

## رسول اللہ ﷺ کی پاکیزہ زندگی میں اعتدال و توازن

غازی عبدالرحمن قاسمی\*

عبدالقدوس صہیب\*\*

نبی کریم ﷺ کی حیات مقدسہ اور سیرت مطہرہ انسانی زندگی کے تمام شعبوں اور گوشوں کے بارے میں واضح ہدایات اور رہنمائی مہیا کرتی ہے جس پر عمل پیرا ہو کر دارین میں فلاح و کامیابی کا حصول ممکن ہے آپ ﷺ کے دینی تعلیمات کے حوالہ سے جملہ احکامات اور عبادات کی ادائیگی کے سلسلہ میں کیے گئے اقدامات میں شریعت کی پاسداری اور اعتدال و توازن کا حسین امتزاج نظر آتا ہے جو ایک طرف شریعت کے تقاضوں کو پورا کرتے ہیں تو دوسری طرف انسانی صحت و مصالح کو بھی متضمن ہیں۔ جو چیز حد اعتدال سے متجاوز ہو جاتی ہے بظاہر کمیت اور مقدار کے اعتبار سے زیادہ ہوتی ہے مگر اس کے تسلسل میں رفتہ رفتہ کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے جو کہ فساد و بگاڑ کے علاوہ شرعی احکامات کی پابندی میں حارج اور نقصان و خسران پر منتج ہوتی ہے اس لیے قرآن و سنت کا مطالعہ اور آپ ﷺ کا طرز عمل ایسے طریقے سے اوامر کے امتثال کی حوصلہ شکنی کرتا ہے جس سے اعمال میں انقطاع و استحصار کی نوبت آجائے۔

کسی بھی دینی یا دنیاوی معاملہ میں افراط و تفریط سے صرف نظر کرتے ہوئے درمیانی راہ کو اختیار کرنا اعتدال کہلاتا ہے۔ (۱) قرآن کریم اور سنت رسول ﷺ میں اس حوالہ سے بکثرت نصوص وارد ہوئی ہیں جن کی تفصیل کا یہ موقع نہیں ہے مختصر اس پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

علامہ جلال الدین سیوطی (م- ۹۱۱ھ) نے امام ماوردی (م- ۴۵۰ھ) کے حوالہ سے باسند نقل کیا ہے۔ کہ حسن بن الفضل سے سوال ہوا کہ تم عرب و عجم کی مثالیں قرآن کریم سے نکالتے ہو «حَبْرُ الْأُمُورِ أَوْ سَاطِئُهَا» (۲) ”بہترین امور وہ ہیں جن میں میانہ روی اختیار کی جائے۔“ کی مثل بھی قرآن کریم میں پاتے ہو؟ تو اس نے جواب میں کہا کہ چار آیات میں یہ مثل بیان ہوئی ہے۔ (۳)

۱- وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (۴)

اور وہ لوگ جب خرچ کرتے ہیں تو فضول خرچی نہیں کرتے اور نہ تنگی کرتے ہیں اور ان کا خرچ ان دونوں کے درمیان اعتدال پر ہوتا ہے۔

۲- وَلَا يَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا يَخَافُكَ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (۵)

اور نماز نہ بلند آواز سے پڑھو اور نہ آہستہ بلکہ اس کے درمیان کا طریقہ اختیار کرو۔

مذکورہ نصوص سے اعتدال و توازن کی اہمیت واضح ہو رہی ہے مگر اس کے باوجود قرآن کریم میں اسراف، حد سے

تجاوز اور غلو سے صراحتاً ممانعت فرما کر اس طرف اشارہ کر دیا کہ ہر حالت میں اعتدال ہی مطلوب ہے۔ (۶)

اسی طرح احادیث میں بھی تمام امور میں اعتدال و توازن سے کام لینے کا حکم دیا گیا۔ خواہ ان کا تعلق عقائد سے ہو یا

\* لیکچرر، شعبہ علوم اسلامیہ، گورنمنٹ ولایت حسین اسلامیہ ڈگری کالج ملتان، پاکستان۔

\*\* چیئر مین شعبہ علوم اسلامیہ، بہاء الدین زکریا یونیورسٹی ملتان، پاکستان۔

عبادات اور معاملات سے بے اعتدالی کو کسی بھی جگہ پسند نہیں فرمایا گیا۔ عقائد میں غلو سے منع کرتے ہوئے فرمایا:  
لَا تُظْرُونِي، كَمَا أَطْرَتِ النَّصَارَى ابْنَ مَرْيَمَ، فَإِنَّمَا أَنَا عَبْدُهُ، فَقُولُوا عَبْدُ اللَّهِ، وَرَسُولُهُ (۷)  
مجھے اتنا نہ بڑھاؤ جتنا نصاریٰ نے عیسیٰ بن مریم کو بڑھایا ہے میں تو محض اللہ کا بندہ ہوں تو تم بھی یہی کہو کہ  
اللہ کا بندہ اور اس کا رسول۔

دین معاملات میں شدت کی دو صورتیں ہیں: پہلی یہ کہ ایک چیز واجب یا مستحب نہیں ہے اس کو واجب اور  
مستحب کا درجہ دیدینا۔ اور دوسری یہ کہ ایک چیز حرام اور مکروہ میں سے نہیں ہے بلکہ طہیات میں سے ہے اس کو حرام اور  
مکروہ کے دائرہ میں لے آنا آپ ﷺ نے اس سے منع فرمایا ہے جیسا کہ نصاریٰ نے اپنے اوپر سختی کی تو اللہ تعالیٰ نے بھی  
ان پر سختی کر دی ان پر منجانب اللہ رہبانیت فرض نہیں تھی انہوں نے از خود اپنے اوپر اسے لازم کر لیا اور پھر اس کو نباہ نہ  
سکے۔ (۸)

ایک مرتبہ آپ ﷺ رات کے وقت حضرت ابو بکر اور حضرت عمر رضی اللہ عنہما کے پاس سے گزرے، حضرت  
ابو بکر رضی اللہ عنہ نماز میں پست آواز میں اور حضرت عمر رضی اللہ عنہ بلند آواز میں تلاوت کر رہے تھے۔ آپ ﷺ نے  
شیخین سے پست و بلند آواز میں تلاوت و قرأت کی وجہ کے بارے میں پوچھا؟ تو حضرت ابو بکر صدیق نے عرض کیا کہ میں  
اس ذات کو سن رہا تھا جو سرگوشی کو بھی سن لیتا ہے اور حضرت عمر نے عرض کیا میں سونے والے کو جگ رہا تھا اور شیطان کو  
بھگا رہا تھا اس پر آپ ﷺ نے فرمایا:

يَا أَبَا بَكْرٍ اِزْفَعْ مِنْ صَوْتِكَ شَيْئًا وَقَالَ لِعُمَرَ: «اِخْفِضْ مِنْ صَوْتِكَ شَيْئًا» (۹)

اے ابو بکر تم اپنی آواز تھوڑی بلند کرو اور حضرت عمر سے فرمایا اے عمر تم اپنی آواز تھوڑی پست کرو۔

اس حدیث سے معلوم ہوا آپ ﷺ نے حضرات شیخین کو اعتدال سے کام لینے کا حکم دیا۔  
علامہ ابن الملک الکرمانی (م- ۸۵۴ھ) لکھتے ہیں:

وهذا يدل على أن الإفراط والتفريط غير محمود (۱۰)

اور اس حدیث نے اس پر بھی دلالت کی کہ افراط اور تفريط ناپسندیدہ ہیں۔

اسی طرح کا ایک اور واقعہ کتب حدیث میں مذکور ہے جو عبادت میں اعتدال پسندی اور توازن قائم کرنے کی  
طرف رہنمائی کرتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ کا عبادت اس قدر اشتغال مسلسل ہوا کہ صوم النہار  
وقائم اللیل کا عملی مصداق بن گئے اور اسے عادت مستمرہ بنا لیا جب آپ ﷺ کو اس کا علم ہوا تو فرمایا: "اے عبداللہ مجھے  
معلوم ہوا ہے کہ تم دن کو روزہ رکھتے ہو اور رات کو کھڑے ہو جاتے ہو۔ میں نے کہا ہاں یا رسول اللہ! آپ ﷺ نے  
فرمایا: روزے بھی رکھو اور افطار بھی کرو۔ نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہو تو رات کو سویا بھی کرو، اس لیے کہ:

فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوِكَ عَلَيْكَ حَقًّا (۱۱)

تیرے حسد کا تجھ پر حق ہے۔ اور تیری آنکھوں کا تجھ پر حق ہے۔ تیری بیوی اور مہمان کا تجھ پر حق ہے۔

چونکہ اس طرز پر عبادت کی ادنیٰ سے دیگر حقوق جو اپنی ذات اور بندوں سے متعلق ہیں ان میں کمی و کوتاہی کا  
اندیشہ تھا اس لیے آپ ﷺ نے ان کو اس سے منع فرمایا۔

اسی طرح کا واقعہ حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہ کے بارے میں آتا ہے کہ وہ دنیاوی معاملات کو بیکسر چھوڑ کر دن

رات عبادت میں مشغول تھے حضرت سلمان فارسی کی ان سے مواخات تھی ایک دن وہ ملاقات کے لیے تشریف لائے تو حضرت ام درداہ کو پریشان پایا انہوں نے بتایا کہ تمہارے بھائی کو دنیاوی معاملات سے کسی قسم کا کوئی واسطہ نہیں ہے۔ اس پر حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ نے حضرت ابو درداہ کو سمجھاتے ہوئے فرمایا:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلَا هُلْكَ عَلَيْكَ حَقًّا فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ- فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَدَقَ سَلْمَانُ (۱۲)

تیرے رب کا تجھ پر حق ہے اور تیری جان کا تجھ پر حق ہے اور تیرے اہل خانہ کا تجھ پر حق ہے اس لئے ہر مستحق کا حق ادا کر۔ پھر نبی ﷺ کے پاس آئے اور آپ سے یہ بیان کیا تو نبی ﷺ نے فرمایا سلمان نے سچ کہا۔

ایک اور حدیث میں اعمالِ صالحہ کی بجآوری میں دوام اور استمرار اختیار کرنے کی ترغیب دیتے ہوئے فرمایا گیا:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ عَلَيْكُمْ مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا، وَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دُوِّمَ عَلَيْهِ، وَإِنْ قَلَّ (۱۳)

اے لوگو تم پر اتنا عمل کرنا لازم ہے جس کی تم طاقت رکھتے ہو کیونکہ اللہ ثواب دینے سے نہیں تھکتا جبکہ تم عمل کرنے سے تھک جاتے ہو اور اللہ کے نزدیک اعمال میں سب سے زیادہ پسندیدہ وہ عمل ہے جس پر دوام ہو اور اگرچہ وہ عمل تھوڑا ہو۔

امام نووی (م-۶۷۶ھ) نے اس حدیث سے مستنبط کرتے ہوئے لکھا ہے:

وفيه دليل على الحث على الاقتصاد في العبادة واجتناب التعمق وليس الحديث مختصا بالصلاة بل هو عام في جميع أعمال البر (۱۴)

اور اس حدیث میں عبادت میں میانہ روی اختیار کرنے اور سختی سے اجتناب کرنے کے بارے میں ترغیب ہے اور یہ حدیث صرف نماز کے ساتھ خاص نہیں بلکہ نیکی کی جمیع اقسام اور انواع کو شامل ہے۔

حضرت ربیعہ بن کعب السلمی رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کے وضو وغیرہ کے لیے پانی لاتے تھے ایک مرتبہ آپ ﷺ نے ان سے فرمایا مانگو؟ تو انہوں نے آپ ﷺ سے عرض کیا میں جنت میں آپ کی رفاقت چاہتا ہوں۔ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا:

فَأَعِنِّي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ (۱۵)

اپنے معاملہ میں سجدوں کی کثرت کے ساتھ میری مدد کرو۔

یہ روایت سجدہ کی اہمیت کو اجاگر کر رہی ہے مگر ایک دوسرے مقام پر سجدوں میں بھی اعتدال سے کام لینے کا حکم دیتے ہوئے فرمایا:

اعْتَدِلُوا فِي السُّجُودِ (۱۶) سجدوں میں اعتدال سے کام لو۔

قابل غور بات یہ ہے کہ شریعت نے صرف عبادت تک ان احکامات کو محدود نہیں رکھا بلکہ عام تعلقات میں بھی اسی فکر کو پروان چڑھایا۔ انسان مدنی الطبع ہے اور دوسرے انسانوں سے معاملات کے دوران دوستی و نفرت کا ہو جانا ایک فطرتی امر ہے بہت سے لوگ حالات کے تغیر اور واقعات کے تبدل سے محبت و نفرت میں شدت اختیار کر جاتے ہیں اس بارے میں بھی اعتدال اور توازن سے کام لینے کا حکم دیا گیا ہے۔ ارشاد نبوی ﷺ ہے:

أَحَبُّ حَبِيبِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَعِيضَكَ يَوْمًا مَا، وَأَبْعَضُ بَعِيضِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ  
يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا (۱۷)

اپنے دوست کے ساتھ میانہ روی کا معاملہ رکھو۔ شاید کسی دن وہ تمہارا دشمن بن جائے اور دشمن کے ساتھ  
دشمنی میں بھی میانہ روی ہی رکھو کیونکہ ممکن ہے کہ کل وہی تمہارا دوست بن جائے۔  
معلوم ہو اوستی و دشمنی میں بھی حد سے تجاوز کرنا غلط ہے بلکہ میانہ روی سے تعلقات کو نبھایا جائے۔  
اسی طرح حالت غم میں کچھ لوگ حد اعتدال سے تجاوز کر جاتے ہیں جو کہ شرعاً مذموم اور غیر محمود ہے اس  
بارے میں فرمایا:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَطَمَ الخُدُودَ، وَشَقَّ الجُيُوبَ، وَدَعَا بِدَعْوَى الجَاهِلِيَّةِ (۱۸)  
کہ وہ شخص ہم میں سے نہیں ہے جس نے اپنے چہرے کو پینٹا اور گریبان چاک کیا اور جاہلیت کی سی پکار  
پکارے۔

امام ابن بطلال (م-۳۴۹ھ) لکھتے ہیں:

لَيْسَ مِنَّا كَامِطٌ وَهِيَ هَمَارِي سُنَّتِ كِي پيروى كرنے والا نہیں اور نہ اقتداء كرنے والا ہے اور نہ اس طريقيے كو اختيار  
كرنے والا ہے جس پر ہم ہیں۔ اس ليے كه گال پينटना اور گريبان پھارنا جاہليت كے كام ہیں۔ آپ ﷺ نے غم اور خوشی میں  
اعتدال سے كام لينے كا حكم ديا ہے اور مصائب كے وقت صبر كرنے كى ترغيب دى ہے۔ (۱۹)  
معاشی معاملات میں بھی اعتدال سے كام لينے كى ترغيب ديتے ہوئے فرمایا:  
مَا عَالَ مَنِ اقْتَصَدَ (۲۰) جس شخص نے میانہ روی اختیار كى وہ محتاج نہیں ہوگا۔

ایک اور مقام پر فرمایا:

الِاقْتِصَادُ فِي النَّفَقَةِ نِصْفُ الْمَعِيشَةِ (۲۱)

خرچ كرنے میں میانہ روی اختيار كرنامعیشة كا نصف سرمایہ ہے۔

اسورہ رسول ﷺ میں اعتدال و توازن:

آنحضرت ﷺ نے اعتدال و توازن كے حوالہ سے صرف دوسروں كو احكامات نہیں دیے بلکہ خود بھی ان پر عمل  
پیرا ہو كر دکھلایا تاكه امت كو اعتدال اور توازن كا حیات طیبہ سے چند امور كا تذكرہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔  
۱۔ پانی كے استعمال میں اعتدال:

انسان كو طہارت و نظافت كے ليے پانی كے استعمال كى ضرورت رہتی ہے اس بارے میں بھی سیرت رسول ﷺ  
سے رہنمائی ملتی ہے۔ آپ ﷺ وضو اور غسل كے ليے جو پانی استعمال كرتے تھے اس میں بھی اعتدال كو ملحوظ رکھتے تھے نہ  
بہت كم ہوتا تھا كه طہارت ہی نہ ہو سكتے اور نہ بہت زیادہ كه اسراف كے دائرہ میں چلا جائے۔ چنانچہ حدیث میں آتا ہے:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَوَضَّأُ بِالْمِدِّ، وَيَغْتَسِلُ بِالصَّاعِ (۲۲)

نبی ﷺ ایک مد سے وضو اور ایک صاع سے غسل كرتے تھے۔

نبی کریم ﷺ نے وضو اور غسل كے ليے جتنی مقدار كو استعمال كیا ہے (۲۳) کیا یہ متعین ہے؟ یا اس میں  
ضرورت كے وقت كی ویشی ہو سكتی ہے۔ بعض اہل علم كے ہاں یہ مقدار متعین ہے جبکہ دیگر اہل علم امام شافعی، امام احمد،  
امام سحاق بن راھویہ رحمہم اللہ علیہ كے ہاں آپ ﷺ كا یہ عمل تحدید كو بیان نہیں كر رہا ہے بلکہ یہ بتانا مقصود ہے كه اتنی

مقدار کفایت کرجانی ہے۔ (۲۴) امام نوویؒ نے تو اس پر اہل علم کا اجماع نقل کیا ہے کہ وضو اور غسل میں پانی کی اتنی مقدار جو کفایت کرجائے مقرر و متعین نہیں ہے بلکہ قلیل و کثیر بھی کافی ہو سکتا ہے۔ (۲۵)

علامہ ابن تیمیہؒ (م- ۷۲۸ھ) نے اس حدیث سے وضو اور غسل کے لیے پانی کے استعمال میں اعتدال سے کام لینے پر استدلال کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں:

الاقتصاد في صب الماء فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم (۲۶)

پانی کے استعمال کرنے میں اعتدال سے کام لینا نبی کریم ﷺ سے ثابت ہے۔  
وضو میں پانی کے استعمال میں اسراف سے منع کیا گیا ہے۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کے پاس سے گزرے اور وہ وضو کر رہے تھے آپ ﷺ نے فرمایا:

مَا هَذَا السَّرَفُ يَا سَعْدُ قَالَ: أَفِي الْوُضُوءِ سَرَفٌ قَالَ نَعَمْ، وَإِنْ كُنْتَ عَلَيَّ نَحْرًا جَارٍ (۲۷)

یہ کیا اسراف ہے اے سعد؟ عرض کیا وضو میں بھی اسراف ہوتا ہے؟ فرمایا ہاں اگرچہ تم جاری نہر پر ہی وضو کر رہے ہو۔

ملا علی قاریؒ (م- ۱۰۱۴ھ) اس حدیث کی تشریح میں لکھتے ہیں کہ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کے وضو میں اسراف کی دو صورتیں ہو سکتی ہیں یا تو فعلاً کہ وہ تین بار سے زیادہ مرتبہ اعضاء کو دھورہے تھے یا مقداراً کہ ضرورت سے زائد پانی کو استعمال کر رہے تھے اس لیے آپ ﷺ نے ان کو بطور تشبیہ کے فرمایا کہ اسراف کوئی اچھی بات نہیں یا ان کو قریب کرنے کے لیے بطور نرمی کے یہ بات ارشاد فرمائی۔ باقی اس پر حضرت سعد رضی اللہ عنہ کا یہ عرض کرنا کہ کیا وضو میں بھی اسراف ہوتا ہے؟ اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ ان کا خیال تھا کہ نیکی اور عبادت کے کاموں میں اسراف نہیں ہوتا۔ اس پر آپ ﷺ نے نعم سے جواب دیا۔ باقی رہی یہ بات کہ نہر جاری میں اس طرح وضو کرنے سے کیسے اسراف ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ اس میں وقت اور عمر کا ضیاع ہے یا شرعی حد سے تجاوز کرنا ہے اور دونوں صورتیں اسراف میں آتی ہیں۔ (۲۸)

علامہ شرف الدین طیبیؒ (م- ۷۴۳ھ) نے آپ ﷺ کے فرمان « وَإِنْ كُنْتَ عَلَيَّ نَحْرًا جَارٍ » کی ایک اور لطیف توجیہ ذکر کی ہے کہ آپ کا یہ فرمان بطور مبالغہ کے ہے کہ جس چیز مثلاً نہر میں اسراف اور تہذیر متصور نہیں ہوتا جب اس میں بھی اسراف ہو سکتا ہے تو جن کاموں میں اسراف ہو سکتا ہے ان کی کیا حالت اور کیفیت ہوگی۔ اور یہ بھی احتمال ہے کہ اسراف سے مراد گناہ ہو۔ (۲۹) اسی طرح ایک اور حدیث میں بھی اس کی ممانعت ملتی ہے۔ حضرت عبداللہ بن مغفل رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّهُ سَيَكُونُ فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ قَوْمٌ يَعْتَدُونَ فِي

الطَّهْرِ وَالِدُّعَاءِ (۳۰)

میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ عنقریب اس امت میں ایسے لوگ پیدا ہونگے جو پاکی حاصل کرنے اور دعا میں حد سے تجاوز کریں گے۔

پاکی میں تجاوز کرنے سے مراد یہ ہے کہ وہ اعضاء وضو کو تین بار سے زائد بار دھوتے رہیں گے یا استنجاء، وضو اور غسل میں پانی کے استعمال میں اسراف کریں گے۔ اور دعا میں تجاوز یہ ہے کہ کسی چیز کی جتنی ضرورت ہے اس سے زائد مانگنا یا کسی چیز کی حاجت نہیں ہے اس کے بارے میں سوال کرنا۔ (۳۱)

۳۔ عبادات میں اعتدال:

نماز اور روزے کے جو فضائل احادیث میں بیان ہوئے ہیں ان کی تفصیل کا موقع نہیں ہے۔ مگر یہ بات واضح ہے کہ قرب الہی اور حصول تقویٰ میں ان عبادات سے بڑھ کر کوئی اکسیر نہیں ہے۔ مگر آپ ﷺ کا ان عبادات کی ادائیگی میں بھی اعتدال نمایاں تھا۔ حضرت جابر بن سمرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

وَصَلَاتُهُ قَصْدًا (۳۲) اور نبی کریم ﷺ کی نماز معتدل ہوتی تھی۔

حضرت ابو حمید الساعدی رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کے رکوع کے بارے میں فرماتے تھے:

إِذَا رَكَعَ اعْتَدَلَ، فَلَمْ يَنْصِبْ رَأْسَهُ، وَلَمْ يُفْنِعْهُ (۳۳)

رسول کریم ﷺ جس وقت رکوع فرماتے تو اعتدال کرتے یعنی اپنے سر کو نہ نیچا کرتے نہ اونچا کرتے۔

(بلکہ آپ ﷺ سر مبارک اور پشت مبارک برابر رکھتے تھے)

حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

رَمَقْتُ الصَّلَاةَ مَعَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَوَجَدْتُ قِيَامَهُ فَكَعَنَتُهُ، فَأَعْتَدَلْتُ بَعْدَ رُكُوعِهِ،

فَسَجَدْتُهُ، فَجَلَسْتُهُ بَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ، فَسَجَدْتُهُ، فَجَلَسْتُهُ مَا بَيْنَ التَّسْلِيمِ وَالْإِنْصِرَافِ، فَرِيًّا مَنِ

السَّوَاءِ (۳۴)

کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ نماز ادا کرنے میں غور کیا تو میں نے آپ ﷺ کا قیام رکوع اور

رکوع کے بعد اعتدال پھر سجدے میں پھر آپ ﷺ کا دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا پھر سجدہ اور اس

کے بعد بیٹھنا سلام کے درمیان اور نماز سے فارغ ہونا تقریباً برابر رکھے۔

کتب حدیث و سیر میں تین صحابہ کرام کا واقعہ آتا ہے کہ وہ آپ ﷺ کی عبادت کی کیفیت و حالت دریافت

کرنے آئے، جب ان سے بیان کیا گیا تو انہوں نے آپ ﷺ کی عبادت کو بہت کم خیال کرتے ہوئے کہا کہ ہم ﷺ کی

برابری کس طرح کر سکتے ہیں، آپ ﷺ کے تو اگلے پچھلے سناہ سب معاف ہو گئے ہیں، ایک نے کہا میں رات بھر نماز پڑھوں

گا اور دوسرے نے کہا کہ میں ہمیشہ روزہ رکھوں گا اور تیسرے نے کہا کہ میں نکاح نہیں کروں گا اور عورتوں سے الگ تھلگ

رہوں گا۔ جب یہ باتیں آپ ﷺ تک پہنچیں تو آپ ﷺ نے فرمایا:

أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَحْسَبُكُمْ لِلَّهِ وَأَتْفَأُكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي

وَأُزْفِدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي (۳۵)

تم لوگوں نے یوں یوں کہا ہے؟ اللہ کی قسم! میں اللہ تعالیٰ سے تمہاری بہ نسبت بہت زیادہ ڈرنے والا اور

خوف کھانے والا ہوں، پھر روزہ رکھتا ہوں اور افطار بھی کرتا ہوں، نماز پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں اور

عورتوں سے نکاح بھی کرتا ہوں، یاد رکھو جو میری سنت سے روگردانی کرے گا، وہ میرے طریقے پر نہیں۔

چونکہ یہ طرز حیات اعتدال سے دور تھا اور اپنے نفوس کو جائز و مشروع حقوق سے جبری محروم کرنا تھا اس لیے

آپ ﷺ نے اس سے منع فرمایا۔ آپ ﷺ کے روزوں کی کیفیت کے بارے میں حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ مِنَ الشَّهْرِ حَتَّى تَنْظُرَ أَنْ لَا يَصُومَ مِنْهُ، وَيَصُومُ حَتَّى

تَنْظُرَ أَنْ لَا يُفْطِرَ مِنْهُ شَيْئًا، وَكَانَ لَا تَشَاءُ تَرَاهُ مِنَ اللَّيْلِ مُصَلِّيًا إِلَّا رَأَيْتَهُ، وَلَا نَائِمًا إِلَّا رَأَيْتَهُ (۳۶)

کہ رسول اللہ ﷺ کسی مہینہ میں افطار کرتے جاتے یہاں تک کہ ہم خیال کرتے کہ رسول اللہ ﷺ اس مہینے میں روزہ نہیں رکھیں گے اور روزہ رکھتے جاتے اور ہم گمان کرتے کہ آپ اس مہینہ میں افطار نہیں کریں گے اور رات میں اگر کوئی نماز پڑھتا ہوا دیکھنا چاہتا تو دیکھ لیتا اور سونے کی حالت میں دیکھنا چاہتا تو دیکھ لیتا۔

اس حدیث سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ روزوں اور نماز کی ادائیگی میں اعتدال و توازن کو ملحوظ رکھتے تھے۔ علامہ ابن تیمیہؒ لکھتے ہیں:

والأحاديث الموافقة لهذا كثيرة في بيان أن سنته التي هي الاقتصاد: في العبادة، وفي ترك الشهوات؛ خير من رهبانية النصارى، التي هي: ترك عامة الشهوات من النكاح وغيره، والغلو في العبادات صوما وصلاة (۳۷)

بہت سی احادیث اس بات کی موافقت میں موجود ہیں کہ عبادت اور خواہشات کے ترک کرنے میں آپ کی سنت میانہ روی ہے جو کہ نصاریٰ کی رهبانیت سے بہتر ہے ان کے ہاں رهبانیت کا مطلب یہ تھا کہ عمومی خواہشات مثلاً نکاح وغیرہ کو بالکل ترک کر دینا اور عبادات، نماز و روزہ میں غلو کرنا۔

۳۔ رفع صوت تلاوت قرآن میں اعتدال:

قرآن کریم کی تلاوت بڑے اجر و ثواب کی بات ہے لیکن اس انداز میں تلاوت کرنا کہ پاس بیٹھے شخص کو جو دیگر معمولات میں مصروف ہے یا سونے والے کی نیند میں خلل واقع ہو تو یہ شرعاً غیر مناسب ہے۔ آپ ﷺ رات کو جب قرآن پاک کی تلاوت فرماتے تو رفع صوت میں بھی حسن اعتدال نمایاں تھا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

كَانَتْ قِرَاءَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِاللَّيْلِ يَرْفَعُ طَوْرًا، وَيَخْفِضُ طَوْرًا  
نبی کریم کی رات میں قرأت کبھی بلند آواز سے فرماتے اور کبھی آہستہ آواز میں۔ (۳۸)

ملا علی قاری (م۔ ۱۰۱۴ھ) لکھتے ہیں:

آپ ﷺ کا خلوت میں بلند آواز میں تلاوت کرنا بھی معتدل انداز میں ہوتا تھا اور جب کوئی سونے والا پاس ہوتا تو پھر آہستہ آواز میں تلاوت فرماتے۔ (۳۹)

اس لیے کہ تلاوت قرآن کا ذاتی فائدہ ہے اور بلند آواز سے تلاوت اگر کسی کے لیے تکلیف کا باعث بنے تو ایذا مسلم کے حرام ہونے کی وجہ سے منع ہے۔

۴۔ خطبہ و وعظ میں اعتدال:

انسانی نفوس کی اصلاح اور قلوب و طبائع کی بہتری کے لیے وعظ و نصیحت اور تذکیر اپنا ایک الگ مقام رکھتے ہیں یہی وجہ ہے کہ قرآن کرم میں نصیحت و موعظت کے حوالہ سے بہت سی آیات ہیں لیکن اس کام کے لیے بھی حکمت و دانائی ضروری ہے تاکہ بات موثر اور دلنشین ثابت ہو۔ آپ ﷺ وعظ و نصیحت اور خطبہ میں دیگر امور کی رعایت کے علاوہ اعتدال بھی سے کام لیتے تھے کیونکہ طویل گفتگو سے سامعین کے اکتا جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

يَسْخَوْنَا بِالْمَوْعِظَةِ فِي الْأَيَّامِ، كِرَاهَةً السَّامَةِ عَلَيْنَا (۴۰)

نبی کریم نے ہمارے اکتا جانے کے خوف سے ہمیں نصیحت کرنے کے لئے کچھ دن مقرر کر دیئے تھے۔

امام نووی لکھتے ہیں:

وفي هذا الحديث الاقتصاد في الموعظة لئلا تملها القلوب فيفوت مقصودها (۴۱)  
اور اس حدیث سے معلوم ہوا وعظ و نصیحت میں میانہ روی ہونی چاہے تاکہ دل اکتانہ جائیں جس سے مقصود فوت ہو جائے گا۔

امام مظہر الدین الزیلعی (م- ۷۷۷ھ) راوی کی بات کی وضاحت کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

كان رسول الله عليه السلام لا يعظنا متواليًا كيلا نمل، فلا يؤثّر كلامه في قلوبنا عند ملالتنا، بل يعظنا فيه يومًا دون يوم، ووقتًا دون وقت، ويطلب وقتًا نكون فيه مجموعي الخواطر فيعظنا فيه، وكذلك ليفعل المشايخ والوعاظ في تربية المريدين (۴۲)

نبی کریم ﷺ ہمیں مسلسل وعظ نہیں فرماتے تھے تاکہ ہم اکتانہ جائیں کیونکہ اکتانہ کی صورت میں کلام ہمارے دلوں میں پوری طرح موثر نہیں ہوگا بلکہ دنوں کے وقفہ اور مختلف اوقات میں وعظ و نصیحت فرماتے تھے اور ایسے وقت کا انتخاب فرماتے جس میں ہم پوری دلجمعی سے متوجہ ہوں اسی طرح مشائخ اور واعظین کو چاہیے کہ وہ اپنے مریدوں کی تربیت میں ایسا کیا کریں۔

اسی طرح ایک اور حدیث میں ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

لَقَدْ رَأَيْتُ أَوْ أُمِرْتُ أَنْ أَجُوزَّ فِي الْقَوْلِ، فَإِنَّ الْجُوزَّ هُوَ حَيْرٌ (۴۳)

مجھے حکم دیا گیا ہے کہ گفتگو میں توسط اختیار کروں کیونکہ درمیانے انداز میں ہی خیر ہے۔

حضرت جابر بن سمرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

وَكَانَتْ حُطْبَتُهُ فَصْدًا (۴۴) آپ ﷺ کا خطبہ اعتدال پر ہوتا تھا۔

معلوم ہوا دعوت و تبلیغ اور خطبات میں میانہ روی اور اعتدال سے کام لیا جائے تاکہ لوگ اس سے دور نہ بھاگیں

بلکہ ان کے دل اس بات کے مشتاق ہوں کہ وہ ایسی مجالس میں بار بار جائیں۔

۵۔ خوش طبعی میں اعتدال:

خوش طبعی اور مزاج فطرتا ہر شخص میں ودیعت رکھا گیا ہے انسان جب کسی کام میں شدید ذہنی اور جسمانی مشقت کرتا ہے تو دل میں خواہش ہوتی ہے کہ اپنے آپ کو تروتازہ کرے جس کے مختلف طریقے ہیں جن میں سے ایک خوش طبعی اور مزاج بھی ہے۔ جس سے طبیعت میں انقباض ختم ہو جاتا ہے اور انبساط کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اسلام قطعاً ایسے طرز حیات کی حوصلہ افزائی نہیں کرنا کہ انسان زاہد خشک بن کر ہر وقت کرتنگی اور سختی کے تاثرات لیے پھرے اور اپنے اہل خانہ و دیگر احباب کے ساتھ یہی رویہ اختیار کرے۔ اپنی بیوی کو خوش کرنے کے لیے اس کے منہ میں لقمہ ڈالنا بھی اجر و ثواب کا باعث ہے۔ (۴۵) اور کسی مسلمان کی طرف مسکرا کر دیکھنا بھی صدقہ اور عبادت قرار دیا گیا ہے۔ (۴۶) آپ ﷺ کے مسکرانے کے بارے میں حضرت عبداللہ بن الحارث بن جزء فرماتے ہیں کہ میں نے آپ ﷺ سے زیادہ کسی کو مسکراتے اور تبسم فرماتے ہوئے نہیں دیکھا۔ (۴۷) لیکن اس میں بھی اعتدال کا پہلو دیکھنے کو ملتا ہے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے آپ ﷺ کو کبھی اس طرح ہلکھلا کر ہنسنے ہوئے نہیں دیکھا کہ حلق نظر آنے لگے بلکہ آپ ﷺ صرف تبسم فرماتے تھے۔ (۴۸) لیکن کبھی کبھار آپ ﷺ کا اس طرح مسکرانا بھی ثابت ہے کہ دندان مبارک ظاہر ہو گئے۔ (۴۹) لیکن ہر وقت ہنسنے سے منع کیا گیا ہے کیونکہ اس سے دل مردہ ہو جاتا ہے اور چہرے کا نور



کھو جاتا ہے۔ (۵۰) الغرض اپنے اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ خوش طبعی کرنا بھی سیرت رسول اللہ ﷺ سے ثابت ہے۔ ایک سفر کے دوران آپ ﷺ نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ دوڑ کا مقابلہ کیا اس وقت سیدہ دہلی پتی تھیں دوڑ میں جیت گئیں آپ ﷺ خاموش رہے کچھ عرصہ کے بعد پھر ایک سفر میں آپ ﷺ نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ دوڑ کا مقابلہ کیا اس وقت سیدہ کا جسم کچھ بھرچکا تھا آپ ﷺ دوڑ میں آگے نکل گئے اور ہنستے ہوئے فرمایا ہَذِهِ بَيْتُكَ (۵۱) آج کی یہ جیت اس دن کا بدلہ ہو گئی۔

اسی طرح روایات میں آتا ہے کہ ایک شخص نے آپ ﷺ سے سواری طلب کی جس پر آپ ﷺ نے فرمایا میں تمہیں سواری کے لیے اونٹنی کا بچہ دوں گا۔ اس نے عرض میں اس بچے کا کیا کروں گا؟ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا: وَهَلْ تَلِدُ الْإِبِلَ إِلَّا النَّوْثُ (۵۲) اونٹ کو اونٹنی ہی تو جلتی ہے۔

النوق یہ ناقہ کی جمع ہے اور وہ مادہ اونٹنی کو کہتے ہیں۔ تمام اونٹ چھوٹے ہوں یا بڑے اونٹنی کے ہی بچے ہوتے ہیں۔ اور آپ ﷺ کے اس فرمان کہ میں تجھے اونٹنی کا بچہ دوں گا اس سے سائل کو وہم ہوا کہ وہ تو سواری کے قابل نہیں ہوگا تو اسے لینے کا کیا فائدہ؟ جبکہ آپ ﷺ کی بات کا مطلب یہ نہیں تھا کہ اسے کوئی چھوٹا بچہ دوں گا بلکہ مزاحیہ بات ارشاد فرمائی جب کہ مقصود بڑا اونٹ ہی تھا جو اس کی سواری کے کام آتا باقی آپ ﷺ کی اس بات سے اس طرف بھی اشارہ ہوا کہ اگر وہ شخص آپ ﷺ کی بات میں غور کرتا تو اسے یہ کہنے کی نوبت ہی نہ آتی اس سے یہ بھی معلوم ہوا کہ انسان کسی بات کو سنتے ہی اس کی تردید اور سوالات میں نہ پڑ جائے بلکہ اس میں غور و فکر کرے۔ (۵۳) اسی طرح ایک مرتبہ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے خوش طبعی کرتے ہوئے فرمایا:

يَا ذَا الْأَذْنَيْنِ (۵۴) اے دو کانوں والے۔

آپ ﷺ کا اس جملہ سے مقصود مزاح اور خوش طبعی تھی اور مزید یہ کہ ان کی ذکاوت و فطانت اور پوری توجہ سے بات سننے پر تعریف کا اظہار تھا۔ (۵۵) آپ ﷺ کی خوش طبعی، مزاح اور ظرافت کے بہت سے واقعات ہیں اختصار کے پیش نظر اسی پر اقتصار کیا جا رہا ہے مگر اس بارے میں واضح رہے کہ مزاح حد اعتدال سے متجاوز نہیں ہونا چاہیے اور دوسروں کے لیے باعث تکلیف بھی نہ ہو۔ اسی لیے تو ایک حدیث میں فرمایا:

لَا تُمَارِ أَحَاكَ، وَلَا تَمَارِضَهُ (۵۶) اپنے بھائی سے جھگڑا نہ کرو اور نہ ہنسی مذاق کرو۔

یعنی ایسا مذاق نہ کرو جو اس کے لیے اذیت کا باعث بنے۔ (۵۷) ایک مرتبہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ آپ بھی تو ہم سے خوش طبعی اور مزاح فرماتے ہیں اس پر آپ ﷺ نے جواباً فرمایا:

إِنِّي لَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا (۵۸) میں اس خوش طبعی میں بھی سچی بات کہتا ہوں۔

معلوم ہوا مزاح ایسا ہو جس میں جھوٹ کی آمیزش نہ ہو، وگرنہ جس شخص نے لوگوں کو ہنسانے کی خاطر جھوٹ بولا اس کے لیے ہلاکت اور تباہی کی وعید بیان ہوئی ہے۔ (۵۹)

اس حوالہ سے اہل علم نے جن امور کی طرف توجہ دلائی ہے وہ قابل غور ہیں جس سے اس بات کا سمجھنا آسان ہے کہ کونسے مزاح اور مذاق کی مانعت ہے اور جو مزاح شرعاً مباح ہے اس کے لیے کیا شرائط ہیں۔

امام غزالی (م۔ ۵۰۵ھ) نے لکھا ہے اگر کوئی شخص اس مزاح اور خوش طبعی پر قدرت رکھتا جو آپ ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے منقول ہے کہ مزاح میں سچی بات کہی جائے اور کسی کو تکلیف نہ پہنچے اور نہ اس میں مبالغہ سے کام لیا جائے بلکہ کبھی کبھار کیا جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اس کے بعد وہ لکھتے ہیں:

ولكن من الغلط العظيم أن يتخذ الإنسان المزاج حرفة يواظب عليه ويفرط فيه ثم يتمسك بفعل الرسول صلى الله عليه وسلم (۶۰)

لیکن یہ بہت بڑی غلطی ہے کہ انسان مزاج کو پیشہ بنالے اور اس پر مواظبت اختیار کرتے ہوئے حد سے تجاوز کر جائے اور پھر آپ ﷺ کے فعل سے دلیل بھی پکڑے۔

مشہور عالم امام نوویؒ (م-۶۷۶ھ) لکھتے ہیں:

قال العلماء: المزاج المنهني عنه، هو الذي فيه إفراط ويُدأوم عليه، فإنه يُورث الضحك وقسوة القلب، ويُشغل عن ذكر الله تعالى والفكر في مهمات الدين، ويؤول في كثير من الأوقات إلى الإيذاء، ويُورث الأحقاد، ويُسقطُ المهابة والوقار فأما ما سَلِمَ من هذه الأمور فهو المباح الذي كان رسولُ الله يفعلُه، فإنه إنما كان يفعلُه في نادر من الأحوال لمصلحة وتطبيب نفس المخاطب ومؤانسته، وهذا لا منع قطعاً، بل هو سنةٌ مستحبةٌ إذا كان بهذه الصفة (۶۱)

”علماء نے کہا ہے کہ ایسے مزاج سے منع کیا گیا ہے جس پر دوام ہو اور حد سے تجاوز کی نوبت آجائے اس لیے کہ یہ بات بہت زیادہ ہنسنے اور دل کی سختی کا باعث بنتی ہے اور اللہ تعالیٰ کے ذکر اور دین کے اہم امور میں غور و فکر سے روکتی ہے۔ اور اکثر اوقات اس کا انجام ایذاء اور عناد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور اس سے انسان کا رعب و دبدبہ اور وقار بھی ختم ہو جاتا ہے جو شخص ان باتوں سے خود کو محفوظ رکھ سکے تو اس کے لیے مزاج وغیرہ مباح ہے اس لیے کہ آپ ﷺ بھی بسا اوقات مصلحت کی وجہ سے مزاج فرماتے تھے جس کا مقصد مخاطب کے ساتھ دل لگی اور موانست و محبت کا اظہار ہوتا تھا اور یہ بالکل منع نہیں ہے بلکہ سنت مستحبہ ہے جبکہ اس صفت کی رعایت رکھی گئی ہو۔“

۶۔ کھانے پینے میں اعتدال:

ہر شخص کو زندگی کی بقا اور صحت کے حصول کے لیے کھانے کی ضرورت پیش آتی ہے اگر کثرت طعام کا معمول بنا لیا جائے یا ضرورت سے کم پر اکتفاء کو عادت مستمرہ بنا لیا جائے تو انسانی صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔ لیکن اگر سنت طریقہ کے مطابق کھانا کھایا جائے تو صحت و تندرستی کے علاوہ اس پر اجر و ثواب بھی ملے گا۔ اس حوالہ سے بھی آپ ﷺ کا طرز عمل ہمارے لیے مشعل راہ ہے۔ آپ ﷺ کی غذا معتدل اور سادہ تھی۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ نے کبھی دو دن مسلسل جو کی روٹی سیر ہو کر نہیں کھائی تھی یہاں تک کہ آپ ﷺ کی وفات ہو گئی۔ (۶۲) ایک مرتبہ روٹی کے ایک ٹکڑے پر کھجور رکھی اور فرمایا یہ روٹی کا سالن ہے۔ (۶۳) حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں ایک مرتبہ میں آپ ﷺ کے پاس آیا آپ ﷺ کے روٹی کا ٹکڑا اور سرکہ تھا فرمایا سرکہ بھی عمدہ سالن ہے کھاؤ۔ (۶۴) ابو سلیمان علامہ خطابیؒ (م-۳۸۸ھ) لکھتے ہیں کہ آپ ﷺ کی اس کلام کا مفہوم یہ ہے کہ کھانے کی اشیاء میں اعتدال ہونا چاہیے۔ (۶۵) آپ ﷺ تریبوز کو تریبوز کے ساتھ ملا کر کھاتے تھے اور فرماتے تھے ہم کھجور کی گرمی کو تریبوز کی ٹھنڈک سے اور تریبوز کی ٹھنڈک کو کھجور کی گرمی سے دور کرتے ہیں۔ (۶۶) اس کا مقصد یہ تھا کہ برودت اور حدت میں اعتدال رہے۔

آپ ﷺ تین انگلیوں کے ساتھ کھانا کھاتے تھے۔ (۶۷) علامہ ابن جوزیؒ (م-۵۹۷ھ) نے لکھا ہے کہ ایک یا دو انگلیوں کے ساتھ کھانا تناول کرنے سے اتمام نہیں ہوگا (کھانا جلدی ختم نہیں ہوگا پوری طرح کھایا بھی نہیں جائے گا اور

وقت زیادہ صرف ہوگا) اور چار یا پانچ انگلیوں سے کھانا منہ کے لیے تکلیف دہ ہو سکتا ہے اس لیے اعتدال تین انگلیوں کے ساتھ ہی کھانے میں ہے۔ (۶۸) الغرض آپ ﷺ نے امت کو کھانے کے آداب بھی سکھلائے اور ایک مختصر جملہ میں پوری بحث کو سمیٹ دیا فرمایا:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَابْتَسُوا وَتَصَدَّقُوا، فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ (۶۹)  
کھاؤ، پیو اور پہنو اور خیرات کرو لیکن اسراف اور تکبر نہ کرو۔

مذکورہ حوالوں سے معلوم ہوا نبی کریم ﷺ کا تمام عبادات اور جملہ معاملات میں نمایاں پہلو حالت اعتدال کو برقرار رکھنا تھا۔ جس پر عمل کرنے کی اشد ضرورت ہے کہ نہ تو عبادات اور معاملات میں بالکل کوتاہی کی نوبت آجائے اور نہ ہی ایسے طریقے سے انتہال کہ دیگر حقوق واجبہ و فرائض متاثر ہو جائیں۔ آٹھویں صدی ہجری کے مشہور عالم حافظ ابن قیم الجوزیہ (م-۷۵۵ھ) کے درج ذیل تبصرے پر بحث کو سمیٹا جاتا ہے۔

أن الاقتصاد والاعتصام بالسنة عليهما مدار الدين (۷۰)  
میانہ روی اور سنت کو مضبوطی سے پکڑنے پر دین کا مدار ہے۔

خلاصہ بحث:

قرآن و سنت اور آپ ﷺ کی سیرت سے عبادات سمیت زندگی کے تمام معاملات میں اعتدال اور توازن سے کام لینے کی طرف رہنمائی ملتی ہے۔ آپ ﷺ نے اپنے متعدد ارشادات عالیہ میں نہ صرف اس کا حکم دیا بلکہ جہاں اعتدال سے تجاوز اور غلو کے اثرات دیکھے تو فوری طور پر اس کی گرفت کی اور سابقہ امتوں کی دین میں غلو کی وجہ سے ہلاکت کی وعیدیں سنا کر ڈرایا۔ اور صرف اسی پر اکتفا نہیں فرمایا بلکہ خود بھی عمل پیرا ہو کر امت کو تعلیم دی کہ عبادات میں تسلسل اور دوام کے ساتھ ساتھ اعتدال کو بھی ملحوظ رکھا جائے۔ تجربہ اور مشاہدہ بھی اس بات کی تائید کرتا ہے کہ جو معاملات حد اعتدال سے متجاوز ہو جائیں وہ اپنی اصلی شکل اور حیثیت کھو دیتے ہیں بسا اوقات تو وہ امور جاری رکھنے ہی دشوار ہو جاتے ہیں اس لیے خالق کائنات اور اس کے حبیب مصطفیٰ ﷺ نے اس حوالہ سے واضح ہدایات اور احکامات دیے جن پر عمل پیرا ہو کر سعادت دارین کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

### حوالہ جات و حواشی

- (۱) الشریف الجرجانی، علی بن محمد، التعريفات، بيروت، دار الكتب العلمية، ۱۴۰۳ھ، جلد ۱، صفحہ ۱۴۷
- (۲) ابن ابی شیبہ، ابو بکر، عبد اللہ، المصنف، الرياض، مکتبۃ الرشید، ۱۴۰۹ھ، جلد ۷، صفحہ ۱۷۹، رقم الحدیث: ۳۵۱۲۸
- (۳) السیوطی، جلال الدین، عبدالرحمن بن ابی بکر، الاتقان فی علوم القرآن، المیسرۃ المصریۃ العامہ للکتاب، ۱۳۹۲ھ، جلد ۴، صفحہ ۲۸
- (۴) الفرقان: ۶۷
- (۵) الاسراء: ۱۱۰
- (۶) الانعام: ۱۴۱، البقرۃ: ۱۹۰، النساء: ۱۷۱
- (۷) البخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دار طوق النجاة، ۱۴۲۲ھ، جلد ۴، صفحہ ۱۷۷، رقم الحدیث: ۳۴۴۵

- (۸) ابن تیمیہ الحرانی، اقتضاء الصراط المستقیم، جلد ۱، صفحہ ۳۲۲
- (۹) ابو داؤد، السنن، جلد ۲، صفحہ ۳۷، رقم الحدیث: ۱۳۲۹
- (۱۰) ابن الملک الکرمانی، شرح المصابیح، جلد ۲، صفحہ ۱۵۳
- (۱۱) البخاری، الجامع الصحیح، جلد ۳، صفحہ ۳۸، رقم الحدیث: ۱۹۶۸
- (۱۲) البخاری، الجامع الصحیح، جلد ۳، صفحہ ۳۹، رقم الحدیث: ۱۹۷۵
- (۱۳) مسلم بن الحجاج، ابوالحسن، الصحیح، بیروت، دار احیاء التراث العربی، سن، جلد ۱، صفحہ ۵۲۰، رقم الحدیث: ۷۸۲
- (۱۴) النووی، یحییٰ بن شرف، المنہاج شرح صحیح مسلم بن الحجاج، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۳۹۲ھ، جلد ۶، صفحہ ۷۱
- (۱۵) مسلم، الصحیح، جلد ۱، صفحہ ۳۵۳، رقم الحدیث: ۴۸۹
- (۱۶) البخاری، الجامع الصحیح، جلد ۱، صفحہ ۱۱۲، رقم الحدیث: ۵۳۲
- (۱۷) الترمذی، محمد بن عیسیٰ، ابو عیسیٰ، السنن، مصر، مکتبہ ومطبعہ مصطفیٰ البانی الحلبي، ۱۳۹۵ھ، جلد ۴، صفحہ ۳۶۰
- (۱۸) البخاری، الجامع الصحیح، جلد ۲، صفحہ ۸۱، رقم الحدیث: ۱۲۹۴
- (۱۹) ابن بطلال، علی بن خلف، ابوالحسن، شرح صحیح البخاری، الرياض، مکتبۃ الرشید، ۱۴۲۳ھ، جلد ۳، صفحہ ۲۷۷
- (۲۰) ابن ابی شیبہ، عبداللہ بن محمد، ابوبکر، المسند، الرياض، دار الوطن، ۱۹۹۷ء، جلد ۱، صفحہ ۲۶۰، رقم الحدیث: ۳۹۰
- (۲۱) الطبرانی، سلیمان بن احمد، ابوالقاسم، المعجم الاوسط، القاہرہ، دار الحرمین، سن، جلد ۷، صفحہ ۲۵
- (۲۲) الترمذی، السنن، جلد ۱، صفحہ ۸۳، رقم الحدیث: ۵۶۰
- (۲۳) حنفیہ اور اہل عراق کے نزدیک مد دو رطل اور صاع آٹھ رطل کا ہوتا ہے۔ جبکہ امام شافعی و امام مالک اور اہل حجاز کے نزدیک مد ایک رطل اور ثلث رطل اور صاع پانچ رطل اور ایک ثلث رطل کا ہوتا ہے۔ (ابن بطلال، شرح صحیح البخاری، جلد ۱، صفحہ ۳۰۲) مد میں تقریباً ایک سیر پانی اور صاع میں چار سیر پانی کا وزن بنتا ہے۔
- (۲۴) الترمذی، السنن، جلد ۱، صفحہ ۸۳
- (۲۵) النووی، المنہاج شرح صحیح مسلم بن الحجاج، جلد ۶، صفحہ ۷۱
- (۲۶) ابن تیمیہ الحرانی، احمد بن عبدالحمیم، مجموع الفتاوی، السعودیہ، مجمع الملک فہد للطباعة المصحف الشریف، ۱۴۱۶ھ، جلد ۲، صفحہ ۵۳
- (۲۷) احمد بن حنبل، ابو عبداللہ، المسند، موسسۃ الرسالہ، ۱۴۲۱ھ، جلد ۱۱، صفحہ ۶۳۷، رقم الحدیث: ۷۰۶۵
- (۲۸) ملا علی القاری، ابوالحسن، مرقاۃ المفاتیح شرح مشکوٰۃ المصابیح، بیروت، دار الفکر، ۱۴۲۲ھ، جلد ۲، صفحہ ۴۲۱
- (۲۹) الطیبی، الحسین بن عبداللہ، شرف الدین، شرح الطیبی علی مشکوٰۃ المصابیح، الرياض، مکتبہ نزار مصطفیٰ الباز، ۱۴۱۷ھ، جلد ۳، صفحہ ۸۰۶

- (۳۰) ابوداؤد، السنن، جلد ۱، صفحہ ۲۴، رقم الحدیث: ۹۶
- (۳۱) الزیدانی، الحسین بن محمود، المفاتیح فی شرح المصابیح، الکویت، دار النوادر، ۱۴۳۳ھ جلد ۱، صفحہ ۴۰۴
- (۳۲) النسائی، السنن، جلد ۳، صفحہ ۱۱۰، رقم الحدیث: ۱۴۱۸
- (۳۳) النسائی، السنن، جلد ۲، صفحہ ۱۸۷، رقم الحدیث: ۱۰۳۹
- (۳۴) مسلم، الصحيح، جلد ۱، صفحہ ۳۴۳، رقم الحدیث: ۴۷۱
- (۳۵) البخاری، الجامع الصحيح، جلد ۷، صفحہ ۲، رقم الحدیث: ۵۰۶۳
- (۳۶) البخاری، الجامع الصحيح، جلد ۳، صفحہ ۳۹، رقم الحدیث: ۱۹۷۲
- (۳۷) ابن تیمیہ الحرانی، اقتضاء الصراط المستقیم، جلد ۱، صفحہ ۳۲۵
- (۳۸) ابوداؤد، السنن، جلد ۲، صفحہ ۳۷، رقم الحدیث: ۱۳۲۸
- (۳۹) ملا علی القاری، مرقاة المفاتیح شرح مشکوٰۃ المصابیح، جلد ۳، صفحہ ۹۱۰
- (۴۰) البخاری، الجامع الصحيح، جلد ۱، صفحہ ۲۵، رقم الحدیث: ۶۸
- (۴۱) النووی، المنہاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، جلد ۱، صفحہ ۱۶۴
- (۴۲) الزیدانی، المفاتیح فی شرح المصابیح، جلد ۱، صفحہ ۳۱۰
- (۴۳) ابوداؤد، السنن، جلد ۴، صفحہ ۳۰۲، رقم الحدیث: ۵۰۰۸
- (۴۴) النسائی، السنن، جلد ۳، صفحہ ۱۱۰، رقم الحدیث: ۱۴۱۸
- (۴۵) البخاری، الجامع الصحيح، جلد ۵، صفحہ ۱۷۸، رقم الحدیث: ۴۴۰۹
- (۴۶) الترمذی، السنن، جلد ۴، صفحہ ۳۳۹، رقم الحدیث: ۱۹۵۶
- (۴۷) الترمذی، السنن، جلد ۵، صفحہ ۶۰۱، رقم الحدیث: ۳۶۴۱
- (۴۸) البخاری، الجامع الصحيح، جلد ۸، صفحہ ۲۴، رقم الحدیث: ۶۰۹۲
- (۴۹) البخاری، الجامع الصحيح، جلد ۳، صفحہ ۳۲، رقم الحدیث: ۱۹۳۶
- (۵۰) الطبرانی، سلیمان بن احمد، ابو القاسم، مکارم الاخلاق، القاہرہ، بیروت، دارالکتب العلمیہ، ۱۴۰۹ھ، جلد ۱، صفحہ ۳۱۲، رقم الحدیث: ۱
- (۵۱) احمد بن حنبل، المسند، جلد ۴، صفحہ ۳۱۳، رقم الحدیث: ۲۶۲۷۷
- (۵۲) ابوداؤد، السنن، جلد ۴، صفحہ ۳۰۰، رقم الحدیث: ۲۹۹۸
- (۵۳) الزیدانی، المفاتیح فی شرح المصابیح، جلد ۵، صفحہ ۱۹۲
- (۵۴) ابوداؤد، السنن، جلد ۷، صفحہ ۳۰۶۳، رقم الحدیث: ۵۰۰۲
- (۵۵) ملا علی القاری، مرقاة المفاتیح شرح مشکوٰۃ المصابیح، جلد ۷، صفحہ ۳۰۶۳

- (۵۶) الترمذی، السنن، جلد ۴، صفحہ ۳۵۹، رقم الحدیث: ۱۹۹۵
- (۵۷) الزیدانی، المفاتیح فی شرح المصابیح، جلد ۵، صفحہ ۱۹۲
- (۵۸) الترمذی، السنن، جلد ۴، صفحہ ۳۵۷، رقم الحدیث: ۱۹۹۰
- (۵۹) ابوداؤد، السنن، جلد ۴، صفحہ ۲۹۷، رقم الحدیث: ۴۹۹۰
- (۶۰) الغزالی، محمد بن محمد، ابو حامد، احیاء علوم الدین، بیروت، دار المعرفۃ، سن، جلد ۳، صفحہ ۱۲۹
- (۶۱) النووی، یحییٰ بن شرف، ابوزکریا، الازکار، بیروت، دار الفکر للطباعة والنشر والتوزیع، ۱۴۱۳ھ، جلد ۱، صفحہ ۳۲۷
- (۶۲) الترمذی، السنن، جلد ۴، صفحہ ۵۷۹، رقم الحدیث: ۲۳۵۷
- (۶۳) ابوداؤد، السنن، جلد ۳، صفحہ ۲۲۵، رقم الحدیث: ۳۲۵۹
- (۶۴) النسائی، السنن، جلد ۷، صفحہ ۱۴، رقم الحدیث: ۳۷۹۶
- (۶۵) الخطابی، ابوسلیمان، حمد بن محمد، معالم السنن، حلب، المطبعة العلمية، ۱۳۵۱ھ، جلد ۴، صفحہ ۲۵۴
- (۶۶) ابوداؤد، السنن، جلد ۳، صفحہ ۳۶۳، رقم الحدیث: ۳۸۳۶
- (۶۷) مسلم، الصحيح، جلد ۳، صفحہ ۱۶۰۵، رقم الحدیث: ۲۰۳۲
- (۶۸) ابن جوزی، عبدالرحمن، ابو الفرج، كشف المشكل من حديث الصحيحين، الرياض، دار الوطن، سن، جلد ۲، صفحہ ۱۳۰
- (۶۹) البخاری، الصحيح، جلد ۷، صفحہ ۱۴۰
- (۷۰) ابن قیم الجوزی، شمس الدین، محمد بن ابی بکر، اغاثة اللهفان من مصاید الشیطان، السعودیة، مکتبة المعارف، سن، جلد ۱، صفحہ ۱۳۱

