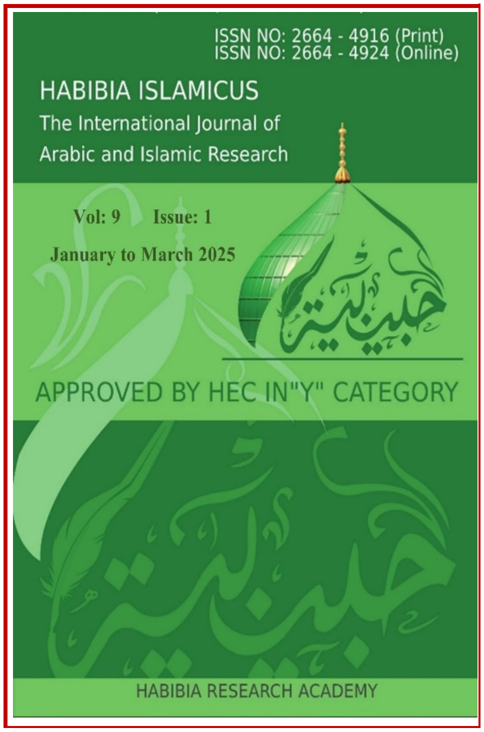
HABIBIA ISLAMICUS
(The International Journal of Arabic &Islamic Research) (Quarterly) Trilingual (Arabic, English, Urdu) ISSN:2664-4916 (P) 2664-4924 (E)
Home Page: http://habibiaislamicus.com
Approved by HEC in Y Category
Indexed with: IRI (AIOU), Australian Islamic Library, ARI, ISI, SIS, Euro pub.
PUBLISHER HABIBIA RESEARCH ACADEMY
Project of **JAMIA HABIBIA INTERNATIONAL,**
Reg. No: KAR No. 2287 Societies Registration Act XXI of 1860 Govt. of Sindh, Pakistan.
Website: www.habibia.edu.pk,
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



TOPIC:

THE RELIGIOUS AND SECULAR HARMS OF GLUTTONY

بسیار خوری کے دینی اور دنیوی نقصانات

AUTHORS:

1. Dr. Imrana Shehzadi, Assistant Professor, Department of Islamic Studies, GCWUF, Email ID: drimrana@gcwuf.edu.pk Orcid ID: https://orcid.org/0000-0003-1947-3505
2. Shiza Munawer Mehmood, MPhil Scholar, Department of Islamic Studies, GCWUF, Email ID: shizamunawer10@icloud.com Orcid ID: https://orcid.org/0009-0008-4723-8645

How to Cite: *Shehzadi, Dr. Imrana. and Shiza Munawer Mehmood, 2025. "RELIGIOUS AND SECULAR HARMS OF GLUTTONY: بسیارخوری کے دینی او ردنیوی نقصانات". Habibia Islamicus (The International Journal of Arabic and Islamic Research) 9 (1):01-20.*
DOI: https://doi.org/10.47720/hi.2025.0901u01
URL: https://habibiaislamicus.com/index.php/hirj/article/view/312
Vol. 9, No.1 || January –March 2024 || P. 01-20
Published online: 2025-03-30

QR. Code

THE RELIGIOUS AND SECULAR HARMS OF GLUTTONY

بسیار خوری کے دینی اور دنیوی نقصانات

Dr. Imrana Shehzadi *Shiza Munawer Mehmood,*

ABSTRACT:
Overeating is a habit that entails immense harm. It occurs when an individual consumes more calories in relation to the energy that is expended via physical activity or expelled via excretion. It has not only worldly harms, but also religious harms. Excess of anything is prohibited in all religions. Eating and drinking for pleasure is not seen as sinful, eating or drinking to excess beyond reason is a sin. As a deadly sin, gluttony is believed to spur other sins and further immoral behaviour. Overeating is an excess of limits, due to which a person finds himself in trouble everywhere. Overeating not only damages human health and causes diseases, but it also causes secular and social harms. Overeating not only makes it difficult for a person to walk or sit, it also slows down the mind. It also causes strife, corruption and inflation in society.
KEYWORDS: *Overeating, Religious harms, Health damage, Diseases, Secular harms.*

اسلام دین فطرت اور مکمل ضابطہ حیات ہے جو انسان کی ہر شعبے میں راہنمائی کرتا ہے۔ اس کی پاکیزہ تعلیمات جہاں عقائد وعبادات، معاشرت ومعاملات اور اخلاق وآداب کے تمام پہلوؤں کی جامع ہیں، وہیں حفظان صحت اور تندرستی کے معاملے میں بھی اسلام کی معتدل ہدایات موجود ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر ہم نا صرف صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں، بلکہ بہت سی مہلک بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں، کسی بھی چیز کی زیادتی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ ہمارے رب کریم نے غیر متوازن رویے سے منع فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم کا نظام ہی ایسا بنایا ہے کے وہ زیادہ زیادتی برداشت نہیں کر سکتا ہے۔ کھانے پینے میں اعتدال کی راہ کیا ہے اور ہمارے لیے صحیح طریقہ کیا ہے سائنس نے تو کئی سالوں کی تحقیق کے بعد بتایا ہے مگر حضور ﷺ نے اپنے طرزِ حیات سے یہ راز چودہ سو سال پہلے ہی ہم پر واضح کر دیا تھا۔ اب یہ ہم پہ ہے کے ہم اپنے نبی ﷺ کی سنت کی پیروی کر کے صحت مند زندگی بسر کرتے ہیں یا اپنے نفس کی غلامی کر کے بیماریوں والی زندگی اختیار کرتے ہیں۔ صحت کے تحفظ کے لیے پرہیزی کھانا اور نقصان دہ چیزوں کو ترک کرنا واجب اور ضروری ہے۔ جتنے کھانے سے انسان کی توانائی اور طاقت بحال رہتی ہے، اس سے کم کھانا کوئی نیکی نہیں اور نہ ہی یہ تقوی ہے۔ لیکن بسیار خوری اور زیادہ کھانا بھی کوئی نیکی نہیں بلکہ ناجائز اور گناہ ہے اور اس کو قرآن مجید نے فضول خرچی کا نام دیتے ہوئے اسے منع فرما دیا ہے۔

بسیار خور: بسیار خور سے مراد بہت کھانے والا، پیٹو، پرخور ہے۔[1] بسیار خوری سے مراد انسان کا ضرورت سے زیادہ کھانا ہے اور اسے اپنی عادت بنالینا ہے۔

ممانعت اسراف اور بسیار خوری

اسلام میں جس طرح دیگر معاملات کی حدود متعین کی گئی ہیں، اسی طرح کھانے پینے کے آداب اور حدود مقرر کی گئی ہیں، قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ: ﴿وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ﴾[2]

"اور کھاؤ اور پیؤ اور بے جانہ اڑاؤ کہ خدا بے جا اڑانے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔"

حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں کھانے اور پینے کو حلال فرمادیا ہے جب تک کہ فضول خرچ نہ ہو اور تکبر نہ ہو۔ جتنی مقدار کھانے اور پینے سے حیات باقی رہ سکتی ہے، اتنی مقدار کھانا اور پینا فرض ہے۔ رزق حلال کمانے اور بدنی عبادات انجام دینے کے لیے جتنی صحت اور توانائی کی ضرورت ہے 'اس کے لیے جس قدر کھانے کی ضرورت ہے 'اتنا کھانا فرض ہے۔[3] حضرت سدیؒ کہتے ہیں کہ جو لوگ برہنہ طواف بیت اللہ تعالیٰ کرتے تھے وہ حج کے زمانے میں چربی اپنے پر حرام کرلیا کرتے تھے۔ اس لیے اللہ پاک فرماتا ہے کہ چربی حرام نہیں ہے کھاؤ پیو اور چربی کی تحریم میں جو زیادتی تم نے کر رکھی ہے یہ نہ کرو۔ مجاہدؒ کہتے ہیں کھاؤ پیو جو کچھ اللہ تعالیٰ نے تمہیں دے رکھا ہے۔ عبد الرحمٰن بن زیدؒ کہتے ہیں کہ ﴿لَا تُسْرِفُوْا﴾ کا مطلب یہ ہے کہ کھاؤ لیکن حرام نہ کھاؤ کیونکہ یہ زیادتی ہے۔[4]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

((كلوا، واشربوا، والبسوا، وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة"))[5]

"کھاؤ اور پیو اور پہنو اور خیرات کرو لیکن اسراف نہ کرو اور نہ تکبر کرو۔"

اور حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا ہے کہ:

((كل ما شئت، والبس ما شئت، ما اخطاتك اثنتان سرف او مخيلة))[6] "جو تیرا جی چاہے (بشرطیکہ حلال ہو) کھاؤ اور جو تیرا جی چاہے (مباح کپڑوں میں سے) پہن مگر دو باتوں سے ضرور بچو اسراف اور تکبر سے۔"

اللہ تعالیٰ کی طرف سے حلال کردہ اشیاء میں سے کھانا جائز ہے لیکن ان کو کھانے میں بھی حد سے تجاوز کرنا جائز نہیں ہے، کیونکہ یہ امر بھی اسراف و فضول خرچی اور تکبر میں شامل ہوتا ہے۔ حضرت مقدام بن معدیکربؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ((بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ))[7]

"کسی آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، آدمی کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر زیادہ ہی کھانا ضروری ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے باقی رکھے۔"

اگر ہم مذہبی حوالے سے بھی مطالعہ کریں تو پتہ چلتا ہے کہ ہر مذہب کی تعلیمات میں کم کھانے پینے کی تلقین اور ہدایت کی جاتی ہے، جس کا واحد مقصد لوگوں کی صحت کو یقینی بنانا اور حد سے تجاوز کرنے سے روکنا ہے۔ اسلام کی تعلیمات بھی یہی ہدایت کرتی ہیں کہ ضرورت کے مطابق خوراک کا استعمال کیا جائے، حتیٰ کہ اسلام کا ایک اہم رکن اور عبادت روزہ ہے جو بدنی عبادت ہے اور پورے سال میں ایک ماہ کھانے پینے سے باز رہنے اور برداشت کرنے کا نام ہے روزے کا مقصد ہی انسان کو اپنے نفس اور خواہشات پر قابو رکھنا ہے۔

مہینہ بھر روزے رکھنے کے بعد معدہ، جگر، انتڑیوں، گردوں، پٹھوں اور جسم کے دیگر اعضاء کو مختلف امراض سے شفاء اور آرام میسر ہوتا ہے، لیکن بعض افراد ایک ہی دن میں خوب کھاپی کر اسے ضائع کر دیتے ہیں۔ حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ((إِنَّ مِنَ السَّرَفِ، أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ))[8] "یہ بھی فضول خرچی ہے کہ تو ہر وہ چیز کھائے جس کی تجھے خواہش ہو۔"

اللہ تعالیٰ نے ہر شخص کو ایک جیسا نہیں نوازا کسی شخص کو زیادہ عطا کیا ہے تو کسی کو کم اور اس تقسیم کا مقصد لوگوں کی آزمائش ہے، جیسے روزے رکھتے ہوئے بھوک پیاس کی شدت سے ان لوگوں کا احساس ہوتا ہے جن کو دن میں دو وقت کی روٹی بھی دستیاب نہیں ہوتی اسی طرح اگر ہر اس چیز کو کھائیں جس کی خواہش ہو تو اس طرح ان لوگوں کی تکلیف کا اندازہ نہیں کیا جاسکے گا جنھیں کھانا بھی میسر نہیں ہے۔

بسیار خوری کے دینی نقصانات

ہر قسم کی زیادتی سے اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو روکا ہے، کھانے پینے میں حد سے تجاوز کرنے سے یہ عمل اسراف میں شامل ہو جاتا ہے جس کو قرآن وحدیث میں سختی سے منع کیا گیا ہے۔

محبت الٰہی سے محرومی

انسان جب اس راہ پر گامزن ہو جاتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کو صرف اپنا حق سمجھتا ہے اور ان نعمتوں سے صرف اپنی جھولی کو بھرنے میں لگ جاتا ہے، اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ:

﴿كُلُوامِنْ ثَمَرِهٖٓ اِذَآاَثْمَرَوَآتُواحَقَّهٗ يَوْمَ حَصَادِهٖ وَلَا تُسْرِفُوااِنَّهٗ لَايُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾[9]

"ان سب کے پھلوں میں سے کھاؤ جب وہ نکل آئیں اور اس میں جو حق واجب ہے وہ اس کے کاٹنے کے دن دیا کرو اور حد سے مت گزرو یقیناً وہ (خدا) حد سے گزرنے والوں کو ناپسند کرتا ہے۔"

کھیتی لگانے میں انسان خوب محنت کرتا ہے لیکن یہ صرف اللہ تعالیٰ کی عنایت ہوتی ہے کہ اس کھیتی کو پھلوں اور پھولوں سے بھر دے۔ لیکن انسان اس سب پر صرف اپنا حق سمجھتا ہے اور حق داروں کو اس سے دور رکھتا ہے اور اسی دوڑ میں انسان اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حد سے تجاوز کر جاتا ہے۔

اعمال کا ضیاع

بسیار خوری کا سب سے بڑا دینی نقصان نیک اعمال کا ضیاع ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

﴿اُولٰٓئِكَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا بِاٰيٰتِ رَبِّهِمْ وَلِقَآئِهٖ فَحَبِطَتْ اَعْمَالُهُمْ فَلَا نُقِيْمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ وَزْنًا﴾[10]

"یہ وہ لوگ ہیں جنہوں نے اپنے پروردگار کی آیتوں اور اس کے سامنے جانے سے انکار کیا تو ان کے اعمال ضائع ہو گئے اور ہم قیامت کے دن ان کے لئے کچھ بھی وزن قائم نہیں کریں گے۔"

ان لوگوں کے تمام تر نیک اعمال اس عادت کی وجہ سے خاک کے برابر ہو جائیں گئے، یعنی جیسے خاک کا وزن نہیں اسی طرح روز قیامت ان اعمال کا وزن نہیں ہو گا۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((إِنَّهُ لَيَأْتِي الرَّجُلُ الْعَظِيمُ السَّمِينُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَزِنُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ ، وَقَالَ : اقْرَءُوا فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزْنًا))(11)

"بلاشبہ قیامت کے دن ایک بہت بھاری بھر کم موٹا تازہ شخص آئے گا لیکن وہ اللہ کے نزدیک مچھر کے پر کے برابر بھی کوئی قدر نہیں رکھے گا اور فرمایا کہ پڑھو قیامت کے دن ہم ان کا کوئی وزن نہ کریں گے۔"

اس کا معنی یہ ہے کہ قیامت کے دن انہیں ان کے اعمال پر کوئی ثواب نہیں ملے گا اور قیامت کے دن میزان میں ان کی کسی نیکی کا وزن نہیں کیا جائے گا اور جس کی کوئی نیکی نہیں ہو گی تو پھر وہ دوزخ میں ہو گا۔ حضرت ابو سعید خدری نے کہا کہ کفار تہامہ پہاڑ جتنے بڑے بڑے اعمال لے آئیں گے لیکن ان کا وزن نہیں کیا جائے گا'اور اس آیت کا معنی مجازاً یوں بھی ہو سکتا ہے کہ ان کے اعمال کا اس دن ہمارے نزدیک کوئی وزن نہیں ہو گا۔ یعنی ان کے اعمال کی کوئی قدر نہیں ہو گی۔(12) ابن ابی حاتم کی روایت میں ہے، بہت زیادہ کھانے پینے والے موٹے تازے انسان کو قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے سامنے لایا جائے گا لیکن اس کا وزن اناج کے ایک دانے کے برابر بھی نہ ہو گا۔ پھر آپ نے اسی آیت کی تلاوت فرمائی۔(13)

ہدایت سے محرومی

ہدایت اور محبت الٰہی دو ایسی چیزیں ہیں جو بن مانگے عطا نہیں کی جاتی ہیں، انسان کو ان کے حصول کے لیے جدوجہد کرنا لازم ہے۔ اللہ تعالیٰ بسیار خور (فضول خرچ) کو ہدایت نہیں دیتا کیونکہ قرآن مجید میں فرمایا گیا ہے:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾(14)"بے شک خداوند اسرافکار جھوٹے کو ہدایت نہیں کرتا۔"

ہدایت سے محرومی کا مطلب یہی ہے کے انسان دنیوی زندگی بھی نافرمانی اور غفلت میں گزار دیتا ہے اور آخرت میں بھی اس کے لیے کوئی مقام نہیں ہوتا۔

عذابِ اُخروی

کسی بھی امر میں حد سے تجاوز کرنے والوں کے لیے اللہ رب العزت کی جانب سے دنیا میں بھی رسوائی ہے اور اسراف عذاب اخروی کا سبب بھی بنتا ہے۔ کیونکہ یہ بھی اللہ تعالیٰ کی نافرمانی ہے جو انسان محض اپنے پیٹ کو بھرنے کے لیے حد سے گزر جاتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

﴿وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى﴾(15)

"اِس طرح ہم حد سے گزرنے والے اور اپنے رب کی آیات نہ ماننے والے کو (دُنیا میں) بدلہ دیتے ہیں، اور آخرت کا عذاب زیادہ سخت اور زیادہ دیر پا ہے۔"

جب انسان کو محبت الٰہی اور ہدایت ہی میسر نہیں ہو گئی اور وہ اپنی زندگی کو غفلت میں گزار دے گا تو آخرت میں کیسے ممکن ہے کے اس شخص کو عذاب اخروی کا سامنا نافرمانیوں کے باوجود بھی کرنا نہیں پڑے گا۔

اسراف موجب ہلاکت

زیادتی انسان کو ہلاکت تک لے جاتی ہے، انسان حاصل کرنے کی کوشش میں اس قدر مگن ہو جاتا ہے کے وہ اپنی حدود سے بھی تجاوز کر جاتا ہے اور یہی تجاوز انسان کو دنیا میں بھی ہلاک کرتا ہے اور آخرت میں بھی ہلاک کرتا ہے۔ ارشادِ رب العزت ہوتا ہے کہ:

﴿ثُمَّ صَدَقْنَاهُمُ الْوَعْدَ فَأَنْجَيْنَاهُمْ وَمَنْ نَشَاءُ وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ﴾[16]

"پھر دیکھ لو کہ آخر کار ہم نے ان کے ساتھ اپنے وعدے پُورے کیے، اور انہیں اور جس جس کو ہم نے چاہا بچا لیا، اور حد سے گزر جانے والوں کو ہلاک کر دیا۔"

مسلمان وہ واحد قوم ہے جس کو دنیا میں ہلاکت کا سامنا نہیں کرنا پڑا اس کی وجہ یہ ہے کے حضور ﷺ نے اپنی امت کے حق میں دعا فرمائی تھی۔ لیکن دیگر قوموں کو حد سے تجاوز کرنے اور نافرمانی کے سبب دنیا میں بھی ہلاکت اور عذاب الٰہی کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ جیسے قومِ شعیب ناپ تول میں کمی کرتے تھے جس کے سبب ان پر آگ کا عذاب دنیا میں ہی آ گیا۔

حریص شخص

حریص شخص وہی ہوتا ہے جس کے پاس جتنا بھی مال و دولت ہو وہ اس سے خوش نہیں ہوتا اور زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔ حریص وہ شخص ہے جسے کھانے پینے کا زیادہ لالچ ہوتا ہے اور اسے جتنا بھی حاصل ہو وہ اس میں راضی نہیں ہوتا۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((يَكْبَرُ ابْنُ آدَمَ وَيَكْبَرُ مَعَهُ اثْنَانِ: حُبُّ المَالِ، وَطُولُ العُمُرِ))[17]

"انسان کی عمر بڑھتی جاتی ہے اور اس کے ساتھ دو چیزیں بھی اس کے اندر پروان چڑھتی جاتی ہیں: ایک مال کی محبت اور دوسری درازی عمر کی خواہش۔"

یہاں دنیادار انسان مراد ہے جو بڑھاپے میں بھی حریص رہتا ہے، بعض اللہ تعالیٰ کے بندے جوانی میں بھی حرص سے دور ہوتے وہ اس حکم سے علیحدہ ہیں۔ عموماً بوڑھے آدمی مال جمع کرنے، مال بڑھانے میں بڑے مشغول رہتے ہیں اور ہمیشہ زندگی کی دعائیں کرتے

ہیں۔ حریص کا دل یا قناعت سے بھرتا ہے یا قبر کی مٹی سے۔ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے، انھوں نے کہا کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا:

((لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَابْتَغَى ثَالِثًا، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ))[18]

"اگر ابن آدم کے پاس مال و دولت کی دو وادیاں ہوں تو وہ تیسری وادی کی تلاش میں نکل کھڑا ہو گا۔ انسان کا پیٹ تو قبر کی مٹی ہی بھرے گی اور اللہ تعالیٰ ہر اس شخص کی توبہ قبول کرتا ہے جو اس کی طرف رجوع کرتا ہے۔"

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر انسان کے پاس دو جنگل بھر مال ہو تو تیسرے جنگل کی خواہش کرے اور اگر تین جنگل مال ہو تو چوتھے کی اسی طرح سلسلہ قائم رکھے گا۔ انسان کی ہوس زیادہ مال سے کبھی بھی نہیں بجھتی بلکہ انسان اور زیادہ کی آرزو کرتا رہتا ہے۔

انسان کی ہوس قبر تک رہتی ہے مر کر ہوس ختم ہوتی ہے۔ یہ حکم عمومی ہے اللہ تعالیٰ کے بندے اس حکم سے علیحدہ ہیں بڑے صابر و شاکر ہیں جیسے حضرات انبیاء کرام اور خالص اولیاء اللہ مگر ایسے قناعت والے بہت کم ہیں۔ صوفیاء فرماتے ہیں کہ انسان کی پیدائش مٹی سے ہے اور مٹی کی فطرت خشکی ہے اس کی خشکی صرف بارش سے ہی دور ہوتی ہے، بارش ہونے پر اس میں سبزہ پھل پھول سب کچھ ہوتے ہیں، یوں ہی اگر انسان پر توفیق کی بارش نہ ہو تو انسان محض خشکا ہے، اگر نبوت کے بادل سے توفیق و ہدایت کی بارش ہو تو اس میں ولایت تقویٰ وغیرہ کے پھل پھول لگتے ہیں۔ صوفیاء کے نزدیک توبہ ہی توفیق کی بارش ہے۔ خیال رہے کہ بارش سے مٹی میں باغ لگتے ہیں پتھروں میں نہیں لگتے، سخت دل آدمی نیک نہیں بن سکتا۔[19]

سبب ملامت و عاجزی

فضول خرچی ملامت و عاجزی کا باعث بنتی ہے کیونکہ انسان بغیر سوچے سمجھے اس قدر خرچ کر دیتا ہے کے ایک وقت آتا ہے کے اس کے ہاتھ میں کچھ بھی نہیں رہتا وہ اتنا عاجز ہو جاتا ہے کے وہ اپنی مدد کے لیے لوگوں کی طرف دیکھنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ:

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوماً مَّحْسُوراً﴾[20]

"اور اپنا ہاتھ اپنی گردن کے ساتھ بندھا ہوا نہ رکھ (بخل نہ کر) اور نہ اسے سارا کا سارا کھول دے (کہ سب کچھ ہی دے بیٹھو) کہ پھر تمھیں خود ملامت زدہ (اور) عاجز بن کر بیٹھنا پڑے۔"

دینِ اسلام نہ بخیل شخص کو پسند کرتا ہے جو اپنا مال جوڑ جوڑ کر رکھے اور نا ہی ایسے شخص کو پسند کرتا ہے جو اپنا مال بغیر سوچے سمجھے ضائع کرتا رہے۔

بدترین لوگ: بسیار خور بدترین لوگ ہیں، جو صرف اپنے مفاد کے لیے جیتے ہیں، دوسروں کو ان سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((إِنَّ خَيْرَكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ» - قَالَ عِمْرَانُ: فَلَا أَدْرِي أَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدَ قَرْنِهِ، مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةً - «ثُمَّ يَكُونُ بَعْدَهُمْ قَوْمٌ يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يُوفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ))[21]

"تم میں سب سے اچھے میرے دور کے لوگ ہیں، پھر وہ جو ان کے ساتھ ہیں۔ پھر وہ جو ان کے ساتھ ہیں، پھر وہ لوگ جو ان کے ساتھ ہیں،" حضرت عمرانؓ نے کہا: مجھے یاد نہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے اپنے دور کے بعد دوبار فرمایا یا تین بار؟ (پھر آپ نے فرمایا) "پھر ان کے بعد وہ لوگ ہوں گے کہ وہ گواہی دیں گے جبکہ ان سے گواہی مطلوب نہیں ہو گی اور خیانت کریں جبکہ ان کو امانت دار نہیں بنایا جائے گا (جس مال کی ذمہ داری ان کے پاس نہیں ہو گی اس میں بھی خیانت کے راستے نکالیں گے)، وہ نذر مانیں گے لیکن اپنی نذریں پوری نہیں کریں گے اور ان میں موٹاپا ظاہر ہو جائے گا۔"

اس کی وجہ یہ ہے کہ جو شخص زیادہ کھا پی کر موٹا ہو جاتا ہے وہ عیش پرست اور آرام طلب ہو جاتا ہے' پھر وہ اپنی خواہشات اور اپنے نفس کی بندگی کرتا ہے اللہ تعالیٰ کی بندگی نہیں کرتا' اور جس شخص کا یہ حال ہو وہ بالعموم مال حرام کھانے سے بھی گریز نہیں کرتا۔[22]

مسرف اور شیطان بھائی بھائی

جو شخص اسراف سے کام لیتا ہے اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں ایسے شخص کی مماثلت شیطان سے فرماتے ہیں، قرآن مجید میں ہے کہ:

﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِيْنَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِيْنِ وَكَانَ الشَّيطَانُ لِرَبِّهِ كَفُوراً ﴾[23]

"بے شک بے جا خرچ کرنے والے شیطانوں کے بھائی ہیں، اور شیطان اپنے رب کا ناشکر گزار ہے۔"

شیطان چونکہ اللہ تعالیٰ کا نافرمان نکلا اور اس نے اللہ تعالیٰ کی حد سے تجاوز کیا اور اللہ تعالیٰ کی عنایت کردہ نعمتوں کی ناشکری کی، انسان بھی زیادہ کے حصول میں اپنے رب کی نعمتوں کو بھول جاتا ہے اور جو اس کے پاس حاصل ہوتا ہے وہ اسے اپنی محنت کا کمال ہی سمجھتا ہے۔

سات آنتوں میں کھانا

حضرت ابن عمرؓ اس وقت تک کھانا نہیں کھاتے تھے، جب تک ان کے ساتھ کھانے کے لیے کوئی مسکین نہ لایا جاتا۔ ایک مرتبہ میں ان کے ساتھ کھانے کے لیے ایک شخص کو لایا گیا اس نے بہت زیادہ کھانا کھایا۔ بعد میں حضرت ابن عمرؓ نے کہا کہ آئندہ اس شخص کو میرے ساتھ کھانے کے لیے نہ لانا۔ پھر انہوں نے یہ حدیث بیان فرمائی:

((یاکل المسلم في معی واحد والکافر یاکل في سبعة امعاء))[24]

"مسلمان ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر ساتوں آنتوں میں کھاتا ہے۔"

مسلمان اتنا ہی کھانا تناول فرماتا ہے جتنی اس کو ضرورت ہوتی ہے بلکہ حکمِ رسول ﷺ کی پیروی کرتے ہوئے پیٹ کا ایک حصہ خالی رکھتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص کھانے کے لیے ہی جیتا ہے اس میں مزید ہوس پیدا ہو جاتی ہے اور وہ بغیر سوچے سمجھے کچھ بھی کھاتا رہتا ہے۔

اسراف وصف فرعونی

فرعون جس نے حضرت موسیٰؑ اور ان کی قوم کے ساتھ بے پناہ زیادتیوں کا معاملہ رواں رکھا، وہ اپنے غرور اور طاقت میں اس قدر حد سے بڑھ گیا تھا کہ حضرت موسیٰؑ کو ہجرت کرنا پڑی۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

﴿وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ﴾[25]

"اور درواقع فرعون زمین میں غلبہ رکھتا تھا اور وہ اُن لوگوں میں سے تھا جو کسی حد پر رکتے نہیں ہیں۔"

اسراف وصف فرعونی اس سبب سے ہے کے فرعون اپنے غرور اور لوگوں کے ساتھ زیادتیوں میں حد سے تجاوز کرتا تھا اور مسرف وبسیار خور اپنے معاملات میں حد سے گزر جاتا ہے جس کا اسے اِحساس بھی نہیں ہوتا۔

جانوروں سے مماثلت

قرآن مجید میں زیادہ کھانے والوں کو جانور کے ساتھ تشبیہ دی گئی ہے، جانور بھی صرف زندگی گزارتے ہیں اور ان کا زندگی بسر کرنے کا مقصد صرف کھانا اور بسیار خور کا مقصد حیات بھی صرف کھانا ہی ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں ہے کہ:

﴿وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْا يَتَمَتَّعُوْنَ وَيَاْكُلُوْنَ كَمَا تَاْكُلُ الْاَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾[26]

"اور جو کافر ہیں وہ فائدے اٹھاتے ہیں اور (اس طرح) کھاتے ہیں جیسے حیوان کھاتے ہیں۔ اور ان کا ٹھکانہ دوزخ ہے۔"

کفر کرنے والے دنیا میں تو خواہ کچھ یونہی سا نفع اٹھالیں لیکن ان کا اصلی ٹھکانا جہنم ہے۔ دنیا میں ان کی زندگی کا مقصد صرف کھانا پینا اور پیٹ بھرنا ہے اسے یہ لوگ مثل جانوروں کے پورا کر رہے ہیں، جس طرح وہ ادھر ادھر منہ مار کر گیلا سوکھا پیٹ میں بھرنے کا ہی ارادہ رکھتا ہے اسی طرح یہ ہے کہ حلال حرام کی اسے کچھ تمیز نہیں، پیٹ بھرنا مقصود ہے۔[27] نیز اس آیت میں فرمایا ہے کہ کافر دنیا میں فائدہ اٹھارہے ہیں' اس پر یہ اعتراض ہوتا ہے تو مومن بھی تو دنیا میں فائدہ اٹھارہے ہیں' اس کا جواب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ جن لوگوں نے کفر کیا وہ دنیا میں فائدہ اٹھارہے ہیں اور جانوروں کی طرح کھارہے ہیں یعنی جس طرح جانوروں کا مطمح نظر کھانے سے صرف کھانے کی لذت حاصل کرنا' پیٹ بھرنا اور اپنی نسل بڑھانا ہوتا ہے' اسی طرح کافروں کا بھی مقصود صرف لذت اندوزی اور افزائش نسل ہے' اس کے بر خلاف مومن کا کھانے کا مقصود یہ ہوتا ہے کہ وہ اتنی توانائی حاصل کر سکے جس سے وہ اللہ تعالیٰ کی عبادت اور اطاعت کر سکے۔ نیز جس طرح جانور اپنے طعام کے حصول میں جائز اور ناجائز ذرائع' حلال اور حرام' پاک اور ناپاک چیزوں کا فرق نہیں کرتے' اسی طرح کفار بھی اپنے طعام اور مشروب میں ان امور کا لحاظ نہیں کرتے' اس کے بر خلاف مومن حلال اور پاک چیز کھاتا ہے اور ان چیزوں کو اس طرح کھاتا ہے جس طرح رسول اللہ ﷺ کھاتے تھے اور جن چیزوں کو آپ کھاتے تھے اسی طرح دنیا کی باقی چیزوں سے فائدہ اٹھانے کا معاملہ ہے' مومن دنیا کی جس چیز سے بھی فائدہ اٹھاتا ہے اس کے پیش نظر اللہ عزوجل اور اس کے رسول ﷺ کی

اطاعت اور آخرت ہوتی ہے اور کافر دنیا کی جس چیز سے بھی فائدہ اٹھاتا ہے اس کے سامنے محض اپنے نفس کی اطاعت اور دنیا ہوتی ہے' سو دنیا کی نعمتوں سے استعفادہ کرنے میں مومن اور کافر کی نیت اور عمل میں بہت فرق ہے۔[28]

بسیار خوری کے دُنیوی نقصانات

حد سے گزر جانے والوں میں سب سے زیادہ نقصان اٹھانے والا وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حدود سے تجاوز کر جائے۔ جس طرح اللہ تعالیٰ نے باقی معاملات کی حدود مقرر کی ہیں اسی طرح کھانے پینے کی حدود بھی مقرر کی ہیں، اس کے ساتھ ساتھ رسول اللہ ﷺ نے کھانے پینے کے آداب بھی ہمیں سکھائے ہیں۔ کھانے پینے کی حدود و آداب پر جب غور و فکر کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ حدود و آداب نا صرف اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول حضرت محمد ﷺ کی خوشنودی کا ذریعہ ہے بلکہ اگر ہم ان حدود میں رہ کر زندگی بسر کریں تو ایک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں، اور صحت مند زندگی گزارنے کا مطلب دنیا کے تمام تر معاملات میں سرخرو ہونا ہے۔

انسانی جسم کی دو بنیادی ضرورتیں، قوت اور فرحت، غذا سے پوری ہوتی ہیں اور انہیں پورا ہونا چاہیے۔ اگر آدمی خود کو قوی اور ہلکا پھلکا رکھنے کے لیے کچھ غذائیں زیادہ یا کم مقدار میں مخصوص بھی کر لے تو اس میں کوئی حرج نہیں بلکہ اس مقصد کے لیے اگر کچھ اہتمام بھی کرنا پڑے تو کر لینا چاہیے۔ ٹھیٹھ دینی نقطہ نظر سے جسم کی قوت ضروری اعمال کے لیے اور فرحت، شکر گزاری اور خوش اخلاقی کے لیے لازمی ہے۔ گویا سچا مسلمان غذا کو بھی اپنی بندگی کا معیار بڑھانے کے لیے استعمال کرتا ہے لیکن اگر کوئی شخص جسمانی ضرر، مالی نقصان، بدتہذیبی وغیرہ کو قبول کر کے محض اپنے پسندیدہ ذائقوں کی پیروی کرتا ہے تو یہ یقیناً شکم پروری ہے اور قطعاً ناجائز ہے۔ ایسا آدمی جسم کی ضرورتوں کو بھی فوت کر دیتا ہے، یعنی بسیار خوری کی وجہ سے طرح طرح کے امراض اور طبیعت کی کسل مندی میں مبتلا ہو جاتا ہے اور دوسری طرف خود کو نفس کے قابو میں دینے کا سامان بھی کر لیتا ہے یعنی دنیاوی زندگی میں ایک سچے اور شکر گزار بندے کا کردار ادا کرنے کے قابل نہیں رہتا اور دین اس کی زندگی میں ترک لذات کا جو مطالبہ سامنے رکھتا ہے اس کی تکمیل کی طاقت اور خواہش سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ اصولی بات یہ ہے کہ دین روحانیت کو جسمانیت پر غالب دیکھنا چاہتا ہے۔ کھانے پینے کی طرف غیر معتدل میلان رکھنے والا آدمی اس حکم کو نہ صرف یہ کہ پورا نہیں کرتا بلکہ اپنے ذوق اور عمل سے اس کے انکار تک پہنچ جاتا ہے۔ یہ شکم پروری کا وہ نقصان ہے جو انسان کے پورے دینی وجود کو اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔[29]

عام تاثر یہ ہے کہ ہم جتنا زیادہ کھانا کھائیں گے اتنے ہی صحت مند رہیں گے۔ ماہرین کے مطابق کھانا اتنا کھایا جائے جس سے صحت اور طاقت برقرار رہے اور اگر بیمار ہیں تو ضروری ہے کے کھوئی ہوئی توانائی حاصل کے لیے زیادہ کھانا کھایا جائے۔ کتنا کھانا کھایا جائے ایک شخص کو دن بھر میں کتنی غذا کی ضرورت ہوتی ہے اس کا انحصار اس کے جسم کی بناوٹ اور ضرورت پر ہے اس لیے ہر شخص کے لیے الگ

غذا کا تعین ہوتا ہے۔ زیادہ کھانا صحت کے لیے مضر ہے زیادہ کھانا بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ جن کی وجہ سے انسان اپنے جسم اور ذہن کو صحیح طرح استعمال نہیں کر پاتا۔

مرغن اور چٹ پٹی اشیاء کے کھانے سے انجام کار انسان ہولناک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اس سے تیزابیت بڑھ جاتی ہے اوراس کے نتیجہ میں السر ہو جاتا ہے۔ زیادہ چکنائی والی اشیاء کھانے سے خون میں کلیسٹرول بڑھ جاتا ہے جسم بھاری بھر کم ہو جاتا ہے۔ اسکے نتیجہ میں ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ پھر بھی احتیاط نہ کی جائے تو انجائنا ہو جاتا ہے اور دل کے دورے پڑتے ہیں اور جسم کے کسی عضو پر فالج گرنے کا خدشہ رہتا ہے۔ بعض اوقات برین ہیمبریج ہو جاتا ہے اور دماغ کی اوئی رگ پھٹ جاتی ہے۔ [30]

بسیار خوری موٹاپے کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمیوں کو بھی متاثر کرتا ہے اور طبیعت میں سستی پیدا کرتا ہے۔ جسم جتنا کھانا ہضم کرتا ہے اتنی ہی حرارت پیدا ہوتی ہے۔ کھانے کی مقدار بڑھنے کے ساتھ حرارت میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جو بخار کا باعث بنتا ہے۔ زیادہ کھانا کھانے سے پیٹ میں گیس بننا شروع ہو جاتی ہے اور ڈکاریں آتی ہیں۔ پیٹ میں معمولی گیس کوئی معنی نہیں رکھتی لیکن اس کی بہت زیادہ مقدار بد ہضمی کا باعث بنتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ:

((طعام الاثنين كافي الثلاثة وطعام الثلاثة كافي الاربعة)) [31]

"دو آدمیوں کا کھانا تین کے لیے کافی ہے اور تین کا چار کے لیے کافی ہے۔"

جیسے ایک مشین کو چلنے کے لیے بجلی یا پیٹرول کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم و دماغ کے لیے غذا کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق زیادہ کھانے کے سبب غذا سے ملنے والی اضافی طاقت یعنی کیلوریز انسانی جسم میں چربی بن کر محفوظ ہونا شروع ہو جاتی ہیں جس کے سبب انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے، زیادہ کھانا اور کھانے کے دوران خود پر کنٹرول نہ رکھ پانا اوور ایٹنگ کہلاتا ہے جبکہ ایٹنگ ڈس آرڈر کے سبب انسان دن بہ دن موٹا ہونے کے سبب کند ذہن بھی ہونے لگتا ہے۔

بسیار خوری معاشی و معاشرتی مسائل کا سبب

معاشی وسائل کا خوراک کے زیادہ استعمال کے ساتھ براہ راست تعلق ہے کیونکہ خوشحال معاشروں میں دولت اور خوراک کی بہتات بسیار خوری کو جنم دیتی ہے جبکہ غریب اور ترقی پذیر معاشروں میں خوراک اور معاشی وسائل کی کمی عدم تحفظ کے جذبات کو جنم دیتی ہے جو خوراک کے غیر ضروری استعمال کا باعث بنتا ہے۔ جہاں موٹاپے کو صحت اور خوشحالی کی علامت تصور کیا جاتا ہے۔

عوام ملکی وسائل میں سے سب سے قیمتی اثاثہ ہے۔ جن کی صحت و تندرستی اور فلاح و بہبود کو یقینی بنانا حکومت کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اب بظاہر معمولی نظر آنیوالے اس مسلے پر اگر غور کیا جائے تو یہ ایک فرد کی ذاتی سطح پر شروع ہونے والی عادت ملکی اور عالمی سطح پر دور رس نتائج مرتب کرتی ہے جس کا خمیازہ تمام نسل انسانیت بھگتی ہے۔ بسیار خوری سے پیدا ہونے والے کچھ معاشی و معاشرتی مسائل یہ ہیں:

فضول خرچی باعثِ فساد

اسراف سے معاشرے میں خرابی اور فساد جنم لیتا ہے، اس سے دوسرے لوگوں میں احساسِ کمتری پیدا ہوتی ہے اور وہ اس امر کو اپنانے کے لیے ناجائز طریقے اختیار کرتے ہیں جو معاشرے میں لڑائی جھگڑے اور فساد کا باعث بنتا ہے۔ قرآن مجید میں ہے کہ:

﴿وَلا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ الَّذِينَ يفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَ لا يصْلِحُونَ﴾[32]

"اسراف کرنے والوں کی اطاعت نہ کرو بے شک وہ زمین میں فساد برپا کرتے ہیں اور وہ اصلاح نہیں کرتے۔"

اللہ تعالیٰ نے بھی مسرف کو باعث فساد قرار دیتے ہوئے اس کے طریقے کو اپنانے سے منع فرمایا ہے تا کہ لوگ معاشرے میں بگاڑ پیدا کرنے سے بعض رہیں۔

منابع اور امکانات مادی کا تلف ہونا

اگر سہولیات سے غلط استفادہ کرتے ہوئے کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ بجلی، پانی اور گیس وغیرہ کے استعمال میں اسراف کیا جائے تو جیسے ہی یہ کم ہوتے جائیں گے معاشرہ بدحالی کا شکار ہوتا چلا جائے گا۔

مہنگائی کا بڑھنا

روزمرہ ضروریاتِ زندگی میں اسراف سے اشیاء کی زائد طلب پیدا ہوتی ہے اور یہ زائد طلب افراط زر یا عرف عام میں مہنگائی کا سبب بنتی ہے۔

تجارتی خسارہ

معاشرے میں مقابلے کی دوڑ میں شامل ہو کر بلند معیارِ زندگی برقرار رکھنے کے لیے غیر ملکی اشیاء کی طلب بڑھتی ہے۔ درآمد شدہ اشیاء کی طلب تجارتی خسارے کا سبب بنتی ہے۔

غیر ملکی ذرائع سے قرضہ لینا

بعض اوقات غیر ترقیاتی اخراجات کا تناسب زیادہ جبکہ ترقیاتی اخراجات کا حجم کم ہو جاتا ہے۔ اخراجات آمدنی سے زیادہ ہو جاتے ہیں، جنہیں پورا کرنے کے لیے حکومت غیر ملکی ذرائع سے قرضہ لینے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

برآمدات میں اضافہ

جب معاشرہ فضول خرچی کرتا ہے تو ملکی پیداوار کم پڑنے لگتی ہے اور حکومت مصرف اور پیداوار میں عدم توازن کی وجہ سے ضرورت کی اشیا دوسرے ممالک سے برآمد کرنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

بسیار خوری بیماریوں کا سبب

بسیار خوری صحت کیلئے سخت نقصان دہ ہے اعصابی بیماریاں، دماغی کمزوری، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، موٹاپا اور پیٹ کے متعدد امراض زیادہ کھانے سے ہی پیدا ہوتے ہیں۔

آج کل ہماری بیماریوں کی اہم وجہ اوورایٹنگ کی وجہ سے ہے بلکہ یوں کہیں ڈائی ایٹنگ کی وجہ سے ہے۔ڈائی ایٹنگ کرتے ہیں اور بے تحاشا کھا لیتے ہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ جتنی بھی بیماریاں ہیں وہ کولیسٹرول اوور ایٹنگ کی وجہ سے ہے، اگر ہم اپنی غذا کو کنٹرول کر لیں مقدار کو کم کر لیں تو صحت کا معاملہ آسان ہو جائے گا اور اگر اپنی پسند کو نبی ﷺ کی پسند کے مطابق بنانے کی کوشش کریں تو پھر معاملہ اور آسان ہو جائے گا۔[33]

بسیار خوری سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی فہرست: بسیار خوری سے پیدا ہونے والی بیماریاں درجہ ذیل ہیں:

۱۔ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل ہے جو جسم کو اندر ہی اندر بہت زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔زیادہ بلڈ پریشر کی وجہ سے بعد میں خون کی شریانوں کو نقصان پہنچتا ہے اور دماغ سکڑ جاتا ہے۔ہائی بلڈ پریشر کی بیماری بسیار خوری سے بھی جنم لیتی ہے۔

۲۔منہ کا ذائقہ خراب ہونا

زیادہ کھانا کھانے سے منہ کا ذائقہ بھی خراب ہو جاتا ہے۔اگر پانی کا ذائقہ بھی خراب لگتا ہے تو یہ بھی زیادہ کھانے کی علامت ہے۔

۳۔ہاضمے کے مسائل

فائبر یا ریشے ہمارے لیے بہت مفید ہیں لیکن ان کی زائد مقدار ہمیں شدید متاثر کر سکتی ہے۔کچھ مقدار میں چربی صحت کے لیے اچھی اور ضروری ہے تاکہ جسمانی افعال مناسب طریقے سے کام کر سکیں، مگر بہت زیادہ چربی کھانے کے نتیجے میں آنتوں کے لیے اسے پراسیس کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔جس سے ہاضمے کے مسائل جنم لیتے ہیں، جب جسم میں ہاضمے کا نظام ہی درست طریقے سے کام نہیں کرے گا تو اس سے پورے جسم کا نظام بگڑ جائے گا جس سے اور بھی کئی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ آنکھوں کا گدلا پن یا سفید حصے پر سبز رنگ جھلکنا بھی ہاضمے کی خرابی کی علامت ہے۔

۴۔جلد پر مہاسے ہونا

اس کا مطلب ہے کہ کھانا بہت زیادہ مقدار میں کھایا جا رہا ہے جس کی وجہ سے جسم فاضل مادوں کو جلد کے ذریعے نکالنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔جب اتنی زیادہ مقدار میں جلد سے یہ مادے نکلتے ہیں تو وہ سوزش، جلن اور مہاسوں کا باعث بنتے ہیں جلد کی بہت سی بیماریاں زیادہ کھانے اور پیٹ کی خرابی سے ہوتی ہیں۔

۵۔ذیابطیس

انسولین وہ ہارمون ہے جو گلوکوز کو خون سے باہر منتقل کرتا ہے، موٹاپے کے شکار افراد میں یہ کبھی کام کرتا ہے، کبھی نہیں، اس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز جمع ہونے لگتی ہے، جو وقت گزرنے کے ساتھ مختلف طبی مسائل بالخصوص ذیابیطس کا باعث بن جاتی ہے۔

۶۔موٹاپا پیدا ہونا

موٹاپا خطرناک اور دائمی بیماریوں کی ماں ہے۔ جسم میں کاربوہائیڈریٹس بڑھنے سے جسم اسے صرف کرنے میں لگ جاتا ہے اور دوسری جانب چربی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ تو اب کافی حد تک لوگوں کو معلوم ہو چکا ہے کہ جسمانی وزن میں اضافہ صحت کے لیے اچھا نہیں ہوتا، مگر یہ اضافی چربی مجموعی صحت کے لیے کتنی تباہ کن ثابت ہو سکتی ہے اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ درحقیقت طبی ماہرین تو اسے صحت کے لیے بہت زیادہ خطرناک قرار دیتے ہیں جو متعدد جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ بسیار خوری 'اوور ایٹنگ ڈس آرڈر' پر کی گئی ایک تحقیق کے مطابق کم کھانے سے دماغ اور جسم متحرک رہتا ہے اور انسانی جسم میں موجود مشین کی طرح کام کرنے والے اعضاء کی کارکردگی بھی بہتر رہتی ہے جبکہ زیادہ کھانے کی صورت میں جہاں جسم موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے وہیں ذہن بھی کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

۷۔جسم میں سستی پیدا ہونا

ہمیشہ یہ ہدایت دی جاتی ہے پیٹ بھرنے سے پہلے ہی کھانا چھوڑ دینا چاہیئے۔ اگر کھانا کھاتے ہی آپکو سونے کی خواہش ہوتی ہے تو یہ بھی زیادہ کھانا کھانے کی علامت ہے۔

۸۔تیزابیت

اس سے معدہ خراب ہو جاتا ہے اور معدے میں تیزابیت اور گیس پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں، جو سکون کو خراب کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ سینے کی جلن، سینے کا درد، متلی، قے آنا، ڈکار آنا، ہچکی آنا، گلے کی خراش اور درد، کھانسی، سانس میں مشکل، گلا بیٹھ جانا یا آواز کا بھاری ہونا، چکر آنا، سر درد، بلغم کا گلے میں گرنا، ناک سے پانی آنا، چھینکیں آنا، ناک میں غدودوں کا بننا، منہ یا زبان میں چھالے ہونا، زبان جلنا، منہ میں زیادہ لعاب آنا، مسوڑھوں سے خون آنا، دانتوں میں کیڑا لگنا اور ٹوٹنا ان ساری علامات کی سب سے بڑی وجہ معدے کی تیزابی رطوبتوں کا اوپر گلے میں آنا ہے۔ تیزابی رطوبتیں اپنے راستے میں آنے والی ہر چیز کو جلاتی ہیں جس کی وجہ سے گلے، ناک اور منہ کی اندرونی دیواریں زیادہ رطوبتیں خارج کرتی ہیں جسے ہم ریشہ کہتے ہیں۔ معدے کے اوپر والے حصے سے مسلسل رطوبتیں خوراک کی نالی کے ذریعے گلے میں آتی رہتی ہیں جن کو ہم وقفے وقفے سے نگل لیتے ہیں۔ یہ ایک نارمل عمل ہے کیونکہ معدے کے اوپر والے حصے میں تیزاب بنانے والے غدود نہیں ہوتے اس لئے اس عمل سے ہمیں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ عام طور پر خوراک دانتوں سے چبانے کے بعد خوراک کی نالی کے ذریعے معدے میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں معدہ اس خوراک کی تیزابی رطوبتوں کے ساتھ مکس کرتا ہے اور پیس دیتا ہے۔ اس

کے بعد خوراک چھوٹی آنت میں آہستہ آہستہ داخل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ زیادہ سخت خوراک ہونے کی صورت میں معدہ زیادہ تیزاب بناتا ہے تاکہ سخت خوراک کو نرم کیا جاسکے۔ زیادہ سخت خوراک کی وجہ سے معدہ بعض اوقات تھک بھی جاتا ہے اور درد بھی کرتا ہے اور بعض اوقات کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے خوراک کی چھوٹی آنت میں منتقلی کم ہو جاتی ہے اور تب بھی معدے کی حرکت کم ہوتی ہے۔[34]

۹۔ سینے کی جلن اور ہچکیاں آنا

سینے کی جلن اور بہت زیادہ ہچکیاں بھی معدے میں بہت زیادہ کھانا موجود رہنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تیزابی رطوبتیں معدے کے اوپر والے حصے کا رخ کرتی ہیں جہاں تیزاب نہیں بنتا اور جہاں بھی تیزاب جائے گا وہاں چیزوں کو جلائے گا۔ عام حالات میں معدے کی اس سے رطوبتیں مسلسل اوپر جاری ہوتی ہیں جب تیزابی رطوبتیں خوراک کی نالی سے گزرتی ہیں تو جلن اور سینے میں درد پیدا کرتی ہیں۔[35]

۱۰۔ دل کے امراض

بسیار خوری بلڈ پریشر کو ہائی کرنے کے ساتھ ساتھ شوگر کو بھی تیز کرتا ہے اور یہ دونوں بیماریاں دل کی بہت سی بیماریوں کو جنم دینے کا باعث بنتی ہیں۔ کولیسٹرول خون میں چربی کو کہا جاتا ہے، جو کے جگر قدرتی طور پر بناتا ہے، یعنی ہر ایک کے جسم میں کولیسٹرول موجود ہوتا ہے ہر خلیہ اسے استعمال کرتا ہے تاہم ہم صحت مند رہ سکیں۔ کولیسٹرول کا کچھ حصہ اس غذا سے آتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ موٹاپے کا شکار ہونے پر بلڈ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، جس کے نتیجے میں امراض قلب کا خطرہ بھی بڑھتا ہے۔

سیری دل کو دھندلا اور غبی کرتی ہے اور ایک بخار معدے سے اٹھ کر دماغ کو جاتا ہے جس سے انسان کا دل پریشان ہوتا ہے۔ شیخ شبلی نے فرمایا کہ:

"ایسا نہیں ہوا کہ میں کسی دن کے لیے بھوکا رہا ہوں اور میرے دل میں ایک تازہ حکمت نہ پیدا ہوتی ہو۔"[36]

بھوک سے دل نرم ہو جاتا ہے اور ذکر و مناجات کی اس لذت اس کو حاصل ہوتی ہے 'سیری سے قساوت اور سختی پیدا ہوتی ہے کہ جو ذکر کیا جائے وہ زبان تک ہی رہے۔ حضرت سید الطائفہ جنید بغدادی فرماتے ہیں کہ: "جس نے اپنے اور خدا کے درمیان کھانے کا طشت رکھا اور پھر چاہے کہ مناجات کی لذت حاصل کرے تو ہرگز یہ بات حاصل نہ ہو سکے گی۔"[37]

۱۱۔ زبان پر موٹی تہہ جم جانا

صبح کے وقت زبان پر موٹی تہہ کی موجودگی بھی زیادہ کھانا کھانے کی علامت ہے۔ اگر زبان گرے رنگ کی نظر آتی ہے تو اس کا مطلب ہے کئی سالوں سے زیادہ مقدار میں کھانا کھانے کا عادی ہے۔ اس صورت میں کھانے کی مقدار کو کم کرنے کے بعد بھی زبان صاف ہونے میں کئی ماہ لگتے ہیں۔

حضرت محمد ﷺ اور صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین کا معمول

نبی کریم ﷺ اور صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین حضرات کا معمول یہ تھا کہ وہ دو دو دن تین تین دن بلکہ کتنے کتنے دن کھانا ہی نہیں کھاتے تھے۔ لیکن آج کل یہ واضح ہے کہ ہم اتنی جسمانی اور ایمانی قوت نہیں رکھتے کہ ہم ایسا کر سکیں اس لیے ہمیں جو کرنا ہے وہ اپنی قوت اور جسمانی صلاحیت کے اعتبار سے کرنا ہے۔[38]

رسول اللہ ﷺ کی فاقہ کشی

ہمارے پیارے نبی رسول اللہ ﷺ نے بے پناہ مشکلات کا سامنا رب کی رضا کے لیے اور اپنی امت کو زندگی بسر کرنے کے طریقے سمجھانے کے لیے کیا۔ حضرت ابو طلحہؓ کہتے ہیں کہ:

((شکونا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الجوع ورفعنا عن بطوننا عن حجر حجر " فرفع رسول الله صلى الله عليه وسلم عن حجرين))[39]

"ہم نے (جنگ خندق کے دوران) رسول اللہ ﷺ سے بھوک کی شکایت کی اور اپنے پیٹ سے کپڑا اٹھایا جن پر ایک ایک پتھر بندھا ہوا تھا سو آپ نے اپنے مبارک پیٹ سے کپڑا اٹھایا تو اس پر دو پتھر بندھے ہوئے تھے۔"

اہلِ مدینہ کی عادت تھی کہ بھوک کی شدت کے وقت پیٹ پر پتھر باندھ لیتے تھے تاکہ اس کی سختی کی وجہ سے چلنے پھرنے میں کمزوری نہ ہو۔ کیونکہ پیٹ کے خالی ہونے کی صورت میں پیٹ کو کسی کپڑے سے باندھ لینے کی وجہ سے ضعف اور بے چینی میں افاقہ ہوتا ہے۔ نیز خالی پیٹ میں ہوا بھرنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ نیز پیٹ خالی ہونے کی صورت میں کمر جھک جاتی ہے اور کبڑا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ حضرت جابرؓ سے روایت ہے، انہوں نے فرمایا:

((إِنَّا يَوْمَ الْخَنْدَقِ نَحْفِرُ فَعَرَضَتْ كُدْيَةٌ شَدِيدَةٌ فَجَاءُوا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا هَذِهِ كُدْيَةٌ عَرَضَتْ فِي الْخَنْدَقِ فَقَالَ أَنَا نَازِلٌ ثُمَّ قَامَ وَبَطْنُهُ مَعْصُوبٌ بِحَجَرٍ وَلَبِثْنَا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ لَا نَذُوقُ ذَوَاقًا فَأَخَذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمِعْوَلَ فَضَرَبَ فَعَادَ كَثِيبًا أَهْيَلَ أَوْ أَهْيَمَ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ ائْذَنْ لِي إِلَى الْبَيْتِ فَقُلْتُ لِامْرَأَتِي رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا مَا كَانَ فِي ذَلِكَ صَبْرٌ فَعِنْدَكِ شَيْءٌ قَالَتْ عِنْدِي شَعِيرٌ وَعَنَاقٌ فَذَبَحْتُ الْعَنَاقَ وَطَحَنَتْ الشَّعِيرَ حَتَّى جَعَلْنَا اللَّحْمَ فِي الْبُرْمَةِ ثُمَّ جِئْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَالْعَجِينُ قَدْ انْكَسَرَ وَالْبُرْمَةُ بَيْنَ الْأَثَافِيِّ قَدْ كَادَتْ أَنْ تَنْضَجَ فَقُلْتُ طُعَيِّمٌ لِي فَقُمْ أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَرَجُلٌ أَوْ رَجُلَانِ قَالَ كَمْ هُوَ فَذَكَرْتُ لَهُ قَالَ كَثِيرٌ طَيِّبٌ قَالَ قُلْ لَهَا لَا تَنْزِعْ الْبُرْمَةَ وَلَا الْخُبْزَ مِنْ التَّنُّورِ حَتَّى آتِيَ فَقَالَ قُومُوا فَقَامَ الْمُهَاجِرُونَ وَالْأَنْصَارُ فَلَمَّا دَخَلَ عَلَى امْرَأَتِهِ قَالَ وَيْحَكِ جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَمَنْ مَعَهُمْ قَالَتْ هَلْ سَأَلَكَ قُلْتُ نَعَمْ فَقَالَ ادْخُلُوا وَلَا تَضَاغَطُوا فَجَعَلَ يَكْسِرُ الْخُبْزَ وَيَجْعَلُ عَلَيْهِ اللَّحْمَ وَيُخَمِّرُ الْبُرْمَةَ وَالتَّنُّورَ إِذَا أَخَذَ مِنْهُ وَيُقَرِّبُ إِلَى أَصْحَابِهِ ثُمَّ يَنْزِعُ فَلَمْ يَزَلْ يَكْسِرُ الْخُبْزَ وَيَغْرِفُ حَتَّى شَبِعُوا وَبَقِيَ بَقِيَّةٌ قَالَ كُلِي هَذَا وَأَهْدِي فَإِنَّ النَّاسَ أَصَابَتْهُمْ مَجَاعَةٌ))[40]

"ہم خندق کے دن زمین کھود رہے تھے۔ اچانک ایک سخت چٹان نمودار ہوئی۔ صحابہ کرامؓ نبی ﷺ کے پاس حاضر ہوئے اور عرض کی: خندق میں ایک سخت چٹان نکل آئی ہے۔ آپ نے فرمایا: "میں خود اتر کر اسے دور کرتا ہوں۔" چنانچہ آپ کھڑے ہوئے تو (بھوک کی وجہ سے) آپ کے پیٹ پر پتھر بندھے ہوئے تھے اور ہم بھی تین دن سے بھوکے پیاسے تھے۔ نبی ﷺ نے کدال اپنے ہاتھ میں لی اور جب اس چٹان پر ماری تو مارتے ہی وہ ریت کی طرح ریزہ ریزہ ہو گئی۔ میں نے عرض کی: اللہ کے رسول! مجھے گھر جانے کی اجازت دیں۔ پھر میں نے گھر آ کر اپنی بیوی سے کہا: آج میں نے نبی ﷺ کو اس حالت میں دیکھا ہے جو مجھ سے برداشت نہیں ہو سکی۔ کیا تمہارے پاس کچھ کھانے کو ہے؟ اس نے کہا: میرے پاس کچھ جو ہیں اور ایک بکری کا بچہ ہے۔ میں نے جلدی سے بکری کا بچہ ذبح کیا اور میری بیوی نے جو پیسے۔ پھر ہم نے گوشت کے ٹکڑے ہنڈیا میں رکھے۔ اس کے بعد میں نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا جبکہ آٹا گوندھا جا چکا تھا اور گوشت چولہے پر پکنے کے قریب تھا۔ میں نے آپ سے گزارش کی: اللہ کے رسول! گھر کھانے کے لیے تھوڑا سا کھانا تیار ہے۔ آپ ایک دو آدمیوں کو ساتھ لے کر تشریف لے چلیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "کھانا کس قدر ہے؟" میں نے آپ کو سب کچھ بتا دیا تو آپ نے فرمایا: "یہ تو مقدار میں بہت اور معیار میں بہت عمدہ اور پاکیزہ ہے۔" آپ ﷺ نے فرمایا: "بس اپنی بیوی سے کہو کہ میرے آنے سے پہلے ہنڈیا چولہے سے نہ اتارے اور نہ تنور سے روٹی نکالے۔" پھر آپ نے صحابہ کرامؓ سے فرمایا: "سب لوگ چلیں۔" چنانچہ تمام مہاجرین اور انصار تیار ہو گئے۔ جب حضرت جابرؓ گھر پہنچے تو اپنی بیوی سے کہا: اب کیا ہو گا؟ نبی ﷺ تو تمام مہاجرین اور انصار کو ساتھ لے کر تشریف لا رہے ہیں۔ ان کی بیوی نے پوچھا: کیا آپ ﷺ نے تم سے کچھ دریافت کیا تھا؟ میں نے کہا: ہاں۔ اس دوران میں آپ ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے فرمایا: "سب اندر آ جاؤ لیکن ازدہام نہ کرو۔" پھر آپ ﷺ نے روٹیوں کے ٹکڑے کیے اور ان پر گوشت ڈالنے لگے۔ جب آپ ہنڈیا اور تنور سے کچھ نکالتے تو انہیں ڈھانپ دیتے۔ آپ ﷺ نے وہ کھانا اپنے صحابہ کرامؓ کے قریب کر دیا۔ اسی طرح آپ مسلسل روٹیوں کے ٹکڑے کرتے رہے اور ان پر گوشت ڈالتے رہے حتیٰ کہ تمام صحابہ کرامؓ سیر ہو گئے اور کھانا بھی بچ گیا۔ (آخر میں) آپ ﷺ نے حضرت جابر کی بیوی سے فرمایا: "اب یہ کھانا تم خود بھی کھاؤ اور لوگوں کو ہدیہ بھی بھیجو کیونکہ لوگ آج کل فاقے میں مبتلا ہیں۔"

جب دشمن نے مدینہ کو گھیر لیا تھا اور صحابہ کرامؓ نے مدینہ کے باہر خندق کھودنا شروع کر دی تھی۔ حضرت پاک ﷺ کئی کئی روز بغیر سحری و افطاری کے روزے رکھتے تھے۔ جب صحابہ رضی اللہ عنہم نے اس طرح روزے رکھنے شروع کیے تو آپ ﷺ نے منع فرمادیا اور فرمایا:

((لا تواصلوا، قالوا: إنك تواصل، قال:" إني لست مثلكم إني ابيت يطعمني ربي ويسقيني، فلم ينتهوا عن الوصال، قال: فواصل بهم النبي صلى الله عليه وسلم يومين او ليلتين، ثم راوا الهلال، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: لوتاخر الهلال لزدتكم كالمنكل لهم))[41]

"تم صوم وصال (افطار و سحر کے بغیر کئی دن کے روزے) نہ رکھا کرو۔ صحابہ نے کہا کہ نبی کریم ﷺ تو صوم وصال رکھتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ میں تم جیسا نہیں ہوں۔ میں رات گزارتا ہوں اور میرا رب مجھے کھلاتا پلاتا ہے لیکن لوگ صوم وصال سے نہیں رکے۔ بیان کیا کہ پھر نبی کریم ﷺ نے ان کے ساتھ دو دن یا دو راتوں میں صوم وصال کیا، پھر لوگوں نے چاند دیکھ لیا تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اگر چاند نہ نظر آتا تو میں اور وصال کرتا، نبی کریم ﷺ کا مقصد انہیں سرزنش کرنا تھا۔"

سوال یہ ہے کہ جب اللہ تعالیٰ آپ کو کھلاتا اور پلاتا ہے تو پھر پیٹ پر بھوک کی وجہ سے پتھر باندھنے کا کیا مطلب؟ محدثین فرماتے ہیں کہ بھوک پیاس نہ لگنے کی صفت حضرت پاک ﷺ کی اختیاری تھی۔ آپ جب چاہتے اس سے فائدہ اٹھا لیتے تھے اور مسلسل روزے رکھتے مگر اس موقع پر آپ نے اس مخصوص صفت سے فائدہ نہ اٹھایا تو بھوک پیاس کی وجہ سے پیٹ پر پتھر باندھنے پڑے۔ اس خصوصیت سے فائدہ اس وجہ سے نہ اٹھایا کہ امت کے سامنے نمونہ پیش ہو سکے اور اس وجہ سے بھی کہ آپ کے ساتھی بھوک و پیاس میں آپ ﷺ کو اپنے ساتھ شریک پا کر گھبرائیں نہیں بلکہ ان کی حوصلہ افزائی ہو۔

حاصل الکلام

بسیار خوری کو ایک ایسی عادت و بیماری کہا جا سکتا ہے جو انسان کی دنیا کے ساتھ ساتھ اس کی آخرت کو بھی خراب کر دیتی ہے، اس سے نہ صرف دنیا کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ اور اللہ کے رسول حضرت محمد ﷺ کی ناراضگی کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے اور جب اللہ تعالیٰ اور اس کا رسول ہم سے ناراض ہوں گے تو ایسی زندگی بے سود ہے، جس میں ناکامی اور رسوائی کے سوا اور کچھ نہ ہو۔ بسیار خوری ایک حرصی بیماری ہے جس کی ایک دفعہ لت لگ جائے تو پھر اس سے جان چھڑوانا بہت مشکل ہوتا ہے، یہ ناجائز کاموں کی طرف راستہ ہموار کرتی ہے اور بہت سی بیماریوں کو دعوت دیتی ہے۔ اگر ہر چیز میں متوازن اور میانہ روی اختیار کی جائے تو ہی دنیا میں ایک بہتر زندگی گزاری جا سکتی ہے۔ اس سے صرف ایک صورت سے ہی چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے اور وہ یہ ہے کہ دین اسلام کی مقرر کردہ حدود میں رہا جائے تاکہ دنیا اور آخرت میں مشکلوں کی بجائے فلاح حاصل کی جا سکے۔

حوالہ جات

1 https://www.rekhtadictionary.com/meaning-of-bisyaar-khor?lang=ur Accessed on 6.3.25 at 12:09AM

2 سورۃ الاعراف ۷:۳۱

3 سعیدی غلام رسول، تبیان القرآن، فرید بک سٹال، لاہور، فروری ۲۰۰۰ء، ج۴، ص ۱۰۵

4 ابن کثیر، اسماعیل بن عمر بن کثیر، حافظ، تفسیر ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم، (مترجم محمد جونا گڑھی)، مکتبہ اسلامیہ، لاہور، ۲۰۱۶ء، ج۲، ص ۳۴۷

5 بخاری، محمد بن اسماعیل، امام، صحیح بخاری، الصحیح امسند المختصر من امور رسول ﷺ وسننہ و ایامہ، کتاب اللباس، باب قول اللہ: {قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ}، رقم الحدیث: ۵۷۸۳

6 ایضا

7 ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ، امام، جامع ترمذی، کتاب الزھد عن رسول ﷺ، باب ماجاء فی کراھیۃ کثرۃ الاکل، رقم الحدیث: ۲۳۸۰

8 ابن ماجہ، عبداللہ محمد بن یزید، امام، سنن ابن ماجہ، کتاب الأطعمۃ، باب من الاسراف ان تاکل کل بما اشتھیت، رقم الحدیث: ۳۳۵۲

9 سورۃ الأنعام ۶:۱۴۱

10 سورۃ الکھف ۱۸:۱۰۵

11 بخاری، امام، صحیح بخاری، کتاب تفسیر القرآن، باب {أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ وَلِقَائِهِ فَحَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ} الآیۃ، رقم الحدیث: ۴۷۲۹

12 سعیدی غلام رسول، تبیان القرآن، ج۷، ص ۲۱۷

13 ابن کثیر، تفسیر ابن کثیر (مترجم: محمد جونا گڑھی)، ج۳، ص ۳۴۷

14 سورۃ غافر ۴۰:۲۸

15 سورۃ طہٰ ۲۰:۱۲۷

16 سورۃ الأنبیاء ۲۱:۹

17 بخاری، امام، صحیح بخاری، کتاب الرقاق، باب من بلغ ستین سنۃ فقد اعذر اللہ الیہ فی العمر، رقم الحدیث: ۶۴۲۱

18 ایضاً، باب ما یتقی من فتنۃ المال، رقم الحدیث: ۶۴۳۶

19 نعیمی احمد یار خان، مرآۃ المناجیح شرح مشکاۃ المصابیح، نعیمی کتب خانہ، گجرات، ۱۲ جنوری ۲۰۱۳ء، ج۷، ص ۶۵

20 سورۃ غافر ۴۰:۲۸

21 قشیری، مسلم بن حجاج، امام، صحیح مسلم، کتاب فضائل الصحابۃؓ، باب فضل الصحابۃ ثم الذین یلونھم ثم الذین یلونھم، رقم الحدیث: ۲۵۳۵

22 سعیدی غلام رسول، تبیان القرآن، ج۷، ص۲۱۸
23 سورۃ بنی اسرائیل۱۷:۲۷
24 بخاری، امام، صحیح بخاری، کتاب الاطعمۃ، باب المومن یاکل فی معی واحد، رقم الحدیث:۵۳۹۳
25 سورۃ یونس۱۰:۸۳
26 سورۃ محمد۴۷:۱۲
27 ابن کثیر، تفسیر ابن کثیر (مترجم: محمد جوناگڑھی)، ج۵، ص۴۰
28 سعیدی غلام رسول، تبیان القرآن، مکتبہ رضویہ، دہلی، ۲۰۰۷ء، ج۱۱، ص۱۴۴، ۱۴۳
29 احمد جاوید، ترک رزائل، تحریک اصلاح تعلیم، ش ن، لاہور، ۲۰۰۵ء، ص۹۵، ۹۴
30 غلام رسول سعیدی، تبیان القرآن، ج۴، ص۱۰۵
31 بخاری، امام، صحیح بخاری، کتاب الاطعمۃ، باب طعام الواحد یکفی الاثنین، رقم الحدیث:۵۳۹۲
32 سورۃ شعراء۲۶:۱۵۲، ۱۵۱
33 ویشاء وحید، "آپ کی صحت: پرہیز علاج سے بہتر"، دختران اسلام، منہاج القرآن پرنٹرز، لاہور، ج۲۶، شمارہ۱۱، نومبر ۲۰۱۹ء، ص۳۷
34 چغتائی محمد طارق محمود مجذوبی، "معدے کی تیزابیت"، عبقری، اظہار سنز، لاہور، ج۱۱، شمارہ۶، ۱۰ جنوری ۲۰۱۶ء، ص۱۸
35 ایضاً
36 غزالی، محمد بن محمد بن محمد غزالی، امام، کیمیائے سعادت (مترجم: محمد سعید احمد نقشبندی)، ملت پبلی کیشنز، اسلام آباد، جون۱۹۹۹ء، ص۴۳۴
37 ایضاً، ص۴۳۵
38 ویشاء وحید، "آپ کی صحت: پرہیز علاج سے بہتر"، دختران اسلام، ص۳۷
39 ترمذی، امام، جامع ترمذی، کتاب الزھد عن صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب ماجاء فی معیشۃ اصحاب النبی صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، رقم الحدیث:۲۳۷۱
40 بخاری، امام، صحیح بخاری، کتاب المغازي، باب غزوۃ الخندق وھی الاحزاب، رقم الحدیث:۴۱۰۱
41 ایضاً، کتاب الاعتصام بالکتاب والسنۃ، باب مایکرہ من التعمق والتنازع فی العلم والغلوفی الدین والبدع، رقم الحدیث:۷۲۹۹

CC BY

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).