

وسائل کے ضیاع اور بد انتظامی کے معاشرتی نتائج (تحقیقی مطالعہ)

## Economic Impact of Extravagance: Wastage and Resource Mismanagement

**Dr. Muhammad Zia Ullah**

Assistant Professor of Islamic Studies, NCBA & E, Lahore.

**Dr. Mahmood Ahamd**

Assistant Professor of Islamic Studies, NCBA & E, Lahore.

**Fatima Bi Bi**

M.Phil. scholar, Islamic studies, NCBA & E, Lahore.

### Abstract

*Extravagance is a term that describes the use of excessive amounts or resources unnecessarily. It is a negative trait that can cause various social and economic problems. There are various aspects of extravagance including: extravagance in diet and food, overconsumption, extravagance of leisure, extravagance of clothing and materials, extravagance of petrol or other energy consumption. Extravagance is also an economic problem, and in some countries, if a large amount of goods are wasted due to extravagance, economic stress can arise. A common example is the idling of vehicles, resulting in wasted electricity. Spending too much money during leisure time, eg buying things unnecessary for one's interests. Eating too much leads to loss of nutrients, which leads to large-scale effects, such as suicide problems, overuse of land, and the spraying of extreme vessel paddles caused by overeating. Buying too much clothing, which ends up being wasted: Traveling too much is an example of using unnecessary energy. To avoid extravagance, individuals should re-evaluate their shopping and consumption habits and buy only essential items. In addition, humanitarian organizations, restaurants, and other businesses can work together to curb food waste. It is important to take important steps in our society against extravagance so that we can create a better social and environmental future.*

**Keywords:** Extravagance, social and economic problems, suicide problems, humanitarian organizations, better social and environmental future.

اسراف ایک اصطلاح ہے جو زیادہ سے زیادہ مقدار یا وسائل کا بے جا استعمال کرنے کو بیان کرتی ہے۔ یہ ایک منفی صفت ہے جو مختلف معاشرتی اور اقتصادی مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ اسراف کے مختلف پہلوؤں میں جن میں شامل ہیں: غذا اور خوراک میں اسراف، برقراری سے زیادہ مصرف کرنا، فراغت کے اسراف، لباس اور مواد کے اسراف، زیادہ پیٹرول یا دیگر انرجی کے استعمال کا اسراف۔ اسراف ایک اقتصادی مسئلہ بھی ہے، کچھ ممالک میں اگر اسراف کی بنا پر بہت زیادہ مقدار میں مالوں کا ضائع ہوتا ہے تو اقتصادی تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ ایک مشترکہ مثال، گاڑیوں کو بے جا چلاتے رہنا، بجلی کے ضائع ہونے کے باعث ہے۔ فراغت کے اوقات میں زیادہ پیسے خرچ کرنا، مثلاً اپنے دلچسپیوں کے لئے غیر ضروری چیزوں کو خریدنا۔ زیادہ سے زیادہ کھانے کے باعث غذائی اجزاء ضائع ہوتے ہیں جو بڑے پیمانے پر اثرات پیدا کرتا ہے، مثلاً خودکشی کی مشکلات، زمین کی زیادہ استعمال، اور زیادہ کھانے سے پیدا ہونے والے انتہائی برتنوں کی پیڈل بند کی پرسکرینگ۔ زیادہ لباس خریدنا، جو آخر کار ضائع ہوتے ہیں۔ زیادہ سفر کرنا بے جا انرجی استعمال کرنے کا مثال ہے۔ اسراف سے بچنے کے لئے، افراد اپنے خریداری اور استعمال کے عادات کو دوبارہ جائزہ لیں اور صرف ضروری اشیاء کو خریدیں۔ اس کے علاوہ، غذا کے اسراف کو کم کرنے کے لئے انسانی ادارے، ریستوراں اور دیگر مشاغل مل کر مخلوط کھانے کے عمل کو روک سکتے ہیں۔ اسراف کے خلاف ہمارے اجتماع میں اہمیتی قدم اٹھانا ضروری ہے تاکہ ہم ایک مستقبل میں بہتر معاشرتی اور محیطی بنا سکیں۔

اسراف (فضول خرچی)

قرآن کریم کی آیت ہے:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو

یہ ایک اہم اصول ہے جو صحت مند زندگی گزارنے کے لئے اہمیت رکھتا ہے۔ "کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو" کا مطلب ہے کہ غذائی اشیاء کو معقولیت سے خوراک کریں اور کسی بھی چیز کی زیادہ مقدار استعمال نہ کریں۔

صحت مند زندگی کے لئے مناسب غذائی روزانہ اہم ہے۔ غذائی اشیاء کے معقول اور متعدد انتخابات کریں، جو آپ کو ضرورت کے مطابق انسولن، پروٹین، وٹامن، معدنیات اور دیگر ضروری عناصر فراہم کریں۔ غذائی اشیاء کو صحیح ترکیب سے پکائیں اور زیادہ تل و چکنے والے چکر سے پرہیز کریں۔

اسی طرح، پانی کا معقول استعمال بھی بہت اہم ہے۔ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پینا ضروری ہے، لیکن اس سے زیادہ پانی بھی نہ پیو، چونکہ بہت زیادہ پانی پینا کھرابنا سکتا ہے اور مخصوص حالات میں صحت کے لحاظ سے مسئلے پیدا کر سکتا ہے۔

اضافی خوراک اور پینے کے نقصانات شامل ہیں:

1. موٹاپے کا شکار ہونا۔
2. قلبی بیماریوں، شوگر، اور دیگر مزاجی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
3. ہڈیوں کی کمی اور اوسٹیوپوروز کے خطرے کا اضافہ ہوتا ہے۔
4. اچھے پیٹ، ہاضمہ کی خرابی، اور دیگر ہاضمہ نظام کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

یاد رہے، صحت مند زندگی اپنائیں، مناسب غذا اہمیت اور مناسب پانی کے استعمال کے ساتھ۔ کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو!

اسی طرح پارہ 15، سورہ بنی اسرائیل، آیت: 26 اور 27 میں اللہ پاک فرماتا ہے:

ii وَلَا تُبْذِرْ رِزْقَکَ إِیْنَمَا یُرِیْکَ اِنَّ الْمُبْذِرِیْنَ کَانُوْا۟ اِخْوَانِ الشَّیْطٰنِ ۗ وَکَانَ الشَّیْطٰنُ لِرَبِّہٖ کَفُوْرًا (۲۷)

اور فضول نہ اڑا بے شک اڑانے والے (فضول خرچی کرنے والے) شیطانوں کے بھائی ہیں اور شیطان اپنے رب کا بڑا ناشکر ہے۔

## اسراف

اسراف کا مطلب ہے: بے انصافی سے خرچ کرنا۔ یعنی، اللہ پاک کی طرف سے دی گئی نعمتوں کا استعمال وہاں کرنا جہاں پر یہ خرچ ہونا چاہئے، اس کے علاوہ اسے کسی اور جگہ میں بھی ضائع کر دینا۔

ان مثالوں میں کھانے پینے کی چیزوں کے ضائع کردہ ہونے سے غذائی اشیاء کی بے جاسائعی ہوتی ہے جو فقرا و محتاجوں کے لئے فائدے مند ہو سکتے ہیں۔ اضافی لائٹ، ٹوٹی سے پانی بہاؤ اور بے استعمال چکنے کی وجہ سے بجلی اور پانی کی ضائع ہوتی ہے اور محیط کے لحاظ سے بھی یہ غیر محتاطانہ رویہ ہے۔

اسراف کے اس مثال کو دیکھتے ہوئے، ہمیں اپنے روزمرہ اعمال میں احتیاطی طور پر استعمال کرنا چاہئے۔ ہمیں محتاطی سے ان اشیاء کو استعمال کرنا چاہئے جو ہمیں فائدہ دیتی ہیں اور بے جاسائعی نہ کرنا چاہئے۔ اس طرح ہم اپنی معاشرت اور محیط کو بہتر بنانے کے لئے ایک مثبت قدم اٹھا سکتے ہیں۔

## اسراف کی مختلف وضاحتیں

تفسیر نعیمی میں ہے اسراف کی بہت تفسیریں ہیں مثلاً"

- حلال چیزوں کو حرام جاننا
- حرام چیزوں کو استعمال کرنا
- ضرورت سے زیادہ کھانا پینا یا پہننا
- جو دل چاہے وہ کھانی لینا، پھین لینا
- دن رات میں بار بار کھاتے پیتے رہنا جس سے معدہ خراب ہو جائے، بیمار پڑ جائے
- مضر اور نقصان دہ چیزیں کھانا پینا
- ہر وقت کھانے پینے پہننے کے خیال میں رہنا کہ اب کیا کھاؤں گا آئندہ کیا پیوں گا وغیرہ،
- ایسے ہی غفلت کے لئے کھانا
- گناہ کرنے کے لئے کھانا
- اچھے کھانے پینے، اعلیٰ پینے کا عادی بن جانا کہ کبھی معمولی چیز کھانی نہ سکے
- اسی طرح اعلیٰ غذاؤں کو اپنے کمال کا نتیجہ جانتا بھی اسراف ہے

iii

مزید فرماتے ہیں اللہ پاک ہر اسراف کرنے والے کو ناپسند کرتا ہے۔ ایسے لوگ اللہ پاک کی بارگاہ میں نامقبول ہیں۔

مفتی احمد یار خان نعیمی رحمۃ اللہ علیہ کے اسراف سے متعلق بیانات کے تحت، وہ اسراف کی مختلف صورتوں کو آگاہ کر رہے ہیں جو کہ روزمرہ زندگی میں ہم میں سے بعض لوگ کر سکتے ہیں۔ انکی نظر میں اسراف کا مطلب بے معقول اور زیادہ فراوانی سے خرچ کرنا ہے، جو اللہ کی برکت دی گئی نعمتوں کا بے جا استعمال ہوتا ہے۔

یہاں دی گئی تفصیلات میں بھی آپ نے اسراف کے مختلف مظاہر بیان کیے ہیں، مثلاً حلال چیزوں کو حرام جاننا، حرام چیزوں کو استعمال کرنا، ضرورت سے زیادہ کھانا، مضر اور نقصان دہ چیزیں کھانا، اچھے کھانے پینے اعلیٰ پینے کا عادی بن جانا، وغیرہ۔

مفتی احمد یار خان نعیمی رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق، اسراف کرنے والے لوگ اللہ پاک کی ناپسندیدہ بن جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نیکی، عدل، انصاف اور تواضع کے رویے کو پسند کرتا ہے اور انسانوں سے احتیاط کا طریقہ عمل مطلب اسراف سے بچنے کا ہدایت دیتا ہے۔

یہ بات ہمارے لئے ایک موثر سبق ہے کہ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں احتیاط سے اور بے انصافی سے بچ کر رہیں، اور اللہ کی دی گئی نعمتوں کو شکر یہ ادا کرنے کی کوشش کریں۔ اسراف سے بچ کر ہم اپنے زندگی کو متعادل اور نیک طریقے سے گزار سکتے ہیں اور دوسروں کے لئے مثبت اثرات پیدا کر سکتے ہیں۔

## روٹی میں اسراف

روٹی کے درمیان کھانا، روٹی کے وسط سے کھانا اور کنارے کو چھوڑ دینا، پھولے ہوئے روٹی کے بھگورے حصے کو کھانا اور باقی بچے ہوئے حصے کو چھوڑ دینا، ہاتھ سے گرا ہوا کھانا نہ اٹھانا اور نہ اسے کھانا، یہ سب اسراف کے تمام جزئیں ہیں۔<sup>iv</sup>

ہاں، اگر کناروں کو پکایا نہ ہو تو نقصان پہنچ سکتا ہے، اس لیے اسے توڑا جا سکتا ہے۔ اسی طرح اگر یہ معلوم ہو کہ دوسرے لوگ روٹی کے کنارے کھائیں گے تو وہ ضائع نہیں جائے گی، اس لیے ان کو توڑنا کوئی حرج نہیں۔<sup>v</sup>

بد قسمتی سے جدید دور میں ہمارے معاشرے میں اسراف اور فضول خرچی ایک وسیع مسائل بن چکے ہیں۔ جیسا کہ آپ نے ذکر کیا کہ بعض لوگ گناہ کے کاموں میں ملوث ہوتے ہیں اور اپنا مال بے دروغ خرچ کرتے ہیں جو کہ درحقیقت اسراف کی ایک حرام شکل ہے۔

مزید برآں، ضرورت سے زیادہ استعمال اور وسائل کا غلط استعمال، جیسے آلات کو بلا ضرورت چلانا چھوڑنا، خوراک کا ضیاع، اور وسائل کو ان کے اثرات پر غور کیے بغیر استعمال کرنا، غیر ضروری اخراجات اور دولت کے نقصان میں حصہ ڈالتے ہیں۔ اس طرح کے عمل نہ صرف افراد کو مالی طور پر نقصان پہنچاتے ہیں بلکہ ماحول اور مجموعی طور پر معاشرے کی بھلائی پر بھی منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

اسلام، بہت سی دیگر اخلاقی اور اخلاقی تعلیمات کی طرح، اعتدال، ذمہ دارانہ وسائل کے استعمال، اور فضول خرچی سے بچنے پر زور دیتا ہے۔ متوازن اور پائیدار طرز زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے اعمال اور اخراجات کا خیال رکھنا، اور وسائل کا موثر استعمال کرنا ضروری اصول ہیں۔

ہمارے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ ہم اپنی کھپت کی عادات سے آگاہ رہیں، گناہ کی سرگرمیوں سے باز رہیں، اور جو وسائل ہمیں دیے گئے ہیں ان کے ذمہ دار ذمہ دار بنیں۔ اعتدال پر عمل کرنے اور اسراف سے گریز کرنے سے، ہم ایک زیادہ بامعنی اور بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ بڑی بھلائی کے لیے بھی مثبت کردار ادا کر سکتے ہیں۔

سوالِ نعمت

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی نعمتوں سے نوازتا ہے، اور ہمیں ان نعمتوں کی قدر کرنے اور شکریہ ادا کرنے کی توجہ دیتا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں نہ صرف مادی طور پر بلکہ اخلاقی اور روحانی طور پر بھی ان نعمتوں کا فائدہ اٹھانا چاہئے۔

روزِ قیامت، اللہ تعالیٰ ہم سے ان نعمتوں کے بارے میں سوال کرے گا کہ ہم نے ان کا کیسے استعمال کیا اور کیسے شکریہ ادا کیا۔ اسلام میں شکر کا اہمیت بہت زیادہ ہے اور ہمیں ہر نعمت کے لئے اللہ تعالیٰ کا شکر کرنا چاہئے۔

اسلامی تعلیمات میں اسراف اور ناشکری سے بچنے کی بہت اہمیت ہے۔ ہمیں محتاطی سے اپنے اخلاق، اقتصادی معاشرت اور محیط کے لحاظ سے بھی مسئلے پر غور کرنا چاہئے تاکہ ہم ایک معتدل اور زندگی بھر کے لئے موثر طریقے سے گزار سکیں۔

ثُمَّ لَنْتُنَّ لَنْ يَوْمٍ مِّنْ عِنَّا الْعَنِيمِ<sup>vi</sup>

پھر بیشک ضرور اس دن تم سے نعمتوں کے متعلق پوچھا جائے گا۔

روزِ قیامت ہر نعمت کے متعلق سوال ہو گا، وہ نعمت چاہے جسمانی ہو یا روحانی، ضرورت کی ہو یا عیش و راحت کی، یہاں تک

کہ ٹھنڈے پانی، درخت کے سائے اور راحت کی نیند کے متعلق بھی سوال ہو گا۔<sup>vii</sup>

روزِ قیامت، ہمارے سب کچھ کی حساب کتاب ہو گی، چاہے وہ جسمانی نعمتیں ہوں جو ہمیں مادی طور پر فائدہ دیتی ہیں، یا روحانی نعمتیں ہوں جو ہمارے اخلاقی اور روحانی ترقی کو مد نظر رکھتی ہیں۔

روزِ قیامت، ہم سب کو اپنی زندگی کے ہر پہلو کے لئے جواب دینا ہو گا، اور ہمارے معاشرتی اور محیطی معاملات کا بھی حساب کتاب ہو گا۔ اسلامی تعلیمات میں بھی زیادہ سے زیادہ شکر ادا کرنے، اسراف سے بچنے، اور نیک عمل کرنے کی بہت اہمیت ہے۔

ٹھنڈے پانی، درختوں کے سایے، اور راحت کی نیند جیسی چھوٹی چھوٹی نعمتوں کے بھی حقیقت میں انتہائی اہمیت ہے۔ ہمیں ان سب چیزوں کی قدر کرنی چاہئے اور ان کے لئے شکر یہ ادا کرنا چاہئے۔ ان سادہ سی نعمتوں کو حساب میں لاتے ہوئے، ہم اپنی زندگی کو شکر ادا کرتے ہوئے خوشی اور پرسکونی سے گزار سکتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے رضامند ہو سکتے ہیں۔

حضرت انس بن مالک فرماتے ہیں جب یہ آیت **لَمَّا لَمْ يَنْسَ لَوْلَا يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ** نازل ہوئی تو سن کر ایک محتاج شخص کھڑا ہوا اور عرض کرنے لگا یا رسول اللہ ﷺ کیا مجھ پر بھی کوئی نعمت ہے جس کے متعلق مجھ سے پوچھا جائے گا؟ فرمایا ہاں

سایہ، جوتے اور

ٹھنڈا پانی تمہیں بھی میسر ہے، روزِ قیامت ان سے متعلق بھی پوچھا جائے گا۔<sup>viii</sup>

آج کی دنیا میں اسراف کا امر خصوصاً بڑھ چکا ہے اور ہمیں اس بات پر غور کرنا اور اسے روکنے کے لئے اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ اسراف کے عملوں کا نتیجہ نہ صرف انسانوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ محیط کو بھی نقصانات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ پیداوار اور ماحولیات کے لحاظ سے بہتر نہیں ہوتا۔

اسلام میں اسراف کو روکنے کی بہت سی باتیں اور رہنمائیاں ہیں جو کہ ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں احتیاط کے ساتھ خرچ کرنے اور نیک عمل کرنے کی توجہ دیتے ہیں۔

روزِ قیامت، ہمارے سب کچھ کی حساب کتاب ہو گی، اور ہمیں اپنے اعمال کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ اگر ہم نعمتوں کا اسراف کرتے رہتے ہیں اور ان کا فائدہ نہیں اٹھاتے، تو ہمیں روزِ قیامت ان اعمال کے بارے میں جواب دینا ہو گا اور ہمیں ان کا بھرپور حساب دینا پڑے گا۔

اسلام ہمیں اخلاقی اور معاشرتی اصولوں پر عمل کرنے کی ترغیب دیتا ہے تاکہ ہم اسراف کا عادی نہ بنیں اور اپنی زندگی کو معتدل اور بلاخرود بنا سکیں۔ ہم اپنے مال و دولت کو اخلاقی اور انسانی اہداف کے لئے استعمال کریں تاکہ ہمیں روزِ قیامت کے دن پھر بد نصیبی نہ ہو۔

آپ کی بات بہت سنجیدہ اور اہم ہے۔ روزِ قیامت کی یہ تصویر بہت خوفناک اور خیالات کش ہے جو ہمیں اپنے اعمال کے بارے میں غور کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اسلامی تعلیمات میں بھی اسراف سے بچنے اور نیک عمل کرنے کی بہت اہمیت ہے۔

ہمیں آج ہی اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہئے اور اسراف اور گناہوں سے دور رہنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ہمیں اپنی اعمال کی معیاری جاننے کی کوشش کرنی چاہئے کہ کونسے عمل نیک ہیں اور کونسے عمل برے ہیں۔

توبہ کر کے اسراف اور گناہوں کو چھوڑنا اور نیک رستے کے مسافر بننا ہمارے لئے بہت اہم ہے۔ ہمیں اپنی زندگی کو ایسے گزارنا چاہئے جو کہ اللہ کی رضا اور جنت کے قریب ہمیں منتقل کرے۔

ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں اسراف سے بچنے کی کوشش کرنی چاہئے، مالی امور میں زراعت اور پیداوار کے لحاظ سے بھی اسراف سے بچنی چاہئے، اور طعام کے استعمال میں بھی ضرورت سے زیادہ نہ ہو۔

اسلامی تعلیمات میں شکر کا اہمیت بھی بہت زیادہ ہے اور ہمیں ہر نعمت کے لئے اللہ کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ ہمیں اپنے اعمال کو اصلاح کرنے کے لئے ہمیشہ کوشش کرنی چاہئے اور اسلامی تعلیمات کو اپنی زندگی میں اطاعت کرنی چاہئے تاکہ ہم روز قیامت کے دن خوشی سے محروم نہ رہیں۔

### متنگدستی کا سبب

حدیث نبوی ہے:

مَنْ أَفْضَدَ أَغْنَاهُ اللَّهُ، وَمَنْ بَدَّرَ أَفْقَرَهُ اللَّهُ<sup>ix</sup>

یہ معنی ہے کہ جو شخص اپنے خرچوں کو معقول اور میزان کے اندازے میں رکھتا ہے، اللہ اسے امیر بنا دیتا ہے اور جو فضول خرچی کرتا ہے، اللہ اسے غریب بنا دیتا ہے۔

بہت ہی خوبصورت حقیقت اور اسلامی تعلیم کا مختصر بیان کیا گیا ہے۔ اسلام میں معتدلیت کو بہت اہمیت دی جاتی ہے اور مالی امور کو میزان کے مطابق انتظام کرنے کا ترغیب دیا جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے خرچوں کو معقول اور میزان کے اندازے میں رکھتا ہے، اللہ اسے امیر بنا دیتا ہے اور ایک شخص جو فضول خرچی کرتا ہے، اللہ اسے غریب بنا دیتا ہے۔

یہ ایک بہت بڑی تعلیم ہے جو ہمیں مالی امور کو معقول اور میزان کے اندازے میں رکھنے کی ترغیب دیتی ہے۔ اگر ہم اپنی مالی حالات کو ایک محتاط اور اصولوں پر مبنی طریقے سے انتظام دیں، تو اللہ ہمیں بہتر اور خوبصورت رزق عطا کرتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں غریبوں کی مدد کرنے اور محتاط خرچ کرنے کی بھی بہت اہمیت ہے۔ اسلام ہمیں طیب رزق کی حفاظت کرنے اور فضولی خرچ کو روکنے کی ترغیب دیتا ہے تاکہ ہم اپنی زندگی کو معتدل اور نیک طریقے سے گزار سکیں۔

یہ تعلیم ہمیں سیکھاتی ہے کہ ہم اپنی مالی بربادی سے بچنے اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے معتدلیت کو اپنا کر ہر طرف کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اسلامی اصولوں کو اپنا کر ہم اپنے مالی امور کو میزان کے مطابق انتظام دیتے ہوئے اپنی زندگی کو خوشی اور سکون سے بھر سکتے ہیں۔

### روٹی کے ایک ٹکڑے کا احترام

اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کئے گئے رزق کی ناقدری اور بے جا اسراف اور فضول خرچی تنگی کا سبب بنتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی حدیث پاک ہے۔ ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ فرماتی ہیں، حضور اکرم ﷺ گھر میں تشریف لائے اور روٹی کا ٹکڑا پڑا ہوا دیکھا آپ نے اٹھایا اور صاف کیا اور کھالیا، ارشاد فرمایا:

يَا عَائِشَةُ أَكْرِمِي كَرِيمًا فَإِنَّهَا لَفَرَتْ عَنْ قَوْمٍ قَطَّ عَصَاةَ الْجَنَّةِ<sup>x</sup>

اے عائشہ رضی اللہ عنہا! اچھی چیز کا احترام کرو کہ یہ چیز (روٹی) جب کسی قوم سے دوڑ گئی ہے واپس نہیں آئی۔

ایک اور حدیث یوں ہے کہ حضرت حماد بن سلمہ رضی اللہ عنہ نے حضرت ہدبہ بن خالد رحمۃ اللہ علیہ کا فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"جب بندہ دسترخوان سے نیچے گرے ہوئے روٹی کے ٹکڑے چن چن کر کھالیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے متنگدستی سے بے خوف فرمادیتا ہے۔"

رزق کی قدر کرنا روزی میں برکت کا اہم سبب ہے۔ رزق کی قدر کرنا مطلق طور پر اللہ تعالیٰ کی نعمت کو قدر دانی کرنا ہے۔ یہ معنوی طور پر ہماری آنے والی روزی کو برکت دیتا ہے اور ہمیں انعامات اور فضلوں سے نوازتا ہے۔ اللہ تعالیٰ رزق کی برکت اور فضل کو حاصل کرنے کا ذریعہ بنائے اور ہمیں آبادی، فلاح و ترقی اور خوشی کی نعمتوں سے نوازے۔

اچھی چیزوں کا احترام کرنا ایک اخلاقی اصول ہے جو اکثر معاشرتی اخلاقیات کا حصہ ہے۔ رزق کی قدر اور احترام کے حوالے سے یہ ہے کہ کھانے کو بے جا ضائع نہ کیا جائے۔ شادی بیاہ کے موقع پر طرح طرح کے کھانوں کو برتنوں میں چھوڑ دیا جاتا ہے جو کہ میزبانوں کے کام بھی نہیں آتا۔ اسی طرح گھروں میں برتن دھوتے وقت سالن اور چاول نیز ان کے اجزاء کو گندی نالی میں بہا دیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ دیگر مثالیں بھی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم اچھی معیشت کے خواہاں ہونے کے باوجود، بہترین روزگار ہونے کے ساتھ ساتھ، کہیں نہ کہیں تنگ دستی کا شکار ہیں۔ جن کہ مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

### بے برکتی اور تنگ دستی

خوراک کا ضیاع ایک سنگین مسئلہ ہے جس کے نہ صرف افراد بلکہ معاشرے اور ماحول پر بھی اہم اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسلام خوراک کی قدر اور اسے ضائع نہ کرنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ قرآن کی آیات اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات اعتدال اور شکر گزاری کو فروغ دیتی ہیں جب کھانے کی بات آتی ہے۔ درحقیقت خوراک کے ضیاع کے جو مناظر آپ نے بیان کیے ہیں وہ تکلیف دہ اور دل دہلا دینے والے ہیں۔ بہت سے ثقافتوں میں، کھانے کو اللہ کی طرف سے ایک نعمت کے طور پر دیکھا جاتا ہے، اور اس کے ساتھ احترام اور شکر گزاری کے ساتھ سلوک کیا جانا چاہیے۔ کھانا ضائع کرنا نہ صرف اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کی قدر کی کمی کو ظاہر کرتا ہے بلکہ دنیا بھر میں ایسے بہت سے لوگوں کے لیے بھوک اور غربت کا باعث بنتا ہے جو مناسب خوراک سے محروم ہیں۔

اسلام ہمیں اپنے استعمال کے بارے میں ذہن نشین کرنے اور ضرورت مندوں کے ساتھ اپنی نعمتیں بانٹنے کی ترغیب دیتا ہے۔ "صدقہ" کا تصور صرف مالی عطیات تک محدود نہیں ہے۔ اس میں کھانا بانٹنا اور کم خوش قسمت لوگوں کی مدد کرنا بھی شامل ہے۔ اپنی کھانے کی عادات کے بارے میں زیادہ ہوشیار رہنے سے، ہم کھانے کے ضیاع کو کم کرنے اور دوسروں کی زندگیوں پر مثبت اثر ڈالنے میں اپنا حصہ ڈال سکتے ہیں۔

بحیثیت فرد اور ایک معاشرے کے طور پر، یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی خوراک کی کھپت میں ذمہ دار اور پائیدار طریقوں کو اپنائیں۔ اسلام کی تعلیمات پر عمل کرتے ہوئے اور ہمارے پاس موجود نعمتوں کا شکر ادا کرتے ہوئے، ہم خوراک کے ضیاع کو کم کرنے اور بھوک اور غربت کے شکار لوگوں کی زندگیوں میں تبدیلی لانے کے لیے کام کر سکتے ہیں۔

آپ کی بات بہت درست ہے۔ دعوتوں اور شادی بیاہ کی تقریبات میں کھانے کے ضائع ہو جانے کا مسئلہ بڑھتا ہوا اور اسراف کے مواقع بڑھ گئے ہیں۔ اسراف ایک غیر اخلاقی عادت ہے جو ہمارے معاشرتی اخلاقی قیمتوں کے خلاف ہے اور اس سے نہ صرف مال بلکہ خوراکیں بھی ضائع ہوتی ہیں جو کہ بہت سے لوگوں کے لئے کفایت نہیں کرتی۔

اسلام ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں بھی اسراف سے پرہیز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ رمضان المبارک جیسے مقدس مہینے میں بھی ہمیں اپنے روزانہ کھانے پینے کے انداز کو معقول اور میزان کے مطابق رکھنا چاہئے۔ اس مہینے میں بھی اپنی ضروریات کے مطابق خریداری کرنی چاہئے اور مالی امور کو میزان کے اندازے میں انتظام دینا ہماری زندگی کو بہتر بنا سکتا ہے۔

اسلام میں اخلاقیات اور ضرورت کے مطابق خرچ کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اسلام ہمیں طیب رزق کی حفاظت کرنے کی ترغیب دیتا ہے اور بھوکے اور محتاج لوگوں کے لئے کھانا تیار کرنے کی اہمیت کو بھی سمجھاتا ہے۔ رمضان المبارک کے مہینے میں ہمیں اپنے خوراک کو محتاطی سے انتظام دیتے ہوئے اسراف سے بچنا چاہئے تاکہ ہم اپنے روزانہ کے کھانے کی فاضلیت کو احترام دے سکیں اور دوسروں کی مدد کرنے میں قابل بن سکیں۔

### خوراک کے ضیاع کا جائزہ

پاکستان میں خوراک کا ضیاع ایک تشویشناک مسئلہ ہے۔ رپورٹس کے مطابق پاکستان اپنی آمدنی کا 50 فیصد خوراک پر خرچ کرتا ہے جو کہ ایک قابل ذکر رقم ہے۔ تاہم کھانا ضائع کرنے کی یہ عادت ایک سنگین مسئلہ ہے جس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ پاکستانی دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں ایک سے زیادہ پکوان کھاتے ہیں، اور وہ اکثر کھانے کی کافی مقدار کوڑے میں ضائع کرتے ہیں۔ بد قسمتی سے، زیادہ تر آبادی کو یہ احساس نہیں ہے کہ ملک کی 36 فیصد آبادی خوراک کے لیے بھوک سے تڑپ رہی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ ہم اس مسئلے کو سنجیدگی سے لیں اور خوراک کے ضیاع سے بچنے کے لیے شعوری کوشش کریں۔

خوراک کا ضیاع نہ صرف ایک اخلاقی مسئلہ ہے بلکہ معاشی اور ماحولیاتی بھی ہے۔ جب ہم کھانا ضائع کرتے ہیں، تو ہم نہ صرف اس پر خرچ ہونے والی رقم کو ضائع کر رہے ہیں، بلکہ ہم ان وسائل کو بھی ضائع کر رہے ہیں جو اس کی پیداوار میں گئے تھے۔ ان وسائل میں زمین، پانی، توانائی اور انسانی کوششیں شامل ہیں۔ مزید برآں، جب خوراک کو پھینک دیا جاتا ہے، تو یہ لینڈ فلز میں ختم ہوتا ہے، جہاں یہ گل جاتا ہے اور میتھین پیدا کرتا ہے، ایک گرین ہاؤس گیس جو گلوبل وارمنگ میں معاون ہے۔

پاکستان میں خوراک کے ضیاع کا مسئلہ گھریلو، ریستوراں اور تقریبات سمیت تمام شعبوں میں پایا جاتا ہے۔ پاکستانی گھرانے اکثر ضرورت سے زیادہ کھانا تیار کرتے ہیں جس کے نتیجے میں بچا ہوا کھانا ضائع ہو جاتا ہے۔ ریستوراں، بھی، ضرورت سے زیادہ حصے پیش کرتے ہیں جو استعمال نہیں ہوتے ہیں اور آخر میں پھینک دیئے جاتے ہیں۔ شادیوں اور دیگر تقریبات میں کھانے کا ضیاع اور بھی نمایاں ہوتا ہے، کیونکہ لوگ مہمانوں کو متاثر کرنے کے لیے بڑی مقدار میں کھانا پیش کرتے ہیں۔

ایک اور مسئلہ پاکستان میں خوراک کے تحفظ کی تکنیک کا فقدان ہے۔ زیادہ تر لوگ خوراک کے تحفظ کے روایتی طریقے استعمال کرتے ہیں، جیسے خشک کرنا اور اچار بنانا۔ یہ طریقے ہمیشہ کارآمد نہیں ہوتے ہیں اور کھانے کی خرابی کا باعث بن سکتے ہیں۔ مزید برآں، ذخیرہ کرنے کی مناسب سہولیات نہ ہونے کی وجہ سے، خوراک اکثر خراب ہو جاتی ہے، اور کسانوں کو اسے کم قیمت پر بیچنا پڑتا ہے یا اسے مکمل طور پر ضائع کرنا پڑتا ہے۔

اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے، حکومت کو قیادت کرنی چاہیے اور خوراک کے تحفظ کو فروغ دینے اور ضیاع کی حوصلہ شکنی کرنے والی پالیسیوں اور پروگراموں کو نافذ کرنا چاہیے۔ ایک حل یہ ہو سکتا ہے کہ خوراک کو ذخیرہ کرنے کی مزید سہولیات اور گودام قائم کیے جائیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ خوراک کو صحیح طریقے سے ذخیرہ کیا جائے اور ضائع نہ ہو۔ مزید یہ کہ حکومت ان کسانوں کو سبسڈی اور مراعات بھی فراہم کر سکتی ہے جو خوراک کے تحفظ کی جدید تکنیک استعمال کرتے ہیں۔

دوسرا حل یہ ہے کہ عام لوگوں میں خوراک کے ضیاع اور اس کے نتائج کے بارے میں بیداری پیدا کی جائے۔ اسکولوں اور یونیورسٹیوں میں تعلیمی پروگرام شروع کیے جاسکتے ہیں تاکہ طلباء کو خوراک کے تحفظ کی اہمیت اور خوراک کے ضیاع کے نتائج سے آگاہ کیا جاسکے۔ مزید برآں، عام لوگوں میں بیداری پیدا کرنے کے لیے سوشل میڈیا اور دیگر پلیٹ فارمز پر مہم چلائی جاسکتی ہے۔



مزید بر آں، لوگوں کی حوصلہ افزائی کرنا ضروری ہے کہ وہ ضرورت مندوں کو اپنا اضافی کھانا عطیہ کریں۔ فوڈ بینک اور خیراتی ادارے قائم کیے جاسکتے ہیں تاکہ گھرانوں، ریستورانوں اور تقریبات سے اضافی کھانا اکٹھا کیا جاسکے اور اسے ضرورت مندوں میں تقسیم کیا جاسکے۔ یہ طریقہ نہ صرف کھانے کے ضیاع کو کم کرتا ہے بلکہ ان لوگوں کی بھی مدد کرتا ہے جو کھانا خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

آخر میں، خوراک کا ضیاع پاکستان میں ایک سنگین مسئلہ ہے جس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یہ ایک اخلاقی، معاشی اور ماحولیاتی مسئلہ ہے جو نہ صرف افراد بلکہ پورے ملک کو متاثر کرتا ہے۔ ہمیں خوراک کے ضیاع سے بچنے اور خوراک کے تحفظ کو فروغ دینے کے لیے شعوری کوشش کرنی چاہیے۔ حکومت کو اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے پالیسیوں اور پروگراموں پر عمل درآمد کرنے کی ضرورت ہے، جبکہ افراد کو اپنے اعمال کی ذمہ داری قبول کرنی چاہیے اور کھانا ضائع کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ہمیں ایک ایسا معاشرہ بنانے کی کوشش کرنی چاہیے جو خوراک کی قدر کرے اور اس بات کو یقینی بنائے کہ یہ ان تک پہنچ جائے جنہیں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

### اعتناء اسراف کے دینی و دنیاوی ثمرات

کھانے، پانی، بجلی وغیرہ، ہر قابل استعمال چیز کی قدر کریں! اگر ہم اسراف سے بچنے کی عادت بنائیں تو، انشاء اللہ! آخرت پھمکی ہوگی اور اس کے برکات دنیا میں بھی ظاہر ہوں گے۔ چلیے! کھانے کو ضائع ہونے سے بچائیں۔ ہم کچھ احادیث کی برکت سنتے ہیں

### معافی کی خوشخبری

حضرت عبد اللہ بن ام حرام فرماتے ہیں اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: "روٹی کا احترام کرو کہ یہ آسمان و زمین کی برکات سے ہے۔ جو شخص دسترخوان سے گری ہوئی روٹی کو کھالے گا اس کی مغفرت ہو جائے گی۔"

xii

ہم اکثر برتنوں میں کھانا چھوڑ دیتے ہیں جو رزق کے ضیاع کا باعث بنتا ہے، اسی طرح اگر کوئی لقمہ زمین پر گر جائے تو لوگ اسے اٹھا کر کھاتے ہوئے شرم محسوس کرتے ہیں، لیکن افسوس کہ بے شمار باند امت محسوس کرنے کے باوجود بغیر کسی شرم کے گناہ کرتے رہتے ہیں۔ ہمارے اسلاف نے جب نیکی کی بات کی تو کسی کی شرم و حیا کی پرواہ نہیں کی۔

حضرت حسن بصری (رحمۃ اللہ علیہ) سے روایت ہے کہ ایک بار حضرت معقل بن یسار رضی اللہ عنہ کھانے کھاتے تھے کہ ان کے ہاتھ سے ایک ٹکڑا کھانے گر گیا۔ انہوں نے اسے اٹھا کر صاف کیا اور کھالیا۔ اس منظر کو دیکھتے ہوئے دوسرے افراد نے ان کو انداز سے اشارہ کیا (کہ یہ ایک بے عزت کام ہے کہ انہوں نے گرا ہوا ٹکڑا کھالیا)۔ کسی نے ان سے کہا: اللہ تعالیٰ امیر پر رحم کرے۔ (حضرت معقل بن یسار امیر اور سردار کی حیثیت سے تھے) یہ بے عقل اشارہ کرتے ہیں کہ انہوں نے گرا ہوا ٹکڑا کھالیا ہے۔ اس پر حضرت حضرت معقل بن یسار نے فرمایا: ان بے عقلوں کے بہکاؤ کی بنا پر میں مصطفیٰ ﷺ کے حکم کو چھوڑ نہیں سکتا۔ ہمیں حکم دیا گیا تھا کہ جب کوئی ٹکڑا گرے تو اسے صاف کر کے کھائیں، شیطان کے لئے چھوڑ نہ دیا جائے۔

xiii

### اسراف یا اسراف سے بچنے کی تجاویز

اب اسلام میں اسراف کی ناپسندیدگی کے بارے میں کافی حد تک گفتگو ہو چکی ہے، لہذا تعارفی مرحلہ سے

گزرتے ہوئے ہمیں عمل کی طرف بڑھنا چاہیے۔ اسراف سے بچنے کے لیے چند تجاویز درج ذیل ہیں:

اس بات کا تعین کریں کہ آپ اپنا پیسہ کہاں خرچ کرتے ہیں۔ تمام اخراجات کی فہرست بنانے کے بعد ان کو ترجیح دیں۔ غیر ضروری معمول کی خریداریوں کو فوری طور پر ہٹادیں۔

"شاپنگ" نہ بنیں۔ اکثر لوگ خریداری کو تفریح اور لطف اندوزی کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ بیان ہم میں سے اکثر نے سنا ہوگا "اوہ، میں بور ہو رہا ہوں! چلو شاپنگ کرتے ہیں" اور جب ہم کسی بھی شاپنگ مال میں داخل ہوتے ہیں تو پاگل ہو جاتے ہیں! ہم ہر اس چیز پر قبضہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو ہمیں لالچ دے اور شاپنگ مال سے اس وقت تک باہر نہیں نکلتے جب تک ہمارا ہٹوہ پیسوں سے خالی نہ ہو۔

یہاں سب سے ہکاڑیپ آتا ہے "فروخت"، "رعایت"، "دو خریدیں ایک مفت حاصل کریں۔" اب یہاں تک کہ اگر آپ کو صرف 1 اسٹیم کی ضرورت ہے، موقع سے فائدہ اٹھانے کے لیے، آپ ایک مفت حاصل کرنے کے لیے 2 اسٹیمز کی ادائیگی کریں گے۔ جہاں بھی کوئی خاتون "فروخت" دیکھتی ہے، میں شرط لگاتا ہوں کہ وہ معمول سے زیادہ خرچ کرے گی، چاہے عورت کتنی ہی معمولی اور کفایت شعار ہو۔ میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ آپ ڈسکاؤنٹ آفرز کا فائدہ نہ اٹھائیں، لیکن اسراف کے بارے میں بھی محتاط رہیں۔

اپنے کپڑے اور فیشن کے دیگر لوازمات کو غیر ضروری طور پر خریدنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اسلام آپ کو جدید بننے یا اچھے لگنے کی اجازت دیتا ہے، کیونکہ یہ کچھ حدود کے اندر ہے۔ رجحانات کی پیروی کریں، لیکن اپنے حجاب اور بچٹ کو ذہن میں رکھیں۔

کھانے پر توجہ مرکوز کریں (اپنے فریق میں اور آپ کی پلیٹ میں بھی)۔ اتنا کھانا خریدیں جتنا آپ سوچتے ہیں کہ آپ آسانی سے کھا سکتے ہیں۔ ریفریجریٹر میں کھانے اور سبزیوں کا ڈھیر لگانے کی ضرورت نہیں ہے اور پھر بعد میں انہیں باہر پھینک دیں کیونکہ ان کی میعاد ختم ہو چکی ہے۔ اسی طرح اپنی پلیٹ میں اتنا ہی کھانا شامل کریں جتنا آپ کو لگتا ہے کہ آپ جلدی ختم کر لیں گے۔

اور براہ مہربانی! برانڈ ہوش میں رہنا بند کرو! آپ کے جوتے، لباس اور لوازمات سے لے کر آپ کی گاڑی تک آپ کے ہر ایک سامان کو برانڈ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر یہ آپ کے مطابق ہے اور اچھی طرح سے کام کرتا ہے، تو یہ کامل ہے۔ صرف ایک T.A.G کے لیے خاطر خواہ اضافی چارج ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک برانڈ کے آپ اپنے کاغذ کے تولیوں کو کپڑے سے بدل سکتے ہیں۔

ایک باغ اگائیں۔ یہاں تک کہ ایک چھوٹا سا پلاٹ بھی کافی مقدار میں تازہ خوراک حاصل کر سکتا ہے۔

اور آخر میں، ایک اہم نکتہ! اوپر بیان کیے گئے بہت سے نکات پر آپ پہلے سے عمل کر چکے ہوں گے، ہو سکتا ہے کسی مقصد کے لیے پیسے بچانے کے لیے، یا شاید یہ صرف دائمی ہو۔ لیکن ہم میں سے اکثر نے کبھی بھی پیسہ خرچ کرنے سے گریز نہیں کیا کیونکہ "اللہ اسراف کو ناپسند کرتا ہے۔" اس سے آپ کے پیسے بچیں گے اور اللہ کی رحمتیں آئیں گی۔ تو! نیا کرنا بہت ضروری ہے۔ ایک ہی عمل 1000 گنا ثواب مل سکتا ہے صرف اللہ کی طرف آپ کی نیت کرنے کی وجہ سے!

### خلاصہ بحث

اگر کوئی مسلمان اسراف کر کے کچھ وسائل یا رزق وغیرہ کو ضائع کرتا ہے تو وہ براہ راست دوسروں کے حق کو ضائع کر رہا ہے، جو اس فضول چیزوں سے مطمئن ہو سکتے تھے۔ یہ غلط کاموں کا ایک شیطانی دائرہ اور معاشرے میں ایک بڑا ناپسندیدہ عدم توازن کی طرف لے جاتا ہے، اس طرح سب کے درمیان برابری کو برقرار رکھنے میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ یہ کیسے جائز ہو سکتا ہے کہ ایک طرف ایسے لوگ ہیں جنہیں روزانہ کا کھانا میسر نہیں تو دوسری طرف ایسے لوگ ہیں جو اپنی پلیٹ میں سے آدھا کھاتے ہیں اور باقی آدھا کوڑے دان میں پھینک دیتے ہیں۔ ہم ایسے کیس کا دفاع کیسے کر سکتے ہیں جہاں معاشرے کے ایک حصے کی الماریوں میں کپڑوں کی تعداد اتنی زیادہ ہو کہ وہ سال میں یا مہینے میں

ایک بار پہننے کے قابل نہ ہو، وہیں دوسری طرف ایسے لوگ ہیں جو اپنی زندگی ایک یا دو لباس پر گزارتے ہیں اور بعض صورتوں میں ایسا بھی نہیں۔ اسلام اس سے سخت استغنیٰ لیتا ہے۔

اسلام میں کسی بھی شکل میں اسراف ممنوع ہے۔ ہمیں اس سے بچنا چاہیے اور اس میں ملوث ہونے کے وجوہات (بے وقوفی، تکبر، لاپرواہی وغیرہ) سے دور رہنا ہے۔ ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ ضیاع صرف کھانا یا پیسہ یا کوئی چیز ہمارے ذریعے ضائع نہیں ہوتی، بلکہ یہ کچھ دوسرے لوگوں (یعنی غریب، محتاج) کا ہوتا ہے۔ یہ ان کا حق ہے جسے ہم اپنے اسراف سے ضائع کرتے ہیں۔ کھانے کے ضیاع کا رواج ہمارے درمیان بہت نمایاں ہے۔

### حواشی و مراجع

- |      |  |
|------|--|
| i    | القرآن الکریم، پارہ 8، سورۃ الاعراف، 31  |
| ii   | القرآن الکریم، پارہ 15، سورۃ بنی اسرائیل، آیت 26، 27                               |
| iii  | تفسیر نعیمی، پارہ 8، سورۃ الاعراف، زیر آیت 31، جلد 8، ص 435 ملقطا                  |
| iv   | تیسیمین المحارم، الباب الثامن والتمسون فی الاسراف، ص 338                           |
| v    | بہار شریعت، جلد 3، ص 377، حصہ 16 بتغیر قلیل  |
| vi   | القرآن الکریم، پارہ 30، سورۃ نکات، آیت 8   |
| vii  | تفسیر نور العرفان، پارہ 30، سورۃ نکات، زیر آیت: 8، ص 721                           |
| viii | تفسیر ذمہ منثور، پارہ 30، سورۃ نکات، زیر آیت 8، جلد 8، ص 619                       |
| ix   | کنز العمال، کتاب الاخلاق، الاقتصاد والرفق فی المعیشۃ، جز 3، جلد 2، ص 24، حدیث 5434 |
| x    | سنن ابن ماجہ، کتاب الاطعمہ، باب النہی عن القاء الطعام، ص 545، حدیث 3353            |
| xi   | تاریخ بغداد، جلد 4، ص 312، رقم 2050  |
| xii  | جامع صغیر، ص 88، حدیث 1426   |
| xiii | ابن ماجہ، کتاب الاطعمہ، باب التمرۃ اذا سقطت، ص 534، حدیث 3278                      |