

طب نبویؐ کی روشنی میں آداب خورد و نوش

ابو عمار عبد مجید مدنی مدرس جامعہ سلفیہ

انسانی ضرورتوں میں سے ایک ضرورت کھانا پینا بھی ہے۔ اس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ اسلام ایک ایسا مذہب ہے جو کہ انسانی تقاضوں اور ضرورتوں کو مد نظر رکھتا ہے۔ پیغمبر اسلام حضور نبی اکرم ﷺ نے ہر شعبہ زندگی میں ایسی بنیادی ضرورتوں کے متعلق بہترین تعلیمات سے نوازا اور ان کے رہنما اصول متعین فرمائے۔ اگر انسان انہیں اپنا کر زندگی کو ان کے مطابق ڈھال لے تو وہ دنیاوی و اخروی کامیابیوں اور کامرانیوں سے ہمکنار ہو سکتا ہے اور صحت و تندرستی اس کا گوارہ بن سکتی ہے۔ آپؐ نے کھانے پینے سے متعلق ایسے اصول و ضوابط وضع فرمائے ہیں جو کہ انسانی صحت و تندرستی کو قائم رکھتے ہیں۔ نیز عبادت الہی اور دوسرے فرائض کو نہایت اچھے طریقے سے سرانجام دینے میں معاون ہیں۔

نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں کہ ”ابن آدم کا پیٹ شر کے علاوہ کسی چیز سے نہیں بھر سکتا اسے تو صرف اتنی خوراک کی ضرورت ہے کہ جس سے وہ زندہ رہ سکے۔ اسے چاہئے کہ پیٹ کے تین حصے کرے ایک خوراک کے لئے دوسرا پانی کے لئے جب کہ تیسرا حصہ سانس کے لئے ہو۔“

یہ حدیث مبارک طب نبویؐ کے چند اصول و ضوابط میں سے ایک ہے۔ جسے طبیب اعظم حضور نبی اکرم ﷺ نے آج سے چودہ سو سال قبل وضع فرمایا تھا۔ طب جدید اسے آج دریافت کر رہی ہے۔

ابن ماسویہ کہتے ہیں ”اگر لوگ اپنے خورد و نوش کو ان اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھال لیں تو وہ امراض اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ انہیں کلینکوں، مطبوں، شفاخانوں اور ہسپتالوں سے چھٹکارا مل جائے گا اور ان

سے جان چھوٹ جائے گی۔ طبی ڈسپنریاں تھقل کا شکار ہو کر بے آباد ہو جائیں گی، ادویات اور پنسار کی دکانیں بند کرنا پڑیں گی۔“

ہر ایک انسان جانتا ہے کہ ہر ایک بیماری کی جڑ بد ہضمی اور پیٹ کی خرابی ہے۔ ایک قدیم طبیب ذکر کرتے ہیں اصل دوا پرہیز ہے اور اصل بیماری پیٹ کی بیماری ہے۔ اس اصول کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ ایک تو انسان کو کم کھانڈ چاہئے اور دوسرا مقرر وقت پر۔ تاکہ بسیار خوری اور بے وقت کھانے سے پیٹ خراب نہ ہو۔ لہذا اسے چاہئے کہ کھانے پہ کھانا نہ کھائے اور نہ ہی معدے کو خالی کرے کیونکہ یہ بھی مضر صحت ہے۔

یہ چند فوائد قلت غذا اور بسیار خوری سے بچنے کی صورت میں نظر آتے ہیں اور یوں انسان کا بدن تندرست اور صحت مند رہ سکتا ہے۔ اطباء کرام فرماتے ہیں کہ کھانے کے دسترخوان پر شدید بھوک کی حالت میں بیٹھنا چاہئے اور ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے کو چھوڑ دینا چاہئے۔

مقولہ مشہور ہے کہ تندرستی اور صحت کا راز نسبتاً بھوک میں ہے یعنی تندرستی اسی میں ہے کہ بھوک کی حالت میں خوراک لی جائے اور بھوک ابھی باقی ہو تو اسے ”ترک کر دیا جائے۔ طب جدید آج جن طبی اصولوں سے پردہ اٹھا رہی ہے۔ اسلام آج سے چودہ سو سال قبل انہی کی ترغیب دے چکا ہے اور نبی اکرم ﷺ نے بھی ان کی وضاحت فرمائی ہے۔ مسلمان آج بھی اگر اسوہ نبوی کی طبی تعلیمات پر عمل کرتے ہوئے کھانے و پینے کے آداب کو ملحوظ خاطر رکھیں اور ان کے مطابق کھائیں اور پیئیں تو ان کی صحت بحال رہ سکتی ہے۔ انہیں بدنی امراض اور جسمانی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ ساتھ ہی قلوب و اذہان کی روحانی بیماریاں بھی نیست و نابود ہو جائیں گی۔ کیونکہ کم خوری دلوں میں رقت اور نرمی پیدا کرتی، عقل و دانش کو بڑھاتی اور مادہ حیوانیت کو کم کرتی ہے۔

حسن بصری ابن آدم کو مخاطب کر کے فرماتے ہیں پیٹ کے تین حصے کریں ایک خوراک کے لئے، دوسرا پانی کے لئے اور تیسرا سانس کے لئے ہو۔

مالک بن دینار کہتے ہیں کہ مومن کے لئے مناسب نہیں کہ اس کی بڑی خواہش اس کا پیٹ ہو اور اس کی شہوت غالب ہو کیونکہ غلبہ شہوت اور بسیار خوری حیوانی صفات اور عادات میں سے ہیں۔ اور حیوان کی تندرستی کا راز شکم سیری ہوتا ہے اور جب اس کا شکم بھر جاتا ہے تو اس پر غلبہ شہوت ہو جاتا ہے اور اس کو پورا کرنے کے لئے سرگرداں پھرتا ہے۔

ابراہیم بن ادم کہتے ہیں کہ جس نے اپنے پیٹ پر کٹرول کر لیا تو یوں اس نے اپنے دین کو سنبھال لیا اور جس نے بھوک و پیاس کو برداشت کر لیا تو وہ اچھے اخلاق کا مالک بن گیا کیونکہ نافرمانی اور معصیت بھوکے سے دور بھاگتی ہے اور سیر شکم کے قریب ہوتی ہے اور شکم سیری دل کو مردہ بناتی ہے اور ضمیر کا خاتمہ کرتی ہے۔ لہذا معلوم ہوتا ہے کہ بسیار خوری اور پیٹ بھر کے کھانا جہاں جسمانی طور پر صحت کے لئے نقصان دہ ہے وہاں انسان کی روحانی صحت کھلنے بھی مضر ہے اور کئی امراض کا موجب بنتی ہے۔

نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں کہ مومن اور مسلمان ایک آنت بھر کر کھاتا اور باقی چھ آنتیں خالی رکھتا ہے۔ جب کہ کافر ساتوں آنتوں کو بھرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مومن اسلامی آداب اکل و شرب کا خیال رکھتے ہوئے ضرورت کے مطابق کھاتا ہے اور کافر کثرت طعام کی وجہ سے حیوانیت اور شہوت سے مغلوب رہتا ہے اور آداب طعام سے بے نیاز ہو کر ضرورت سے زیادہ کھاتا ہے۔ یاد رہے کہ اگر مسلمانوں نے پیٹ کی تمام فضول خریچوں کو چھوڑ کر طب نبویؐ کی غذاؤں اور ادویہ کو اپنایا تو جزی بوٹیوں، کلینکوں، مطبوں، ڈپنٹریوں، ڈاکٹروں، جیسموں، اطباء اور طبی کالجوں کی ضرورت نہیں رہے گی۔

یہ آداب طعام جن کے متعلق نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں کہ ”رب