مادے میں تبدیل
اور جگر میں حل ہو جاتی ہے۔ اور جگر کے لئے ایک احمیتا طی ذہنیہ کی
مانند وہاں پر رہتی ہے اور حیوانی پٹیشنان کی حیثیت سے وہاں جمع
رہتی ہے۔ ان خواص کے علاوہ کشمش میں خواہم مقدار میں آرن پایا
جاتا ہے کہ جو سرخ جمیوں کی تولید اور کم خونی کے مرض کے لئے
انتہائی موثر عامل ہے۔

اس شراب کی تیاری میں جو دورے کے مختلف قسم کے مفید و
مغذی اجزاء استعمال ہوتے ہیں، وہ کسی تعریف کے محتاج نہیں کیونکہ علم
طب میں یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ یہ چیزیں بھٹی، معدے
کی جلن، آنتوں کی تگیس، جگر کے امراض اور آنتوں کی فعالیت میں
رکاوٹ و خرابی اور خشکی کے لئے انتہائی مفید و موثر ہیں۔

روایت میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت
امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں کھانسی کی شکایت کی فرمایا
فلفل سفید۔ فرنیون۔ خریق سفید۔ قاقلہ۔ زعفران۔ ایک
ایک جزو اور برزالبیخ دو جزو۔ ان سب کو باریک پیش کر
دیشی کپڑے میں چھان لو اور تمام ادویہ کے ہموزن شہد
خالص۔ کف گرفتہ ملا کر گولیاں بنا رکھو۔ کھانسی کے لئے
خواہ پرانی ہو یا نئی سوتے وقت ایک گولی عرق ہادیان
نیم گرم کے ساتھ کھا لیا کرو۔

انسان کو خون، بلغم اور دو تلخ مادوں سے خلق کیا گیا ہے

بادشاہِ وقت کو جہاں لینا چاہیے کہ جہاںی طاقت کا انسان کی مزاجی کیفیت سے تعلق ہوتا ہے اور ہوا کی تبدیلی کے باعث انسانی مزاج میں بھی تغیر و تبدل واقع ہوتا رہتا ہے۔

جہاں تبدیلی ہونے سے مزاج بھی تبدیل ہو جاتا ہے، مثلاً جب ہوا سرد ہو اور سردی یکدم گرمی میں بدل جائے تو اس چیز کا مزاج پر واضح اثر پڑتا ہے اور یہ اثر لازمی طور سے پیر سے نمایاں ہوتا ہے۔

اور جب ہوا معتدل ہو تو انسانی مزاج بھی معتدل ہو جاتا ہے۔

اور اس معتدل مزاجی کا انسانی بدن کے اعضا میں پوشیدہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ اور ظاہر ہے کہ معتدل مزاجی بدن کی طبعی حرکات یعنی جوار و نیند، خوراک اور ہضم و جذب کے عمل، المختصر نئی حیاتی فعالیت کو انتہائی مناسب طریقے سے انجام دیتا ہے۔

خداوند عالم نے انسانی جسم کو چار بنیادی عناصر سے تشکیل کیا ہے
۱) خون (۲) بلغم (۳) صفرا (۴) سودا۔

یہ چار عناصر کہ جن میں سے دو گرم اور دو سرد ہیں۔ یہ انسانی

بدن کی بقا کے ضامن ہیں۔ ان چار عناصر کے درمیان ہر دو میں بنیادی فرق موجود ہے۔ جو عنصر گرم ہیں وہ نرم اور خشک ہیں اور دو سرد ہیں وہ تر اور خشک ہیں۔

ان چار عناصر کے لحاظ سے بدن انسان کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱) سر

۲) سینہ

۳) جسم کا درمیانی حصہ

۴) جسم کا خپلا حصہ

بادشاہِ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ سر، کان، آنکھ، منہ اور ناک خون کے حصے میں ہیں اور سینہ بلغم کے پیر ہے۔

جسم کا درمیانی حصہ صفرا اور خپلا حصہ سودا سے تعلق رکھتا ہے۔ بادشاہِ وقت کو جہاں لینا چاہیے کہ نیند سلطانِ مغز ہے۔ اور جہاںی قوتوں کا توام و دوام اسی کے ہاتھوں میں ہے۔

بادشاہِ وقت کو چاہیے کہ سوتے وقت پہلے دائیں کروٹ لیٹیں، اسکے کچھ دیر بعد دائیں طرف سے بائیں طرف لیٹ جائیں لیکن جب نیند سے بیدار ہو جائیں اور لیٹر سے اٹھنا چاہیں تو بہتر ہے کہ پہلے بائیں سے دائیں جانب کروٹ لیں پھر اٹھیں۔

صبح سویرے جاگنا بہت اچھا ہے۔ بادشاہ کو چاہیے کہ بیت اللہ میں ضرورت سے زیادہ نہ بیٹھیں کیونکہ بیت اللہ میں زیادہ بیٹھنے سے داء الفیل جس میں پیر اور نپڈ لیاں سوج جاتی ہیں) کی بیماری

ہو جاتی ہے۔

مساک

بیلو کے درخت کی شاخوں سے مساک کرنا بہت اچھا ہے کیونکہ
یہ مساک دانتوں کو صاف منہ کو خوشبودار، مسوڑھوں کو موٹا اور خوشترنگ
کرتا ہے۔ دانتوں کی جھڑوں کو خرابی سے محفوظ رکھتا ہے۔

البتہ اس بارے میں بھی اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ
بہت زیادہ مساک کرنے سے (بے شک دانت زیادہ صاف اور چمکدار
ہو جاتے ہیں لیکن اسکے ساتھ ہی) دانتوں کی بڑیں کمزور ہو جاتی ہیں
یہاں پر دانتوں کی صفائی کے لئے ایسی دوائی کا نسخہ تحریر کر دیا
ہوں کہ جو شخص بھی دانتوں کی نکالیف و خرابی سے محفوظ رہنا چاہیے کہ وہ
اس دوا سے استفادہ کرے۔

۱۔ لونگ اور رازیانہ آبی کو ایک بندنہ والے برتن میں جلا لیں،
اور اس کی راکھ کو اکٹھا کر لیں۔

۲۔ درخت گز کا پھل "چھوٹے دانے"

۳۔ گل سرخ

۴۔ بال پھسٹ

ان چار چیزوں کو مساوی لیکر آپس میں ملا لیں اور اسکے بعد اس
میں ایک چمکھاتی "ول نمک" ملا کر ان میں تمام کو خوب اچھی طرح

کوٹ لیں، یعنی اس قدر کوٹیں کہ بالکل نرم ہو جائے۔
اس منجن سے دانت صاف کرنے سے مسوڑھے مضبوط اور
دانت چمکدار ہوتے ہیں، دانتوں کی پیلاہٹ ختم ہو جاتی ہے، اور
انسان دانتوں کی نکلنے سے محفوظ رہتا ہے
جو کوئی اپنے دانتوں کو سفید کرنا چاہتا ہو اسے چاہیے کہ دل نمک
اور کف وریا، کو آپس میں ملا لیں اور پھر اس کو اس قدر کوٹیں کہ یہ
نرم ہو جائے۔ اور اس سے دانت صاف کیجئے۔ یہ منجن دانتوں کو سفید
کردے گا۔

صحت سے متعلق کچھ قوانین

اس حصے میں صحت سے متعلق کچھ مفید قوانین بیان کئے گئے
ہیں کہ جو صحت و سندرتی اور حفظانِ صحت سے متعلق مختلف قسم کی باتوں
میں حقیقتاً آخر کی حیثیت رکھتے ہیں اور یہ قوانین علمِ تشریح اور
علم وظائف الاعضاء کے اہم نکات پر بھی محیط ہیں۔
اس حصے میں امام نے حکم دیا ہے کہ اپنے بدن کو ہرگز ناگہانی سردی
گرمی کے حوالے نہ کرو۔

امام لوگوں کو خبردار کرتے ہیں کہ گرمی کے درمیان سردی اور سردی
کے درمیان گرمی ناگہانی طور پر خطرناک بیماریاں لے کر آتی ہے کہ جس کا
عموماً تمام جسم پر اور خصوصاً نظام تنفس پر واضح اثر پڑتا ہے۔

جس وقت انسان کا تمام جسم شدید گرمی کے زیر اثر ہو اور لسان

بغیر کسی آملاگی کے اپنے آپ کو ایک دم شدید سردی کے حوالے کر دے
تو وہ یقینی طور پر زکام، حلق کے اندرونی غدود کی گرمی، گلے کی خراش
پھیپھڑوں پر دم کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

البتہ جب جراثیم حملاً درہوتے ہیں تو جسم میں ان امراض کی
کمی و زیادتی کا تعلق ان کی تعداد سے ہوتا ہے۔

ظاہر ہے شدید سردی کے بعد شدید ناگہانی گرمی اپنے ساتھ
بیماریاں لاتی ہے۔

۲۔ امام علیہ السلام نے اپنی دوسری نصیحت میں نیند سے متعلق
گفتگو فرماتے ہیں۔ نیند کی مقدار میں کمی و زیادتی کا تعلق سال کے
موسموں سردی، گرمی، خزاں، بہار اور انسانی زندگی کے چار مختلف
ادوار (بچپن، جوانی، اوٹھرن، بڑھاپے) سے ہے۔

لیکن امام علیہ السلام نے اپنے رسالے میں نیند کی
کیفیت کے بارے میں گفتگو فرماتی ہے۔ جیسا کہ امام حکم و تب
ہیں کہ جب انسان بھر پور نیند سے سو جاتا ہے تو بہتر ہے
دائیں طرف پلٹ جائے، کیونکہ اس صورت میں
اس کا بھاری معدہ پر سکون ہو جاتا ہے گا۔ اور اس کا دایاں قلب پر
نہیں پڑے گا۔

ظاہر ہے کہ جب تک نیند سے غالی ہو تو انسان جس طرف بھی لیٹے
سکون سے نیند آ جاتا ہے۔

۳۔ امام علیہ السلام کی تیسری نصیحت حاجت و سبب الخلاء سے
متعلق ہے۔

علم طب میں سبب الخلاء کا مسئلہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔
کیونکہ انسان کی مزاجی صحت کا اس سے براہ راست اور گہرا تعلق ہے۔
ایسے صحت و لاچارواہلوگ بھی دیکھے گئے ہیں کہ جو اس حیاتی وظیفے

کی انجام دہی میں کوتاہی سے کام لیتے ہیں اور سبب حاجت محسوس ہوتے تو وہ
اہمیت نہیں دیتے اور نتیجتاً انتوں کو کام کرنے سے روک دیتے ہیں۔

درحقیقت ایسے لوگ اپنے اندرونی نظام کو سستی و کاہلی کی عادت
ڈالتے ہیں اور اس سستی کے نتیجے میں نظام ہاضمہ کی تکالیف بڑھتی جگہ،
آنتوں اور پتے کے امراض، رگوں کی تھکاوٹ اور بعض اوقات ویرینوں
میں خون کا رنگ جانا، اور سفید رگ کا بند ہو جانا اور جو کہ پاؤں کے دم
کا سبب بنتا ہے (جیسے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۴۔ یہاں پر وظائف الاعضاء تشریح کی جاتی ہے کہ جس کے
بارے میں امام رضا علیہ السلام کا فرمان ہے کہ یہ چار طبیعتوں، سودا، صفرا
خون اور بلغم پر منحصر ہے۔

الف۔ صفرا BILE

یہ نظام ہاضمہ، جگر، تلی، پتے، شکر یا اس اور ان کے تعلقات پر
مشتمل ہے۔

ب۔ سودا PEGNET

یہ مادہ گردوں، پیشاب کے مقام، نظام تناسل اور اسکے تعلقات
پر مشتمل ہوتا ہے۔

دل، رگوں اور عروق لمناوی وغیرہ پر مشتمل ہے۔

د۔ بلغم SPUTUM

پھیپھڑوں، سانس کی نالی، نظام تنفس اور اسکے متعلقات پر مشتمل ہے۔ امام علیہ السلام نے ان چار طبیعتوں کو ان کی خلقت کے مطابق تر، خشک، گرم و سرد میں تقسیم کیا ہے۔ یہ چار طبیعتیں جو قدر پانی سے بہرہ ور ہوتی ہیں۔ اسی حساب سے یہ تر، خشک، گرم اور سرد میں تقسیم ہوتی ہیں کیونکہ وہ بنیادی عنصر کہ جو ابتدائے خلقت سے انسانی بدن کے اجزاء میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ وہ پانی ہے۔ امام نے انسانی بدن کو چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔

چلہ بڑے صحت سے سرد سینہ پیٹ اور پیٹ سے نچلا ہوا ہے۔ اور انسانی بدن کے نظام کو کبھی ان چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے کان، آنکھ، ناک، زرخہ اور منہ کا تعلق سرد سے ہے اور اس تھکے کو خون کے ماتحت قرار دیا ہے۔

اور اسکے بعد سینیا اور پھیپھڑوں کے بلغم سے ہے اور شکم کا تعلق صفا سے ہے اور اسی طرح نظام تناسل اور انسانی اعضاء کے جوڑوں کا سودا سے ہے۔

اور اس ترتیب سے امام نے وظائف الاعضاء تشریحی، کو منظم

فرمایا ہے۔

بچپن، جوانی، ادھیڑ پن اور بڑھاپا

۱۱ امام فرماتے ہیں کہ:

”بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیے کہ انسان اپنی خلقت کے مطابق اپنی عمر کے دوران کبھی چار مختلف حالتوں میں تبدیل ہوتا ہے۔

۱۔ بچپن CHILDHOOD

بچپن زندگی کے آغاز سے پندرہ سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانے میں جو کچھ ہے۔ وہ نشاط و خوبصورتی ہے۔ تیزی و چمک ہے اور بچکانہ بیوقوفیاں ہوتی ہیں اس عرصے میں انسان کے رنگ روپ میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اس دور میں خون انسانی بدن پر حکومت کرتا ہے۔

۲۔ جوانی TEENAGE

پندرہ سال سے انسان کے چہرے سے جوانی اپنا جلوہ دکھاتی ہے اور انسانی چہرہ پینتیس سال تک اپنی اس جوانی کی حفاظت کرتا ہے۔ جوانی کے دور میں صغروی مزاج جسم پر غالب رہتا ہے صفا بدن کے خوبصورت نظام کو چلاتا ہے۔ اور اس پر حکومت کرتا ہے۔

۳۔ ادھیڑ پرین MIDDLE AGE

پینتیس سال سے ساٹھ سال تک انسان کا مزاج سوائی ہوتا ہے۔

یہ دور آرام و سکون اور فکر و حکمت کا دور ہوتا ہے اس دور میں انسان معرفت و دانائی کے مقام پر کھڑا ہوتا ہے، ایک ایسا انسان جس کی عمر پینتیس اور ساٹھ کے درمیان ہو رہے اور اندیش عارف، عاقل اور باختم ہوتا ہے۔

۴۔ بڑھاپا OLD AGE

اکٹھویں سال سے بڑھاپے کا آغاز ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کا دورستی و کاہلی کا دور ہوتا ہے، بڑھاپے میں بلغم کی حکومت ہوتی ہے اس دور میں انسانی بدن کا نظام بلغم کے ساتھ چلتا ہے، ساٹھ سال سے چھبیس عمر بڑھتی جاتی ہے جسمانی طاقتیں اتنی ہی تباہ حال ختم ہوتی جاتی ہیں۔

اس زمانے میں انسان دوستوں کی محفل میں سو جاتا ہے یا اونگٹنے لگتا ہے، لیکن جبے تیر پر جاتا ہے تو اسے نیند نہیں آتی۔ اس دور میں انسان کو گندری ہوتی باتیں بہت جلد یاد آ جاتی ہیں۔ لیکن روزانہ واقعات کو فراموش کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں انسانی جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ بے رونق اور آنکھیں ڈھل جاتی ہیں۔ کنگھی کرنے سے سر کے بال فوراً گرنے

لگتے ہیں، ناخنوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس کے بعد انسان جتنے عرصے تک زندہ رہے۔ اس کی زندگی اسی طرح گذرتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ان آخری دنوں میں زندگی اپنی حیات کے ابتدائی دور کی طرف پلٹ جاتی ہے۔

بلغم، جس کی اس وقت حکومت ہوتی ہے۔ وہ اپنی ٹھنڈ، رطوبت ضعف اور بے چارگی کے ساتھ انسان کو موت و بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔ بلغم سرد اور جامد ہے۔ اور یہی جو درودت موت کی بنیاد ہے۔

ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں اسے خلقت میں

اُلٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبو کر دیتے ہیں

قرآن الکریم

خدا تے بزرگ و برتر نے انسان کو دو صنفوں نر اور مادہ میں تقسیم کیا جو اپنی زندگی کے ابتدائی مرحلے دو نہایت کمزور خلیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک حیوان منوی یعنی مرد کا بڑنومہ اور دوسرا عورت کا نہایت بچوٹا سا اٹھ ان دنوں کے اتحاد و اقتران کے نتیجے میں وہ رحم کے احاطے میں پرورش پاتا ہے اور ایک مکمل جاندار کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

جب عورت سن بلوغ کو پہنچتی ہے اور اس کا نظام بدن

حد کمال تک پہنچتا ہے تو اس کی بچہ دانی میں ایک ذرہ نیزہ سیراب زمین کی مانند انسانی جرثومے کی پرورش شکر کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ معمولاً بچے دانی میں ایک بچہ پرورش پاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات پانچ بچے تک ہوتے ہیں۔

مادہ لطفہ رحم کے اندر اس مادے کے درمیان کہ جو اسکی زندگی کا سرمایہ ہے تیرتا رہتا ہے اور بائیں سے دائیں جانب اور پیسے نیچے کی طرف اور اسی طرح نیچے سے اوپر اور دائیں سے بائیں حرکت کرتا رہتا ہے۔ نامرئی ہاتھ اس تاریک و پوشیدہ جگہ میں لطفے کو رحم کی آنا فضا سے نالیوں کی طرف لے جاتا ہے اور وہاں سے اسے رسم کی دیواروں تک پہنچاتا ہے۔ اور جب لطفہ رحم کی دیوار سے لگ جائے تو وہ اپنی اس کہانی کے اختتام کے انتظار میں آنکھیں لگا دیتا ہے۔ وہ منتظر ہوتا ہے کہ کس وقت اس کی کھل کے اسباب پورے ہوں اور اسے نقص سے کمال تک پہنچایا جائے۔

اسی طرح مرد بھی جس وقت اپنی رشد مکمل کر لیتا ہے تو اسکے اندر اسے اور نظام تناسل نچتہ ہو جاتا ہے اور اس وقت اس نظام کے مناسب اوقات میں مواد منوی نکلنے لگتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اس مواد کو حیوانات منوی کا نام دیا جائے۔

یہ اپنی مخصوص نالیوں PROSTATE کے ذریعہ عبور کرتا ہے۔ PROSTATE نسلی غدود ہے اور اس غدود کی رطوبتیں "حیوانی منوی" کو جوش و سرور و حرکت و فعالیت کو جاری رکھنے اور دباؤ پر اُٹھارتی ہیں۔ تاکہ وہ اپنے آپ کو مادہ انڈے تک پہنچا سکے۔

جب بھی مرد و عورت آپس میں بہتر ہوتے ہیں تو کئی لاکھ حیوان منوی "رحم کی نالیوں سے اس کی دیوار پر حملہ آور ہوتے ہیں لیکن تمام میں صرف ایک انڈہ اور بھی کبھار پانچ تک وصال کی سعادت حاصل کرتے ہیں۔ حیوان منوی اس انڈے تک پہنچتا ہے کہ جو رحم کی دیوار پر اس کا منتظر ہوتا ہے اور جازبانہ انداز میں آگے بڑھتا ہے، تاکہ اس کی آغوش میں سما جائے۔

رحم میں مادہ انڈہ بھی اپنے اسی ولہامانہ انداز میں اس امانت کو رحم کی دیوار کی طرف لے جاتا ہے اور پھر ان مادوں کے اتحاد و امتزاج سے "لطفہ" یعنی خلقت کا مادہ وجود میں آتا ہے۔

رحم کی دیوار پر لطفے کی پرورش انتہائی تیزی سے اور دلچسپ انداز میں ہوتی ہے اور نو ماہ گزرنے کے بعد ایک مکمل بچہ ولادت پیلنے آمادہ ہو جاتا ہے۔

بقیہ منی کے دوسرے جراثیم کہ جو وصال کی سعادت سے محروم رہتے ہیں وہ بیگانگی کے عالم میں اسی طرح واپس آجاتے ہیں اور خون حیض کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔

آخر کار بچہ رحم کی تاریکی سے نجات پاتا ہے اسکے بعد یہ کامل خلقت جسم ہے اور ہر لحاظ سے رشد کے قابل اور زندگی کا مستحق ہوتا ہے۔ صرف ایک نقص جو اس میں وہ اس کا عجز ہے۔ ایک خوبصورت عاجزی۔ ایسی بے چارگی کہ جس کی وجہ سے وہ زندگی کا انتہائی چھوٹا اور سادہ کام بھی نہیں کر سکتا۔

ایسی عاجزی کہ جو اسے سرا یا احتیاج بنا دیتی ہے۔ نو مولود بچہ

اپنی زندگی کے اس دور میں ایک اہمیتا جی ٹکڑے کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔ اس کی ماں کی ہی ذمہ داری ہے کہ اسے دودھ پلائے، پھلتے دھلائے صاف رکھے۔ دن رات اسکے لبتے کے ساتھ لگی رہے، حتیٰ کہ بچے پر بیٹھنے والی مکھٹیوں کو اس سے دور کرے۔

پہلا اور دوسرا سال ختم ہوتا ہے بچہ ماں کا دودھ چھوڑ دیتا ہے اور آہستہ آہستہ رشد و نما حاصل کر لیتا ہے اور اسکے ساتھ ہی زندگی کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔ ایک صحیح و سالم اور عادی الخلقیت بچہ خداوند عالم کی حمایت و مدد کے سائے اور اپنے جسمانی اسلحہ کی پناہ میں زندگی کے احاطے میں اپنے لئے راستے کھولتا ہے۔ اس کی جسمانی طاقتیں دن بہ دن بڑھتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اس کی بلوغت کا آغاز ہو جاتا ہے۔

اور جب زندگی کے پندرہ سال گذر جاتے ہیں تو وہ بچپن کو خدا حافظ کہتا ہے اور اس کی کتاب زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اور اسی کا نام جوانی ہے۔

جوانی کا دور کام، ترقی، فعالیت اور تولید مثل کا دور ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے جوانی کا دور اس کی زندگی کے ادوار میں انتہائی حسین، خوبصورت اور درخشاں ہوتا ہے، کیونکہ اس دور میں انسان جسمانی لحاظ سے کمال کو پہنچتا ہے۔

صرف وہی لوگ جوانی کی اہمیت و قدر و قیمت سمجھتے ہیں کہ جو اس دور سے گذر کر بڑھاپے کی دھلیسی نہریں پہنچ چکے ہوں۔ زندگی کی پندرہویں بہار سے جوانی کا آغاز ہوا جاتا ہے اور یہ سن

سال میں یہ دور ختم ہو جاتا ہے۔

ان بیس سالوں میں جبکہ جوانی کی حکومت پورے آٹھ تا بیس سالوں سے قائم ہوتی ہے۔ انسان جسم و روحانی دونوں لحاظ سے اپنے رشد و کمال کو پہنچ جاتا ہے۔

ان بیس سالوں کے دوران اس کی پٹریاں طاقتور و مضبوط ہو جاتی ہیں اور ان کی جسمات پوشیدہ صلاحیتوں کے مطابق بڑھ جاتی ہے

جسمانی حجم، چہرے کی بناوٹ، قد کی بلندی، تمام کی تمام چیزیں ان میں سالوں کے دوران مکمل ہو جاتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے انسانی عمر کو طبعی لحاظ سے چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔ جوانی حصے کے دس سال مقرر کئے ہیں کہ جو پندرہ سال سے شروع اور پچیس سال پر ختم ہوتا ہے۔

امام نے اس دور کو روشن ترین دور کہا ہے، اس دور میں دوسرے عناصر پر خون کا غلبہ ہوتا ہے۔ یہ دور رشد و اعتدال اور گردش کا دور ہوتا ہے۔

اس دور میں جسم کو طاقت و ثروت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ دل زندگی کے نظام کی حفاظت کر سکے۔ اور خون جسم کے تمام حصوں

فیروں شریانوں اور عروق شریہ میں صحیح طرح گردش کر سکے۔ زندگی کا پینتیسواں سال جوانی کا آخری سال ہوتا ہے۔ اور اسکے

بعد بڑھاپے کی شروعات ہو جاتی ہے۔

اس دور میں جسمانی طاقتیں آہستہ آہستہ دماغ میں جمع ہوتی جاتی ہیں اور جسمانی طاقت کی بجائے انسان کی فکر طاقتور

ہوتی جاتی ہے۔ ہاتھ اور پیر کی بجائے انسان کی فکر کام کرتی ہے۔ اور وہ گزے ہوئے واقعات سے مفید تجربات حاصل کرتا ہے۔ پینتیس اور ساٹھ سال کے درمیان انسان پر سوداوی مزاج حکومت کرتا ہے۔ ساٹھواں سال حکمت و فضیلت کا سال ہوتا ہے۔

یہ دورِ عقل و روانائی، کمال و فکر اور دماغی قوتوں کا دور ہے اس سال میں انسان صائب النظر، دوراندیش اور عاقبت بین ہوتا ہے، مسائل زندگی کو صحیح طور سے حل کر سکتا ہے اور اجتماعی مشکلات میں اسکی فکر درست ہوتی ہے۔

اسکے بعد بڑھاپے کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اور انسان پر بلغمی حکومت ہوتی ہے۔ اس وقت انسان اپنی ابتدائی حالت کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ اسکی طاقتیں ختم ہوتی ہیں، نظام ہائیم کمزور پڑ جاتا ہے۔ المختصر اسکے ہاتھ، پیر، دل، دورانِ خون تمام ہی جسمانی طاقتیں اسکے ابتدائی دور کی مانند ہو جاتی ہیں۔

بڑھاپا انسانی زندگی کا آخری دور ہے۔ اس دور میں قدم قدم پر انسان کا خون کم ہو جاتا ہے۔ اور یہی کافی ہے کہ اسے موت کی نظر دھکیل دیتا ہے کیونکہ انسان کے جسمانی عضلات کے لئے خون کے سوا کوئی غذا نہیں۔ اور جب غذا نملے تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور بھوک انسان کو ناامیدی و پریشانی کے سوا کچھ نہیں دیتی۔

بوڑھے لوگوں کے دل و سچے پچھے نہایت کمزور ہو جاتے ہیں، اور اس مرض کی وجہ سے بوڑھے معذور، اور سانس کی تکلیف کا شکار

ہو جاتے ہیں، جیسا کہ امام نے فرمایا۔
بڑھاپے کے دور میں جسم پر بلغم حکومت کرتا ہے۔ اور یہ حالت انسان کی موت تک جاری رہتی ہے۔

بڑھاپے میں جبکہ انسان کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں۔ نظام ہائیم کی فعالیت برک جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام دشمنانے اور گردوں) میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ایک خوبصورت و طاقتور جوان مفلوج ہو کے رہ جاتا ہے۔ اور اپنے چھوٹے کے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے حتیٰ کہ اپنے اوپر بیٹھنے والا ایک چھڑکھی نہیں اڑا سکتا۔

جیسا کہ امام نے اس دور کے بارے میں فرمایا
انسان کا جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ ویران، آنکھیں ڈھلک جاتی ہیں کنگھی کرنے سے سر کے بال بے دروغ گرنے لگتے ہیں، ناخن کی نشوونما رک جاتی ہے۔ یہ درست ہے کہ زندگی کے آخری دنوں میں انسان اپنی زندگی کے پہلے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ جیسا کہ خداوند عالم نے سورۃ مبارکہ "الیسین" میں فرمایا
وَمَنْ نَقَمْتَهُ فَكُنْهُ عَنِ الْخَلْقِ

ہم جسکی عمر دراز کرتے ہیں تو اسے خلقت میں الٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبور کر دیتے ہیں۔

فصدِ خون TOXIC

جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ انسان کا بدن کیا ہے اور اسکی کونسی ضروریات ہیں، اب تک جو کچھ کہا گیا وہ جسمانی ملکیت اور اسکی سیاست سے متعلق گفتگو تھی۔ اور اب ہم اپنی بحث کی تکمیل کے لئے ایسی دواؤں، غذاؤں، اور عملی زندگی سے متعلق ایسے قوانین کا ذکر کریں گے جو حفظانِ صحت کیلئے انتہائی ضروری ہیں۔

انسانی جسم کے لئے فصدِ خون ایک ضروری عمل ہے بادشاہ جس وقت فصدِ خون کروانا چاہیں تو ضروری ہے کہ اسکے وقت کا خیال رکھیں۔ بادشاہ وقت کو چاہتے کہ ہر ماہ کی بارہویں تاریخ سے پندرہویں تک فصدِ خون کے لئے مقرر کریں، کیونکہ ان دنوں میں چاند اپنے نکال کے انتہائی مراحل طے کرتا ہے، خون نکالوانے کے لئے یہ وقت انتہائی بہتر و مناسب ہوتا ہے۔

لبید نہیں کہ بعض اوقات مزاجی تقاضے کے تحت انسان کو اچانک ہی فصدِ خون کروانا پڑے۔

ایسے عالم میں اوقات کی رعایت ضروری نہیں ہے بلکہ جس طرح بھی ہو سکے اس عمل کو انجام دینا چاہئے۔ لیکن یہ مسلم ہے کہ فصدِ خون کے لئے مناسب وقت وہی ہوتا ہے کہ جب چاند اپنے مکمل کے مراحل طے کر رہا ہے یا گھٹ رہا ہوتا ہے۔ اور خون کا بہاؤ معمول

کے مطابق نہیں ہوتا۔

چاند جس قدر تکمیل کے مراحل طے کرتا ہے۔ اتنا ہی انسانی جسم میں خون کا جوش و خروش بڑھتا جاتا ہے۔ جبکہ چاند کی آخری تاریخوں میں یہ جوش و خروش ختم ہو جاتا ہے۔ صرف بارہ سے پندرہ کی تاریخوں میں خون رگوں میں معمول کے مطابق ہوتا ہے۔

فصدِ خون کے لئے انسان کی عمر کا لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے۔

ایک بیس سالہ جوان ہر بیس روز میں ایک مرتبہ فصدِ خون کروا سکتا ہے تیس سال والے ہر تیس روز میں ایک بار خون فصد کروا سکتے ہیں۔ اور اسی طرح چالیس سال والے ہر چالیس دنوں میں ایک بار خون فصد کروا سکتے ہیں۔ الغرض ہر بسن و سال میں اسی ترتیب سے خون فصد کروانا چاہئے۔

جسیم کے تمام اعضاء میں باریک رگیں پھیلی ہوتی ہیں ان سے خون فصد کروایا جاتے تاکہ جسم میں سستی و کمزوری پیدا نہ ہو۔

البتہ خون کی ورید سے عمل فصد کرنے سے جسمانی طاقتیں کم ہو جاتی ہیں، بادشاہ وقت کے لئے یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ وہ چھوٹا سوراخ جو گردن کے پیچھے مہروں کے ستون کے آخر میں ہے اس سوراخ کا فاصلہ مہروں کے ستون سے چار انچل کے برابر ہے۔ اس سے خون فصد کروانا سر کے بھاری بن سکے لئے بہت مفید ہے اور وہ دو رگیں جو پشت گردن میں بائیں اور دائیں کھینچی ہوئی ہیں ان سے خون فصد کروانا آٹھ اور چہرے کی تکالیف کو ختم کر دیتا ہے اور عضلات اور رگوں میں خون کے بہاؤ کو معمول کے مطابق

کرتا ہے۔
 بغیر کسی وجہ کے سر میں جو درد ہوتے ہیں، خونِ فصد کے ذریعے
 ان کا علاج ہوتا ہے اور بعض اوقات چھوٹے چھوٹے دانے جو
 منہ اور زبان پر نکل آتے ہیں اور آہستہ آہستہ پھیلتے جاتے ہیں
 کے علاج کے لئے ٹھوڑی کے نیچے سے فصدِ خون مروا دیتے ہیں۔
 اور اسکے علاوہ فصدِ خون منہ کی تکالیف اور مسوڑھوں کی حشرابی
 کا بھی تسلی بخش علاج ہے۔

دو شانوں کے درمیان فصدِ خون کروانے سے انسانی جسم
 اس گرمی و گھبراہٹ سے محفوظ رہتا ہے کہ جو پریشانی کی وجہ سے ہو۔
 پنڈلی سے خونِ فصد کروانے سے آنٹوں کی بیماریوں کو واضح
 طور پر فائدہ پہنچتا ہے۔ اسکے علاوہ گرمی کی دائمی دیرانی تکالیف،
 مثلاً اور جسم کی خرابیوں، خصوصاً خون کی خرابی کے لئے فصدِ خون
 انتہائی مفید ہے لیکن اس بات کی یاد دہانی بھی ضروری ہے کہ
 پنڈلی سے خونِ فصد کروانے سے جسم نحیف و ضعیف ہو جاتا ہے۔
 اور بعض اوقات تو اس فصدِ خون کے نتیجے میں انسان پر شدید ہوشی
 طاری ہو جاتی ہے۔

اور اسکے ساتھ ہی فصدِ خون کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ تکالیف
 دالوں اور کھوڑوں پھنسیوں کا بھی علاج ہے۔

فصدِ خون کے عمل کو آسان بنانے کے لئے نفاذِ کربا ہے
 کہ سب سے پہلے فصدِ خون کے مقام کو آسترے سے آہستہ آہستہ پھیندے
 اور اسی عمل کو آہستہ آہستہ تیز کرنا چاہا جائے اور اس قدر تیز کرے کہ

وہ مقام سرخ ہو جائے۔

اور اصول یہی ہے کہ جس جگہ سے خون نکالا جائے اس سے ماش
 اور تیل کے ذریعے نرم کر لینا چاہیے۔ اور اس بات کا بھی خیال رکھا
 جائے کہ آستر فصدِ خون کی سب سے نرم جگہ پر استعمال کیا جائے۔
 فصدِ خون کے وقت ان تمام شرطنک کا خیال رکھنا بہت ضروری
 ہے تاکہ اس وقت شدید تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

خونِ فصد کروانے کے بعد بھی تیل سے ماش کرنا چاہیے۔
 خصوصاً فصدِ خون کے بعد جس مقام پر آستر چھبویا ہے وہاں پر تیل
 کے کچھ قطرے بچکانا چاہیے تاکہ رگ کا سوراج نرم ہو جائے۔ اور خون
 آسانی سے اس سوراج سے باہر آجائے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ فساد کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ فصد
 خون کے لئے کون سے مقام کا انتخاب کرنا ہے۔ فصدِ خون کے لئے
 جس قدر کم گوشت والے حصے کا انتخاب کیا جائے، دروازتا ہی کم اور
 عملِ فصد نہایت آسانی سے انجام پائے گا۔

جل اندرع را ایسی رگہ کہ جو رتی کی مانند بازو کے اوپر سے پھی
 ہوتی ہے اور قیال (وہ رگ جو کہنی کے اوپر ظاہر ہوتی ہے) سے
 فصدِ خون کروانا سب سے زیادہ تکلیف دہ ہے کیونکہ ان دو رگوں کا تعلق
 زیادہ گوشت سے ہے۔

لیکن ان دونوں کے مقابلے میں باسلیق را ایسی درید جو
 ہمیشہ کہنی پر ظاہر ہوتی ہے اور انکھل سے خونِ فصد کروانے میں در
 کم ہوتا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ ان دونوں رگوں پر گوشت نہ ہو۔

اصول یہ ہے کہ عملِ فصد سے پہلے خون رکھنے والی جگہ کو گرم پانی سے دھولیں۔ تاکہ جریانِ خون تیز، دردم اور عملِ فصد آسان تر ہو خصوصاً موسمِ سرما میں اس مقام کو گرم پانی سے دھونا انتہائی ضروری ہے۔

بادشاہِ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جماعت کے بعد خونِ فصد کروانا اچھا نہیں ہے۔ جماع اور عملِ فصد کے دوران کم از کم بارہ گھنٹوں کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ بادشاہ کو فصدِ خون کے لئے اس دن کا انتخاب کرنا چاہیے کہ جب آسمان صاف اور ہوا مناسب ہو۔ یعنی بادل و بادش اور طوفانی ہواؤں میں فصدِ خون کروانا مناسب ہے۔

میں بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ جس وقت اپنی طبیعت کو پرسکون پائیں تو اس وقت غوزیزی کی روک تھام کریں۔

خونِ فصد کروانے کے فوراً بعد غسل نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس طرح بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بادشاہ کو نصیحت کرتا ہوں کہ فصدِ خون کے نسبتاً کچھ دیر بعد گرم پانی سے غسل کریں۔

فصدِ خون کے فوراً بعد نہانے سے انسان کو شدید قسم کے بخار کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے گا۔

بادشاہِ وقت کو چاہیے کہ غسل کے بعد مقامِ فصد کو ریشمی کپڑے یا کسی نرم و ملائم رومل سے بانڈھ لیں اور پھر ایک دانہ تریاقِ اکبر (ایک قدیم دوا کا نام) کا ٹکڑا لیں۔ یہ دانہ جو مسور کی دال کے دانے

کے برابر ہے صرف موسمِ سرما میں ضروری ہے۔ لیکن موسمِ گرمیوں میں فصدِ خون کے بعد تنگیِ پیاز جی شکرین کہ جو معتدل و مفرح شربت کی صورت میں پی لینا کافی ہے

بادشاہ کو چاہیے کہ فصدِ خون کے بعد سچیلوں کے موسم میں سچیل کا جوس پی لیں اور سچیل کا موسم نہ ہونے چکوتے کا شربت پی لیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو چکوتہ ترانہ میں لیکر اور سے نیم گرم پانی پی لیں۔

لیکن موسمِ سرما میں بادشاہ کو شہد کی شکجین استعمال کرنی چاہیے۔ انشاء اللہ یہ شربت بادشاہ کو لقوہ، برص، بہق (انسان کے جسم پر برص کی طرح کے سفید داغ پڑ جاتے لیکن وہ برص نہیں ہے) اور جنام جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھیں گے۔

میں بادشاہِ وقت کو تاکید کرتا ہوں کہ خونِ فصد کروانے کے بعد کٹھنٹھے انار چوسیں یہ انار خون کو طاقتور اور صہم کو تروتازہ رکھیں گے۔

بادشاہِ وقت کو چاہیے کہ خونِ فصد کروانے کے تین گھنٹے تک ٹھیک غذائیں کھائیں۔ اگر یہ پرہیز کریں۔ اگر یہ پرہیز نہ کیا جائے تو بعد میں انسان

خارش کی بیماری میں مبتلا ہو جائے

خونِ فصد کروانے کے بعد تیر کے گوشت سے تیار کی گئی غذا کھانا بہت بہتر ہے اور اسی طرح حلال شراب بھی بہت مفید ہے

فصدِ خون کے بعد بادشاہ کو اپنے جسمِ خطمی کا معطر تیل مل لینا چاہیے اور اسکے بعد اپنے سر پر گلاب بلا ہوا مشک کا کچھ پانی ڈال لینا چاہیے۔

اور اس موسم میں بھی فصدِ خون کے بعد حلال شراب

بہت مفید ہے، فصدِ خون کے فوراً بعد، بستری نہیں کرنی چاہیے۔

اور اسی طرح زیادہ چلنے، زیادہ غصے اور عصبی بیجانیت سے سختی سے اجتناب کرنا چاہیے۔ یا کم از کم اس دن اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے۔

فصدِ خون TOXIC

جسم کی سلامتی اور عقلی قوت کا سرچشمہ ہے

اسی البرمین حضرت علیؑ علیہ السلام
مریض کا این طرفیوت کے علاج کیا جاتا ہے۔

۱۔ مریض کیلئے عمومی طریقہ

اس طریقہ میں ڈاکٹر مریض کو عمومی ہرمت دیتا ہے طبی حکم دیتا ہے کہ مریض کے آرام و سکون کے اسباب راہم کئے جائیں۔ یعنی سونے کی جگہ، وہاں استعمال کا سامان اور لباس و بستری میں نظامت و صفائی کی لازمی رعایت کی جائے۔

۲۔ غذا سے علاج

سب مریض ایک ہی طرح کی غذا نہیں کھاتے بلکہ مریضوں کی طبیعت، تربیت اور بیماری کی اقسام کی وجہ سے انکی خوراک میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔
مثلاً جس مریض کو شوگر کی بیماری ہو اس کے لئے میٹھی اور

تیل کی مالش کرنے سے یا مساج کر نیسے۔
نصیہ خون اور الکٹریکی علاج بھی اسی میں شامل ہے۔

۶. روحانی علاج

عموماً نفسیاتی بیماریوں کا علاج پیسکا آنا لیر نفسیاتی علاج
کا ایک طریقہ، یا ہینڈ ٹرم کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

۷. جراحی علاج

یہ طریقہ علاج ایسی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے کہ جہاں
پر کھانے پینے کی دولتوں اور انجکشن سے علاج ممکن نہ ہو یا حد سے زیادہ
طوالت کا سبب بنے تو ایسے عالم میں عمل جراحی کی اشد ضرورت پیدا
ہو جاتی ہے اور طبیب مجبور ہو کر بیماری کے عامل کو جاتو کے ذریعے ہی
جگہ سے نکال دیتا ہے اور اس طرح مریض کو تکلیف سے فوراً نجات
مل جاتی ہے۔

بیسویں صدی میں بے مثال علمی ترقی ہوئی اور خصوصاً علم طب نے
زندگی میں ایک عظیم تبدیلی پیدا کی ہے اور حیرت انگیز انکشافات نے
علاج کے طریقوں کو ایک دم بدل دیا ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ جب سے اینٹی بائیوٹک ادویات میدان عمل میں آئی
ہیں، ٹی بی ویلیریا کے جراثیم کے مقابلے کے لئے کارگر ثابت ہوئی ہیں۔
اور امراض کا زبردست ٹوڑ ہیں۔ ان کے وجود میں آتے ہی علاج کے
دوسرے بہت سے طریقوں کا خاتمہ ہو گیا۔

نشاستہ دار غذا میں منع ہیں۔ اور اسکے برعکس جس شخص کے گردے
خراب ہوں اس کے لئے نمک ممنوع ہوتا ہے۔ اور جگر کے مریض کھینے
گوشت و چکنائی سے پرہیز ضروری ہے۔

۳. دوائی علاج

یہ بات واضح ہے کہ ہر بیماری کا علاج اور ہر مرض کی دوا ہے جیسا
کہ امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے کی ابتدا میں فرمایا ہے کہ
امراض کے ہر گردہ کے لئے دوا کا گردہ موجود ہے۔

۴۔ دوائیوں کی اقسام

جب ہم امراض کو مختلف گردہ میں تقسیم کرتے ہیں تو ہم دیکھتے
ہیں کہ ہر گردہ کے لئے دوا کی ایک قسم ہے کہ جو اپنی کیفیت کے لحاظ
سے دوسری سے مختلف ہے۔ یہ اختلاف جو مقدار کے لحاظ سے
ہے۔ ضروری ہے کہ اسے طبی قوانین پر منطبق کیا جائے۔

مثلاً کوئین میلیریا بخار کی دوا ہے اور سلفنور دار سینیک مرض
آتشک کی دوا ہے۔

۵۔ علاج کھیلے طبیعی عوامل

ہم دیکھتے ہیں کہ مریضوں کے ایک گردہ کا اس طرح بھی علاج
ہو جاتا ہے۔ مثلاً معدنی چشموں میں نہانے سے۔ یا خاص قسم کے

لیکن اسکے باوجود طبی طریقہ علاج اسی طرح اپنے مقام پر مستحکم و پائیدار ہے۔ طبی طریقہ علاج کہ جن میں سے ایک فصدِ خون بھی ہے۔ ابھی تک زندہ ہے۔ تائیرخ طب میں علاج کا یہ طریقہ بالکل پرانا ہے اور شاید اس کا آغاز بھی طب کے ابتدائی زمانے ہی میں ہوا ہو۔ ہم طبی دواؤں میں یونان میں قدیم حملوں کا پڑھتے ہیں۔ اطباء حکما اور بعض گذشتہ اینیما علیہم السلام نے لوگوں کو ان حملوں سے استفادہ کرنے کی نصیحت فرمائی۔

فصدِ خون بھی اسی طریقہ علاج میں ہے۔ جو کہ انتہائی قدیم ہونیکے باوجود اب بھی زندہ ہے اور چاہتا ہے کہ طب کی تیز العقول ترقی کے ساتھ زندہ حیوان ہے۔ طب کی ابتدائی تاریخ میں خون فصد کروانے کا ذکر انتہائی اہمیت کے ساتھ واضح و آشکار طور پر ملتا ہے جالیئوس اس بابے میں کہتا ہے۔

”ممتدا خون تمہارا غلام ہے، لیکن یہ بات فراموش نہیں کرنی چاہیے کہ اگر آقا اپنے غلام کو آزاد چھوڑ دے تو نتیجاً اسی غلام کے ہاتھوں تباہ ہو جاتا ہے۔ لہذا ضرور رہو۔ اور اپنے غلام کو اسکے حال پرست چھوڑو اگر یہ غلام نیک ہے تو اسکی حفاظت کرو۔ اور تمہارے قتل پر کڑی سزا ہے تو اسے اپنے آپ سے دور کرو۔“

عظیم نذیر اسلام کے رہبر جو روحانی و جسمانی طبی تھے۔ انہوں نے خون کے بارے میں باریار تاکید فرمائی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔
خون فصد کرو اور خون کی طغیانی کو اس حد تک بڑھنے نہ دو کہ

زمین پر کتھارا خون بہاے

امیر المؤمنین حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

فصدِ خون جسم کی سلامتی اور عقل کا حشر شہد ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے۔

فصدِ خون دورانِ خون کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کا سر

چکراتا ہو، انہیں لازمی طور پر خون فصد کروانا چاہیے۔ فصدِ خون اور

سقوطِ رناک میں ٹپکانے والی دوا بہترین دوا ہے۔

اور کہتے ہیں کہ علاج کے چار طریقے ہیں

۱۔ فصدِ خون TOXIC

۲۔ مالش MESSAGE

۳۔ قے VOMIT

۴۔ حقنہ لینا ENEMA

طب جدید نے اپنے تمام تر اسلحہ اور ترقی یافتہ نظام کے باوجود

فصدِ خون کے طریقہ علاج کو سرگرم فراموش نہیں کیا۔

طب جدید بہت سے امراض میں فصدِ خون کو تجویز کرتی ہے۔

اور بعض اوقات لازماً قرار دیتی ہے۔

جب خون کا دباؤ اتنا سے زیادہ بڑھ جائے تو طبیب فوراً فصدِ

خون کا حکم دیتا ہے۔ اور جس وقت دماغ کی رگ پھٹ جائے تو

فصدِ خون سو فیصد ضروری ہو جاتا ہے اور شاید بعض محرموت سے

نجات دلانے کا واحد راستہ ہو۔

جدید طبی کتابوں میں مختلف موقعوں پر کئی بار فصدِ خون کا ذکر

آتا ہے۔ دل دگر فے کی بیماریوں میں موصی امراض میں اور بہت
 وریدی امراض میں مثلاً خون کا کسی مقام پر رک جانا، وغیرہ۔
 لیکن بوقت ضرورت خون فصد کر دالنے کے بہت سے فوائد
 ہیں۔

ہم نے اس کتاب کی گذشتہ فصلوں میں عمومی تبدیلیوں کے مطابق
 غذا کے قوانین کا ذکر کیا جیسا کہ موسم بہار میں انسانی جسم اپنے کچھ ماہ کے
 آرام و سکون کے بعد حرکت و فعالیت کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔
 لہذا اس موسم کی مناسبت سے وہ تمام اشیاء بیماری ہوتی ہیں
 کہ جنہیں انسان نے موسم سرما میں اپنے معدے، آنتوں اور رگوں میں
 جمع کیا ہوا ہوتا ہے اور یہ بہت ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو اس اندرینی
 سنگینی سے نجات دلائے۔

ہم نے گذشتہ ابواب میں نمک سے تیار شدہ دست آور دواؤں
 کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔ کیونکہ یہ نظام ہاضمہ کی صفائی اور
 صفرے کی تھیلی کے لئے بہت موثر ہیں۔

اور اب یہاں پر فصد خون کی ضرورت کا ذکر کریں گے۔

جب دست آور دواؤں میں خون کی گندگی و کثافت اور سستی کاہلی
 کو ختم نہ کر سکیں تو اس وقت خون فصد کر دالنا لازم و واجب ہو جاتا ہے
 ہم یہاں پر فنی فصد خون کے بارے میں گفتگو کریں گے۔

فنی فصد خون

یہ فصد خون کی ایک قسم ہے۔ لیکن معمولاً جس طرح فصد خون

کروایا جاتا ہے۔ یہ ویسا نہیں ہوتا کیونکہ اس میں ورید سے خون
 نہیں نکالتے۔ بلکہ انتہائی باریک رگیں کہ جو صف خور دین سے نظر
 آسکتی ہیں۔ ان سے خون نکالا جاتا ہے۔

امام نے اپنے رسالے میں فرمایا ہے کہ
 بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ ان باریک رگوں سے کہ
 جو تمام عضلات میں پھیلی ہوئی ہیں۔ خون فصد کر دالنا جسم سے سستی کاہلی
 کو دور کرتا ہے۔

امام نے انتہائی وقت و احتیاط سے فصد خون کی خصوصیات کا
 ذکر کیا۔ اور فصد خون کے مقام کو بھی مزاجی تقاضوں اور مختلف ضروریات
 کے تحت ایک دوسرے سے جدا بیان کیا ہے اور ان کے فوائد کو الگ
 الگ بیان فرمایا ہے، مثلاً گلے سے نیچے سے فصد کر دالنے سے انسان
 منہ کی تکالیف اور سوزھوں کی حسرتی سے محفوظ رہتا ہے۔

مندرجہ ذیل انتہائی اہم امراض کا فصد خون کے ذریعے علاج
 ہوتا ہے۔ دانتوں کی تکالیف، مسوڑھوں کی حسرتی، اختلاج قلب
 گردوں کی خرابی، مثلاً لے کی پرانی تکالیف، رحم کی بیماریاں، حیض کی خرابیاں
 جلدی دانے اور پھوٹے پھنسیاں وغیرہ۔

اس کے بعد فصد خون اور اس کی شرائط بیان فرمائی ہیں۔ امام
 نے انتہائی واضح طور سے فصد خون کے طریقے کو بیان فرمایا ہے اور
 اس کے آلات و اسباب کا ذکر کیا ہے۔ امام علیہ السلام نے ان تمام باتوں
 وضاحت فرمائی ہے کہ فصد خون کے بعد مقام فصد کا سطح علاج کرنا ہے۔
 اور خون فصد کر دالنے والے کی حالت معمول کے مطابق کیسے ہوگی۔ بعض

کی حالت منظم کرنے کیلئے امام نے خوشبوؤں اور تیلوں کا ذکر کیا ہے کہ جن کے فوائد سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔
امام نے خونِ فصد کروانے کے لئے انتہائی دماغ اور مناسب جسمانی رگوں کی نشاندہی فرمائی ہے۔

امام نے اکھل، جبل الذرع، باسلیق اور قیال کا ذکر کیا ہے۔
المختصر موسیٰ، فضائی اور مزاجی تمام شرائط کا ذکر کیا ہے۔ اور فصدِ خون کے بعد جو غذائیں اور مشروبات مزین کے لئے مفید ہیں۔ ان کا ذکر کیا کھٹھ مٹھانا، چوسنا، مفرح مشروبات پینا، طاقتور غذائیں کھانا جو کہ سہل الہضم بھی ہوں۔ مثلاً ساگ، چاول، چھوٹے گوشت، چنے، پالک اور کچے انگوڑوں سے تیار کی گئی غذا)

اور اسکے بعد جسمانی و روحانی آرام و سکون سے متعلق گفتگو فرمائی ہے
مثلاً زیادہ چلنے اور کام کاج سے پرہیز کرنا۔ اعصاب کو افکار سے دور رکھنا وغیرہ۔

فتیٰ فصدِ خون کہ جسکی وضاحت کی گئی آج بھی علم طب میں عظیم مقام رکھتا ہے۔ جیسا کہ دنیا بھر کے اطباء آج بھی امراض کے علاج کیلئے اسکے محتاج ہیں اور ہماری جدید طبی کتابیں گواہ ہیں کہ یہ طبی دردس میں شامل ہے۔

البتہ کجا جاتا ہے کہ فصدِ خون کا عمل نقصان دہ بھی ہے کیونکہ اس سے مزین کم خونی کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ پر درست ہے اور امام کے بیان سے مفاد نہیں۔

امام نے بھی فصدِ خون کو مزاجی تقاضے کے تحت ضروری قرار دیا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی ان تمام عوامل کا بھی ذکر کیا ہے کہ جو پنڈلی سے فصدِ خون کرنے سے لاحق ہوتے ہیں۔

جیسا کہ امام نے فرمایا۔

اس بات کو فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ پنڈلی سے خونِ فصد کروانے سے جسم ضعیف لاغر ہو جاتا ہے اور بعض اوقات تو اسکے نتیجے میں انسان پر شدید بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے مزاجی تقاضے اور ضروری شرائط کے تحت مناسب اوقات و وسائل میں مامون کو خونِ فصد کروانے کا حکم دیا، اور ظاہر ہے کہ اس میں وہ لوگ شامل نہیں ہیں کہ جو کم خونی اور مزاجی کمزوری میں مبتلا ہوں۔

ترکیب امین

حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں
 "میں بادشاہ کو تاکیداً نصیحت کرتا ہوں کہ مچھلی اور انڈے
 کو ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس طرح ملا کر کھانا
 معدے اور نظام ہاضمہ کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اور گنٹھیا پاؤں میں
 درد اور دم کی بیماری (وہ درجہ جو پسلی کے نیچے ہوتا ہے)
 بوا سیر اور دانتوں کی تکالیف کے اسباب فراہم کرتا ہے۔
 میں بادشاہ دنت کو نصیحت کرتا ہوں کہ دودھ کو انگور یا کھجور کی خراب
 کے ساتھ مت پیئیں (اہل بنیذیہ دونوں چیزیں ایک ساتھ پینے سے بہتر
 نہیں کرتے) کیونکہ دودھ اور بنیذی کو ایک ساتھ پینے سے تقرس اور
 برس کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔
 بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ کثرت سے پیاز کھانے سے اجتناب لیں
 کیونکہ پیاز کی زیادتی چہرے کی تروتازگی ختم کر دیتی ہے اور چہرے سے
 نعم دانہ کو ظاہر کرتی ہے۔
 خون فصد کروانے کے بعد نمکین پانی پھلیاں اور سبزی (دشتک) کیا ہوا
 گوشت (کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے) کیونکہ برس اور طبلہ کے سفید
 داغ اس بد پرہیزی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔
 میں بادشاہ کو گردے اور بھٹو بکری کے اندرونی اعضا
 (اڈھڑی وغیرہ) کھانے سے منع کرتا ہوں۔ یہ چیزیں انسان کے

مٹانے کے لئے نقصان دہ ہیں۔

میں بادشاہ کو یاد دہانی کراتا ہوں کہ بھرے ہوئے پیٹ ہرگز
 غسل نہ کریں کیونکہ بعد نہیں کہ انسان تو لُغ کے مرض میں مبتلا ہو جائے۔
 اور مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ ایسا کرنے
 سے فالج ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

رات کو چکو تر کھانے سے پرہیز کریں۔ رات کو چکو تر کھانے سے
 آنکھوں پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

حیض کی حالت میں عورت سے ہمبستری نہ کرنا چاہئے، کیونکہ اس سے بیدا
 ہونے والا بچہ سالم نہیں ہوتا۔

مجامعت سے فارغ ہونے کے بعد پیشاب کرنا چاہیے کیونکہ
 مجرا میں منی اور پیشاب کو روکنے سے مٹانے میں پھری پیدا ہوتی ہے۔
 جامع کے فوراً بعد جماع نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ یہ عمل بچپن
 جنون پیدا کرتا ہے۔ کثرت سے انڈے نہیں کھانے چاہئیں کیونکہ یہ
 افراط تلی میں حسرتی پیدا کرتا ہے اور سر اور معدے میں نقصان دہ
 گیس پیدا کرتا ہے۔

بچے ہوئے انڈوں سے اپنے کم کو شینگن مت بناؤ تاکہ سانس
 کی تکلیف اور پیٹ کی سوجن سے محفوظ رہو۔

کثرت سے انجیر کھانا نقصان دہ ہے، بغیر گلا گوشت کھانے
 سے معدے میں کڑے پیدا ہوتے ہیں۔

مٹھائی یا گرم غذا کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے دانت
 خراب ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شکار اور گائے کا گوشت کثرت سے کھاتے ہیں وہ نعیاتی
امراض کھنڈ ذہنی اور مرض نسیان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ناسازگار غذاہیں

علم کیمیا ترکیب اجزا کے فعل اور اسکے اثرات کے بارے میں
گفتگو کرتا ہے اور اس کی دلیل وہ کیمیا ہے تاکہ جانے کہ جو اس فعل
انفعال سے حاصل ہوتے ہیں۔

کیمیا خاصیت یہ ہے کہ جب دو اجسام اپنی ترکیب میں فعل و
انفعال کے عمل کو تشکیل دیتے ہیں تو ان کی ذاتی شخصیت ختم ہو جاتی
ہے اور وہ ایک نئے جسم کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں جو ان اجسام
میں سے کسی ایک فارمولے سے بھی تعلق نہیں رکھتا۔

مفردات علم طب

ایسا علم کہ جو دواؤں اوریات کی کیمیائی ترکیبات اور دواسازی
کے قوانین کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور طبیب اور دواساز کو
اہم موضوعات سے آگاہ کرتا ہے۔
اور وہ موضوع "مواد میں ترکیبی عدم توافق ہے" مواد میں یہ
اختلاف تین قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ کیمیائی۔ CHEMICAL

۲۔ طبعی۔ PHYSICAL

۳۔ دوا۔ DRUG

علم مفردات طب

کیمیائی مواد کے نقصان کو ایک جگہ جمع کرتا ہے کہ جو مریض پر
بڑا اثر ڈالتا ہے اور اسکے لئے مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اور
طیب اور دواساز کو کتابی صورت میں یہ درس دیتا اور تاکید کرتا ہے
کہ اگر دواساز بعض اوقات اطباء کے نسخوں میں ایسی مہلک ترکیبات
دیکھیں تو اس نسخے کے اجراء سے اجتناب کریں اور طبیب کو بھی خواب
غفلت سے بیدار کریں تاکہ وہ دوبارہ اس غلطی کا اعادہ نہ کر سکے۔

یہ قانون کیمیائی مواد میں ناسازگاری کا قانون ہے۔
کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری کا
قانون ہے۔

کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری
بھی مختلف قسم کے خطرات کا باعث بنتی ہے اور بعض اوقات موت
کا سبب بن جاتی ہے

امام رضا علیہ السلام نے اس مواد کے بڑے حصوں کا اپنے رسالے
میں ذکر کیا۔ اور اس کے نقصانات کو نام و قوانین کے ساتھ بیان
فرمایا۔

امام نے اپنے اہم و مختصر بیانات میں بعض وہ بیماریاں

کہ جن کے اسباب معلوم نہیں تھے کہ مسموم غذائی ترکیبات کا سبب قرار دیا ہے۔

بلاشبہ طبی دوا دین میں ان بیماریوں سے متعلق قسم کی باتیں کی گئی ہیں، اور مختلف دلیلیں دی گئی ہیں لیکن یہ بات مسلم ہے کہ انسان کا غذائی ترکیبیت نظام ہائیمہ کو شراب کر دیتی ہیں۔ اور کون سا ایسا انسان ہے کہ جو نظام ہائیمہ کی خرابی کو اہمیت نہ دے۔

۹۔ غسل کرنا

خبردار رہو۔ نہانے سے پہلے اس بات کا خاص خیال رکھو کہ سرد گردن کے کسی حصے میں کوئی تکلیف یا ذہنی پریشانی نہ ہو اگر کسی تکلیف محسوس کرو تو اس وقت ہرگز نہ نہاؤ۔

نہانے سے پہلے پانچ چلو گرم پانی لے کر سر پر ڈال لیتا چاہیے، اللہ یہ عمل انسان کو سردی کی تکلیف سے محفوظ رکھینگا اور یہی عمل ایک طرحی سے پیشانی کے درد اور دو شقیقہ سے روکنا کا باعث ہوگا۔

اور کجا جاتا ہے کہ اس عمل کی پانچ مرتبہ تکرار کرنی چاہیے یعنی عموماً پچیس چلو گرم پانی سر پر ڈالنا چاہیے۔

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ حمام کی عمارت چار گردن سے تشکیل پاتی ہے، جیسا کہ انسانی بدن چار طبیعی عناصر سے تشکیل پاتا ہے۔

حمام کا پہلا کمرہ سرد اور خشک ہوتا ہے (دہ کمرہ کہ جن میں

بدن سے کپڑے اتارتے ہیں) دوسرا کمرہ سرد اور تر ہوتا ہے۔ تیسرا کمرہ گرم اور تر ہوتا ہے جو تھکے کمرے میں رطوبت و برودت بالکل نہیں ہوتی۔ بلکہ گرم اور خشک ہوتا ہے

انسانی زندگی میں نہانے کا مقام یہ ہے کہ یہ مزاجی ہوا کو معتدل کرتا ہے۔ جسم سے میل کچیل کو ختم کرتا ہے۔ جلد پر سے جھنکاہٹ دور کرتا ہے۔ اعصاب اور رگوں کو نرم و ملائم کرتا ہے، جسمانی عضلاتے ریشہ کو طاقت عطا کرتا ہے۔

الغرض جسم کی جلد کو ختم کرتا ہے۔ اگر تم چلاہتے ہو کہ نہانے کے بعد تمہاری جسمانی جلد دانوں اور حلیں سے محفوظ رہے تو نہانے سے پہلے اپنے جسم پر روغن بنفشہ مل لو اور جب جسم کے زائید یا لوں کو نورہ اربال صفا پوڑھا گائے ہو تے جلد پر زخم پڑنے یا بھٹ جلنے یا سیاہ ہو جانے کا خدشہ ہو تو پہلے ٹھنڈے پانی سے نہالینا بہتر ہے۔

جو کوئی نورہ لگانے کا ارادہ رکھتا ہو۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ بارہ گھنٹے یعنی پورے ایک دن جماعت سے پرہیز کرے اور اسکے بعد نورہ میں کچھ ایلوہ۔ بیوت اور آفتابیا ملائے۔

ان سب چیزوں کو الگ الگ تیار کرے یا پھر سب کو ملا کر ٹوٹ لے، اسکے بعد سب کٹی ہوئی چیزوں کو نورہ میں ملائے۔

لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جب تک نورہ تیار نہ ہو جائے کوئی دوسری چیز اس کے قریب نہیں کرنی چاہیے۔

نورہ اسے طرح تیار کریں:
کچھ مقدار بایوز، مرزنگوش، خشک بنفشہ، یا گل سرخ کو کھولتے

ہوتے پانی میں ڈال لیں پھر نورہ کو اس معطر جو شانے میں خمیر کر لیں۔
بالونہ، گل سُرُخ بنفشہ اور مرزنگوش اتنی مقدار دو سکے اجزاء سے
تجاوِز نہ کرے۔ اسکے بعد یہ تیل شدہ نورہ جسم پر ملیں۔

اس کام سے فارغ ہونے اور جسم دھونے کے بعد جس جگہ پر
نورہ لگایا ہے، وہاں پر آڑو کے پتے، تجیر العنصر، حنا، گل اور سنبلی
سے تیار کیا ہوا مواد لگائیں تاکہ نورہ کی بدبو ختم ہو کر دلپذیر خوشبو میں
بدل جائے۔

نورہ لگانے سے اگر جسم کو کوئی تکلیف پہنچے تو العیاذ باللہ۔
اس کا علاج یہ ہے۔ مسور کی چھلی ہوتی دال لے کر اسے کھٹ لیں۔
اسکے بعد اس کھٹی ہوئی دال میں گلاب اور سرکہ ملا لیں، جلن والے
مقام پر اسے ملیں، انشاء اللہ زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔
جو لوگ نورہ کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انھیں چاہئے
کہ اسکے استعمال سے پہلے اس مقام پر انگوٹھنی کا سرکہ اور روغن گل
سے اچھی طرح مالش کریں۔

وہ مقام تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ خواہ نورہ کتنا ہی تیز کیوں نہ ہو؟

جسم کی نگہداشت

انسانی جسم میں ایسی طاقتیں
تعمیر کی ذمہ دار ہیں، لیکن یہ یاد رکھنا
طاقتوں سے نہیں چل رہا بلکہ دوسری طاقتیں بن
ساتھ مل کر جسمانی نظام کو چلاتی ہیں۔

انسان کا جگر اس کام پر مامور ہے کہ غذائی اجزاء سے صاف
خون تیار کر کے اسے دل کے حوالے کرے اور اسکے ساتھ ہی جگر
کے زائد و کشید مواد کو خون سے لے کر جسم سے خارج کر دیتا ہے تاکہ جسمانی
سمومیت اور خفقان صحت سے انحراف کے اسباب پیدا نہ ہو سکیں۔
ہمارے بدن میں یہ امور جگر انجام دیتا ہے۔

البتہ یہی جگر ہمیشہ اپنی فعالیت کو انجام نہیں دیتا۔ کیونکہ بعض
زہریلی اور انتہائی محرم غذائیں مثلاً شراب وغیرہ جگر کو اس کی فعالیت
سے روک دیتی ہیں۔

گر دوں کا کام جسم کے فاضل مادوں کو جسم سے خارج کرنا ہے
خواہ ان فاضل مادوں کا تعلق بدن سے ہو یا بدن کی مختلف فعالیتوں
کی وجہ سے وجود میں آئے ہوں۔

انسانی خون میں ایسے مادے موجود ہیں کہ انہیں خون کے
بنیادی مادے کہنا چاہیے لیکن ان بنیادی مادوں کی ایک مقدار
معیّن ہے کہ اگر اس مقدار سے تجاویز کریں تو یہی بنیادی مادے فساد
خون کا سبب بن جاتے ہیں۔

اب مادہ شکر ہی کو لیتے
 مادہ شکر خون کی تولید کا سرچشمہ ہے۔ لیکن اگر یہ اپنی معقول
 مناسب مقدار سے تجاوز کر جائے تو خون کے لئے انتہائی خطرناک
 ثابت ہوتا ہے۔

ایسے عالم میں گروے اپنی مستحکم فعالیت کے ساتھ خون میں
 سے زائد شکر نیکر خارج کر دیتے ہیں۔

اور جب SUGAR اور UREA خون میں حد سے تجاوز
 کر جاتے تو گروے تو اوزن قائم رکھتے ہیں اور اگر غذا خواستہ
 UREA کی مقدار اس قدر بڑھ جائے کہ گروے تو اوزن برقرار نہ رکھ سکیں تو
 پھر مریض کی تکلیف پوشیدہ نہیں رہتی۔

گروے دل اور جگر کی مدد کرتے ہیں۔ لیکن خود بھی پھیپھڑوں
 اور جسمانی جلد سے مدد لیتے ہیں۔

پھیپھڑے فضا سے صاف ہوا لیکر خون کو پہنچاتے ہیں اور
 اس طرح بدن کی جلد بھی آکسیجن کی تیساریں میں پھیپھڑوں سے کم نہیں
 بلاشبہ پھیپھڑے خون کے لئے آکسیجن جذب کرنے کے علاوہ خون سے
 کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی خارج کرتے ہیں۔ لیکن اس بات کو فراموش نہیں
 کرنا چاہیے کہ جسم کی جلد کے تنفس کا حصہ بھی بہت وسیع ہے۔

یہ بات بھی پیش نظر ہے کہ یہ نرم و ملائم لباس پوسے انسانی جسم
 پر پھیلا ہوا ہے اور پوسے جسم کا مسئول ہے۔

جان لیجئے انسانی جسم میں جلد کی فعالیت کچھ پیچیدہ سی ہے۔
 کیونکہ انسانی جسم کا یہ لباس ایسا ہے کہ اس کے اوپر اور نیچے کا حصہ

ایک جیسا نہیں

حیاتی فعالیت کے لحاظ سے چہرے کی جلد سے مختلف ہے
 اور اسی طرح یہ دونوں جلدیں سینے اور پیٹ کی جلد سے مختلف ہیں۔
 یعنی ہر حصے کی اپنی مخصوص ذمہ داری ہے۔

اسکے باوجود ہماری جسمانی جلد کا بدن پر ایک عظیم حق ہے۔
 ایک ایسا عظیم حیاتی حق کہ جس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔
 انسانی جسم میں کچھ ایسا نہ ہو بلا مواد پیدا ہوتا ہے کہ جسے جسمانی جلد اگر خارج
 نہ کرے تو انسانی زندگی کے خاتمے کے لئے یہی کافی ہو۔

یہ پسینہ جو جسم کے مسامات سے خارج ہوتا ہے۔ جسمانی
 صفائی کے لحاظ سے یہ پیشاب کی مانند ہے کہ جسے گروے خارج کرتے
 ہیں۔

لہذا انسانی جلد کی ذمہ داری گرووں کی ذمہ داری سے ملتی

جلد کیا ہے؟

ہماری جسمانی جلد کی انتہائی سادہ تعریف یہ ہے کہ ہم اسے
 ایک جالی دار لباس کہہ سکتے ہیں۔ ہم اس کی وضاحت یوں کر لیتے ہیں
 کہ اس لباس کا کام بیرونی حوادث کے مقابلے میں عضلات کی حفاظت
 کرنا ہے اور اس کے علاوہ بھی کئی اہم کام اس کے سپرد ہیں۔

اسکے اہم ترین فرائض میں اس کی رطوبات ہیں جو کہ انسان
 زندگی کے جاری رکھنے اور حفظان صحت کیلئے انتہائی اہمیت کی

حاصل ہیں۔

جسمانی جلد کی اہم ترین رطوبت پسینہ ہے

پسینہ :-

یہ چکنا ماہہ مخصوص غدودوں سے نکلتا ہے کہ جن کا کام ہمارے جسم اور جسم کے بالوں کی صفائی و تروتازگی کو قائم رکھنا ہے۔ ہماری جلد میں جو مسام و سوراخ بنے ہوئے ہیں۔ ان کا فلسفہ یہی رطوبات خارج کرنا ہے، اگر یہ سوراخ بند ہو جائیں تو جسم کے وہ فاضل مادے جو صرف اپنی مساموں سے خارج ہوتے ہیں۔ باہر نہیں نکل سکتے۔ اور اس طرح بدن میں انتہائی خطرناک بے پڑا مواد پیدا ہو جاتا ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے تاکہ ہمارا دل، گردے، پھیپھڑے اور جگر اپنے آپ کو تکالیف سے محفوظ رکھ سکیں۔

زندگی جاری رکھنے کے لئے فعال قلب، صاف جگر اور سالم گھرے کن اسباب کی بند پر ضروری ہیں۔

جلد کے بائے میں ہماری اہم ترین ذمہ داری یہ ہے کہ ہمیں جلد کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے اور جلد کے مساموں کی حفاظت کرنی چاہیے تاکہ ان کے بند ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

ہمارے جسم کا جو حصہ لباس سے ڈھک جاتا ہے وہ کسی حد تک دینی خطرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن وہ حصہ کہ جسے ڈھکا نہیں جا سکتا مثلاً چہرہ، ہاتھ، پیر، گلا، گروں، یہ حصے بیرونی نسلوں کا نشانہ ہوتے ہیں، لہذا ان کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔

ہماری جلد کی مصیبت ہوا و زمین کی گندگی و نجاست ہے۔ اس سلسلے میں ہم جتنی خفقت کریں گے، یہ گندگی و نجاست جلد کے مساموں و سوراخوں میں بیٹھ جائے گی۔ اور رطوبت کے عمل کو فاسد کر دے گی۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں زندگی کے اس اہم نکتے کو انتہائی وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا ہے، اور ٹھنڈے یا گرم پانی سے غسل کرنے کو انتہائی حکیمانہ انداز میں بیان کیا ہے۔

امام نے فرمایا۔ گرم پانی سے غسل کرنا لطافت و پاکیزگی کا سبب بنتا ہے اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا تروتازگی و نشاط کا باعث ہے۔ اور ٹھنڈے اور گرم پانی سے غسل کرنے میں موسموں کا خیال رکھنے کی تاکید کی گئی ہے۔ الغرض امام نے انتہائی مناسب طریقے سے ترفیح کی ہے۔

جیسا کہ امام علیہ السلام فرماتے ہیں:

”بہانا انسان بدن کے لئے انتہائی مفید ہے۔ غسل انسانی جسم کو معتدل کرتا ہے، میل کچیل کو جسم سے دور کرتا ہے، اعصاب اور رگوں کو نرم کرتا ہے اور جسمانی اعصاب کو طاقت عطا کرتا ہے۔ تکبذگی کو ختم کرتا ہے اور جسم کی جلد سے برباد کو دور کرتا ہے۔“

امام نے اپنے اس طلائی رسالے میں غسل کرنی جگہ کو بھی معین

فرمایا ہے۔

لطافت و پاکیزگی اور غسل کو بھی جگہ کا تقین فرمایا ہے اور اتنا ہی
زندگی غسل کا مقام اور حفظانِ صحت کے لحاظ سے اسکے مواقع کا ذکر کیا ہے
امام کے بیان میں وقت و زمان کے تقاضوں کا کھل خیال رکھا
گیا ہے، جیسا کہ ہم پڑھتے ہیں کہ امام رضا علیہ السلام نے فوائد و خصوصیات
کو اس انداز میں بیان فرمایا ہے کہ اس زمانے کے لوگ بخوبی سمجھ سکیں۔
امام نے غسل کے ضمن میں حفظانِ صحت سے متعلق دوسری ضروریات
کا بھی ذکر کیا ہے اور انتہائی ماہرانہ انداز میں اس کے فائدوں کے لوازم اور
اسباب کی طرف توجہ دلائی ہے۔

نورہ کس طرح تیار کیا جائے اور کس طرح اسے استعمال کرنا چاہیے
اور اسکے نقصانات سے کیسے بچا جاسکتا ہے اور کسی تکلیف میں مبتلا
ہونے کی صورت میں فوری طور پر کیا کرنا چاہیے۔

نورہ کی جلن کی وجہ سے جسم پر جو خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ امام نے ان
سے لوگوں کو ڈرایا ہے، تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ لوگ ان سے غفلت کریں
اور اسکے نتیجے میں کسی دوسری بیماری کا شکار نہ ہو جائیں۔

یہ ہیں امام کی تعلیمات کہ جو اس بیسیویں صدی میں طبِ حفظانِ
صحت کے اصول و قوانین سے مکمل طور سے مطابقت رکھتی ہیں۔

صحت کے بارے میں کچھ نصیحتیں

جو شخص شانے کی تڑیا دینے والی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا
ہے اسے چاہیے کہ ایک لمحے کیلئے بھی پیشاب نہ روکے، خواہ کسی بھی سواری
پر سوار ہو۔

جو کوئی معدے کی تکلیف سے دور رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیے
کہ جب تک کھانا تمام نہ کھرے، پانی نہ پیے۔ جو لوگ غذا کے دوران
پانی پیتے ہیں، وہ معدے کو ابتدائی گردش ہی میں کام کرنے سے روک
دیتے ہیں۔ اس وجہ سے رطوبت کی بیماری اور نظام ہاضمہ کی کمزوری
میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ کھانے کی ابتدا میں پانی پینے سے بھی معدہ
کھل جاتا ہے اور انسان آنتوں کی کشادگی کے حزن میں مبتلا ہوجاتا
ہے۔

حس کسی کو شانے کی پتھری اور پیشاب بند ہونے، یا
تکلیف سے آنے کی شکایت ہو اسے چاہیے کہ منی کو انزال کے وقت
نہ روکے، اور جس وقت جماع کا عمل انجام دے رہا ہو تو زیادہ سے
زیادہ لذت کی خاطر مجامعت کے عرصے کو خلاف معمول نہ بڑھائے۔
جو لوگ بوایسر، بڑی آنتوں کی تکلیف اور جوڑوں کے درد
کی بیماری سے پریشان ہیں انھیں چاہیے کہ ہر روز زرات کو دس دانے
برنی کھجور کھائیں جنھیں گائے کے دودھ میں ترکیب کیا گیا ہو۔ اور اپنے
فوطوں کے درمیان چینی کے خالص تیل سے ماش کریں۔

جنھیں حافظے کی کمزوری کی شکایت ہو ان کے لئے مناسب ہے کہ

ہر روز سات مثقال کالی کھمبش ہزارہ کھائیں اور ہر روز تین ٹکڑے
سونٹھ کے جسے شہد میں ڈبو کر اچھی طرح تیار کر لیا گیا ہو۔ تھوڑی سی
رائی کے ساتھ ملا کر اپنی روز کی غذا کے ساتھ کھائیں۔ اسکے علاوہ
عقل کی تقویت کے لئے بہتر ہے کہ ہر روز تین دانے ہڑ پسی ہوئی مہری
کے ساتھ کھائیں۔

جن کے ناخن زرد ہو رہے ہوں اور ٹوٹ پھٹے ہوں انھیں چاہیے کہ
انہیں ناخن جمعرات کو کاٹنے کی عادت کر لیں۔ اس عادت سے انکے
ناخنوں اور انھکیوں کے سروں کی حسرابی کی روک تھام ہو جائیگی
جو کوئی کان کے درد سے محفوظ رہنا چاہے، اسے چاہیے کہ
ہر رات کو سوتے وقت کانوں میں تھوڑی سی روئی رکھ لے۔

جو کوئی سردیوں کے موسم میں شدید زکام سے گھبرا رہا ہو اور
چاہتا ہو کہ ہمیشہ اس بیماری سے محفوظ رہے اسے چاہیے کہ ہر روز
تین چمچ شہد کھائے۔

بادشاہ کو جان لینا چاہیے کہ اچھے اور خراب شہد کی کچھ نشانیاں
ہیں وہ شہد کہ جس میں بہت تیز بو ہو جسے سونگھنے سے انسان کو پھینکیں
آنے لگیں، یا جس شہد کے کھانے سے زبان جلنے لگے۔ ایسے تمام
شہد خراب ہیں۔

زگس کا پھول ہمیشہ سونگھو، بالخصوص سردیوں میں تاکہ زکام کے
شر سے محفوظ رہ سکو۔

اور اسی طرح کلونجی بھی انسان کو زکام سے محفوظ رکھتی ہے۔
گریبون میں زکام کی روک تھام کے لئے دھوپے بنی جاتی ہیں۔

اور ہر روز ایک کھیلا کھانا انتہائی مفید ہے۔
جن لوگوں کو آنٹوں کی گیس کی وجہ سے پسلیوں کے درد اور
آدھے سر کے درد کی شکایت رہتی ہو۔ انھیں چاہیے کہ تازہ مچھلی
کھائیں خواہ موسم سرما ہو یا گرمی۔ کیونکہ اس طرح کے دردوں کے لئے
تازہ مچھلی بہت مفید ہے۔

جو لوگ ہمیشہ تازہ دماغ، ہلکے پھلکے اور خوشحال رہنا چاہتے
ہوں، انھیں چاہیے کہ جس طرح ہو سکے رات کا کھانا کم کر دیں۔ اور
رات ہلکے پھلکے ہو کر بستر پر جائیں۔

جن لوگوں کو نافت کی تکلیف ہو انھیں چاہیے کہ ہر وقت اپنے
سروں پر تیل ملیں اور اس تیل میں سے کچھ نافت پر بھی ملیں۔
جن لوگوں کے ہونٹ پھٹ گئے ہوں یا باریک دانے نکل
آئے ہوں تو انھیں چاہیے کہ اپنے سر کا تیل یعنی وہ تیل جو اپنے سر پر
لگاتے ہوں اس سے چھنوؤں کو بھی تر کر لیں۔

جن لوگوں کو کانوں کی کمزوری اور غدد کے گرنے کا خدشہ رہتا
ہو۔ (غدد سے مراد باوام کی مانند دو چھوٹے چھوٹے غدد ہیں جو
حلق کی جڑ میں ہوتے ہیں) ان کے لئے بہتر یہ ہے کہ جب بھی
میتھی چینی کھائیں اسکے بعد تھوڑے سے سر کے سے غرارے کر لیں
جنھیں یرقان کا مرض لاحق ہونے کا خوف ہو وہ گرمیوں کے
موسم میں جس زرد کمروں میں اس وقت تک داخل نہ ہوں جب تک
کہ ان کا جس کامل طور پر ختم نہ ہو جائے اور سردیوں کے موسم میں گرم
کمرے سے باہر نہ نکلیں۔ بلکہ صبر کرنا چاہیے تاکہ ان کا بدن تازہ

ہوا سے مالنوس ہو جائے۔
جو لوگ اپنے بدن میں خطرناک گیسوں سے ڈرتے ہیں،
انہیں چاہیے کہ ہفتے میں ایک بار بسن کھائیں۔

جو لوگ اپنے دانتوں کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنا
چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ روٹی کا قلم کھاتے بغیر مٹی چیز نہ کھائیں۔
جو لوگ چاہتے ہیں کہ غذاؤں کے تھبوں کو نگے اور ان کا نظام
ہاضمہ آسانی سے اپنا کام کر سکے انہیں چاہیے کہ جب بھی بھرے ہوئے
پیٹ سے سونا چاہیں تو پہلے دامن حرورٹ لیٹیں اور پندرہ منٹ بعد
دامن طرف سے بائیں طرف پلٹ جائیں، سکون سے نیند آجائے گی،
یہ طریقہ نظام ہاضمہ کو اپنا کام آسانی سے انجام دینے میں مددگار
ثابت ہوگا۔

بلغمی مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی ہر روز
کی غذا میں معمولی سی سرخ مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحے استعمال
کریں اور جس قدر ممکن ہو سکے نہائیں، ہبستری کریں اور دھوپ میں
بیٹھیں، جب تک بلغم ختم ہو کر ان کی حالت بہتر نہ ہو جائے، ٹھنڈی
غذاؤں سے پرہیز کریں۔

جو لوگ اپنے مزاج میں صفر کی گرمی سے پریشان ہیں
انہیں چاہیے کہ ہر روز ٹھنڈی اور آبدار غذائیں کھائیں اور جس
حد تک ممکن ہو کام کم اور تفریح زیادہ کریں۔ اور اسکے علاوہ جیسے
دوست رکھتے ہو اسکے چہرے کی طرف دیکھیں۔ یہ صفرے کی
زیادتی کا علاج ہے۔

لیکن سودائی مزاج والے سوئے کے خاتمے کے لئے 'فہرین'
اور سوئے (بال صفا پاؤڈر) کے استعمال سے اپنا مقصد حاصل کر سکتے
ہیں اور سوئے کی زیادتی کو ختم کر سکتے ہیں۔

اور جن لوگوں کو اپنے جسم میں ٹھنڈی ہوا کے گردش کرنے کی
شکایت ہے تو انہیں چاہیے کہ ایسا استعمال کریں اور گرم پانی میں
بیٹھیں اور ایسے تیل سے مالش کریں کہ جو جسم کی کھال اور رگوں کو
ملا کر رہے۔

بلغم کی زیادتی کو ختم کرنے کے لئے اطفال صغیر (تر پھیلا، ہڑ، بہیرا
اور املے کا مرکب) بھی بہت زیادہ سود مند اور موثر ہے۔

جسم کی خصوصی حفاظت سے متعلق قوانین

صحت کی حفاظت سے متعلق قوانین دو قسم کے ہوتے ہیں۔

۱۔ عمومی حفاظت

وہ قوانین جو لوہری جسمانی صحت کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔

۲۔ خصوصی حفاظت

صحت کے قوانین میں یہ حصہ انسانی جسم کے ایک ایک عضو کے بارے میں بحث کرتا ہے اور حفظان صحت سے متعلق تحقیق و تجزیہ کرتا ہے۔ خصوصی حفاظت کی جس میں تمام اعضاء اعضاء کے بارے میں الگ الگ گفتگو کی جاتی ہے۔ اور جب یہ بحث جسم کے نازک اور پیچیدہ اعضاء تک پہنچتی تو اس کے لئے بہت زیادہ دقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

مثلاً کان اور آنکھ کون کا انتہائی پیچیدہ نظام ہے اور جو حادثات میں جسم کے دوسرے اعضاء کی نسبت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔

زیادہ توجہ اور خصوصی نگرانی کے محتاج ہیں۔

بیرونی حادثات انسان کے ہاتھوں اور پیروں پر بھی اثر انداز ہوتے

ہیں۔ لیکن یہ اعضاء آنکھ اور کان کی طرح فوری طور پر متاثر نہیں ہوتے۔ لہذا آنکھ اور کان کی حفاظت کے لئے دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ وقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی۔ اسی لئے ہم یہاں جسم کی خصوصی حفاظت کے بارے میں گفتگو کریں گے۔ اور اپنی گفتگو کا آغاز منہ سے کریں گے۔

منہ کی حفاظت

منہ کی حفاظت میں منہ سے متعلق حصوں مثلاً ہونٹ، سوزہ دانت اور دانتوں کے درمیان جو خلا ہوتے ہیں، اس بارے میں گفتگو کی جائے گی۔ کیونکہ یہ اعضاء تمام جسمانی صحت کی حفاظت میں انتہائی اہمیت رکھتے ہیں۔

جسمانی صحت کے لحاظ سے بالعموم منہ اس لئے اہمیت کا حامل ہے کیونکہ باہر سے نظام ہاضمہ کا صرف یہی راستہ ہے لہذا معدے۔ انٹریلیوں اور پیپٹروں کا منہ سے براہ راست تعلق ہے، نظام تنفس اور نظام ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ اس دروازے کو قابو میں رکھا جائے۔

اس کتاب کے گذشتہ ابواب میں ہم دانتوں کی حفاظت کے بارے میں گفتگو کر چکے ہیں اور اس سلسلے میں جس حد تک ہو سکا ہم نے امام رضا علیہ السلام کے ارشادات سے استفادہ کیا ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔

۱۔ دانتوں کو ہر روز مسواک کرنا چاہیے۔

۲۔ دانتوں اور سوزھوں کی صفائی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔

۳۔ ٹھنڈی اور گرم چیزیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

۴۔ بہت زیادہ گرم اور سخت چیزوں کو دانتوں سے نہیں توڑنا چاہیے۔

۵۔ میٹھی چیزیں خواہ کم ہوں یا زیادہ، ان کے کھلنے سے پرہیز

کرنا چاہیے۔ کیڑو بخور مٹھائی کے ذرات سوزھوں کے اندر اور دانتوں

کے ادیری تھتے میں جکڑ بنا لیتے ہیں اور اس طرح منہ اور دانتوں کی بیماری

کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

منہ کے اندرونی حصے کو بہت زیادہ کھتی اور گرم چیزوں سے بھی

محفوظ رکھنا چاہیے۔

آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کی حفاظت کے مندرجہ ذیل اصول ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت کے لئے انتہائی توجہ سے بلیکوں کو طبی

محلول مثلاً بوردیک سے دھونا چاہیے۔ اور ایسے کام کریں جن سے

بینائی کمزور ہوتی ہے مثلاً زیادہ روشنی سے زیادہ دیکھنے پڑھنے سے، مد

سے زیادہ ٹی وی پروگرامز دیکھنے سے، دھوپ کے چشمے استعمال کرنے سے

اجتناب کرنا چاہیے۔ اور دیکھنے کے اصول و ضوابط کا لورڈ اینال رکھنا

چاہیے۔ اور معمولی سے عارضے پر فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر کی طرف

رجوع کرنا چاہیے۔

کالوں کی حفاظت

کالوں کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیے اور انکے پیچیدہ نظام

کو پیش نظر رکھتے ہوئے ان کے برونی مسامات کو گرد و خاک اور

میل کچیل سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ کالوں میں کمزوری، ماہجس کی تسلی،

پن یا لہے کی سلائی وغیرہ بالکل نہیں پھرنی چاہیے۔ بلکہ کالوں

کو صاف کرنے کے لئے کسی صاف اور نرم چیز سے استفادہ کرنا

چاہیے۔

کالوں کی حفاظت کا یہ اصول ہے کہ نہاتے اور تیرتے ہوئے

سخت احتیاط سے کام لیا جائے۔ تاکہ پانی کا دباؤ یا کوئی دوسرا مواد کالوں

کے حساس پردوں کو کوئی تکلیف نہ پہنچا سکے۔ لیکن اگر بالفرض کوئی

ایسی صورت پیش آجائے، یا کالوں میں کوئی معمولی سی تکلیف محسوس

ہو تو فوری طور پر کالوں کے ماہر کی طرف رجوع کریں۔ اور جس قدر طلبہ

ہو سکے اس تکلیف سے چھٹکارہ حاصل کریں، کیڑو بکرا لاپرواہی کی بجائے

توجہ گزرنے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات انسان کو بڑی مصیبت کا

سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ناک کی حفاظت

ناک کی اندرونی پھلی بالوں سے ڈھکی ہوتی ہے اور یہ بال

سانس لینے یا دوسرے عوامل کی بنا پر ہمیشہ گرد و خرابی اور اندرونی غلام

سے آٹے ہوتے ہیں۔ ناک کو اس گرد و خرابی اور اندرونی و برونی غلامتوں

سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے۔ لیکن یہ صفائی انجلیوں ہی مدد سے

نہیں کرنی چاہیے۔ بلکہ ناک صاف کرنے کا بہترین طریقہ اسے پانی

سے اچھی طرح دھونا ہے۔ یعنی اس طرح کہ پانی کو ناک کے ذریعے اوپر

کھینچا جائے اور ناک صاف کی جائے۔

جلد کی حفاظت

جلد کی حفاظت کا بہترین طریقہ نہانا اور جسم اور لباس کی صفائی رکھنا ہے۔ یہ طریقہ جلد کو ہمیشہ تروتازہ و جوان رکھتا ہے۔

بالوں کی حفاظت

بالوں کو ہمیشہ صاف تھرا رکھنا چاہیے۔ تاکہ ان میں میل کھیل اور چکنا چٹ نہ رہے۔ بالوں کی صفائی کے لئے ان میں کنگھی کرنا بہت ضروری ہے۔

ہاتھوں کی حفاظت

ہاتھ انسانی جسم کے مضبوط اور سخت ترین اعضاء میں شمار ہوتے ہیں۔ لیکن اسکے باوجود انکی اتنی ہی حفاظت کرنی پڑتی ہے کیونکہ آنکھ، کان، ناک، منہ، دانت اور جلد وغیرہ کی حفاظت صرف ہاتھوں ہی کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔

لہذا جسم کے اندرونی و بیرونی نظام میں یہ ہاتھ سیفر کی مانند ہیں، اگر ان کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے اور ناخن اور ہاتھوں سے میل کھیل اور گندگی کو صاف نہ کیا جائے تو یہ ہاتھ ہی جسم کے ساتھ دنیا تھرتے ہیں۔ اور خود ہی بیماری کے خطرناک جراثیموں کو جسم کے لطیف و نازک اعضاء تک پہنچا دیتے ہیں۔

اور اس طرح آنکھ، کان، ناک، منہ اور دانت کے ذریعے نظام تنفس اور نظام ہاضمہ کو درہم برہم کر دیتے ہیں

نظام ہاضمہ کی حفاظت

نظام ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ کھیل، گرم اور نہریلی غذاؤں مثلاً شراب نوشی اور تمباکو وغیرہ اور ایسی غذا میں جو خواہش شہوانی کو برانگیختہ کرتی ہوں ان سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے علاوہ غذا کے اوقات کا خاص خیال رکھا جائے۔

نظام تنفس کی حفاظت

انسان کے پھیپھڑوں کے لئے صرف صاف اور کھلی اور تازہ ہوا ہی بہتر و مناسب ہے۔ لہذا نچلی سطح کے محلوں، بند اور مین زدہ گھروں، اور اسی طرح گندے علاقوں، پھیڑ والی جگہوں کی ہوا انسان کے نظام تنفس کی دشمن ہے۔

اسی بنا پر ضروری ہے کہ انسان ایسی فضا جو سانس لینے کے قابل ہو اس سے آگاہ ہو۔ اور اپنے نظام تنفس کو صحیح و سالم رکھے۔ اور حتی الامکان یہ کوشش کرے کہ سانس صرف ناک ہی سے لے۔ منہ کے ذریعے ہرگز نہ لے اور گلے اور نوزتین و حلق کی بڑ میں دو پھوٹے بادام کی طرح کے غدود کو جو ہوا صاف کرنے کا ایک ذریعہ ہیں انہیں ہر قسم کی آلودگی سے صاف رکھے اور پھیپھڑوں کو لمبی و گہری سانس لینے کی عادت ڈالے۔

دل، شریانوں اور وریدوں کی حفاظت

دل کا سکون بدن کے سکون سے وابستہ ہے۔ اگر بدن کے اعضاء پر سکون ہوں، یعنی ہرقسم کی تھکاوٹ اور تکلیف سے محفوظ ہوں۔ خاص طور سے اگر ان کے کھانے کے بعد آرام کر لے تو اس کا دل بھی آسودہ ہو جاتا ہے۔ دل اور اسکی رگوں اور شریانوں اور وریدوں کی حفاظت خود انسان کے سکون و آرام سے وابستہ ہے، یعنی جب قدر سکون میسر ہوگا اتنا ہی دل بھی پرسکون ہوگا۔

مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت

مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ نہ تو اس پر دباؤ پڑے اور نہ ہی اس میں کوئی رکاوٹ کھڑی کی جائے۔ اس نظام کو تھکاوٹ سے دور رکھنا چاہیے۔

اعصابی نظام کی حفاظت

انسانی اعصاب کی صحت و سلامتی کے لئے ضروری ہے کہ انسان کا دماغ راحت و سکون سے ہو۔ انسان کا ذہنی و فکری کام نہیں کم ہوگا۔ اعصاب اتنے ہی پرسکون ہونگے، یعنی صحیح و سالم و مکمل غذا ہے۔ اور اعصاب کی تقویت کے لئے پرسکون نیند ہے۔

پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت

دل، پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے ہلکی ٹھیکلی

ورزش بہت مفید ہے۔ ورزش پٹھوں اور جوڑوں کی صحت کی ضامن ہے۔ لیکن یاد رکھیے ورزش کرنے کے لئے ایک خاص پروگرام اور ایک معین وقت اور مقدار بہت ضروری ہے ورزش کرنے کے لئے مذکورہ بالا شرائط جو جوڑوں اور پٹھوں کی صحت کی ضامن ہیں ان کا خیال بہت ضروری ہے۔

جسم کی حفاظت

جسمانی صحت کے لئے بھی ورزش ضروری ہے۔ لیکن ایسی ورزش کہ جو تمام اعضاء کو ایک طریقے اور ترتیب سے حرکت دے۔ عموماً جسم کی حفاظت اور گوشت و ہڈیوں کی نشوونما کے لئے پیدل چلنے سے بہتر کوئی ورزش نہیں، یہ ورزش پٹھوں اور جوڑوں کو مضبوط کرتی ہے اور خون کی گردش میں انتہائی معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے۔

جیسا کہ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جو شخص مثانے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا ہے۔ اسے چاہیے کہ پیشاب نہ روکے حتیٰ کہ جانور کی پشت پر بھی اپنے آپ کو اس پانی کے زہر سے محفوظ رکھے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنی ان گراں قدر نصیحتوں میں پیشاب کے نظام کی حساسیت دلایا اور تاکید بیان فرمایا کہ ہر حال میں مناسب یہی ہے کہ مثانہ اپنی فعالیت کو بھرپور طریقے سے انجام دیتا رہے۔ لہذا پیشاب روکنا مثانے کی اور دوسری خطرناک بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

نظام ہاضمہ کی حفاظت کے بارے میں امام نے فرمایا کہ جو

لوگ معدے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ کھانے کے دوران پانی پینے سے پرہیز کریں، کیونکہ کھانے کے دوران پانی پینے سے جسم مرطوب اور معدہ کمزور ہوتا ہے۔

امام کے فرمان کے مطابق آج علم طب کا بھی یہی کہنا ہے کہ کھانیکے دوران پانی پینے سے معدے کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور تجرباً ہنسنے کا عمل دشوار ہو جاتا ہے اور انسان بدہضمی کا شکار ہو جاتا ہے امام فرماتے ہیں کہ جو کوئی مثانے اور تناسل کی پتھری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیے کہ شہوت کی زیادتی کے وقت متنی ٹونکلنے سے نہ روکے اور جماع کے عمل کو معمول سے زیادہ طول نہ دے۔

امام کی یہ دو نصیحتیں مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت کی مبنی ہیں۔ امام علیہ السلام اسی طرح اپنی نصیحتوں کو جاری رکھتے ہیں۔ کبھی درمیان میں کوئی نئی بات آجاتی ہے۔ اور کبھی اپنی فصیح و بلیغ گفتگو گفتگو میں دوسری باتیں تکرار کرتے ہیں۔

جیسا کہ اس کتاب میں اسکے قبل دانتوں کے نام ان کی حفاظت کے بارے میں بیان فرمایا اور اس باب میں دوبارہ تکرار کی گئی ہے کہ جو کوئی دانتوں کی بیماری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ جب تک ایک لقمہ روٹی نہ کھائے کبھی چیز منہ میں نہ رکھے۔

اور اسی طرح کھانیکے بعد آرام کے بارے میں فرمایا کہ جو کوئی کھانے کے بعد سونا چاہتا ہو، اسے چاہیے کہ پہلے دانتوں کو روٹی لیتے اور کچھ دیر بعد بائیں کروٹ لے کر سکون سے سو جائے۔

اس رسالے کے آخری باب میں امام علیہ السلام نے نظام ہاضمہ

اور اس کی حفاظت سے متعلق بہت سی مفید و کارآمد نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔ اس کی سرانی کی صورت میں اس کا طبی علاج بھی بیان فرمایا ہے۔

ٹھنڈی ہوا میں چلنے کی وجہ سے جن لوگوں کے جسموں میں شدید درد و تکلیف شروع ہو جاتی ہے، انہیں چاہیے کہ اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لئے ایٹھالیس، گرم پانی میں بیٹھیں اور جلد اور جوڑوں پر نرم کرنے والے تیل سے ماساژ کریں۔

مسافر کی صحت کے بارے میں ہدایات

بادشاہ کو جان لینا چاہیے کہ سفر کے دوران پیٹ نہ تو بالکل خالی ہو اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا ہو بلکہ ان دونوں کیفیتوں کی درمیانی حالت مناسب ہے۔

اسکے علاوہ شدید گرمی میں سفر کرنا مناسب نہیں ہے۔ اور مسافر کو چاہیے کہ اسی غذا میں استعمال کرے جو جسمانی لحاظ سے ٹھنڈی ہوں۔ مثلاً تازہ گوشت و مچھل اور ایسا ساکن جو بچھڑے کے گوشت و پوست سے تیار کیا گیا ہو۔ سرکہ، نبات کا تیل، کچے انگوٹھ اور اسکے علاوہ دوسری ٹھنڈی غذا میں کھائے۔

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ سخت گرمی میں کمزور و لاغر اور بھوکے لوگوں کا تیز چلانا اچھا نہیں لیکن یہی عمل موٹے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔

اندر مسافر کو اپنے پینے والے پانی کے بائیس میں بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے کہ گذری ہوئی جگہ کا تھوڑا سا پانی اپنے ساتھ رکھے، تاکہ دوسری جگہ پہنچے تو اس پانی کو اس پانی میں ملائے۔ یا اگر پانی کے علاوہ کوئی دوسری پینے والی شے اُس کے ہمراہ ہو تو اُسے اس جگہ کے پانی میں ملا کر پئے۔

مسافر کو چاہیے کہ اپنے وطن کی کچھ مٹی اپنے ہمراہ رکھ لے اور نئی جگہ پر اپنے پینے والے پانی میں اس مٹی کو ملا لے اور کچھ انتظار کے بعد جب پانی صاف ہو جائے تو اس پانی کو پئے۔

خواہ مسافر ہو یا مقیم اُسکے پینے والے پانی میں بہترین پانی وہ ہے جو مشرق کی سمت کے چشموں سے آ رہا ہو، مناسب ہے کہ یہ پانی پئے اس لئے کہ ایسا پانی سفید اور ہلکا ہوتا ہے۔

موسم گرمیوں میں پانی پر سے سورت کی پہلی کرنیں گزریں وہ بہترین پانی ہے۔ یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ خوش ذائقہ ترین پانی وہ ہے جو مٹی کے پہاڑوں پر سے گزے۔ اس طرح کا پانی سردیوں میں سرد اور گرمیوں میں معدے کو نرم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ پانی گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔

کھارے پانی سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ کھارا پانی بھاری ہوتا ہے اور مزاج میں ششکی پیدا کرتا ہے

وہ پانی جو برف سے لیا جائے وہ مطلقاً خراب ہوتا ہے۔ اور خرابی پیدا کرتا ہے۔ یہ پانی لپٹے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ البتہ بارش کا پانی ہلکا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے لیکن اس

شرط کے ساتھ کہ تالابوں میں زیادہ عرصہ نہ رہے، اب ہم اُس پانی کا ذکر کرتے ہیں جو سیلاب کے گزرنے کی وجہ سے تالابوں میں جمع ہو گیا ہو، اُس پانی کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ یہ پانی زیادہ عرصہ تک سورج کی تابش میں رہتا ہے اور ہمیشہ ایک ہی جگہ ٹھہرا رہتا ہے۔ اگر اس پانی مسلسل پیا جائے تو یہ تلی اور پتے کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پانی

ابتداءً خلق کا یہ فعال عنصر جو کائنات کی اکثر اشیاء کی ترکیب میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے اور انسانی جسم کی ترکیب میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

پانی جسم کا ایک درختاں مانع ہے کہ جو جسم کے ہر عضو میں خون کی طرح موجود ہے، انسانی جسم پانی کے بغیر وظائف زندگی میں سے کسی بھی وظیفے کی ادائیگی پر قادر نہیں

غذا کو ہضم کرنے، غذا کو جذب کرنے، حیاتی مواد کو چوسنے، ان تمام چیزوں کے لئے پانی ضروری ہے، یعنی پانی جسم کی ہر چیز اور ہر کام میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

انسان اپنی زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے یقینی طور پر پانی کا محتاج ہے اور یہ ضرورت اپنی مقدار کے لحاظ سے بھی بہت اہم ہے کیونکہ انسانی بدن اپنی روزمرہ کی زندگی گزارنے کے لئے کافی مقدار

میں پانی چاہتا ہے۔ تاکہ زندہ رہ سکے۔

جس طرح پانی جسم کے اندرونی نظام کے لئے ضروری ہے اسی طرح جسم کی بیرونی ضروریات کے لئے بھی پانی اشد ضروری ہے مثلاً نہانا دھونا، صفائی ستھرائی وغیرہ کے لئے۔

اس دنیا میں صفائی و پاکی سے متعلق جتنے بھی وسائل ہیں ان کے حل کے لئے پانی سے زیادہ اچھا اور مفید ذریعہ ہم نہیں جانتے۔ اور یہی پانی جو ہماری زندگی میں اہم ترین چیز ہے۔ بنیادی لحاظ سے مختلف اقسام میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ بارش کا پانی :-

یہ صاف و شفاف اور ناہموار قطرے بادل کے دامن سے زمین پر برستے ہیں۔

۲۔ چشموں کا پانی

یہ پانی بھی بادلوں سے زمین کے اندر چلا جاتا ہے اور زمین کے اندر پھرتا رہتا ہے۔ تاکہ آخر میں کسی مناسب جگہ سے پھوٹ جاتے اور اسی کا نام چشمہ ہے۔

۳۔ کنوؤں کا پانی

ذہی بارش کا پانی زمین کے اندر رشتے کے پانی کے برعکس ایک جگہ ساکن اور ٹھہرتا ہے۔ اور نتیجتاً زمین کی گہری کھدائی کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

۴۔ جنیروں کا پانی

بارش کا پانی یعنی وہ برف کہ جو بھی پانی تھی۔ اور ہوا سے برسی اور

موسم سرد ماکڈ نے کے بعد اور موسم بہار کے آتے ہی یہ پانی کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور یہی پانی دروں اور نہروں میں بہنے لگتا ہے۔

اس طرح پانی اپنی جسمانی کیفیت کے لحاظ سے دو قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

پانی کی پہلی قسم زود ہضم اور خوش ذائقہ ہے اور دوسری قسم بیماری اور بد مزہ ہے۔

گذشتہ ابواب میں ہم نے ہلکے اور بیماری پانی کا راجعہ کر کے مقام پر دم ذکر کیا۔ علم و تمدن کی تاریخ میں پہلی بار امام رضا علیہ السلام نے اس مقام پر ہلکے پانی کو بیماری سے مشخص فرمایا۔ اور ہلکے پانی کی شرائط بیان فرمائیں۔

اس سے زیادہ مختصر، فصیح کافی اور کامل ترین کلام نہیں سنا گیا۔ جس طرح پانی کو زندگی کا اہم ترین عنصر شمار کیا گیا ہے۔ اسی طرح یہی پانی بیماریوں کو ایک مقام تک اور ایک بیماری جسم تک پہنچانے کا سبب بھی بنتا ہے۔

پانی زمین کے براعظموں کے لئے تیز ترین سواری ہے۔ پانی ان خطرناک اور تباہ کن براعظموں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کے عمل کو بہت آسانی سے انجام دیتا ہے۔ اگر خدا غواستہ پانی کا منبع بیماری کے براعظم سے آلودہ ہو تو بہت ہی کم عرصے میں بڑی تعداد میں لوگوں کے خاتمے کا سبب بنتا ہے۔ اس سلسلے میں ماضی قریب میں بانی امراض کے نقصانات ناقابل فراموش ہیں

ہم نے سنا اور سنی کہ خود دیکھا بھی ہے کہ ہر وہ پانی طے میں سینکڑوں

اور ہزاروں زندہ انسان بہت ہی کم مدت میں جاں بحق ہو گئے اور ان کی زندگیاں موت سے دو چار ہو گئیں۔

ان جراثیموں کا منبع گندہ پانی ہی تھا جو ایک مریض خطے سے سالم خطے کی طرف بہتا ہے۔

اس دور میں پانی کی صفائی تمدن کا دشمن اور عظیم ترین عمل شمار کیا جاتا ہے۔ جسمانی صحت کے لئے اس عمل کے نتائج کبھی تھارڈ کے محتاج نہیں۔

دنیا کی زندہ قوموں نے لوہے کے پائپوں کے ذریعے پانی صاف کرنے اور اسے تقسیم کرنے کے جو اقدامات کئے ہیں۔ عمومی صحت کی حفاظت کے لئے یہ اقدامات انتہائی اہم اور فطری ہیں۔

ہم اس جہان میں زندگی گزار رہے ہیں کہ جہاں کی زندہ قومیں جب بھی کوئی شہر بنانا چاہتی ہیں۔ تو سب سے پہلے پانی کے منبع اور اس کی تقسیم کے وسائل کا حساب کرتی ہیں۔

ہماری اس دنیا کی زندہ قوموں نے اپنے اکثر تجربات کے نتیجے میں اس حقیقت کو پایا ہے کہ پانی انسان کو زندگی عطا بھی کرتا ہے اور زندگی کو تباہ و برباد بھی کر سکتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس طلائی رسالے میں پانی کی کی بحث سے پہلے مسافرت کے بارے میں گفتگو فرمائی اور ان مسافروں سے لئے کہ جنہیں دور دراز کا سفر طے کرنا پورا اور سفر بھی موسم گرما کا ہوا تھے لئے ضروری داہم نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔

جیسا کہ امام نے فرمایا کہ سفر کرتے ہوئے نہ تو پیٹ خالی ہونا چاہیے

اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا بلکہ ان دو حالتوں کی درمیانی حالت ہو، یعنی اعتدال کی نوعیت اپنی پانی چاہیے

سفر کے دوران کچی اور مزاج کے لحاظ سے ٹھنڈی غذا میں استعمال کرنی چاہئیں۔ تاکہ طویل سفر میں شدید پیاس کا مقابلہ کر سکے۔

ثقیل غذا اور بھرے ہوئے پیٹ سے پیاس بہت گنتی ہے۔ اور پھر اس میں مسافر کے لئے ضروری ہو جاتا ہے کہ ہر جگہ پانی پئے۔

اور نتیجے میں طرح طرح کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

امام نے ان نصیحتوں کے بعد پینے کے پانی کا ذکر فرمایا ہے، اور تاکید بیان کیا ہے کہ پینے کے پانی کو ہر صورت میں شہر کے مشرقی سمت سے لینا چاہیے۔

کیونکہ اس سمت کے پھٹے سورج کی کرنوں سے زیادہ مستفیض اور بہرہ ور ہوتے ہیں۔

سورج کی روشنی بیماریوں کے جراثیموں کے مقابلے کے لئے ایک طاقتور ہتھیار ہے اسی لئے ایسا سالم اور زیادہ سود مند ہوتا ہے۔

امام نے آلودہ اور بھاری پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ اور خصوصاً بارش کا وہ پانی جو تالابوں میں ساکن و ٹھہرا رہتا ہے اس کے پینے سے سختی سے منع فرمایا ہے کیونکہ اسکے آلودہ ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

اپنی ان نصیحتوں میں امام نے اشارہ انسانوں مستقل و محفوظ بننے کی تشکیل اور پائپ لائنوں کی طرف متوجہ کیا ہے اور صراحتاً بیان فرمایا ہے کہ سورج کی روشنی مسطح پانی میں تیرتے ہوئے جراثیموں کو

کو نیست و نالود کر دیتی ہے۔
 امام نے تیسری صدی ہجری کی ابتداء میں سورج کی روشنی کو تہ اشیم
 ختم کرنے کا وسیلہ قرار دیا۔ پانی کے خطرناک جزائیہوں سے مقابلے کے
 لئے یہ اہم فطری وسیلہ ہے۔

انتہائی قدرتی اور ستارین وسیلہ تھی کہ ایسا اسلحہ کہ جسے خداوند عالم
 نے بالکل مفت میں نوع بشر کے اختیار میں دیا ہے۔

ہمبستری کے آداب

امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔
 ”یہاں تک گفتگو میں جو کچھ مناسب تھا بادشاہ وقت کے لئے
 ذکر کیا گیا۔ اور اب ہم ہمبستری اور اس کے آداب کا ذکر کریں گے۔
 بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ رات کے ابتدائی
 حصے میں جماعت کرنا مناسب نہیں۔ خواہ موسم سرما ہو یا گرم، بلکہ بہتر
 یہ ہے کہ ہمبستری سحر کے وقت کی جائے کیونکہ ابتدائی رات میں معدہ بھاری
 رگیں سرشار اور طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔

اس کیفیت میں ہمبستری کرنا مندرجہ ذیل بیماریوں کا سبب بنتا ہے
 قویخ، لقوہ، فالج، نقرس، مثانے کی پتھری، سلسل السبول و انسان کا
 پیشاب پر کنٹرول نہ کر سکا اور قطرہ قطرہ پیشاب کا نکلنا، نفق (ایسا مرض
 جس میں فوطے بڑھ جاتے ہیں) آنکھوں کی کمزوری اور دور کی نظر کمزور
 ہونا وغیرہ)

بادشاہ جس رات ہمبستری کرنا چاہیں تو انہیں چاہیے کہ اپنے اس
 ارادے کو رات کے آخری حصے میں علی ہمارہ پہنائیں کیونکہ اس وقت رات
 کے پہلے حصے کے جگر میں معدہ ہلکا، طبیعت پرسکون، رگیں نرم اور طبیعت
 آمادہ ہوتی ہے سحر میں جماع یا نتیجہ ہونیکے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔
 اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ وقت انتہائی مناسب ہوتا ہے

اس وقت کی مباشرت سے جو حجت پیدا ہو گا وہ دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہو شایار اور ذہین ہوتا ہے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہسٹری سے پہلے اسکے کچھ آداب مقرر ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ یعنی جماعت سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ خوش فعلی کرنا۔ اسکے بوسے لینا، اسکے پستانوں کو آہستہ آہستہ ملنا، اس کی شہوت کو اچھی طرح بڑھانا۔ اور جب وہ مشتعل ہو جائے اور شہوتی پانی اسکی شہدہ گھا میں جمع ہو جاتے اور اسکے چہرے اور آنکھوں سے شہوت کے آثار ظاہر ہو جائیں اُس وقت اُس سے ہسٹری کرنا چاہیے۔ اس طرح تمھاری بیوی بھی تمھاری طرح ہسٹری کی لذت اٹھا سکیگی اور جس طرح جماعت کی لذت سے تم بہرہ مند ہو گے وہ بھی اسی طرح بہرہ مند ہوگی۔

بادشاہ کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہسٹری نہ کریں، یعنی ہسٹری کے وقت عورت کا حیض نفاس سے پاک ہونا ضروری ہے۔

ہسٹری کے بعد فوراً نہیں اٹھنا چاہیے نہ کھڑے ہونے کے لئے اور نہ ہی بیٹھنے کے لئے۔ بلکہ اسی طرح سیدھے لیٹ جانا چاہیے اور کچھ دیر اسی طرح رہنا چاہیے۔ اسکے بعد اٹھ کر پیشاب کرنا چاہیے۔

یا درکھو! کچھ دیر کا یہ آرام اور اسکے بعد پیشاب کرنا تمھاری نبی اور پیشاب کو روٹی بواد سے محفوظ رکھے گا جو کہ پھری کا باعث ہوتا ہے۔

اسکے بعد غسل کرنا چاہیے اور غسل کے بعد تھوڑی سی سلاہیت کو شہد کے شربت میں حل کر کے پی لینا چاہیے، یا صاف کیا ہوا شہد استعمال

کرت

شہد اور سلاہیت تمھاری ضائع شدہ طاقت کو بحال کر دے گا اور تمھیں نئے سرے سے فرحت و تازگی بخشنے گا۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیے کہ قمر کی منازل کا مباشرت پر بہت اثر پڑتا ہے لہذا جن راتوں میں ماہ برج ذلویا حمل میں داخل ہو اس وقت ہسٹری کرنا اچھا ہے۔ اور ان دو برجوں سے بھی زیادہ بہتر برج دلو ہے کہ جو شرف قمر کے نام سے مشہور ہے۔

قمر جب برج دلو میں داخل ہو اس وقت ہسٹری کو میسر رح میں لطف کی خلقت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی جسم کی صحت و سلامتی کے لئے جو ضروری باتیں تھیں میں نے اس رسالے میں ان کے بارے میں گفتگو کی جو کوئی میری ان نصیحتوں پر عمل کرے گا اور اپنے جسم و روح کو اسکے مطابق ڈھال لے گا تو انشاء اللہ وہ خدائے بزرگ کے عظیم فضل و کرم سے ہر قسم کی بیماری اور تکلیف سے محفوظ رہے گا اور صحت و تندرستی جیسی نعمت سے مالا مال ہوگا۔

ہسٹری کا مسئلہ

ڈاکٹر اسٹاس چاسد کہتا ہے کہ لوگ کھانے پینے سونے، راہ چلنے کام کرنے وغیرہ اغراض تمام باتوں کے بارے میں جانتے ہیں لیکن اگر نہیں جانتے تو مسائل جنسی کے بارے میں نہیں جانتے کہ جو زندگی کے اہم ترین مسائل میں سے ہیں۔ لوگ ان سے بے خبر ہیں۔

جنسی مسائل میں لوگوں کی جہالت ذلیل کرنے والی جہالت ہے
یعنی خود بھی رسوا ہوتے ہیں اور دوسروں کو بھی رسوا کرتے ہیں۔
بلاشبہ جنسی مسائل سے بے خبری کی وجہ سے کثرت سے بولا جانے

والادہ بھوٹ ہے جسے اخلاق کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔
لوگ جب بھوکے ہوں تو بر ملا کھ سکتے ہیں کہ ہم بھوکے ہیں اگر پیاس
محسوس ہو تو کھلم کھلا کھ دیتے ہیں کہ ہمیں پیاس لگ رہی ہے، پانی چاہتے
المختصر اٹھنے بیٹھنے اور دوسرے ٹیکنیکی اور علمی کاموں میں بھی اپنے لئے
ایک طرح کی آزادی کو جانتے سمجھتے ہیں، لیکن جنسیات سے مسائل میں اپنے
ہونٹوں کو بند کر لیتے ہیں حتیٰ کہ بھوٹ کا سہارا لیتے ہوئے اس جذبے
سے ہی انکار کر دیتے ہیں۔ سبب یہ کہ وہ اپنے آپ کو تمدن و ترقی یافتہ ظاہر
کرنا چاہتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہم آداب و رسوم کو اچھی طرح جانتے ہیں۔ یہی
وہ جہالت ہے کہ جو انسان کو ذلیل و خوار کر دیتی ہے۔

افسوس اس بات پر ہے کہ یہ خطرناک جہالت صرف ایک طبقے سے
تعلق نہیں رکھتی بلکہ پورے کالورا معاشرہ اپنے تمام تر ساز و سامان سمیت
اس بھوٹ و ریاکاری میں مبتلا ہے۔

واشمنند، عقلمند، توانگر، درویش، مرد، عورت، سب کے سب
اس بے وقوفی میں ایک دوسرے کے ساتھ شریک ہیں۔ اور سب کے
سب مل کر یہ کوشش کرتے ہیں کہ اپنی اندرونی خواہشات کو اخلاق کے
نام پر اپنے دل ہی میں دفن کر دیں۔

جبکہ اخلاق ان باتوں سے ایک الگ چیز ہے، یہاں سے وہاں
تک لوگوں میں بہت کم لوگ نظر آتے ہیں کہ جہاں پر میاں بیوی اپنے

آپس کے تعلقات میں عظمت و تقاہم سے کام لیتے ہیں اور کچھ لوگ
ایسے بھی ہیں کہ جنہوں نے اس جہالت کے آثار کو پورے خاندانوں میں
پایا ہے۔ اور تاہم یہ ہے کہ خاندانوں کی پریشانی و بدخبری میں ۷۵٪
ہاتھ مرد و عورت میں جنسی تعلقات سے لٹائی کا ہے۔

جو میاں بیوی جنسی تعلقات کی ذمہ داریوں سے ناواقف ہوں تو
ان کا خوشحال زندگی بسر کرنا محال ہے۔

جو عورت جنسی خواہش کے سلسلے میں اپنے شوہر کے سامنے ایک
بے حس آلے کی مانند ہو اور اس چیز کو چھپوں گا کھیل سکھے یعنی بہتری کو
کوئی اہمیت نہ دے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنی زندگی کس طرح خوشحال گذار
سکتی ہے۔

ترقی پسند قوانین یہ ناقص تمدن یہ تقاضا کرتا ہے کہ مرد کو چاہیے
کہ اپنی جنسی انا سے کام لے یعنی جب خود مرد کا دل چاہے تو اپنی بیوی
سے جنسی لذت حاصل کرے۔ لیکن عورت کو اس بات کی اجازت
نہ ہو کہ وہ خود اس خواہش کا اظہار کر سکے اور بڑھ کر لطفت اندوز نہ ہو سکے۔
اس جہالت کی وجہ سے جنسی زندگی میں عورت کو ناامیدی کے
سوا کچھ نہیں ملتا، لیکن یاد رکھیے اس مایوسی کا بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔
اسے معمولی نہیں سمجھنا چاہیے۔

اس مایوسی و ناامیدی کی وجہ سے گھر گھر جانے لگے ہیں اور محسوس و
بے گناہ بچے اس فتنہ و فساد کی قربان گاہ پر پھینٹ پڑھ جاتے ہیں۔ اور
یہ مایوسی و ناامیدی برے اخلاقی اغرائات کا سبب بنتی ہے۔
ان مذکورہ تباہ کن نتائج کے علاوہ اس بد نصیبی کا سب سے معمولی

اثر عورتوں میں شدید قسم کا جسمی بحران ہے۔

آج جنسی آزادی کا مسئلہ جنسی خواہشات و اعمال کی تمہید نہیں ہے بلکہ جنسی کاموں کی طرح یہ خود انسان کی مکمل طور پر طبعی ضرورت ہے۔ یعنی اگر ایک مرد بہتری کے لئے اپنی بیوی سے پھیر چھڑا کرے تو وہ یہ خیال نہ کرے کہ یہ کام بہتری کی تمہید ہے بلکہ اس بات کو تسلیم کر لے کہ بوسہ لینا پھیر چھڑا کرنا، بیوی کو مشتعل کرنا یہ خود ایک طرح زندگی کی مستقل اور اہم ضرورت ہے جو شخص بہتری سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ اس طرح زکمرے تو گویا وہ اس شخص کی مانند ہے کہ جس نے اپنی سے بالکل مخالفت کی ہی نہ ہو یعنی بطور مطلق اپنی بیوی کو مباشرت کی لذت سے محروم کر دیتا ہے۔

طاہر کورسال کا کہنا ہے کہ

جنسی خواہش ابھرنے کے وقت جس طرح مردوں کے عضو تناسل میں سختی پیدا ہونے لگتی ہے، اسی طرح عورتوں میں بھی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

الغرض عورتوں پر یہ حالت جنسی جذبات و احساسات کے اثر سے پیدا ہوتی ہے، انکشافات ملی اس سلسلے میں اعصاب کے بڑی اہمیت کے قابل ہیں۔

جسمی نظام اور ہارمونز اپنی قدرتی حرکات کے ساتھ عورت میں بوش و خروش پیدا کرتے ہیں، لیکن اس جوش و خروش کا مرکز عورت کے بدن میں کون سی جگہ ہے یہ قطعی طور پر ثابت نہیں ہے۔

بعض عورتوں کے اعضاء نے تناسل اس ذمہ داری کو انجام دیتے ہیں اور بعض عورتوں میں پستان، زبان، آنکھوں کی پلکیں، کانوں کی توتلی

ہونٹ اور چہرے میں خصوصیت ہوتی ہے۔ لیکن ان تمام اعضاء میں پستان سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔

کیونکہ بعض عورتوں میں نظام شہوت کا تعلق براہ راست پستانوں سے ہے۔ امام رضا علیہ السلام نے بارہ سو سال پہلے کہ جب علم طب علوم کی صف میں شمار نہیں ہوتا تھا۔ اور علم نفس کی مطلقاً کوئی علامت نہ تھی اس وقت ان ذہنی و عینی نکات کو اپنی تعلیمات میں بیان فرمایا اور تفسیری جھجک کے بالکل واضح طور پر خلیفہ مامون کو براہ راست اور دوسرے لوگوں کو بلا واسطہ زندگی کے حساس ترین وظائف کی ادائیگی کا احساس دلایا۔

امام رضا علیہ السلام نے عورت کے جنسی اعضاء کے وظائف اور خصوصیات کو لفظی و معنوی لحاظ سے انتہائی مختصر اور کامل انداز میں بیان کیا ہے اور اخلاقی و اجتماعی ذمہ داریوں کی ادائیگی میں عورت کی جنسی تسکین کی اہمیت اور بچے کی پیدائش کے بارے میں گفت گو کی ہے اس زمانے میں بھی انسانوں کے نزدیک بہتری کا عمل شہولنی خواہش کی تسکین کے سوا کچھ نہیں۔

لیکن امام نے بہتری کے لئے طب و صحت کے مطابق اعلیٰ ترین قوانین و شرائط کا ذکر کیا ہے۔

الغرض موسموں میں بہترین موسم، دن رات کی ساعتوں میں بہترین ساعت اور انسانوں کی مزاجی کیفیات میں بہترین کیفیت کو اس عظیم عمل کی انجام دہی کے لئے شرط قرار دیا ہے۔

امام نے اپنی مین و واضح گفتگو میں مردوں کے لئے مجامعت

سے پہلے اور بعد کچھ آداب مقرر فرماتے ہیں۔
جیسا کہ امام فرماتے ہیں، حیض کی حالت میں عورت سے مباشرت
کرنا مرد و عورت دونوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

آپ نے یہ بھی کہہ ستری سے پہلے عورت کے پستانوں اور
شہوت کے اعضاء سے بچھڑ چھڑا کر دو۔ اور جب اس کی شرمگاہ میں
پانی آجاتے اور لطف قبول کرنے کے لئے طبیعت آمادہ ہو جاتے
تو پھر ہم ستری کر دو۔

حفظانِ صحت کا یہ قانون کہ جو علم تشریح اور وظائف الاعضا کے
اہم نکات میں سے ہے جو عورت کے نظام تناسل اور شہوتی غدودوں
کو بہت دیر کرنے کی اہمیت کو بیان کرتا ہے، امام نے ایک ہزار دو سو
سال پہلے لطف کی صحیح و کامل خلق پر اسکے اثر کو واضح و آشکارا
بیان فرمایا ہے۔

من بروت المحکمة فقد اوقى غیور کثیر
والله جے چاہے حکمت عطا کرتا ہے، اور جسے حکمت عطا کی گئی
ہو یقیناً اسے خیر کثیر عطا کیا گیا ہے۔

آخری فصل

بادشاہ وقت اور جو دوسرے افراد میرے اس رسالے کو پڑھیں
انہیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر وہ میری تحریر پر کردہ ان تعلیمات پر عمل کر سکیں
تو باذن اللہ تعالیٰ، وہ صحتوں اور بیماریوں سے امان میں رہیں گے۔
اور نتیجتاً اس طرح اپنے جسم و روح کی حفاظت کر سکیں گے کہ جو خدا نے
بزرگ برتر کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔

وہ ہم تمام کا خالق و مالک ہے۔ اور اپنی مشیت سے جسے چاہے اس
عظیم نعمت سے سرفراز کرتا ہے اور جب یہی ارادہ کرے تو صحت جیسی
نعمت سے انسان کو محروم کر دیتا ہے۔

بادشاہ اور دوسرے لوگ کے کہ جو اپنی صحت و سلامتی کی دل سے
حفاظت چاہتے ہیں تو انہیں چاہیے کہ صحت کے قوانین کا خاص خیال
رکھیں اور اس سلسلے میں بہت محتاط رہیں اور ایسے لوگوں کے چکر دوں
میں نہ آئیں کہ جنہوں نے نہ تو کسی محنت میں تعلیم حاصل کی اور نہ ہی دماغی
اعتبار سے کسی کمال کے درجے کو پہنچے ہوں۔

آپ جانتے ہیں کہ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم نے اس طرح کیا
لیکن کوئی نقصان نہیں اٹھایا۔ ہم نے فلاں چیز کھائی اور تکلیف سے محفوظ
رہے۔ یاد رکھیے، ایسی باتیں کرنے والے نادان و کم عقل ہیں کہ جو

اب تک اپنے نفع و نقصان کی پرواہ نہیں کر سکتے اور نیک کو بد سے اور خراب صورت کو بد صورت سے جدا نہیں کر سکتے

جسم و روح کی بیماریاں اور مصیبتیں چوہ کی طرح ہیں کہ جب ایک با حلاکت کو دیکھیں تو دوبارہ پھر اسی جتھوں میں ہوتی ہیں اگر خدا تمہیں ان کے حملے آفت سے نہ بچائے تو دوبارہ ان کا حملہ شدید نوعیت کا ہوتا ہے تاکہ اپنے انتہائی حملے کے لئے آمادہ ہو سکیں۔

بیماری آنے سے پہلے ہی اس کا ٹوڑ کر لینا چاہیے اور بیماری کی تیزی و چالاکی کے سامنے ہتھیار نہیں ڈالنا چاہیے۔ کیونکہ پھر اس طرح مرض کو اپنے آخری حملے کا موقع مل جاتا ہے اور وہ انسان کو موت کے منہ میں دھکیل دیتا ہے۔

یہ خطرناک چور جب پہلی مرتبہ چوری و جہالت کے لئے ہاتھ بڑھا تو اسکے ساتھ ایسا سلوک کرو کہ دوبارہ چوری نہ کر سکی بہت ہی نہ بڑھے حتیٰ کہ ایسے خیال ہی کو حسام سمجھے۔

احمق لوگ

جو لوگ نہ تو کسی حد سے گئے اور نہ ہی کچھ پڑھا لکھا اور علم طب کی بلندیوں کی بو تک نہ سونگھ سکے لیکن اسکے باوجود بغیر کسی علم و فکر کے طبیب بنے پھرتے ہیں اور انسانی زندگیوں سے کھیلتے ہیں ہم ایسے لوگوں کا احمق کے نام سے ذکر کریں گے۔

یہ لوگ اپنے آپ کو طبیب سمجھتے ہیں حالانکہ علم طب ایک گرانما

علم ہے۔ اور طبیب پر سنگین ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ یہ لوگ انسانی جانوں سے کھیلتے ہیں۔ برائیوں کے سرمانے بیٹھے جاتے ہیں اور ان کی زندگی کے اہم ترین مسائل میں ہاتھ ڈالتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس بطلانی رسالے کے اختتام پر لوگوں کو ان احمقوں سے بچنے کی تاکید کی ہے اور ان کے وجود کے خطرے سے آگاہ کیا ہے۔

جو لوگ طب کے بلند و بالا مقام کو کھوٹا تصور کرتے ہیں اور جنہی نگاہ میں علم بہت معمولی ہے ایسے لوگ زندگی کے تمام احوال میں انتہائی خطرناک احمقوں کی طرح ہیں، اور لوگوں کے لئے وبال جان ہیں، لوگوں کی جہالت کی بنا پر یہ ان سے مادی فائدہ اٹھاتے ہیں یا کم از کم اپنی احمقانہ خواہش کی تسکین کے لئے انسانی جان کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ درحقیقت جو کوئی بھی ان بے وقوفوں پر اعتماد کر لیا تو گویا وہ اپنی زندگی کی ڈور ایسے بے ترتیب ہاتھوں میں دے دیا کہ جو انتہائی احمق ہیں لیکن نادانی و بے وقوفی کا مسئلہ انسانی زندگی میں کوئی حیرت انگیز بات نہیں کیونکہ جہالت کا سایہ کم و بیش ہر جگہ پھیرا اور ہر وقت انسانی معاشرے پر پڑتا رہتا ہے۔

لیکن جو چیز حیرت و وحشت کا باعث ہے وہ ایسے لوگوں کی وجود ہے کہ جو انسانوں کی صحت و سلامتی کو ایک گیند کی مانند اپنے پیروں سے ٹھوکر مارتے ہیں۔

اور ان احمق طبیبوں میں بھی سب سے زیادہ خطرناک وہ ہیں کہ جو اپنا نسبی سلسلہ کسی طبیب تک لے جاتے ہیں۔

چونکہ یہ لوگ طبیب نسیل سے ہیں، لہذا علم طب کو مکان و زمین کی مانند
خاندانی میراث اور بطور مطلق اپنا حق سمجھتے ہیں۔

اکثر طبیب نادارے اس عنوان سے کہ ایک مشہور طبیب کے بیٹے ہیں انتہائی
بے شرمی کے ساتھ ڈاکٹری کا لباس اپنے جسموں پر سجالتے ہیں اور ایک
دیو کی مانند انسانی زندگیوں کو تباہ کر دیتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے مامون اور انسانی معاشرہ کو ہمیشہ اپنے
مدلل اور منطقی آئینہ کلام میں ان محققوں کی کیطرف رجوع کرنے سے سختی
سے منع کیا ہے۔ اور اپنے طلائی رسالے میں اس نام سے یاد کیا ہے۔
بیمۃ البہاء والصوتۃ المہامہ لا یعرفھا لیخبرہا بما ینقہا

پس تو یہ ہے کہ ایسے لوگ جانوروں کی طرح بے وقوف و کم عقل ہیں
کہ جو اپنے نفع کو نقصان سے اور اپنے نقصان کو نفع سے جدا کر سکی اہمیت نہیں
رکھتے اور انسانوں کو موت کے خطرے سے نجات دلانے کی بجائے یہ اپنے
ہاتھوں سے انھیں موت کے مزہ میں دھکیل دیتے ہیں۔

امام علی رضا کے بارے میں چند حیلے

آٹھویں امام دسویں معصوم امام علی رضاؑ الرضی الفعدہ الحرام ۱۲۸ھ
بروز جمعہ، نجمہ خاتون کے بطن سے متولد ہوئے، بعض اقوال کے مطابق
آپ کی والدہ ماجدہ کا نام حکیم تھا۔

کہا جاتا ہے کہ امام کی والدہ کا تعلق فرانس کی مشہور نبرد گاہ سے
تھا کہ جنہیں اسیر کر کے مدینہ لایا گیا تھا اور اسکے بعد انھیں امام کی والدہ
بننے کا فخر و شرف حاصل ہوا۔

امام رضاؑ نصیر صریح کے مطابق اپنے والد بزرگوار امام موسیٰ بن جعفر
کے بعد امت کی پیشوائی کے منصب پر فائز ہوئے۔

دوست و دشمن تمام کے کہنے کے مطابق آپ اپنے زمانے میں
دنیا بھر کے لوگوں میں اعلم، اقلی، افضل اور اکمل تھے۔

امام اس زمانے میں سیاست اور سیاست و افواج کی آلودگی سے
دور مدینے میں اپنی زندگی بسر کر رہے۔ سن ۱۲۸ھ میں عبداللہ بن ہارون
ناموں نے سیاسی تقاضے کے پیش نظر ضروری جان کر امام کو حجاز
سے ایران بلوایا اور حیرا اپنا ولی عہد مقرر کر دیا۔

امام نے مجبوراً اس عہدے کو قبول کیا، لیکن اسکے دو سال بعد
ماہ صفر ۲۰۳ھ میں آپ کو پوشیدہ طریقے سے نہرٹے دیا گیا۔

آپ کے مقدس دستہ حیدر کو شہر طوس میں کہ جسے آج شہر مقدس
کہا جاتا ہے سب روفاک کیا گیا۔ امام رضاؑ نے مصیبتِ ملامت حضرت امام محمد جعفر
محمد بن علی الجواد کے سپرد کیا۔ ●

کتاب کا اختتام

ہم نے کتاب کے آغاز ہی میں وعدہ کیا تھا کہ خود کتاب کے نام کی وضاحت کر دی جی کہ ہم چاہتے ہیں کہ اس کتاب میں طب اسلامی اور صحت سے متعلق جامع قوانین کہ جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم (امام محقق ابو عبد اللہ جعفر صادقؑ، امام رضا علیہ السلام اور دیگر ائمہ علیہم السلام کی تعلیمات پر عبادی ہیں، محترم قارئین کی خدمت میں حدیث کریں۔ لہذا کتاب کے اس آخری حصے میں ہم بعض ائمہ علیہم السلام کی کچھ احادیث نقل کر رہے ہیں۔

۱۔ اتوار کے روز ظہر کے وقت ^{۱۴۸} فصدِ خون کروانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس میں تکلیف کم اور فائدہ بہت زیادہ ہے۔

۲۔ امام جعفر صادق علیہ السلام جب خون تمہاری رگوں میں طغیان کرے تو خون فصد کرو اور فصدِ خون کے وقت آیت الکرسی کی تلاوت کرو۔

۳۔ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام پہلے میٹھا انا رکھاؤ۔ اس طرح خون گاڑا ہو جائے گا، اور بہنے سے رکاوٹ ہے گا۔

امام علی نقی علیہ السلام

۴۔ فصدِ خون سے پہلے کاسنی کے پتے اور سرکہ بہت مفید ہے۔
امام محمد باقر علیہ السلام

۵۔ بادش کے پانی اور شہد سے شربت تیار کرو اور شراب کے بدلے اس مفید شربت کو پیو۔

۶۔ امام علی علیہ السلام جماعت سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ ان بیماریوں کا جماعت کے علاوہ کوئی دوسرا علاج نہیں۔

۷۔ امام محمد باقر علیہ السلام جو کوئی بخار میں مبتلا ہو اسے چاہیے کہ سبدا استعمال کرے۔ میٹھا پھل تھیں بخار کی تکلیف سے بجات دلائے گا۔

۸۔ بنات اور زندان دونوں کو ملا کر کوٹ لو اس کے بعد ان ٹکٹی ہوتی اشیاء سے شربت تیار کر لو۔ بخار کے لئے شربت انتہائی مفید ہے۔

۹۔ امام جعفر صادق علیہ السلام شہد کو کلونجی کے ساتھ ملا کر رکھ لو۔ بخار والا شخص اس لایید مادے کو تین دفعہ انگلی سے چاٹ لے تو اسے بخار کی تکلیف سے بجات مل جائے گی۔

۱۰۔ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام موت کے علاوہ کلونجی ہر مرض کی دوا ہے۔

۱۱۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جسے چھوئے ڈنگ مارا ہوا اس کے لئے۔ زعفران،

سنبل - بڑی الائچی - عاقرقر جا ایک دوا جو دانتوں کے درد میں کام آتی ہے) سفید خرتی - بھنگ کے بیج - سفید مریچ - ان سب کو برابر لے کر دو گنی فریون میں ملا لیں - ان تمام اشیاء کو کوٹ کر اچھی طرح باریک کر لیں - اس کے بعد ان لسی ہوئی اشیاء کو شہد کے ساتھ خمیر کر لیں یہ خمیر اس شخص کے لئے بہت مفید و نفع بخش ہے جسے بھپوتے کا ناہوا و اگر کسی بچوں پانی اور اجوات کے رشیوں کے ساتھ کھایا جائے تو بایں بہلو کے درد کھلتے انتہائی موثر ہے -

امام علی علیہ السلام
۱۲۔ اگر لوگ حفاظتی سنا کی قیمت جانتے تو اس کے شرفال کے بدلے دو منقال سونا ادا کرتے -

مول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
۱۳۔ آٹھ کی تکلیف دو ان یا اس کر ڈٹ لیٹو اور کھجور کھانے سے اجتناب کرے -

امام علی علیہ السلام
۱۴۔ گلے کے درد کو دور کرنے کے لئے کوئی بھی دوا دودھ سے بہتر نہیں ہوتی

امام جعفر صادق علیہ السلام
۱۵۔ مبروص افراد کے لئے چھدر ملے گوشت کا سان بہت زیادہ مفید ہے -

امام علی نقی علیہ السلام

۱۶۔ تیلی کی تکلیف میں ساگ کو گھی میں پکا کر کھانے سے آرام آجاتا ہے -

امام محمد باقر علیہ السلام

۱۷۔ شراب سے حاصل کئے ہوئے سرکہ کو نہار منہ کھانے سے پرث کے کپڑے ختم ہو جاتے ہیں

امام علی رضا علیہ السلام

۱۸۔ اخروٹ کو آگ پر پکا کر اسکا بھنا، سوا مغز کھانے سے سچیش دور ہو جاتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام

۱۹۔ جراثیم کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے معدے کو تقویت ملتی ہے -

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۰۔ ایک شخص جو کہ لقوہ کا مریض تھا، اس کو خطاب کر کے اس طرح فرمایا کہ ۵ منقال لونگ لیکر اسے بوتل میں ڈال لو۔ بوتل کا منہ گیلی مٹی سے بند کر کے اُسے دھوپ میں رکھ دو موسم گرما میں ایک دن اور سرما میں دو دن اس بوتل کو دھوپ میں پہننے دو، اسکے بعد لونگ کو بوتل سے نکال کر اچھی طرح کوٹ کر نرم کر لو۔ اب اس گٹی ہوئی لونگ کو بارش کے پانی سے خمیر کر لو اور پھل سے درد والی جگہ پر ملو درد ختم ہو جائے گا۔ اس حالت میں کر کے بل لیٹنا چاہیئے -

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۲۱۔ ہبڑ، ہبڑا، (دواؤں کے نام) آملہ، قلفل، لمبی مرچ، دارہینی
 سو نہٹہ شقائق انیسون اور پان کی جھڑان دس چیزوں کو
 برابر برابر ملا کر کوٹ لیں اور پھر گائے کے گھی میں پکا کر اس
 معجون کو صاف کتے ہوئے شہد میں ملا لیں۔ ہر روز ایک انڈ
 کے برابر کھانے سے شانے کی پتھری ختم ہو جاتی ہے۔
 امام محمد باقر علیہ السلام

۲۲۔ ساگ کھانے سے بوا سیر ختم ہو جاتی ہے۔
 قولی معصوم
 ۲۳۔ زرد پٹر ایک منقال، رانی دو منقال، عاقر قرح ایک منقال،
 ان تینوں چیزوں کو ملا کر کوٹ لیں اور ہر صبح اس پاد ڈر کر اپنے
 دانتوں پر ملیں، دانتوں کو ہمیشہ اسی سے صاف کریں کیونکہ اس
 منہ خوشبو دار، مسوڑھے پاکیزہ اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں
 اور اسکے علاوہ بدن میں بلغم کی زیادتی کو ختم کرتا ہے
 امام علی و رضا علیہ السلام

۲۴۔ نہار منہ غسل کرنے سے بلغم کا خاکہ ہو جاتا ہے
 امام محمد باقر علیہ السلام
 ۲۵۔ اگر بخار کا مرض کئی ہفتہ کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر اس
 خوش ذائقہ شربت کو پیتے تو جسم کے اندر سے بخار کی تیش
 ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ سوائے زخم کے انسان کی تمام
 بیماریوں کا حشر شہد اس کا اندرونی حصہ ہے
 امام علی علیہ السلام

۲۶۔ جسم کی اندرونی گرمی کو ختم کرنے کے لئے شکر، ٹھنڈے پانی
 اور انڈے کی سفیدی سے تیار کی گئی مٹھائی استعمال کرو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
 ۲۷۔ گرمیوں میں بخار کے مریضوں کو ٹھنڈے پانی سے نہیلانا
 چاہیے

امام علی علیہ السلام
 ۲۸۔ ملیب یا کے مریض کو بخار والے دن شہد اور زعفران کا
 فالودہ کھلاؤ۔ فالودے میں زعفران زیادہ ہوتی چاہیے۔
 لیکن اس بات کا خاص خیال رکھو کہ اس دن مریض کوئی
 دوسری غذا نہ کھائے

امام علی علیہ السلام
 ۲۹۔ بخار کے مریضوں کے لئے سیب سے بہتر کوئی پھل نہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
 ۳۰۔ خارش کے مرض میں دامن پاؤں سے خون نکلوانا چاہیے
 اور کچھ عرصہ تک بادام کاتیل اور نہر کا بہتا ہوا پانی استعمال
 کرنا چاہیے اس دوران سر کو اور پھلی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام
 ۳۱۔ پرہیز یہ نہیں کرنا کہ انسان کھانے پینے کی اشیاء کو اپنے اور پر حرام
 کھلے بلکہ پرہیز کے معنی یہ ہیں کہ کھانے پینے میں اعتدال
 سے کام لے۔ یعنی کھائے پئے لیکن کم۔

امام رضا علیہ السلام

۲۲۔ بیماروں کو زبردستی غذا نہ کھلاؤ کیونکہ بیمار مریض کا دل کسی چیز کو نہیں چاہتا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۲۳۔ اگر لوگ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لیں تو ہرگز بیمار نہ ہوتے۔

امام علورضا علیہ السلام

۲۴۔ آنکھوں میں چمک اور جلا پیدا کرنے کے لئے سبزہ ناریا ہروں میں بہتے ہوئے پانی اور خوبصورت چہروں کو دیکھو۔

امام کاظم علیہ السلام

۲۵۔ خون فصد کروانا دانت کا علاج ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۶۔ شہد اور بدش کے پانی پینے سے دستوں کا درد لوٹ جاتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۲۷۔ ذرا سی گل ازمنی کو آگ پر گرم کر کے دست کے مریض کو کھلانے سے پیٹ کی گرمی کو سکون مل جاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۲۸۔ جن لوگوں کو پیشاب پکڑنوں نہیں بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہے انہیں چاہئے کہ اس مرض سے نجات کے لئے مندرجہ ذیل طریقے سے تیار کی گئی دوا استعمال کریں۔

ہر مل کو بھرنے والے پانی سے دھو کر سالہ میں خشک کر کے

تل کے تیل میں ترکو، یہ دوا باذن اللہ تعالیٰ، مٹانے کی بیماری سے نجات دلائے گی۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۲۹۔ دودھ اور شہد لٹپنے میں مواد حیاتی کو قوی کرتے ہیں۔ جو لوگ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں، انہیں چاہئے کہ دودھ اور شہد ملا کر پیئیں۔

امام علی علیہ السلام

۳۰۔ ساگ کھانے سے بواسیر کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ ساگ بواسیر کی دوا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۱۔ کندر ایک خاردار درخت کا گوند کے چبانے سے بلغم کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔ اور طبیعت پر سکون ہو جاتی ہے۔

امام علی علیہ السلام

۳۲۔ جس جگہ پر بچھو نے کاٹ لیا ہو وہاں پر نمک پھرنک کو استعد ملو کہ وہ پانی ہو جائے، تکلیف دور ہو جائے گی۔ اگر لوگ نمک کی خصوصیات کے بارے میں جانتے تو وہ ہرگز علاج کے محتاج نہ ہوتے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۳۔ مکہ والے ایک دباکشکار ہو گئے۔ امام نے مکہ کے رہنے والے ابو یوسف ثمالی کو اس طرح تحریر فرمایا کہ اس بیماری سے نجات کے لئے سیب کھاؤ۔

ابو یوسف کہتا ہے کہ ہم نے اسی طرح کیا اور شفا پائی

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۲۔ کثرت سے چغندر کھانے کی وجہ سے یہودی قوم بنام کے مرض سے محفوظ رہی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۵۔ چھوت کے مریضوں کی طرف کم دیکھو تاکہ اس بیماری سے محفوظ رہو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۶۔ تازہ آلو معده سے کی گرمی اور صفر کی زیادتی کو ختم کرتے ہیں اور نیشک آلو بھی بہت زیادہ مفید ہیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۷۔ ہم یادوں کے ذریعے اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں، چاہے ایسی غذا ہے جو معدہ کو تقویت پہنچاتی ہے اور بلواسیر کے خاتمے کے لئے انتہائی مفید ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۸۔ مٹردماغ کو قوت بخشنے، خون بڑھانے اور معدے کی دیوار سے آلودگی ختم کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۹۔ کمزور دل والوں کیلئے بہ جیسی دوا بہت کم ہے۔ بہ دل کو قوت عطا کرتا اور خوف کو ختم کر دیتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۵۰۔ بہ دل و دماغ سے غم و اندوہ کو اس طرح مٹا دیتا ہے جس طرح

تمھاری انگلیاں پیشانی سے پسینے کے قطروں کو مٹا دیتی ہیں

امام محمد باقر علیہ السلام

۵۱۔ بہ دل کو جلا عطا کرتا ہے، پھرے پر گوشت پیدا کرتا ہے۔

دل کو شہامت سے بھر دیتا اور آنکھوں کو بلند نظری سے مالا مال کر دیتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۵۲۔ چکوتراہ ایک قسم کا بڑا لیمو، سنہار منہ کھانے کی تاکید کی گئی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۳۔ مزاج میں سودا کی زیادتی کے وقت بنگین استعمال کرو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۴۔ پیئر کھانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس سے منہ خوشبودار اور

میٹھا ہوتا ہے اور یہ غذا میں لذت پیدا کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۵۔ پیاز کھانے سے بلغم اور ہاضمے کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ پیاز

قوت باہ کو بڑھاتی، ایک قسم کے سجا کو ختم کرتی اور سوز حوں

کو مضبوط کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۶۔ تلی کی تکلیف میں ساگ کثرت سے کھاؤ، اس سے اندرونی

تکلیف دور ہو جائے گی۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۵۷۔ حلیم ایک ٹوٹ بخش معجون ہے

امام علی علیہ السلام

۵۸۔ خربوزہ اپنے اندر دس خصوصیات رکھتا ہے، ان میں سے ہر ایک حیاتی و قدرتی ہے۔

۱۔ خربوزہ خوراک ہے یعنی کھایا جاتا ہے۔

۲۔ خربوزہ شراب ہے یعنی پیا جاتا ہے۔

۳۔ خربوزہ رحمان ہے یعنی معطر ہے۔

۴۔ خربوزہ سلوہ ہے یعنی شیریں ہے۔

۵۔ خربوزہ اشنان را یک، پودا جس سے کپڑے دھوتے ہیں)

کی طرح مفید ہے۔

۶۔ خربوزہ گل خیزد کی طرح انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔

۷۔ خربوزہ سبزی ہے کیونکہ اس میں سبزی کی خصوصیات

پائی جاتی ہیں۔

۸۔ خربوزہ لوگوں کے لئے کھانا ہے۔

۹۔ خربوزہ قوت باہ کو بڑھاتا، مثلاً صاف کرتا اور پیشاب

کو جاری کرتا ہے۔ اسی لئے دوا کے طور پر بھی استعمال

ہوتا ہے۔

۱۰۔ خربوزہ انسان میں کسی بھی قسم کی تکلیف دہ مرض پیدا نہیں کرتا۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۹۔ خرنے کا ساگ جناب فاطمہ زہرا سے منسوب ہے۔ عقل بڑھانے

میں خرنے سے بہتر کوئی سبزی نہیں

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۰۔ گرمیوں میں کھانا پکانے کیلئے بہترین تیل تل کا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۶۱۔ پچاس سال سے زائد عمر والوں کے لئے تل کا تیل بہترین

غذا ہے کیونکہ یہ تیل توانائی کا سرچشمہ ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۲۔ پہاڑی رحمان اینٹا کی سبزی ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہوتی ہے

ناک کے مساموں کو کھولتی ہے۔ سانس کو معطر کرتی، تکلیف

گیسوں کا خاتمہ کرتی، کھانے کو لذیذ بناتی اور اندرونی تکلیفوں

کو دور کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۳۔ گاجر بدن کو طاقتور بناتی اور نطفے میں حیاتی مواد پیدا کرنے

کے لئے انتہائی مفید ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۴۔ سرکہ بہترین غذا ہے۔ شراب سے لیا گیا سرکہ عقل کو بڑھاتا ہے

اور سوئے کی زیادتی کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۶۵۔ ہم اہلبیت سب کے علاوہ کسی چیز سے اپنے بیماروں کا علاج

نہیں کرتے۔ سب کو کھانے سے پہلے سونگ لینا چاہئے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۶۔ سنجہ ٹھلوق پر گوشت پیدا کرتا۔ جلد کو مضبوط کرتا، اور گردوں

کو گرم رکھتا ہے۔ سنجہ لبو اسیر اور سلس ابول را سی بیماری نہیں

انسان پیشاب پر قابو نہ رکھ سکے۔ بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نہکلت رہتا ہو۔) کا بہترین علاج ہے

امام محمد باقر علیہ السلام

۶۴۔ امراض کے لئے گائے کا دودھ دوا اور شفا ہے۔ اور اسکے علاوہ خود ایک مکمل غذا بھی ہے

امام علی علیہ السلام

۶۸۔ شکر ایک مفید چیز ہے۔ شکر الیسا مادہ ہے جو انسان کو ہرگز نقصان نہیں پہنچاتا۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۶۹۔ شلغم جذام کی روک تھام کے لئے بہت مفید چیز ہے۔ شلغم کھاؤ، تاکہ تمہارے جسم میں جذام کی جسٹریں خشک ہو جائیں۔
۷۰۔ شہد اور رلیضوں کے لئے ایک مکمل اور زود رس علاج ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۷۱۔ مسور کی دال کھانے سے انسان نرم دل ہوتا ہے جو لوگ مسور کی دال کھاتے ہیں انہیں بہت جلدی رونانا ہے۔ اس طرح اپنے غم کو ہلکا کر لیتے ہیں۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۲۔ بخار والوں کے لئے عناب بہترین دوا ہے۔ ثابت ہے کہ خشک عناب تازہ عناب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ عناب مزاج کو ٹھنڈا نظام ہاضمہ کو درست اور خون کو صاف رکھتا ہے اسکے علاوہ نظام تنفس کی خشونت کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۷۳۔ قادت مفید غذا ہے کہ جو ٹھیکوں کو تقویت اور تولید کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ بڑیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ قادت کھانے والوں کا جسم توانا، بازو طاقتور اور موٹے ہوتے ہیں۔

علی بن مہران کہتا ہے کہ میری بیوی کی ماہانہ عادت میں غلابی تھی۔ اور وہ خوریزی کی وجہ سے موت کے دہانے پر تھی امام نے مجھے حکم دیا کہ اسے قادت کھلاؤ، ہم نے ایسا ہی کیا، خوریزی ختم ہوئی اور اس کی جان خطرے سے باہر ہوئی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۷۴۔ کھمبے ر چھتری نما پودا جو کہ بارش کے زمانے میں آگ کلبے مقدس غذاؤں میں سے ہے کہ جو بہشت سے اس دنیا میں آیا، اور بینائی تیز کرنے کے لئے بہت موثر ہے۔
رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۵۔ اگر بخار سے نجات چاہتے ہو تو گوشت کھاؤ لیکن اس شرط کے ساتھ کہ گوشت چھٹنا ہوا ہو۔ چھٹنا ہوا گوشت برن کر مضبوط کرتا، بخار کو توڑتا اور دماغ کو فرحت بخشا ہے

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۷۶۔ کشمش اعصاب کو فرحت بخشتی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ہے

امام علی علیہ السلام

۷۷۔ کاسنی قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور زنی میں حیاتی مواد کو بڑھاتا ہے۔

۸۶۔ صرف مچھلی کا گوشت ایسا ہے جو روٹی کا کام بھی دیتا ہے۔
یعنی روٹی کے بغیر کھائی جائے تب بھی جسم میں روٹی کی
ضرورت کو پورا کرتی ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۷۔ فصیحون کے بعد مچھلی کے کباب کھانے سے طبیعت میں
صفا کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔

امام حسن عسکری علیہ السلام

۸۸۔ ماش کی وال کھانے سے جسم پر پڑنے والے سفید داغ ختم
ہو جاتے ہیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۹۔ شدید قسم کے دست و پیمیش میں چاول کی روٹی انتہائی
مفید و موثر ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام

۹۰۔ نمک ستر بیماریوں کی موثر دوا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۹۱۔ انبیاء کرام خدا سے سزد و جل سے قابلی چنے مانگا کرتے تھے
کیونکہ اس نعمت میں برکت ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۹۲۔ مکر کے درد کیلئے قابلی چنے مجرب دوا ہے انہیں غذا سے پہلے کھا
جائے یا بعد میں، مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

امام علی رضا علیہ السلام

پڑھاتی اور رزق بخشتی ہے۔ کاسنی کھانے والوں کی اولاد
میں زیادہ تر لڑکے ہوتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۹۳۔ اجوائن ابنیہ کی سبزی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۹۴۔ ایسا کوئی جانور نہیں جو اجوائن کو پسند نہ کرتا ہو۔ کیونکہ انہیں
حیات بخش مواد کثرت سے پایا جاتا ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام

۹۵۔ بیجوں والا ساگ نزن صاف کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۹۶۔ کدو دماغ کو قوت عطا کرتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۹۷۔ کدو وحتل کو بڑھاتا ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۹۸۔ سر روئیوں میں اخروٹ کھانا انتہائی مفید ہے۔

امام علی علیہ السلام

۹۹۔ ناشپاتی ایسا پھل ہے جو دل کو فرحت بخشا ہے۔ بہتر
یہ ہے کہ ناشپاتی کو کھانا کھانے کے بعد کھایا جائے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۱۰۰۔ لوبیا بدن کی گیسوں کو ختم کرتا ہے۔ امام جعفر صادق علیہ السلام

ارشادات معصومین علیہم السلام

حدیث رسول اکرم

جناب رسول خدا نے فرمایا:

☆ میرے اہلبیت کی مثال سفینۂ نوح کی طرح ہے، جو اس پر سوار ہوگا نجات پائے گا جو اس سے الگ رہے گا وہ ڈوب جائیگا۔
(جامع الصغیرہ جلد ۲)

حدیث جناب فاطمۃ الزہراء

☆ لوگوں کے درمیان میرے باپ محمد ہدایت کے لیے کھڑے ہوئے اور ان کو گمراہی سے نجات دلائی اور اندھ پن سے روشنی کی طرف رہنمائی کی۔ اس طرح مضبوط دین کی طرف ہدایت فرمائی اور صراطِ مستقیم کی طرف دعوت دی۔ (اعیان شیعہ جلد ۱)

حدیث امیر المؤمنین حضرت علی

☆ جو اپنے باطن کی اصلاح کرتا ہے، خدا اسکے ظاہر کی اصلاح کرتا ہے۔ جو اپنے دین کے لئے کام کرتا ہے، خدا اسکی دنیا کے لئے کفایت کرتا ہے۔ جو اپنے اور اپنے خدا کے درمیان اصلاح کر لیتا ہے، خدا اس کے اور لوگوں کے درمیان اصلاح کر دیتا ہے

(نہج البلاغۃ)

حدیث حضرت امام حسن

☆ تکبر سے دین برباد ہو جاتا ہے۔ اور اسی تکبر کی وجہ سے ابلیس خدا کی لعنت کا مستحق ہوا۔ حرصِ نفس کی دشمن ہے۔ اسی کی وجہ سے آدم کو جنت سے نکلنا پڑا۔ حسد برائیوں کی رہنما ہے، اسی کی وجہ سے قابیل نے جناب ہابیل کو قتل کیا۔

(بحار الانوار جلد ۱۱)

حدیث حضرت امام حسین

☆ میرا خروج نہ تو کسی خویشی، نہ اکڑ، نہ فساد اور نہ ہی ظلم کیلئے ہے۔ میں نے تو صرف اپنے بعد (حضرت محمد) کی امت کی اصلاح کے لئے خروج کیا ہے۔ میں امر بالمعروف اور نہی عن المنکر چاہتا ہوں اور اپنے جد محمد رسول اللہ اور اپنے والد علی ابن ابی طالب کی رستیر پر چلنا چاہتا ہوں۔

حدیث حضرت امام زین العابدین

☆ تم میں سے زیادہ خدا کے نزدیک محبوب وہ ہے جس کا عمل سب سے اچھا ہو۔

اور خدا کے نزدیک از روئے عمل تم میں سے زیادہ عظیم وہ ہے جس کا جزائے الہی کا اشتیاق زیادہ ہو۔ اور سب سے زیادہ مذابِ الہی سے نجات پانے والا وہ ہے جو سب سے زیادہ خدا سے ڈرتا ہو۔

اور جو سب سے زیادہ بااخلاق ہے وہی سب سے زیادہ خدا سے قریب ہے، اور تم میں سب سے خدا کو راضی رکھنے والا وہ ہے جو اپنے عیال پر سب سے زیادہ کفالت عطا کرے اور خدا کے نزدیک تم میں سے زیادہ محترم وہ ہے جو سب سے زیادہ پرہیزگار ہے (تحفۃ العقول)

حدیث حضرت امام محمد باقرؑ

☆ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام نے جابر سے کہا۔

۱۰۔ جابر! کیا ہمارے شیعوں کے لئے زبانی ہم اہلبیت کی محبت

کافی ہے۔

خدا کی قسم ہمارا شیعوں وہ ہے جو اطاعت و تقویٰ کو پیشہ بنائے۔ اور ہمارے شیعوں کی پہچان فردوسی، خشوع، امانت داری، کثرت سے ذکرِ خدا، روزہ، نماز، والدین کے ساتھ حسن سلوک، بڑوسیوں کی فقر و فاقہ میں مدد کرنا، فقروں، مسکینوں، قرضداروں، یتیموں کی مدد کرنا، سچ بولنا، تلاوت قرآن کرنا، لوگوں کے بائے میں خیر کے علاوہ کچھ نہ کہنا۔ تمام امور میں قبیلوں کے لئے اہم ہونا ہے۔

حدیث امام جعفر صادقؑ

☆ مرنے کے بعد تین چیزوں کے علاوہ کوئی عمل انسان کے کام نہیں آتا۔

- ۱۔ وہ صدقہ جس کو اپنی زندگی میں خدا کی طرف سے جاری کر گیا تھا۔
- ۲۔ وہ نیکی کے کام جو وہ بچوڑ گیا تھا اور اسکے بعد باقی رہے۔
- ۳۔ وہ فرزند صالح جو اس کے لئے دعا کرے (تحفۃ العقول)

حدیث حضرت امام موسیٰ کاظمؑ

☆ کتنا برا ہے وہ شخص جو دو چہرہ اور دو زبان والا ہو۔ یعنی منافق ہو؛ سانسے ہو تو اپنے برادر مومن کی تعریف کرے، اور پیٹھ پیچھے غیبت کرے اور اگر برادر مومن کو کچھ مل جائے تو اس سے حسد کرنے لگے۔ اور اسے کسی نصیبت میں گرفتار دیکھے تو اُسے اکیلا چھوڑ دے

(بحار الانوار)

حدیث امام رضاؑ

☆ خبردار حرص و حسد سے بچو (کیونکہ) انہیں دونوں نے سابقہ امتوں کو ہلاک کیا ہے اور خبردار سخیل نہ کرنا، کیونکہ یہ ایسی بیماری ہے جو شریف اور مومن میں نہیں ہوتی۔ یہ تو ایمان کے خلاف ہے۔ (بحار الانوار - جلد ۷۸)

حدیث حضرت امام محمد تقیؑ

☆ تین چیزیں بندہ کو خدا کی خوشنودی تک پہنچاتی ہیں۔

- ۱۔ بکثرت استغفار۔ ۲۔ نرم خوئی۔ ۳۔ کثرت صدقہ
 - اور تین چیزیں ایسی ہیں کہ جس کے اندر ہوئی وہ کبھی پشیمان نہ ہوگا۔
 - ۱۔ جلدی کرنا۔ ۲۔ مشورہ کرنا۔ ۳۔ عزم کے وقت خدا پر بھروسہ کرنا۔
- (اصحاح العقیق - جلد ۱۲)

حدیث حضرت امام علیؑ

☆ جب کبھی ایسا زمانہ آئے جس میں عدل و انصاف کو ظلم و جور پر غلبہ ہو تو کسی کو کسی کے بائے میں بدگمانی کرنا حرام ہے جب تک کہ اس کی برائی کا علم نہ ہو جائے۔

اور جب کبھی ایسا زمانہ آجائے کہ جس میں ظلم و جور کو عدل و انصاف پر غلبہ ہو جائے تو کسی کو کسی کے بائے میں حسن ظن نہیں رکھنا چاہیے۔ جب تک کہ اسکے بائے میں کسی کا علم نہ ہو جائے۔
راعیان شیعہ جلد ۲

حدیث حضرت امام حسن عسکریؑ

☆ سخاوت کی ایک مقدار ہوتی ہے اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو فضول خرچی ہے اور دور اندیشی (اور احتیاط) کی ایک حد ہوتی ہے اگر اس سے بڑھ جائے تو بزدلی ہے۔
میانہ روی کی بھی ایک حد ہوتی ہے، اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو بخل ہے۔

(بخاری الانوار - جلد ۸،)

حدیث حضرت امام مہدیؑ آخر الزماںؑ

☆ زمانہ غیبت میں میسر و جود سے فائدہ ایسا ہی ہے جیسے سورج سے ہوتا ہے جب وہ بالوں میں بھپ، جائے (بخاری الانوار جلد ۱۱)

□ میں یقیناً اہل زمین کے لئے امان ہوں

(بخاری الانوار جلد ۱۱)

□ میں خاتم الادیار ہوں۔ میرے ہی ذریعے سے فنا بلاؤں کو مٹائیں اور میرے شیعوں سے دور کرے گا۔

(بخاری الانوار جلد ۱۱)

□ میں زمین پر لقیۃ اللہ ہوں اور دشمنانِ خدا سے انتقام لینے والا ہوں۔

(بخاری الانوار جلد ۵۲)

□ ہمارا علم تمہاری خبروں کے بائے میں محیط ہے، تمہاری کوئی خبر ہم سے بچی نہیں ہے

(بخاری الانوار جلد ۵۳)

ربا ظہور کا مسئلہ تو وہ اذنِ خدا سے متعلق ہے۔

(کمال الدین جلد ۲)



طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس

کا ایک مختصر جائزہ

جدید طب ابھی تک تحقیقاً یہ بات نہیں سمجھ سکی اور نہ اس کا صحیح علاج بتا سکی کہ بعض بیماریوں کا مثلاً نقرس، برص وغیرہ کا اصل سبب اور ان کا علاج کیا ہے۔ لیکن ہمارے آئمہ علیہ السلام نے ان بیماریوں کا اصل سبب اور ان کے علاج کا بھی ذکر فرمایا ہے اسی طرح جدید طب نے یہ تحقیق کی ہے کہ حیض کے دوران عورت سے ہم بستری کرنے سے کئی لا علاج بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ جبکہ اب سے کئی سو سال پہلے حضرت امام رضا علیہ السلام نے بھی یہی نصیحت کی ہے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہم بستری نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ یہ ہم بستری دونوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتی ہے اور اسی وجہ سے تمام ادیان میں اسے حرام قرار دیا گیا ہے۔

امام رضا نے ایسا گوشت کھانے سے منع کیا کہ جو اچھی طرح گلا نہ ہو۔ اور جدید طبی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسے گوشت میں خصوصاً کائے کے کچھ ایسے جراثیم پائے جاتے ہیں کہ اگر خدا نخواستہ یہ کپڑے انسانی جسم میں جگر اور دماغ تک پہنچ جائیں تو انتہائی مضر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

ختم شد

Note

This book was scanned
for my children living
abroad.

Talibeh Dua
Syed Nazam Abbas

14.8.2010

یہ کتاب

اپنے بچوں کے لیے scan کی بیرون ملک مقیم ہیں
مومنین بھی اس سے استفادہ حاصل کرسکتے ہیں۔

منجانب۔

سبیل سکینہ

یونٹ نمبر ۸ لطیف آباد حیدرآباد پاکستان



۷۸۶
۹۲-۱۱۰
یا صاحب الزماں اور کئی

DVD
version

لیک یا حسینؑ

نذر عباس
خصوصی تعاون: رضوان رضوی

اسلامی کتب (اردو) DVD

ڈیجیٹل اسلامی لائبریری -

www.ziaaraat.com

SABEEL-E-SAKINA

Unit#8,

Latifabad Hyderabad
Sindh, Pakistan.

www.sabeelesakina.co.cc
sabeelesakina@gmail.com

NOT FOR COMMERCIAL USE