

دو بری عادتیں

<?xml encoding="UTF-8?">

حدیث :

قال رسول الله (ص): اياكم وفضول المطعم فانه يسم القلب بالقسوة، ويبطىء بالجوارح عن طاعة، ويصم الهمم عن سماع الموعظة واياكم وفضول النظر فان يبدر الهوى، ويولد 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 بہرہ بنا دیتا ہے جس کی وجہ سے انسان نصیحت کو نہیں سنتا۔ اسی طرح ادھر ادھر دیکھنے سے پرہیز کرو کیونکہ آنکھوں کی یہ حرکت ہوا و حوس 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 مسئلہ 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 (ہوا، 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 میں داخل ہو 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 میں ان 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 بنتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جیسے کسی جگہ پر کافی دنوں تک پڑا رہنے والا کوڑا بیماری اور جراثیم کے پھیلنے کا سبب بنتا ہے۔ جو چیزیں 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 اجزا 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 پرہیز کرے اور کم کھانے کی عادت ڈالے خاص طور پر وہ لوگ جو جسمانی کام کم کرتے ہیں۔ ایک طبیب کا کہنا ہے کہ میں بیس سال سے مریضوں کے علاج میں مشغول ہوں میرے تمام تجربوں کا خلاصہ اس ایک جملے میں ہے: ”کھانے میں اعتدال 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 چھین لیتا ہے۔ جب انسان روزہ رکھتا ہے تو اس کے اندر رقت قلب پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی معنویت بڑھ جاتی لیکن جب پیٹ بھر ا ہوتا ہے تو انسان کی فکر صحیح کام نہیں کر پاتی 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۔

روایت میں ”نظر“ سے کیا مراد ہے؟

پہلے مرحلہ میں تو یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ شاید مراد نامحرموں 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 میرے پاس بھی ایسا ہی ہوتا یا کسی گاڑی کے آخری ماڈل کو دیکھ کر اس کی تمنا 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 فقیروں کی مدد کے لئے ہو یا وہ نگاہ جو کسی مریض کے علاج کے لئے ہو ان کے لئے تو خاص تاکید کی گئی ہے اور یہ پسندیدہ بھی ہے۔

نکتہ :

جیسا کہ روایات اور نہج البلاغہ میں بیان ہوا ہے کہ دنیا کے بہت سے مال اور مقام ایسے ہیں جو ”کل شیء من الدنيا سماعه اعظم من عيانه“ کا مصداق 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 پہاڑنے والی ہے۔

مرحوم آية الله العظمى بروجردی رحمۃ 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 پہنچے جس پر میبہوں تو اس کے احمق 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۔