

اصلائی

تربیتی

معاشرتی

پاکستان، سویڈن، انگلینڈ

ہدیہ فی شمارہ 100 روپے
بیرون ملک \$2

journeytowardsjannah@gmail.com

www.jtj.org.uk

آن لائن اردو میگزین

ذوالحجہ، محرم، صفر 1443 ہجری

جولائی، اگست، ستمبر 2021



بچوں کی تربیت کیسے کریں؟

دعا، قرآن، حدیث اور ہم

- آپ کے مسائل قرآن و سنت کی روشنی میں ذیا۔ سطیس اور صحت
- کمر درد کا علاج
- خوش رہنے کے طریقے
- بچوں کی تربیت کے لیے چند اہم پوائنٹس
- کچھ باتیں ٹیکنا لو جی کی



اس شمارے میں



آن لائن اردو میگزین

بـ بـ بـ بـ

چیف ایڈیٹر

نادیہ خان

ڈیزاں ڈیپارٹمنٹ

اقراء منظور

بجمہ منظور

کوپیٹو ڈیپارٹمنٹ

پشاء شفقت

شمرين امتياز

ایڈیٹر انڈر رائٹنگ ڈیپارٹمنٹ

بنیش عتیق فریجہ سعید

سدراه قاسم سعدیہ خان

بـ بـ بـ بـ

ہدیہ فی شمارہ 100 روپے

بیرون ملک \$2

میگزین حاصل کرنے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کریں۔

00447913678557

پارت 1..
روحانی صحت

- دعا، قرآن حدیث اور ہم (نادیہ خان انگلینڈ)
- عہد (سدراه قاسم لاہور)

پارت 2...
جسمانی صحت

- ذیابیطس اور صحت (نیوٹرشن سنسٹ سعدیہ خان لاہور)

پارت 3...
103 سالہ پاکستانی حکیم سے اثر و یو
متوازن غذا (عفیفہ بٹ)
کمر درد کا کامیاب علاج

پارت 3...
ذہنی صحت
خوش رہیں کہ خوشیوں پر آپ کا بھی حق
ہے (ام ہانی)

- غصے کا کیا کرو؟ (جاوید اختر آرائیں)
- ذہنی صحت کاراز (بنت منیر)

پارت 4....

- والدین اور بچے نصیحتیں (ڈاکٹر کنوں قیصر کے لیکھر سے ماخوذ)

تربیت کے لیے چند اہم پوائنٹس
ٹین ایجرز کی مائیں کیا کریں

● مال کی قدر
● خصوصی کہانی

● کونسا مہینہ سب سے اچھا (فائزہ حمزہ)

● پارٹ 5...
● سامنے اور ٹیکنا لو جی

● باتیں کچھ ٹیکنا لو جی کی (شناشقت)

● نماز پڑھنے والے دماغی امراض سے

● محفوظ رہتے ہیں

پارٹ 6...
● متفرقات

● معصوم بچے اور حشی درندے
(نادیہ خان انگلینڈ)

● آپ کے مسائل قرآن و سنت کی روشنی میں

ایڈیٹر کے قلم سے



السلام علیکم ورحمة الله

الله رب العزت آپ سب کو ایمان اور صحت کی بہترین حالت میں رکھے آمین۔ آج سو شل میڈیا کے اس دور میں لوگ کتاب کو پڑھنا بھول چکے ہیں اب کتاب کی وہ اہمیت باقی نہیں رہی جیسے کچھ سال پہلے تھی جس کی وجہ سے اب علم محدود ہو گیا ہے اچھی کتاب پڑھنے کا شوق ہماری نوجوان نسل میں ناپید ہوتا جا رہا ہے ہماری ٹیم نے اس میگزین کی صورت میں جو کوشش کی ہے وہ ہمارے لئے یاد دہانی ہے کہ اچھی کتابیں ہمارا اتنا شاہ ہیں ہم نے نہ صرف اپنے اندر اچھی کتابیں پڑھنے کی عادت ڈالنی ہے بلکہ آنے والی نسلوں کے لیے بھی راہ ہموار کرنی ہے تاکہ وہ بھی اچھی کتابیں پڑھنے کی کوشش کریں اور اس کے لیے اچھے مواد کی ضرورت ہوتی ہے آج کل کے بچے کن چیزوں میں دلچسپی لے رہے ہیں وہ کن چیزوں سے جڑتے ہیں اور ان میں کن چیزوں کا شوق پیدا ہوتا ہے یہ ہمارے اوپر منحصر ہے کہ اگر ہم ہر وقت سو شل میڈیا پر غیر ضروری چیزوں میں مصروف رہیں گے اگر ہم کتابیں پڑھنے کا شوق نہیں رکھیں گے تو بچوں میں بھی یہ شوق پیدا نہیں ہو گا تو یہ سب سے پہلے میرے لئے اور پھر آپ سب کے لیے ریمسنڈر ہے کہ ہم نے اپنے بچوں کو کتابیں پڑھنے کا شوقین بنانا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ جیسا کہ ہم کوشش کرتے ہیں کہ اس میگزین کے ذریعے آپ کو اچھا مواد مہیا کیا جائے ہماری اس حقیر سی کوشش کے لیے آپ سے تعاون کی درخواست گزار ہوں اس سوچ میں میرا ساتھ ضرور دیجئے اور القلم میگزین کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچائیں یہ آپ کے لئے صدقہ جاریہ ہو گا ان شاء اللہ کیونکہ اس میگزین کے ذریعے آپ کو ایسا مواد مہیا کیا جاتا ہے جو کہ روحانی، جسمانی، اور ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہے تو یہ ایک صدقہ جاریہ کے طور پر کام کیا جا رہا ہے اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو آمین ثم آمین

پارت 1



روحانی صحت



دعا، قرآن، حدیث اور ہم

بسم اللہ الرحمن الرحیم
السلام علیکم ورحمة اللہ

اللہ سبحان اللہ سے دعا ہے کہ آپ سب ایمان
اور صحت کی بہترین حالت میں ہوں آمین

(نادیہ خان انگلینڈ)

جیسا کہ میں نے اوپر کہا کہ ہم سب کسی نہ
کسی پریشانی، مشکل کا شکار ہوتے ہیں اور
ہمیں سمجھ نہیں آ رہی ہوتی کہ کس سے بات
کریں اور کیسے اس کا حل تلاش کریں، تو
اس سلسلے میں یہاں ایک بات کہنا چاہوں
گی جو میری زندگی کا نچوڑ ہے، وہ یہ کہ جب
بھی مجھے کوئی چھوٹی بات ہو یا بڑی بات،
پریشان کرتی تھی تو میں اپنے رب سے باتیں
کرتی تھی۔ چھوٹی سی مثال دینا چاہوں گی مجھے
پچھلے کچھ دنوں سے اپنے گھر کے معاملات
اور ادارے کے معاملات کو سنبھالنے میں
مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا تھا وقت منظم
نہیں ہو پا ریا تھا، اب اسکی وجہ سے کافی
بے چین بھی تھی اور پریشان بھی تو ایسے ہی
اللہ تعالیٰ نے دل میں بات ڈالی کہ دعا کرو،
وہ دعا کرنے کی دیر تھی الحمد للہ چیزیں خود
سے منظم اور اپنی جگہ پر آنا شروع ہو گئیں

آج دعا کے عنوان کے ساتھ حاضر ہوئی
ہوں اور اس عنوان سے متعلق جتنا بھی ممکن
ہوا ان شاء اللہ آپ سب کو آگاہ کروں گی.
کیونکہ آج کل ہم بہت سے مسائل کا شکار
ہیں اور پھر جب ان مسائل کا حل نہیں ملتا
تو ہم غلط لوگوں کے ہاتھوں کھلونا بن کر اپنا
ایمان، دین اور دنیا سب تباہ کر لیتے ہیں.
اس لیے اس عنوان پر ایک جامع مضمون لکھ
رہی ہوں جو کہ آپ کو منتشر حالت میں ہر
جلگہ ملے گا۔ اسی لیے میں نے اس کی اہمیت
کو جانتے ہوئے ایک جگہ پر منظم انداز میں
اکٹھا کیا ہے، تاکہ آپ لوگ اس موضوع سے
متعلق جان سکیں کہ یہ کتنا اہم ہے۔



کا اظہار کرنا ہے۔

قرآن مجید میں دعا کا بیان

دعا کی فضیلت و ترغیب میں وارد آیات
کریمہ:

☆ میں اپنے بندوں سے بے
حد قریب ہوں:

"جب میرے بندے میرے بارے
میں آپ سے سوال کریں تو کہہ
دیجیے میں قریب ہی ہوں، ہر پکار نے
والے کی پکار کو قبول کرتا ہوں۔
(سورۃ البقرہ 186)

☆ اللہ سے اس کا فضل مانگو

"اللہ تعالیٰ سے اس کے فضل کی دعا مانگتے رہو
یقیناً اللہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے۔" (النساء 32)۔

☆ اللہ کو اخلاص کے ساتھ پکارو:

اپنے دین کو اس کے لیے خالص کر کے
اسی کو پکارو، تمہیں اللہ نے جیسے شروع میں
پیدا فرمایا، اسی طرح تم دوبارہ پیدا کیے جاؤ
گے۔" (الاعراف 29)۔

☆ چپکے چپکے اسی سے دعائیں مانگو:

"اپنے رب سے گڑگراتے ہوئے اور چپکے چپکے
دعا مانگو، بے شک وہ حد سے گزرنے والوں کو
پسند نہیں کرتا۔" (الاعراف 55)۔

☆ اسے خوف و رجا کی حالت میں پکارو:
"اسی کو پکارو اُس سے ڈرتے ہوئے بھی

(ماشاء اللہ) الحمد للہ۔ تو یہ صرف ایک
چھوٹ سے مسئلے کا بتا رہی ہوں تو مسئلہ
چاہے چھوٹا ہو یا بڑا ہمیں اس بات
کو یاد رکھنا ہے کہ ہم نے دعا کرنی یہے۔ دعا
کیلئے خاص قبولیت کے اوقات اور موقع بھی
ذہن میں رکھنے ہیں لیکن اگر کسی وقت مثلًا
آپکو بس نہیں مل رہی یا گاڑی نہیں چل رہی
یا چکن، آفس، سکول، یونیورسٹی غرض آپ
کہیں پر بھی ہیں مسئلے کے وقت ہی فوراً
دعا کر لیں پورے یقین سے دیکھیے گا کیسے
سبحان اللہ مسئلہ حل ہوتا ہے ان شاء اللہ۔
اسی یاد دہانی کے بعد آئیے اب دیکھتے ہیں
کہ دعا کے معنی کیا ہیں اور ہمارا رب اسکے
رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا کیا فرمان ہے اور
دعا کی شرائط اور کون سے ایسے اوقات ہیں
جو کہ قبولیت کے ہوتے ہیں۔ تو چلیں شروع
کرتے ہیں ان شاء اللہ

دعا کے لغوی اور اصطلاحی معانی

دعا کا لفظ مادہ (دع و) سے ماخوذ ہے۔ یعنی
یہ آواز اور کلام کے ساتھ کسی چیز کی طرف
ماٹل ہونے کا نام ہے۔ اس اصل کی بنا
پر دعا کا معنی ہوگا: اللہ عزوجل کی طرف
رغبت کرنا ہے دعا، عاجزی، انکساری اور بے
چارگی کے اظہار کو بھی کہتے ہیں۔ عبادت
کی اصل روح اللہ تعالیٰ کے سامنے اس کی
قدرت و اطاعت اور اپنی کم مائیگی و ذلت

اور اس کی رحمت کی امید رکھتے ہوئے بھی،
یقیناً اللہ کی رحمت نیکوکاروں کے قریب تر
ہے۔" (الاعراف 56)

مانو جو لوگ میری عبادت سے خود سری کرتے
ہیں وہ جلد ہی ذلیل ہو کر جہنم میں پہنچ جائیں
گے۔" (غافر 60)۔

☆ وہی زندہ ولاشريك ہے، اسی سے مانگو:
"وہ زندہ ہے، اس کے سوا کوئی معبد برحق
نہیں، پس تم خاص اسی کی عبادت کرتے ہوئے
اسے پکارو۔" (غافر 65)۔

☆ مجبور و بے نواکی فریادیں اُس کے سوا کون تمھارے رب نے کہا: تم مجھ سے دعا کرو،
سنتا ہے؟
میں تمھاری دعا قبول کروں گا۔ یقین مانو!
جو لوگ میری عبادت سے خود سری کرتے
ہیں، وہ ابھی ذلیل ہو کر جہنم میں پہنچ جائیں
گے۔" (المؤمن)۔

☆ روزی اللہ ہی سے طلب کرو:
"تمھارے رب نے کہا مجھے پکارو میں تمھاری
پس تم اللہ تعالیٰ ہی سے روزیاں طلب پکار کو قبول کروں گا۔" (سورۃ غافر)

☆ اللہ تعالیٰ نے اپنے ان بندوں کی تعریف کی
کرو اور اسی کی عبادت کرو اور اسی کی شکر
گزاری کرو۔" (العنکبوت 17)۔

☆ "یہ لوگ نیک کاموں کی طرف جلدی کرتے
تھے اور ہمیں لاحچ، طمع، ڈر اور خوف سے
پکارتے تھے، اس حال میں کہ ان پر خضوع و
خشوع کی کیفیت طاری ہوتی تھی۔" (الانبیاء)

دعا کی فضیلت میں وارد صحیح احادیث:

☆ دعا عین عبادت ہے:
سیدنا نعمن بن بشیر رضی اللہ عنہ سے روایت
ہے کہ نبی کریم نے فرمایا:

☆ اللہ کے خوبصورت ناموں سے پکارو:
"اے اللہ کہہ کر پکارو یا رحمن کہہ
کر، جس نام سے بھی پکارو تمام اچھے
نام اسی کے ہیں۔" (الاسراء 110)۔

☆ بے کس کی پکار کو جب وہ اس کو
پکارے، کون قبول کر کے سختی کو دور
کر دیتا ہے۔" (النمل 62)۔

☆ روزی اللہ ہی سے طلب کرو:
کرو اور اسی کی عبادت کرو اور اسی کی شکر
گزاری کرو۔" (العنکبوت 17)۔

☆ دعا عبادت ہے اور دعا سے گریز تکبر ہے:
"تمھارے رب نے فرمایا ہے: مجھ سے دعا میں
کرو، میں تمھاری دعاؤں کو قبول کروں گا یقین

"الدُّعَائُ هُوَ الْعِبَادَةُ"

دعا عبادت ہے

☆ جو اللہ سے نہ مانگے اللہ اُس سے ناراض ہوتا ہے:

سے پوری زمین بھر کر لے آئے لیکن
تمہارے دامن پر میرے ساتھ شرک کا داغ
نہ ہو تو میں اتنی ہی مغفرت لے کر آؤں گا اور
تمہیں معاف کر دوں گا۔"

☆ تم سب میرے محتاج ہو، میری بادشاہت
لا محدود ہے:

سیدنا ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ سے روایت
ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، اللہ تعالیٰ
فرماتا ہے:

"اے میرے بندو! تم سب بھوکے ہو
سوائے اس کے جسے میں ہی کھلاؤں، پس
تم سب مجھ ہی سے کھانا مانگو تاکہ میں تمہیں
کھلاؤں۔ اے میرے بندو! تم سب ننگے ہو
سوائے اس کے جسے میں ہی پہنا دوں، سو تم
مجھ ہی سے لباس طلب کرو تاکہ میں تمہیں پہنا
دوں۔ اے میرے بندو! اگر تمہارے پہلے اور
پچھلے، تمہارے جن اور انسان سب ایک ہی
میدان میں جمع ہو جائیں اور سب مل کر مجھ
سے سوال کریں اور میں ہر سوال کرنے والے
کو اس کی طلب کے مطابق عطا کر دوں تو میرے
خزانے میں سے اتنی بھی کمی نہیں ہو گی جتنی
اپک سوئی کو سمندر میں ڈبو نے سے اس کے
پانی میں کمی ہوتی ہے۔"

☆ کوئی میری طرف آگر تودیکھے:

سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، اللہ عز وجل فرماتا ہے:
"میں اپنے بندے کے گمان کے مطابق ہی

سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ
رسول کریم ﷺ نے فرمایا:

"جو اللہ سے مانگنا چھوڑ دے، اللہ اس پر
ناراض ہو جاتا ہے۔"

☆ اللہ تعالیٰ کو دعا سے بڑھ کر کوئی چیز محظوظ
نہیں:

سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے
کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"اللہ کے نزدیک دعا سے بڑھ کر کوئی چیز
زیادہ قابل عزت نہیں۔"

☆ آدم کے بیٹے مجھے کوئی پروا نہیں:

سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت
ہے کہ نبی کریم ﷺ رب العزت سے
روایت کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ
فرماتا ہے:

"آدم کے بیٹے! جب تک تو مجھ سے دعا کرتا رہے گا
اور مجھ سے امید رکھے گا، میں تمہیں معاف کرتا
رہوں گا چاہے تم سے کچھ بھی سرزد ہوتا رہے۔ ابن
آدم! مجھے اس امر کی کوئی پروا نہیں کہ اگر تمہارے
گناہ آسمان کی بلندیوں تک بھی پہنچ جائیں، پھر تم مجھ
سے بخشش طلب کرو تو میں تمہیں بخش دوں گا اور
مجھے اس کی کوئی پروا نہیں ابن آدم! اگر تو گناہوں

☆ 3 میں سے کم از کم ایک فائدہ:
سیدنا ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت
ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
”کوئی بھی مسلمان جب کوئی ایسی دعا کرتا ہے
جس میں کوئی گناہ اور قطع رحمی کی بات نہ ہو تو
ایسے شخص کو 3 میں سے ایک چیز ضرور عطا کر دی
جائی ہے : یا تو اس کی دعا فوری طور پر قبول کر لی
جائی ہے، یا اس دعا کو آخرت کے لیے محفوظ کر
لیا جاتا ہے ، یا اس دعا کے باعث کسی ایسی ہی
آنے والی مصیبت کو ٹال دیا جاتا ہے۔“
صحابہ کرام نے عرض کیا:

”ہم تو پھر بہت کثرت سے دعا کریں گے؟“
اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:
”اللہ (کے ہاں دینے کے لیے) بہت کچھ
ہے۔“ (مند احمد و مسند الرک حاکم)۔

دعا کیلیے متعدد شرائط ہیں

1- صرف اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں اس کی
دلیل یہ ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے
سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہ کو فرمایا تھا: (تم

جب بھی مانگو تو اللہ تعالیٰ سے مانگو اور جب بھی
سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مدد چاہو تو صرف اللہ تعالیٰ سے مدد چاہو)۔
”اللہ تعالیٰ ہر دن اور رات میں کچھ لوگوں ترمذی (2516) نے اسے روایت کیا ہے، اور
کو جہنم سے آزاد فرماتا ہے ، ان میں سے ہر البانی نے اسے صحیح الجامع میں صحیح قرار دیا ہے۔
ایک شخص کی ایک دعا ضرور ایسی ہوتی ہے جو حقیقت میں یہ حدیث اس آیت کی ترجمان
قبول کی جاتی ہے۔“ (مند احمد)

اس سے معاملہ کرتا ہوں ۔ وہ جب
مجھے پکارتا ہے تو میں اس کے ساتھ
ہوتا ہوں۔ اگر وہ اپنے نفس میں مجھے یاد
کرے تو میں بھی اسے اپنے نفس میں
یاد کرتا ہوں۔ اگر وہ مجھے کسی مجلس میں
یاد کرے تو میں بھی اسے اس سے بہتر
محلس میں یاد کرتا ہوں۔ اگر وہ ایک باشندہ
میری طرف بڑھتا ہے تو میں اس کی
طرف ایک ہاتھ بڑھتا ہوں۔ اگر وہ میری
طرف ایک ہاتھ بڑھتا ہے تو میں اس کی
طرف دو ہاتھ بڑھتا ہوں۔ اگر وہ میری
طرف چل کر آتا ہے تو میں اس کے پاس
دوڑ کر آتا ہوں۔“

☆ دعا سے تقدیر بدل سکتی ہے:
سیدنا سلمان فارسی رضی اللہ عنہ سے
روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”تقدیر اللہ کو سوائے دعا کے کوئی چیز بدل
نہیں سکتی اور سوائے نیکی کے کوئی چیز عمر
میں اضافہ نہیں کر سکتی۔“ (مسند الرک حاکم)

☆ سیدنا ابو ہریرہ یا سیدنا جابر رضی اللہ عنہ
سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مدد چاہو تو صرف اللہ تعالیٰ سے مدد چاہو)۔
”اللہ تعالیٰ ہر دن اور رات میں کچھ لوگوں ترمذی (2516) نے اسے روایت کیا ہے، اور
کو جہنم سے آزاد فرماتا ہے ، ان میں سے ہر البانی نے اسے صحیح الجامع میں صحیح قرار دیا ہے۔
ایک شخص کی ایک دعا ضرور ایسی ہوتی ہے جو حقیقت میں یہ حدیث اس آیت کی ترجمان
قبول کی جاتی ہے۔“ (مسند احمد)

(وَأَنَّ الْمُسَاجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ أَحَدًا) ترجمہ: اور بے شک مساجد اللہ کیلیے ہیں اس لیے اللہ کے ساتھ کسی کو مت پکارو۔ [ابن: 18]

یہ شرط بہت ہی عظیم اور اہم ترین شرط ہے، اس کے بغیر دعا قبول ہی نہیں ہوتی اور اس کے بغیر کوئی عمل بھی اللہ تعالیٰ کے ہاں پیش نہیں کیا جاتا، کچھ لوگ ہیں جو مردوں سے مانگتے ہیں، انہیں اپنے اور اللہ تعالیٰ کے درمیان وسیلہ بناتے ہیں، وہ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ نیک لوگ انہیں اللہ تعالیٰ کے قریب کر دیں گے، انہیں اللہ تعالیٰ کے سامنے سفارشی بناتے ہیں، یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے گناہوں کی وجہ سے اللہ تعالیٰ کے ہاں ان کا کوئی مقام نہیں، اس لیے نیک لوگوں کو اللہ تعالیٰ کے ہاں وسیلہ بناتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کی بجائے انہی سے دعائیں کرتے ہیں، فرمان باری تعالیٰ ہے:

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ)

ترجمہ: اور جب آپ سے میرے بندے میرے بارے میں پوچھیں تو میں قریب ہی ہوں، جب بھی مجھے کوئی دعا کرنے والا پکارتا ہے اس کی دعا کو قبول کرتا ہوں۔ [البقرۃ: 186]

2- شرعی طور پر جائز وسیلوں میں سے کوئی وسیلہ اپنائے۔

3- جلد بازی سے پرہیز کرے؛ کیونکہ جلد بازی دعا کی قبولیت میں رکاوٹ بنتی ہے، جیسے کہ ایک حدیث میں یہے کہ: (تم میں سے ہر ایک کی دعا قبول کی جاتی ہے جب تک جلد بازی کرتے ہوئے یہ نہ کہے: دعا تو بہت کی ہے لیکن قبول ہی نہیں ہوتی)

بخاری: (6340) مسلم: (2735)

اسی طرح صحیح مسلم: (2736) میں یہے کہ: (بندے کی دعا اس وقت تک قبول ہوتی رہتی ہے جب تک وہ کسی گناہ یا قطع رحمی کی دعا نہیں مانگتا اور جلد بازی نہیں مچاتا) کہا گیا: اللہ کے رسول! "جلد بازی مچانے سے کیا مراد ہے؟" تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (وہ یہ کہنے لگ جائے کہ: میں نے بہت دعا کی انتہائی زیادہ دعائیں مانگیں، لیکن اللہ میری دعا قبول نہیں فرماتا، وہ یہ کہ کرتا ہے اور دعا کرنا چھوڑ دیتا ہے)

4- دعا میں کوئی گناہ یا قطع رحمی والی بات نہ ہو، جیسے کہ پہلے حدیث میں گزرा ہے کہ: (بندے کی دعا اس وقت تک قبول ہوتی رہتی ہے جب تک وہ کسی گناہ یا قطع رحمی کی دعا نہیں مانگتا)

5- اللہ تعالیٰ کے بارے میں حسن ظن رکھ، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: (اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: میں اپنے بندے کے ساتھ اس کے اپنے بارے میں گمان کے مطابق

ایسے شخص کی دعا کی قبولیت کو ناممکن قرار دیا جس کا کھانا، پینا، اور پہنچنا حرام کا ہو، چنانچہ حدیث میں ہے کہ: (رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کا ذکر فرمایا کہ وہ لمبے سفر میں پر آگندہ بال اور دھول میں اٹا ہوا آسمان کی جانب ہاتھ پھیلا کے کہے: یا رب! یا رب!، حالانکہ اس کا کھانا حرام ہے، پینا حرام ہے، لباس حرام سے بنا اور اس کی نشوونما بھی حرام پر ہوتی؛ تو اس کی دعا کیسے قبول ہو!) سلم: (1015)

ابن قیم رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ: (حرام کھانے سے دعا میں قوت ختم ہو جاتی ہے اور دعا میں کمزوری آ جاتی ہے)

8- دعا میں حدود سے تجاوز مت ہو؛ کیونکہ اللہ تعالیٰ کو دعا میں حد سے تجاوز پسند نہیں ہے، فرمان باری تعالیٰ ہے:

(أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِلِينَ) ترجمہ: تم اپنے پروردگار کو گڑگڑا کر اور چھپ کر پکارو، بیشک وہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ [الاعراف: 55]

9- دعا میں مشغول ہو کر کسی ضروری کام کی ادائیگی میں کوتاہی نہ برتبے، مثلاً: کوئی فوری اور ضروری کام جیسے والد کی خدمت اس جھت سے نہ چھوڑے کہ دعا میں مشغول ہوں، اس کے متعلق عبادت گزار جریج کے واقعے میں

معاملہ کرتا ہوں) بخاری: (7405) مسلم: (4675) اور اسی طرح سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث میں ہے کہ: (اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہوئے تمہیں قبولیت پر پورا یقین ہونا چاہیے) ترمذی نے اسے روایت کیا ہے اور البانی نے اسے صحیح الجامع: (245) میں حسن قرار دیا ہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ سے خیر کی امید رکھنے والے پر اللہ تعالیٰ خیر و برکات کے دریا بہا دیتا ہے، اللہ تعالیٰ اس پر اپنا فضل فرماتا ہے، اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس پر جود و سخا برسا دی جاتی ہے۔

6- حضور دل سے دعا مانگے، دل میں اللہ تعالیٰ کی عظمت اجاگر ہونی چاہیے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: (جان لو! بیشک اللہ تعالیٰ کسی بھی غافل دل سے کوئی دعا قبول نہیں فرماتا) ترمذی: (3479) نے اسے روایت کیا ہے اور البانی نے اسے صحیح الجامع: (245) میں حسن قرار دیا ہے۔

7- کھانا پینا حلال ہو، فرمان باری تعالیٰ ہے:

(إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ)
ترجمہ: بیشک اللہ تعالیٰ متqi لوگوں سے ہی قبول کرتا ہے۔ [المائدۃ: 27]

دوسری جانب نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی

القلم آنلائیں میگزین

(اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي)
 [يا اللہ! بیشک تو ہی معاف کرنے والا ہے، اور
 معافی پسند بھی کرتا ہے، لہذا مجھے معاف کر
 دے]

2- رات کے آخری حصے میں :
 یعنی سحری کے وقت دعا کرنا، اس وقت اللہ
 تعالیٰ آسمان دنیا تک نزول فرماتا ہے، یہ اللہ
 سبحانہ و تعالیٰ کا اپنے بندوں پر فضل و کرم
 ہے کہ انکی ضروریات اور تکالیف دور کرنے
 کیلئے نزول فرماتا ہے، اور صدائگاتا ہے: "کون
 ہے جو مجھے پکارے تو میں اسکی دعا قبول کروں؟
 کون ہے جو مجھ سے مانگے تو میں اسے عطا
 کروں؟ کون ہے جو مجھ سے اپنے گناہوں کی
 بخشش مانگے، تو اسے بخش دوں"
 بخاری: (1145)

3- فرض نمازوں کے بعد:

ابو امامہ رضی اللہ عنہ کی حدیث میں ہے کہ:
 "رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا
 گیا: "کوئی دعا زیادہ قبول ہوتی ہے؟" آپ نے
 فرمایا: (رات کے آخری حصے میں، اور فرض
 نمازوں کے آخر میں) "ترمذی: (3499)، اس
 حدیث کو البانی نے "صحیح ترمذی" میں حسن قرار
 دیا ہے۔

یہاں اس بات میں مختلف آراء ہیں کہ دعا سلام
 سے پہلے یا بعد میں؟
 اس بارے میں شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ

واضح اشارہ موجود ہے کہ جب انہوں نے
 اپنی والدہ کی آواز سن کر اس کا جواب نہ
 دیا اور اپنی نماز میں مشغول رہے تو ان
 کی والدہ نے ان کے خلاف بد دعا کر دی
 تیجتاً اللہ تعالیٰ نے انہیں آزمائش میں
 ڈال دیا۔

امام نووی رحمہ اللہ کہتے ہیں:
 "علمائے کرام کہتے ہیں ضمیح عمل یہ تھا کہ
 دلیل ہے کہ جریح کیلیے صحیح عمل یہ تھا کہ
 اپنی والدہ کی بات کا جواب دیتے؛ کیونکہ
 وہ نفل نماز ادا کر رہے تھے اور اس نفل
 نماز کو جاری رکھنا بھی نفل ہی تھا واجب
 نہیں تھا، جبکہ والدہ کی بات کا جواب دینا،
 ان کے ساتھ حسن سلوک کرنا واجب ہے
 ان کی صحیح نافرمانی حرام ہے۔۔۔"
 "شرح صحیح مسلم" از نووی: (16/82)

دعا کی قبولیت کیلئے متعدد اوقات

1- لیلۃ القدر :

چنانچہ بنی صلی اللہ علیہ وسلم سے منقول
 ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے عائشہ
 رضی اللہ عنہا سے اس وقت فرمایا جب
 انہوں نے کہا: "مجھے بتلائیں کہ اگر مجھے
 کسی رات کے بارے میں علم ہو جائے کہ
 وہ لیلۃ القدر کی ہی رات ہے، تو اس میں
 میں کیا کہوں؟" تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم
 نے فرمایا تم کہو:

آپ نے فرمایا: (دو دعائیں رد نہیں ہوتیں: اذان کے وقت کی دعا اور بارش کے وقت کی دعا) ابو داؤد صحیح نے اسے روایت کیا ہے، اور البانی نے اسے "صحیح الجامع": (3078) میں اسے صحیح قرار دیا ہے۔

اور ان کے شاگرد ابن قیم رحمہ اللہ کہتے ہیں: یہ سلام سے پہلے ہے، چنانچہ ابن تیمیہ رحمہ اللہ کا کہنا یہ ہے کہ: "ہر چیز کی "ذبیر" اسی چیز کا حصہ ہوتی ہے، جیسے "دبر الحیوان" یعنی حیوان کا پچھلا حصہ "زاد المعاد": (1/305)

اور کچھ کہتے ہیں بعد میں بھی کی جاسکتی ہے

- اذان اور اقامت کے درمیان:

نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے صحیح ثابت ہے کہ آپ نے فرمایا: (اذان اور اقامت کے درمیان دعا رد نہیں ہوتی)۔ ابو داؤد: (521)

ترمذی: (212) اسی طرح دیکھیں: صحیح الجامع (2408)

5- فرض نمازوں کی اذان اور میدان معرکہ میں گھمسان کی جنگ کے وقت:

چنانچہ سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے مردی ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (دو چیزیں بھی رد نہیں ہوتیں، یا بہت ہی کم رد ہوتی ہیں، اذان کے وقت، اور میدان کار

زار کے وقت جب گھمسان کی جنگ جاری ہو) ابو داؤد صحیح نے اسے روایت کیا ہے، اور یہ روایت صحیح ہے، دیکھیں: صحیح الجامع:

(3079)

6- بارش کے وقت:

چنانچہ سہل بن سعد رضی اللہ عنہ کی روایت میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے منقول ہے کہ

اللَّهُ كَتَبَ لِي هَذَا: وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ [87] فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَا هَذَا مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ اور مجھلی والا جب غصے کی حالت میں چل نکلا، اور یہ سمجھا کہ ہم اس پر گرفت نہیں کریں گے، پھر اس نے اندھیروں میں پکارا: بیشک تیرے علاوہ کوئی معبد نہیں، تو پاک ہے، میں ہی ظالموں میں سے ہوں [87] پھر ہم نے اس کی دعا قبول کی، اور غم سے نجات بخشی، اور اسی طرح ہم ایمان والوں کو نجات دیا کرتے ہیں۔ [الأنبياء: 87-88] قرطبی فرماتے ہیں ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے یہ لازم قرار دیا ہے کہ جو بھی اسے پکارے گا، تو وہ اسکی دعا قبول کریگا، جیسے یونس علیہ السلام کی دعا قبول کی، اور اسی طرح نجات بھی دے گا جیسے یونس علیہ السلام کو نجات دی، اس کی دلیل آیت کا آخری حصہ ہے: "وَكَذِلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ" [اور ہم اسی طرح مؤمنوں کو نجات دینگے]۔ "الجامع لأحكام القرآن" (11/334)

10- سجدے کی حالت میں دعا: نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: (بنده اپنے رب کے قریب ترین سجدے کی حالت میں ہوتا ہے، اس لئے کثرت سے سجدے کی حالت میں دعا کرو) مسلم: (482)

11- مرغ کی آواز سننے کے وقت: نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: (جب تم مرغ کی آواز سننے ہو تو اللہ سے فضل الہی مانگا کرو، کیونکہ اس وقت مرغ فرشتے کو دیکھتا ہے) بخاری: (2304) مسلم: (2729)

12- "لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ" پڑھ کے دعا مانگنا : نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ ثابت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (ذو النون)[یونس علیہ السلام] کی دعا مجھلی کے پیٹ میں یہ تھی: "لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ" اور ان الفاظ کے ذریعے کوئی بھی مسلمان اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا ضرور قبول فرماتا ہے) ترمذی، البانی رحمہ اللہ سے اسے "صحیح الجامع" (3383) میں صحیح قرار دیا ہے۔

قرآن مجید کی جس آیت میں ان الفاظ کا ذکر ہے ان کی تفسیر بیان کرتے ہوئے قرطبی رحمہ

اہل خانہ میں سے کسی نے چیخ ماری، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (اپنے لئے اچھے کلمات ہی بولو؛ کیونکہ تم جو بھی کہو گے فرشتے اس پر آمین کہ رہے ہیں) مسلم: (2722)

15- بیمار آدمی کے پاس دعا کرنا:

صحیح مسلم: (919) میں ہے کہ ام سلمہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (جب تم مریض کے پاس آؤ تو اچھی بات کہو، کیونکہ فرشتے تمہاری ان باتوں پر آمین کہتے ہیں) --- ام سلمہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ جس وقت ابو سلمہ فوت ہو گئے تو میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئی اور آپکو خبر دی کہ: "ابو سلمہ فوت ہو گئے ہیں" تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (تم یہ کہو: "اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلَهُ وَأَعْقِبْنِي مِنْهُ بِعْقَبَى حَسَنَةً" [یا اللہ! میری اور اس کی مغفرت فرما، اور مجھے اس سے اچھا بدلتے میں عطا فرما]) ام سلمہ کہتی ہیں: میں نے یہ الفاظ کہے، تو اللہ تعالیٰ نے مجھے ابو سلمہ سے بہتر خاوند عطا کیا، یعنی: محمد صلی اللہ علیہ وسلم "

16- مظلوم کی دعا:

ایک حدیث میں ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (مظلوم کی بد دعا سے بچنا، کیونکہ اللہ اور مظلوم کی بد دعا کے درمیان کوئی پردہ

13- مصیبت پڑنے پر "إِنَّا إِلَهُ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أُجْرِنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا" کے ذریعے دعا کرنا:

صحیح مسلم: (918) میں ام سلمہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا: (کوئی بھی مسلمان کسی بھی مصیبت کے پہنچنے پر حکم الہی کے مطابق کہتا ہے: "إِنَّا إِلَهُ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أُجْرِنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا" [بیشک ہم اللہ کیلئے ہیں، اور اسی کی طرف لوٹیں گے، یا اللہ! مجھے میری مصیبت میں اجر عطا فرما، اور مجھے اس سے اچھا بدلتے نصیب فرما] تو اللہ تعالیٰ اسے اس سے اچھا بدلتے ضرور عطا فرماتا ہے) مسلم: (918)

14- میت کی روح پرواز کر جانے پر لوگوں کا دعا کرنا:

ایک حدیث میں ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم ابو سلمہ رضی اللہ عنہ کے پاس آئے، [آپ فوت ہو چکے تھے] اور آپکی آنکھیں پتھرا گئی تھیں، آپ نے انکی آنکھیں بند فرمائیں، اور ارشاد فرمایا: (جس وقت روح قبض کی جاتی ہے، نظر اسکا پیچھا کرتی ہے) یہ سن کر ابو سلمہ رضی اللہ عنہ کے

نہیں ہوتا) بخاری: (469) مسلم: (19) انسان مرجائے تو تین ذرائع کے علاوہ اس کے تمام عمل منقطع ہو جاتے ہیں: صدقہ ہے کہ: (مظلوم کی بد دعا قبول ہوتی ہے، چاہے وہ فاجر ہی کیوں نہ ہو، اس کے فاجر ہونے کا نقصان اُسی کو ہوگا) احمد نے اسے روایت کیا ہے، مزید کیلئے دیکھیں: صحیح الجامع: (3382)

20- ظہر سے پہلے زوال شمس کے وقت دعا:

چنانچہ عبد اللہ بن سائب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سورج ڈھلنے کے بعد اور ظہر کے فرائض سے قبل چار رکعت نماز ادا کیا کرتے تھے، اور آپ نے فرمایا: (اس وقت میں آسمان کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں، اور میں چاہتا ہوں کہ اس وقت میرے نیک اعمال اوپر جائیں) اسے ترمذی نے روایت کیا ہے، اور اسکی سند صحیح ہے، مزید کیلئے دیکھیں: صحیح المشکاة: (1/337)

21- رات کے وقت کسی بھی لمحے آنکھ کھلنے پر ان مسنون الفاظ کے بعد دعا کرنا:

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: (جو شخص ہوتی ہیں: مظلوم کی دعا، مسافر کی دعا، اور والد کی اپنی اولاد کے لئے بد دعا) ترمذی: کہا: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةٌ

17- والد کی اپنی اولاد کے حق میں دعا، روزہ دار کی روزے کی حالت میں دعا، اور مسافر کی دوران سفر دعا:

آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہے کہ آپ نے فرمایا: (تین دعائیں رد نہیں ہوتیں: والد کی اپنی اولاد کے حق میں، روزے دار، اور مسافر کی دعا) یہقی نے اسے روایت کیا ہے، اور یہی روایت: صحیح الجامع: (2032) اور سلسلہ صحیح: (1797) میں موجود ہے۔

18- والد کی اپنی اولاد کیلئے بد دعا:

صحیح حدیث میں ہے کہ: (تین دعائیں قبول ہوتی ہیں: مظلوم کی دعا، مسافر کی دعا، اور والد کی اپنی اولاد کے لئے بد دعا) ترمذی: (1905) مزید دیکھیں: (372)

19- نیک اولاد کی اپنے والدین کیلئے دعا:

صحیح مسلم: (1631) کی حدیث کے مطابق نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ: (جب

ذکر الہی کے فوائد

دو اعرابی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئے اور ایک نے پوچھا: اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! لوگوں میں بہترین انسان کون ہے؟

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: خوشخبری ہے اس کے لیے جسے لمبی عمر دی گئی اور اسے اچھے اعمال کی توفیق ملی، دوسرے نے پوچھا: اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! بہترین عمل کونسا ہے؟

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تو اس حال میں دنیا کو چھوڑے کہ تیری زبان اللہ کے ذکر سے تر ہو۔

الراوی: عبد اللہ بن بسر المازنی المحدث: الالبانی
المصدر: السلسلة الصحيحة - الصفحه أو الرقم: 4/452

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ کہنا میرے نزدیک ہر اس چیز سے محبوب ہے جس پر سورج طلوع ہوتا ہے

صحیح مسلم سوم: حدیث نمبر 2346

[اللَّهُ كَفِيرٌ بِإِلَهٍ أَيْخَرٍ] اللہ کے سوا کوئی معبود حقيقة نہیں، وہ یکتا و تنہا ہے، اسکا کوئی شریک نہیں، ساری بادشاہی اور تعریفیں اسی کیلئے ہیں، اور وہ ہر چیز پر قادر ہے، الحمد للہ، سبحان اللہ، اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں، اللہ اکبر، نیکی کرنے کی طاقت، اور برائی سے بچنے کی ہمت اللہ کے بغیر نہیں ہے] پھر اس نے کہا: یا اللہ! مجھے بخش دے، یا کوئی اور دعا مانگی تو اسکی دعا قبول ہوگی، اور اگر وضو کر کے نماز پڑھی تو اس کی نماز بھی قبول ہوگی) بخاری: (1154).

قرآن میں ہمیں بہت سے انبیاء اور صالحین کی دعائیں ملتی ہیں انکے ساتھ ساتھ ہمیں سنت دعائیں بھی اپنی زندگی میں لانی ہیں ان شاء اللہ اور روزمرہ کی دعاؤں کی عادت بنالیں جیسے صبح، شام کی دعائیں، نماز کے بعد کی اور سونے سے پہلے کی۔ تو ان شاء اللہ ہم اللہ سبحان و تعالیٰ کی خاص حفاظت میں رہیں گے۔

اگر آپ یہ دعائیں پڑھنا چاہتے ہیں تو ہماری ویب سائٹ General data jtj.org.uk پر azkar+duaen by JTJ میں سب دعائیں ان شاء اللہ مل جائیں گی میں سب دعائیں ان شاء اللہ مل جائیں گی اللہ سبحان اللہ سے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں عمل کے ساتھ آسانیاں عطا فرمائے آمین جزاکم اللہ خیرا



عہد



ہوتے ہیں تو ہمیں دھمکی دیتے ہیں ایک نبی بھیجا جائے گا اس کی بعثت کا زمانہ قریب آپنہچا ہے ہم اس نبی کے ہمراہ تم لوگوں کو عاد اور ارم کی طرح قتل کر دیں گے۔ ان میں سے ایک شخص بولا! دیکھو یہ وہی "نبی" ہیں جس کی دھمکیاں یہود ہمیں دیا کرتے ہیں۔ لہذا کہیں وہ ہم پہ سبقت نا حاصل کر لیں!

چنانچہ ان لوگوں نے فور اسلام قبول کر لیا انہوں نے کہا ہم اپنی قوم کو ایسی حالت میں چھوڑ کر آئے ہیں کہ ان جیسی دشمنی کسی قوم میں نہیں ہے اللہ تعالیٰ آپ کو ان پر فوقيت دے تو آپ جیسا معزز ان میں کوئی اور نہیں ہو گا۔

ہم ان کو دین کی دعوت دیں گے اور اگلے سال حج کے موقع پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے دوبارہ ملاقات کریں گے۔ اہل یثرب کے اس قبلیے پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا بہت گہرا یقیناً یہ وہی نبی ہیں جن کا ذکر یہودی بھی کرتے ہیں جب بھی جنگ میں شکست کا شکار اثر پڑا۔ انہوں نے اپنے عہد کو نبھانے کی بھرپور

(سدره قاسم چکوال)

رات کا اندر ہمراہ طرف پھیل چکا تھامنی کی گھاٹی میں اہل یثرب حج کی غرض سے مقیم تھے۔ اللہ کے نبی حضرت محمد صلی اللہ کا گزر وہاں سے ہوا۔ رات کے اس پھر وہ آپس میں سرگوشیاں کر رہے تھے آپ وہیں ٹھہر گئے اور ان سے دریافت فرمایا! کون لوگ ہیں آپ؟ انہوں نے کہا ہمارا تعلق یثرب کے قبلے خزرج سے ہے آپ نے فرمایا یہود کے حریف! انہوں کہا ہاں!

آپ صلی اللہ علیہ وسلم بیٹھے اور ان سے بات چیت کی۔ اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسلام کی حقیقت ان پر واضح کی قرآن کی تلاوت فرمائی اور اسلام کی دعوت دی وہ اس دعوت پر حیرت میں مبتلا ہو گئے اور آپس میں کہنے لگے! یقیناً یہ وہی نبی ہیں جن کا ذکر یہودی بھی کرتے ہیں جب بھی جنگ میں شکست کا شکار اثر پڑا۔

کھول دیے اور جیسے ہی دین حق کا پیغام ان تک پہنچا وہ جو قدر جو حق دین اسلام میں داخل ہونے لگے۔ اسی دوران حج کا اگلا موسم آن پہنچا یثرب کے مسلمان اور مشرکین حج کے لئے مکہ آئے یثرب کے مسلمانوں کو جب مکہ کے ان مظالم کا غلم ہوا تو انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس غم کی حالت میں ان پہاڑوں کے چکر کاٹنے کو تھا نہیں چھوڑیں گے انہوں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے رابطہ کیا رات کے وقت جبرا عقبہ کے پاس اکھٹے ہوئے کل 73 آدمی تھے حضرت عباس رضی اللہ عنہ نے اس موقع پر فرمایا! آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی قوم کے پاس عزت اور حفاظت سے ہیں تو تم جس چیز کے لیے انہیں بلا رسم ہو کیا اسے نبھا پاوے گے اور انہیں ان کے مخالفین سے بچاؤ گے تم نے جو ذمہ داری اٹھائی ہے اسے جانو ورنہ انہیں چھوڑ دو۔ اس کے جواب میں اہل یثرب کے ترجمان نے کہا! ہم صدق ووفا کا اور حضور صلی اللہ علیہ وسلم پر اپنی روح و جان نچھاوار کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں لہذا اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے بات صحیح جو عہد و پیمان پسند ہو کر لیجئے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا صرف ایک اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو گے اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں ٹھہراوے گے ہر حال میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرو گے اور اللہ تعالیٰ کو تنگی اور مشکل میں اسے ہی پکارو گے تنگی اور خوشحالی میں اس کی راہ میں خرچ کرو گے اور برائی سے

کوشش کی۔ اگلے سال حج کے موقع پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے دوبارہ شرف ملاقات حاصل کی، دوبارہ منی کی گھانی میں جمع ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا! آؤ مجھ سے اس بات پر بعیت کرو کہ اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہیں ٹھہراوے گے چوری نہیں کرو گے زنا نہیں کرو گے اپنی اولاد کو قتل نہ کرو گے منکر ہرگز بہتان نہ لگاؤ گے میری نافرمانی نہ کرو گے جس نے یہ ساری باتیں پوری پی کی اس کا اجر اللہ کے پاس ہے اور اگر کوئی شخص ان میں سے کسی چیز کا ارتکاب کر بیٹھا اسے اس دنیا میں ہی سزا دے دی گئی تو اس کا کفارہ ہے جس پر اللہ نے پردہ ڈال دیا ہے تو وہ اللہ کے حوالے ہے چاہیے تو سزا دے یا معاف کر دے۔ اس پر ان لوگوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے بعیت کی اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے کے لئے کلی، کوچوں، بازاروں اور گھائیوں نیز ہر جگہ دعوت حق بلند کرتے اس کے نتیجے میں مکہ والوں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر بہت ظلم سیم کیے اور آپ کا معاشی و معاشری بائیکاٹ کر دیا شعیب الی طالب کی گھانی میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو عرصہ دراز تک محصور رکھا یکین آپ صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے مٹھی بھر ساتھیوں کے ارادے متزلزل نہ ہوئے۔

مکہ والوں کی اکثریت ہٹ دھری پر اتر آئی اور ان کے مظالم انتہا کو پہنچ گئے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی دعوت یثرب والوں تک پہنچ گئی اللہ نے ان کے سینے ایمان کے لیے

پاکستان زمین کا طکڑا نہیں، بلکہ نظریہ ہے، اسلام کی تجربہ گاہ ہے۔

کوئی کسی قیدی سے پوچھے آزاد فضائی قیمت۔ کوئی بنگلہ دیش کے کیمپوں میں مقیم تیسری نسل سے پوچھے۔ کوئی چنار کے اس پار مقبوضہ وادی کے محصورین یا غزہ کے بائیوں سے پوچھے کہ دنیا کی سب سے بڑی دولت کیا ہے؟

وہ کہیں گے آزادی

ہم جنہیں اس "آزادی" کے حصول کے لیے کوئی دکھ نہیں چھیننا پڑا۔ اپنے اسلاف کے خون سے پیخچی ہوئی کھیتی کے پھل اتارتے ہیں اور شکوہ کنال

ہیں کہ

وطن سے یہ نہیں ملا
وطن سے وہ نہیں ملا۔

پچاس برس پہلے کی تاریخ ہی پڑھ لیں پاکستان میں لوگ تانگوں پر سفر کرتے تھے۔

بکڑیاں کاٹ کر ایندھن کا بندوبست کرتے تھے۔ بجائی، گیس، پکی سڑکیں بھی خواب تھا چھ عشرين قبل۔ آزادی ہے تو اور بھی سب کچھ مل سکتا ہے۔

نظریہ پاکستان کی حفاظت کریں۔ یعنی اپنے ملک میں اسلام کی حدود کی حفاظت کریں۔

روکو گے بھلائی کا حکم دو گے اپنے بیوی بچوں کی طرح میری حفاظت کرو گے تو تمہارے لئے، "جنت" ہے ایک شخص نے کہا اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہم بہت سے "عہد و پیمان" کے رسیاں توڑنے والے ہیں کہیں ایسا نہ ہو اللہ آپ کو غلبہ عطا فرمادے اور آپ ہمیں چھوڑ کر اپنی قوم کے پاس واپس چلے جائیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسلمانوں اہل یثرب واپس لوٹ گئے اور مسلمانوں کو ظلم سے نجات حاصل کرنے کا ٹھکانہ مل گیا اس "عہد" کے بعد مسلمانوں کو ہجرت کی اجازت مل گئی حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی مکہ کو الوداع کہ کر ایک رات یثرب کے لیے روانہ ہو گئے مکہ سے روانگی کے وقت آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نہایت عملگیں ہوئے اور فرمایا!

"اے مکہ مجھے تجھ سے بہت پیار ہے لیکن تیرے لوگ اب مجھے یہاں رہنے نہیں دیتے" آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے "یار غار" کے ہمراہ "عہد" نبھانے کے لیے محسوس فر ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو آپ کا دار ہجرت خواب میں دکھایا گیا تھا جو یثرب کھجور والی سر زمین سمجھی اہل یثرب نے بھی اپنا "عہد" دل و جان سے نبھایا مہما جرین اور انصار آپس میں بھائی بھائی بن گئے۔ اللہ کے نبی نے بھی یثرب کو قیامت تک کے لیے مدینہ النبی بنادیا۔۔۔

پارت 2



جسمانی صحت



ذیابیٹس اور صحت

سعدیہ خان (لاہور)

آئے گا تھوڑی تھوڑی دیر بعد پیاس محسوس ہوگی منہ خشک رہے گا بار بار بھوک محسوس ہوگی دوسرے تین گھنٹوں میں مریض کو کھانے کے لیے کچھ ناکچھ چاہیے ہوتا ہے اچانک وزن کم ہو جاتا ہے کچھ مریضوں میں وزن کم ہونے میں ان کا نیلی (پیٹ) اپیا متاثر ہوتا ہے وہاں چربی زیادہ محسوس ہو گی جس سے پیٹ بڑا ہوا محسوس ہو گا شوگر کے مریض کو اپنی ہائی جینک (صفائی) کا بہت خیال رکھنا ہو گا خود کو صاف رکھنا ہے اپنے جسم کا کوئی حصہ زیادہ دیر تک گیلا نہیں رکھنا چوٹ لگنے سے بچا جائے کیونکہ قوت مدافعت کمزور ہو چکی ہوتی ہے تو مزید کسی بیماری میں پڑنے کا خدشہ ہو سکتا ہے سویر (شدید) کیسیز میں اگر جسم کا کوئی حصہ خرابی کی طرف چلا جائے تو بعض اوقات کاٹنے کی نوبت آجائی ہے۔

ایک انسولین ڈیپنڈنٹ مریض ہوتے ہیں اور ایک نان انسولین ڈیپنڈنٹ ڈا بیٹس (ذیابیٹس) کے مریض ہوتے ہیں اس کو انسولین سے انہیکٹ کپا جائے گا اور نان انسولین کے مریض کو انسولین کی ضرورت نہیں ہوتی ہے لیکن اسے بہتر خوراک کے ذریعے کنٹرول کیا جا سکتا ہے ہم ایسے مریض کو وہ خوراک دیں گے ایسی ورزش کروائی جاتی ہے جو مریض میں اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنی ہے۔

علامات

مریض کا یورنیشن (پیشاب) بڑھ جائے گا جیسے ایک نارمل انسان ایک بوتل پانی پیتا ہے تو اسے ایک بار پیشاب آتا ہے لیکن شوگر کے مریض کو تین سے چار مرتبہ پیشاب

مریض کا ڈائیٹ چارٹ

ہر انسان کا شوگر لیول دوسرے انسان سے مختلف ہوتا ہے ایک مریض کو دیا جانے والا ڈائیٹ پلان دوسرے انسان کے ڈائیٹ پلان سے مختلف ہوگا کیونکہ اس کا ماحول، کھانا، ضروریات، اس کی سرگرمیاں اور میڈیکل ہستری دوسرے مریض سے مختلف ہوگی شوگر کے مریض کو ناشتے میں نرم انداز سے پکا ہوا انڈہ دے سکتے ہیں یہ ایک مکمل غذا ہے۔

بہت سے مریضوں کا سوال ہوتا ہے کہ سکم ملک کہاں سے لیں؟ سکم ملک low fat ملک دودھ ہوتا ہے یہ آپ کے گھر میں بھی مل سکتا ہے۔ آپ گھر کے دودھ کو بھی سکم ملک بنا سکتے ہیں۔ گھر کے دودھ کو ابال کر اس پر آنے والی بالائی کو اتار دیں۔ اگر مزید اس کو low fat کرنا ہے تو ساری رات دودھ کو فریج میں پڑا رہنے دیں اور صبح دیکھیں تو اس پر کریم کی ایک اور تہ ہوگی۔ اسے بھی اتار دیں اور وہ دودھ استعمال کر لیں۔

مریض کا دوپہر کا کھانا:

لنج میں آپ مریض کو گوشت، بریڈ، بغیر چھپنے ہوئے آٹے کی روٹی، ٹماٹر، گاجر، ایک چیخ مایونیز بھی دے سکتے ہیں اور ساتھ ایک کیلا بھی دے سکتے ہیں۔

سبزیوں کو مکس کر کے سلاد کی طرح بھی

استعمال کر سکتے ہیں اور مایونیز سے اس کے اوپر ڈریسینگ کر سکتے ہیں اور اس پر ہلا سانمک بھی چھڑک سکتے ہیں۔ چونکہ شوگر کے مریض کو بھوک زیادہ لگتی ہے اس لیے اس کی خوراک بڑھا دی جائے۔ ایک دن میں تین سے چار بار کچھ کھانے کو دیا جائے۔

سہ پہر:

سہ پہر کے کھانے میں کوئی پھل، ایک کپ سکم ملک دے سکتے ہیں۔

پاکستان میں کھانے کا pattern کچھ اس قسم کا ہے کہ تینوں ٹائم روٹی سالن زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ہر وقت چوپ ہے پکا ہوا کھانا کھانا ضروری نہیں ہے۔ ٹھوڑا سا Raw کی طرف بھی دھیان دیں۔ اگر مایس اس طرف دھیان دیں تو اس سے خود ان کی صحت بھی بہتر ہوگی اور ان کی فیملی کی بھی اور ساتھ جن بچوں کی وہ پرورش کر رہی ہیں اگر ان کا کھانے کا یہ pattern بنانا دیا جائے تو ملک کا ڈائیٹ پیٹرن بہت پیچھے ہو جائے گا۔

رات کے کھانے میں آپ ان کو گوشت، بریڈ یا سبزیوں میں سے کچھ دے دیں یا چاول ایک کپ دے دیں، اگر سیزن ہے تو ٹھیرا، سٹربری دے دیں۔

مریض چائے اور دودھ بغیر چینی کے لے سکتا ہے۔ آپ Evening snacks میں مریض کو سکم ملک، سیب، پاپ کارن دے سکتے ہیں۔ (جاری ہے)

سوال: کوئی دلیکی علاج بتا دیں۔
 حکیم صاحب: آج کل پاکستان میں ٹینشن بہت ہے ہر کوئی ٹینشن میں مبتلا نظر آتا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ وہ واک کریں سیر پر جایا کریں اچھی اور غذا نیت سے بھرپور خوراک کھائیں اس کے ساتھ دوا بھی کھائیں، کوئی پالتوجانور گھر میں پال لیں جن کے ساتھ مصروف رہیں گے تو ذہنی دباؤ کم ہو گا میں بھی کہتے، بکریاں، تیتر، بیٹر وغیرہ پالتا ہوں ساتھ ورزش کرتا ہوں۔

آج ہم آپ کو ایک ایسے حکیم سے ملوانے ہیں جن کی عمر 103 سال ہے اور انہوں نے پانچ شادیاں کی ہیں اور ماشاء اللہ جوانوں کی طرح صحت مند ہیں آج ان سے ان کی صحت کا راز پوچھتے ہیں۔

سوال: حکیم صاحب آپ کی عمر 103 سال ہے اور آپ کی اتنی لمبی عمر اور صحت کا راز کیا ہے؟

حکیم صاحب: میں نے باہر کا دودھ نہیں پیا ہمارے گھر بھینیں اور دو ہزار بکریاں تھیں

103 سالہ پاکستانی حکیم سے انٹرویو کیا ہے ان کی صحت کا راز

سوال: دن کی شروعات کسے کریں ناشستہ کیسا ہونا چاہیے اور واک کتنے قابل کرنی چاہیے اس کے بارے میں بھی تھوڑا بتا دیں۔

حکیم صاحب: میں بارہ بچے شکار کے لئے جاتا ہوں واک بھی ہو جاتی ہے اور شکار بھی ہو جاتا ہے۔

سوال: آپ صحیح کتنے بچے اٹھتے ہیں۔

حکیم صاحب: میں صحیح تین بچے اٹھتا ہوں، دوائیاں بناتا ہوں، لوگوں کی خدمت کرتا ہوں۔

سوال: مریض تو بہت آتے ہیں کیا علاج کرواتے ہیں صحت یاب ہوتے ہیں کتنی فیس لیتے ہیں؟

اور میں بکریوں کا دودھ پیتا رہا۔

سوال: حکیم صاحب میں نے سنائے کہ آپ نے شادیاں بھی کیں ہیں تو ان کے بارے میں تھوڑا بتائیے۔

حکیم صاحب: میں نے پانچ شادیاں کی چار بیٹے اور چھ بیٹیاں ہیں۔

سوال: حکیم صاحب آج کل نوجوان بیمار ہو رہے ہیں ذہنی ٹینشن اور بیماریاں ہیں تو ان کے بارے میں تھوڑا بتا دیں کہ کیا کریں۔

حکیم صاحب: ہم دوادیتے ہیں اور شفا اللہ دیتا ہے۔

حکیم صاحب: فی سبیل اللہ کرتا ہوں بچوں کو سوال: حکیم صاحب! آپ کی خوراک کیا ہے جو مفت دوائی دیتا ہوں باقی دنیا پسے لیتی ہے لیکن آپ ابھی تک صحت مند ہیں؟ میں پسے نہیں لیتا ہوں۔

حکیم صاحب: میں گھر ڈالڈا ہی نہیں لاتا ہوں سوال: حکیم صاحب آپ کے پاس لوگ کہاں کہاں سے علاج کے لیے آتے ہیں؟ دیسی گھنی استعمال کرتے ہیں باہر کے دودھ کے بجائے خالص دودھ پیتا ہوں بازاری آٹے کے خبر اور کراچی سے بھی آتے ہیں۔

حکیم صاحب: رحیم پار خان، لیہ، بھکر، چکوال، دیر، بجائے دیسی گندم کی روٹی کھاتا ہوں۔ بازار کی غیر معمونی سبزی نہیں کھاتا بلکہ دیسی سبزی کھاتا ہوں۔

سوال: ان کی بیٹی بھی موجود ہیں ان سے بھی تھوڑا ان کے والد کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

حکیم صاحب: میرا نام لیڈی ڈیانا ہے میں دو سال سے کلینیکل فیلڈ میں ہوں، میں اپنے والد صاحب سے سیکھتی تھی میں بچپن سے ہی ان کے ساتھ اٹپچ ہوں اور انہی سے میں نے سارا کچھ سیکھا ہے اس

کے بعد میں انڈیا چلی گئی وہاں بھی میں نے دو سال پر میکس کی ہے۔ میرے والد صاحب

نے دل سے اس فیلڈ کو اپنایا ہوا ہے ان کو دیکھ کے ہی میرے اندر بھی یہ جزبہ پیدا ہوا ہے

نہیں بتا، گیس، یرقان اس کے علاوہ میرے پاس کہ میں بھی لوگوں کی خدمت کروں۔ اگر میں زیادہ مردانہ کمی کے شکار مريض آتے ہیں۔

سوال: آپ کلینک کب کھولتے اور بند کرتے ہیں تو میں چھوٹی عمر کی ہوں لیکن ان کی صحت کیا ٹائمنگ ہے؟

حکیم صاحب: صحیح آٹھ بجے کھولتے ہیں اور دن کو نے تین بجے ہی اٹھنا ہے اور کام کرتے ہیں یہ

تین بجے بند کرتے ہیں۔ اس کے بعد میں سیر زیادہ فارغ نہیں رہتے ہیں کسی ناسی کام میں

کے لیے جاتا ہوں جنگل میں شکار کرتا ہوں۔ مصروف رہتے ہیں ہم تھک جاتے ہیں لیکن آج کل کے لوگ واک نہیں کرتے ہیں اس لیے یہ زیادہ تھکن محسوس نہیں کرتے ہیں ان کی

بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں چین جاپان جیسے ترقی خوراک اچھی ہے لیکن مکھن گھیوں گندم یہ سب یافہ ممالک کے لوگوں کا کہنا ہے کہ واک کریں اپنی فصلوں کی لیتے ہیں۔

اس میں صحت کاراز ہے۔

سوال: حکیم صاحب آپ کے پاس لوگ کہاں کہاں سے علاج کے لیے آتے ہیں؟

حکیم صاحب: خیر اور کراچی سے بھی آتے ہیں۔

سوال: حکیم صاحب یہ بھی بتائے گا کیا باہر ممالک سے بھی لوگ آپ کے پاس علاج کے لیے آتے ہیں؟

حکیم صاحب: لندن وہی سعودیہ عرب سے بھی لوگ علاج کے لیے آتے ہیں۔

سوال: حکیم صاحب آپ کس قسم کی بیماریوں کا علاج کرتے ہیں۔

حکیم صاحب: میرے پاس ہر قسم کی بیماری کے لیے لوگ آتے ہیں۔ گردوں کی

بیماری، ہلیسیما، بچوں کی بیماریاں، کینسر، خون

زیادہ مردانہ کمی کے شکار مريض آتے ہیں۔

سوال: آپ کلینک کب کھولتے اور بند کرتے ہیں تو میں چھوٹی عمر کی ہوں لیکن ان کی صحت

کیا ٹائمنگ ہے؟

حکیم صاحب: صحیح آٹھ بجے کھولتے ہیں اور دن کو نے تین بجے ہی اٹھنا ہے اور کام کرتے ہیں یہ

تین بجے بند کرتے ہیں۔ اس کے بعد میں سیر زیادہ فارغ نہیں رہتے ہیں کسی ناسی کام میں

کے لیے جاتا ہوں جنگل میں شکار کرتا ہوں۔ مصروف رہتے ہیں ہم تھک جاتے ہیں لیکن آج کل کے لوگ واک نہیں کرتے ہیں اس لیے یہ زیادہ تھکن محسوس نہیں کرتے ہیں ان کی

ان کے بیٹے گوپال رائے کے تاثرات جانتے ہیں ۔

میں گوپال رائے ہوں میں حکیم صاحب کا سب سے چھوٹا بیٹا ہوں والد صاحب کی گدی ہمارے لیے تو بہت بڑی ہے اور یہ مجھے ملی ہے میرے بڑے بھائی کی ستر سال عمر ہے ان کو نہیں ملی۔ قابلیت کی بات ہوتی ہے انہوں نے میری صلاحیتوں کو دیکھ کر مجھے اپنی سیٹ دی ہے ہمارے پاس ہر قسم کے مریض آتے ہیں زیادہ تر گردوں کے مریض آتے ہیں جو ڈائیلسز پر ہوتے ہیں جن کا علاج نہیں ہوتا ہے وہ صحت یا ب ہو کے جاتے ہیں اور سورائسز کے مریض آتے ہیں جو کہ جلد کا کینسر ہے اور اس کا علاج دنیا میں کہیں بھی نہیں ہے امریکہ میں بھی نہیں ہے ہزاروں مریض کو اللہ پاک نے ہمارے ہاتھوں شفادی ہے اب کرونا کی وجہ سے ہر گھر میں تنگی ہے مالی حالات خراب ہیں غریب انسان ہو علاج کے لیے ہمارے پاس آسکتا ہے ہم مدرسے کے بچوں سے پیسے نہیں لیتے ہیں ان کا کوئی کاروبار نہیں ہوتا ہے میرے والد صاحب 85 سال سے اس فیلڈ میں ہیں انہوں نے کبھی بچوں سے پیسے نہیں لیے ہیں ۔ پانچ سال کا بچہ چاہے وہ امیر ہے یا غریب ہے ان سے ہم پیسے نہیں لیتے ہیں ۔ باقی ایوریج کے حساب سے ہر بندے کو پانچ بچہ سو کی دوائی دیتے ہیں ۔



متوازن غذا

عفیفہ بٹ

ماڈل کو چاہیے کہ بچوں کی خوراک پر خصوصی توجہ دیں کیونکہ اگر بچے کو nutrition's پوری نہیں ملیں گی تو انکی ذہنی اور جسمانی نشوونما متاثر ہو گی۔ بعض مایں بچوں کو ایسی غذائیں دیتی ہیں جو کہ بچے شوق سے کھائیں اور مزیدار بھی ہو مگر ان میں کم غذائیت ہوتی ہے جو کہ بچے کی نشوونما کے لیے کم پڑ جاتی ہیں۔

بظاہر تو بچہ دیکھنے میں موٹا اور وزنی ہوتا ہے مگر ذہنی اور جسمانی طور پر کمزور ہوتا ہے۔

ایسے بچے

- 1:- active چاق و چوبند نہیں ہوتے۔
- 2:- چڑچڑے اور بد مزاج ہوتے ہیں۔
- 3:- ہڈیاں اور دانت کیشیم کی کمی کی وجہ سے متاثر ہوتے ہیں۔
- 4:- focused انتشار توجہ نہیں ہوتے۔



بچوں کے غذائی چاٹ میں درج ذیل چیزیں شامل کریں

جنت کے پھل مثلاً (کیلے، انگور، انجیر، کھجور، ذیتون کا تیل۔) پھل اور سبزیاں۔ گوشت اور انڈے۔ میوه جات (السی کے بچ، سورج مکھی کے بچ) کم مقدار میں۔ کوشش کریں بچوں کے کھانے دیسی گھنی یا ذیتون کے تیل میں تیار کریں۔ بچوں کے کھانوں میں نمک، چینی، مرچ اور گھنی کا استعمال بہت کم کریں۔ جنک فوڈ کو مکمل کنٹرول کرنے کی کوشش کریں کبھی کبھی دیں۔ میدے سے بنی اشیا بریڈ، بسلٹس، بیکری کی چیزیں بھی کم دیں۔ بچوں کو بتائیں کہ 2/3 بھوک پوری کریں۔ بچوں کو بتائیں کہ کھانا اس لئے ہے تاکہ ہم مضبوط ہوں اور عبادت بھی اچھی کر سکیں اور خدمت خلق بھی۔ اللہ تعالیٰ کو کمزور مسلمان کی نسبت طاقتور مسلمان زیادہ پسند ہے۔

— * —



کا شکار ہوتے ہیں۔ طبیعت میں بے چینی ہوتی ہے۔
5:- قبض اور معدے کے مسائل ہوتے ہیں۔

6.- خون کی کمی ہو سکتی ہے۔
7:- مداعنی نظام کمزور پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے بچے آئے دن بیکار رہتے ہیں ماوں کو چاہئے کہ خوراک پر خصوصی توجہ دیں یہ نہیں کہ ہر وقت کچھ ناکچھ کھلائیں بلکہ اس کے لئے بچے کی عمر کی مناسبت سے غذائی چارٹ تیار کریں جس میں وہ تمام Nutritions جسمانی صحت کے لئے ضروری ہیں۔

بچوں کو کھانا کھلاتے ہوئے ساتھ ساتھ بتائیں بھی کہ اس کھانے کو کھانے سے ہمیں کیا فائدہ ہے، اس میں کون کون سے وٹامن ہیں اور وہ کیوں ضروری ہیں، بچوں کو یہ بھی بتائیں کہ یہ پھل یا کھانا ہمارے نبی کو پسند تھا یا اس قسم کا کھانا کھانا ہمارے نبی پسند کرتے تھے، جنت کے پھل اور قرآن میں جن کھانوں کا ذکر آیا ہے ان سے بچوں کو رغبت دلائیں۔

کمر درد کا کامیاب علاج

کمر درد کی مختلف ممکنہ وجوہات

اصل مسئلہ تو اپنی جگہ موجود ہوتا ہے مگر دوائی اور کیمیکل کے اثرات کی وجہ سے ہم درد کو محسوس نہیں کر رہے ہوتے ہیں۔

کمر درد کے مریض جب اپنی اس شکایت کے ساتھ کسی بھی قریبی ڈاکٹر سے رجوع کرتے ہیں تو زیادہ تر ڈاکٹر ایسی دوائیوں کا استعمال کرواتے ہیں جو درد کو کم کر کے مریض کو عارضی سکون دیتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں فیزیولوژیاپی کے متعلق آگاہی نہ ہونے کی وجہ سے مریض عام ڈاکٹروں سے درد کی دوائیں لے کر اپنا وقت گزارتا رہتا ہے۔

وجوہات

کمر درد کے وجود میں آنے کی متعدد وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی پر جسم کی دوسری ہڈیوں اور ڈھانچے کا دارو مدار ہوتا ہے۔ حقیقتاً یہ ایک ہڈی نہیں ہوتی بلکہ ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جس کی لمبائی جوان آدمی میں قریباً 27 انج ہوتی ہے اور یہ سلسلہ 33

انسان کی روز مرہ کی جسمانی مشکلات میں آج کل ایک بڑا مسئلہ کمر درد بتا جا رہا ہے۔ تقریباً تین چوتھائی لوگ اپنی عمر کے کسی نہ کسی حصے میں کمر درد کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دور حاضر کی مشینی زندگی اور انسان کی کم تحریکی کمر درد میں بنتا ہونے کی ایک بڑی وجہ ہے۔

کمر درد ممکن ہے کہ تھوڑی مدت کے لیے ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی مسلسل اس مسئلے کا شکار بن رہا ہو۔ کم مدتی کمر درد کا دورانیہ 4 سے 6 ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ طولانیہ مدت کی کمر درد اس سے بھی زیادہ عرصے کے لیے رہتی ہے۔ بعض افراد تمام عمر کے لیے بھی اس مسئلے کا شکار ہو سکتے ہیں۔

کمر درد کے فیزیولوژی لحاظ سے عوامل

کمر درد کے کامیاب علاج اور حل کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کو کمر درد ہونے کی اصل وجہ کا پتہ ہو۔ عام دوائیوں کے استعمال سے ہم عارضی طور پر درد سے تو چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں مگر یہ مسئلے کا حل نہیں ہوتا۔

منسلک ہوتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کو مضبوطی فراہم کرتے ہیں۔ یہاں پر خون کی نالیوں سے خوراک کی ترسیل ہوتی ہے۔

مندرجہ بالا حصوں میں سے اگر کسی میں بھی خرابی پیدا ہو جائے تو وہ کمر درد کا باعث بن سکتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے گرد موجود نرم حصوں میں کوئی کھچاؤ آ سکتا ہے، چوت لگ سکتی ہے لیکن اگر ہڈی، عصب یا خون کی نالی اس حصے میں متاثر ہو جائے تو خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔ اسی طرح ڈسک کے بیرونی حصے میں خرابی کے باعث ڈسک کا داخلی مواد ایک طرف کو پریش رے سکتا ہے جس کی وجہ سے کسی بھی قریبی عصب پر دباؤ پڑنے سے درد اور مختلف طرح کی اعصابی علامتیں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

کمر درد کی وجوہات

کمر درد کی مختلف ممکنہ وجوہات کا ہم یہاں مختصر طور پر ذکر کریں گے۔

- طولانی مدت کے لیے کھڑے رہنا
- غیر مناسب حالت میں بیٹھنا
- بعض ورزشیں کمر درد کا باعث بن جاتی ہیں
- کسی وزنی چیز کو بلند کرنا
- غیر مناسب حالت میں جھکنا یا غیر مناسب

بے قاعدہ ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو ریڑھ کے مہرے کھلاتے ہیں ان مہروں کے تین حصے ہوتے ہیں۔ پہلا جسم، دوسرا دو افقی شاخیں اور تیسرا ریڑھ کی شاخ ریڑھ کی ہڈی کا اصل حصہ 34 مختلف ہڈیوں سے مل کر بنا ہوتا ہے جو ایک دوسرے سے اس طرح بندی ہیں کہ ان میں لچک پائی جاتی ہے اور ہم اپنی کمر کو آگے پیچھے، جدھر چاہیں موڑ سکتے ہیں۔ اچھلنے کو دنے، دوڑنے اور کروٹ لینے میں بھی سہولت رہتی ہے۔ اس ہڈی کے سلسلہ میں چار خم ہیں جن کے باعث کمر پر بوجھ اٹھانے میں آسانی رہتی ہے۔ کوئی جھٹکا لگے تو اس کا اثر دماغ تک نہیں پہنچتا۔ سینے اور پیٹ کے جوف کی وسعت زیادہ ہو جاتی ہے۔ ہر دو مہروں کے درمیان میں ڈسک موجود ہوتی ہے جس کا کام ریڑھ کی ہڈی میں ایک طرح سے پچ فراہم کرتے ہوئے مختلف طرح کی ضربات کے اثرات کو زائل کرنا ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے عقب میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس میں سے حرام مغز عبور کرتا ہے جس سے جسم کے مختلف حصوں کو اعصاب کی ترسیل ہوتی ہے۔

کمر کے ارد گرد پھٹوں، لیگامنٹ اور ٹنڈان کا ایک جامع نظام ہوتا ہے جو ایک دوسرے سے

جاتا ہے۔ نیند سے بیدار ہونے کے بعد جب حرکت کریں تو درد کا احساس شدت اختیار کر جاتا ہے۔

موٹاپا

ریڑھ کی ہڈی جسمانی وزن کو ایک خاص حد تک حمل کرتی ہے۔ اگر انسان کا وزن حد سے زیادہ ہو جائے تو اس کا نتیجہ ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ کی صورت میں نکلتا ہے جس کی وجہ سے ڈھانچے میں ہلکی تبدیلی کا ظہرہ ہوتا ہے۔ موٹاپا ہڈیوں کی اور بہت سی بیماریاں مثلاً "اسٹیوپروس" اور جوڑوں میں توڑ پھوڑ کے عمل کی زیادتی کا باعث بھی بتتا ہے۔

عمر میں زیادتی

بڑھاپے میں ڈسک اور جوڑوں کے اندر موجود مالیح حالت میں موجود مادہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ان تبدیلیوں کی وجہ سے اعصاب پر پریشر پڑتا ہے جس کے بعد انسان بے حسی اور کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ بیماری اگر شدت اختیار کر جائے تو بڑھاپے میں کمر میں خم آ جاتا ہے جس کی وجہ سے بوڑھے افراد کو ہمیشہ جھک کر چلنا پڑتا ہے۔

معانج سے کب رجوع کریں؟

حالت میں گھومنا
■ یہ بھی ممکن ہے کہ کمر میں کوئی چھوٹی مولیٰ خرابی موجود ہے مگر یہ اس وقت سامنے آتی ہے جب اس حصے پر پریشر آ جائے۔

■ انفکشن، ٹیومر، ہڈی کا ٹوٹنا یا دوسری چوٹیں کمر درد کا باعث بن سکتی ہیں۔ ایسی حالت میں آرام کرتے ہوئے بھی درد کا احساس ہوتا ہے۔ بعض اوقات بخار اور وزن میں کمی بھی اس حالت میں لاحق ہو سکتی ہے۔

متعلقہ شخص کے لیے ضروری ہے کہ فوری طور پر کسی قریبی فیزیو تھراپسٹ یا کسی دوسرے معانج سے رجوع کرے۔ بعض عام وجوہات جن میں کمر درد ہو سکتی ہے ہم یہاں ان میں سے کچھ پر بات کرتے ہیں۔

کھنچاؤ اور ملکے زخم

یہ حالت اچانک کسی بلندی سے گرنے، ٹریفک حادثے یا ٹھیل میں چوت لگنے سے پیش آ سکتی ہے۔ بعض اوقات بہت زیادہ وزنی چیز کو اٹھانے سے بھی یہ مسئلہ پیش آ سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ممکن ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے گرد نرم حصوں میں کھنچاؤ آ جائے یا کوئی حصہ معمولی سا پھٹ جائے۔ ایسا ہونے کے بعد جسم کا مدافعتی نظام حرکت میں آ جاتا ہے۔ سوزش کے ساتھ درد کا احساس ہونا شروع ہو

مندرجہ ذیل علامتوں کے ظاہر ہونے پر فوری طور پر اپنے قریبی معانج کے پاس جائیں۔

- ایسا درد جو شدت کے ساتھ زیادہ ہو رہا ہو۔
- ایسا درد جو روز مرہ کے کاموں کو کرنے میں رکاوٹ بن جائے۔

کمر درد میں ورزش کے فائدے

فیزیو تھراپسٹ ڈاکٹر کے مشوروں کے مطابق کی جائے تو بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بعض ورزشیں آپ کی کمر درد کو شدید کر دیں۔ اس لیے ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی قریبی فیزیو تھراپسٹ سے لازمی طور پر رجوع کریں۔ ایسی ورزش جس میں چوت لگنے کا خطرہ کم ہوتا ہے کمر درد کے لیے بے حد مفید ہے۔ مثال کے طور پر پیادہ روی، سائیکل سواری اور تیراکی وغیرہ وغیرہ اگر کمر کے پٹھے جکڑے ہوئے ہوں تو ایسی حالت میں ورزش کرنے سے پہلے "گرم پانی" سے غسل بے حد مفید ہوتا ہے۔ ورزش کھیلوں کے لیے مخصوص جو توان کا استعمال کریں۔ ہر وہ ورزش جو باعث درد ہو یا درد میں تشدید کا باعث بنے اسے فوری طور پر موقوف کر دیں۔

اور پھر چیز کو زمین پر رکھیں۔ وزنی چیزوں کو جا بہ جا کرتے ہوئے بہتر ہے کہ کسی قریبی فرد سے مدد لے لیں۔

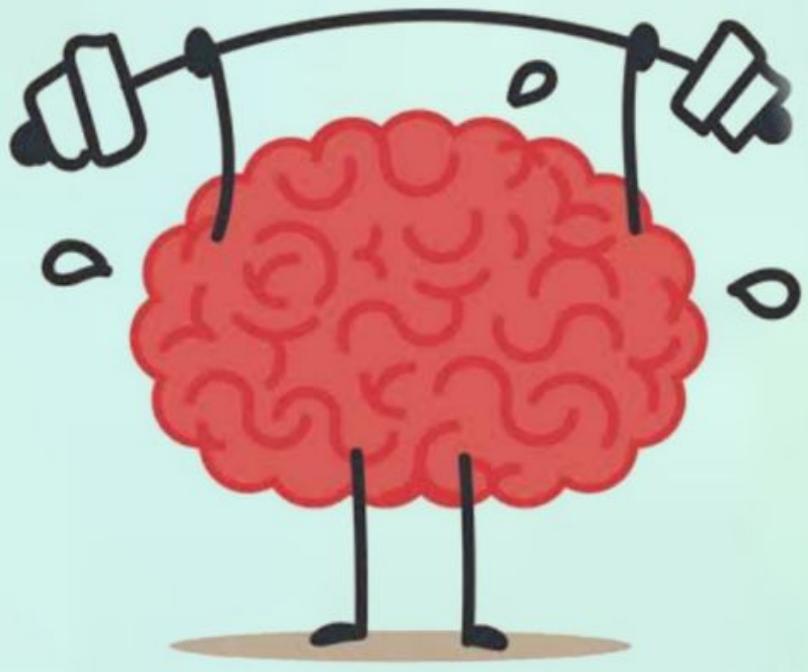
- کمزوری، بے حسی، جسم کے کسی حصے کا سن ہونا، پیشتاب اور پا خانے میں خرابی۔

کمر درد سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر

وزن بلند کرتے ہوئے استعداد سے زیادہ وزنی چیز کو مت اٹھائیں حتیٰ کہ ہلکی چیز کو اٹھاتے ہوئے بھی مناسب طریقے سے اٹھائیں۔

وزن اٹھاتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کو یہیں بلند کرنے سے پہلے اپنے جسم کے پھونوں کو کچھ وقت کے لیے حرکت دیں اور ہینچیں۔ کوشش کریں کہ تھوڑی بہت وزنی چیزوں کو جلدی میں نہ اٹھائیں۔ اپنے کندھے سے بلند چیز کو اٹھانے کے لیے سیڑھی کا استعمال کریں۔ چیز اٹھاتے ہوئے جسم کو اس کے نزدیک کھیلوں کے لیے مخصوص جو توان کا استعمال کریں۔ فاصلے سے چیز کو مت اٹھائیں۔ دونوں پاؤں کا درمیانی فاصلے کندھوں کے فاصلے کے برابر رکھیں۔ چیز کو زمین پر رکھتے ہوئے خم ہونے سے پرہیز کریں اس کی بجائے بیٹھ جائیں

پارت 3



ذهنی صحت

(ام ہانی - پنجاب)

"بے شک تنگی کے ساتھ آسانی ہے" مشکل حالات میں کہیں نہ کہیں آسانی دی گئی ہوتی ہے اللہ کسی پر اس کی استطاعت سے بڑھ کر بوجھ نہیں ڈالتا اس نے آپ کو بڑے پیار سے تخلیق کیا ہے وہ آپ کو بھی تنہا نہیں چھوڑے گا ایک بار اس سے مانگ کر دیکھیں۔

لوگوں کی ناجائز باتوں کو برداشت مت کریں تلقید میں سے ثبت پہلو چنیں لیکن جب لوگ برداشت سے باہر ہو جائیں تو ان کو احساس دلانا

بھی کبھی راستہ کھو جاتا ہے، ہر راہ بند ملتی ہے، سمجھ لازمی ہو جاتا ہے کہ وہ حد میں رہیں !! کیا آپ نہیں آتی زندگی میں اب آگے کیا کرنا ہے بند گلی میں آکھڑے ہوتے ہیں ماہیں ہونے لگتے ہیں باتیں کر کے چلے جائیں۔۔۔ کیا واقعی ؟؟

ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں، ڈپریشن میں چلے ہر ایک سے اچھے اخلاق کے ساتھ پیش آئیں جانا کوئی شرمندگی کی بات نہیں ہے اگر آپ ماہیں دلوں میں اترنے کے لئے سیڑھیوں کی نہیں ہو رہے ہیں مسائل کو حل نہیں کر پا رہے تو اچھے اخلاق کی ضرورت ہوتی ہے مگر اعتماد صرف کوئی ایسا ڈھونڈ لیں جو آپ کے مسائل حل کرنے پر چلنے چند افراد پر کریں۔ مخلص انسان نرم ریت پر چلنے والے کی مانند ہوتا ہے جس کی کوئی آواز نہیں ہوتی لیکن اس کا نشان موجود رہتا ہے۔

ہر انسان اپنی زندگی میں مسائل سے دوچار ہے جو اس کی زندگی پر ثابت یا منفی اثرات مرتب کرتے ہیں عقل مند تو وہ ہے جو کانٹوں میں سے پھولوں کو چن لے۔ یاد رکھیں "زندگی پھولوں کی تصحیح نہیں ہے" قدم قدم پہ کانٹوں سے واسطہ پڑتا ہے ناچاہتے ہوئے بھی بہت سی باتوں کو برداشت کرنا پڑتا ہے، زندگی کی تلقیوں میں سے اپنے حصے کی خوشیاں ڈھونڈنی پڑتی ہیں۔

بھی کبھی راستہ کھو جاتا ہے، ہر راہ بند ملتی ہے، سمجھ لازمی ہو جاتا ہے کہ وہ حد میں رہیں !! کیا آپ نہیں آتی زندگی میں اب آگے کیا کرنا ہے بند گلی میں آکھڑے ہوتے ہیں ماہیں ہونے لگتے ہیں ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں، ڈپریشن میں چلے جانا کوئی شرمندگی کی بات نہیں ہے اگر آپ ماہیں دلوں میں اترنے کے لئے سیڑھیوں کی نہیں ہو رہے ہیں مسائل کو حل نہیں کر پا رہے تو اچھے اخلاق کی ضرورت ہوتی ہے مگر اعتماد صرف کوئی ایسا ڈھونڈ لیں جو آپ کے مسائل حل کرنے پر چلنے والے کی مانند ہوتا ہے جس کی کوئی آواز نہیں ہوتی لیکن اس کا نشان موجود رہتا ہے۔

خوش رہیں

کہ خوشیوں پہ آپ کا بھی حق ہے

میں آپ کا ساتھ دے۔ "خود ہمت کریں یا زیادہ ہمت والے کو ڈھونڈ لیں" ان حالات میں دو کے ساتھ دعا کیجئے، فوکس کرنا سیکھئے، غیر ضروری باتوں پر کڑھنا چھوڑ دیں جو آپ کا ہے وہ آپ کو مل کر رہے گا۔

رکھیں کہ بعد میں امیدیں ٹوٹنے پر خود کو سنبھال سکیں۔ یہ ہر انسان کی زندگی میں ہوتا ہے ان حالات میں اللہ رب العزت کی طرف رجوع کریں یقین مائیں وہ امیدوں کو ٹوٹنے نہیں دیتا ہے بشرط یہ کہ اس سے پورے خلوص سے مانگا جائے۔

خوش رہنے کی کوشش کریں، معاف کرنا سیکھیں، گرتے ہوئے کو سہارا دیں، وسیع القلب بنیں، ڈوٹتے ابھرتے سورج کو دیکھیں، سبز گھاس پہ چلیں، آسمان پر اڑتے پرندوں کو دیکھیں، راستے تلاش کریں منزلیں مل جائیں گی، چھوٹے بچوں سے میتھی زبان میں باتیں کریں کبھی کبھی کھلاکھلا کے نہیں کہ مسکراہٹوں اور خوشیوں پر آپ کا بھی حق ہے۔

— * —

انسان کے پاس ایک ایسا شخص ہونا چاہیے جس سے دل کی ساری بھڑاس، سوچ، ڈر، خوشی سب شیرکر سکے۔۔۔۔۔ اس فکر کے بغیر کہ وہ آپ کی کسی بھی بات سے آپ کو بچ کرے گا اور رائے قائم کرے گا۔ لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ بہت سارے دوست بنائیں۔

اگر آپ اپنی زندگی میں سکون چاہتے ہیں تو اپنی ذاتی زندگی کو سوشنل میڈیا سے دور رکھیں آپ نہیں جانتے کہ دوسری طرف کس کردار کا حامل شخص ہے۔ خود کو سوشنل میڈیا کا عادی مست بنایں۔ ہر چیز کے دو "رخ" ہوتے ہیں سوشنل میڈیا کو ثابت سرگرمیوں کے لیے استعمال کریں۔

انسان کبھی بھی مشکل وقت سے نہیں گھبرا تا اس کے پیروں سے زمین تھی نکلتی ہے جب اس کو اپنے ساتھ کھڑے ہونے والے اپنے لوگ اپنے مخالف نظر آئیں زندگی کے سفر میں ہر شجر سایہ دار نہیں ہوتا۔ لہذا توقعات اتنی ہی

فائر بریگیڈ اسکواؤ کی طرح مصنوعی غصہ طاری کر کے اس پر قابو پانے کی ریہر سل کریں کہ جب اصلی غصہ آئے گا تو کیسے قابو کریں گے گھر، دفتر، کار، اسکول کا ج، یونیورسٹی جہاں جہاں ممکن ہو پوستر پر بڑا بڑا یہ لکھ کر لگا دیں

"No Anger Zone"
"یہاں غصہ کرنا منع ہے"
اہل خانہ، دوست احباب، آفس کولیگ سے اپنے غصہ کے بارے میں بات کریں قریبی دوست احباب سے مسئلہ کا حل معلوم کیجئے ماتحت اور عمر میں کم لوگوں کو عزت کے ساتھ اچھے نام اچھے الفاظ سے پکارا کریں



آج ہم آپ کو غصے پر قابو پانے کے 25 حل بتاتے ہیں ان میں سے ایک خاص آپ کے لیے ہے بس آپ نے اسے تلاش کرنا ہے اخلاص کے ساتھ پر نیٹس کرنی ہے۔

ان شاء اللہ میں سو فیصد یقین سے کہتا ہوں چند دن میں آپ کا غصہ آپ کے قابو میں آجائے گا غصہ آتے ہی..!
پانی پی لیں اور فوری رد عمل سے بچنے کی کوشش کریں ری ایکشن سے پہلے پانچ سینڈ کا وقفہ کرنا ہے۔ کم از کم پانچ گھرے سانس لینے ہیں الٹی گنتی گنیں یعنی سو، نناوے، اٹھانوے.....

غصے کا کیا کرو ..?
بڑا نقصان ہوتا ہے اس سے ..!

ساتھ رہنے والوں کی چھوٹی چھوٹی باتوں پر حوصلہ افزائی کیجئے شکریہ شکریہ شکریہ ان الفاظ کا تو تعویذ بنا کر پی لیں یعنی ہر اس بات پر جس سے آپ کو فائدہ ہوا ہے سامنے والے کو شکریہ کہنا شروع کیجئے خاص طور پر اپنے گھر والوں، بچوں، اور ماتحت

دکھ پر نکل جائیں مسلز کو ریلیکس کیجئے بوگا جیسی اسٹرپچنگ ایمس سائز کیجئے دماغ کو کسی خوب صورت خو شکوار یاد گار منظر کی طرف متوجہ کریں خاموش ہو جائیں ٹائم آوٹ لے لیں جیسے ہاکی میچ میں ہوتا ہے غصے کے ٹریگر پوائنٹس تلاش کریں

افراد کو یہ بات یاد رکھیں

غصہ تکبر کی ایک قسم ہے

اور تکبر آپ کو جنت میں جانے سے روک سکتا ہے..!

آخر میں سب سے افضل بات

جیسے ہی غصہ آئے

سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم پر

دور دو سلام پڑھیں

فوراً وضو کر لیں

کھڑے ہیں تو بیٹھ جائیں

بیٹھے ہیں تو لیٹ جائیں

آپ کے آس پاس

جسے بہت غصہ آتا ہے ان کے لیے دعا کریں

جو یہ اخترا رائیں

—*—

ذہنی صحت کا راز

جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہن کا تدرست ہونا بہت ضروری ہے۔

جب ہمارا ذہن تدرست ہوگا تب ہی ہم اپنے

ہر دن کو بہترین اور creative طریقے سے گزار سکیں گے اور اگر ہمارا ذہن بے چیزی اور بے سکونی کی حالت میں ہوگا تب ہم کسی طرح بھی اپنی زندگی کی دوڑ میں کامیابی سے نہیں جیت سکتے۔

اس لیے اپنے ذہن کو تدرست رکھنے کے لیے



پارت 4



والدین اور پچ

5۔ پانچ وقت کی نماز ہماری زندگی میں ترتیب کو پیدا کرتی ہے، پانچ وقت کی باقاعدہ نماز ادا کرنا نہ صرف ہمارا دینی فرض ہے بلکہ اس سے ہمارے ذہن کو بہت سکون ملتا ہے، بزرگ فرماتے ہیں جس کی نماز جاندار اس کی زندگی شاندار۔

امید ہے ان سارے نکات پر عمل کرنے سے ہم ذہنی طور پر تدرست اور صحت مند رہیں گے اور زندگی کو بھرپور طریقے سے گزار لیں گے۔
(بنت منیر)

3۔ جسمانی ورزش سے نہ صرف فتنس ٹھیک رہتی ہے بلکہ ہمارا ذہن بھی تدرست رہتا ہے، جب ہم ورزش کرتے ہیں تو ہمارا جسم بہت سے ناسک کو خارج کرتا ہے، اور ہمارا دماغ ایسے کیمیکلز ریلیز کرتا ہے جو کہ وہ خوشی ملنے پر ریلیز کرتا ہے اس طرح ورزش کرنے کے بعد ہمارا دماغ بہت رلیکس ہوتا ہے۔

4۔ تلاوت قرآن مجید کا اہتمام کرنا ہمارے ایمان جسم اور روح کے لئے بہت ضروری ہے، تلاوت قرآن ہماری جسمانی اور روحانی امراض کو ختم کرتی ہے، قرآن میں شفا ہے اور باقاعدہ تلاوت قرآن سے ہم ڈپریشن اور Anxiety اور دیگر امراض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں، اور اگر ہم مع ترجمہ و تفسیر اس کا مطالعہ کریں پھر تو اور ہی زیادہ افادیت حاصل ہوگی۔

ڈاکٹر کنوں قیصر



ام حکیمہ کی وصیتیں اپنے بیٹے کے لیے

کھیل کے میدان دوستوں یا کنزز کے درمیان ہے تو وہ کس بات پر ممکنیں کاشکار ہے یہ بات بچہ آپ کو نہیں بتائے گا بلکہ آپ کو خود یہ تلاش کرنا ہے کہ بچہ کہاں پر اور کس جگہ پر تنازعہ کاشکار ہو رہا ہے آپ نے پر سکون ہو کر

کچھ بچے سکول میں باقی بچوں سے لڑتے ہوئے اپنادفاع کرنا سیکھ جاتے ہیں اور کچھ بچے ان لڑائیوں کے تیجے میں تشدید پسند بن جاتے ہیں تو ایسے بچوں کو کسی پینڈل کیا جائے؟ آپ یہیں کہ بچہ سکول، گھر،

اگر ایک بچے کا کھلونا دوسرے بچے نے لے لیا ہے اور اسے اچھا نہیں لگا کہ اس نے یہ کھلونا کیوں لیا ہے اور وہ آپ کے پاس شکایت کے لیے آتا ہے تو آپ اس کو زمی سے سمجھائیں کہ ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے آپ کے بہن بھائی آپ کے کھلونوں سے کھیل سکتے ہیں بچوں میں محبت، ایثار، اور صبر پیدا کریں۔

اگر دو بچوں میں لڑائی ہوتی ہے آپ دونوں کی بات توجہ سے سنبھالیں اور ان سے کہیں کہ میں نے آپ کی بات سن لی ہے اب آپ دونوں بتائیں کہ اس مسئلے کا حل کیا ہو سکتا ہے تو بڑا بچہ دس کا ہے اور چھوٹا دوسالہ کا ہے تو ہو سکتا ہے کہ چھوٹا بچہ نہ بتا پائے تو آپ بڑے بچے سے کہیں بہت چھوٹا ہے اس میں اتنی طاقت نہیں ہے اب آپ مجھے بتائیں اس کا کیا حل ہونا چاہیے بچے کو جواب دینے دیں تاکہ ان میں صبر اور مسائل کو خل کرنے کی صلاحیت پیدا ہو سکے اگر بڑا بچا یہ کہے کہ چھوٹا بھائی میرے کمرے میں نہ آئے تو آپ اسے سمجھائیں کہ یہ نہیں ہو سکتا ہے کہ ہم اسے آپ کے کمرے میں آنے سے روکیں یہ نہیں ہو سکتا ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ ہم اسے آپ کے کمرے میں آنے کے کچھ طریقے بتادیتے ہیں تو آپ نے دونوں بچوں کو سمجھوتے کی طرف لے گر جانا ہے تاکہ وہ بڑے ہو کر بھی اکھٹے رہ سکیں اور اپنے مسائل پہ قابو پاسکیں۔ بچوں کو

اپنے بچے کے اس مسئلے کو ہینڈل کرنا ہے اس پاٹ کو سمجھنے کے لیے آپ کو بچے کے جسمانی اور ذہنی لیول پہ آنا پڑے گا اس کے مسائل کو توجہ سے سنبھالو گا اور بچے کو یہ احساس دلائیں کہ آپ اس پہ اعتبار کرتے ہیں اسے احساس دلائیں کہ وہ اکیلا نہیں ہے آپ اسکے ساتھ ہیں وہ اپنی مشکل آپ کو بتائے گا۔

دو نوں بہن بھائی لڑتے ہوئے آپ کے پاس آئے ہیں دونوں پہ مساوی توجہ دیں دونوں کا مسئلہ سن کر جس کی زیادتی ہوئی اسے ڈانٹیں بچوں کی بات سنتے ہوئے خود چینا چلانا شروع نہ کر دیں کہ ہوا کیا ہے!! تم چپ نہیں کر سکتے ہو تو اس طرح کے جملے ہیں بولنے ہیں بلکہ پرسکون ہو کر ان کا مسئلہ حل کریں آپ بچوں کو اپنی تمام باتیں بتائیں کہ جب آپ چھوٹے تھے کون سا ھیل کھیلتے تھے لڑائی جھگڑا ہو جاتا تھا تو کیسے ہینڈل کرتے تھے اگر دو بچوں کا جھگڑا ہو جاتا ہے اور ایک بچہ آپ کے پاس شکایت لے کر آتا ہے تو دوسرے بچے کو بھی بلا کر پوچھیں کہ کیا ہوا تھا اگر ہمسایوں کے بچے کا مسئلہ ہے تو آپ اس بچے کو بلواسکتے ہیں تیکن اگر سکول میں بچے کو کوئی مسئلہ درپیش ہے تو آپ بچے کے اسکول میں جائیں اور اس بچے کو بلا کر سمجھائیں یہ کام ٹھیک اور پرنسپل کو بھی کرنا چاہیے۔

بچوں کی عزت نفس کا خیال رکھیں

کسی نے حق پہ ہوتے ہوئے بھی جھگڑا نہیں چھوڑا تو اسے کہاں گھر ملے گا ایسے چھوٹے چھوٹے سوال ان سے پوچھتے رہا کریں اس کے علاوہ مذاق میں بھی جھوٹ نہیں بولنا کہ اس سے بھی لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں اور چارٹ گیم کے درمیان میں آپ اخلاق لکھ دیں اور وہ گھر کے سی ایسی جگہ پر لگا دیں جہاں پر ان کی نظر پڑتی رہے اور ان کو ریماںڈر ملتا رہے کہ انہوں نے گھر میں کیسے رہنا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہمیں اپنے تنازعات کو میخ کرنا سیکھنا ہے اگر ہم اپنے سسرال اور میکے میں توازن رکھنا نہیں سیکھیں گے تو ان کا اثر بچوں پہ بھی پڑے گا آپ بچوں کے سامنے رشته داروں کے خلاف بات کریں گے وہ منفی اثر لیں گے اگر آپ یہ کہیں گے کہ مجھے فلاں رشته دار کی بات پر بہت غصہ آیا لیکن پھر میں نے اپنے غصے میں کنٹرول کیا اور ان کی بات پہ غور کیا تو مجھے مسئلے کا حل نظر آیا۔ بچوں کو معاملات میخ کرنا سکھائیں وہ آپ کو دیکھ کر رشته داروں کے ساتھ معاملات کرنا سیکھتے ہیں۔

اگر بچہ ہر وقت ناراض رہتا تو پھر آپ دیکھیں کہ گھر میں کچھ ایسی چیزیں ہیں جو ٹھیک نہیں ہیں اور بچہ اس کا اثر لے رہا ہے ان مسائل کی وجہات تلاش کریں اور پھر بچے کو اس فیز سے نکالا جاسکتا ہے۔ اور بعض دفعہ ایسے ہوتا

ان کے بچپن میں ہی برداشت کی عادت ڈالیں۔ اگر بچوں کو اصول دیئے جائیں کہ آپ نے اپنی زندگی ان اصولوں پر گزارنی ہے تو وہ پسند نہیں کرتے لیکن اگر آپ بچوں سے کہیں کہ آپ زندگی گزارنے کے کچھ اصول بنائیں اور مجھے دیکھائیں تو وہ خوشی سے وہی اصول بنائے لے آئے گا جو آپ چاہتے تھے اگر ان میں کچھ کمی بیشی ہو تو آپ بچے کو ٹوکیں نہیں کہ یہ تو غلط ہے بلکہ آپ اس بات کے دونوں پہلو بچے کے سامنے رکھ دیں اور اسے جانچنے دیں کہ کیا صحیح ہے اور کیا غلط ہے تو آپ دیکھیں گے کہ بچے ان چیزوں کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔

بچوں میں جب جھگڑا ہو جائے تو ان کو احادیث سنائیں کی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ میں اس شخص کے لیے جنت کے اطراف کا ضامن ہوں جس نے حق پر ہوتے ہوئے بھی جھگڑا چھوڑ دیا اور اس شخص کے لیے جنت کے درمیان میں ایک گھر کا ضامن ہوں جس نے مزاح کے طور پر بھی جھوٹ کا ارتکاب نہیں کیا اور اس شخص کے لئے جنت میں بلند ترین مقام پر گھر کا ضامن ہوں جس کا اخلاق اچھا ہو۔

اگر کسی کے گھر میں بچوں کے درمیان بہت جھگڑے ہوتے ہوں تو ان کو ایک چارٹ گیم بنادیں اور وہاں ایک پوائنٹ میں لکھیں کہ اگر

(سلمان آصف صدق)

بچے کا ایمان کیسے خراب ہوتا ہے

بچہ فطرت پر پیدا ہوتا ہے اور اللہ کی پہچان کے ساتھ دنیا میں آتا ہے اگر اسے اچھے انسانوں کے ساتھ رہنے کا موقع ملے بچے کے پاس اللہ کی معرفت کے نتیجے میں جو ان دورنی حالت ہے بچے کے پاس پہلے سے موجود ہوتا ہے۔ پھر اس کا ایمان خراب کیسے ہوتا ہے بچے کی اللہ کے ساتھ تعلق میں خرابی کی کیا وجہات ہوتی ہیں؟

غیراللہ کا خوف

سب سے پہلی وجہ غیراللہ کا خوف ہونا ہے۔ بچے جھوٹ اس وجہ سے بولتے ہیں کہ انہیں غیراللہ کا خوف ہوتا ہے بچے کے شعور میں اس بات کا بیٹھ جانا کہ بڑا کون

ہے کہ ایک بچہ بازار سے اپنی پسند کی چیز لے کر آئے گا لیکن گھر آکر اسے اپنے بہن یا بھائی کی چیز پسند آجائی ہے تو یہ نارمل ہے اس عمر میں بچوں کے ساتھ ایسے ہی ہوتا ہے لیکن آپ اس بچے کو سمجھائیں کہ جو چیز آپ کی ہے وہ آپ کے پاس رہے گی اور بہن بھائی کی چیز ہے وہ اس کی ہے اگر وہ اپنی مرضی سے آپ کو چیز دینا چاہے تو ٹھیک ہے ورنہ میں اس معاملے میں آپ کی مدد نہیں کر سکتی ہوں، اس سے بچے کے قوت فیصلہ میں بہتری آتی ہے کہ مجھے پہلے ہی ایسی چیز پسند کرنی ہے جو بعد میں بھی میری پسند رہے اور دوسرے کی چیز کو اپنا بنانے کی کوشش نہیں کرنی تو یہ بات بچے کی سمجھ میں آجائے تو اس کے قوت فیصلہ میں بہتری پیدا ہوتی ہے

—•*•—

بچوں کو خدا سے متعارف کروائیں

ہے کس کے اختیارات سے ڈرنا ہے وہ اپنے والد کے ڈر سے جھوٹ بولنے لگتا ہے والد نے بچے کو خود سے اس طرح ڈرنا سیکھایا ہے جیسے اللہ سے ڈرنا سیکھایا جاتا ہے یعنی اپنا ڈر، اپنی خشیت، اپنا تقویٰ اولاد میں پیدا کیا جیسے قرآن کی آیت ہے "الْتَّقُوا اللَّهَ" اللہ سے ڈرو۔



دینا برعی بات نہیں ہے، تحفہ دیا جاسکتا ہے لیکن تحفے کو اچھے عمل کی وجہ بنا کر دینا غلط ہے اس سے بچے کی نیتیں خراب ہونگی اور یہاں سے ایمان کی خرابی شروع ہوتی ہے۔ اگر آپ کہیں کہ جب بچہ نماز و قرآن کاعادی ہو جائے گا تو نیت بھی ٹھیک کر لیں گے لیکن پاد رکھیں نیتیں نیت خراب ہو جائے تو اسے صحیح کرنے میں عمریں بیت جاتی ہیں۔ یہ بچے کو منافق بنانے کی ایک کوشش ہو گی کہ اچھے اعمال دنیاوی آسائشات کے لیے کروائے جائیں منافق عبداللہ بن ابی نے بھی بہت سی نمازیں اللہ کے رسول ﷺ کے پیچھے پڑھی تھیں تو آپ دیکھیں اس کا مقام کیا ہے۔

بچے کی نیت پر شک کرنا

بچے کی نیت پر کبھی بھی شک مت کریں اگر وہ کوئی بات کہ رہا ہے اور آپ کو شک ہو جائے وہ جھوٹ بول رہا ہے تو بھی اس پر ظاہر نہ کریں کہ آپ اس پر شک کرتے ہیں اور اس کی بات کالیقین نہیں کرتے۔ اللہ رب العزت کا ایک نام ہے "ستار العیوب" اللہ کی کئی صفات ایسی ہیں جو اللہ چاہتا ہے کہ اس کے بندوں میں پیدا ہوں۔ اللہ کی ایک صفت ایسی ہے کہ اللہ نہیں چاہتا کہ وہ صفت بندوں میں پیدا ہو "متکبر" اللہ نہیں چاہتا ہے کہ اللہ کے بندے متکبر بنیں، لیکن

یعنی اس بات کا خطرہ موجود تھا کہ کسی اور سے ڈرنے کا اختیار بھی موجود ہے اسی لیے اللہ نے اس آیت میں فرمایا کہ صرف مجھ ہی سے ڈرو۔ انسان کو راضی رکھنے کی بات الگ ہے لیکن انسانوں کا خوف اگر بچے کے دل میں پیدا ہو جائے تو یہ ایمان کی خرابی کی پہلی سیر ہی ہے۔

انعام کے لائق میں کوئی کام کروانا

ایک اچھا عمل آپ بچے کو کسی شرط پر کروائیں کہ اگر آپ نماز پڑھو گے تو میں تمہیں سائکل دوں گا قرآن پڑھو گے تو گھری دوں گا، ہر بچے کا ایک لفڑی ہے جیسے ہمارا نفس ہے اور اس میں نیتیں خراب ہونے سے بگاڑ پیدا ہوتا ہے اگر نیت خراب ہو جائے تو ایمان بر باد ہو جاتا ہے اچھا عمل اللہ کے ہاں اس وقت قبول ہوتا ہے جب خالص نیت کے ساتھ کیا جائے اگر قرآن کی کوئی سورت بچے نے کسی انعام کے لائق میں حفظ کی ہے یا نماز کسی انعام کے لائق میں پڑھی ہے تو اس کی نیت انعام لینے کی تھی اور بچہ اسی انعام کو فوکس کر کے نپک اعمال کرے تو اللہ کے ہاں قابل قبول نہیں ہو گا اور بچہ اللہ کی طرف ملنے کے بجائے دنیاوی انعام و آسائشات کو مد نظر رکھے گا۔ آپ مجھے وہ حربہ بتائیے کہ آپ کہیں میں نے چار سال کی عمر سے بچے کو انعام دے دے کر نماز کا عادی بنایا ہے یا قرآن حفظ کروا یا ہے دیکھیں انعام

غلط رویہ ہے اس نے ایک جھوٹ بولا ہے تو کئی بار سچ بھی بولا ہے آپ یہ کہہ دیں کہ تم تو جھوٹے ہو تو بچے کا خود سے اعتماد ختم ہو جائے گا کہ وہ بھی اپھا کام کر رہی نہیں سکتا ہے اسی طرح یہ کہنا کہ "تم بے نمازی ہو" غلط ہے اگر یہ کہیں کہ تم نے نماز چھوڑ دی تو بچہ ڈھیٹ ہو جائے گا لیکن اگر یہ کہیں کہ "تم سے نماز چھوٹ گئی تم مصروف تھے تو اس سے بچے کو اپنی علیحدگی کا احساس ہو گا اور وہ آئندہ نماز چھوڑنے سے گریز کرے گا۔ یعنی اس کی نیت پہ شک کر کے اس کی انا کو مت جگائیں۔

بچے کو بے جا شرمندہ مت کریں

یہ آزمائی ہوئی بات ہے کہ بچہ شرمندہ ہونے والی بات پہ ہی شرمندہ ہوتا ہے جس بات پہ اسے نادم ہونا چاہیے وہ اس بات پہ نادم ہوتا ہے اور اس چیز کا انتظام اللہ رب العزت نے کیا ہے جب وہ پہلی دفعہ غلط کام کرتا ہے تو اس کے اندر گلٹ پیدا ہوتا ہے لیکن اگر اس کی ہینڈ رائٹنگ خراب ہے تو اسے شرمندہ کیا جاتا ہے اس نے کسی کو سلام نہیں کیا تو اس پر شرمندہ ہو رہا ہے اس نے آپ کو جگہ نہیں دی تو اس سے شرمندہ ہو رہا ہے کسی مہمان کے سامنے متابر نہیں ہوگی اور وہ ضد میں نہیں آئے گا لیکن جب آپ کہتے ہیں کہ تم جھوٹے ہو اور آئیں تو بھی شرمندہ ہوتا ہے اس کو ایک

ستار العیوب والی صفت اللہ ہمارے اندر دیکھنا چاہتا ہے کہ آپ اللہ کے بندوں کے عیبوں پہ پردہ ڈالے رکھیں تو جب آپ بچے میں کوئی عیب دیکھیں تو اس کی تشهیر مت کریں جھوٹے بہن بھائیوں کے سامنے اس کی بے عزتی مت کریں اس کی عزت نفس کا خیال رکھیں۔ آپ سوچیں کہ کیا وجہات ہیں جن کی بنا پہ یہ بچہ جھوٹ بول رہا ہے کیا وہ آپ سے خوف زدہ ہو کر جھوٹ بولنے پہ مجبور ہوا ہے اگر بچے نے نماز نہیں پڑھی تو بچے کو مناسب الفاظ میں سمجھائیں ان تین جملوں پہ غور کریں

تم بے نمازی ہو
تم نے نماز چھوڑی
تم سے نماز چھوٹ گئی
ان تینوں جملوں میں فرق ہے، سب سے سخت جملہ ہے "تم بے نمازی ہو" جیسے تین جملے ہیں کہ
تم جھوٹے ہو
تم نے جھوٹ بولا
تم سے غلط بیانی ہوئی
ان میں بہتر جملہ ہے کہ تم سے غلط بیانی ہوئی یا آپ کہہ دیں کہ آپ کی بات میں کمی رہ گئی ہے اس سے بچے تی عزت نفس متابر نہیں ہوگی اور وہ ضد میں نہیں آئے گا لیکن جب آپ کہتے ہیں کہ تم جھوٹے ہو اور تمہاری ذات تو ہے ہی خراب۔ یہ بہت

زندگی اور رکھ رکھا و میں حیا کا ایک پہلو ہونا چاہیے دو سال کے بچے کو کپڑے پہناتے ہوئے خیال رکھنا چاہیے کہ سب کے سامنے نہیں پہنانے چاہیے اس سے جو بچے میں فطری طور پر جو شرم و حیا ہوتی ہے اسے ٹھیک پہنچتی ہے اور ایک بے حیائی وہ یہ ہے جو میدیا کی وجہ سے بچے پر اثر انداز ہوتی ہے چھوٹے بچوں کے سامنے ایسے ڈرامے پا گفتگو نہیں کرنی چاہیے جس سے ان میں حیا ختم ہو جائے۔

تعريف

تعريف بڑی خطرناک چیز ہے وہ چیزیں جو بچوں میں زہر کا سا اثر رکھتی ہیں جبر کڑوا زہر ہے جبکہ تعریف میٹھا زہر ہے تعریف نفس کے لئے بہت مضر ہے جب ایک انسان کی تعریف کی جاتی ہے اور اس کے اندر مزید چاہے جانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تعریف اپھی لگنا فطری بات ہے اس سے کوئی انسان اپنے آپ کو نہیں بچا سکتا ہے اس سے بچنا مشکل ہے لیکن تعریف سننے کی خواہش پیدا ہو جائے یہ ایمان کے لئے بہت خطرناک بات ہے ہمارے اندر سے الہیت، ایمان، نیت کا اخلاص ختم ہو جاتا ہے ہمارا بدترین دشمن وہ ہے جو ہمارے منہ پر تعریف کرتا ہے بہتر یہ ہے کہ آپ اس سے فاصلہ اختیار کر لیں میرے خیال میں صرف دو لوگوں کی

سورت یاد کروائی تھی اور اس میں سے کوئی ایک آیت بھول گیا تو اس پر شرمندہ ہوتا ہے لیکن اگر آپ بچے کو بے جا معاملات پر شرمندہ ہونے پر مجبور کرتے ہیں ہر انسان کے اندر ایک نفس لواحہ ہے ندامت کا ایک سینسر ہے گلت کی ایک انگلیٹھی ہے کس بات پر شرمندہ اور ندامت محسوس کرنی ہے اللہ رب العزت نے بچے کے اندر اس چیز کی سینس رکھی ہیں اور یہ سینس کا ہونا بہت قیمتی ہے یہ سینسر خراب ہو جاتا ہے اگر بچے کو ان باتوں پر شرمندہ کیا جائے جن میں شرمندگی والی کوئی بات ہی نہیں تھی جب بچوں کو یہ کہا جاتا ہے کہ تم موٹے ہو، تم بہت سلو ہو، تمھاری رائٹنگ بڑی خراب یے تھیں املا نہیں آتی، تم سب سے پچھے ہو تم کام نہیں کر سکتے، ہر بات کے لیے بچے کو شرمندہ مت کریں، بلکہ اسے اعتماد دیں تاکہ وہ اپنی غلطیوں کو سدھار سکے۔

بے حیائی

بے حیائی بہت خطرناک چیز ہے ایک بے حیائی وہ ہے جو میدیا کی وجہ سے برپا ہے اور ایک بے حیائی وہ ہے جو ہماری عقل کی کمی کی وجہ سے چھوٹی چھوٹی چیزوں میں نظر آتی ہے کہ گھر میں پہننے والے کپڑے اور ان کو سلیقے سے رکھنے کا ہنر آنا چاہیے گھر میں بیٹھتے ہوئے حیا کا ایک پہلو ہونا چاہیے ہماری

ایمان لانے کے بعد ہمارا کامیاب انسان ہمارے تناظر میں ٹھیک نہیں ہے یہ وہ پوائنٹ ہیں کہ جس سے بچوں کا ایمان خراب ہوتا ہے اللہ پر ایمان لانا اور اس کا اظہار کرنا کچھ اور بات ہے کسی سے متاثر ہوا جائے کسی کی محبت دل میں محسوس کی جائے وہ کچھ اور چیز ہوتی ہے تو اس چیز سے ہمیں نکلنے کی ضرورت ہے

حدیث مبارکہ ﷺ

غلام کو مالک کے خلاف اور بیوی کو شوہر کے خلاف ابھارنا حرام ہے

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جس نے کسی خادم کو اس کے اہل (مالک) کے خلاف کر دیا، وہ ہم میں سے نہیں اور جس نے کسی عورت کو اس کے شوہر کے خلاف کر دیا تو وہ ہم میں سے نہیں۔“

[مند اسحاق بن راھو، حدیث نمبر 598] تخریج الحدیث: «سنن ابو داود، کتاب الطلاق، باب فیمن خیب امرأة على زوجها، رقم: 2175 قال الشیخ الالبانی: صحیح. صحیح تغییب و ترھیب، رقم: 2014. مند احمد: 2/397.»

تعريف فائدہ مند ہے ایک والدین اور دوسرا شریک حیات۔ بچوں کی آپ عزت کریں ان کو محبت دیں لیکن ان کے منه پے بار بار تعریف مت کریں ان کی حوصلہ افزائی کریں، ان کو فیڈ بیک دیں ان کی صلاحیتوں کی قدر کریں ان کے سامنے کہیں کہ اللہ کا شکر ہے کہ اس نے تمہیں اتنا اچھا ذہن عطا کیا ہے تمہارے ذہن میں کتنے اچھے سوال آتے ہیں تم میرے بڑے اچھے بچے ہو میرے بڑے کام کرتے ہو تمہارا شکریہ اس کی اچھائیوں کو تسلیم کریں لیکن بے جا تعریف مت کریں۔

والدین کے تناظر کی کجھ

میری ایمان کی کمی کی وجہ سے جو میرا دیکھنے کا نظریہ خراب ہے اکثر لوگوں کا تناظر کیسے خراب ہوتا ہے میں آپ کو ایک مثال سے شمجھاتا ہوں آپ مسلمانوں کے کسی بھی عبادت خانے کے باہر کھڑے ہو جائیں اور وہاں سے نکلنے والوں سے سوال کریں یہ بتاؤ اس دنیا کا سب سے کامیاب انسان کون ہے؟ لوگوں کے ذہن میں کون آرہا ہے لوگوں کے ذہن میں تصور کامیابی کیا ہے، کسی کے مطابق کے مال زیادہ ہو یا کسی کو بل گیئیں کی شکل نظر آئی یا اسی طرح کا کوئی بزنس ٹائیکوں یعنی جیسی زندگی ہم گزار رہے ہیں یہ ہمارے تناظر کا مسئلہ ہوتا ہے یعنی

تریپت کے لئے چند اہم پوائنٹس

اپنے بچوں کو دین ضرور سکھائیں ورنہ آخرت میں آپ کی اچھی خاصی پوچھ ہو سکتی ہے۔۔۔ بیٹیوں کو ادب کرنا سکھائیں، انھیں الگ گھر جانا ہے، انھیں تمیز اور احترام کرنا سکھائیں، یہ نہ سکھائیں کہ الگوں کو سبق کیسے سکھانا ہے۔۔۔

ہم میں کتنے لوگ ایسے ہیں جو دوسروں کی
نقیلیں اتار کے، دوسروں کے عیب ٹھول
کے، ڈی گریڈ کر کے، ناقہ بے عزتی کر کے
سکون محسوس کرتے ہیں۔ اور اپنے بچوں کو
بھی منع نہیں کرتے کہ بڑوں کی بے عزتی نہ
کریں، بلکہ مائیں اس بات پر خوش ہو رہی
ہوتی کہ ہمارے بچے دوسروں کو بہت اچھے
جواب دیتے ہیں کہ اگلا بندہ چپ ہو جاتا
ہے، یہ کیا ہے؟ کیا ہم مسلمان ہی ہیں نا؟
مت دین کو بدنام کریں، اگر دین پر چل نہیں
سکتے تو اسے بدنام بھی نہ کریں۔۔۔۔۔



ٹین امیجز کی مائیں کیا کریں

بھی تو خود کو سنوارنا اور آئینہ دیکھتے رہنا
اس میں آجاتا ہے۔

(سامنہ اسماء)

اسکو کیسے ڈیل کریں؟؟؟

▲ یہ بارہ تیرہ سال سے انہیں سال تک کی
عمر کے بچے ہیں۔

بچے کو اسی کی شکل و صورت کے بارے میں اعتماد دیں۔ اسکو ایکسپٹ کرنا سکھائیں کہ وہ جیسا ہے بہترین ہے۔ اسکے ناک نقشے کو مذاق میں بھی ڈسکس نہ کیجئے۔ اس طرح اسکا اعتماد تباہ ہوتا ہے۔ ایک حد تک کو اسکی مرضی سے لباس کا انتخاب کرنے دیں۔ بس یہ خیال ضرور رکھیں کہ اللہ کی ناراضگی نہ ہو۔ اگر آپ کی نظر میں شکل سے زیادہ اخلاق اور کردار کی اہمیت ہے تو آپکی باتوں میں اسی پر زیادہ زور دیا جائے گا۔ اس لیے بچے کو یہی سمجھانا ہے کہ اخلاق و کردار اصل چیز ہے جسکو سنوارنے پر محنت کی جانی چاہئے۔ اصل میں ظاہر کی شخصیت پر اندر کا اعتماد جھلکتا ہے۔ اور یہ کافیڈنس ماں اور صرف ماں دے سکتی ہے۔

جو جسمانی تبدیلیوں سے بھی گزر رہے ہوتے ہیں۔ نہ بچوں میں نہ ہی بڑوں میں شمار ہوتے ہیں۔ ضدی، گنیوز، مزاج کا اتار چڑھاؤ معمولی ہے... ایسے میں بچے اور ماں کا تعلق بہت خطرے میں ہو جاتا ہے۔ یہ سات آٹھ سال صبر اور حکمت سے گزار لیں تو پھر یہ خطرہ مل جائے گا۔ اس وقت بچہ پر سنیلٹی کے بھرمان میں ہے۔ خود کو سب سے عقلمند سمجھتا ہے، لیکن اندر ہی اندر بڑوں کی تائید بھی چاہتا ہے۔

▲ ایسے میں کیا کریں

کسی کے سامنے اسکونہ ٹوکیں۔
مذاق نہ اڑائیں۔
تنقید نہ کریں۔

افسوں کہ ہم ایسا کرتے بھی ہیں پھر جب بچے کے مزاج بگرتے ہیں تو الزام بھی اسی کو ہی دیتے ہیں۔

اس عمر میں بچہ یا نوجوان اپنی ظاہری شکل و صورت کے بارے میں بہت حساس ہوتا ہے

ماں کی قدر

(صبا حماد)

کیا اسکو بھی نیند کی کمی سے چکر آتے ہوں گے؟ کیا اسکی انکھوں کے گرد سیاہ حلقات پڑ جاتے ہوں گے؟ پھر بھی وہ میری ایک مسکراہٹ پر صدقے جاتی ہو گی.. اپنی اولاد کو دیکھ کر ماں یاد آتی ہے۔ ماں کی تکلیفوں کا احساس ماں بن کے ہوا ہے۔ اور شادی کے بعد ماں کی قدر اور بھی بڑھ گئی ہے۔ شادی کے بعد عورت اپنے گھر میں سسرال میں رہ کے ماں کی خدمت نہیں کر سکتی حالانکہ یہی وقت ہوتا ہے جب ہماری ماں کو ہماری ضرورت ہوتی ہے۔ اور بیٹیاں ہی ماں سے زیادہ قریب ہوتی ہیں۔ اس نعمت کی وقت پر قدر کریں۔ یہ نہ ہو پچھتاوارہ جائے۔

اللہ سب کی ماوں کو صحت والی زندگی عطا کرے آمین



میں جب کمرے میں آئی تو گڑیا رو رو کر نڈھاں ہو چکی تھی۔ میں نے جلدی سے اس کو cot سے نکلا اس کا pamper بھی change کرنے والا ہو چکا تھا شاید اسی لیے وہ بے چین تھی۔ میرا لمس محسوس کرتے ہی جیسے سنبھجھ گئی کہ ماں آچکی سے اسکو change کرو اکر feed کروا یا تو وہ سو گئی۔ اسکو تھکلتے ہوئے مجھے یوں ہی خیال آیا کہ بھی میں بھی اسی طرح لاچار وجود تھی؟ اور اسی طرح بھوک لگنے پر روئی ہوں گی؟ اور میری ماں بھاگ کر آتی ہو گی اور مجھے چھاتی سے لگتی ہو گی۔ اپنی ماں کے دودھ کے ایک ایک قطرے کی محتاج ہوتی ہوں گی؟ اسی طرح pamper گندہ ہونے پر بے چین ہو کر روئی ہوں گی اور اپنی غلاظت بھی صاف نہ کر پاتی ہوں گی؟ پھر میری ماں اپنی تھکن بھول کر سب سے پہلے مجھے change کرواتی ہو گی۔ اور میں بھی گڑیا کی طرح اپنی ماں کی نرم آغوش میں پر سکون ہو کر سو جاتی ہوں گی۔ میری ماں بھی میرے رونے پر اپنے سب کام چھوڑ کر مجھے اٹھاتی ہو گی۔ میری بیماری میں ساری ساری رات کندھے سے لگ کر ٹھہری ہو گی ہزار جتنا کرتی ہو گی میرے سکون کی خاطر۔

کونسا مہینہ سب سے اچھا!!

فائزہ حمزہ

چیچپوچڑیا نے کہا وہ کیسے بھلا!
تو کچھوچھوے نے کہا ارے بی چڑیا اس میں
میری سالگرد جو آتی ہے۔

کچھوچھوے کی بات سن کر سارے ہنسنے لگے
یہ سن کر سی سی سانپ کہنے لگا ہائے سب
سے اچھا مہینہ دسمبر کا ہے سردیوں میں
سب اپنے بل میں سوتے رہتے ہیں سی سی
سانپ کی پیات سن کر سب بہت ہی ہنسے
پھر دل دل تلی کہنے لگی آہاں سب سے اچھا
مہینہ تو موسم بہار کا ہے پھول کھلتے ہیں اور
ہم پھولوں کا رس پیتے ہیں جگہ جگہ پھولوں
اور پودوں کے نیچ چھڑکتے جاتے ہیں سارے
جانور دل کی بات پ سر ہلانے لگے ہم
تو ہے ٹیڈوٹوٹے نے بھی سر ہلانے کہا
لیکن دوستو یہ بھی سچ ہے کہ جون کا مہینہ
ماہ لذت کھلاتا ہے کیونکہ اس میں! اتنا کہہ کر
اس نے ڈرامائی انداز میں سر گھمایا سب غور
سے سن رہے تھے آں اس میں آم آتا ہے
ٹیں ٹیں یہ کہہ کر کے ٹیڈوٹوٹے نے قہقہے لگایا

آج ہم آپ کے لئے لائے ہیں ایک خصوصی
کہانی اور یہ کہانی ہمیں بتا رہی ہے ایک بہت
ہی خاص مہینے کے بارے میں جس کا عنوان
ہے کون سا مہینہ سب سے اچھا۔

رٹول باغ میں اس دن بڑی چہل پہل تھی
گلوگھری نے آم کے بڑے سے درخت میں
اپنے گھر میں چائے کی دعوت رکھی تھی اس
دعوت میں تقریباً سارے ہی جانور مدعو تھے
اور اس باغ میں سارے جانور ہنسی خوشی
رہتے تھے شہد کی مکھیاں بڑا پیارا سا لکڑیوں
کا تختہ تختے میں لاییں تھیں اس تختے پر
بہت ہی محنت اور لگن سے شہد کی مکھیوں
نے بارہ مہینوں کے نام لکھے تھے گلوگھری
کے گھر کے باہر لکڑیوں کا تختہ بہت ہی
پیارا لگ رہا تھا چیچپوچڑیا کہنے لگی ارے! یہ
تختہ کتنا خوبصورت ہے اور ان پر لکھے مہینے
کتنے پیارے ہیں چڑیا کی بات سن کر کچھوا
کہنے لگا ارے چیچپوچڑیا سب سے اچھا مہینہ
توجہوری کا ہے۔

"پیارا وطن پاکستان"

سارے جانور ایک آواز میں بولے ایسا ملک
جو اسلام کے نام پر حاصل کیا گیا تھا اس میں
ہم امن و امان سے رہتے ہیں خوش خرگوش
جوش و خروش سے بولا
جی ہاں! اور یہاں پے ہمیں کسی کی غلامی بھی
نہیں کرنا پڑتی۔ چھپچھوڑ چڑیا چلاتی۔

ہم یہاں اللہ کا پیغام بھی پہنچا سکتے ہیں گلو^{گلہری}
جوش میں گول گول گھومی۔ اور ہم
سب مسلمان پاکستان میں رہ کر مسلمانوں
کے لیے بہت سارا کام بھی کر سکتے ہیں
دل دل قتلی بھی خوشی سے لہرائی، ٹیں ٹیں
سارے ہی مہینے اچھے ہیں لیکن اگست کی تو
بات ہی کیا ہے ٹیٹھو طے بھی پھد کنے لگے

"پاکستان" خوش خرگوش نے نعرہ لگایا
زندہ باد۔ سارے جانوروں کے جواب سے
رٹول باغ گونج اٹھا۔

سارے اس کے ساتھ مل کر ہنسنے لگے شہد
کی مکھیوں نے گلو^{گلہری} سے کہا ارے نی آپا!
آپ نے اپنی پسند کا مہینہ نہیں بتایا گلو^{گلہری}
نے کہا اے میری پسند چھوڑو مجھے تو فروری
پسند ہے سردیوں میں بادام اخروٹ کھانا
مجھے بہت پسند ہے گلو^{گلہری} کے گھر میں یہ
دعوت چل رہی تھی اور اچھے مہینے کی بحث
بھی زور و شور سے جاری تھی اتنے میں خوش
خرگوش جو اتنی دیر سے چپ بیٹھا تھا کہنے لگا
پیارے دوستو مجھے تو سب سے زیادہ اگست
کا مہینہ پسند ہے!

ارے اگست کے مہینے میں کیا خاص بات
ہے دل دل قتلی حیرت سے پوچھنے لگی مجھے
یہ مہینہ اس لیے پسند ہیں کیونکہ یہ مہینے
میں ایک ایسا ملک بنتا تھا جو اسلام کے نام پر
حاصل کیا گیا تھا سب کو معلوم ہے وہ کونا
ملک ہے؟ خوش خرگوش نے پوچھا

پارت 5



سائنس اور ٹیکنالوژی

بائیں کچھ ٹیکنالوژی کی



Search
images

1- اپنی کالج کی assignments کے لیے یہ google.com کی بجائے Google.com.scholar کا استعمال کریں۔

4- لیپ ٹاپ کی بیٹری کو زیادہ دیر تک چلانے کے لیے انکو 100% کی بجائے 80% تک چارج کریں۔

5- لوگوں کے دیے ہوئے بزنس کارڈز کے گم ہونے کے ڈر سے آپ ان کارڈز کی تصویر بنانے کر موبائل میں محفوظ کر سکتے ہیں۔



2- اگر آپکے پاس کسی پرانی کیسٹ کا کیس موجود ہے تو اسکو ضائع نہیں کریں بلکہ آپ اسکو اپنے موبائل کا stand بناتے ہیں۔



3- کسی بھی Excel کی فائل کو اگر XLSB سے محفوظ کیا جائے تو اسکا سائز آدھا یا 75% تک کم ہو جائے گا۔

نماز پڑھنے والے دماغی امراض سے
محفوظ رہتے ہیں

عرب ممالک میں پاگل خانے کیوں نہیں؟

مشہور سائیکالوجسٹ کا اعتراف

نماز پڑھنے والے دماغ بیماری سے محفوظ رہتے ہیں۔ مشہور سائیکالوجسٹ کا اعتراف۔ دین اسلام کے پانچ اہم اركان میں سب سے اہم نماز کی ادائیگی سے انسان کو ذہنی اور جسمانی سکون ملتا ہے دین اسلام کی صرف یہی ایک عبادت نہیں بلکہ تمام عبادات کو انجام دینے والے مسلمان بیماری اور مشکلات سے محفوظ رہتے ہیں لیکن دور حاضر کا یہ المیہ ہے کہ مسلمان نماز اور قرآن پاک کی تلاوت کو چھوڑ کر کفر و شرک میں مبتلا ہونے میں سکون تلاش کر رہے ہیں لیکن یہ ناممکن ہے نماز کی ادائیگی سے انسان دماغی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ نماز ادا کرنے والوں کی دماغی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے روحانی سکون ملتا ہے انہوں نے عرب ممالک کی مثال دیتے ہوئے کہا کہ عرب ممالک میں پاگل خانے نہیں ہیں کیونکہ وہاں پر نماز پڑھنے والوں کی اکثریت ہوتی ہے دنیا کے زیادہ تر ممالک میں پاگل خانے ہوتے ہیں عرب ممالک میں ایک بھی پاگل خانہ نہیں جو اس بات کا ثبوت ہیں کہ نماز پڑھنے سے انسان کی دماغی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے نماز پڑھنے سے محفوظ رہتے ہیں ڈاکٹری وی پٹا بھی رام نے کہا کہ نماز کے طریقہ کار با تخصوص قعدہ کا طریقہ انتہائی اہم ہیں ڈاکٹری وی پٹا بھی رام کے مطابق قعدہ میں بیٹھنے والے شخص کے

اس بات کا انکشاف حیدر آباد شہر کے مشہور سائیکالوجسٹ ڈاکٹری وی پٹا بھی رام نے ایک تنگو چینل کو دیئے گئے انٹرو یو میں انکشاف کیا انہوں نے انٹرو یو کے دوران انسان کی ذہنی اور جسمانی بیماریوں کی وجہات کا انکشاف کرتے ہوئے بتایا کہ انسان (مرد یا عورت) روزانہ کئی مسائل سے دوچار ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس کے ذہنی اور جسمانی اعضاء متاثر ہوتے ہیں مسائل و پریشانی سے دوچار افراد کی اکثریت دماغی بیماریوں کا شکار رہتی ہے ڈاکٹری وی پٹا بھی رام نے بتایا کہ مذہب اسلام کے ماننے والے مسلمان پانچ وقت کی نماز ادا کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ دماغی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں

دورانِ خون کی وجہ سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے ذہنی بیماری کا علاج بھی ہوتا ہے علاوہ اذیں نماز دوسرے ارکان قیام، رکوع اور سجدے کی وجہ سے خون کے اتار چڑھاؤ اور جسم میں تبدیلی ہوتی ہے جس سے کئی امراض کا علاج ہوتا ہے۔

ایک غیر مسلم ڈاکٹر کی جانب سے نماز کی اہمیت اور نماز کی برکت پر از خود روشنی ڈالی گئی ہے نماز پڑھنے سے دور رہنے والے مسلمانوں کو یہ سوچنا چاہیے کہ وہ روزانہ کتنی برکت سے محروم ہو رہے ہیں نماز سب سے بڑا یوگا ہے لیکن آج اکثریت اپنے خالق کے حکم سے غافل ہے اور مسلم مردوں خواتین یوگا پروگرام میں شرکت کرتے ہوئے ذہنی و جسمانی سکون حاصل کرنے کو تو اہمیت دیتے ہیں لیکن نماز چھوڑ دیتے ہیں۔ مسلم مردوں خواتین کو چاہئے کہ وہ پہلے پانچ وقت کی نماز ادا کرنے کی فکر کریں اس سے پہلے کہ موت کا فرشتہ آن دبوچے۔



اب لکڑی کے فرش پر چلتے ہوئے بھلی بنانا ممکن ہو گا

لکڑی کے فرش پر سلیکن کی باریک تہ چڑھا کر اس میں دھاتی آئن ملائکر اب چلتے پھرتے بھلی بنائی جاسکتی ہے۔ روپورٹ کے مطابق نظری طور پر اس ماحول دوست ٹیکنالوژی سے یہ ممکن ہے کہ لوگوں کی چلت پھرت سے ایک ایل ای ڈی بلب بھی جلایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کسی تقریب اور کانفرنس وغیرہ میں اس فرش اور قدموں سے اس سے بھی زیادہ بھلی پیدا کی جاسکتی ہے۔

این ایچ زیورخ کے پروفیسر گوئیڈ و پیززر اس اور ان کے محقق ساتھیوں نے لکڑی کی ٹائل نما چادر پر سلیکن لگایا۔ اب سلیکن والی لکڑی کسی شے سے متصل ہونے پر الیکٹران لینے لگی۔



اس کے بعد دوسرے پینل میں نینوکر سٹل شامل کرنے گئے۔ یہ نینوکر سٹل، زیولیٹک آئمی ڈیزولیٹ فریم ورک 8 پر مشتمل تھے۔ اس طرح لکڑی کی دو پرتوں پر چلنے سے اتنی بھلی ضرور بنی کہ اس سے ایک ایل ای ڈی بلب جلایا جاسکتا ہے۔

پارت 6



متفرقات

معصوم بچے اور حشی درندے

نادیہ خان (انگلینڈ)

محرك زینب کیس ہے اس بچی کے لیے اور اس کے ساتھ موجود بچیوں کے لیے دل سے دعا نکلی لیکن یہ کافی نہیں ہے کہ ہم صرف دعا کریں دوچار دن آنسو بہا کر اس کے مجرموں کو کو سیں ہمیں اس واقعے کی وجہات تلاش کر کے اس کا سدباب کرنا ہے تاکہ مزید معاشرے میں مزید کلیوں کو نہ مsla جائے۔

ہمارے معاشرے میں چاہے وہ اپر کلاس ہے یا مڈل کلاس یا لوئر مڈل کلاس ہے کسی ناکسی اجھن کا شکار ہے آخر کیا وجہ ہے ہمارے معاشرے میں ایسے ناسور جنم لیتے ہیں جو زینب جیسی معصوم کلیوں کو سل جاتے ہیں اور ماوں کی امیدوں اور آرزوؤں پہ خون بہا جاتے ہیں یہ دین سے دوری کی وجہ سے ہے ماں کو بچے کی پہلی درس گاہ کہا جاتا ہے آج کی مائیں لاپرواہ ہو گئی تو سب کچھ بگڑ گیا اگر ماں ڈرامہ،

(یہ لیکھر شہیدہ زینب کے واقعہ پر ریکارڈ کیا گیا لیکن تحریر ابھی کیا جا رہا ہے) ہماری قوم زنا جیسے ناسور کے اندر اتنا پھنس چکی ہے کہ اب لوگوں کو اس بات سے فرق نہیں پڑتا کہ کتنی زینب جیسی معصوم کلیاں روزانہ مسلی جا رہی ہیں غیر مسلم معاشرے کے اندر تو یہ عام بات ہے کہ کسی نے ناجائز تعلق قائم کر لیا تو کوئی پوچھنے والا نہیں ہے لیکن ہم بطور مسلم اس پر پردہ نہیں ڈال سکتے کیونکہ آج ہم اس پر پردہ ڈالیں گے تو ہماری آنے والی نسلیں تباہی کے گڑھے میں گریں گی۔

کچھ واقعات ایسے ہوتے ہیں جو انسان کی زندگی میں گہرا اثر چھوڑ جاتے ہیں اور یہ ایک محرك کا باعث بتایے جس سے تحریکیں جنم لیتی ہیں کسی بھی تحریک، کمپین اور مہم کو شروع کرنے کے لیے کوئی محرك چاہیے ہوتا ہے آج اس تحریر کے لکھنے کا مقصد ایک تحریک پیدا کرنا ہے جس کا

”اور تم سب مل کر اللہ کی رسی کو مضبوطی سے تھام لو اور تفرقہ مت ڈالو۔“ آل عمران، 3: 103

اللہ کی رسی یعنی قرآن اور حدیث ہے اگر ہم نے اس رسی کو چھوڑ دیا تو گمراہ ہو گئے اور ہماری ہر چیز ظاہر ہو جائے گی اور ہم گناہوں میں مبتلا ہو جائیں گے ہمارے پوشیدہ حصے ظاہر ہو جائیں گے آہستہ آہستہ شیطان ہمارا لباس اترواتا ہے اور انسان اس حد تک گر جاتا ہے کہ وہ قتل اور زنا جیسے گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے شیطان کا مقصد تو یہی ہے کہ وہ انسان کو جہنم میں اپنے ساتھ لے کر جائے جب سے دنیا بُنی ہے اور وہ اسی کوشش میں لگا ہوا ہے اللہ رب العزت نے اپنی کتاب کے اندر بار بار فرمادیا ”عدو مبین عدو مبین“ وہ تمھارا کھلا دشمن ہے لیکن ہمیں یہ بات سمجھ نہیں آتی ہے انسان جلد باز ہے اور وہ اپنے فیصلوں میں جلدی کرتا ہے انسان ناشکرا ہے کیونکہ اس نے قدر نہیں کی جو ہدایت کی صورت میں ہمارے گھروں میں موجود ہے۔

حیا اور بے حیائی کے حوالے سے سورۃ البقرہ میں اللہ نے فرمایا

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ
مُّبِينٌ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوْءِ وَالْفُحْشَاءِ وَأَنْ

مووی، شلپنگر، اور پارٹیز یا سوشاپنگر یا بس گھر کے کاموں میں ہی مصروف ہو گی تو ایسے نسلیں تباہ ہو گی۔

حیا کا مطلب صرف یہ نہیں ہے کہ ہم اپنے آپ کو کور کر لیں بلکہ حیا کا مطلب بہت وسیع ہے کہ ہم اللہ کے سامنے گناہ کرنے سے شرمائیں شیطان نے اسی حیا کو ٹارگٹ کیا تھا کہ حضرت آدم علیہ السلام نے اللہ کے احکامات کو شیطان کے بہکاوے پر توڑا تھا تو سب سے پہلے جس چیز سے انہوں نے خود کو ڈھانپ رکھا تھا اس کو اتار لیا گیا تھا اور ان کے پوشیدہ حصے ظاہر ہو گئے یہاں پہ سمجھنے کے لئے اہم نکتہ یہ ہے کہ ہم اللہ سبحان اللہ کے احکامات کو لے کر نہیں چلتے تو ہمارے بھی پوشیدہ حصے ظاہر ہو جاتے ہیں تہذیب نو ہمیں مادرن ازم کے نام پر نگا کرتی جا رہی ہے اور اس کے پیچھے شیطان ہی کاہاتھ ہے لیکن ہم نہیں سمجھ پاتے اور ہم اس وجہ سے نہیں سمجھ پاتے کیوں کہ ہم بار بار ریماںڈر نہیں لیتے اور ریماںڈر اللہ کی کتاب کے ساتھ جڑنے سے آئیں گے جب تک ہم اس کے ساتھ نہیں جڑیں گے مسائل سے چھکارا نہیں پاسکتے اللہ نے اپنی کتاب الفرقان میں فرمایا

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا۔

تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

اے لوگو! ان چیزوں میں سے جو زمین میں ہیں حلال، پاکیزہ کھاؤ اور شیطان کے قدموں کی پیروی مت کرو، بے شک وہ نکھارا کھلانہ دشمن ہے۔ وہ تو تمہیں برائی اور بے حیاتی ہی کا حکم دیتا ہے اور یہ کہ تم اللہ پر وہ بات کہو جو تم نہیں جانتے۔

یہاں پر اللہ تعالیٰ نے ہمیں شیطان کا مقصد بتا دیا کہ وہ کیا چاہتا ہے اور ہمیں کس چیز کی طرف لے کر جانا چاہتا ہے بے حیاتی اور فحاشی کی طرف۔ حضرت آدم اور اماں حوا کا بھی سب سے پہلے اس نے لباس اتروایا شیطان اسی طرح کرتا ہے سب سے پہلے لباس اترواتا ہے اور پھر آہستہ فحاشی کی طرف لے جاتا ہے اور اس سے نقصان دہ نتائج سامنے آتے ہیں سورۃ الانعام میں اللہ رب العزت نے فرمایا

وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا
وَمَا بَطَنَ ۖ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي
حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ

اور بے حیائیوں کے قریب نہ جاؤ، جو ان میں سے ظاہر ہیں اور جو پھپھی ہوئی ہیں اور اس جان کو قتل نہ کرو جسے اللہ نے حرام ٹھہرایا ہے مگر حق کے ساتھ۔

بعض دفعہ ہم ایسے گناہ لوگوں کے سامنے

کرتے ہیں جو ظاہر ہوتے ہیں جیسے ہمارے گھروں کے اندر لی وی ہیں جو کہ فحاشی کے اڑے بنے ہوئے ہیں مجرے چل رہے ہیں اور کانوں پر جوں تک نہیں رینگلتی۔

ہم نے اپنے گھروں کے اندر سے دیکھنا شروع کر دینا ہے کہ کہیں ہم اپنے گھروں کے اندر کوئی بے حیاتی کا کام تو نہیں کر رہے۔ اور یہ بے حیاتی کا کام آہستہ آہستہ پھیلتے ہوئے معاشرے کا ناسور بن جاتا ہے سورۃ بنی اسرائیل کے اندر اللہ سبحانہ و تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:-

وَلَا تَقْرَبُوا الْزِنِ إِنَّهُ كَانَ فَاجِشَةً
وَسَاءَ سَبِيلًا

اور زنا کے پاس نہ جاؤ بیشک وہ بے حیاتی ہے اور بہت ہی برا راستہ ہے۔

انسان زنا کیوں کرتا ہے؟ اس کے پچھے ہمیشہ ایک محرک یا وجہ ہوتی ہے۔ زنا سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ شیطان کو کبھی بھی اپنے اوپر حاوی مت ہونے دیں۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا قیامت کی نشانیوں میں یہ بھی ہے کہ دین کا علم اٹھ جائے گا اور جہالت پھیل جائے گی اور شراب کو کثرت سے پیا جائے گا، زنا عام ہوگا۔

بارے میں لبرل کہتے ہیں کہ یہ سزاویں کیوں رکھی گئی ہیں۔

ابن مسعود سے روایت ہے کہ انہوں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا کہ سب سے بڑا گناہ کون سا ہے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ کے ساتھ شریک ہٹھرانا حالانکہ اس نے ہی تمہیں پیدا کیا ہے۔ پھر صحابی نے پوچھا اس کے بعد بڑا گناہ کون سا ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ اپنی اولاد کو اس خوف سے قتل کرنا کہ وہ تمہارے ساتھ کھائے پیے گی۔ (یعنی اس خوف سے قتل کرنا کہ ہم ان تو کہاں سے کھلائیں پلایں گے)۔ پھر آخری بار صحابی نے پوچھا کہ اس سے بڑا گناہ کیا ہے تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اس سے بھی بڑا گناہ یہ ہے کہ اپنے ہمسائے کی بیوی سے زنا کرنا۔

زنا کبیرہ گناہ ہے لیکن آج لوگوں کو اس سے فرق ہی نہیں پڑ رہا۔

الْزَانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُو اُكْلَ وَاحِدٌ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْ كُمْ بِهِمَا رَأْفَةً فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

زنا کار عورت و مرد میں سے ہر ایک کو سو کوڑے لگاؤ۔ ان پر اللہ کی شریعت کی حد جاری کرتے ہوئے تمہیں ہرگز ترس نہ کھانا

آہستہ آہستہ وقت گزرتا جا رہا ہے اور قیامت قریب آتی جا رہی ہے۔ مندرجہ بالا نشانیاں یہ واضح کرتی ہیں کہ قیامت کے قریب لوگ اتنے برے ہوں گے کہ دین کا علم اٹھ جائے گا اور جہالت پھیل جائے گی جب روشنی ختم ہو جاتی ہے تو تاریکی جنم لے لیتی ہے۔ قیامت کے قریب شراب کو کثرت سے پیا جائے گا جس کی وجہ سے زنا، چوریاں اور قتل عام ہو جاتے ہیں۔ جب برائی کو بنیاد ہی سے ختم کر دیا جائے تو پھر وہ معاشرے کا ناسور بننے سے بچ جاتی ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے کہ جب زنا کرنے والا زنا کر رہا ہوتا ہے تو وہ مومن نہیں رہتا۔

جب ایک انسان کے دل سے ایمان ہی نکل جائے تو پھر وہ مومن کیسے رہے گا۔ اس لیے کہ جب ایک انسان زنا کرتا ہے تو اس کے دل سے ایمان نکل جاتا ہے اور وہ دائرة ایمان سے خارج ہو جاتا ہے۔

حضور اکرم نے فرمایا حیا ایمان کا حصہ ہے اور ایمان انسان کو جنت میں لے جانے والا ہے جبکہ بے حیائی ظلم ہے اور ظلم جہنم میں لے جاتا ہے۔

آج ہمارے گھروں کے اندر بھی بے حیائی بہت زیادہ بڑھ چکی ہے۔ بے حیائی کے بارے میں قرآن و سنت میں بیان کردہ سزاویں کے

إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشْيِعَ الْفَاجِحَةَ فِي
الَّذِينَ أَمْنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَ
الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٩﴾

جو لوگ مسلمانوں میں بے حیائی پھیلانے کے آرزو مند رہتے ہیں ان کے لئے دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب ہیں اللہ سب کچھ جانتا ہے اور تم کچھ بھی نہیں جانتے۔

يَأَيُّهَا الَّذِينَ أَمْنُوا لَا تَتَبَعِّوْا خُطُوْتِ
الشَّيْطَنِ ۖ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوْتَ الشَّيْطَنِ
فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۖ وَلَوْلَا
فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكِيَّ مِنْكُمْ
مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا ۖ وَلِكُنَّ اللَّهُ يُزَكِّيَ مَن يَشَاءُ ۖ
وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيِّمٌ ﴿٢١﴾

ایمان والو! شیطان کے قدم بقدم نہ چلو۔ جو شخص شیطانی قدموں کی پیروی کرے تو وہ تو بے حیائی اور برے کاموں کا ہی حکم کرے گا اور اگر اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم تم پر نہ ہوتا تو تم میں سے کوئی بھی کبھی بھی پاک صاف نہ ہوتا۔ لیکن اللہ تعالیٰ جسے پاک کرنا چاہے، کر دیتا ہے اور اللہ سب سننے والا سب جانے والا ہے۔

غیر شادی شدہ زانی مرد اور عورت کے لیے سزا ہے کہ ان کو سوکوڑے مارے جائیں۔ لیکن اگر کوئی شادی شدہ مرد اور شادی شدہ

چاہیے، اگر تمہیں اللہ پر اور قیامت کے دن پر ایمان ہو۔

لبرل مسلمان کفار کے ایجنسٹے کے مطابق اپنا ذہن بنائ کر مسلمانوں کے اندر ایسا ناسور پھیلاتے ہیں۔ کہ قرآن میں تو بڑی سخت اور ظالم سزایں رکھی گئی ہیں کہ ذرا سی relationship پر کسی کو سوکوڑے مارو۔

اگر آج مسلمان ملکوں میں اللہ کے احکامات پر عمل کیا جاتا تو ایسے ناسور نہ پیدا ہوتے۔ ایسے ناسور پہلے اپنے ہم عمر سے زنا کے مرتكب ہوتے تھے لیکن اب ان کا نشہ پورا نہیں ہو رہا تو بچوں کو بھی نہیں چھوڑتے۔ اگر ان کو پہلے سٹیپ پر ہی لوگوں کے سامنے سوکوڑے مارے جاتے تو یہ ایسے ہی دندناتے نہ پھرتے۔ اور مزید ایسے واقعات نہ ہوتے۔

ہم ان لبرلز کے خلاف کچھ بولنے کی جرات ہی نہیں کرتے ہمارا ایمان اتنا کمزور ہو چکا ہے۔ ہم ان کو کہتے ہی نہیں کہ تم نے یہ غلط کہا ہے۔

ہمیں اپنے رب سے اچھا گمان رکھنا ہے اور یہ یقین رکھنا ہے کہ میرے رب نے جو نازل کر دیا ہے وہ حق ہے اور سچ ہے۔ اللہ سے بڑھ کر ہمارا خیر خواہ کوئی نہیں ہو سکتا۔ ہمارے لئے سب سے پہلے اللہ اور اس کا رسول ﷺ ہے۔

کریں اللہ تعالیٰ سب سے خبردار ہے۔

سورۃ النور کی آیت نمبر 31 میں فرمایا گیا: "مسلمان عورتوں سے کہو کہ وہ بھی اپنی نگاہیں پچھی رکھیں اور اپنی عصمت میں فرق نہ آنے دیں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں سوائے اس کے جو ظاہر ہے اور اپنے گریبانوں پر اپنی اوڑھنیاں ڈالے رہیں اور اپنی آرائش کو کسی کے سامنے ظاہر نہ کریں سوائے اپنے خاوندوں کے یا اپنے والد۔۔۔

زنہ کی طرف کھلنے والا پہلا دروازہ نظر ہے اس لیے یہاں ہمیں اپنی نظروں کی حفاظت کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔ نظر سے نظر ملا کرتے کرنے کا تصور کفار کا ہے۔ کفار کہتے ہیں کہ ان میں خود اعتمادی کی کمی ہے مسلمان ایک دوسرے سے آپس میں نظر ملا کرتے نہیں کر سکتے۔ اللہ فرماتے ہیں یہ جو کہتے ہیں ان کو کہنے دیں نبی کریم ﷺ کے دور میں لوگ تالیاں بھی بجاتے سیٹیاں بھی مارتے تھے۔ یہ کفار جو بھی کہتے ہیں کہتے رہیں ہمیں صرف اپنے رب کا کہنا مانا ہے۔

آجکل فتنوں کا دور ہے۔ ہم سب اس معاشرے میں اپنے اپنے سرکل میں رہتے ہوئے اپنی نظروں کی حفاظت کریں۔ نامحرم سے eye contact مت کریں۔

(جاری ہے...)

عورت زنا میں مبتلا ہوتی ہے تو اس کی سزا رجم ہے۔ رجم سے مراد پتھر مارنا اور سنگسار کرنا ہے۔ گڑھا ہود کر اس میں اس شخص کو یا عورت کو بٹھایا جاتا ہے اور پتھر مارے جاتے ہیں سنگسار کیا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ مرنے کے قریب ہو جاتا ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک شخص آیا اور اس نے کہا کہ اس سے زنا جیسا کبیرہ گناہ ہو گیا ہے۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کئی بار پوچھا کہ کیا واقعی ہی تم نے یہ کیا ہے؟ جب اس نے آخری حد تک اس بات کا اقرار کر لیا کہ ہاں واقعی ہی میں نے یہ گناہ کیا ہے تو نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو رجم کی سزا سنائی تھی۔

جس شخص نے اس معصوم پنجی کے ساتھ ایسا ظلم کیا اسے دیکھ کر لگتا ہے کہ اسے ماں کی ایسی تربیت نہیں ملی جس کا وہ حق دار تھا۔

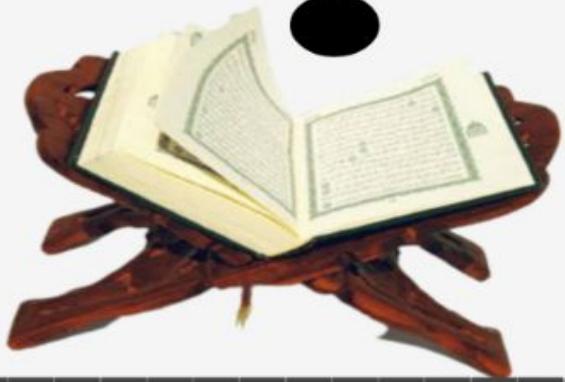
ہم زنا سے اپنے آپ کو کیسے بچائیں

قُلْ لِلّٰهِ مُؤْمِنِينَ يَغْضُبُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ
يَحْفَظُوا فُرُؤُجَهُمْ ذٰلِكَ أَذْكُر لَهُمْ إِنَّ
اللّٰهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾

مسلمان مردوں سے کہو کہ اپنی نگاہیں پچھی رکھیں اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت رکھیں یہی ان کے لئے پاکیزگی ہے، لوگ جو کچھ

آپ کے مسائل

قرآن و سنت کی روشنی میں



اسلامک سکالر نادیہ خان

آسانی پیدا فرمائے آمین

سوال: السلام علیکم مجھے بہت تھکاوت ہو جاتی ہیں کوئی سنت طریقہ بتائیں کہ جس سے مجھے تھکاوت کم ہوا کرے؟

جواب: و علیکم السلام و رحمه اللہ جی آپ سنت طریقے سے تبلیغہ کھانا شروع کر دیں یعنی جو کا دلیلہ نا شتتے میں کھانا شروع کریں ان شاء اللہ آپ کا تھکاوت والا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

سوال: السلام علیکم نادیہ بہن مجھے لوگوں کی نظر اور حسد کا بہت سامنا کرنا پڑتا ہے میں نے اپنی زندگی میں بہت سی مشکلات جھیلی ہیں کوئی ایسا ورد بتائیں جس سے میں اس یرشانی سے نکل سکوں۔

جواب: وعليكم السلام ورحمة الله اس کے

سوال: ایک بہن پوچھتی ہیں کہ مجھے عجیب سا خوف محسوس ہوتا ہے بے چینی محسوس ہوتی ہے؟

جواب : اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کے لیے بہت آسانیاں کرے اس کے لیے ایک دعا ہے آپ وہ پڑھا کریں اللہُ اللہُ ربِّنِ لَا اشْرِيكُ بِهِ شَيْئًا "اللہ ہی میرا رب ہے ، میں اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں بناتا۔" [ابو داؤد: ۱۵۲۵، صحیح الالبانی فی تصحیح سنن ابی داؤد ج ۱ ص ۲۸۳]

کچھ دن بعد اس بہن کی کال آئی اور مجھے بتایا کہ میں نے بہت سارے اذکار کیے لیکن اس دعا نے میری زندگی کو بدل دیا میں جب بھی پریشان ہوتی ہوں انجانا خوف، بے چینی محسوس ہوتی ہے تو میں یہ دعا پڑھتی ہوں الحمد للہ میرا وہ خوف دور ہو جاتا ہے اس کا ترجمہ دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ اللہ واحد یہ اس کا کوئی شریک نہیں جو چیزیں خوف دلاتی ہیں ان کے مقابلے میں اللہ کافی ہو جاتا ہے ہمارے دل کے اندر صرف اپنے رب قادر ہونا چاہیے تو اسی نیت یہ دعا پڑھیں جو بھی اس خوف میں مبتلا ہیں اللہ آپ کے لیے

سوال: نادیہ بہن میں اپنے بچوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں پچھے نافرمانی کی طرف جا رہے ہیں جس کی وجہ سے دل پریشان رہتا ہے میں کیا کروں؟

جواب: اللہ سبحانہ و تعالیٰ آپ کے لئے بہت آسانیاں پیدا کرے اس کے لئے آپ ایک قرآنی دعا پڑھیں جو کہ بہت آزمودہ ہے اور یہ دعا آپ نے ہر فرض نماز کے اندر پڑھنی ہے

**رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَدُرِّيَّاتِنَا
قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا**

اے ہمارے رب! ہمیں اپنی بیویوں اور اولاد سے آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرما اور ہمیں متین کا امام بن۔ (الفرقان: 74)

یہ دعا جتنی مرتبہ بھی آپ پڑھنا چاہیں نماز میں پڑھیں درود شریف کے بعد آپ نے یہ دعا پڑھنی ہے ربی جعلنی سے پہلے پڑھ لیں یا چاہے بعد میں پڑھ لیں یقین کے ساتھ دل کی پوری یکسوئی کے ساتھ یہ دعا پڑھیں اللہ تعالیٰ آپ کی اولاد کو آنکھوں کی ٹھنڈک بنادے گا ان شاء اللہ

—*—

میگزین حاصل کرنے کے لیے وズٹ کریں

www.jtj.org.uk

سنن سے طریقہ بتاتی ہوں صبح و شام معوذین پڑھیں ساتھ آیت الکرسی پڑھیں سورۃ الاخلاص بھی صبح و شام پڑھیں ایک بار آیت الکرسی تین تین مرتبہ معوذین پڑھیں تو ان شاء اللہ اسی نیت سے پورے ایمان کے ساتھ کہ یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بتایا ہے تو یہ مکمل حفاظت کرنے والا ورد ہے جتنے یقین کے ساتھ پڑھیں گی اللہ رب العزت کی طرف سے خاص حفاظت ہوگی ان شاء اللہ یقین کا ہونا بہت ضروری ہے اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہم سب کو اپنی حفاظت میں رکھے آمین یارب

سوال: بہن پوچھتی ہیں السلام علیکم ورحمة اللہ نادیہ بہن جب سے COVID-19 شروع ہوا میرے شوہر کا کاروبار نہیں چل رہا اور بہت مسائل کا سامنا پڑ رہا ہے تو کوئی ایسی دعا بتائیں جس سے ہمارا کام چل پڑے اور غیب سے ہماری مدد کی جائے۔

جواب: وعليکم السلام ورحمة اللہ، اللہ رب العزت نے رازق ہے اس کا ذکر کریں اور صبح شام "سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ تعظیم" یہ تسبیح کریں کیونکہ ایک حدیث کا مفہوم ہے اس تسبیح کے ذریعے سے پوری مخلوق کو رزق دیا جاتا ہے اسی نیت سے پڑھیں تو اللہ رب العزت پوری مخلوق کو رزق دے سکتا ہے تو آپ کو کیوں نہیں دے سکتا جزاً کم اللہ خیرا



موباہل و بڈو اپڈینک کورس

www.jtj.org.uk

خوشخبری

سرٹیفیکیٹ دے جائیں گے

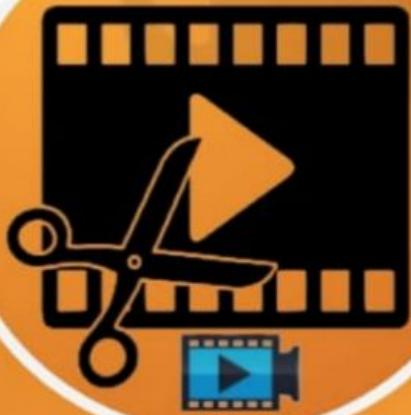
کلاسز وٹس ایپ اور زوم پر ہوں گی



کورس کا آغاز 4 اکتوبر

کورس کا دورانیہ 15 دن

جس میں آپ کو سمجھایا جائے گا



- وٹس ایپ ویڈیو سٹیٹس بنانا
- ویڈیو کی مسنگ اور کٹنگ کرنا
- ویڈیو کا بیک گراونڈ تبدیل کرنا
- نیوز سلاسٹیڈ چلانا
- تصاویر سے سلاسٹیڈ شو بنانا
- دو یا تین ویڈیو کو ایک ساتھ جوڑنا
- ویڈیو کے ایمیشن لوگو بنانا
- شارٹ کلپس کی سینگ کرنا



00447511716339

مندید معلومات کے لئے رابطہ کریں

JTJ Skills Project Presents

WORDPRESS WEBSITE DESIGNING COURSE

Course will be conducted on Zoom & WhatsApp



WHAT WILL YOU LEARN:

- INSTALLATION PROCESS
- WORDPRESS DASHBOARD
- ADDING PAGE IN WEBSITE
- USING MEDIA IN WORDPRESS
- MENU IN WORDPRESS
- WORDPRESS THEME
- THEME CUSTOMISATIONS
- WORDPRESS PLUG-IN

Only For Ladies
Laptop required
3Days in a week
One Month
Course

WhatsApp only
00447511716339

FEE
Rs 1500/-
Sek 250/-
£ 20/-

www.jtj.org.uk



Teenage girls

All ages

Ladies



ShortCourse

Discounted fee
UK - 15 pounds
Sweden- 200 sek/-
Pakistan - 1500/-
Indian - 1000/-



Deadline to submit
29th September
2021

Online Basic Calligraphy Course

Certificates will be given

Arabic Calligraphy Course

Learning Points

- Introduction To Arabic Calligraphy
- Basic Letters of Thuluth With Proper Rules
- **Asmaul husna and surah iklas**
- Tips & Tricks for Finishing & Retouching Techniques

Live classes on zoom
recordings will be
shared if someone
missed the class

Contact us
for Registration

00447511716339
Only Whatsapp

Duration of the Course

2 months



www.jtj.org.uk

موباائل گرافس ڈیزائنگ کورس

گھر بیٹھے سیکھیں اور حلال روزی کا ذریعہ بنائیں



صرف خاتمین کے لئے



قرآن و حدیث پر مشتمل خوبصورت

پوسٹ بنانا
واٹس ایپ کی ڈی پی اور لوگو ڈیزائن
کرنا

بزرگس کارڈز

مریفیکیٹ بنانا
فیس بک کورس آرٹ ڈیزائن کرنا
واٹس ایپ اسٹیکر بنانا

اشتہار بنانا

کسی بھی تصویر کا یک گرافنڈ تبدیل
کرنا۔

پی ڈی ایف فائل بنانا
تصویر پے شاعری، اقوال لکھنا،
موباائل سیلگرافی اور تحری ڈی بنانا
جی آئی ایف بنانا

جو لوگ بھی اس کار خیر میں ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں وہ ان
اکاؤنٹس کے ذریعے کر سکتے ہیں... آن لائن میگزین کے لیے بھی
ہمارے یہ ہی اکاؤنٹس ہیں

بیرون ملک افراد کے لیے pay pal account
iconoclast.mind@gmail.com

How to contact us?

Email us at: journeytowardsjannah@gmail.com

پاکستانی اکاؤنٹ

Account number:

05810103370617

MEEZAN BANK Shah rukn-e-Alam colony Multan
IBN Number : PK61 MEZN 0005 8101 0337 0617

Easy paisa: 0312-6293133 Rahila Shafqat

سوڈن کلے

Adil farid 0046764239611 Swish number For Sweden

Refrence: JTJ magazine Money

Jazak Allah hu khairun kaseera