

کھانے کے آداب

اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتا ہے:

يَسْبِقِيْ اَذْمَحْضًا وَاِزِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاَشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ (الاعراف: 32)

کہ اے ابنائے آدم! ہر مسجد میں اپنی زینت (یعنی لباسِ تقویٰ) ساتھ لے جایا کرو اور کھاؤ اور پیو لیکن حد سے تجاوز نہ کرو۔ یقیناً وہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

کبھی نصرت نہیں ملتی درِ مولیٰ سے گندوں کو
کبھی ضائع نہیں کرتا وہ اپنے نیک بندوں کو

پیارے بچو! مجھے آج آپ بچوں کو کھانے کے آداب اور طریق بتانے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات پیدا کیا ہے اور پھر اُسے اپنے آپ کو مؤدب بنانے کے لئے قرآن کی تعلیم دی۔ جس میں 700 سے زیادہ احکام ہیں جن پر عمل کرنے کی ہدایت فرمائی۔ تا ایک مومن بآداب انسان بن کر اللہ تعالیٰ کے پیار کو جذب کرنے والا ہو۔ ان آداب میں سے ایک ادب کا تعلق کھانا کھانے کے وقت سے ہے۔ کسی نے کیا سچ کہا ہے کہ کسی انسان کا باوقار ہونا ڈائٹنگ ٹیبل پر ظاہر ہوتا ہے۔ ہم بارہا شادی بیاہ کے مواقع پر لوگوں کو کھانے پر ٹوٹ پڑتا دیکھتے ہیں۔ اُن میں سے بعض پڑھے لکھے، سنجیدہ اور باسلیقہ یا مہذب کہلانے والے بھی ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں یہ تفصیل سے بتایا ہے کہ ایک مومن کو کیا کھانا ہے کیا نہیں۔ بعض جانوروں اور دیگر اشیاء میں حلال و حرام چیزیں متعین کر دیں اور پھر حلال اشیاء کے ساتھ ”طیب“ کا ہونا بھی ضروری قرار دے دیا ہے۔ مثلاً اگر کوئی چیز حلال ہے مگر وہ کسی فرد کے لئے وہ موزوں نہیں ہے تو وہ اُس کے لئے طیب نہیں ہوگی۔ لہذا حلال کے ساتھ طیب ہونا ضروری ہے۔

پیارے بھائیو! جہاں تک کھانے کے آداب کا تعلق ہے۔ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے تفصیل سے ہم بچوں اور بڑوں کو توجہ دلائی ہے۔ ہم بچوں کو ان آداب کو کھانا کھاتے، پانی پیتے مد نظر رکھنا چاہئے۔ سب سے اول ادب یہ ہے کہ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھانا کھاتے اللہ کا نام لے لیا کریں یعنی بسم اللہ پڑھیں اگر شروع میں بسم اللہ پڑھنا بھول جائے تو بسم اللہ اذکھ وَاخِرْ نَا پڑھ لیں۔

(ترمذی کتاب الاطعمۃ)

اسلام نے ہر چیز کی دُعا سکھلائی ہے۔ اوپر بیان شدہ ارشادِ نبویؐ میں کھانا کھاتے وقت بسم اللہ پڑھنے کا ذکر ہے۔ لیکن آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانا شروع کرتے وقت بسم اللہ علیٰ بَرَکَۃِ اللہِ پڑھنے کی ہدایت فرمائی ہے اور کھانا ختم کرتے وقت اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ دُعا پڑھنے کی ہدایت ہے۔

(کنز العمال)

جس کے معنی ہیں تمام تعریفیں اللہ تعالیٰ کے لئے ہیں جس نے کھانا کھلایا اور پلایا اور ہمیں مسلمان بنایا۔ جبکہ کھانے کھانے کی دُعا کا ترجمہ یہ ہے اللہ تعالیٰ کے نام سے کھانا شروع کرتا ہوں اس میں اللہ کی برکت چاہتے ہوئے۔

پیارے بچو! کھانا ختم کرنے کی دُعا میں الفاظ کہ اللہ نے مجھے مسلمان بنایا ہے اپنے اندر بہت گہرے اشارے رکھتا ہے کیونکہ اسلام ایک ایسا مذہب ہے جو یہ بتاتا ہے کہ غذا کا اثر ہماری روح اور عادات پر بھی پڑتا ہے۔ جیسے ایسے جانوروں کے گوشت کھانے سے منع فرمایا گیا ہے جن کے گوشت کھانے سے اُن کی عادات انسانی جسم میں سرایت

کر جاتی ہیں۔ کھانا دائیں ہاتھ کے ساتھ اپنے سامنے سے کھانے کا حکم ہے۔ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کی محفل میں ایک دفعہ ایک بچے نے کھانا کھاتے وقت دوسرے کی جانب ہاتھ مارنے کی کوشش کی تو آپ نے فرمایا۔ كُلْ بَيْنَيْنِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ کہ دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور اپنی طرف سے کھاؤ۔ حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ

”آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم بے صبری اور بے قراری کے ساتھ کھانے کو سخت ناپسند فرماتے تھے۔ تہذیب کے خلاف ہونے کے علاوہ بے صبری اور افراتفری سے کھانا نظام ہضم پر بھی بہت بُری طرح اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ اطباء کمزور معدہ والے مریضوں کو خاص طور پر آہستہ آہستہ چبا کر کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔“
پیارے بچو! آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھانا کھٹے کھایا کرو۔ اس طرح تمہارے لئے برکت پیدا ہو جائے گی۔

(سنن ابن داؤد)

آپ نے کھانے کے ساتھ دوسروں کو بھی شریک کرنے کی ہدایت دیتے ہوئے فرمایا کہ ایک آدمی کا کھانا دو کے لئے، دو کا چار آدمیوں کے لئے کافی ہوتا ہے۔

(مسلم)

آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی فرمایا کہ گرم کھانا ٹھنڈا کر لیا کرو۔ زیادہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔

(المستدرک)

کھانا کھاتے وقت پلیٹ کو صاف کرنا چاہئے کیونکہ کھانے کے آخری حصہ میں بھی برکت ہوتی ہے۔
بچو! ہمارے پیارے امام حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ فرماتے ہیں:

”کھانا کھانے سے پہلے بھی ہاتھ دھونے کا حکم آتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کھانا کھانے سے پہلے اور بعد بھی ہاتھ دھوتے تھے اور کُلی کرتے تھے بلکہ ہر پکی ہوئی چیز کھانے کے بعد کُلی کرتے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم پکی ہوئی چیز کھانے کے بعد بغیر کُلی کئے نماز پڑھنے کو ناپسند فرماتے تھے۔“
پیارے بچو! کھانے میں کبھی عیب نہیں نکالتے اور نہ ہی ٹیک لگا کر کھانا چاہئے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم پانی پیتے وقت تین مرتبہ سانس لیا کرتے تھے۔ کیونکہ اس طرح پانی پینا انسان کو سیراب کر دیتا ہے اور پیاس کی شدت کو بھاتا اور پانی کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔

(صحیح مسلم کتاب الاشبابہ)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ تم ایک دم اونٹ کی طرح پانی نہ پیو اور بیٹھ کر پینے کو ترجیح دو۔ نیز صحت کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ کھانا بھوک رکھ کر کھانا چاہئے۔

حضرت مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں:

”انسان کے کھانے پینے کے طریق بھی انسان کی اخلاقی اور روحانی حالتوں پر بھی اثر کرتے ہیں۔ اس واسطے قرآن شریف نے تمام عبادات اور اندرونی پاکیزگی کی اغراض اور خشوع و خضوع کے مقاصد میں جسمانی طہارتوں اور جسمانی آداب اور جسمانی تعدیل کو بہت ملحوظ رکھا ہے اور غور کرنے کے وقت یہی فلاسفی نہایت صحیح معلوم ہوتی ہے کہ جسمانی اوضاع کا روح پر بہت قوی اثر ہے۔“

(اسلامی اصول کی فلاسفی صفحہ 18-19)

(کمپوزڈ: منہاس محمود۔ جرمنی)

