

دو ب瑞 عادتیں

<"xml encoding="UTF-8?>

حدیث :

قال رسول اللہ(ص) :ایاکم وفضول المطعم فانہ یسم القلب بالقسوة،ویبطی بالجوارح عن طاعة،ویصم الہم عن سمع الموعظة وایاکم وفضول النظر فان یبدر الھوی،ویولد الغفلة

ترجمہ :

حضرت رسول اکرم(ص) فرماتے ہیں کہ زیادہ کھانے سے بچو، کیونکہ اس سے آدمی سنگدل بن جاتا ہے اور اعضاء بدن میں سستی آتی ہے۔ جو اللہ کے حکم پر عمل کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہے اور زیادہ کھانا کانوں کو بھرہ بنا دیتا ہے جس کی وجہ سے انسان نصیحت کو نہیں سنتا۔ اسی طرح ادھر ادھر دیکھنے سے پریز کرو کیونکہ آنکھوں کی یہ حرکت ہوا وحوس کو بڑھاتی ہے اور انسان کو غافل بنادیتی ہے۔

حدیث کی شرح :

اوپر کی حدیث میں زیادہ کھانے اور ادھر ادھر فضول نگاہ کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

1. زیادہ کھانا :

غذا میں اعتدال وہ مسلہ ہے جس کی اہمیت سے ہم واقف نہیں ہیں اور نہ ہی یہ جانتے ہیں کہ اس سے جسم اور روح پر کتنے اہم اثرات پڑتے ہیں۔
بس زیادہ کھانا جسمانی اور روحانی دونوں پہلوؤں سے قابل غور ہے۔

الف: جسمانی پہلو

یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسان کی اکثر بیماریاں زیادہ کھانے کی وجہ سے ہے اسکے لئے کچھ طبیب یہ

استدلال کرتے ہیں کہ: جراثیم ہمیشہ چارمشہور طریقوں (بوا، کھانا، پانی اور کبھی کبھی بدن کی کھال کے ذریعہ) سے بدن میں داخل ہوتے ہیں اور ان کو روکنے کا کوئی راستہ بھی نہیں ہے۔

جس وقت بدن کی یہ کھال (جو جراثیم کو بدن میں داخل ہونے سے روکنے کے لئے ایک مضبوط ڈھال کا کام انجام دیتی ہے) زخمی ہو جائے تو ممکن ہے کہ اسی زخم کے ذریعہ جراثیم بدن میڈا خل بو کر بدن کی دفاعی طاقت کو تباہ کر دیں۔ اس بنا پر ہم ہمیشہ مختلف قسموں کے جراثیموں و بیماریوں کے حملوں کی زد میں رہتے ہیں۔ اور ہمارا بدن اسی صورت میانا ن سے دفاع کرسکتا ہے جب اس میں عفونت کے مرکز نہ پائے جاتے ہوں اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ بدن کی فالتو چربی جو بدن میں مختلف جگہوں پر اکٹھا ہو جاتی ہے وہی بہت سے جراثیموں کے پھلنے پھولنے کا ٹھکانہ بنतی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جیسے کسی جگہ پر کافی دنوں تک پڑا رینے والا کوڑا بیماری اور جراثیم کے پھیلنے کا سبب بنتا ہے۔ جو چیزوں ان بیماریوں کا علاج کرسکتی ہیں ان میں سے ایک یہ ہے کہ اس اضافی چربی کو پگھلایا جائے۔ اور چربی کو پگھلانے کا آسان طریقہ روزہ ہے اور یہ وہ استدلال ہے جس کا سمجھنا سب کے لئے آسان ہے۔ کیونکہ ہر انسان جانتا ہے کہ جب بدن میں فالتو غذا موجود ہو اور وہ بدن میں جذب نہ ہو رہی ہو تو بدن میں اکٹھا ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں دل کا کام بڑھ جاتا ہے، بطور خلاصہ بدن کے تمام اجزاء پر بوجھ بڑھ جاتا ہے جس کی بنا پر دل اور بدن کے دوسرے حصے جلد بیمار ہو جاتے ہیں اور اس سے آدمی کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ اس بنا پر اگر کوئی یہ چاہتا ہے کہ وہ صحت مند رہے تو اسے چاہئے کہ زیادہ کھانے سے پریبیز کرے اور کم کھانے کی عادت ڈالی خاص طور پر وہ لوگ جو جسمانی کام کم کرتے ہیں۔

ایک طبیب کا کہنا ہے کہ میں بیس سال سے مریضوں کے علاج میم شغول ہوں میرے تما م تجربوں کا خلاصہ اس ایک جملے میں ہے: ”کھانے میاعتداں اور ورزش“

ب: روحانی پہلو :

یہ حدیث زیادہ کھانے کے تین اہم روحانی اثرات کی طرف اشارہ کر رہی ہے:

1. زیادہ کھانا سنگدل بناتا ہے۔
 2. زیادہ کھانا عبادت میں سستی کا سبب بنتا ہے۔ یہ بات پوری طرح سے واضح ہے کہ جب انسان زیادہ کھاتا ہے تو پھر صبح کی نماز آسانی کے ساتھ نہیں پڑھ پاتا اور اگر جاگ بھی جاتا ہے تو سست رہتا ہے۔ لیکن جب ہلکا و کم کھانا کھاتا ہے تو اذان کے وقت یا اس سے کچھ پہلے جاگ جاتا ہے خوش و خرم ہوتا ہے اور عبادت و مطالعہ کے لئے تازہ دم ہوتا ہے۔
 3. زیادہ کھانا انسان سے وعظ و نصیحت کو قبول کرنے کی قوت چھیں لیتا ہے۔ جب انسان روزہ رکھتا ہے تو اس کے اندر رقت قلب پیدا ہو ہوتی ہے اور اس کی معنویت بڑھ جاتی لیکن جب پیٹ بھرا ہوتا ہے تو انسان کی فکر صحیح کام نہیں کرپاتی اور وہ اپنے آپ کو اللہ سے دور کر لیتا ہے۔
- شاید آپ نے غور کیا ہو کہ ماہ رمضان المبارک میں لوگوں کے دل وعظ و نصیحت کو قبول کرنے کے لئے زیادہ آمادہ رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ بھوک اور روزہ دل کو پاکیزہ بناتے ہیں۔

۲۔ ادھر ادھر دیکھنا :

روایت میں ”نظر“ سے کیا مراد ہے؟

پہلے مرحلہ میں تو یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ شاید مراد نامحربوں کا دیکھنا ہو، جو کہ ہوا پرستی کا سبب بنتا ہے۔ لیکن یہ بھی بعید نہیں ہے کہ اس سے بھی وسیع معنی مراد ہوں یعنی ہر وہ نظر جو انسان میں ہوائے نفس پیدا کرنے کا سبب بنے مثال کے طور پر ایک عالیشان گھر کے قریب سے گذرتے ہوئے اسے ٹکر ٹکر دیکھنا اور آرزو کرنا کہ کاش میرٹ پاس بھی ایسا ہی ہوتا یا کسی گاڑی کے آخری ماڈل کو دیکھ کر اس کی تمننا کرنا۔ آرزو و شوق، طلب و چاہت کے ساتھ کسی چیز کو دیکھنا تیزی کے ساتھ غفلت کے طاری ہونے کا سبب بنتا ہے کیونکہ اس سے انسان میں دنیا کی محبت پیدا ہوتی ہے۔ ورنہ نگاہ عبرت، نگاہ توحیدی یا وہ نگاہ جو فقیر و بکی مدد کے لئے ہو یا وہ نگاہ جو کسی مريض کے علاج کے لئے ہو ان کے لئے تو خاص تاکید کی گئی ہے اور یہ پسندیدہ بھی ہے۔

نکتہ :

جیسا کہ روایات اور نهج البلاغہ میں بیان ہوا ہے کہ دنیا کے بہت سے مال اور مقام ایسے ہیں جو ”کل شی‘ من الدنیا سماعہ اعظم من عیانہ“ کا مصدقہ ہیں یعنی دنیا کی ہر چیز دیکھنے کے مقابلے سننے میں بڑی ہے بقول مشہور ڈھول کی آواز دور سے سننے میں اچھی لگتی ہے لیکن جب کوئی ڈھول کو قریب سے دیکھتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ اندر سے خالی ہے اور اس کی آواز کانوں کے پردے پھاڑنے والی ہے۔

مرحوم آیۃ اللہ العظمیٰ بروجردی رحمة اللہ علیہ نے ایک زمانہ میں اپنے درس میں نصیحت فرمائی کہ ”اگر کوئی طالب علم اس نیت سے درس پڑھتا ہے کہ وہ اس مقام پر پہونچے جس پر میہوں تو اس کے احمدق ہونے میں شک نہ کرو۔ آپ لوگ فقط دور سے اس مرجعیت کو دیکھتے ہیں اور فکر کرتے ہیں (جب کہ وہ مرجع علی الاطلاق تھا اور ان کا کوئی ثانی نہیں تھا) لیکن میں جس مقام پر ہوں نہ اپنے وقت کا مالک ہوں اور نہ اپنے آرام کا“ تقریباً دنیا کی تمام بخششیں ایسی ہی ہیں۔