



معاشرتی فلاح میں صحت کا کردار اسلامی تعلیمات کے تناظر میں

The Role of Health in Social Welfare in the Context of Islamic Teachings

Naveeda Khanam

Doctoral Candidate, Dept. of Islamic Studies, Govt. Sadiq College Women

University, Bahawalpur. Email: naveedakhanam786@gmail.com

Orcid.org/0000-0002-8769-3238

Abstract:

The role of health in societal welfare holds significant importance within Islamic teachings. Islam emphasizes the holistic well-being of individuals, encompassing both physical and mental health. Islamic principles advocate for maintaining health through a balanced lifestyle, proper nutrition, regular physical activity, and mental peace. In this context, health is not only a personal asset but also a communal responsibility, as the well-being of individuals directly impacts the prosperity of society. The teachings of the Quran and Hadith encourage seeking medical knowledge, maintaining hygiene, and ensuring a healthy environment. This paper explores how Islamic values and practices contribute to the promotion of health as a key factor in societal welfare, emphasizing the interconnection between individual health and the collective prosperity of society.

Keywords: Role, Health, Social Welfare, Islamic Teachings

فرد معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ افراد کا مجموعہ ہی معاشرے کو تشکیل دیتا ہے، صحت مند افراد کسی بھی معاشرے کی بنیاد ہوتے ہیں اور معاشرتی فلاح و بہبود کے حصول میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عصر حاضر میں جدید بیماریوں کا پھیلاؤ اور ماحولیاتی آلودگی افراد کو صحت سے عاری کر کے معاشرتی بوجھ بڑھانے کے بڑے اسباب ہیں۔ دین اسلام آفاقی دین ہونے کی حیثیت سے نہ صرف صحت اور معاشرتی فلاح و بہبود کے لیے جامع تعلیمات پیش کرتا ہے، بلکہ صحت کی راہ میں حائل رکاوٹوں کے تدارک کے لیے بھی مناسب حل تجویز کرتا ہے۔ لہذا اسلامی تعلیمات کو اپنی زندگی میں لاگو کر کے ہی ایک صحت مند اور فلاح و بہبود کا حامل معاشرہ وجود میں آسکتا ہے۔ زیر نظر ریسرچ پیپر معاشرتی فلاح و بہبود کے حصول کے لیے صحت کی اہمیت کو اجاگر کرنے میں انشاء اللہ سود مند ثابت ہوگا۔



Journament



اشاریہ
 ایجو جرائد



صحت کا مفہوم

"صحت (صح-حت) (1) آرام-تندرستی-شفا (2) تضحیح-املاء کی درستی-صحت یابی (ع،ف-ا-ث) بیماری کے بعد اچھا ہونا-تندرست ہونا۔"¹

فیروز اللغات کے مطابق صحت سے مراد آرام، تندرستی اور شفا ہے۔ اور صحت یابی سے مراد بیماری کے بعد اچھا ہونا اور تندرست ہونا ہے۔ صحت کا مفہوم عالمی ادارہ World Health Organization کے مطابق:

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."²

"صحت صرف بیماری یا نقاہت کی عدم موجودگی نہیں ہے بلکہ جسمانی، ذہنی اور سماجی فلاح و بہبود کی حالت ہے۔"

اس تعریف سے یہ واضح ہوتا ہے کہ صحت ایک جامع تصور ہے، جس میں صرف جسمانی حالت نہیں بلکہ ذہنی اور سماجی فلاح بھی شامل ہے۔ اس کے تحت فرد کا ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور سماجی تعلقات بھی صحت کے جزو ہیں۔

معاشرتی فلاح کا مفہوم

انسان مدنیت پسند ہے۔ مل جل کر رہنا انسانی شخصیت کی اندرونی آواز ہے۔ انسان زندگی کے بالکل ابتدائی اور سادہ دور میں بھی اجتماعیت پسند تھا۔ معاشرت انسان کی فطری ضرورت ہے۔ خالق انسان نے اسے محض فرد کی حیثیت سے پیدا نہیں کیا بلکہ اجتماعی زندگی کے لیے پیدا کیا ہے۔ اجتماعیت کی تشکیل، قوموں کا وجود، معاشروں اور سلطنتوں کی تنظیم انسان کے اسی فطری شعور کا حصہ ہے، جو اللہ تعالیٰ نے اسے ودیعت کیا ہے۔ گویا نظم اجتماعی پیدا کرنا اس کا فطری جذبہ ہے۔ ارسطو³ 322 ق م (مشہور فلسفی) اپنی کتاب سیاسیات میں لکھتا ہے:

"انسان مدنی الطبع ہے۔"⁴

گویا معاشرہ انسانی روابط کی اس تنظیم کا نام ہے جو ہم خیال افراد نے مل کر بنایا ہو، ان کے مقاصد اور مفادات بھی ایک جیسے ہوں۔ ڈاکٹر عبدالرؤف ظفر صاحب (2020ء م)⁵ لکھتے ہیں:

"گویا معاشرہ ایک ایسے گروہ کا نام ہے جس کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر رہتے ہیں۔"⁶

¹ Fīrūz al-Dīn, Fīrūz al-Lughāt (Lahore: Fīrōzsons Pvt. Ltd., 2005), 910.

² World Health Organization, Constitution of the World Health Organization (New York: World Health Organization, 1948), 1.

³ ارسطو 384 قبل مسیح میں مقدونیہ کے علاقے استاگرہ میں پیدا ہوا۔ ارسطو نے ابتدائی (طب، حکمت اور حیاتیات کی) تعلیم اپنے والد سے حاصل کی۔ 37 سال تک ایتھنز میں افلاطون کے مکتب سے وابستہ رہا۔ 53 سال کی عمر میں ارسطو نے مدینۃ الحکمت کی بنیاد ڈالی، جہاں اس نے نظری و کلاسیکی طریقہ علم کے بجائے عملی اور عقلی مکتب فکر کو فروغ دیا۔ عمر کے آخری حصے میں ارسطو کے اپنے شاگرد سکندر اعظم کے ساتھ اختلافات اور پھر اس کی موت کے بعد سورشوں نے اسے یونان بدر ہونے پر مجبور کر دیا۔ یوں ارسطو کا خاکس میں 7 مارچ 322 قبل مسیح میں انتقال ہوا۔

⁴ Aristotle, Politics, trans. Nazir Niazi (Lahore: Majlis Taraqqī-e-Adab, 1959), 1253.

⁵ جو تشریحی اور عصری دونوں علوم میں مہارت رکھتے تھے۔ گلاسکو یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی ڈگری امتیازی حیثیت میں حاصل کی اور اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور میں حدیث کے استاد ہونے کے ساتھ ساتھ مندرجہ سیرت کے ڈائریکٹر رہے۔

⁶ 'Abd al-Ra'ūf Zafar, Uswah Kāmil (Lahore: Nashriyat, 2009), 373.

جبکہ معاشرتی فلاح ایک ایسا تصور ہے جو کسی معاشرے میں رہنے والے ہر فرد کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کوشش کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا نظام ہے جس میں ہر فرد کو بنیادی سہولیات مثلاً صحت، تعلیم، رہائش اور روزگار تک رسائی حاصل ہو۔ یہ صرف حکومت کی ذمہ داری نہیں ہے بلکہ ہر فرد اور ادارے کی ذمہ داری ہے کہ معاشرے میں فلاح و بہبود کے لیے کام کریں۔

چنانچہ ذہنی اور جسمانی لحاظ سے صحت مند افراد ہی چاہے وہ انفرادی شکل میں ہوں یا حکومتی نظام کو چلانے والے اجتماعی شکل میں ہوں معاشرتی فلاح و بہبود میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ غور کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ معاشرتی فلاح کی اساسی بنیاد جو کہ تعلیم، صحت، عدلیہ و قانون، معاشی انصاف، مساوات، سماجی تحفظ اور ثقافتی ترقی وغیرہ پر مشتمل ہے۔ ان تمام اداروں کی باگ دوڑ سنبھالنے والوں کا جسمانی اور ذہنی لحاظ سے صحت مند ہونا انتہائی ضروری ہے، تاکہ وہ اپنے فرائض پوری ایمانداری سے خدا کی نیابت سمجھتے ہوئے ادا کریں۔ اسی طرح معاشرتی فلاح و بہبود کو قائم کرتے ہوئے پوری ریاست کو فلاحی ریاست کا روپ دے سکیں۔ وگرنہ فرائض کی سبکدوشی میں سستی، کرپشن، ناانصافی اور عدم مساوات وغیرہ ایسے عناصر ہیں جو جسمانی اور ذہنی طور پر بیمار افراد کی بدولت وجود میں آتے ہیں۔ معاشرتی فلاح کے حصول کی راہ میں بڑی رکاوٹیں ہیں۔

صحت کی اہمیت

صحت انسانی زندگی کا سب سے قیمتی اثاثہ ہے۔ صحت کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جب تک انسان صحت مند نہ ہو وہ اپنی زندگی کے دیگر پہلوؤں کو بہتر طور پر گزار نہیں سکتا۔ جسمانی اور ذہنی دونوں صحت ہی انسان کی خوشی، کامیابی اور معیار زندگی میں براہ راست اثر انداز ہو کر مجموعی طور پر پورے معاشرے پر اثرات مرتب کرتی ہیں۔ صحت کی اہمیت کے بارے میں ماہرین کا کہنا ہے کہ صحت مند رہنا نہ صرف زندگی کے معیار کو بڑھاتا ہے بلکہ انسان کو مختلف قسم کے معاشی، سماجی اور ذاتی چیلنجز کا مقابلہ کرنے کی طاقت بھی فراہم کرتا ہے۔ صحت مند افراد نہ صرف اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں، بلکہ وہ معاشرتی فلاح میں بھی فعال کردار ادا کرتے ہیں۔⁷

لہذا انفرادی اور اجتماعی دونوں لحاظ سے صحت کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ صحت کی اہمیت اس حدیث مبارکہ سے بھی واضح ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اپنے ایک صحابی کو نصیحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

"قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ: "اغْتَنِمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَعِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ"⁸

"آپ ﷺ نے ایک آدمی کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا: "پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو اپنی جوانی کو اپنے بڑھاپے سے پہلے، اپنی صحت کو اپنے مرض سے پہلے، اپنے مالدار ہونے کو اپنی محتاجی سے پہلے، اپنی فراغت کو اپنی مصروفیت سے پہلے اور اپنی زندگی کو اپنی موت سے پہلے۔"

⁷ World Health Organization (Who) (2021) Preamble to the Constitution of the World Health Organization.

⁸ Abū ' Abd al-Rahmān Ḥamad ibn Shu'ayb ibn ' Alī al-Khurāsānī, Al-Sunan al-Kubrā (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1st ed., 1421 AH/2001 CE), Ḥadīth No. 11832.

عبادات کی کثرت دین کی محبت اور اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے والے اعمال، کسب حلال اور خدمت انسانیت جو کہ معاشرتی فلاح کے لیے ضروری اعمال ہیں صحت کی حالت میں ہی ممکن ہیں۔

صحت کے قرآنی اصول اور جدید سائنس

مصر کے مشہور ڈاکٹر عماد فہمی جو کہ ایک ماہر غذائیات اور موٹاپے کے معالج ہیں انہوں نے ایک ٹی وی چینل کو انٹرویو دیتے ہوئے یہ بتایا کہ انسانی صحت قرآن کی تین آیات میں پوشیدہ ہے۔⁹

1- "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"¹⁰

"کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو۔"

درج بالا آیت کی تشریح کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں کہ اکثر ڈاکٹر نشاستہ اور چکنائی سے منع کر دیتے ہیں، حالانکہ یہ دونوں چیزیں انسانی صحت میں بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔ اصل چیز جو ممنوع ہے وہ حد سے تجاوز ہے۔

حفاظت صحت میں خوراک، ریڑھ کی ہڈی کی طرح اہم ہے۔ متوازن خوراک اور معتدل غذا انسانی صحت کو برقرار رکھتی ہے۔ وہ مناسب طور پر نشوونما پا کر محنت کے قابل ہو جاتا ہے، اس بارے میں قرآن کریم نے مندرجہ بالا تین جملوں میں طب قدیم اور طب جدید کو سمیٹ لیا ہے۔ یہ وہ مسلمہ اصول ہیں جن میں کسی کا بھی اختلاف نہیں، کھانا پینا بنیادی ضرورت ہونے کی وجہ سے، اس کے بغیر انسان کا زندہ رہنا ممکن نہیں اور نہ اپنے فرائض منصبی سے احسن طریقے سے عہدہ برہو سکتا ہے۔ البتہ اس میں اعتدال سے کام لینا صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ کھانا ترک کرنے، یا ضرورت سے کم کھانے سے انسانی جسم بیماری کا شکار ہو جاتا ہے، جبکہ ضرورت سے زیادہ کھانے سے معدے پر اسکی استطاعت سے زیادہ بوجھ پڑتا ہے اور معدے کا خراب ہونا تمام امراض کی جڑ ہے۔ آج کے دور میں جدید سائنس نے بھی یہ ثابت کر دیا ہے کہ صحت مندر بننے کے جو اصول قرآن پاک نے بیان کیے ہیں وہ قیامت تک آنے والے انسانوں کے لیے مشعل راہ ہیں۔¹¹

2- "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ"¹²

"اور ہر زندہ چیز کو ہم نے پانی سے پیدا کیا۔"

اس آیت کی تشریح یوں کرتے ہیں کہ پیاس لگے یا نہ لگے پانی ضرور پیئیں۔ طبی معیار کے حوالے سے ہر انسان اپنے وزن کے ہر ایک کلو پر 30 ملی گرام پانی پیے، مثلاً اگر کسی کا 50 کلو وزن ہو تو وہ 1500 ملی گرام یعنی دو لیٹر پانی پیے۔ یہ جگر گردوں اور دل کی بہترین کارکردگی کے لیے اہم ہے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ کی پیدا کردہ پینے والی چیزوں میں سب سے بڑی نعمت پانی ہے۔ اس کی مقدار اور پاکیزگی میں کمی بیشی نا صرف انسان بلکہ دوسرے حیوانات کی زندگی اور قیام صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔¹³

⁹ Aab-e-Hayat (Water of Life) www.facebook.com

¹⁰ Al-A' rāf, 7:31.

¹¹ Nu' mān Na'īm, Basic Principles of Health and Wellness in the Light of Islamic Teachings (June 4, 2021, jang.com.pk).

¹² Al-Anbiyā', 21:30.

¹³ Faḍl Karīm Fārānī, Islāmi Uṣūl-e-Ṣiḥḥat (Lahore: Maktabah Jadīd Press, 2003), 132.

لہذا صاف اور پاکیزہ پانی کی مقررہ مقدار انسان اور حیوانات وغیرہ کی قیام صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔

3- "وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا"¹⁴

"اور رات کو لباس اور دن کو معاش کا وقت بنایا۔"

ڈاکٹر صاحب کے مطابق رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی اٹھنا سب سے بہترین نسخہ ہے جو انسان کو ہر بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ نے ان تین آیات کے ذریعے کھانے پینے سونے اور جاگنے کی حد بتا کر انسانی صحت کو تحفظ بخش دیا ہے۔

حضرت محمد ﷺ کی نیند معتدل ہوتی تھی وہ نفع بخش نیند ہوتی تھی۔ اطباء کہتے ہیں کہ وہ تہائی رات اور دن میں آٹھ گھنٹے تھے۔¹⁵

انسانی صحت کی حفاظت کے لیے نیند کی اہمیت مسلم ہے۔ پورا دن دنیا مشاغل اور معاش میں مصروفیت انسان کو تھکا دیتی ہے۔ اس کو اس وقت دوبارہ کام کرنا ناممکن لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس پر نیند طاری کر کے اس تھکاؤ کو دور فرما دیا اور پُر سکون نیند کے حصول کے لیے رات جیسی عظیم نعمت عطا فرمادی جس میں ہر چیز آرام حاصل کرتی ہے۔ یوں انسان صبح میں تروتازہ ہو کر دنیا کا انتظام سنبھالنے کے لیے میدان میں اترتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کامل صحت کے حصول اور بقاء کے لیے دن میں کام کرنے کے ساتھ ساتھ دن اور رات میں ایک مقررہ وقت آرام کے لیے نکالنا انتہائی اہم ہے۔ بغیر اس کے صحت کی بقاء زیادہ دیر ممکن نہ ہو سکے گی اور یوں دنیاوی اور اخروی زندگی خلل کا شکار ہوگی۔

➤ صحت کے اہم عناصر

صحت کو پائیدار اور دیر پابنانے کے لیے دین اسلام نے بہت سی تعلیمات کا ذکر کیا ہے۔ یہاں پر چند بنیادی عناصر کا ذکر کیا جاتا ہے۔

• نماز اور عبادات

نماز اسلام کا بنیادی رکن ہے۔ یہ انسان کا اللہ سے تعلق پنہنے کرتی ہے اور اس کے دل کو سکون و اطمینان اور جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ حضرت محمد ﷺ کا فرمان ہے:

"حُبِّبَ إِلَيَّ الطَّيِّبُ وَالنِّسَاءُ وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"¹⁶

"خوشبو اور عورتیں مجھے پسند ہیں اور میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں ہے۔"

اسی طرح دوسری عبادات مثلاً روزہ، زکوٰۃ اور حج وغیرہ کے علاوہ ذکر بھی انسان کے دل و دماغ کو سکون فراہم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ اللہ سے مدد حاصل کرنے کے لیے مسلسل ذکر کرنا زہن کو راحت فراہم کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"¹⁷

"جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے ہیں خبردار اللہ کی

یاد سے ہی دل اطمینان حاصل کرتے ہیں۔"

¹⁴ Al-Naba', 78:10-11.

¹⁵ Ibn al-Qayyim, Shams al-Dīn Abī 'Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr, Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād (Peshawar: Wahīdī Kutub Khānah, n.d.), 1/61.

¹⁶ Muḥammad ibn 'Abd Allāh al-Khaṭīb al-'Umarī, Mishkāṭ al-Maṣābīḥ (Beirut: Al-Maktab al-Islāmī, 3rd ed., 1985), Ḥadīth No. 5261.

¹⁷ Al-Ra'd, 13:28.

لہذا ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے نماز، ذکر اور دیگر عبادات کو اپنی زندگی کا حصہ بنانا انتہائی اہم ہے۔

• رزق حلال

رزق حلال سے مراد وہ رزق ہے جو اللہ اور اس کے حبیب ﷺ کے بتائے ہوئے احکامات کے مطابق حاصل کیا جائے۔ رزق حلال بھی انسان کے جسمانی اور ذہنی صحت کو پائیدار بناتا ہے۔ قرآن و حدیث دونوں میں ہی اس کی اہمیت بیان کی گئی ہے۔ قرآن میں ارشاد میں مبارک ہے:

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ" 18

"اے لوگو! جو چیزیں زمین میں موجود ہیں ان میں سے حلال پاک چیزوں کو کھاؤ اور شیطان کے قدم بقدم مت چلو، یقیناً وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔"

مذکورہ آیت میں غذا کے بارے میں دو معیار بیان کیے گئے ہیں: پہلا: حلال ہو اور دوسرا: پاکیزہ ہو۔ درحقیقت اس آیت مبارکہ میں طیب سے حلال ہی کی تاکید ہے۔ کیونکہ شریعت کی حلال کردہ تمام اشیاء پاکیزہ ہیں، جیسا کہ نبی کریم ﷺ کی تعریف میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

"وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ" 19

"اور پاکیزہ چیزوں کو ان کے لیے حلال بتاتے ہیں اور گندی چیزوں کو (بدستور) ان پر حرام فرماتے ہیں۔"

چنانچہ شریعت مطہرہ نے جن اشیاء کا کھانا پینا حرام قرار دیا ہے وہ اشیاء ایک نفیس ذوق اور سلیم طبیعت رکھنے والے شخص کے نزدیک بھی ناپسندیدہ ہیں۔

• صفائی اور پاکیزگی

صاف ستھرا رہنا اور پاکیزگی اختیار کرنا جسمانی اور ذہنی صحت کے تحفظ کے اہم عناصر ہیں۔ قرآن پاک اور حدیث مبارکہ میں اس بارے میں تعلیمات موجود ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ" 20

"اور اللہ پاک صاف لوگوں کو پسند کرتا ہے۔"

مذکورہ بالا آیت مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے اہل قبای (جو کہ خوب پاکیزگی اختیار کرتے تھے) تعریف فرمائی ہے۔ مزید ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَتَيِّبَا بَكَ فَطَهَّرْ" 21

"اور اپنے کپڑوں کو پاک صاف رکھو۔"

18 Al-Baqarah, 2:168.

19 Al-A'raf, 7:157.

20 Al-Tawbah, 9:108.

21 Al-Muddaththir, 74:4.

اس آیت میں حضرت محمد ﷺ کو اپنے کپڑے پاک صاف رکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ مشرکین طہارت اختیار نہیں کرتے تھے، ان کے برعکس نبی کریم ﷺ کو پاک و صاف رہنے کا حکم دیا گیا۔ اس سے یہ بات عیاں ہے کہ اسلام صفائی اور پاکیزگی کا کتنا خیال رکھتا ہے۔²² اس بارے میں حدیث مبارکہ ہے:

"الْبَسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ، وَكَفَّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ"²³

"آپ ﷺ نے فرمایا: سفید لباس پہنو کہ وہ زیادہ پاکیزہ ہے۔"

چنانچہ جسم اور کپڑوں کو صاف ستھرا اور پاکیزہ رکھنا صحت کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

• متوازن زندگی

متوازن زندگی جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ کھانے پینے سونے اور جاگنے کی عادات میں توازن اور میانہ روی اختیار کی جائے۔ دین اسلام تو ہر شعبہ حیات میں میانہ روی اختیار کرنا سکھاتا ہے۔ قرآن میں اللہ تبارک و تعالیٰ کا فرمان ہے:

"وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا"²⁴

"اور وہ جب خرچ کرتے ہیں تو نہ فضول خرچی کرتے ہیں اور نہ ہی بخل سے کام لیتے ہیں بلکہ اس کے درمیان اعتدال اختیار کرتے ہیں۔"

میانہ روی کی اہمیت حدیث مبارکہ سے واضح ہے:

"عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ وَتَلْتُ لَشْرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ"²⁵

"حضرت مقداد بن معدی کرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ آدمی نے پیٹ سے زیادہ بڑا برتن نہیں بھرا۔ ابن آدم کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھ سکیں۔ لیکن اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی حصہ (پیٹ) کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے اور تیسرا اسانس کے لیے رکھے۔"

اس طرح کچھ بھوک رکھنے سے معدہ پر بوجھ بھی نہیں پڑتا اور انسان زیادہ کھانے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے کھانے کے اس اصول کو بڑی خوبصورتی کے ساتھ اس حدیث میں بیان کیا ہے۔

²² Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kathīr, Tafsīr Ibn Kathīr (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, Publ. Muhammad 'Alī Bayḍūn, 1st ed., 1419 AH), 4/190.

²³ Abū Dāwūd Sulaymān ibn al-Ash'ath, Sunan Abī Dāwūd (Beirut: Al-Maktabah al-'Asriyyah, Ṣaydā, n.d.), Ḥadīth No. 3878.

²⁴ Al-Furqān, 25:67.

²⁵ Muḥammad ibn 'Isā ibn Sawrah ibn Mūsā, Al-Sunan (Cairo: Maktabat wa Maṭba'at Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 2nd ed., 1395 AH/1975 CE), Ḥadīth No. 2380.

• ورزش کی عادت

صحت مند جسم اور معتدل زندگی کے لیے آدمی کا متحرک رہنا ضروری ہے۔ غیر متحرک یا ساکن طرز زندگی جدید طبی تحقیق کے مطابق بلڈ پریشر اور موٹاپے وغیرہ کی وجہ بنتی ہے۔ اسلامی طرز حیات میں متحرک بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ نماز باجماعت، حج، جہاد، تبلیغ دین، حقوق العباد کی ادائیگی وغیرہ مسلمان کے متحرک رہنے اور دیگر افراد معاشرہ سے لا تعلق نہ رہنے کا تقاضا کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے دین کو دنیا میں غالب کرنے والی جماعت کے قائد اپنے ساتھیوں کو ایسے کھیلوں اور مصروفیات کی رغبت دلاتے جس سے ان کے جسم عبادت و جہاد کے لیے مستعد رہیں۔ ایک جگہ ارشاد نبوی ﷺ ہے:

"كُلُّ مَا يَلْفُو بِهِ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ بَاطِلًا، إِلَّا ذَمِيئَهُ بِقَوْسِهِ، وَتَأْدِيبَهُ فَرَسَهُ، وَمَلَاعِبَتُهُ أَهْلَهُ، فَإِنَّهُنَّ مِنَ الْحَقِّ"²⁶

"یعنی مرد مومن کا ہر کھیل بے کار ہے سوائے تین چیزوں کے (1) تیر اندازی کرنا (2) گھوڑے سدھانا (3) اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنا کیونکہ یہ تینوں کھیل حق ہیں۔"

اس کے علاوہ جسم کو چاک و چوبند رکھنے کے لیے نبی کریم ﷺ نے دوڑ لگانے کی بھی ترغیب دلائی ہے۔ فرمان رسول ﷺ ہے:

"كل شيء ليس من ذكر الله هو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم الرجل السباحة."²⁷

"اللہ تعالیٰ کی یاد سے تعلق نہ رکھنے والی ہر چیز لہو لعب ہے، سوائے چار چیزوں کے: 1- آدمی کا اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنا، 2- اپنے گھوڑے سدھانا، 3- دو نشانوں کے درمیان پیدل دوڑنا، 4- تیراکی سیکھنا سکھانا۔"

پیدل دوڑنے کی اسی افادیت کے سبب صحابہ کرام عام طور پر دوڑ لگایا کرتے تھے۔ اور ان میں آپس میں پیدل دوڑ کر مقابلہ بھی ہوا کرتا تھا۔ جیسے کہ سیرت کی کتابوں میں حضرت محمد ﷺ اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پیدل دوڑنے کا واقعہ محفوظ ہے۔

➤ جدید دور میں صحت کی راہ میں حائل چیلینجز

موجودہ زمانہ ڈیجیٹل اور مشینی دور پر مشتمل ہے۔ لہذا جدید بیماریوں کا پھیلاؤ اور ماحولیاتی آلودگی اس جدید دور کے اثرات ہیں۔ لہذا صحت کے ضمن میں ان دونوں چیزوں پر کنٹرول حاصل کرنا انتہائی اہم امر ہے۔

• جدید بیماریوں کا پھیلاؤ

گزشتہ چند برسوں سے ہم مشاہدہ کر رہے ہیں کہ اس دنیا کا ڈیجیٹل اور گلوبل ویلج بننے کی وجہ سے جس طرح کسی نفع بخش چیز سے نفع حاصل کرنا چند ساعتوں میں ممکن ہو گیا ہے، اسی طرح بیماریوں کا پھیلاؤ بھی سرعت اختیار کر گیا ہے۔ جیسا کہ کرونا وائرس کے پھیلاؤ کا شدید مشاہدہ ہو اور اس کے ساتھ ساتھ ڈینگی اور کاگلو وائرس تو کبھی فلو اور آنکھوں کو خراب کرنے والے وائرس حملہ آور ہوتے رہتے ہیں۔

²⁶ Al-Tirmidhī, Al-Sunan, Ḥadīth No. 1637.

²⁷ 'Alā' al-Dīn 'Alī ibn Ḥusām al-Dīn, Kanz al-'Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af'āl (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 5th ed., 1401 AH/1981 CE), Ḥadīth No. 40611.

• ماحولیاتی آلودگی

اس وقت ماحولیاتی آلودگی بھی صحت کی راہ میں حائل ایک بڑی رکاوٹ ہے۔ اس کی بڑی وجوہات میں درختوں کا بے جا کٹاؤ اور ان کی جگہ نئے درخت نہ لگانا ہے۔ اس کے علاوہ صنعت کاروں کا اپنے صنعتی فضلے کو مناسب طور پر ٹھکانے نہ لگانا ہے، جس کی وجہ سے تعفن پھیلتا ہے۔ سانس کی تکالیف کا باعث بنتا ہے اور بڑی حد تک سموگ کے پھیلاؤ کا باعث بھی ہیں۔

➤ جدید چیلنجز کا حل اسلامی تعلیمات کے تناظر میں

ان بڑے چیلنجز سے نمٹنے کے لیے حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات میں لائحہ عمل موجود ہے۔ آج بین الاقوامی سطح پر علاج کو احتیاطی preventive medicine اور معالجاتی Curative medicine میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔ اب "احتیاط علاج سے بہتر ہے" کے پیش نظر طب کے احتیاطی پہلوؤں کو بطور خاص مرکوز کیا جا رہا ہے۔ عالمی وبا کو ونا اور دیگر متعدی امراض اور ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کی خاطر صفائی ستھرائی اور خوراک کے ذریعے مدافعت کے نظام کو بہتر بنانے پر خصوصی توجہ دی جا رہی ہے۔ جب سیرت طیبہ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ جدید اور متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ اور ماحولیاتی آلودگی کی روک تھام کے لیے حکیم ودانا پیغمبر ﷺ کی پیش بہا تعلیمات مشعل راہ ہیں۔²⁸ حضرت عبدالرحمن بن عوف سے مروی ہے:

"سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بَارِضٍ، فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ بَارِضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا، فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ"²⁹

"میں نے اللہ کے پیارے رسول حضرت محمد ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جب کسی جگہ وبا پھیلنے کی خبر سنو تو وہاں نہ جاؤ اور جب کسی جگہ موجود ہو اور وہاں وبا پھیل جائے تو وہاں سے مت بھاگو۔"

یہاں پر یہ بات واضح ہے کہ جدید بیماریاں جو بڑی حد تک وبائی امراض کے زمرے میں شامل ہوتی ہیں، ان میں مبتلا ہونے والوں کو چاہیے کہ وہ دوسرے لوگوں کی حفاظت کی غرض سے اپنی جگہ پر رہ کر ان کا علاج کروائیں۔ جبکہ جدید دنیا میں جدید سائنس بھی اسی طرح کی احتیاط کو لازمی قرار دیتی ہے۔

ایک موقع پر ایک مجزوم آپ ﷺ سے بیعت ہونے کی غرض سے حاضر ہوا تو حضرت محمد ﷺ نے اسے اپنے پاس آنے سے منع فرما دیا۔ اس سے ہاتھ ملائے بغیر ہی اسے دور سے ہی یہ پیغام بھجوایا کہ ہم تمہیں بیعت کر چکے ہیں۔³⁰

چنانچہ یہاں یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ احتیاط کے درجے میں بیماری کے ظاہری اسباب سے بچنے کے لیے احتیاط برتنا ضروری امر ہے۔ صفائی ستھرائی اور پاکیزگی اختیار کرنے کے بارے میں تعلیمات نبی ﷺ جو پہلے بیان کی گئی ہیں۔ یہ اقدامات بیماریوں کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جیسا کہ عالمگیر وبا کو ونا اور دیگر جدید بیماریاں مثلاً ڈیٹنگی اور فلو اور آنکھوں کے وائرس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی

²⁸ Fahd Anwār, Ḥifzān-i-Ṣiḥḥat kā Lā'ihah 'Amal, Banuri.edu.pk

²⁹ Muslim ibn al-Ḥajjāj Abū al-Ḥasan al-Qushayrī, Ṣaḥīḥ Muslim (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, n.d.), Ḥadīth No. 2219.

³⁰ Can Diseases Be Contagious?, Dār al-Iftā' Karachi, Banuri.edu.pk

تدابیر میں بار بار ہاتھ دھونے کی تاکید کی جاتی ہے۔ قرآن و سنت کی تعلیمات کے مطابق طہارت کے اصولوں کا خیال رکھنے اور نماز پجگانہ کے لیے وضو کرنے سے یہ حفاظتی تدبیر خود بخود ادا ہو جاتی ہے۔

ماحولیاتی آلودگی کے تدارک کے حوالے سے نبی کریم ﷺ نے راستوں میں بول و براز کرنے والے کو سخت الفاظ میں ڈانٹا ہے۔ فرمان رسول ﷺ ہے:

"اتَّقُوا اللَّاعِنِينَ، قَالُوا: وَمَا اللَّاعِنَانِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ ظَلَمَهُمْ"³¹

"لعنت کا مستحق بننے سے بچو۔ صحابہ کرام نے عرض کیا "کہ یہ لعنت کا مورد بننے والے کون لوگ

ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: جو لوگوں کی گزر گاہ یا سائے کی جگہوں میں بول و براز کرتے ہیں۔"

اس حدیث کے مطابق ایک طرف تو دیگر انسانوں کو ایذا پہنچانے سے بچایا گیا ہے اور دوسری طرف راستوں کی صفائی ستھرائی کا بھی انتظام کر دیا گیا۔ اور ایسا کیوں نہ ہو کہ آپ ﷺ نے کامل مسلمان قرار ہی ایسے شخص کو دیا جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں۔ ان تعلیمات پر عمل کرنا معاشرتی فلاح اور بقا کے لیے بھی انتہائی ضروری ہے۔

ماحولیاتی آلودگی کے تدارک کی ایک دوسری شکل مردہ دفن کرنے کی صورت دیکھنے میں آتی ہے۔ موت ہونے کی صورت میں مردے کو جلایا بھی جاسکتا تھا، سمندر کے حوالے بھی کیا جاسکتا تھا اور تہ خاک بھی دفن کیا جاسکتا تھا۔ ہر صاحب فہم کی سمجھ کے مطابق ان سب میں بہترین طریقہ دفن کرنے کا ہے۔ جس میں جسم انسانی کی تکریم بھی ہے اور آلودگی سے حفاظت بھی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے دفن کرنے اور قبر کے متعلق امت کو تعلیم دے کر انسانی جسم کے احترام کو ملحوظ رکھنے کے ساتھ جسم انسانی کے اندر طبعی طور پر پیدا ہو جانے والی غلاظتوں اور کثافتوں سے اہل زمین کو محفوظ کر دیا۔

ماحولیاتی آلودگی کم کرنے میں خوشبو کا بڑا عمل دخل ہے۔ خوشبو سے طبیعت تروتازہ اور پرسکون ہو جاتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ چیزوں میں خوشبو شامل ہے۔ صبح نیند سے بیدار ہو کر وضو فرمانے کے بعد آپ خوشبو کا استعمال کرتے تھے۔

"عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: كَانَتْ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَكَّةٌ يَتَطَيَّبُ مِنْهَا"³²

"انس بن مالک سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ کا ایک سکہ تھا جس سے خوشبو لگاتے تھے۔"

اسی طرح راستے سے تکلیف دہ چیز کو ہٹا دینے کو بھی آپ ﷺ نے ایمان کا شعبہ قرار دیا ہے چنانچہ مذکورہ تعلیمات نہ صرف ماحول کو صاف رکھنے کے لیے ناگزیر ہیں بلکہ معاشرتی فلاح کے لیے بھی انتہائی اہمیت کی حامل ہیں۔

صحت کی فراہمی حکومت کی ذمہ داری

صحت کی فراہمی حکومت کی اہم ذمہ داری ہے، کیونکہ ایک مضبوط اور صحت مند معاشرہ ملک کی ترقی کے لیے ضروری ہے۔ حکومت عوامی صحت کی دیکھ بھال کے لیے مختلف پالیسیز اور اقدامات متعارف کراتی ہے، تاکہ ہر شہری کو مناسب اور معیاری صحت کی خدمات میسر ہوں۔ اس میں طبی سہولتوں کی فراہمی، بیماریوں کی روک تھام، ویکسینیشن، پروگرام اور صحت کے حوالے سے آگاہی فراہم کرنا

³¹ Abū Dāwūd, Sunan Abī Dāwūd, Ḥadīth No. 25.

³² Abū Dāwūd, Sunan Abī Dāwūd, Ḥadīth No. 4162.

شامل ہیں۔ صحت کی فراہمی بنیادی انسانی حقوق میں شامل ہے۔ یہ حقوق ہمیں اسلام عطا کرتا ہے اور اسلامی ریاست ان کے تحفظ کی ذمہ دار ٹھہرتی ہے۔ یہ وہ بنیادی انسان حقوق ہیں جن کے بارے میں قرآن و سنت میں ارشاد ملتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

"مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا"³³

"جس نے کسی شخص کو بغیر قصاص کے یا زمین میں فساد کے قتل کر دیا تو گویا اس نے تمام لوگوں کو قتل کر ڈالا اور جس نے اسے زندہ رکھا تو گویا اس نے تمام لوگوں کو زندہ رکھا۔"

یہ آیت حکومت پر اس کی عوام کے بارے میں بھی لاگو ہوتی ہے کہ وہ ان کی زندگیوں کی اہمیت اور ان کی حفاظت کے لیے تمام ضروری اقدامات اختیار کرے۔

➤ صحت کے بارے میں حکومت پاکستان کا رویہ

پاکستان میں صحت کے حوالے سے حکومت کا رویہ مختلف پہلوؤں پر مبنی ہے۔ کچھ اقدامات کیے گئے ہیں جیسے کہ صحت کے نظام کی بہتری کے لیے پالیسی سازی، مگر یہ اقدامات عموماً محدود وسائل، سیاسی عدم استحکام اور انتظامی مسائل کی وجہ سے مؤثر ثابت نہیں ہوئے۔ پاکستان میں صحت کے شعبے میں جو بڑے مسائل ہیں، ان میں ہسپتالوں کی سہولتوں کا فقدان، ڈاکٹروں کی کمی، ادویات کی قیمتوں میں اضافہ اور بنیادی صحت کی سہولتوں کی کمی شامل ہے۔ اس کے علاوہ عوامی صحت کے شعبے میں بجٹ کی کمی اور نجی شعبے کی جانب مہنگی خدمات کا رجحان بھی ایک چیلنج ہے۔

پاکستان میں حکومت نے صحت کی سہولتوں کی بہتری کے لیے کچھ اقدامات کیے ہیں۔ خیبر پختونخواہ کے محکمہ صحت کے سال 2024ء کی کارکردگی کے مطابق حکومت نے صحت کے شعبے کو درپیش چیلنجز کا مؤثر طریقے سے مقابلہ کیا، جن میں صحت کارڈ کی بحالی، جس سے 7 لاکھ 89 ہزار 721 افراد کا مفت علاج ممکن ہوا۔ اس پوگرام پر 20 ارب روپے خرچ کیے گئے۔ اس کے علاوہ پانچ ارب روپے جاری کر کے سرکاری ہسپتالوں میں ادویات فراہم کی گئیں۔ محکمہ صحت میں 120 منصوبے زیر عمل ہیں، جن میں 90 پرانے جبکہ 30 نئے منصوبے 2024-25 کے مالی سال میں منظور کیے گئے۔ انسولین فار آل پروگرام کے تحت 87 ہزار سے زائد ذیابیطس کے مریضوں کو مفت انسولین مہیا کی گئیں۔³⁴

اسی طرح وفاقی حکومت بھی اس بات کی دعویدار ہے کہ شہریوں کے لیے بنیادی صحت کی سہولیات کی فراہمی یقینی بنائی جا رہی ہے۔ جبکہ پاکستان میں جملہ شعبوں کی طرح طب کے شعبے میں بھی انقلابی اصلاحات کی ضرورت ہے۔ المیہ یہ ہے کہ سرکاری ہسپتال کے ہر شعبے میں نہ ختم ہونے والا رش موجود ہے۔ ایک جانب ڈاکٹرز، اور پیرامیڈیکل اسٹاف کا فقدان ہے، دوسری جانب ڈاکٹرز کی بڑی تعداد بے روزگار ہے۔ مجبوراً ڈاکٹرز اپنی استعداد سے بڑھ کر اور عالمی معیار سے کم وقت میں سینکڑوں مریضوں کا معائنہ کرنے پر مجبور ہیں۔

³³ Al-Mā'idah, 5:32.

³⁴ 'Atā' Allāh Khān, Department of Health in 2026: Reforms and Achievements January 1, 2025, dgipr.gov.pk

نظام کا مجموعی طور پر اپنی استعداد سے زیادہ بوجھ کو کم کرنے کے لیے جب نئی بھرتی کی بات کی جائے تو تنخواہوں کے پیسے نہ ہونے کی وجہ سے گورنمنٹ ہاتھ کھڑے کر دیتی ہے۔ لہذا یہاں پر ایسے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے جن کی وجہ سے شعبہ صحت میں انقلاب آجائے تاکہ عوام کو صحت کی وافر سہولیات میسر ہوں۔³⁵

اگرچہ حکومت کی جانب سے صحت کے شعبے میں کچھ اصلاحات کی کوششیں کی گئی ہیں مگر عمومی طور پر اس میں تسلی بخش ترقی نہیں ہوئی۔

➤ صحت کا معاشرتی فلاح میں کردار

صحت کا معاشرتی فلاح میں اہم کردار ہے، کیونکہ یہ انسان کی مجموعی خوشحالی اور ترقی کے لیے ضروری ہے۔ صحت مند افراد معاشرتی طور پر زیادہ متحرک، خوشحال اور موثر ہو سکتے ہیں، جو کہ اجتماعی ترقی کے لیے اہم ہے۔ اگر لوگ صحت مند ہوں گے تو وہ اپنی صلاحیتوں کو بہتر طور پر استعمال کر سکیں گے اور کام کرنے کی طاقت بھی زیادہ ہوگی، جس سے معاشرتی ترقی ممکن ہو سکے گی۔ علاوہ ازیں صحت کے مسائل معاشرتی عدم مساوات اور غربت کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ جب لوگوں کو معیاری صحت کی سہولتیں میسر نہ ہوں، تو ان کی زندگی کے معیار پر اثر پڑتا ہے اور یہ معاشرتی فلاح کے عمل کو روک سکتا ہے۔ اس لیے صحت کا تحفظ اور بہتر صحت کی سہولتیں فراہم کرنا معاشرتی فلاح کے لیے ضروری ہیں۔ صحت مند افراد درج ذیل مختلف پہلوؤں سے معاشرتی فلاح میں معاون اور مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

1- کام کی کارکردگی

صحت مند افراد زیادہ توانائی اور ذہنی سکون کے ساتھ کام کرتے ہیں، جو معاشی ترقی اور مختلف شعبوں کی ترقی میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

2- تعلیمی معیار

جب افراد صحت مند ہوتے ہیں تو وہ تعلیمی میدان میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ جس سے معاشرے میں تعلیم کا معیار بہتر ہوتا ہے اور وہ ترقی کی جانب گامزن ہوتا ہے۔

3- معاشرتی تعلقات

صحت مند افراد دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرتے ہیں کیونکہ ان کی ذہنی حالت مستحکم ہوتی ہے، جو کہ ایک مضبوط اور ہم آہنگ معاشرتی ڈھانچہ تشکیل دیتی ہے۔

4- رہنمائی اور رول ماڈل

صحت مند افراد دوسروں کے لیے بہترین نمونہ ثابت ہو سکتے ہیں، جو کہ معاشرتی بہبود کے لیے صحت مند طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دیتے ہیں۔

5- خدمت خلق کا جذبہ

صحت مند افراد زیادہ فعال ہوتے ہیں اور کمیونٹی کے فلاحی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔ جیسے کہ خون کا عطیہ دینا، رضا کارانہ خدمات فراہم کرنا اور دوسرے سماجی پروجیکٹس میں شامل ہونا۔

³⁵ Bāsīt Ḥalīm, Need for Reforms in the Health Sector, June 14, 2025, house.com.pk

مختصر یہ کہ صحت معاشرتی فلاح کے بنیادی ستونوں میں سے ایک ہے، اور جب افراد صحت مند ہوں گے تب ہی وہ معاشرتی فلاح میں فعال حصہ ڈال سکتے ہیں۔

حرف آخر

مجموعی طور پر صحت کا لفظ جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند ہونا اور سماجی فلاح کو شامل ہے۔ صحت مند افراد معاشی سماجی اور ذاتی چیلنجز کا مقابلہ بھرپور طریقے سے کر سکتے ہیں۔ اور معاشرے کی فلاح و بہبود جس میں ہر فرد کو بنیادی سہولیات مثلاً صحت، تعلیم، معاشی انصاف، اور سماجی تحفظ شامل ہوتا ہے، کو یقینی بنا کر ترقی کی راہ پر گامزن کر سکتے ہیں۔ قرآن و سنت میں صحت کی اہمیت کو بیان کیا گیا ہے۔ صحت کے قرآنی اصول جو کہ کھانے، پینے، سونے اور جاگنے کی عادات پر مشتمل ہیں، فرد کی مستقل صحت کی ضمانت ہیں۔ اس کے علاوہ دین اسلامی صحت کے بنیادی عناصر نماز، اور عبادات، رزق حلال، صفائی اور پاکیزگی، متوازن زندگی اور ورزش کی عادت وغیرہ پر مشتمل ہے۔ دین اسلام میں صحت کی راہ میں حائل بڑی رکاوٹوں مثلاً جدید بیماریوں کا پھیلاؤ اور ماحولیاتی آلودگی کے تدارک کے بارے میں تعلیمات موجود ہیں۔ دین اسلام حکومت کو اس بات کا پابند کرتا ہے کہ وہ اپنی عوام کو صحت کی تمام بنیادی سہولیات فراہم کرے تاکہ افراد اپنی صحت کے تحفظ کی مستقلی کو یقینی بنا کر معاشرتی فلاح میں فعال کردار ادا کر سکیں۔ جبکہ حکومت پاکستان صحت کے شعبوں میں کچھ اصلاحات کرنے کے باوجود کچھ مسائل کے درپیش ہونے کی وجہ سے تسلی بخش نتائج حاصل نہیں کر سکی۔

سفارشات

- ◆ عوام الناس کو صحت کی اہمیت کا شعور دینے کے لیے تعلیم کا عام کرنا انتہائی ضروری ہے، کیونکہ تعلیم یافتہ افراد ہی کسی چیز کے نقصانات اور فوائد سے بخوبی واقف ہو سکتے ہیں۔
- ◆ حکومت کو چاہیے کہ وہ وقتاً فوقتاً مختلف علاقوں میں خصوصاً دیہی علاقوں میں صحت کی اہمیت کے بارے میں پروگرام منعقد کروائے۔
- ◆ خطیب اور امام مسجد لوگوں کو صحت کے اسلامی اصولوں سے آگاہ کریں۔
- ◆ حکومت کو چاہیے کہ ماحولیاتی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے لیے بنائے گئے اصولوں پر عمل کروائے۔
- ◆ حکومت کو چاہیے کہ وہ شعبہ صحت کے لیے خاطر خواہ فنڈز اور بجٹ مختص کرے تاکہ صحت کی سہولیات میں فراوانی ممکن ہو سکے اور افراد معاشرہ ان سے فائدہ حاصل کر کے معاشرتی فلاح و بہبود میں بھرپور حصہ لے سکیں۔