

سادہ خوراک اور انسانی صحت

ہر ذی روح کی بقا کے لیے جو چیز سب سے زیادہ ضروری ہے، وہ ہے تازہ ہوا اور بے رنگ، بے بو، بے ذائقہ پانی۔ یہ دونوں نعمتیں ہر ایک کی دسترس میں دے دی گئی ہیں۔ جب جی چاہے، بغیر مشقت اور اخراجات کے ان سے فائدہ اٹھائیے۔ دیگر ایشیا تقریباً سب ضمنی ہیں جن کے تصرف میں دن رات اضافہ کیا جا رہا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک بھوک یہ ہے کہ پانی میں نمک گھول کر اس سے جتنی روٹی کھائی جا سکے، بس۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ جس آدمی کی آمدن جتنی زیادہ ہے، اس کا دسترخوان بھی اتنا ہی وسیع ہے جو بالآخر اسے وقت سے پہلے قبرستان پہنچا دیتا ہے۔ خاتم الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مجھے اپنی امت کی غربت کا اتنا ڈر نہیں ہے جتنا اس کی امارت کا ہے۔ آج معاشرے میں پھیلی ہوئی ہر گراہی اور برائی کے پیچھے امارت ہی ہے۔ مشروبات ہوں یا خوراک یا بودوباش، تاحدنگاہ ان کی وسعت پھیلتی جا رہی ہے اور خوب سے خوب تر کی تلاش میں نہ ختم ہونے والا سفر شروع ہو چکا ہے۔

کچھ عرصہ پہلے پاکستان کے بعض علاقوں کے متعلق یہ مشاہدہ کیا گیا کہ انتہائی غریب ہونے کے باوجود وہ نہایت صحت مند زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اسباب معلوم کرنے کے لیے ان علاقوں میں ماہرین بھیجے گئے جنہوں نے وہاں کے لوگوں کو خوراک اور بودوباش کا مشاہدہ کرنا شروع کیا۔ آخر میں رپورٹ تیار کی گئی تو اس میں بتایا گیا کہ یہ لوگ سخت سردی میں ضروری حفاظت کے باوجود ٹھہرتے رہتے ہیں، لیکن وہی اور باسی کسی سے کھانا کھاتے ہیں۔ وہی کے بغیر انہیں کوئی غذا مرغوب نہیں، جبکہ باہر شدت سے برف باری جاری تھی۔ محترم ولی خان مرحوم کے والد باچا خان مرحوم کی خوراک میں ساری زندگی وہی شامل رہا۔ وہی کے استعمال سے نہ صرف عمر بڑھتی ہے بلکہ آج کے دور کی بدترین اور جان لیوا بیماری بلڈ پریشر سے بھی جان چھوٹ جاتی ہے۔ جب تک معاشرہ چائے کی لمبی استعمال کرتا رہا، یہ امراض دبے رہے۔

موجودہ صدی کی بین الاقوامی شخصیت حکیم محمد سعید شہید رحمۃ اللہ علیہ جب طب اسلامی کے ترجمان کے طور پر اقوام متحدہ کی کسی کانفرنس میں تشریف لے گئے تو مہمانوں کو چائے پیش کی گئی۔ حکیم صاحب نے فرمایا کہ میں تو آج تک چائے کے ذائقے سے ہی نا آشنا ہوں۔ اس کے برعکس اپنے معاشرے کا حال دیکھیں، صبح سویرے آب حیات کی طرح اس کے جام کے جام لٹھہائے جاتے ہیں۔ یہ نشے کی طرح معاشرے کو اپنی گرفت میں لے چکا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد ہے کہ ایک خاص غذا کی جگہ آپ کو کوئی دوسری غذا دی جائے اور آپ کھانے سے انکار کر دیں تو یہ بھی نشہ ہے۔

الغرض اسلام سادہ مذہب ہے، ہمیں سادگی کی تعلیم دیتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کے ترازو میں ہمارا معاشرہ تو لاجائے تو اکثریت کسی نہ کسی نشے میں گرفتار نظر آتی ہے جس سے قوت مدافعت ختم ہوتی جا رہی ہے اور معاشرہ طرح طرح کے امراض میں جکڑا جا رہا ہے۔ سادگی کے فوائد پر مزید گفتگو ان شاء اللہ آئندہ نشستوں میں پیش کروں گا۔