OPEN ACCESS: Al-Aijaz Research Journal of Islamic Studies & Humanities
ISSN (ONLINE): 2707-1219 & ISSN (PRINT): 2707-1200
http://www.arjish.com

صحت کے حصول میں امور طبعیہ اور سات ہضم کا کردار طبِ اسلامی کی روشنی میں

The Role of Natural Aspects and Seven Mysteries of Digestion in Achieving Health in The Light of Tibe Islami

Prof. Dr. Hafiz Munir Ahmed Khan
Dean, Faculty of Islamic Studies, University of Sindh, Jamshoro.

Prof. Dr. Ubaid Ahmed Khan
Department of Usooluddin, University of Karachi.

Dr. Hafiz Mehmood ul Hassan Channar
Lecturer, The Begum Nusrat Bhutto Women University Sukkur.
Email: hafiz.hassan@bnbwu.edu.pk

Received on: 08-02-2022 Accepted on: 12-03-2022

Abstract

Allah the Most High, is the Creator, the True King, and the Lord of this world, who created Man in accordance with nature and in the best of mould. Islam is the religion of nature; all its rules are the same as nature. A branch of Islam is medicine, which is a part of the legacy of the Prophets. This knowledge is still established in the world through perfect heirs of them. In the science of medicine, the seven aspects of nature (the seven natural stages of human being) are those inner mysteries under which the human being was created in accordance with nature, seven golden rules and there are seven inner mysteries of human digestion under which the physical, spiritual, and moral health of Man remains intact. And due to their damage sickness evolves. In medicine, Motions (Thareekat) (Thareek, Thaleel, Taskeen) are those master Arts by which disease can be reversed by changing motions (Thareekat) through diagnosis. In this research, the seven natural stages or aspects of Nature of human being, the seven digestive mysteries and Art of movements (Thareek, Thaleel, Taskeen) will be described. With the help of them the physician can treat the human being by understanding the basis of diseases (physical, spiritual and moral) according to the nature of Man.

Keywords: Thareek, Thaleel, Taskeen, Spiritual.

"الحمدللہ وسلام علیٰ عبادہ الذین اصطفےٰ سیما علی نبیه المجتبی ورسوله المصطفےٰ"(سب تعریف اللہ تعالیٰ کیلئے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے برگزیدہ بندوں پر سلام ہو۔ خصوصاً اللہ تعالیٰ کے برگزیدہ رسول احمد مجتبیٰ محمد مصطفےٰ ﷺ پر صلوۃ وسلام ہو۔)**اما بعد:** اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے ان علوم پر قلم اٹھانے کی توفیق حاصل ہورہی ہے۔

اللہ تعالیٰ اس کائنات کا خالق، مالک اور ربّ ہے جس نے انسان کو تمام مخلوق میں اشرف، فطرت کے عین مطابق اور بہترین ساخت پر پیدا

فرمایا۔ اسلام دینِ فطرت ہے اُس کے تمام احکام (قوانین) عین فطرت ہیں۔ اسلام کا ایک شعبہ علم طب ہے جو وراثت انبیاء کا ایک جزو ہے۔ یہ علم آج بھی کامل وارثوں کے ذریعہ دنیا میں قائم ہے۔ علم طب میں سات امور طبعیہ (تخلیق انسان کے سات فطری مراحل) وہ اسرار ہیں جن کے تحت انسان کی تخلیق فطرت کے عین مطابق ہوئی اور سات سنہری اصول و سات انسانی ہضم وہ اسرارِ ربانی ہیں جن کے تحت انسان کی جسمانی، روحانی اور اخلاقی صحت قائم رہتی ہے اور ان کے بگاڑ سے فساد پیدا ہوتا ہے اور علم طب میں تحریکات (تحریک، تحلیل، تسکین) کا علم وہ شاہکار ہے جس کے ذریعہ تحریکات کی تبدیلی سے بیماری لوٹائی جاسکتی ہے۔

اس تحقیق میں امور طبعیہ اور انسانی ہضم کے سات درجے اور اسرار بیان کرتے ہوئے فنِ تحریکات (تحریک، تحلیل اور تسکین) کے نکات اور اصولِ علاج بیان کیے جائیں گے جن کی مدد سے طبیب حازق جسمانی، روحانی اور اخلاقی امراض کو سمجھ کر انسان کا علاج فطرت کے عین مطابق کر سکتا ہے۔ جبکہ حلال وطیب خوراک سے روحانی و اخلاقی صحت حاصل ہوتی ہے۔ خوراک روحانی امراض اور اخلاقی بگاڑ کو دور کرتی ہے۔ تحریکات کی تبدیلی سے جسمانی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

کائنات اور انسان:

کائنات کو عالم کبیر اور انسان کو عالم صغیر کہتے ہیں۔ کائنات کا ہر جزو انسان کے اندر موجود ہے۔ تخلیقِ کائنات سے پہلے عالم میں چار کیفیات سردی، گرمی (فعلی) اور خشکی، تری (انفعالی) موجود تھیں جو بسیط تھیں۔ جب اللہ تعالیٰ نے عالم کو وجود دینے کا فیصلہ کیا تو کیفیات اربعہ (سردی، گرمی، خشکی، تری) کو روئے زمین کا مادہ قرار دیا۔ عالم اسباب میں گرمی اور سردی سے پانی بنا، سردی اور خشکی سے مٹی بنی، خشکی اور گرمی سے ہوا بنی اور گرمی اور خشکی سے آگ بنی۔ ان کو (پانی، مٹی، ہوا، آگ) روئے زمین کا مادہ اور عناصرِ اربعہ کہتے ہیں۔ جب اللہ تعالیٰ نے عالمِ اسباب کی تخلیق کا ارادہ فرمایا تو بسیط کیفیات کو مرکب بنادیا۔ جو عالم اسباب سے پہلے بسیط (ناقابل تقسیم) تھے۔ کمالِ قدرت یہ ہے کہ تخلیقِ انسان میں یہ ارکان بسیط صورت میں موجود ہیں۔ عناصرِ اربعہ سے زمین اور انسانی جسم کی تخلیق ہوئی۔ اور مولید ثلاثہ (حیوانات، نباتات، جمادات) انسانی خوراک کا ذریعہ ہیں۔ امور طبعیہ (امور بدنیہ) تخلیق انسان کے سات قدرتی مراحل کو کہتے ہیں جن کے ذریعہ حضرت انسان کی تخلیق ہوئی۔ امور طبعیہ کا علم، علم طب کی بنیاد کی حیثیت رکھتا ہے۔ امور طبعیہ سات ہیں۔

سات امور طبعیہ اور اُن کے اسرار

اُمورِ طبعیہ کے سات مراحل کی تفصیل علم طب کی روشنی میں مندرجہ ذیل ہے:

(۱) ارکان (پانی، مٹی، ہوا، آگ)

(۲) مزاج (سرد، گرم، خشک، تر)

(۳) اخلاط (بلغم، سودا، صفراء، خون)

(۴) اعضاء (اعصاب عضلات، غدد و، ہڈیاں)

(۵)ارواح (روح نفسانی، روح حیوانی، روح طبعی)

(۶)قویٰ (قوتِ نفسانی، قوتِ حیوانی، قوتِ طبعی)

(۷)افعال (فعل مفرد، فعل مرکب)/(افعالِ حمیدہ، افعال رذیلہ)

(ا)ارکان:

ایسے بسیط اجسام جو انسانی جسم کے اجزائے اولیہ ہیں، یعنی پانی، مٹی، ہوا اور آگ۔ اجزائے اولیہ کی تاثیر یا کیفیات تر، سرد، خشک اور گرم ہیں لیکن عالمِ اسباب میں کیفیات کے ملنے ہی سے ارکان بنتے ہیں۔ مثلاً(i) تری اور سردی کے ملاپ سے پانی کا وجود قائم ہوا(ii) سردی اور خشکی کے ملنے سے مٹی بنی(iii) خشکی اور گرمی کے ملنے سے ہوا بنی(iv) اور گرمی اور خشکی کے ملنے سے آگ بنی۔ یہ مرکب صورت عالمِ اسباب کی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی شانِ قدرت کے تحت انسانی جسم میں ارکان (پانی، مٹی، ہوا، آگ) کو بسیط (غیر مرکب) رکھا ہے۔ ارکان سے عناصر (Element) پیدا ہوئے۔ قدرتی طور پر پائے جانے والے عناصر 92 ہیں، ان میں 16 عناصر اجسام بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں: آکسیجن، کاربن، ہائیڈروجن، نائٹروجن، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سلفر، کلورین، سوڈیم، میگنیشیم، آئرن، کاپر، میگانیز، زنک، آیوڈین۔ ان کے علاوہ بھی کچھ عناصر ہیں جن کی جسم میں ایک خاص مقدار ہوتی ہے۔ یہ تمام ارکان مولید ثلاثہ کے ذریعہ خوراک اور خوراک کے ذریعہ تغذی پاکر جزو بدن بن جاتے ہیں جس سے انسانی صحت قائم رہتی ہے۔

(۲)مزاج:

جب ارکان بہت چھوٹے چھوٹے ہو کر ایک دوسرے کے ساتھ ملتے ہیں یہ اجزاء اپنی متضاد قوتوں سے ایک دوسرے میں اثر کرتے ہیں اور ان میں ہر ایک عنصر دوسرے عنصر کی کیفیت کے غلبہ کو توڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ آخر کار جب ان کا ایک دوسرے پر اثر اس حد تک پہنچ جاتا ہے کہ ایک ان میں غالب اور دوسرا مغلوب ہو جاتا ہے تو پھر اس مرکب میں ایک ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو اس کے تمام اجزاء میں یکساں ہوتی ہے۔ اسے مزاج کہتے ہیں۔ کائنات کی ہر چیز اپنا ایک مزاج رکھتی ہے۔ (۱) پانی: میں ہاتھ رکھیں تو یہ اسے تر کر کے سردی کا احساس دے گا۔ یعنی پانی کا مزاج "سرد" ہوا۔ (۲) ہوا: پھر اسے باہر ہوا میں کریں تو وہ اسے خشک کر دے گی، ہوا کا مزاج "خشک" ہوا۔ (۳) آگ: اگر ہاتھ آگ کے قریب کریں تو وہ جلانے کا احساس دے گی۔ یعنی آگ کا مزاج گرم اور خشک ہونے کی دلیل ہے۔ مزاج یعنی ارکان کی خوبیاں مولید ثلاثہ میں محصور طور پر پائی جاتی ہیں متعدد ہضموں کے بعد اخلاط (بلغم، سود، صفراء، خون) میں پھر دماغ، دل، جگر کی خوراک بننے کے بعد چوتھے ہضم میں نئی تخلیق کے نطفے میں منتقل ہو جاتی ہیں۔

(۳) اخلاط (غذا):

غذا ہضم ہونے کے بعد خلط یعنی تر اور بہنے والے مادہ کی شکل اختیار کر کے بذریعہ معدہ جوہر جگر کی طرف اور کثیف مادہ مزید جذب (ہضم) ہونے کے لیے آنت میں چلا جاتا ہے۔ جگر جوہر کو اخلاط (بلغم، سودا، صفرا اور خون) میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جو غذا معتدل طور پر

پک کر پختہ ہو جائے وہ خون ہے، جو پک کر زیادہ لطیف ہو جائے وہ صفرا ہے اور جو کثیف ہو جائے وہ سودا ہے اور جو خام رہ جائے وہ بلغم ہے۔ جب تک اخلاط (بلغم، سودا، صفراء) خون میں ہیں اخلاط ہیں باہر خارج ہوں تو فضلات کہلاتے ہیں جسم سے باہر یہ مولید ثلاثہ (جمادات، حیوانات، نباتات) ہی ہیں جو اول غذا پھر خلط، پھر بلغم سودا اور صفراء میں تبدیل ہو جاتے ہیں پھر خلیہ (cell) اور ٹشوز (Tissues) اور اعضاء بنتے ہیں اور چوتھے ہضم میں تخلیقِ جسم کا سبب بنتے ہیں۔

(۴) اعضاء:

جو غذا ہم کھاتے ہیں ان سے اخلاط بنتے ہیں پھر یہی اخلاط مجسم صورت میں اعضاء بنتے ہیں۔ یعنی اعصاب، عضلات، غدود اور ہڈیاں وغیرہ Nervous Tissues سے دماغ، Muscular Tissues سے دل، Epithelial Tissues سے غدود (جگر) اور Connective Tissues سے ہڈیاں بنتی ہے۔

(۵) ارواح:

جب رحم مادر میں نطفہ تخلیقی مراحل طے کرتا ہوا جسم اور پھر اعضاء رئیسہ بنالیتا ہے اس وقت روح ملکوتی سے ایک شعاع (نور) انسانی جسم میں داخل ہو کر قلب میں ایک شعلہ روشن کر دیتا ہے۔ میڈیکل سائنس میں SA کہا جاتا ہے۔ انسانی Machinery چلنا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ روح حقیقی ہے۔ حیاتی عضلات (دل، جگر، دماغ) کی تحریک سے جو ارواح بنتی ہیں۔ میڈیکل سائنس میں AV کرنٹ کہا جاتا ہے۔ یہ ارواح وہ لطیف بخارات ہیں جو اخلاط کے لطیف حصے سے بنتے ہیں۔ اعضاء اخلاط کے کثیف حصے سے بنتے ہیں پھر یہ ارواح اپنی اپنی طبیعتوں کی طرف خون کے ذریعہ چلی جاتی ہیں، ان کی تین اقسام ہیں:

- **روح نفسانی (اعصاب):** یہ روح دماغ (اعصاب) کی طبعی تحریک سے پیدا ہوتی ہے اور اعصاب کے ذریعہ اعضاء کے دیگر حصوں تک پہنچتی ہے اور انسان کو احساسات دیتی ہے، اسے مینٹل فورس (Mental Force) بھی کہتے ہیں۔
- **روح حیوانی (دل):** یہ روح قلب (عضلات) کی طبعی تحریک سے پیدا ہوتی ہے۔ شرائین کے ذریعہ تمام انسانی بدن میں دوڑتی ہے، اسے اینمل فورس (Animal Force) بھی کہتے ہیں۔
- **روح طبعی (جگر):** یہ روح جگر (غدود) کی طبعی تحریک سے پیدا ہوتی ہے، بذریعہ وریدوں جسم میں فزیکل فورس قائم کرتی ہے۔ جسم میں غذا اور نشو و نما کا کام کرتی ہے، اسے نیچرل فورس (Natural Force) بھی کہتے ہیں۔ ہمارا جسم حرارت اور رطوبت سے مرکب ہے۔ رطوبت جب حرارت سے ملتی ہے تو بخارات بن کر تحلیل ہوتی ہے تو اس حال میں یہ قوت اس تحلیل کا بدل حاصل کرتی رہتی ہے تاکہ انسانی قوت قائم رہے۔

(۶) قویٰ:

روح ایک قوت اور (طاقت) کا نام ہے، ارواح سے صادر ہونے والی طاقت کو قویٰ (Force) کہتے ہیں۔ اعضاء رئیسہ اور ارواح ثلاثہ کی نسبت سے ان کی بھی تین اقسام ہیں:

- **قوت نفسانی(Mental Force)**: دماغ میں ہوتی ہے۔احساسات اچھے اور برے کی تمیز، نفع اور نقصان سے آگاہ کرتی ہے۔
- **قوت حیوانی(Animal Force)**: دل میں ہوتی ہے جسم کی حرکات (ارادی و غیر ارادی) کو قائم رکھتی ہے۔
- **قوت طبعی(Natural Force)**: جگر میں ہوتی ہے۔ جسم میں غذا اور نشو و نما کا کام کرتی ہے۔ نیچرل فورس بھی کہتے ہیں۔

قوتِ غاذیہ (جاذبہ، ماسکہ، ہاضمہ، دافعہ) اور قوتِ نامیہ (ضرورت کے تحت نشو و نما کرتی ہے) نیچرل فورس ہی کے ماتحت کام کرتی ہیں۔

(۷) افعال:

امور طبعی میں آخری امر فعل کا ہے جو کسی عضو کی حرکت سے سرزد ہوتا ہے۔ یعنی عضو اپنے مقررہ فعل انجام دیتا ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں، فعل مفرد وہ کام ہیں جو صرف ایک قوت سے پورا ہو جائے جیسے ہضم، جذب، دفع، امساک وغیرہ اور فعل مرکب وہ افعال ہیں جو دو یا زیادہ قوتوں سے انجام پاتے ہیں جیسے غذا کا ہضم وغیرہ۔

امور طبعیہ کو قائم رکھنے کے لیے سات سنہری اصول اور انسانی غذا کے سات ہضم کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ اگر ساتوں ہضم صحیح طرح کام کریں گے تو انسانی صحت قائم رہے گی ورنہ ان کے بگاڑ سے صحت، قوت اور افعال متاثر ہو کر جسمانی، روحانی اور اخلاقی بیماریاں پیدا ہوتی رہیں گی۔

سات سنہری اصول

سات کامل ہضم کے لیے مندرجہ ذیل سات سنہری اصولوں کو اختیار کرنا لازم ہے تاکہ صحتِ جسمانی، روحانی و اخلاقی حاصل ہو سکے۔ اُصول مندرجہ ذیل ہیں۔

اصول نمبر ا: (فطرت اور انسان):

فطرت کے خلاف زندگی گزارنے سے جسم اور روح بیمار ہو جاتے ہیں۔ فطرت پر لوٹ جانے سے صحت بحال ہو جاتی ہے۔ مذہب اسلام دین فطرت ہے، اس کے تمام اصول عین فطرت ہیں۔ علم طب جو وراثتِ انبیاء کا ایک جزو ہے، کی روشنی جسمانی اور روحانی میں حیاتی اعضاء (دماغ، دل، جگر) کی غیر فطری تحریک سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ مسکن مفرد اعضاء کو تحریک دینے سے صحت بحال ہو جاتی ہے۔ غیر فطری تحریک کے چار مندرجہ ذیل اسباب ہیں:

(۱) طرزِ زندگی (Lifestyle) دل و عضلات کو متاثر کرتے ہیں۔

(۲) خوراک (Food) جگر و غدود کے فعل کو متاثر کرتے ہیں۔

(۳) ذہنی دباؤ (Depression) دماغ و اعصاب کو متاثر کرتے ہیں۔

(۴) بے جا دواؤں کا استعمال حیاتی اعضاء (دل، جگر اور دماغ) کے فعل میں بگاڑ پیدا کر کے انسانی قوت (Immune system) کو کمزور کرتے ہیں۔

اصول نمبر۲: طرزِ زندگی(Life Style)(دل وعضلات):

اللہ تعالیٰ نے دن محنت کے لیےاور رات آرام کے لیے بنائی ہے۔(۲)جو لوگ رات جلدی بعد نماز عشاء سو جاتے ہیں اور صبح جلدی اٹھ جاتے ہیں، ان کے دل (عضلات) کی تحریک ہمیشہ اعتدال پر قائم رہتی ہے۔ صبح اٹھ کر بعد نماز فجر ورزش یا واک کا اہتمام کریں۔(۳)تمام عضلات (پٹھے، گوشت)Active ہو جائیں گے۔ عضلات میں دوران خون کا نظام چل رہا ہے۔ دوران خون ورزش/واک/تیراکی کے ذریعہ ہر جگہ پہنچ کر تمام اعضاء کو سیراب کردے گا اور فضلات قدرتی طور پر جسم سے خارج ہو جائیں گے۔

اصول نمبر۳:خوراک(Food)(جگر وغدود) کے فعل کی درستگی:

مندرجہ ذیل اصول یاد کرلیں:(Right time, Right Food, Right Quantity, Right way) صحیح وقت پر، صحیح خوراک، صحیح مقدار میں اور صحیح طریقے سے چبا چبا کر کھانا۔

Right Time:ناشتہ اور کھانے کے لیے وقت مقرر کرلیں۔اسی مخصوص وقت پر لینا ہے۔اور ایک خوراک سے دوسرے خوراک کا وقفہ کم از کم 6 گھنٹہ کا ہو، زیادہ ہو جائے تو بہتر ہے۔ کھانا صرف دو وقت کا ہے۔ صبح کا ناشتہ جلدی کریں، مغرب کے فوراً بعد کھانا کھالیں۔ درمیان میں پھل فروٹ کا استعمال کریں۔

Right Food: کھانے میں قدرتی غذا صرفOrganic Foodہی استعمال کریں۔ کیمیکل سے بنی غذا جگر کی خرابی کا سبب ہے۔

Right Quantity:اپنی بھوک کا صرف ایک حصہ کھانا کھائیں،ایک حصہ ہوا کے لیے،ایک حصہ پانی کیلئے خالی رکھیں۔

اصول نمبر۴: Right Way:

کھانا خوب چبا چبا کر کھائیں۔دانتوں کے کام معدہ کو نہ کرنا پڑے۔ جو غذا صحیح وقت پر، صحیح قدرتی خوراک، صحیح مقدار میں اور خوب چبا چبا کر کھائی جاتی ہے وہ ہضم کے ساتوں مراحل طے کرتی ہے، تفصیل آگے آئے گی۔

- خوراک 3 گھنٹہ معدہ میں، 4 گھنٹہ چھوٹی آنت میں اور 5 گھنٹہ بڑی آنت میں سے گزرتی ہے، اسی لیے کامل تغذی کے لیے 12 گھنٹہ درکار ہے۔
- رات کا کھانا ہرگز دیر سے نہ کھائیں اور نہ دیر سے سوئیں۔ زیادہ بھوک کی صورت میں بہت ہلکی غذا کم مقدار میں لیں۔
- بسیار خوری (پیٹ بھر کر کھانا) کھانے کے اوپر پانی/کولڈ ڈرنک پینا ہضم کی خرابی کا سبب ہے۔ پانی یا کولڈ ڈرنک کھانے کو سڑا دیتا ہے۔
- کھانے کے ½ گھنٹہ کے بعد قہوہ کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- کھانا کھانے کے درمیان گفتگو، ٹی وی، موبائل اور دیگر ذہنی مصروفیات کی وجہ سے نظام ہاضم متاثر ہوتا ہے۔
- کھانا ٹیبل کرسی کے بجائے زمین پر کھائیں، سنت کے مطابق ایک گھٹنا کھڑا کر کے کھائیں۔اور کھانے کے بعد ہرگز سونا نہیں ہے۔
- دوپہر میں قیلولہ کا اہتمام 20 منٹ ضرور کریں۔

اصول نمبر۵: ذہنی دباؤ سے اجتناب (اعصابی/دماغی) فعل کی درستگی:

جب انسان مقصد حیات اور دنیا کی حقیقت سے ناآشنا ہوتا ہے تو ایسا شخص دنیاوی آزمائشوں، مصائب و آلام سے متاثر ہو کر ذہنی دباؤ (Depression) میں مبتلا ہو جاتا ہے اور یہ Depression تینوں حیاتی اعضاء دماغ (اعصاب)، دل (عضلات)، جگر (غدود) کو متاثر کرتے ہیں جس سے نظام ہاضم متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتا۔ اپنے پروردگار رب عالمین سے تعلق ہی ذہنی دباؤ سے نجات کا ذریعہ ہے۔ حضرت مجدّد الف ثانیؒ فرماتے ہیں: "دنیا میں اگر مصائب نہ ہوتے تو دنیا کی قدر و قیمت ایک جو کے دانے کے برابر بھی نہ ہوتی۔" ایک معرفت کے بعد دنیاوی مصائب جھیلنے کیلئے انسان ذہنی طور پر تیار ہو جاتا ہے۔ رجوع اللہ، صبر سے مصائب کو جھیلتا ہے۔

اصول نمبر۶: حلال و طیب خوراک:

حلال و طیب خوراک کا اہتمام کریں۔(۵) ورنہ حرام اور غیر طیب خوراک خون میں سیاہ حجابات (ظلمتیں) بننے کا سبب ہیں۔ ان ظلمتوں سے جسمانی، روحانی جناتی اثرات اور اخلاقی (جھوٹ، بدکاری، چوری، فحاشی، عبادت سے دوری) خرابیاں پیدا ہوتی ہیں جو انسان کے افعال کو متاثر کرتی ہیں چنانچہ جو شخص کامل تغذی چاہتا ہے حلال و طیب خوراک کا اہتمام کرے تاکہ ساتوں ہضم کے جیسی کامل فائدوں کو حاصل کر سکے۔

اصول نمبر۷: بے جا دواؤں کا استعمال:

- یہ تینوں نظاموں (اعصابی، عضلاتی اور غدی نظام) کو متاثر کرتے ہیں۔ انسان کا (Immune system) کو کمزور ہو جاتا ہے۔
- موسم کی تبدیلی، طرز زندگی اور خوراک کی بے اعتدالی سے جو علامات (نزلہ، زکام، شوگر، کیسٹرول، جسم کا درد، سستی) وغیرہ جو علامات ہیں طرزِ زندگی کی درستگی، خوراک مزاج اور موسم کے مطابق ورزش کے ذریعہ علامات کو لوٹائیں ورنہ کچھ عرصے میں جگر کی تباہی کا سبب یہی کیمیکل سے بنی ادویات بن جائیں گی۔
- درازی عمر کا راز فطرت کے مطابق زندگی گزارنے پر ہے۔ فطری زندگی، فطری خوراک (Organic Food)، تعلق مع اللہ۔ اس کا حصول اسلامی تعلیمات سے حاصل کریں۔ اسلام دین فطرت ہے، اس کے اصول عین فطرت ہیں۔ علم طب کا سیکھنا سنت غیر موکدہ ہے۔ صحتِ جسمانی، روحانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ہے۔

مندرجہ بالا سنہری اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے والا شخص سات ہضم سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

سات ہضم اور ان کے اسرار

(۱) ہضم اول: منہ سے لے کر اجابت تک کا عمل ہے۔ ہضم اول کا فضلہ براز ہے:

- منہ، حلقوم، مسوڑے، دانت، تالو، ٹانسلز اور تھوک کے غدود شامل ہیں۔ غذا کی تین اقسام ہیں (۱) پروٹینز والی غذائیں (۲) نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹس والی غذائیں (۳) چربیلی (Fats) روغنی غذائیں۔

- غذا جو کھائی جائیں خوب اچھی طرح چبا چبا کر ہر لقمے کو 32 مرتبہ چبائیں تاکہ غذا اچھی طرح پس کر معدہ میں جائے اور معدہ کو دانتوں کے کام اور محنت نہ کرنی پڑے۔
- غذا کھاتے ہی تھوک کے غدود متحرک ہو کر اپنی رطوبت ترشح چھوڑتے ہیں جو غذا کو پتلا کرنے کا کام انجام دیتے ہیں۔ اس کا لیس غذا کو چکنا کرکے ہضم کے قابل بناتا ہے اور تھوک کیمیائی عمل کے ذریعہ غذا کو نشاستہ (شکر مالٹوز) میں تبدیل کر دیتا ہے۔
- پھر غذا دھیرے دھیرے مری کے ذریعہ معدہ میں جانے لگتی ہے۔ نشاستہ دار اجزاء معدہ تک ہضم ہو جاتے ہیں۔

معدہ: معدہ میں غذا نشاستہ سے بنی ہوئی شکر کی صورت میں داخل ہوتی ہے۔ معدہ کی صفراوی رطوبات غذا میں مل کر مزید تحلیل و ہضم کرتی ہے جبکہ سوداوی ترشح بھوک لگاتی ہے اور اعصابی، بلغمی، کھاری رطوبت غذا کو مزید پتلا اور قابل جذب بناتی ہے۔ معدہ میں غذا قریب تین گھنٹہ رہتی ہے۔ باعتبار غذا یہ وقت مختلف ہوتا ہے۔ یہاں پروٹینی اجزاء ہضم ہوتے ہیں۔ معدہ کے دو سوراخ ہوتے ہیں۔ ایک طحال کی طرف دوسرا جگر کی طرف جبکہ زیریں سوراخ سے ہضم شدہ غذا معدہ سے آنتوں میں چلی جاتی ہے اسے کیلوس کہتے ہیں۔

چھوٹی آنت: معدہ میں روغنی و چربیلے مواد مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتے لیکن دوسری غذائیں اچھی طرح مل جاتی ہیں۔ چھوٹی آنت میں صفراوی اور لبلبہ کی رطوبات ملنا شروع ہو جاتی ہیں۔ آنت میں نشاستہ دار غذائی مواد، حیوانیہ اور روغنی و چربیلے اجزاء تحلیل و ہضم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ غذا کا پندرہ فیصد حصہ چھوٹی آنت میں ہضم ہو کر جذب ہو جاتا ہے۔ اس وقت اس کا رنگ قدرے زردی مائل ہوتا ہے اور اس میں براز کی سی بو آنے لگتی ہے، جب براز چھوٹی آنت سے بڑی آنت میں داخل ہوتا ہے وہ پتلے اور قدرے سیال ہوتے ہیں۔ چھوٹی آنت میں غذائی مواد تقریباً چار گھنٹہ رہتا ہے۔ چھوٹی آنت میں چربیلے اجزا ہضم ہوتے ہیں۔

بڑی آنت: بڑی آنت میں غذائی مواد مزید ہضم ہوتا ہے۔ بڑی آنت میں غذائی مواد تقریباً پانچ گھنٹہ رہتا ہے۔ کیلشیم، فولاد ہضم ہو کر جزو بدن بنتے ہیں۔ رطوبات جذب ہوتی ہیں اور بقیہ مواد بستہ ہو کر براز کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ بدن سے نکلنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

غذا ہضم ہونے کا یہ عمل معدہ میں ۳ گھنٹہ، چھوٹی آنت میں ۴ گھنٹہ اور بڑی آنت میں ۵ گھنٹہ جاری رہتا ہے۔ یہ عمل تقریباً ۱۲ سے ۱۴ گھنٹہ میں مکمل ہوتا ہے۔ منہ سے لے کر بڑی آنت کے ہضم تک یہ عمل ہضم اول کہلاتا ہے۔ غذا کا لطیف حصہ جگر میں چلا جاتا ہے جبکہ کثیف حصہ چھوٹی اور بڑی آنت کے ذریعہ غذائی مواد جذب کرنے کے بعد فضلہ (براز) کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔

ہضم اول: اس ہضم کی خرابی کے امراض: اس ہضم کی خرابی سے معدہ میں درد، گیس، سینے کی جلن، ایسڈ، الٹی، دل کی رفتار کا تیز ہونا جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں اور اگر غذا باسی اور خراب ہو تو (Food Poison) کا زہر اسی ہضم میں ظاہر ہو جائے گا۔ ہم بستری غذا کے کم از کم ۳/۴ گھنٹہ بعد ہونا چاہیے۔

اصول علاج: کھانے کے سنہری اصولوں کو دیکھیں اول و دوئم کے مطابق طرز زندگی اور خوراک درست کریں۔ کھانا چبا چبا کر وقت پر کھائیں۔ ایک خوراک کا دوسری خوراک کے درمیان کم از کم 6 گھنٹہ کا وقفہ رکھیں۔ کھانا کھا کر فوراً نہ لیٹیں۔ کھانا باسی نہ ہو، تازہ پکا ہوا کھانا کھائیں۔ کھوے کی بنی ہوئی میٹھائی باسی ہر گز نہ لیں۔ کھانے کے اوپر پانی ہر گز نہ پئیں۔ بعد غذا چہل قدمی کریں۔ ادرک اور پودینہ کا قہوہ

لیں۔معدہ میں ایک ساتھ کئی قسم کے کھانے ہر گز نہ ڈالیں۔ایک خوراک ہضم ہونے کے بعد دوسری خوراک لیں۔رات دیر سے کھانا ہر گز نہ کھائیں۔اپنے طبیب سے رابطہ کریں۔

(۲) ہضم دوئم: اس نظام میں جگر شامل ہے،اس کا فضلہ بول (پیشاب) ہے۔

جگر انسان کا دوسرا حیاتی عضو ہے۔ جگر کو تحلیل ہضم وجذب و خارج کا عضو کہتے ہیں۔ جگر کے ماتحت کام کرنے والے اعضاء میں گردے، خصیے، آنکھ کے ڈھیلے پستان، خصیتہ الرحم، انتڑیوں کے غدود، تلی، لبلبہ وغیرہ شامل ہیں۔ جگر کے دو خادم اور دو کام ہیں (i) غدود جاذبہ (ii) غدود ناقلہ۔ غدود جاذبہ کے ذریعہ غذا جزو بدن بنتی ہے اور اگر زہر زیادہ مقدار میں ہو تو غدود اپنے اندر جذب کرکے جمع کر لیتے ہیں۔ خود تکلیف زدہ ہو کر سوج جاتے ہیں لیکن بدن کو محفوظ کر دیتے ہیں اور زہر پھیلنے نہیں دیتے جبکہ غدود ناقلہ خارج بھی کرتے ہیں اور اس کے علاوہ ترشح شدہ رطوبات طلبیہ جو اعضاء کی غذا بننے سے بچ جاتی ہے اسے دوبارہ خون میں داخل کر دیتی ہے۔

غذا میں جمادات، حیوانات، نباتات کی صورت میں چاروں مزاج (گرم، سرد، تر، خشک) کے اجزاء محصور طور پر ہوتے ہیں۔ جگران کو منظّم کرکے (بلغم، سودا، صفراء خون) اخلاط کی صورت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جیسے دودھ میں مکھن، گھی اور پنیر کی موجود گی۔ معدہ سے غذا کا لطیف جوہر جگر میں داخل ہو کر پکتا ہے۔ جگر غذائی جوس سے صفرا کو جدا کر لیتا ہے اور پتا میں اسٹور کرتا جاتا ہے۔ پتہ سے دو نالیاں نکلتی ہیں، ایک بارہ انگشتی آنت دوسرا لبلبہ کی طرف اور انسولین بنانے کے لیے لبلبہ پر گراتا ہے۔ باقی غذائی جوس کو پکا کر اعصاب، غدود، عضلات اور ہڈیوں کی غذا تیار کرتا ہے۔ جب باہر سے کھائی ہوئی غذا معدہ میں داخل ہوتی ہے تو پتہ سے صفراء گر کر کھائی ہوئی غذا کو تحلیل و ہضم کے قابل بناتا ہے۔ چونکہ معدہ میں چیف سل، پرائٹل سل اور پیپسین (pepsin) تینوں تیزاب موجود ہوتے ہیں اس لیے معدہ سے نکلنے والی غذا مکمل تیزابی ہوتی ہے اور آنت اس کو برداشت نہیں کر سکتا اس لیے پتہ کا صفرا اس کو نیوٹرل کر دیتا ہے۔ غذا کے روغنی اجزاء ہضم ہوئے بغیر امعاء میں آجاتے ہیں جہاں یہ پتہ سے صفراء بارہ انگشتی آنت میں گرا کر تمام روغنی اجزاء کو ہضم و تحلیل کر دیتا ہے۔ پتہ جگر کے فاضل صفراء کا اسٹور ہے، غذائی جوس سے ہر وقت فاضل صفراء پتہ میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ جب پتہ بھر جاتا ہے تو اپنا تمام صفراء آنت میں گرا دیتا ہے اور نئے صفراء کے حصول کے لیے خالی ہو جاتا ہے۔

اس ہضم میں جگر سے خون پھیپھڑوں میں جا کر صاف ہو کر دل میں واپس آتا ہے اور پھر دل سے شریان اعظم کے ذریعہ گردوں میں جا کر کیمیکلز کو بقدر ضرورت خون میں شامل کر دیتا ہے۔ مثلاً پوٹاشیم، سوڈیم، آئرن، کیلشیم وغیرہ اور جتنے اضافی نمکیات ہوتے ہیں جس کی جسم کو ضرورت نہیں ہوتی۔ گردے پیشاب کے ذریعہ فضلات کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں۔ ان فضلات کے مضر اثرات سے جسم محفوظ ہو جاتا ہے۔اسی لیے ہضم دوئم کا فضلہ بول (پیشاب) کہلاتا ہے۔

ہضم دوئم کی خرابی کے امراض: اس ہضم کا تعلق جگر سے ہے۔ ہضم اول کا کثیف حصہ "براز" کی صورت میں خارج ہونے کے لیے آنتوں کی طرف چلا جاتا ہے جبکہ "لطیف" حصہ جگر میں جا کر (بلغم، سودا، صفراء، خون) میں تبدیل ہو جاتا ہے۔اس ہضم کی خرابی سے خلطی امراض ظاہر ہوں گے۔ بلغم، سودا یا صفراء کی زیادتی سے غیر طبعی تحریک خون میں پیدا ہو کر اعضاء رئیسہ (دماغ، دل، جگر) کو متاثر کر دے گی۔ بلغم کی

زیادتی اعصابی تحریک کا سبب بنتی ہے۔ سودا کی زیادتی عضلاتی تحریک کا سبب بنتی ہے اور صفراء کی زیادتی غددی تحریک کا سبب بنتی ہے۔

اصول علاج: اس ہضم کی خرابی سے پیدا ہونے والے امراض کا تدارک خوراک کی درستگی اور مزاج کے مطابق ادویہ کے استعمال سے کیا جاتا ہے۔ اگر اعصاب میں تحریک سے بلغم کی زیادتی ہو گئی ہے تو سوداوی خوراک دے کر علاج کریں گے اور اگر سودا کی زیادتی سے تحریک عضلات میں واقع ہوئی ہے تو صفراوی خوراک دے کر علاج کریں گے اور اگر صفرا کی زیادتی سے تحریک جگر میں واقع ہوئی ہے تو بلغمی خوراک دے کر علاج کریں گے۔

نوٹ: تفصیل تحریک، تحلیل و تسکین کے بیان میں (آخر میں) علامات، علاج میں دیکھ لیں۔ اس ہضم کی خرابی کا علاج ماہر طبیب کی نگرانی میں کرائیں۔

(۳) ہضم سوئم: یہ ہضم عضلات میں ہوتا ہے، اس کا فضلہ پسینہ ہے۔

اس ہضم میں غذا کا جوہر (بلغم، سودا، صفراء، خون) کی صورت میں سفر کرتا ہے۔ جب نظام دمویہ اور ہوائیہ کے ذریعہ خون پھیپھڑوں میں آکر کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرکے اور آکسیجن لے کر صاف ہو جاتا ہے۔ بعد ازاں اعضاء کو تغذی فراہم کرنے کیلئے عضلات میں مسلسل سفر کرتا ہے اور تمام جسم کو غذا فراہم کرتا جاتا ہے۔ خون گردن، بازوؤں پھر دماغ، آنکھ، زبان، چہرہ کے ہر حصہ کو غذا دیتا ہوا نیچے، سینے، پیٹ کے اندر، ریڑھ کی ہڈی پھر گردوں، جگر، تلی، بیضہ دانی کو الگ الگ غذا فراہم کرتا ہے۔ تمام عضلات غدد جاذبہ کے ذریعہ خوراک جذب کرتے ہیں اور غدد ناقلہ کے ذریعہ فضلات (فالتو بچ جانے والی نمکیات) پسینہ کے ذریعہ جسم کے مسامات سے خارج ہوتے رہتے ہیں۔ یہ ہضم مسلسل خون کے ذریعہ جاری و ساری رہتا ہے، اسی لیے غسل ضروری ہے تاکہ اس ہضم کا فضلہ "پسینہ" دور ہو کر مسامات کھل جائیں۔

ہضم سوئم کی خرابی کے امراض: ہضم دوئم میں خوراک خلط (بلغم، سودا، صفراء، خون) میں تبدیل ہو کر عضلات میں آکسیجن لینے کے بعد اعضاء کو غذا فراہم کرتے ہوئے مسلسل جسم میں سفر کرتا ہے۔ کسی ایک تحریک کی زیادتی کو اگر ہضم دوئم میں درست نہ کریں تو اس حیاتی اعضاء میں مکمل تغذی نہ ہونے سے کمزوری واقع ہو گی اور اس کے فعل میں کمی سے اس کے ماتحت کام کرنے والے دیگر اعضاء بھی متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکیں گے۔ عضلات (دل) کی تسکین سے پسینہ کا اخراج کم یا رک جاتا ہے۔

اصول علاج: فوری طور پر ماہر طبیب سے تحریکات کے مطابق غذا و دوا تجویز کروائیں تاکہ تحریکات جیسے ہی درست سمت میں فطرت کے مطابق ہو جائیں گی صحت بحال ہو جائے گی اور از خود سنہری فطری اصولوں کے مطابق اپنے کو درست کریں۔ ورزش سے عضلاتی تحریک واقع ہوتی ہے۔ جس سے فطری طور پر اس ہضم کا فضلہ پسینہ اخراج پالیتا ہے۔

نوٹ: یہاں تک تین ہضموں کا تعلق جسمانی صحت اور بیماریوں سے ہے۔ اگر کسی ہضم میں غیر طبعی تحریک سے ہاضمہ کی، خلطی (بلغم، سودا، صفراء)، نظام دمویہ، نظام ہوائیہ اور یا نظام بولیہ میں کوئی خرابی واقع ہو تو ماہر طبیب ان امراض کو اغذیہ و ادویہ کے ذریعہ سے لوٹا سکتا ہے۔

چوتھے ہضم سے نئی تخلیق جسم و نفس کے مراحل کا آغاز ہوتا ہے اگر سنہری اصولوں سے انحراف کرتے ہوئے حلال خوراک کا اہتمام نہ کریں۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:"فَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَيِّبًا ۪ وَّ اشْكُرُوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ"(۴) ترجمہ: "اللہ نے جو حلال پاکیزہ چیزیں تمہیں رزق کے طور پر دی ہیں، انہیں کھاؤ اور اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کرو۔ اگر تم واقعی اسی کی عبادت کرتے ہو۔" تو حرام کی ظلمتیں چوتھے ہضم میں نطفہ میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ مثلاً اگر حرام رزق 50 فیصد ہو اور حلال 50 فیصد۔ حرام کی سیاہی (ظلمتیں) اور حلال کی سفیدی (نورانیت) خلط (بلغم، سودا، صفراء) میں منتقل ہو کر خون کے ذریعہ نطفہ میں منتقل ہو جائے گی۔ نطفہ سے ماں کے بطن میں جو جسم تخلیق پائے گا اس جسم کے گارے میں 50 فیصد سیاہی (ظلمت) اور 50 فیصد روشنی ہو گی۔ اور جب اللہ تعالیٰ کے حکم سے روح ملکوتی جسم میں داخل ہو گی۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "نفخت فيه من روحي"(۵) ترجمہ: "اور اس میں اپنی روح پھونک دی۔" جیسے ہی نورانی روح 50 فیصد اندھیرے جسم میں داخل ہو گی باطن پر 50 فیصد اندھیرا نفس امارہ کی سیاہی سیاہ حجابات کی وجہ سے سیاہی کی صورت میں ظاہر ہو گا۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:"فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَ تَقْوٰىهَا"(۶) ترجمہ: "پھر اس کے دل میں وہ بات بھی ڈال دی جو اس کے لیے بدکاری کی ہے اور وہ بھی جو اس کے لیے پرہیزگاری کی ہے۔" یعنی فجور نفس امارہ اور تقویٰ نفس لوامہ کا سبب ہے۔ اس کی بنیاد حرام خوراک ہے۔

اسی مقام پر رب العالمین علاج بھی بتا رہے ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا "(۷) ترجمہ: "جس نے فجور (نفس امارہ) کی صفائی کر لی، فلاح پا گیا اور جس نے نہیں کی نامراد ہوا۔"

آگے چوتھے، پانچویں، چھٹے اور ساتویں ہضم کا علاج اللہ تعالیٰ نے صفائی نفس بتایا ہے۔ صفائی نفس کا پہلا درجہ توبہ کا ہے، دوسرا درجہ تجدید ایمان کا اور تیسرا درجہ اعمال صالح (احکام اللہ پر عمل کا ہے)۔ جو شخص علماء راسخین (جو انبیاء کے وارث ہوتے ہیں) سے رجوع کرے۔ توبہ، تجدید ایمان اور اعمال صالح کو اختیار کرے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کی چوتھے، پانچویں، چھٹے اور ساتویں ہضم کے فضلات کو دور کر دے گا۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:"اِلَّا مَنْ تَابَ وَ اٰمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَاُولٰٓىِٕكَ يُبَدِّلُ اللّٰهُ سَيِّاٰتِهِمْ حَسَنٰتٍ ؕ وَ كَانَ اللّٰهُ غَفُوْرًا رَّحِيْمًا"(۸) ترجمہ: "جس نے توبہ کر لی اور ایمان لا کر نیک اعمال کیے، سوایسے لوگوں کی برائیوں کو اللہ تعالیٰ نیکیوں سے بدل دے گا۔ اللہ تعالیٰ بہت معاف کرنے والا، رحم کرنے والا ہے۔" کامل طبیب وہ ہے جو علم طب کو ظاہری علم کے ساتھ باطنی طور پر جذب کرے۔ اب آگے باقی چوتھے، پانچویں، چھٹے اور ساتویں ہضم کے اسرار بیان کریں گے۔

(۴) ہضم چہارم: یہ ہضم خصیتین میں ہوتا ہے۔ اس کا فضلہ ہڈی کا گودا (مخ العظام) ہے:

اس ہضم میں خون خصیتین میں چلا جاتا ہے وہاں مزید پک کر جوہر منی بناتا ہے اور فضلہ مخ العظام (ہڈیوں کا گودا بن جاتا ہے)۔ یہی وہ مقام ہضم ہے جہاں جوہر منی سے حمل کے ذریعہ ماں کے بطن میں نئے آنے والے جسم کی تخلیق کا عمل شروع ہوتا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں پر والدین کی خوراک (حلال و حرام) سے خون اور پھر نطفہ اور نطفہ کے ذریعہ سفیدی (حلال) سیاہی (حرام/ظلمتیں) اخلاط کے اثرات اولاد

میں منتقل ہوتے ہیں۔ بیضہ دانی میں عورت و مرد کے جوہر منی کئی ماہ تک پکتی ہے تاکہ روح کو جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہو۔ جب جوہر منی کا (معجون) پک کر تیار ہو جاتا ہے سب سے پہلے قلب کی تخلیق ہوتی ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں خوراک کے حجابات (حرام / ظلمتوں) کا اثر جسم میں منتقل ہوتا ہے۔ اگر خوراک (اخلاط) پچاس فیصد حرام یا غیر طیب ہو گی تو جسم تخلیق کے اعتبار سے پچاس فیصد حجاب (سیاہی) میں ہوگا اور اگر خوراک پچاس فیصد حلال ہو گی تو جسم میں تخلیق کے اعتبار سے پچاس فیصد نورانیت ہو گی، اسی لیے سورہ شمس میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: "فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَ تَقْوٰىهَا" (۹) ترجمہ: "پھر اس کے دل میں وہ بات بھی ڈال دی جو اس کیلئے بدکاری کی ہے اور وہ بھی جو اس کے لیے پرہیزگاری کی ہے۔" یعنی فجور نفسِ امارہ اور تقویٰ نفسِ لوامہ کا سبب ہے، اسی لیے آگے فرماتے ہیں۔قد افلح من ذکھا۔ یعنی جس نے فجور (نفسِ امارہ) کی صفائی کر لی فلاح پا گیا۔ اور جس نے نہیں کی نامراد ہوا۔وقد خاب من دسھا۔ نامراد سے مراد یہ ہے کہ پیدائش کا جو مقصد ہے اسے حاصل نہیں کر پائے گا، ایمان کی حقیقی دولت سے محروم رہے گا۔ یہ محرومی دنیاوی و روحانی مصائب میں مبتلا کر دے گی۔

یہی وہ مقام ہے جہاں خلیہ اور پھر نسیج (Tissues) سے بچے کے جسم کی تخلیق ہوتی ہے۔ نسیج عضلاتی سے دل (Muscular Tissues)، نسیج غدی سے (جگر) (Epithelial Tissues) اور نسیج عصبی سے (دماغ) Nervous Tissues تخلیق پا کر روح کا انتظار کرتے ہیں۔ یہ تمام کا تمام نظام تخلیق ماں کے بطن بچہ دانی میں ہوتا ہے۔ انسانی جسم کے اندر یہ نظام بدیعی ہے اور بسیط ہے۔

جب یہ تمام تخلیقی مراحل مکمل ہو جاتے ہیں تو روح اللہ تعالیٰ کے حکم سے عالم امر سے آ رہی ہوتی ہے۔ اپنے مرکز (جسم) پر متوجہ ہوتی ہے۔ روح کی توجہ سے جسم میں چند ماہ کے بعد حرکت شروع ہو جاتی ہے اور چند ماہ کے بعد اللہ تعالیٰ کے حکم سے روح ملکوتی جسم میں داخل ہوتے ہی قلب میں ایک شعلہ روشن کر دیتی ہے، یہی حقیقی روح ہے۔ارشاد باری تعالیٰ ہے: "وَ نَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ" (۱۰) (اور اس میں اپنی روح پھونک دی)۔ ڈاکٹری اصطلاح میں اسے SA کہا جاتا ہے۔ بس اس شعلہ سے حضرت انسان کی تمام مشینری حیاتی عضلات دل، جگر، دماغ اور اس کے ماتحت اعضاء عضلات، غدود اور اعصابی کرنٹ نظام چلنا شروع ہو جاتے ہیں۔

اب حیاتی اعضاء (دل، جگر، دماغ) اور ان کے ماتحت چلنے والے اعضاء اپنی (روح) بجلی خود بناتے ہیں جنہیں روح حیوانی، روح طبعی، روح نفسانی اور بدن ہوائی بھی کہتے ہیں۔ ڈاکٹری اصطلاح میں AV کرنٹ Atrioventricular mode کہا جاتا ہے۔ جسم روح حیوانی کو متعدد ہضموں کے بعد مسلسل خود بناتا رہتا ہے، اسی نظام کی خرابی سے کمزوری اور بیماریاں جسم میں پیدا ہوتی ہیں۔ طبیب اسی خرابی یعنی (دل، جگر اور دماغ) کی اصلاح ادویات کے ذریعہ کرتا ہے جس سے صحت بحال ہو جاتی ہے۔ یہاں تک مندرجہ بالا چار ہضم کا تعلق جسم سے ہے، جزوی طور پر روح حیوانی سے بھی ہے اور مندرجہ ذیل تین ہضموں کا تعلق روح سے ہے انسان جسم اور روح کا مرکب ہے۔ جسم سے روح اور روح سے جسم استفادہ کرتا ہے۔ حجابات جسم اور روح سے محفوظ رہنے کے لیے ہضم اول (منہ) پر کنٹرول رکھنا لازم ہے۔

جسم مسلمان کا ہو یا غیر مسلم کا سب کی تخلیق رب العالمین اللہ تعالیٰ نے فرمائی ہے، جن قوموں نے اللہ تعالیٰ کا انکار اور اللہ کے احکامات کے منکر ہوئے آج طرح طرح کی جسمانی، روحانی اور اخلاقی بیماریوں اور برائیوں میں مبتلا ہیں۔ اسلام لانے کے بعد قدغن (منہ) ہضم اول

پر لگائی ہو گی تا کہ خوراک سے بننے والے اخلاط یعنی خون اور نطفہ کی حفاظت کی جائے، یہی حفاظت مقصد حیات کی تکمیل، صحت انسانی کی ضامن روح کے اطمینان اور اخلاقِ حمیدہ کا سب ہو گا۔

ہضم چہارم کی خرابی کے امراض: یہ ہضم خصتین میں ہوتا ہے۔ حرام اور غیر فطری خوراک (Non-organic food) کا فساد اسی ہضم کے ذریعہ نطفے میں منتقل ہو کر جسمانی امراض کی بنیاد قائم کرتا ہے، سیاہ حجابات (جن کی بنیاد حرام پر ہے) آگے چل کر روحانی امراض کو کسب کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ارشاد باری تعالیٰ ہے: وَ مَاۤ اَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِیْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ اَیْدِیْكُمْ ۔(۱۲) ترجمہ: "اور تمہیں جو کوئی مصیبت پہنچتی ہے وہ تمہارے اپنے ہاتھوں کیے ہوئے کاموں (حرام) کی وجہ سے پہنچتی ہے۔"

اصول علاج: جسمانی تخلیقی فساد سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیشہ فطری دیسی خوراک (Organic Food) کا اہتمام سنہری اصولوں کی روشنی کے مطابق کیا جائے جبکہ نفس امارہ کے فساد اور روحانی امراض واثرات سے محفوظ رہنے کے لیے قدرتی اور حلال وطیب خوراک کا اہتمام کیا جائے۔ حلال جسمانی صحت اور طیب روحانی صحت کے لیے لازم ہے تا کہ روح مالکِ حقیقی کی طرف متوجہ رہے۔ حرام اجزاء سے بننے والے حجابات (ظلمتیں) ذہنی، جسمانی اور روحانی بگاڑ کا سبب ہوتے ہیں اور اسی انتشار سے روح کا بیلنس بگڑ جاتا ہے، ذات سے توجہ ہٹ جاتی ہے، دنیاوی مصائب آگھیرتے ہیں۔استغفار، رجوع الی اللہ اور اعمال صالح کو اختیار کرنے سے حجابات (ظلمتیں) دور ہو کر صحت بحال ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "اِلَّا مَنْ تَابَ وَ اٰمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَاُولٰٓىِٕكَ یُبَدِّلُ اللّٰهُ سَیِّاٰتِهِمْ حَسَنٰتٍ١ؕ وَ كَانَ اللّٰهُ غَفُوْرًا رَّحِیْمًا" ترجمہ: "جس نے توبہ کر لی اور ایمان لا کر نیک اعمال کیے، سو ایسے لوگوں کی برائیوں کو اللہ تعالیٰ نیکیوں سے بدل دے گا۔ اللہ تعالیٰ بہت معاف کرنے والا، رحم کرنے والا ہے۔"

(۵) ہضم پنجم: اس ہضم میں روح حیوانی بنتی ہے، اس کا فضلہ "ریح" ہوتی ہے۔

جس طرح امور طبعیہ کے پانچویں درجے میں نطفہ تخلیقی مراحل طے کر لیتا ہے، اس وقت جسم میں روح ملکوتی داخل ہو کر جسم کو زندہ کر دیتی ہے اور انسانی Machinery چلنا شروع ہو جاتی ہے۔ پانچویں ہضم میں جگر اخلاط کو پکاتا ہے، اخلاط کے پکنے سے لطیف بخارات (ارواح) کی صورت میں بنتے ہیں۔ بلغمی مادے سے روح نفسانی، سوداوی مادے سے روح حیوانی اور صفراوی مادے سے روح طبعی پیدا ہوتی ہے۔ خون کے ذریعہ بنے والی لطیف ارواح دماغ، دل، جگر میں سرایت کرتی ہے جس طرح آگ کوئلہ میں سرایت کرتی ہے۔ ان ارواح کے بننے کے عمل میں فساد واقع ہو جائے تو اعضاء رئیسہ میں ضعف واقعہ ہو جائے گا۔ کثیف مادہ "ریح" اس ہضم کا فضلہ ہے، اگر یہ فضلہ "ریح" کی صورت میں جسم سے اخراج نہ پائے تو جسم بیمار ہو جائے گا۔ جس کو طبّی اصطلاح میں گیسیس (Gases) کہا جاتا ہے۔

پانچویں ہضم کی خرابی کے امراض: اگر خوراک طبّی اصولوں کے مطابق خوراک وقت پر نہ کھائی جائی خالص تازہ بھی نہ ہو تو لطیف ارواح کم اور فضلہ ریح زیادہ مقدار میں بننے لگتی ہے اور اگر خوارک Deep freezer میں رکھی ہوئی (کئی کئی ہفتوں، مہینوں اور سالوں) باسی ہو گی ان میں Acid پہلے ہی پیدا ہو چکا ہوتا ہے جن کی وجہ سے گیسیس (Gases) کی مقدار بہت زیادہ بن کر جسمانی درد، گھبراہٹ، عرق

النساء، میگرین اور ضعفِ جسم جیسے امراض پیدا ہوں گے۔

اور اگر خوراک حرام اور غیر طیب ہو تو ان سے بننے والی ارواح بھی سیاہ (اور ظلمتوں سے بھری) ہو گی۔ یہ سیاہ ظلمتیں اعضاء رئیسہ اور ان کے ماتحت کام کرنے والے اعضاء کو داغ دار کر دے گی۔ یہ سیاہ داغ (حجابات) اثرات، بلیات، بے چینی پیدا کرنے کا سبب بنے گی۔ سیاہ حجابات جنات کے اثرات کو جلد قبول کرتے ہیں۔ یعنی کسب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں جن سے انسانی جسم و اعضاء بیمار ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "اور تمہیں جو کوئی مصیبت پہنچتی ہے وہ تمہارے اپنے ہاتھوں کیے ہوئے کاموں (حرام مال کی ظلمتوں) کی وجہ سے پہنچتی ہے۔

اصول علاج: کامل طبیب وہ ہے جو جسم کے ساتھ روح کا بھی علاج کر سکے۔ انسان جسم اور روح کے مجموع کو کہتے ہیں۔ کامل طبیب بیماری کے بسبب کو دور کرتا ہے، علامات خود دور ہو جاتی ہیں۔

ریاحی تکلیفوں کا اصل سبب غذا کے سنہری اصولوں سے روگردانی ہے۔ اصولوں کے مطابق زندگی گزاریں، غذا خالص قدرتی ہو ایک کھانے سے دوسرے کھانے کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹہ کا ہو۔ کھانا وقت مقررہ پر کھائیں۔ رات کھانا ہر گز دیر سے نہ کھائیں۔ کھانا ہمیشہ تازہ پکا ہوا کھائیں۔ گوشت بھی تازہ ہو۔ ورزش کا اہتمام کریں۔

اثرات و بلیات سے بچنے کے لیے ہمیشہ حلال و طیب خوراک کے ساتھ مسنون دعاؤں کا اہتمام بھی کریں۔ جو غلطیاں ہوئیں ہیں ان سے نکلنے کے لیے توبہ، رجوع الی اللہ اور اعمال صالح کو اختیار کریں۔ جس قدر علاج کے ساتھ توبہ، رجوع اور اعمال صالح کو اختیار کرتے جائیں گے اعمال کی برکت سے سیاہ حجابات دور ہوتے جائیں گے۔ جیسے ہی یہ سیاہی دور ہو گی تمام اثرات، جنات و بلیات کے اثرات ختم ہو جائیں گے اور مریض کو سکون کی کیفیت حاصل ہو گی۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "ہاں مگر جو کوئی توبہ کرے، ایمان لے آئے، اور نیک عمل کرے تو اللہ تعالیٰ ایسے لوگوں کی برائیوں (سیاہ حجابات ظلمتیں سیاہ اروح) کو نیکیوں (باطن کی صفائی و نورانیت) میں تبدیل کر دے گا۔(۱۳)

انسان کے مبدا التعین سے جس سے روح ملکوتی قائم ہے۔ دوبارہ فیضان حق سفید نور کی صورت میں روح کو سیراب کرنے لگے گا۔ جس کی برکت سے سکینہ، سکون اور اثرات کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جذبہ جہاد، بہادری، ایثار خدمت، قربانی، رواداری، سخاوت وغیرہ اخلاق حمیدہ کا ظہور ہو گا۔

ماہر طبیب جس نے حکمت کی صورت و حقیقت دونوں کو حاصل کیا ہو۔ علاج بالغذا، دوا کے ساتھ توبہ، رجوع الی اللہ اور اعمال صالح اختیار کرنے کی ترغیب کے ساتھ ساتھ باطنی فیض سے بھی مستفیض کرے گا تاکہ جلد کامیابی حاصل ہو۔

(۶) ہضم ششم: اس ہضم میں قویٰ (طاقت) کا ظہور ہوتا ہے، اس کا فضلہ "دھواں=غصّہ، غضب، شہوت" ہے:

اس ہضم میں ارواح کے جلنے سے قوت (قویٰ) کا اظہار ہوتا ہے۔ یہ قویٰ اس ہضم کا لطیف جزو ہے جبکہ سیاہ "دھواں" اس کا فضلہ ہے۔ جس طرح ریل کے انجن میں کوئلہ جلنے سے قوت پیدا ہو کر انجن کام کرتا ہے اور فضلہ "دھواں" باہر فضاء میں خارج ہو جاتا ہے۔ ارواح کے جلنے

سے تین اقسام کی قوت کا اظہار ہوتا ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) قوتِ نفسانی(Mental Force): جو ارواح حلال وطیب خوراک کے ذریعہ بنتی ہیں۔ وہ لطیف ہوتی ہیں، ان کے جلنے سے بننے والی قوت نفسِ لوامہ اور مطمئنہ کہلاتی ہے۔ یہ قوتِ نفسانی عبادات اور تقویٰ کی طرف راغت کرتی ہے۔ صبر اور شکر کی توفیق حاصل ہوتی ہے۔ اور اگر حرام و غیر طیب خوراک کے ذریعہ ارواح بنتی ہے وہ کثیف ہوتی ہے، ان سے بننے والی قوت میں امار گی ہو گی جو شیطانی خیالات، خواہشات اور شیطانی خواب کا ذریعہ بنتی ہے۔ ناامیدی، بدگمانی، مایوسی جیسی صفات پیدا کرتی ہے۔

(۲) قوتِ حیوانی(Animal Force): یہ قوت دل میں ہوتی ہے، تمام جسم میں حرکات قائم رکھتی ہے۔ اس قوت کا مرکز سودا (خشکی) ہے۔ اگر حلال رزق سے جو سودا بنتا ہے وہ قوت بھی لطیف ہو گی۔ ایسے شخص کی حرکات و سکنات کا مرکز اللہ تعالی کی رضا، محبت ہو گی۔ عبادات اور مالکِ حقیقی کی رضا کی طرف مائل رہے گا اور اگر حرام رزق سے ارواح بنے گی تو اس سے پیدا ہونے والی قوت ہر وقت نافرمانی، بدعقیدگی، عبادت سے دوری اور مالکِ حقیقی کی طرف غفلت کا اظہار کرے گی اور مسلسل روگرانی کی صورت میں قتل، حرام کاری، زنا، ڈاکہ، چوری، شراب نوشی، فساد فی ارض، ظلم وغیرہ جیسے رذائل کا اظہار ہو گا۔

(۳) قوتِ طبعی (Natural Force): یہ قوت جگر میں ہوتی ہے، یہ قوت جسم میں غذا اور نشو و نما کا کام کرتی ہے۔ قوتِ طبعی کی دو اقسام ہیں:

(i) قوت تغیر و تصرف جسم: یہ قوت جسم میں تغیر و تصرف اور نشو و نما کا کام انجام دیتی ہے۔ قوتِ غاذیہ کے ذریعہ بدن کے ہر عضو کو غذا پہنچا کر جزو بدن بناتی ہے اور قوت غاذیہ چار درجوں میں کام کرتی ہے۔ اول قوت جاذبہ غذا کو جسم میں جذب کرتی ہے، دوئم قوتِ ماسکہ اسے ہضم ہونے تک جسم میں قائم رکھتی ہے، سوئم قوتِ ہاضمہ اسے ہضم کرتی ہے اور قوتِ دافعہ فضلات کو جسم سے خارج کرتی ہے۔ قوتِ نامیہ جسم کی ضرورت کے مطابق نشو و نما کرتی ہے۔ **(ii) قوت بقائے نسل:** دو اقسام ہیں:

- **قوتِ مولدہ:** یہ قوت اخلاط اور رطوباتِ بدن سے جوہر منی الگ کر کے اس کے ہر جزو کو عضو بننے کے لیے تیار کرتی ہے۔
- **قوتِ مصورہ:** یہ قوت منی کے ہر جزو کو شکل و صورت میں تبدیل کر دیتی ہے۔

(۷) ہضم ہفتم: اس ہضم میں قوت سے افعال صادر ہوتے ہیں، اس کا فضلہ افعال رذیلہ ہیں:

جس طرح امور طبعیہ کا آخری امر افعال کا ہے، اس ہضم میں قویٰ (قوت) سے افعال انجام پاتے ہیں، اس ہضم میں جوہر "افعالِ حمیدہ یعنی ایمان کی مضبوطی، توکل، رضا" ہیں اور فضلہ "افعال رذیلہ یعنی کفر، شرک، ناشکری" وغیرہ ہیں۔

غذا کا مقصود جسمانی اعضاء کو صحیح طرز پر چلانا ہے۔ آخری تین ہضم میں اروح، قویٰ اور اعضاء سے افعال سرزد ہوتے ہیں۔ جو شخص سنہری اصولوں کے مطابق خوراک کا انتخاب، حلال اور قدرتی غذا اور صحیح وقت پر اور صحیح مقدار میں خوراک کھائے گا۔ اس کے اعضاء کے افعال درست اور فطری طور پر سرزد ہوں گے۔ اخلاقِ حمیدہ اعمال کی صورت میں ظاہر ہوں گے۔ اسلام دین فطرت ہے، اس کے احکام عین فطرت

ہیں۔اس ہضم میں بننے والی اروح، قویٰ مالکِ حقیقی اللہ تعالیٰ کے احکام کے مطابق چلنے میں معاون و مددگار ہوں گے۔

اگر کسی نے سنہری اصولوں سے انحراف کیا۔ حرام، غیر طیب، غیر قدرتی، بے وقت اور مقدار میں زیادہ کھائیں تو ایسے لوگوں کی بننے والی اروح، قویٰ ظلمتوں سے بھری ہوئی ہوگی۔ اسے شخص سے ظلمتوں کی وجہ سے افعال (اخلاقِ رذیلہ) کثرت سے ظاہر ہوں گے۔ مثلاً زناکاری، شراب نوشی، رشوت، کالم گلوچ، فساد فی ارض وغیرہ جیسے افعال ظاہر ہوں گے، اسی لیے رب العالمین نے حلال وطیب خوراک کا اہتمام کرنے کا حکم دیا ہے۔ علم طب میں تحریکات کا فن ایک عظیم شاہکار ہے۔ کامل طبیب وہ ہے جو اس فن پر مکمل دسترس رکھتا ہو۔ تحریکات کی تشخیص کرکے مرض کا تعین کرے اور مزاج کے مطابق غذا و دوا تجویز کرسکے۔ تحریکات کا فطری نظام، علامات، امراض اور علاج بالغذا درج ذیل ہیں:

عالم کبیر (کائنات) و عالم صغیر (انسانی جسم) میں فطری تحریکات (تحریک، تحلیل اور تسکین) کا نظام

عالم کبیر (کائنات) میں نظام قدرت کے تحت تحریک، تحلیل اور تسکین کا عمل فطری طور پر جاری و ساری رہتا ہے۔ گرمیوں میں ہر شخص بارش (پانی) کا طلب گار ہوتا ہے تو قدرت بارش بھیج دیتی ہے۔ ہر چیز میں تروتازگی و رعنائی آجاتی ہے۔ فطرت (پانی) کو خشک کرنے کے لیے ہوائیں چلاتی ہے، پانی (رطوبات) خشک ہو جاتے ہیں۔ اگر آندھی، طوفانوں میں شدت آجائے تو قدرت سورج (دھوپ، گرمی) نکال دیتی ہے، طوفانی ہوائیں تھم جاتی ہیں۔ موسم تبدیل ہو کر فرحت و کشادگی آجاتی ہے۔ کائنات میں فطری طور پر تحریکات کی تبدیلی کا یہ عمل قدرتی نظام کے تحت جاری و ساری رہتا ہے۔

انسان کی تخلیق عالم کبیر کے عناصر (گرمی، سردی، تری خشکی) سے ہوئی۔ جو بنیادی طور پر بسیط تھیں۔ عالم صغیر انسانی جسم میں بھی یہی عمل فطری طور پر جاری و ساری ہے۔ انسانی جسم کائنات کے اثرات (گرمی، سردی، تری، خشکی) پھر مولید ثلاثہ (حیوانات، جمادات، نباتات) کے ذریعہ خوراک کا حصہ بن کر خون میں (بلغم، سودا، صفراء) کی صورت اختیار کرکے جسم انسانی میں (تحریک، تحلیل و تسکین) کا عمل ہر وقت اعتدال کے ساتھ جاری و ساری رہتا ہے، اسی لیے کائنات کو عالم کبیر اور انسان کو عالم صغیر کہا جاتا ہے۔ کائنات (عالم کبیر) کے ارکان عالم صغیر (انسان) کے اندر محصور طور پر موجود ہیں۔ کائنات کا فطری نظام اور تبدیلی انسان پر اثرانداز ہوتی ہے۔ لیکن جب عالم کبیر (کائنات کا مزاج)، طرز زندگی (عضلاتی تحریک)، خوراک (غدی تحریک) اور ڈپریشن (اعصابی تحریک) کی وجہ سے غیر فطری طور پر تبدیل ہو جائیں یا بگاڑ پیدا ہو جائے تو یہ تحریکات بھی اپنا اعتدال کھو بیٹھتی ہیں جس کے نتیجے میں جسم بیمار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح فطرت کے خلاف زندگی گزارنے سے پیدا ہونے والے اثرات کائنات پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ جس سے زلزلہ، طوفان، موسم کی غیر فطری تبدیلی، عذاب وغیرہ فسادات کا زمین پر ظہور ہوتا ہے۔ جس سے موسم غیر فطری طور پر تبدیل ہوتے ہیں۔ انسان پر بھی اس کے منفی اثرات (قہاریت) کی وجہ سے پڑتے ہیں۔ جسمانی روحانی اور اخلاقی امراض پھوٹ پڑتے ہیں۔ تحریکات کی بے اعتدالی سے انسانی جسم بیمار ہو جاتا ہے۔ طب میں جسم انسانی کی تحریکات (تحریک، تحلیل و تسکین) کے مندرجہ ذیل معنی و مفہوم لیا جاتا ہے:

(۱) تحریک: مقام تحریک پر حرارت کی کمی، خون کی طلب، ریاح و خشکی کی زیادتی، خشکی سے عضو کا چھوٹا (سکڑنا) ہو جانا ہے۔

(۲) تحلیل: مقام تحلیل پر حرارت کی زیادتی، غلیظ ریاح، رطوبات فاسدہ کا اخراج، اعضاء خون کی حدت سے پھیل جاتے ہیں۔ بدن میں ضعف پیدا ہوتا ہے۔

(۳) تسکین: مقام تسکین سے خون گزر چکا ہوتا ہے، سردی اور رطوبات کی زیادتی سے عضو میں سستی اور رطوبات کے اجتماع سے عضو پھول کر بڑے ہو جاتے ہیں۔

تحریکات کی تبدیلی کے نتیجے میں ظاہر ہونے والی علامات، امراض و علاج

(۱) تحریک (دماغ/اعصاب) تسکین (دل/عضلات) تحلیل (جگر)= بلغم کی زیادتی:

اس تحریک میں جسم میں بلغم (رطوبات) کی زیادتی ہو گی۔ سودا (خشکی) اور صفراء کی کمی ہو گی۔ اکثر معدہ میں رطوبات کی زیادتی سے غذا پھول جائے گی۔ بھوک کی کمی ہو گی، مریض قے اور متلی محسوس کرے گا۔ مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں گی۔

- **نبض:** اعصابی (بلغمی نبض) اوپر اور درمیان کے بجائے گہرائی میں (پست) دبانے سے ظاہر ہو گی۔ پست نبض بلغم کو ظاہر کرتی ہے۔
- **قارورہ:** (بول/پیشاب) دماغ و اعصاب کے فعل میں تیزی سے پیشاب سفید، بار بار اور کثرت سے آئے گا۔
- **براز:** فضلہ (پاخانہ) رقیق رنگت، سفید اور اسہال ہوں گے۔
- **پسینہ:** حالتِ سکون میں بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے جو پسینہ آتا ہے وہ اعصابی ہو گا۔ رقیق بالعموم بو نہیں ہوتی اور اگر اعصابی رطوبات متعفن ہو کر خارج ہوں تو اس میں بو بھی پیدا ہو جاتی ہے۔
- **بھوک:** اعصابی تحریک میں رطوبات کی زیادتی سے کھانا پھول جاتا ہے۔ کھانے کا احساس نہیں ہوتا۔ پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔
- **پیاس:** اعصابی تحریک میں پیاس کا احساس نہیں ہوتا البتہ جب اعصاب سوزش ناک ہو جاتے ہیں تو شدید پیاس کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ سرد پانی پینے سے بھی احساس ختم نہیں ہوتا۔
- **ذائقہ:** منہ کا ذائقہ میٹھا، پھیکا یا کیسلا ہو گا۔
- **رنگت:** چہرہ، زبان، ہونٹ اور آنکھوں کی رنگت سفید ہو گی۔
- **بلغم:** سفید اور آسانی سے خارج ہو گا۔
- **نزلہ:** پانی کی طرح پتلا، سفید بہتا ہوا بارد زکام کہلائے گا۔
- **خون:** تحریک اعصاب میں بلغم و رطوبات کی زیادتی سے خون نہیں آتا۔
- **تھکن:** اعصابی تحریک میں ذہنی طور پر اور بغیر کسی مشقت کے تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔
- **درد:** اس تحریک میں ورم کے مقام پر درد محسوس ہو گا لیکن حرکت سے درد میں آرام آجائے گا۔

● **حرارت:** اس تحریک میں نسیم سے مل کر حرارت پیدا ہوتی ہے، اس میں روح کے خواص پائے جاتے ہیں، اس کا تعلق اعصاب کے ساتھ ہے۔

●**پیپ:** اعصابی سوزش میں مدہ(Puss) کی رنگت سفیدی اور نیلاہٹ غالب ہو گی۔

اعصابی تحریک میں خلط بلغم کی زیادتی سے اکثر مندرجہ ذیل امراض ظاہر ہو سکتے ہیں:

- غفلت کی نیند، سکتہ، نسیان، ضعفِ دماغ، صرع دماغی صداع بلغمی، صداع بارد، کیرا۔
- بائیں طرف کا فالج، فالج سے زبان بند ہو جانا، لکنت زبان چکر آنا، باؤلہ پن، بالوں کا گرنا۔
- لو بلڈ پریشر، دل کی رفتار کم ہونا، دل کی حرکت بند ہونا، دل کا بڑھ جانا ضعفِ قلب۔
- جوڑوں کا درد، بائیں طرف کا عرق النساء، اعصابی دردیں، جسم کا درد، ٹائیفائیڈ، چیچک، خسرہ۔
- دانتوں کا درد، دانتوں کا ہلنا، دانتوں کا گرنا۔
- بلغمی کھانسی، کالی کھانسی، بلغمی دمہ۔ بلغم کا کثرت سے آنا۔
- معدہ میں گڑ گڑاہٹ کی آواز، پرانے اسہال، سنگرہنی، ہیضہ، دست لگے رہنا، پتلے اسہال۔
- آنکھوں سے پانی آنا، سفید موتیا۔ کان درد، کان بہنا۔
- سفید بلغم کا کثرت سے آنا، بلغمی زکام، ناک سے پانی آنا، چھینکوں کی کثرت۔
- سلسل البول، پیشاب کا بار بار پانی کی طرح آنا، بستر پر پیشاب نکل جانا۔
- طحال کا بڑھ جانا، ضعف جگر خون کی کمی۔
- شوگر حقیقی، مادہ منویہ کا پتلا پن، جریانِ حقیقی، لیکوریا۔

اصول علاج: اگر اعصاب میں تحریک ہو گی تو لازمی طور پر قلب میں تسکین ہو گی۔ تسکین والے اعضاء یعنی دل کو تحریک دیں، دل کی خوراک سودا (خشکی، ریاح) ہے۔ یعنی خشک سرد اور پھر خشک گرم خوراک دیں، قلب کی تسکین دور ہو کر مرض دور ہو جائے گا۔ تمام ترش اور کڑوی اغذیہ ادویہ واشیاء (سوداوی اشیاء) بھی کہتے ہیں۔ ان کا رنگ سرخ یا سیاہ ہو گا۔ ذائقہ ترش یا کڑوا ہو گا۔ مزاج سوداوی ہو گا، ایسی خوراک جسم کے قلب اور عضلات کے فعل کو تیز کرتی ہیں۔ ریاح و خشکی کی زیادتی ہو گی۔

خوراک: لیمو، بڑا گوشت، مچھلی، جامن، فالسہ، مالٹا، انڈے، مونگ پھلی، املی، سیاہ بھنے چنے، انار ترش، کافی، پکوڑے، بیسن، ٹماٹر، کچنار، چلغوزہ، کڑھی، تکے کباب، شامی کباب، مکئی کی روٹی، جوار کی روٹی، باجرہ کی روٹی، کینو، سنگترہ، ترش مالٹا، ترش کاٹ، انناس، سنگھاڑا، شکر قنڈی، مونگ پھلی، ناریل، شربت فالسہ، سرکہ، پیاز۔

قہوہ: (۱) بغیر دودھ والی چائے لیموں ڈال کر (۲) کافی بغیر دودھ والی (۳) لونگ + دار چینی

(۲) تحریک (دل) میں ہو گی، تسکین (جگر) اور تحلیل (اعصاب) = ریاح خشکی کی زیادتی

اس تحریک میں جسم میں سودا (خشکی) کی زیادتی ہو گی۔ صفراء اور بلغم (رطوبات) کی کمی ہو گی۔ مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں گی۔

- **نبض:** طویل تیز، بلند بغیر دبائے تمام انگلیوں پر محسوس ہو گی۔
- **قارورہ:** پیشاب کا رنگ سرخ، سیاہ کم یا بند ہو گا۔
- **براز:** قبض، فضلہ سخت ہو گا۔
- **پسینہ:** مشقت وریاضت سے رطوبات غلیظ، تعفن، پسینے سے ترش بو ہو گی۔
- **بھوک:** اس تحریک میں بھوک کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ کھا کر بھی بھوک محسوس کرتا ہے۔
- **پیاس:** عضلاتی تحریک میں خشکی کی وجہ سے پیاس کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔
- **ذائقہ:** ترش یا کڑوا ہو تو عضلاتی تحریک ہو گی۔
- **رنگت:** چہرہ، ہونٹ، زبان، آنکھوں کی رنگت سرخ سیاہ ہو گی۔
- **بلغم:** سرخ، بیٹالی رنگ کا مشکل سے خارج ہو گا۔
- **نزلہ:** نزلہ کی رطوبت گاڑھی، خشک، تکلیف اور مشکل سے اخراج۔ زور لگانے سے خشکی کی وجہ سے خون آسکتا ہے۔ رنگ میلا یا سرخ اور سیاہی مائل ہو گا۔ اس کو بند نزلہ کہتے ہیں۔
- **خون:** اس تحریک میں خشکی کی زیادتی سے شریانیں پھٹ جاتی ہیں، خون کثرت سے آتا ہے، ناک سے نکسیر، مثانہ سے پیشاب کے ساتھ خون، پھیپھڑوں سے بلغم کے ساتھ خون اور معدہ سے خون کی صورت میں قے ہو سکتی ہے۔
- **تھکن:** اس تحریک میں عضلاتی انقباض کی وجہ سے تناؤ بڑھ جاتا ہے جس سے اعصاب میں تحلیل سے ضعف پیدا ہوتا ہے۔ اسی ضعف کا نام تھکن ہے۔ یہ اکثر ریاضت، جسمانی مشقت سے ہوتی ہے، آرام کرنے سے اتر جاتی ہے۔
- **درد:** اس تحریک میں شدید دباؤ یا زیادہ حرکت سے درد کا احساس ہو، عضلاتی درد کہلائے گا۔ آرام کرنے سے دور ہو جائے گا۔
- **حرارت:** جو حرارت ارضی مادوں سے مل کر پیدا ہوتی ہے، جب حرارت اصلیہ میں خلل واقع ہو جائے یہ اشارہ ہے حرارتِ عزیزی (غدی حرارت) ختم ہو رہی ہے۔
- **پیپ:** عضلاتی سوزش میں پیپ (PUSS) کی رنگت سرخی مائل، گاڑھی یا منجمد شدہ ہو گی۔

عضلاتی تحریک میں خلط سودا (خشکی) کی زیادتی سے اکثر مندرجہ ذیل امراض ظاہر ہو سکتے ہیں:

- ہائی بلڈ پریشر، دردِ دل، اختلاج قلب (ریاح کی زیادتی سے)، سینہ کی گھٹن۔
- فالج اسفل، مالیخولیا، نکسیر کی زیادتی، صداع سوداوی، سرسام سوداوی، بے خوابی۔

- پستانوں کا سکڑنا/زبان کا کینسر، زبان کا سکڑنا۔
- ریاح معدہ، دردِ معدہ، تبخیر معدہ، دائمی قبض، ریاحی دردیں، عرق النساء، دردِ گردہ ریحی۔
- جسم سے خون کا آنا، کانوں سے خون بہنا، پھیپھڑوں سے خون آنا، خونی اسہال ناسور مقعد، السر معدہ، بواسیر خونی و بادی، نکسیر کی زیادتی، رعشہ جسم، جسم ہر وقت ہلکا ہلکا گرم رہنا۔
- جلد کا پھٹنا، سرطان جلد سے چھلکے اترنا، خارش ِ جلد، کان کی خشکی، بہرہ پن۔
- سیاہ موتیا، پتلیوں کا سکڑ جانا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے۔
- گلے کی خرابی، بند نزلہ، زبان کا پھٹنا، چہرے پر سیاہیاں، ٹانسلز۔
- خشک دمہ، رحم کی رسولیاں۔
- جوڑوں کا پتھرا جانا، گینٹھیا (گینٹھیا)، کوڑھ۔
- شرم گاہ کی خارش، رحم کی رسولیاں، خصیوں کا سکڑنا، بواسیر، مقعد کی خارش، پتھری گردہ و مثانہ۔

اصولِ علاج: اگر تحریک دل (عضلات) میں ہو گی تو تسکین (جگر) میں ہو گی لہٰذا جگر میں تحریک کیلئے صفراء (گرمی) والی اغذیہ وادویہ دینی ہوں گی تاکہ جگر کی تسکین دور ہو جائے۔ تمام (صفراوی) اشیاء چرپری، نمکین اغذیہ ادویہ کی بنیاد نمک پر ہو گی، ان کا رنگ زرد ہو گا، ذائقہ چرپرا یا نمکین ہو گا، مزاج صفراوی ہو گا، انکے استعمال سے جگر (غدد) کا فعل تیز ہو گا، حرارت وصفراء پیدا کریں گی۔

خوراک: خوردنی نمک، ہری مرچ، مرغ، بکرے کا گوشت، بٹیر کا گوشت، میتھی کا ساگ، سرسوں کا ساگ، ادرک، سبز مرچ کی چٹنی، خوبانی، اخروٹ، دیسی انڈے، پودینہ، دیسی گھی، زیتون کا تیل، آم شیریں، انگور شیریں، وغیرہ۔

قہوہ: (۱) تیز پات+اجوائن دیسی+سبز پودینہ (۲) زعفران۔

(۳) تحریک (جگر) تسکین (دماغ) اور تحلیل (دل)= حرارت صفراء کی زیادتی

اس تحریک میں صفراء (گرمی) کی زیادتی، بلغم (رطوبات) اور سودا (خشکی) کی کمی ہو گی۔ نتیجے کے طور پر دماغ تسکین میں اور دل میں تحلیل ہو گی اور مندرجہ ذیل علامات کا اظہار ہو گا۔

- **نبض:** صفراوی تحریک میں نبض اوپر کے بجائے تھوڑا دبانے پر محسوس ہو گی نہ طویل نہ صغیر۔
- **قارورہ:** پیشاب کا رنگ صفراء کی زیادتی سے زرد رنگ کا ہو گا تکلیف سے اور قطرہ قطرہ آئے گا۔
- **براز:** پیچش کی صورت ہو گی/کم اور مشکل سے رک رک کر آئے گا۔
- **پسینہ:** گرم موسم، دھوپ میں آئے وہ غدی ہو گا۔ خشک ہونے پر جلد پر نمکیات جمع ہوتے ہیں۔ اگر رطوبات متعفن ہو کر براہِ مسامات خارج ہوں تو اُن میں تلخ بو بھی ہو گی۔

● **بھوک:** اس تحریک میں صفراء کی زیادتی سے امتلاء (بھرنا) کی کیفیت کے ساتھ بھوک تقریباً بند ہو کر صفراوی قے اور متلی کی حالت ہو جاتی ہے۔ صفراء کے اخراج کے بعد بھوک بحال ہو جائے گی۔ بھوک کے احساس کے باوجود کھایا نہیں جاتا۔

● **پیاس:** صفراء کی زیادتی اور گرم ماحول سے رطوبات پسینہ کے ذریعہ اخراج پا کر پیاس کا احساس ہوتا ہے۔ ٹھنڈا پانی پی لینے سے پیاس کا احساس مٹ جاتا ہے۔

● **ذائقہ:** چرپرا یا نمکین ہو گا۔

● **رنگت:** صفراء کی زیادتی سے آنکھ، زبان، ہونٹ اور چہرہ زرد ہو گا۔

● **بلغم:** صفراوی بلغم زور لگانے سے خارج ہو گا، رنگ زرد ہو گا۔

● **نزلہ:** یہ نزلہ حار کہلاتا ہے۔ رطوبت لیس دار، زردی مائل، تکلیف اور جلن کے ساتھ کوشش سے رک رک کر خارج ہو گی۔

● **خون:** صفراوی مزاج میں خون تھوڑا تھوڑا پیچش کی صورت میں پاخانہ میں مروڑ کے ساتھ آئے گا۔

● **تھکن:** اس صفراوی تحریک میں عضلات میں تحلیل کی وجہ سے ضعف واقع ہو جاتا ہے۔ جس سے تھکن کا احساس ہو گا۔ یہ تھکن حالت فعل و آرام دونوں میں محسوس ہو گی اور غدد (جگر) میں سوزش ہو تو تھکن ہر وقت محسوس ہو گی۔

● **درد:** دبانے سے درد کا احساس ہو تو غدی (صفراوی) درد ہو گا۔

● **حرارت:** یہ وہ حرارت ہے جو رطوبتِ اصلیہ سے مل کر پیدا ہوتی ہے۔ اسکا تعلق جگر کے ساتھ ہے۔ استقرار نطفہ کے ساتھ عطا ہوتی ہے اور موت تک انسان کے ساتھ رہتی ہے۔ اعضاء کی حفاظت اور پرورش کرتی ہے۔ یہی غدی حرارت ہے۔

● **پیپ:** اگر سوزش غدد (جگر) میں ہو گی تو پیپ (Puss) کی رنگت گاڑھی، زرد اور قوام نیم جامد ہو گا۔

غدی تحریک میں خلط صفراء کی زیادتی سے اکثر مندرجہ ذیل امراض ظاہر ہو سکتے ہیں:

- یرقان، زرد رنگ کی پیپ آنا، پھیپھڑوں میں پیپ پڑنا، سوزش جگر، درد جگر، ضعفِ جگر، درد پتہ، ورم پتہ، پتھری پتہ۔
- جلن معدہ، خونی پیچش، السر معدہ، ناسور المقعد۔
- ہاتھ پاؤں کی جلن، سینہ کی جلن، پیشاب جل کر زرد رنگ کا آنا۔
- ضعفِ قلب، دل کی گھبراہٹ، دل کا پھیل جانا، ہائی بلڈ پریشر۔
- مثانہ میں درد اور جلن، سرعت انزال، ضعفِ باہ۔
- رحم کی سوزش، خروجِ رحم، لیکوریا درد و جلن۔
- جلد کی جلن دار پھنسیاں، انتڑیوں کی سوزش کا بخار، ورم جگر کا بخار، طاعون کا بخار، صفراوی بخار۔
- ناسورِ چشم، کان کا ناسور، ہونٹ کے چھالے، صفراوی کھانسی۔

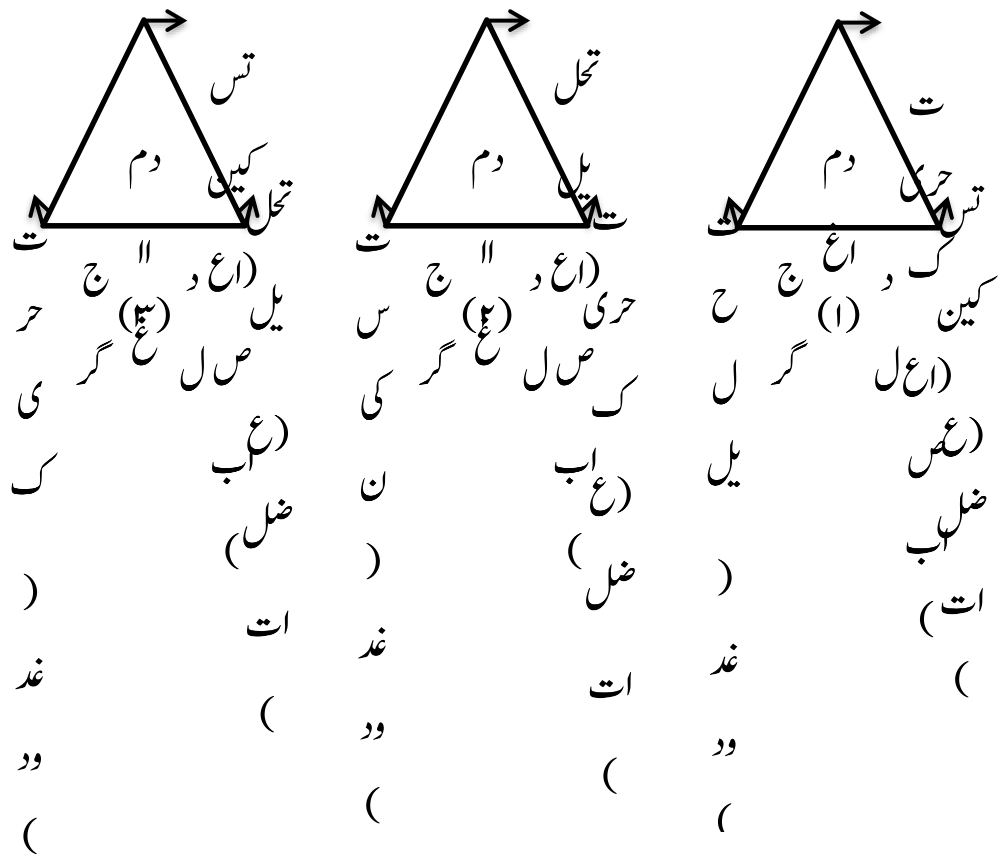
- پتہ کی پتھری، مثانہ میں گردے کی پتھری، سوزش بول، ورم گردہ۔
- سوزاک، ورم خصیہ، خصیے میں درد۔

اصولِ علاج: صفراوی تحریک کی صورت میں تسکین (اعصاب) میں ہوگی، لٰہذا اعصاب کو تحریک دینے کے لیے **بلغم** (رطوبات) کو پیدا کرنا ہے، اس لیے اعصابی اغذیہ وادویہ دینی ہیں۔

خوراک: تمام کھاری اغذیہ وادویہ جن کی بنیاد پوٹاشیم اور الکلی پر ہوگی، ان کا رنگ نیلا یا سفید ہوگا، ان کا ذائقہ کھارا یا پھیکا یا میٹھا ہوگا، ان کا مزاج بلغمی ہوگا۔ مثلاً: دودھ، چاول، قلمی شورہ، لسی، مکھن، چاول، کھیر فرنی، سوگودانہ کی کھیر، مربہ گاجر، گھیا کدو، بھنڈی توری، ککڑی، کھیرا، خرگوش کا گوشت، ٹینڈے، میٹھا انار، تربوز، سردا، گنڈیریاں، گوند کتیرا، چھلکا اسبغول، کسٹرڈ، کچی لسی، تازہ پتلی لسی، شکر قندی، شربت صندل، روغن گلاب، نقرہ (چاندی) شربت نیلوفر وغیرہ۔

قہوہ: (۱) سفید زیرہ + چھوٹی الائچی (۲) سونف + چھوٹی الائچی + دھنیہ خشک + میٹھا ملا کر۔

نقشہ تحریکات



نمبر شمار	نام اعضاء	اعصاب	غدود	عضلات	نتیجہ
۱	دماغ	تحریک	تحلیل	تسکین	جسم میں رطوبات (بلغم) کی زیادتی
۲	دل	تحلیل	تسکین	تحریک	جسم میں ریاح سودا (خشکی) کی زیادتی
۳	جگر	تسکین	تحریک	تحلیل	جسم میں حرارت (صفراء) کی زیادتی

خلاصہ: انسان جسم اور روح کا مجموعہ ہے۔ طبیب وہ ہے جو دونوں قسم کے علم کو جانتا ہو۔ علم طب وراثت انبیاء کا ایک جزو ہے، اسی لیے اس کا سیکھنا سنت غیر موکدہ ہے۔ حازق طبیب علم ظاہر (علم طب) اور علم باطن کے ذریعہ علم طب کی حقیقت کو جذب کرتا ہے تاکہ مرض کی اصل وجہ تک پہنچ سکے اور جب وجہ کا علاج تجویز کیا جاتا ہے تو علامات اور امراض خود دور ہو جاتے ہیں۔ غذا اور دوا بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ امور طبعیہ کے سات درجے سات سنہری اصول اور سات ہضم کا جاننا جسمانی، روحانی اور اخلاقی صحت کی ضامن ہے۔ وہ طبیب جو سنہری اصولوں، امور طبعیہ، سات ہضم اور تحریکات (تحریک، تحلیل و تسکین) کے فن سے مکمل آگاہی رکھتا ہو، وہ طبیب تشخیص کرکے مرض کی وجہ کا علاج باآسانی تجویز کر سکتا ہے۔ حَقَّقَنَا اللہُ سُبْحَانَہ وَاِیَّاکُمْ بِحَقِیْقَۃِ الْمُتَابِعَۃِ الْمَرْضِیَّۃِ الْمُصْطَفَوِیۃَّ عَلٰی صَاحِھَا الصَّلٰوۃُ وَالسَّلاَمُ وَالْبَرَکَۃُ وَالتَّحِیَّۃُ وَعَلٰی جَمِیْع اِخْوَتِہ مِنَ الْانبیآءالْکِرَامِ وَالْمَلاَئِکَۃِ الْعِظَامِ وَ عَلٰی جَمِیْعِ اَتْبَاعِہِمْ اِلٰی یَوْمِ الْقِیَامِ۔

حواشی و حوالہ جات

(۱) کلیاتِ تحقیقات، صابر ملتنای، ۲۰۱۲ء، ادارہ مطبوعاتِ سلمانی لاہور، جلد اول، صفحہ نمبر ۱۰۴۔

(۲) القرآن: ۲۵۔۴۷۔ "اور وہی تو ہے جس نے رات کو تمہارے لیے پردہ اور نیند کو آرام بنایا اور دِن کو دوبارہ اٹھ کھڑے ہونے کا وقت مقرر کر دیا۔"

(۳) القرآن: ۸:۶۰

(۴) القرآن: ۱۶:۱۱۴

(۵) القرآن: ۳۸:۷۲

(۶) القرآن: ۹۱:۷-۸

(۷) القرآن: ۹۱:۹،۱۰

(۸) القرآن: ۲۵:۷۰

(۹) القرآن: ۹۱:۸

(۱۰) القرآن: ۷۲:۳۸

(۱۱) القرآن: ۴۲:۳۰

(۱۲) القرآن: ۲۵:۷۰

References

(1) Kaliyat-e-Uqqar, Sabir Multanai, 2012, Salmani Publishing House, Lahore, Volume I, Page No. 104.
(2) Quran: 25. 47. "And it is He Who has made the night a veil for you and a restful sleep and appointed the day for you to rise again."
(3) Qur'an: 8: 60
(4) Qur'an: 16: 114

(5) Quran: 38:72
(6) Qur'an: 91: 872
(7) Qur'an: 91: 9, 10
(8) Qur'an: 25: 70
(9) Qur'an: 91:8
(10) Qur'an: 72: 38
(11) Qur'an: 42: 30
(12) Qur'an: 25: 70