

## بیارخوری کے حوالے سے اسلامی تعلیمات کا علمی جائزہ

### *The Gluttony in Islam: A Research Analysis*

حافظ صالح الدین<sup>i</sup> محمد طاہر<sup>ii</sup>

#### **Abstract**

*The gluttony and overeating damage mental, hormonal, physical and spiritual health. Globally recognized religion "Islam" and the "modern medical experts" have no difference of opinion on this issue. The maintenance of balance in every sphere of life is an important factor from Islamic point of view. Numerous divine texts have no doubt about the subject, as Verse 31 of Chapter 8 of the Holy Quran declares the tendency of overeating as transgression and encourage the moderate limits to be observed in this regard.*

*Imam Al Jassas, the world's reputed Jurist, opines that all eatables and drinkables are allowed until forbidden under certain legal sanctions. Similarly, if anything prohibited by the medical Expert on certain health grounds, same spirit should be followed to ensure proper health of the mankind.*

*The study under reference emphasizes on the maintenance of moderation and balance in the habits of intake and physical exertions to be observed to benefit from the blessing of health for long period of time.*

**Key Words:** *Gluttony, religion "Islam", modern medical experts, Moderation, Health.*

دنیا میں دو ہی "علم" ہیں ایک علم ادیان اور دوسرا علم ابدان علم ادیان میں اگر اسلام کی تعلیمات کو دیکھا جائے تو واضح طور پر اسلام نے ہر چیز میں اعتدال کا درس دیا ہے کہ کھانے پینے، رہنے سہنے کے ہر کام میں اللہ تعالیٰ کو بندے کے درمیانی کیفیت پسند اور محبوب ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"<sup>1</sup>

"کھاؤ اور پیو لیکن اپنے حد کو کراس مت کرو۔"

امام جصاص کے احکام القرآن کی تصریح کے مطابق اس آیت سے یہ مسئلہ نکلا کہ دنیا میں جتنی چیزیں کھانے پینے کی ہیں اصل ان میں یہ ہے کہ وہ سب جائز و حلال ہیں جب تک کسی خاص چیز کی حرمت و ممانعت کسی دلیل شرعی سے ثابت نہ ہو جائے۔ ٹھیک اسی طرح اگر ایک ماہر ڈاکٹر کسی انسان کے معدہ کی حالت کو دیکھ کر بعض اشیاء (مثلاً

i ایبوسے ایٹ پروفیسر، ڈیپارٹمنٹ آف اسلامک سٹڈیز، عبدالولی خان یونیورسٹی مردان

ii اسسٹنٹ پروفیسر، ڈیپارٹمنٹ آف اسلامک سٹڈیز، عبدالولی خان یونیورسٹی مردان

زیادہ مرغن اور چکنائی پر مشتمل) کو بند کریں اور اس کی مقدار بھی بتائیں تاکہ مخصوص بیماریوں (شوگر، بلڈ پریشر وغیرہ) سے حفاظت ہو جائے جیسا کہ آج کل تجربے سے ثابت ہے کہ معالجین کی ہدایات پر عمل کرنے کے نتیجے میں انسان بیماریوں سے بھی بچ جاتا ہے اور تندرستی کے نتیجے میں معاشرے کے لیے ایک خیر کا ذریعہ بھی بن جاتا ہے۔

زیر نظر آرٹیکل میں ان دونوں زاویوں سے اس حقیقت کو ثابت کرنے کی کوشش کی جائے گی کہ کھانے پینے میں اعتدال ہی نافع دین و دنیا ہے۔ اور زیادہ خوری، حفظانِ صحت سے لاپرواہی، عدم ورزش اپنی زندگی کو تنگ کرنے اور بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے جو دینی اور سائنسی دونوں حوالوں سے مذموم اور قابل گرفت عمل ہے۔

واضح رہے کہ انسانی جسم انسان کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی ایک امانت ہے، اگر اس کی حفاظت میں انسان غفلت سے کام لے گا اور مستند ڈاکٹر صاحبان سے بروقت اپنا علاج نہیں کرائے گا تو نتیجتاً یہ اس انسانی مشین کو خراب کر کے رکھ دے گا اور عظیم خیانت کا مرتکب ہو گا، جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَلَا تُلْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ"<sup>2</sup>

"اپنی جان کو اپنے ہاتھوں ہلاکت کے نقشوں حوالہ مت کیا کرو۔"

کیونکہ پوری کائنات اللہ تعالیٰ نے صرف اس حضرت انسان کے فائدے کے لیے پیدا کی ہے۔ یہ اس سے فائدہ کیسے لے گا؟ اس کے لیے اس کو اپنی ذاتی صحت کی طرف متوجہ ہونا پڑے گا۔

### قرآنی تعلیمات

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"<sup>3</sup>

"کھاؤ اور پیو لیکن اپنے حد کو کراس مت کرو۔"

یہ ایک چھوٹی سی آیت ہے جس میں کھانے پینے میں اعتدال جو ساری بیماریوں سے تحفظ کی ضمانت ہے کی سفارش کرتی ہے۔

ہارون الرشید کے پاس ایک عیسائی ڈاکٹر علاج کے لیے رہتا تھا اس نے علی بن حسین بن واقد سے کہا:

"تمہاری کتاب یعنی قرآن مجید میں میڈیکل سائنسز سے متعلق کوئی حصہ نہیں؟ آپ نے جواب دیا کہ اللہ تعالیٰ

نے سارے فن طب و حکمت کو درج بالا آدھی آیت میں جمع کیا ہے۔"<sup>4</sup>

"پھر اُس معالج نے کہا کہ تمہارے رسول محمد ﷺ کے کلام میں بھی میڈیکل سے متعلق کچھ ہے؟ انہوں

نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے درج ذیل جملوں میں سارے فن طب کو جمع کر دیا ہے:

• معدہ بیماریوں کا گھر ہے۔

• پرہیز ہر دو اکی اصل جوہر (Essence) ہے۔

• ہر بدن کو وہ چیز دو جس کا وہ عادی ہے یعنی جو عضو جتنا بوجھ اٹھا سکتا ہے اتنا ہی اس پر ڈالتا ہے۔

عیسائی معالج نے یہ سن کر کہا کہ تمہاری کتاب (قرآن مجید) اور تمہارے رسول (محمد صلی اللہ علیہ وسلم) نے جالبینوس کے لیے کوئی طب نہیں چھوڑی<sup>5</sup>۔"

تبصرہ

بیہقی نے شعب الایمان میں بروایت ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ نقل کیا ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:  
"معدہ بدن کا حوض ہے، سارے بدن کی رگیں اس حوض سے سیراب ہوتی ہیں، اگر معدہ درست ہے تو ساری رگیں یہاں سے صحت مند غذائے کر لوٹیں گی، اور اگر وہ خراب ہے تو ساری رگیں بیماری لیکر بدن میں پھیلیں گی<sup>6</sup>۔"

جسم کی ضرورت کے مطابق متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے۔

اسلامی شریعت کی رو سے اگر کوئی انسان باوجود قدرت و طاقت کے کھانا پینا چھوڑ دے یہاں تک کہ اس وجہ سے وہ موت کا شکار ہو جائے یا اتنا کمزور ہو جائے کہ واجبات بھی ادا نہ کر سکے تو یہ شخص اللہ کے نزدیک مجرم و گناہ گار ہوگا<sup>7</sup>۔

واضح رہے کہ غذا ہضم نہ ہونے کی صورت میں جسم میں چربی کی صورت میں جمع ہو جاتا ہے جو موٹاپے اور دیگر جان لیوا بیماریوں کا سبب بنتا ہے، اسی طرح بسیار خوری کی وجہ سے ذیابیطس، دل کی بیماری اور گاؤٹ جیسے بیماریوں کے حملے یقینی ہو جاتے ہیں<sup>8</sup>۔

اکثر امراض کا سبب غیر متوازن غذا (Unbalanced Diet) یا اس کا ناموزون طریقہ استعمال ہے، اگر غذا ضرورت کے مطابق اور انسانی مزاج کے موافق اور ضرورت سے زائد نہ ہو تو انسان خود بخود اسی اعتدال کے بدولت اکثر بہت سارے امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے، اسی بابت علامہ محمد راتب النابلسی کا درج ذیل قول انتہائی وقیع ہے:

"والاعتدال فی الطعام و الشراب و سائر المباحات من الطب الوقائی<sup>9</sup>"

"کھانے پینے اور تمام مباحات میں اعتدال کا تعلق طب وقائی سے ہے۔"

طب وقائی ایک قدیم عربی اصطلاح ہے جس کا مفہوم "علاج بطور حفظ ما تقدم" کے لیے مستعمل ہے جس کا مقصد کسی مریض کے جسم میں بیماری کی سرایت اور ترقی سے پہلے اس کو روکنے کے طریقوں پر مرکوز ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ڈینیئل ایم بیکر اپنی کتاب History of Preventive Medicine میں رقم طراز ہے:

*"The Concept of Preventive Health care is not Modern. Before the 20th Century Biomedical Revolution, Important advances had been made in the understanding and prevention of Infectious disease and nutritional diffidence. Long before the advent of scientific investigation into disease process, men were explaining disease and attempting to avoid illness<sup>10</sup>"*

"علاج بطور حفظ ما تقدم کا تصور جدید نہیں، بیسویں صدی کے طبی انقلاب سے پہلے متعدد امراض سے بچاؤ اور غذائیت کی کمی کی روک تھام کے سلسلے میں اہم پیش رفت ہو چکی تھی، سائنسی تحقیقات کی آمد سے بہت پہلے ہی بیماری کی تشخیص اور اس سے بچاؤ کے لیے کوششیں جاری تھی۔"

بدن کی صفائی و ستھرائی کا اہتمام بھی بیماری سے حفاظت کا ایک قوی ذریعہ گردانا جاتا ہے جس میں اسلامی موقف بالکل واضح ہے اور نظافت کی اس عمل کو ایمان کا ایک اعلیٰ حصہ تک قرار دیا گیا ہے جیسا کہ ارشاد نبویؐ ہے:

"الطهور شطر الایمان"<sup>11</sup>

"پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔"

بسیار خوری سے اجتناب اور صفائی کا اگر اہتمام یقینی ہو جائے تو بیماریوں کے تمام راستے مسدود رہ کر انسان تندرستی کی نعمت سے مالا ما ہو گا جو عین شریعت کا تقاضا ہے۔

### کھانے پینے میں اسراف کا قضیہ

سورۃ الاعراف کی آیت نمبر ۳۱ کی تفسیر کو مد نظر رکھتے ہوئے مفتی اعظم پاکستان مفتی محمد شفیع: ۵۴۵ پر رقمطراز ہیں:

"اسراف کے معنی حد سے تجاوز کرنا ہے، پھر حد سے تجاوز کی درج ذیل صورتیں ہیں:

1. حلال سے تجاوز کر کے حرام تک پہنچ جانا۔
2. حلال اشیاء کو بغیر کسی شرعی وجہ کے حرام سمجھ کر چھوڑنا۔
3. بھوک اور ضرورت سے زیادہ کھانا۔
4. اتنا کم کھانا کہ جسم میں کمزوری پیدا ہو جائے۔
5. جب کسی چیز کو جی چاہے (اور وہ آپ کے لیے مضر صحت ہو، مثلاً شوگر کے مریضوں کے لیے میٹھا اور دیگر چیزیں) ان کا نہ کھانا جیسا کہ درج ذیل حدیث سے واضح ہے:

"قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن من الاسراف أن تأكل كل ما اشتهيت"<sup>12</sup>

"آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو چیز جی چاہے کھانا اسراف کے زمرے میں داخل ہے۔"

اعتماد کے ساتھ کھانے پینے کی بابت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کی آراء

ایک وقت پر پیٹ بھر کر کھانے سے احتراز کرو کیونکہ اس سے درج ذیل خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔

1. بیماریاں پیدا ہونا مثلاً شوگر وغیرہ۔
  2. عمل میں سستی پیدا ہونا۔
  3. کھانے کے لیے ایک منظم نظام الاوقات اور منصوبہ بندی کرنا۔
- کم خوری کی بابت بعض حکماء اور دانشوروں کی آراء

1. تندرستی کی بقاء ہوگی۔

2. فہم اور ادراک کا ملکہ پیدا ہوگا۔
3. نسیان سے حفاظت اور حافظہ قوی ہوگا۔
4. زیادہ نیند سے حفاظت ہوگی۔
5. وزن نہیں بڑھے گا۔ بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

### کم خوری کی بابت حکیم لقمان کی رائے

حکیم لقمان نے اپنے بیٹے کو ان الفاظ میں نصیحت کی:

"یا بنی لا تاکل شبعاً فوق شبع فانک ان تنبذہ للکلب خیر من ان تاءکله"<sup>13</sup>

"اے بیٹے شکم سیر ہونے کے بعد یہ بہتر ہے کہ وہ لقمہ کتنے کی نذر کر دے۔"

شکم سیری پر صحابی رسول سیدنا سمرہؓ کا اپنے بیٹے کے خلاف ایک سنگین فتویٰ:

"سمرہ ابن جندب ایک صحابی ہیں جنہوں نے جب اپنے بیٹے کی بابت ایک رات کو پیٹ بھر کر کھانے کی بات

سنی تو کہا کہ اگر وہ مر گیا تو میں اس کا جنازہ نہیں پڑھوں گا"<sup>14</sup>۔

عرب دور جاہلیت میں بہت *Dieting* کا اہتمام کرتے تھے ان کی بابت درج ذیل آیت نازل ہوئی:

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"<sup>15</sup>

"کھاؤ اور پیو لیکن اپنے حد کو کراس مت کرو۔"

### خلاصہ بحث

کھانا پینا بقدر ضرورت فرض اور ضروری ہے جب تک کسی چیز کی حرمت کسی دلیل شرعی سے ثابت نہ ہو جائے ہر چیز حلال ہے۔ اگر کوئی ماہر ڈاکٹر کسی مریض کو اس کی بیماری کے پیش نظر بعض چیزوں کی خوراک سے منع کرے، تو مریض کو ان چیزوں سے اجتناب فرض ہے۔ جن چیزوں کو اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے ممنوع کر دیا ان کا استعمال اسراف اور ناجائز ہے جو چیزیں اللہ نے حلال کی ہیں ان کو حرام سمجھنا بھی اسراف اور سخت گناہ ہے۔ پیٹ بھر جانے کے بعد مزید کھانا ناجائز ہے۔ اتنا کم کھانا جس سے کمزور ہو کر ادائے واجبات کی قدرت نہ ہو درست نہیں ہے۔ ہر وقت کھانے پینے کی فکر میں رہنا بھی اسراف ہے۔

ہر جی چاہنے والے چیز کو جو کسی کے صحت کے لیے مضر بھی ہو اسراف کے زمرے میں داخل ہے۔ کسی خاص بیماری سے نجات کی بابت ایک مستند ڈاکٹر سے بروقت علاج ضروری اور سنت ہے۔ پرہیز کا اہتمام اور ڈاکٹر کے دیگر ہدایات پر عمل کرنا فرض ہے۔ بیمار کی اپنے صحت کے حوالے سے غفلت کے نتیجے میں بدنی نقصان کے لاحق ہو نے کا ذمہ دار وہ خود ہے جس کی بابت اس سے باز پرس ہوگی اسی وجہ سے تو خود کشی کو حرام گردانا گیا ہے۔ حفظاً تقدم کی ایک اہم شاخ صفائی اور طہارت کا اہتمام ہے جس کو اسلام میں ایک امتیازی حیثیت حاصل ہے۔

### حواشی و حوالہ جات

- 1 سورة الاعراف: ۷: ۳۱
- 2 سورة البقرة: ۲: ۱۹۵
- 3 سورة الاعراف: ۷: ۳۱
- 4 سورة الاعراف: ۷: ۳۱
- 5 قرطبی، أبو عبد اللہ محمد بن أحمد شمس الدین، الجامع لاحکام القرآن ۴: ۱۹۲، دارالکتب المصریة، قاہرہ، ۱۳۸۳ھ/۱۹۶۴ء
- 6 مفتی محمد شفیع، تفسیر معارف القرآن ۳: ۵۳۶-۵۳۷، ادارۃ المعارف کراچی، اکتوبر، ۱۹۸۱ء
- 7 سرفراز خان صغدر، تفسیر ذخیرۃ الجنان فی فہم القرآن ۲: ۵۶، مکتبہ صغدریہ، گوجرانوالہ (س-ن)
- 8 نسرین اختر، پچھلے بیارخوری سے، ایکسپریس پیر، ۱۷ اگست، ۲۰۱۵ء
- 9 موسوعۃ الاعجاز العلمی فی القرآن والسنة: ۲۰۱
- 10 D.H. Beaker, L.B. Gardener, Chapter A HISTORY OF PREVENTIVE MEDECINE, PP 13-21
- 11 امام مسلم، مسلم بن الحاج القشیری، صحیح مسلم، کتاب الطہارۃ، باب فضل الوضوء، حدیث (۱) دار طوق احیاء التراث العربی، بیروت (س-ن)
- 12 امام بن ماجہ، أبو عبد اللہ محمد بن یزید القزوی، سنن ابن ماجہ، کتاب الأطعمہ (۲۹) باب من الاسراف ان تا کل کل ما شئت (۵۱)، حدیث (۳۳۵۲) دار احیاء الکتب العربیة - فیصل عیسی البابی الحلبي (س-ن)
- 13 الجامع لاحکام القرآن ۴: ۱۹۰
- 14 نفس مصدر
- 15 سورة الاعراف: ۷: ۳۱