اَفَلَا تَعۡقِلُوۡنَ

کیا تم لوگ عقل نہیں رکھتے (القرآن)

تمباکو نوشی یا صحت مند زندگی!

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما)

تمباکو کی اقسام

سگریٹ، بیڑی، سگار، حقہ، شیشہ، پان، چبانے والا تمباکو، چھالیہ وسپاری، پان مصالحہ، گٹکا، نسوار وغیرہ۔

تمباکو کے نقصانات

سگریٹ/حقہ کے دھویں کے ساتھ چار ہزار نقصان دہ کیمیکل (کاربن مونو آکسائیڈ، سلفر ڈائی آکسائیڈ، سائنائڈ ف، تار وغیرہ) پھیپھڑوں اور جسم کے دیگر حصوں تک پہنچ جاتے ہیں جن سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں قابل ذکر یہ ہیں:

1۔ سانس کی بیماریاں، دائمی کھانسی Bronchitis، نمونیہ، ٹی بی، دل کا دورہ، دھڑکن تیز ہونا، ہائی بلڈ پریشر۔

2۔ دوران خون کم ہونا (Atherosclerosis) اور اس سے فالج، گردوں کے فعل کی کمی، انگلیوں کا کالا پڑنا (Gangrene)۔

3۔ معدے میں تیزابیت اور ہاضمہ کی خرابی، سماعت اور بینائی متاثر ہونا۔

4۔ ہڈیوں کی کمزوری (Osteoporosis)، کھال پر جھریاں پڑنا۔

5۔ مردانہ قوت کی کمی، بانجھ پن، حمل متاثر ہونا۔

چبانے والے تمباکو سے منہ کے اندر کی جھلی سخت ہوجاتی ہے۔ (Submucus Fibrosis) جس سے منہ پورا نہیں کھلتا اور وقت کے ساتھ منہ کی یہ جھلی کینسر میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ منہ سے بدبو آتی ہے، مسوڑوں میں ورم آتا ہے۔

کینسر: پھیپھڑوں کا کینسر 90 فی صد تمباکو کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دیگر اعضاء کے کینسر جن کی وجہ تمباکو ہے (تحقیق سے ثابت شدہ) ان میں منہ، گلا، نرخرہ، غذا کی نالی، معدہ، لبلبہ، مثانہ، رحم کے نچلا حصہ اور چھاتی کا کینسر شامل ہیں۔

تمباکو نشہ ہے: تمباکو میں نکوٹین (Nicotine) نشہ آور ہے۔ جس کا اثر ہیروئین سے بھی طاقت ور ہے۔ اس کی وجہ سے آدمی تمباکو کا غلام بن جاتا ہے مزاج میں غصہ، چڑچڑاپن اور ڈپریشن پیدا ہوتا ہے۔

دوسروں کو نقصان (Passive Smoking): سگریٹ/حقہ پینے والا دھویں سے قریب موجود صحت مند افراد کو بھی نقصان پہنچاتا ہے۔ خصوصاً گھر، دفتر اور کمروں میں بیٹھے ہوئے یا دوران سفر صحت مند افراد خصوصاً بچے، جب دھواں اندر لیتے ہیں تو ان میں بھی بیشتر وہ امراض پیدا ہونے کے امکانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں جو سگریٹ پینے والوں میں ہوتے ہیں۔ مثلاً دمہ، دل کا دورہ، نمونیہ اور کینسر۔

تمباکو سے موت کا خطرہ:

☆ تمباکو استعمال کرنے والے ہر 100 میں سے 50 افراد کی موت کی وجہ تمباکو سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہوتی ہیں۔

☆ ایسی بیماریاں (اور موت) جس سے بچا جاسکے سب تمباکو سے ہوتی ہیں۔

☆ ہر سال کروڑوں افراد تمباکو کی وجہ سے موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ پاکستان میں ہر سال اندازاً ایک لاکھ اموات کی وجہ تمباکو نوشی ہے۔

☆ سگریٹ زندگی کے 11 قیمتی منٹ کم کرتا ہے۔ سگریٹ نوش کی زندگی کے اوسطاً 10 سال کم ہوجاتے ہیں۔

ان نقصانات کو جاننے کے بعد بھی کیا کسی سمجھدار شخص کے لیے تمباکو کے استعمال کی گنجائش باقی رہتی ہے؟

حدیث:۔ گناہ وہ ہے جو تیرے جی میں کھٹکے اور دل میں تردد ہو اگرچہ لوگ تجھے (اسکے جواز کا) فتویٰ دے دیں۔ (مسند احمد)

تمباکو کا دینی پہلو:

دور نبوی ﷺ اور صحابہ کرام میں تمباکو موجود نہیں تھا اسلئے اسکی ممانعت کی احادیث موجود نہیں ہیں۔ فقہا نے ابتدا میں یہ دیکھتے ہوئے کہ اسکی تاثیر شراب جیسی نہیں ہے اسے مکروہ کے درجے میں رکھا۔ لیکن جدید تحقیق سے جب اسکے نقصانات سامنے آئے تو یہ رائے تبدیل ہوئی۔

☆ مارچ 1982ء میں مدینہ منورہ میں ہونے والی اسلامی کانفرنس برائے انسداد منشیات میں عالم اسلام کے 17 ممالک کے جید علماء نے تمباکو کے استعمال کو حرام قرار دیا ہے۔ (بشمول مفتی اعظم سعودی عرب جناب عبدالعزیز بن باز، ریکٹر جامع ازھر ڈاکٹر احمد عمر ہاشم، مفتی اعظم عمان شیخ احمد بن حماد الخلیلی اور علامہ یوسف القرضاوی)

تمباکو نوشی کی حرمت کے لئے درج ذیل دلائل دیئے گئے:

تمباکو کے نتیجے میں بیماریاں اور موت:

"اور تم اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں ہلاکت میں نہ ڈالو"۔ (البقرہ:195)

"اور اپنے آپ کو قتل مت کرو۔ بلاشبہ اللہ تم پر بڑے مہربان ہیں"۔ (النساء:29)

"جس نے کسی زہر کے استعمال سے خود کو ہلاک کیا تو (روز قیامت) وہ زہر اسکے ہاتھ میں ہوگا اور وہ جہنم کی آگ میں ہمیشہ اسے استعمال کرتا رہے گا"۔ (بخاری)

تمباکو کے استعمال سے منہ اور سانس کی غلاظت

''اور نبیؐ پاک چیزوں کو ان کے لیے حلال کرتے ہیں اور ناپاک چیزوں کو ان پر حرام ٹھہراتے ہیں''۔ (الاعراف: 157)

''حلال کر دی گئی ہیں تمہارے لیے تمام پاکیزہ چیزیں''۔ (المائدہ: 4)

''جو بھی ادرک یا پیاز کھاتا ہے وہ ہم سے، ہماری مسجد سے دور رہے۔ فرشتوں کو یقیناً ان چیزوں سے تکلیف ہوتی ہے جن سے انسانیت کو تکلیف ہوتی ہے''۔ (بخاری، مسلم)

''صفائی ایمان کی شرط ہے''۔ (مسلم)

تمباکو کے دھوئیں سے دوسروں کو تکلیف

''تکلیف نہ دو دوسروں کو اور نہ ہی اپنی ذات کو''۔ (مسند احمد)

''مومن وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں''۔ (بخاری)

''جو شخص اللہ اور آخرت پر یقین رکھتا ہو اسے چاہیئے کہ اپنے پڑوسی کو تکلیف نہ دے''۔ (بخاری)

''دراصل ایک اچھے اور برے ساتھی کی مثال یوں ہے جیسے ایک عطر فروش اور لوہار کی۔ جیسے ایک عطر فروش تمہیں یا تو خوشبو دے گا یا تم اس سے خوشبو خریدو گے یا کم از کم تمہیں اس میں سے اچھی خوشبو تو آئے گی۔ اور بھٹی پھونکنے والا لوہار یا تو گندگی بو دے گا یا پھر کپڑے جلا دے گا''۔ (بخاری، مسلم)

تمباکو نشہ آور ہے

''اے ایمان والو شراب اور جوا اور بت اور فال کے تیر شیطان کے گندے کاموں میں سے ہیں سو ان سے بچتے رہنا تاکہ کامیاب ہو جاؤ''۔ (المائدہ: 90)

''ہر نشہ آور شے خمر ہے اور نشہ آور شے حرام ہے''۔ (مسلم)

''جس شے کی زیادہ مقدار سے نشہ ہوتا ہے اسکی کم مقدار کا استعمال بھی حرام ہے''۔ (ابوداؤد)

تمباکو فضول خرچی ہے

''اور مال بے جا نہ اڑاؤ۔ بے شک فضول خرچ شیطان کے بھائی ہیں اور شیطان اپنے رب کا ناشکرا ہے''۔ (بنی اسرائیل: 27-26)

''اللہ تعالیٰ کو تین چیزوں سے نفرت ہے: فضول باتیں کرنا، بھیک مانگنا اور مال ضائع کرنا''۔ (بخاری، مسلم)

''روز قیامت ابن آدم کے قدم ہل نہ سکیں گے جب تک اس سے پانچ باتوں کے بارے میں پوچھ نہ لیا جائے: زندگی کے بارے میں کہ کیسے گذاری، جوانی کے بارے میں کہ کہاں کھپا دی، مال کے بارے میں کہ کہاں سے کمایا، اور کہاں خرچ کیا، اور جو علم حاصل کیا تھا اُس پر کتنا عمل کیا؟''۔ (ترمذی)

عبادت میں خلل

- ☆ روزہ پورا کرنا مشکل۔
- ☆ نماز و جماعت میں منہ کی بدبو سے دیگر افراد کو کراہت۔
- ☆ اعتکاف، حج وغیرہ میں خلل۔
- ☆ نفل روزہ، نفل نماز کی رغبت کم ہو جانا۔
- ☆ فضول مال خرچ کرنے سے انفاق کے کم مواقع۔
- ☆ غصہ، چڑچڑاپن پیدا ہونے سے اخلاقی کمزوریاں۔
- ☆ نیک محافل سے دوری اور بُرے لوگوں کی صحبت۔

تمباکو نوشی کے اخلاقی پہلو:

- ☆ خود کو نقصان: بیماری، ہلاکت۔
- ☆ دوسروں کو نقصان: نہ چاہتے ہوئے بھی دوسرا آدمی دھوئیں سے متاثر ہوتا ہے۔
- ☆ مال کا بے جا اسراف۔
- ☆ دوسروں خصوصاً بچوں کے لیے بُری مثال قائم کرنا۔
- ☆ نشہ میں ملوث ہونا: ایک نشہ دوسرے کو دعوت دیتا ہے۔ تمباکو نوش اللہ کے ذکر کی بجائے تمباکو سے سکون حاصل کرتا ہے۔

تمباکو کا ترک ممکن ہے:

تمباکو کی عادت پڑنے کے بعد اس کو چھوڑنا آسان نہیں مگر بے شک اگر انسان عزم کر لے تو سب کچھ ممکن ہے۔

اللہ پر توکل کریں، اُس سے مدد مانگیں اور ارادے کو مضبوط کر لیں۔ ایک ہفتہ کے اندر کی تاریخ معین کر لیں اور اس کے بعد تمباکو کو کبھی ہاتھ نہ لگائیں۔

اگر تمباکو چھوڑنے کی علامتیں (Withdrawl symptoms) پیدا ہوں تو ان کو ماہر ڈاکٹر کی رائے سے دور کیا جا سکتا ہے۔

چند دنوں کی یہ دشواری عمر بھر کی فضول، بے مقصد اور بیمار زندگی سے بدرجہ بہتر ہے۔

حرفِ آخر:

اس تحریر کا مقصد عام لوگوں اور ڈاکٹروں کو تمباکو کے نقصانات اور دینی پہلوؤں کی یاددہانی کرانی ہے۔ تاکہ اس میں مبتلا افراد اس لت کو چھوڑنے کا عزم کرلیں اور معاشرے کے بہتر افراد اور مضبوط مسلمان بن سکیں۔

تمباکو کے استعمال کے بارے میں علماء کی آراء میں اختلاف ہے۔ کچھ نے اسکو حرام اور دیگر نے مکروہ قرار دیا ہے۔

کیا ہمارے لیے یہ بہتر نہیں ہے کہ مشتبہ اور مکروہ چیزوں سے بھی اجتناب کریں؟

حدیث: ’’بے شک حلال بھی واضح ہے اور حرام بھی واضح ہے۔ اور ان دونوں کے درمیان کچھ باتیں مشتبہ ہیں جن کو اکثر لوگ نہیں جانتے۔ پس جو آدمی ان مشتبہ چیزوں سے بچ گیا تو اُس نے اپنے دین اور اپنی عزت کو بچالیا۔ (بخاری، مسلم)

اللہ سے دُعا ہے کہ ہمیں ہدایت عطا فرمائے، صحت عطا فرمائے اور ہم سے راضی ہو جائے (آمین)

حوالہ جات:۔

1۔ WHO"report on the global tobacco epidemic 2008"The MPower"Package

2۔ National Guidelines on Tobacco Cessation"2009 Pakistan Chest"Society

3۔ تمباکو یا صحت؟ انتخاب خود کیجئے" آغا خان یونیورسٹی ہسپتال کراچی

4۔ تمباکو نوشی یا صحت مند زندگی! آپ کا کیا انتخاب ہے؟ اسوۃ حسنہ ویلفیئر سوسائٹی کراچی۔

5۔ کیا تمباکو کا استعمال حرام ہے؟ انجمن خدام القرآن سندھ کراچی ۲۰۰۷

6۔ "Smoking: A social problem" by Mohammad Al-Jibaly: Al-Quran-was Sunnah Society of North America. http://qsa.org/articles/smoking .htm

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما)

Pakistan Islamic Medical Association (PIMA)

مرکزی دفتر: آفس نمبر 12، دوسری منزل، شالیمار سینٹر، F-8 مرکز، اسلام آباد۔ فون نمبر: 051-2261943 فیکس نمبر: 051-2857132

ای میل: pima@dsl.net.pk، ویب سائٹ: www.pima.org.pk