

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نصاب صحت جسمانی جولائی 2016

تندرستی اور صحت کے اصول کے بارے میں اسلامی تعلیمات

جسم اور روح کے آپس کے تعلق کی جو آنحضرت ﷺ نے نشاندہی کی ہے وہ کسی اور نبی یا ولی اللہ نے نہیں کی۔ اور کسی فلاسفر یا بزرگ کو بھی اس بات کا علم نہیں تھا۔ اس بے مثال نبی ﷺ کی اس مکمل تعلیم پر چلتے ہوئے آپ ﷺ کے عاشق صادق حضرت مرزا غلام احمد قادیانی مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں:

"[...] واضح ہو کہ قرآن شریف کی رو سے انسان کی طبعی حالتوں کو اسکی اخلاقی اور روحانی حالتوں سے نہایت ہی شدید تعلقات واقع ہیں [...] اسی واسطے قرآن شریف نے تمام عبادات اور اندرونی پاکیزگی کے اغراض اور خشوع اور خضوع کے مقاصد میں جسمانی تعدیل کو بہت ملحوظ رکھا ہے۔ اور غور کرنے کے وقت یہی فلاسفی نہایت صحیح معلوم ہوتی ہے کہ جسمانی اوضاع کا روح پر بہت قوی اثر ہے جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے طبعی افعال کو بظاہر جسمانی ہیں مگر ہماری روحانی حالتوں پر ضرور انکا اثر ہے [...]"

(حضرت مسیح موعود علیہ السلام: روحانی خزائن، جلد 10، صفحہ 320-319، 2009)

پھر آپ فرماتے ہیں کہ:

"[...] جیسا کہ جسمانی افعال اور اعمال کا روح پر اثر پڑتا ہے ایسا ہی کبھی روح کا اثر بھی جسم پر جا پڑتا ہے [...] جس قدر ہمارا کھانا، پینا، سونا، جاگنا، حرکت کرنا، آرام کرنا، غسل کرنا وغیرہ افعال طبعیہ ہیں۔ یہ تمام افعال ضروری ہماری روحانی حالت پر اثر کرتے ہیں۔ غرض جسمانی خدمات بھی عجیب نظارہ دکھاتے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ روح اور جسم کا ایک ایسا تعلق ہے کہ اس راز کو کھولنا انسان کا کام نہیں۔ اس سے زیادہ عجب یہ بات ہے کہ غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ روح کی ماں جسم ہی ہے۔"

آپ مزید فرماتے ہیں: "ایسا ہی تجربہ ہم پر ظاہر کرتا ہے کہ طرح طرح کی غذاؤں کا بھی دماغی اور دلی قوتوں پر ضرور اثر ہے۔"

پس اسلام کوئی فرضی فلاسفی پیش نہیں کرتا جو روحانی اور جسمانی قوتوں کو الگ طور پر دیکھتی ہے۔ اسلام ایسا روحانی نظریہ پیش نہیں کرتا جو جسمانی حالت سے الگ ہو" [...]"

(حضرت مسیح موعود علیہ السلام: روحانی خزائن، جلد 10، صفحہ 320-319، 2009)

جیسا کہ حضرت مسیح موعود کے ان الفاظ سے ظاہر ہوتا ہے، خوراک کا اثر دماغی اور دلی قوتوں پر ضرور ہوتا ہے [...] نہ صرف یہ کہ خوراک کا روحانی اور جسمانی حالت پر اثر ہوتا ہے بلکہ اس کا دماغی حالت پر بھی اثر ہوتا ہے۔ دماغ میں جو بات کھانے یا پینے کے وقت نمایاں ہوگی، وہ بات دل اور دماغ پر بھی اثر انداز ہوگی۔ اگر ذہن اللہ تعالیٰ کی طرف مائل ہوگا اور روحانی پاکیزگی کا مرکز ہوگا تو اس حالت میں لی گئی خوراک کا اثر بھی نیک ہوگا۔

اس بات کا ثبوت سائنسی تحقیق سے بھی ثابت ہے۔ میڈیکل پریکٹیشنرز کمزور اور نحیف مریضوں کو کھانا کھاتے وقت خوش رہنے اور ریپلیکسڈ رہنے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ خوراک اچھی طرح ہضم ہو سکے۔

(از کتاب 'روزش کے ذریعے' مصنف حضرت مرزا طاہر احمد رحمہ اللہ تعالیٰ)

شعبہ صحت و جسمانی