

پاکستان
سویڈن
یوکے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



لِقَاءٌ

فرمی 2021
جادی الآخر
1442 ہجری

ہر گھر کے روحانی، ذہنی اور جسمانی مسائل کا حل

شکر اللہ نعمتوں کو بڑھانے کا ذریعہ

راہنما

پھر پیش سے خوشی تک کا سفر

ایک نئی زندگی کا آغاز

گھروں مالہ اولاد اور صحت کی طاقت کا نیز

کمزوری ختم کرنے اور طاقت پانے کا نیز

شیئم اوقات یا نامم شیخوں



Journeytowardsjannah@gmail.com
www.jtj.org.uk

ایڈیٹر کے قلم سے



بسم اللہ الرحمن الرحیم

السلام علیکم ورحمة الله

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ سب ایمان اور اچھی صحت کی
برہتی ہوئی حالت میں ہوں آمین اللہ سبحان اللہ کی مدد سے
آپ کے تمام خاندان کے افراد کے لئے ماهانہ آن لائن
میگزین اردو میں جاری کرنے کا آغاز جنوری 2021 میں کر
چکا ہے الحمد للہ۔۔۔

ہمارا مقصد

ہمارا مقصد یہ ہے کہ آپ کے تمام خاندان کو اچھی، مستند اور
انوکھی معلومات ایک ہی وقت میں فراہم کریں ان شاء اللہ۔
جیسے آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارے معاشرے میں بہت
ساری غیر مستند اور غلط معلومات خاص طور پر اسلامی لحاظ
سے ملتی ہیں۔ لوگ اس کی تفییش تک نہیں کرتے ہیں کہ

معلمات صحیح ہیں یا غلط۔ لہذا *zāj* کا مقصد آپ کو ماہانہ بنیاد پر دین اور دنیا کے بارے میں تمام مستند اور اہم علمی معلمات مہیا کرنا ہے تاکہ آپ ایک ہی وقت میں پورے مہینے کے لئے مکمل مواد پڑھ سکیں۔

میگرین کے بارے میں

رسالہ کا نام **القلم** ہے۔ یہ اردو میں ایک ماہانہ آن لائن رسالہ ہے جس میں سائنس، ٹیکنالوجی اور بچوں کے ساتھ ساتھ روحانی، جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق معلمات شامل ہیں۔

لہذا ماہنامہ **القلم** ان شاء اللہ ہماری زندگی کے تمام اہم موضوعات کے بارے میں معلمات فراہم کرے گا۔

یہ دوسرے رسالوں سے کیوں مختلف ہے؟

ہماری ٹیم میں طالب علم اور چھوٹے بچوں کی مائیں ہیں اور ہم سب اللہ سبحان اللہ کی خاطر بہت محنت کر رہے ہیں تاکہ آپ کو **مستند، منفرد اور اہم علم** ان شاء اللہ مہیا کیا جا سکے۔

دوسری طرف ہم انٹرنیٹ پر اپنی زندگی کے ہر شعبے کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں لیکن وہ بکھرے ہوئے انداز میں ملتا ہے لیکن ہمارے اس ماہانہ شمارے سے آپ کو روحانی، جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے تمام معلومات، سبق آموز کہانیاں ایک ہی لنک میں مل سکتی ہیں ان شاء اللہ۔

اسکے علاوہ ہم اس کے لیے اسلامی تاریخ سے گزر رہے ہیں اور نبی محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حیات مبارکہ اور ان کے ساتھیوں کی زندگیوں سے بھی بہت سارے واقعات کو اکٹھا کر رہے ہیں ان شاء اللہ اور پڑھنے والوں کی دلچسپی کو فروغ دینے کے لئے ہم نے انہی واقعات کو کہانی کی شکل میں لکھا ہے جو کہ عام طرز سے منفرد ہے الحمد للہ

اس کے علاوہ خوبصورت رنگوں کے ساتھ اس شمارے کو بنایا گیا ہے اور کتابی شکل میں ترتیب دیا گیا ہے تا کہ پڑھنے والا اسکو آسانی سے اور لطف انداز ہو کر پڑھ سکے۔

اسکے علاوہ آپ سب ہر موضوع سے متعلق سوالات

پوچھ سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ معلومات چاہتے ہیں اور ہم اپنے شمارے میں آپ کے سوالات کے جوابات کے ساتھ آئیں گے ان شاء اللہ۔

لہذا میں امید کرتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ آپ سب کو القلم کا یہ شمارہ بھی پسند آئے گا ان شاء اللہ۔ یہ میگر زین مفت ہے لیکن اسکو خرید کر ہمارا ساتھ ضرور دیں تاکہ ہم اپنے اخراجات نکال سکیں اسکا بھی اجر آپ کے نامہ اعمال میں بہت بڑھا کر ان شاء اللہ لکھا جائے گا۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اللہ تعالیٰ کے دین کو پھیلانے کے لئے ہمارا کتنا ساتھ دیتے ہیں۔

اس کیلئے نیچے دیے گئے لنک سے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ یہ ماہانہ شمارہ *jtz* کی ویب سائٹ پر موجود ہے

<https://jtj.org.uk/magazine/>

اللہ سبحان و تعالیٰ ہم سب کے لیے آسانیاں فرمائیں اور جس نے بھی کسی طرح اس میں حصہ ڈالا اسکو قبول کریں۔ آمین ہمیں آپ کی دعا کی ضرورت ہے۔

جزاكم اللہ خيرا



مایہ زارہ للقلم

فروری 2021

چیف ایڈبٹر

نادیہ خان

ڈیزائن ڈیپارٹمنٹ

ہائی ماہم

وریشنہ ماہم

کریمٹو ڈیپارٹمنٹ

شناہ شفقت

شمرین امتیاز

ایڈیٹر ایڈٹر رائلنگ ڈیپارٹمنٹ

بینش عتیق

سدراہ قاسم

فریحہ سعید

عمارہ منان

سعدیہ خان

القلم

پارٹ..1

روحانی صحت

شکر اللہ ہماری زندگی میں نعمتوں کو
برٹھانے کا ذریعہ (ام مبین انگلیڈ)

1

راہنمای (سدراہ قاسم لاہور)

5

آگ کے دیو (سدراہ قاسم لاہور)

10

وارث (سدراہ قاسم لاہور)

15

پارٹ...2

جسمانی صحت

خوراک اور صحت

(نیو ٹرشنست سعدیہ خان لاہور)

19

طب نبوی صل اللہ علیہ وسلم

26

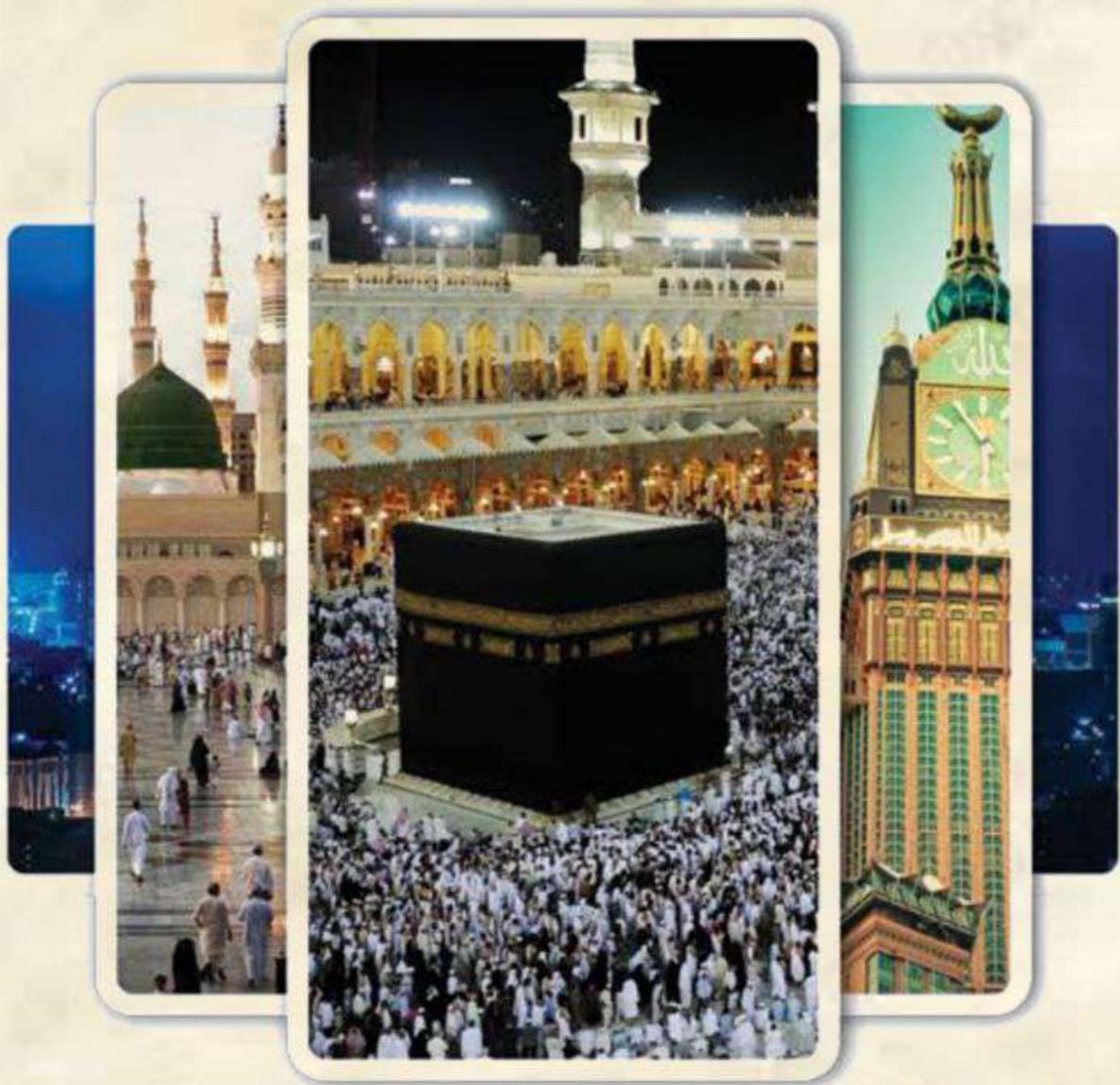
(ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی)

56	ام حکیمہ کی وصیتیں (ڈاکٹر کنوں قیصر)	27	بھنے ہوئے پنے کے فوائد
68	بچوں کی کہانی (بینش عقیق انگلینڈ)	29	پستہ کے فوائد
70	گیم بچوں کے لیے (بینش عقیق انگلینڈ)		پارٹ...3 ذہنی صحت
	6..... متفرقہ	31	ڈپریشن سے خوشی تک کاسفر (ام مبین انگلینڈ)
71	نانی اماں کی باتیں (ام مبین انگلینڈ)	46	ماہیوں لوگوں کے لیے نسخہ کیمیا
72	اپنی یادداشت کو بڑھانا (ماریہ منان سویڈن)		پارٹ...4
73	بچوں، گھر اور مال کی عافیت کا نسخہ		سامنس اور ٹیکنا لو جی
74	تنظیم اوقات یا نامم میجمنت (ماریہ منان سویڈن)	50	پانی کے سائنسی اکشافات (فریحہ سعید)
76	پریشانیوں کو ختم کرنے کا روحانی عمل (ام مومنہ)	53	شارٹ کٹ کی ایکشنز (shortcut key actions)
	پارٹ...7		پارٹ 5
	بیوٹی ٹپس اور ریسپیز (کھانے کی ترکیب)		والدین اور بچے
77	پیٹ کم کرنے کے دو آسان اور آزمودہ نسخے		ایک نئی زندگی کا آغاز
78	خون کی کمی کا آسان گھریلو نسخہ (ڈاکٹر نوید ہبیلتھ کیسر)	54	(ماریہ منان سویڈن)
80	ایڑیوں کی حفاظت کے 9 نوٹکے		
82	چکن کارن سوپ		



حصہ اول

روحانی صحت



شکر اللہ ہماری زندگی میں نعمتوں کو

(ام مبین انگلینڈ)

برٹھانے کا ذریعہ

اور جب تمہارے رب نے صاف اعلان کر دیا تھا کہ یقیناً اگر تم شکر ادا کرو گے تو میں تمہیں ضرور ہی زیادہ دوں گا اور اگر تم ناشکری کرو گے تو یقیناً میرا عذاب بلاشبہ بڑا سخت ہے۔

Surat No 14 - سورۃ ابراہیم : Ayat No 7

شرک نہ کرنا عملی شکر ہے

وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ أَبَاءِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ مَا كَانَ لَنَا آنُ نُشْرِكُ بِاللَّهِ مِنْ شَيْءٍ ۚ ذُلِّكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلِكَنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

﴿٢٨﴾

اور میں نے اپنے آباؤ اجداد یعنی ابراہیم اور اسحق اور یعقوب کے دین کی پیروی

شکر اپنے رب کو رب العالمین مانتے ہوئے اسکی نعمتوں کا اعتراف زبان کے ساتھ ساتھ عمل سے کیا جاتا ہے... ناشکری نعمتوں کے زوال (ختم) کا باعث بتی ہے.. ماضی میں بہت سی قوموں کے واقعات پڑھنے سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ جب انہوں نے نعمتوں پر رب کا شکر ادا نہیں کیا تو وہ ان سے چھین لی گئیں.... شکر اپنے رب کے ساتھ ساتھ انسانوں کا بھی ہوتا ہے۔ تب ہی ہمارے معاملات بھی درست رہتے ہیں آئیے دیکھتے ہیں قرآن اور حدیث اس بارے میں کیا کہتے ہیں.... *

ادا کرنے سے نعمتوں میں اضافہ کا وعدہ*

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَا زِيَّدَ نَعْمَلُ
وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

کی ہے، ہمارا یہ کام نہیں کہ ہم اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک ٹھہرائیں، یہ ہم پر اور تمام لوگوں پر اللہ تعالیٰ کے فضل میں سے ہے لیکن اکثر لوگ شکر ادا نہیں کرتے۔

Surat No 12 - سورۃ یوسف : Ayat No 38

اپنی تخلیق پر غور و فکر کرنا اور اس پر شکر ادا کرنا

وَاللَّهُ أَخْرَجُكُمْ مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَتِكُمْ
لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ
الْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
﴿٧٨﴾

اور اللہ تعالیٰ نے تمہاری ماؤں کے پیٹوں سے تمہیں نکالا کہ تم کچھ بھی جانتے نہ تھے اور اس نے تمہارے لیے کان اور آنکھیں اور دل بنائے تاکہ تم شکر ادا کرو۔

Surat No 16 - سورۃ النحل : Ayat No 78

حلال رزق کھا کر دینے والے کا شکر کرنا
فَكُلُوا مِنَارَزَقُكُمُ اللَّهُ حَلَّا طَيِّبًا وَ

اَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ
تَعْبُدُونَ ﴿١١٣﴾

سو کھاؤ اس میں سے جو اللہ تعالیٰ نے تمہیں حلال اور پاک رزق دیا ہے اور تم اللہ تعالیٰ کی نعمت کا شکر ادا کرو اگر تم صرف اُسی کی عبادت کرتے ہو۔

Surat No 16 - سورۃ النحل : Ayat No 114

انسانوں کی اکثریت ناشکری ہے

وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَ
لِكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

اور یقیناً آپ کا رب لوگوں پر بڑے فضل والا ہے لیکن ان میں سے اکثر شکر ادا نہیں کرتے۔

Surat No 27 - سورۃ النمل : Ayat No 73

شکر ادا کرنا حکمت کی علامت

وَلَقَدْ أَتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ
وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ
كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

اور بلاشبہ یقیناً ہم نے لقمان کو حکمت عطا کی تھی کہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرو!

لَا يَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

وَهُنَّا اللَّهُ تَعَالَى هُنَّا جِئْنَاهُ رَبِّيْلَيْرَاتِ بَنَانِيْتَا كَمْ تَمَّ اسْمِيْسُكُونَ حَاصِلَ كَرِّوَارُونَ كُودَكَلَانَ وَالَا بَنَانِيَا، يَقِيْنَا اللَّهُ تَعَالَى لُوَگُونَ پَرِّبِلَيْ فَضْلَ وَالَا هُنَّا لِيْکِنَ اکِرَشَ لُوَگَ شَكَرَ ادا نَهِيْنَ كَرَتَنَ

Surat No 40 - سورة مومن : Ayat No 61

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا عملی شکر

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اتنی دیر تک کھڑے ہو کر نماز پڑھتے رہتے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے قدم یا (یہ کہا کہ) پنڈلیوں پر ورم آ جاتا، جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے اس کے متعلق کچھ عرض کیا جاتا تو فرماتے کیا میں اللہ کا شکر گزار بندہ نہ بنوں۔

Sahih Bukhari#1130 Status: صحیح

مومن کے لیے جنت شکر اور جہنمی کے باعث حسرت ہو گی

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانٍ، أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ،

فِرْوَرِي 2021

اور جو کوئی شکر کرتا ہے وہ اپنے ہی لیے شکر کرتا ہے اور جس نے ناشکری کی تو یقیناً اللہ تعالیٰ بے نیاز، بہت تعریفوں والا ہے

Surat No 31 Ayat No 12

رب کے بعد والدین شکر کے حقدار

وَوَصَّيْنَا إِلَّا نَسَانَ بِوَالَّدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهِنَا عَلَى وَهِنِّ وَفِضْلُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِيْ وَلِوَالَّدَيْكَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ

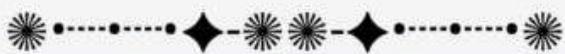
اور ہم نے انسان کو اُس کے والدین کے بارے میں وصیت کی، اُس کی ماں نے دُکھ پر دُکھ اٹھا کر اُسے اٹھایا اور اُس کا دودھ چھڑانا دوسال میں ہے کہ میرا شکر ادا کرو اور اپنے والدین کا بھی، میری طرف ہی لوٹ کر آنا ہے۔

Surat No 31 Ayat No 14

کائنات کی نشانیوں پر غور و فکر اور انسان پر اللہ کا فضل

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَ لِكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ ماهنامہ القلم

کو اور بڑھا دینا چاہیے اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارا رب ہم سے راضی ہو اور ہماری نعمتوں میں اضافہ ہو ناکہ کمی... اگر تھوڑا بھی ہے تب بھی شکر ادا کرنے والے بن جائیں نہ صرف ذبان کے ذکر کے ذریعے بلکہ اللہ سبحان اللہ کے حکموں کو مان کر۔ اللہ سبحان اللہ ہم سب کو شاکرین میں سے بنائے آئیں۔



بے قراری اور اضطراب کے وقت کی دعا

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيلُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (صحیح البخاری: 6346)

”اللہ کے سوا کوئی معبد نہیں، (وہ) بہت عظمت والا، بڑا بردبار ہے۔ اللہ کے سوا کوئی معبد نہیں (جو) عرشِ عظیم کا رب ہے۔ اللہ کے سوا کوئی معبد نہیں (جو) آسمانوں اور زمین کا رب ہے اور عرشِ کریم کا رب ہے۔“

حدَّثَنَا أَبُو الزِّنَادِ، عَنْ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا يَدْخُلُ أَحَدُ الْجَنَّةَ ، إِلَّا أُرِيَ مَقْعَدًا مِنَ النَّارِ لَوْ أَسَاءَ ، لِيَزْدَادَ شُكْرًا ، وَلَا يَدْخُلُ النَّارَ ، أَحَدٌ إِلَّا أُرِيَ مَقْعَدًا مِنَ الْجَنَّةِ لَوْ أَحْسَنَ ، لِيَكُونَ عَلَيْهِ حَسْرَةً

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”جنت میں جو بھی داخل ہو گا اسے اس کا جہنم کا ٹھکانا بھی دکھایا جائے گا کہ اگر نافرمانی کی ہوتی (تو وہاں اسے جگہ ملتی) تاکہ وہ اور زیادہ شکر کرے اور جو بھی جہنم میں داخل ہو گا اسے اس کا جنت کا ٹھکانا بھی دکھایا جائے گا کہ اگر اچھے عمل کئے ہوتے (تو وہاں جگہ ملتی) تاکہ اس کے لیے حسرت و افسوس کا باعث ہو۔

صحیح: Sahih Bukhari#6569Status:

ان سب آیات اور احادیث کو پڑھنے کے بعد ہمیں اپنی زندگیوں میں شکر ماهنامہ القلم

راہنمَا



بے حیائی رقص کرتی۔ کعبہ میں برہنہ
حالت میں طواف کیا جاتا۔ عرب
معاشرہ اس قدر اندھیرے میں ڈوبا ہوا
تھا کہ اسے روشنی کی پہچان بھی بھول
چکی تھی۔ مکہ والے اپنی دھن میں
مگن تھے جب رحمت خداوندی نے ان
کو اپنی رحمت کے گھیرے میں لے
لیا۔ جبرائیل مکہ کی گھاٹیوں میں نبی
آخرالزماں صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے
جلوہ افروز ہوتے، حق آچکا تھا لیکن
باطل کا اندھیرا اتنا زیادہ تھا کہ انہیں
محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تلقین اور
نصحیت کہانیوں سے زیادہ کچھ سمجھ نہ
آتی۔ وہ اللہ کے کلام کو شاعری اور نبی

سدراه قاسم لاہور

جبل نور کی گھاٹیوں سے نور کی کرنیں
ٹکرانے لگیں۔ حرا سے "اقراء" کی
صدائیں بلند ہونے لگی تھیں۔ کالے
پہاڑوں میں گھرے مکہ کے باسی
خوراک کی قحط سالی کے ساتھ ساتھ
اخلاق و اقدار کی قحط سالی کا بھی شکار
تھے۔ بغض، حسد، کینہ پروری، ظلم،
انسان کے خون کا پیاسا، عداوتیں،
نفرتیں، سفا کی اپنی اولاد پہ ظلم، بیٹیوں
کو زندہ دفن کر دینا۔ عرب معاشرہ ظلم
وجبر کی انتہا کو چھو رہا تھا۔ اندھیرا ہی
اندھیرا تھا، لات و عزیٰ پہ چڑھاوے
چڑھائے جاتے تھے۔ میلے ٹھیلوں میں

کریم ﷺ کو جادو گر قرار دینے لگے۔ نے فرمایا: اے لوگو! اگر میں یہ کہوں کہ اس پہاڑ کے پیچھے وادی میں گھوڑ سواروں کی ایک جماعت ہے جو تم پر حملہ آور ہوا چاہتی ہے تو کیا تم مان لو گے؟ لوگوں نے کہا ہاں۔ ہم نے کبھی آپ کو جھوٹا نہیں پایا، ہم نے آپ کو ہمیشہ سچا ہی پایا ہے۔ تب آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا! میں تمیں ایک سخت عذاب کے آنے سے پہلے ڈرانے والا بنا کر بھیجا گیا ہوں۔ میری اور تمہاری مثال ایسی ہے جیسے کسی آدمی نے دشمن کو دیکھ لیا ہو اور جھٹ پٹ دوڑے کہ گھر والوں کی حفاظت کا بندوبست کرے لیکن اس نے خطرہ محسوس کیا اور اتنا زیادہ خطرہ محسوس کیا کہ دشمن حفاظت سے پہلے آدبوچے!، لہذا وہ زور سے پکارنے لگے یا صباحاً ہائے صحیح۔ اس کے بعد اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے لوگوں کو دعوت دی لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ کا اقرار دل سے کر لیں اور حق کو حق مان

مکہ کی ایک چمکدار صحیح تھی اور رسول اللہ ﷺ کو اعلانیہ تبلیغ اور رہنمائی کی وجہ آچکی تھی۔ حضرت محمد ﷺ کوہ صفا کے قریب تشریف لے گئے اور صفا کی بلندی پر چڑھ گئے اور صدائے صبح! ہائے صبح! یا صباح کی پکار کسی دشمن کے آنے یا کسی بڑے حادثے کے پیش آنے پر لگائی جاتی تھی۔ آپ ﷺ پکارنے لگے!۔۔۔ اے بنی فلائل، اے بنی عبد مناف، اے بنی مطلب۔۔۔ جب لوگوں نے ناموں کی پکار سنی تو دوڑے اور صفا پہاڑی کے قریب جمع ہو گئے۔ جو خود نہ آ سکا اس نے کسی کو اپنی جگہ بھیج دیا کہ دیکھ کے آؤ کیا آفت ٹوٹ پڑی؟ لوگ صفا کے گرد جمع ہو گئے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طرف متوجہ ہو گئے اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

کریم ﷺ کو جادو گر قرار دینے لگے۔ آیا اور کہنے لگا نعوذ باللہ تمہارا دن غارت ہو، ہمیں اس لیے جمع کیا تھا۔ اس کے جواب میں سورۃ لہب اتاری گئی اور بتایا گیا کہ ابو لہب، اس کی بیوی اور اس کا مال غارت ہو جائیں گے۔ جہنم میں جائیں گے اور جہنم کا ایندھن بنیں گے۔

اللہ کے نبی کو اعلانیہ دعوت کی اجازت مل چکی تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دعوت کے بعد مکہ کے لوگ مزید ہٹ دھرم اور متکبر ہو گئے اور اپنے باپ دادا کے دین کو چھوڑ کر کسی اور دین کو اختیار کرنے پر آمادہ نہ ہوئے۔ اس کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے مزید بدسلوکی شروع کر دی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جہاں جاتے آپ کا مذاق اڑایا جاتا اور ظن کیا جاتا کہ ۔۔۔ دیکھو یہ ہے نبی! بات ظن اور مذاق سے آگے بڑھی اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو تشدد کا نشانہ بنانا شروع کر دیا۔ مکہ کے لوگ آپ صلی

کریم ﷺ کو جادو گر قرار دینے لیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اے قریش کے لوگو! جہنم سے نجات کے بدلتے میں اللہ سے اپنی جانوں کا سودا کر لو کیوں کہ میں تمہارے نفع اور نقصان کا مالک نہیں اور نا اللہ سے بچانے کے سلسلے میں تمہارے کام آسکتا ہوں۔ اے بنی لہب، اے بنی مرودہ، اے بندی عدی، اے بنی عبد شمس، اے بنی عبد مناف، اے بنی عبد المطلب، اے عباس بن عبد المطلب۔ اپنے آپ کو جہنم کی آگ سے بچا لو کیوں کہ میں تمہارے نفع اور نقصان کا مالک نہیں۔ ہاں تم لوگوں سے نسب اور قرابت داری کا تعلق ہے، جسے اس کے طریقے کے مطابق تر کروں گا، یعنی حق رشته داری نبھاؤں گا۔ اس کے بعد لوگ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی بات سن کر بغیر کسی جواب کے گھروں کو لوٹ گئے۔ البتہ ابو لہب بدسلوکی سے پیش

اللہ علیہ وسلم کو رہبر اور "رہنما" ماننے کے لیے قطعاً راضی نہ تھے اور کہتے کہ کیا ہم تمہارے کہنے پر تمام معبودوں کو چھوڑ کر ایک اللہ کو معبود بنا لیں۔ مٹھی بھر لوگ ہی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے حق کو پچان سکے۔ ان لوگوں کو بھی اس قدر ظلم اور جر کا نشانہ بنایا جاتا کہ لوگ جب شہ کی طرف ہجرت کرنے پر مجبور ہو گئے۔ مکہ والوں کے سلوک سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سخت دل برداشتہ ہوئے۔ وہ اپنے دادا ابراہیم اور اسماعیل کے دین کو فراموش کر بیٹھے تھے اور اس قدر ہٹ دھرم ہو چکے تھے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو ناصرف جھٹلاتے بلکہ مارنے کے درپے ہو گئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس تکبر اور ہٹ دھرمی سے سخت دل برداشتہ ہو گئے اور طائف کی طرف پیدل روانہ ہو گئے وہاں آپ کے نہیں ای رشتہ دار بھی تھے۔ آپ دعوت

اللہ کے لیے طائف میں پہنچے کہ شاید یہ لوگ دعوت قبول کر لیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے قبلہ ثقیف کے تین سرداروں کو دعوت دی لیکن انہوں نے دعوت قبول نہ کی اور بہت برا جواب دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ایک اور سردار کے پاس تشریف لے گئے، آپ دعوت کے کاموں میں مصروف رہے لیکن سرداروں نے دعوت قبول نہ کی بلکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پیچھے او باش لڑکوں کو لگا دیا۔ انہوں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو پتھر مارے یہاں تک کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے جو تے مبارک خون سے بھر گئے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک باغ میں پناہ لی اور درخت کے نیچے بیٹھ گئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سخت غمگین ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا مانگی:

اللہ میں اپنی کمزوری، بے سروسامانی اور

لوگوں کی تحقیر کے بارے میں تجھے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے فریاد کرتا ہوں۔ تو سب رحم کرنے والوں سے زیادہ رحم کرنے والا ہے، درماندہ عاجزوں کا مالک تو ہی ہے اور میرا مالک بھی تو ہی ہے۔ مجھے کس کے سپرد کیا جاتا ہے کسی بیگانے کے جو میرے ساتھ تندی سے پیش آئے یا دشمن کے جس کو تو نے میرا مالک بنا دیا ہے۔ اگر مجھ پر تیرا غضب نہیں ہے تو مجھے اس کی کچھ پروا نہیں کیونکہ تیری عافیت میرے لئے زیادہ وسیع ہے۔ میں تیری ذات کے نور کی پناہ چاہتا ہوں جس سے تاریکیاں روشن ہو جاتی ہیں اور دین و دنیا کے معاملات درست ہو جاتے ہیں (اور میں اس چیز سے پناہ مانگتا ہوں کہ) تیرا غضب مجھ پر نازل ہو یا تیری نارضامندی مجھ پہ اترے۔ مجھے تیری رضامندی اور خوشنودی چاہیے، نیکی کرنے اور بدی سے بچنے کی طاقت مجھے تجھ ہی سے ملتی ہے۔

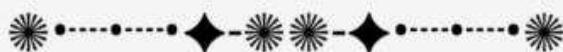
اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سخت دل گرفتہ تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مکہ کی جانب واپس روانہ ہوئے۔ راستے میں ہی آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر ایک بادل نے سایہ کیا۔۔۔ جبرائیل وحی لے کر حاضر ہمراہ تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سر اٹھایا تو جبرائیل نے عرض کیا: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اللہ نے آپ کے پاس پہاڑوں کا فرشتہ بھیجا ہے آپ جو چاہیں حکم دیں۔ پہاڑوں کے فرشتے نے بھی عرض کیا ہے: اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم! بات یہی ہے اگر آپ چاہیں تو میں ان کو دو پہاڑوں کے درمیان پیس دوں۔؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: امید ہے اللہ عزوجل ان کی پشت سے ایسی نسل پیدا کرے گا جو صرف ایک اللہ کی عبادت کرے گی، اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ ٹھہرائے گی۔ ہادی و رہنماء محمد صلی

اگ کے دلوں

سدراہ قاسم لاہور

عبدیل اللہ پارک کے پیچ پر بیٹھا ہوا
تھا اور فیس بک پر مشغول تھا اور
ساتھ ہی واٹس ایپ پر میسج پر میسج
آئے جا رہے تھے کل۔ ہی اس نے کانج
فناشن کی تصویریں سٹیس پر لگائی
تھیں کو منٹس پڑھ کروہ بہت خوش
ھو رہا تھا۔ انٹا گرام تو اس نے کھولا
ہی نہیں تھا اس کا اپنے دوستوں کے
ساتھ مل کر ٹک ٹاک بنانے کا پلان
تھا۔ سب دوستوں نے واٹس ایپ
گروپ میں یہ فیصلہ کیا کہ آج پارک
میں جائیں گے۔ گھر کے کمرے میں وہ

صلی اللہ علیہ وسلم کی دعا کا اعجاز تھا
کہ مک "معظمہ" بن گیا اور یثرب
"مدینہ" بن گیا۔ مکہ اور مدینہ منورہ
کے بعد جلیل القدر صحابہ بن گئے۔
جس جس نے آپ کو راہنمایا اس
کو منزلِ گئی اور تا قیامت ان کے
مقام بلند ہو گئے۔ آج جس نے آپ
صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا انکار کیا وہ
ذلت کی گھاٹیوں میں جا پڑا اور تاریخ
نے دیکھا کہ طائف والوں کی پشت
سے ایسے ایمان والے پیدا ہوئے کہ
محمد بن قاسم جیسے سالار پیدا ہوئے
جنہوں نے سندھ کی دھرتی کو باب
الاسلام بنا دیا۔



ہلا گھلا نہیں ہو سکتا تھا جو وہ پارک میں کر سکتے ہیں عبید اللہ سب سے پہلے پارک میں پہنچ گیا عبید اللہ انتظار کر رہا تھا کہ اچانک ایک شہد کی مکھی اس کے پیروں میں آگری اور بھیں بھیں کر کے زمین پہ تڑپنے لگی۔ عبید اللہ نے چاہا کہ اسے اپنے جوتے سے مسل دے وہ آگے بڑھا اور کہنے لگا! پتا نہیں یہ اڑتے اڑتے گری کیسے ہے؟ عبید اللہ آگے بڑھ رہا تھا کہ اچانک حیران ہو گیا کہ مکھی نے بولنا شروع کر دیا۔ مکھی بولی آج صرف میں نہیں گری بلکہ روزانہ میری کتنی ہی سہیلیاں ایسے گر جاتی ہیں مکھی نے بھیں بھیں کر کے رونا شروع کر دیا ارے یہ کیا؟

مکھی بے قراری سے اپنی ٹانگیں ہلانے لگی مجھے کچھ نظر کیوں نہیں آ رہا؟ یہ دنیا گھوم کیوں رہی ہے؟ عبید اللہ نے کہا تمہیں نظر کیوں نہیں آ رہا آج تو دن کی اتنی روشنی پھیلی ہوئی ہے۔

مکھی بولی میری آنکھوں کے آگے تو اندھیرا آ گیا ہے مجھ سے تو اڑا ہی نہیں جا رہا! ۔۔۔ ہائے میری ملکہ نے تو مجھے پھولوں کا رس نکالنے بھیجا تھا۔ عبید اللہ بولا تو پھر رس لینے جاتی نا یہاں کیوں گر گئی ہو؟ ۔۔۔ مکھی بولی میں تو صحیح اڑ رہی تھی کہ اچانک میری آنکھوں کی آگے آگ کے شعلے آنے لگے مجھے نظر آنا بند ہو گیا اور میرا دماغ گھومنے لگا اور میں یہاں آگری۔۔۔ پتہ نہیں یہ "کونسی آگ کے دیو" ہیں جو گھر واپس لوٹنے نہیں دیتے۔۔۔ عبید اللہ نے کہا کون سے دیو؟ مکھی بولی یہ آگ کے دیو تمہیں محسوس نہیں ہوتے؟۔۔۔ عبید اللہ نے کہا مجھے تو سمجھ نہیں آئی کون سے "آگ کے دیو"؟ ۔۔۔ مکھی بولی دیکھو تمہارے ارد گرد "آگ" کے دیو "کھڑے ہیں مکھی گھاس کے نیچے چھپتے ہوئے خوف زده ہو کر بولی پھر ادھر ہی آ رہی ہے یہ آگ ہائے! مکھی چیختے ہوئے بولی

پوچھا! ویسے تم لوگوں نے یہ آگ کے کھمبے کہاں سے لا کر کھڑے کر دیئے ہیں؟ عبید اللہ نے حیران ہو کر کہا پاگل! یہ "آگ" کے دیو "تحوڑا" ہی ہیں یہ تو جدید دنیا کی ٹیکناوجی ہیں اس سے تو دنیا چل رہی ہے ساری دنیا اسی کے گرد گھومتی ہے یہ نہ ہو تو دنیا رک جائے اگر یہ ایک دن بھی نہ چلیں تو رابطے ختم ہو جائیں تمام کاروبار بند ہو جائے۔ اچھا ان کے چلنے سے دنیا چل رہی ہے؟ مکھی حیرانگی سے بولی! ۔۔۔ ہاں بالکل عبید اللہ نے کہا۔۔۔ لیکن ملکہ ماں تو کہتی ہے کہ دنیا تو تمہارے اللہ اللہ کہنے سے چل رہی ہے۔ مکھی بولی! جب تک تم میں سے ایک انسان بھی اللہ کہنے والا اس دنیا میں موجود ہے تو یہ دنیا باقی رہے گی عبید اللہ نے کہا! ۔۔۔ یہ تمہیں کس نے بتایا؟

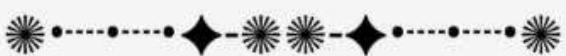
مکھی بولی ہماری ملکہ مکھی ساری سہیلیوں کو روزانہ کہتی ہیں کہ دعا کرو

تمہارے ہاتھ کی طرف بھی آرہی ہے ہائے یہ دیکھو یہی ہے وہ آگ کے دیو جن کی وجہ سے میری بہت سی سہیلیاں مر گئی ہیں ۔۔۔ اور اب تو میری ملکہ ماں بہت پریشان رہنی لگی ہے۔ عبید اللہ نے کہا کیوں بھلا؟ مکھی نے کہا اب ہماری مکھیاں جو بہت تھوڑی رہ گئی ہیں۔ پہلے تو ہمارا چھٹتہ یہ اتنا بڑا ہوتا تھا۔ لیکن اب تو ملکہ ماں بہت اداں رہنے لگی ہے۔ جو بھی مکھی جاتی ہے واپس نہیں لوٹتی تم انسانوں نے اپنا نقصان تو جو بھی کیا ہمارا بھی کچھ نہ چھوڑا۔۔۔ عبید اللہ نے کہا کیوں بھتی؟ ہم نے تمہارا نقصان کیسے کیا ہے؟ ۔۔۔ ابھی میں نے تمہیں بتایا نہیں مکھی "بھیں بھیں" کر کے ناراض ہونے لگی تم لوگوں نے ہماری زندگی خطرے میں ڈال دی ہے بھی ہمارے چھتوں کو نقصان پہنچایا ہے۔ ہم مکھیاں بہت تھوڑی رہ گئی ہیں۔ میری بہت ساری سہیلیاں مجھ سے بچھڑ گئیں ہیں۔۔۔ مکھی نے عبید اللہ سے

آگ کے کھمبوں نے ہمیں تو ختم
 کر دیا تھا لیکن تم تو یہ دنیا ہی
 بر باد کرنے پہ تل گئے ہو۔ لیکن یہ
 بات میری ملکہ ماں کو کون بتائے جو ہر
 وقت ہمارے گھر نہ لوٹنے پر پریشان
 رہتی ہے۔ کاش! کوئی میری ملکہ مکھی
 کو جا کر یہ بتا دے کہ میری سہبیلوں
 کے واپس نہ آنے پر پریشان نہ ہو!
 کیوں کہ آگ کے ان کھمبوں نے ہم
 مکھیوں کا راستہ ھی نہیں بھٹکایا بلکہ
 یہ انسان تو خود ہی بھول گیا ہے۔
 اس نے اللہ اللہ کہنا چھوڑ دیا
 ہے۔ اسے تو پتہ بھی نہیں کہ واپس
 بھی جانا ہے۔ اگر پتہ ہوتا تو اللہ اللہ
 کہنا نہ چھوڑتا۔۔۔ کوئی ملکہ مکھی کو بتا
 دے کہ اب تو یہ دنیا ہی ختم ہونے
 والی ہے انسان خود ھی راستہ بھول گیا
 ہے۔ پھر جب دنیا ختم تو سب ختم!
 عبید اللہ چن کر بولا! پاگل یہ دنیا کیسے
 ختم ہو سکتی ہے یہ دنیا ختم نہیں ہو سکتی
 ابھی تو میں جوان ہوں اور مجھے بہت

انسان اللہ اللہ کہتا رہے اگر اس
 نے اللہ اللہ کہنا چھوڑ دیا تو دنیا ختم
 ہو جائے گی اور ہم بھی۔ عبید اللہ نے
 کہا! نہیں نہیں اتنی جلدی کیسے سب
 ختم ہو سکتا ہے پاگل مکھی! تمہیں کیا
 پتہ؟ ابھی تو یہ ٹیکنا لو جی اور بڑھے گی
 جنہیں تم "آگ" کے کھبے" کہتی ہو
 ہو سکتا ہے یہ بھی ختم ہو جائیں اور اس
 کی جگہ سمارٹ ڈیواں آجائے ٹیکنا لو
 جی فور جی سے بڑھ کر فائیو جی اور
 پھر سکس جی تک پہنچ جائے ہماری تو
 سوچ بھی وہاں نہیں جا سکتی پاگل مکھی!
 دن رات میں رات دن میں بدل
 جائے گا۔ مکھی جو اب حرکت کرنا
 چھوڑ چکی تھی ایک دم سے بوی! اچھا
 یہ آگ کے شعلے اور بھی زیادہ تیز
 ہونے والے ہیں پھر تو میری سہبیلوں
 میں سے ایک بھی نہیں بچے گی۔
 اوہ! میری ملکہ ماں وہ بھی مر جائے
 گی؟ مکھی دوبارہ اٹھنے کی کوشش کرنے
 لگی اس کی آنکھیں بند ہونے لگیں۔
 اور وہ کہنے لگی! ہاے اے انسان! ان

ملکہ مکھی نے ناکام اڑنے کی کوشش کرتے ہوئے کہا! ملکہ مکھی تو کہتی تھی کہ انسان اللہ اللہ کریں گے تو یہ دنیا قائم رہے گی لیکن اب ملکہ مکھی کو کون بتائے! کہ یہ لوگ واپس ہی نہیں جانا چاہتے اب تو انہوں نے اللہ اللہ کہنا چھوڑ دیا ہے۔۔۔ اور یہ آگ کے شعلے بھی جلا دیئے ہیں اب تو یہ دنیا ختم ہو جائے گی لیکن کون جا کر یہ ملکہ مکھی کو بتائے۔۔۔ مکھی یہ کہ کر بے حس و حرکت ہو گئی۔



نبی ﷺ نے فرمایا: قیامت کے دن این آدم کے قدم اپنے رب کے پاس سے اس وقت تک حرکت نہیں کریں گے جب تک اس سے پانچ سوال نہ کر لئے جائیں۔ اس کی عمر کے متعلق کہ کس کام میں ختم کی؟ اس کی جوانی کے متعلق کہ کس کام میں بوسیدہ کی؟ اس کے مال کے متعلق کہ کہاں سے سمایا؟ کہاں خرچ کیا؟ اور جتنا علم تھا اس پر کتنا عمل کیا؟ {سلسلۃ صحیحہ 2690}

سے کام کرنے ہیں ابھی تو میں نے بہت ترقی کرنی ہے مکھی بولی! پاگل میں نہیں اے انسان! پاگل تو تم ھو دنیا تیرے کاموں سے تھوڑی چلنی ہے دنیا تو تیرے اللہ اللہ کہنے سے چلنی ہے۔ اللہ اللہ کہے گا تو دنیا چلے گی۔ ورنہ اے بے بس انسان! تو نے ہمارا راستہ تو بھٹکایا ہی ہے تو خود بھی بھٹک گیا ہے۔ اس آگ نے تجھے بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ عبید اللہ بولا! میں تو بالکل ٹھیک ہوں مجھے تو کچھ بھی نہیں ہوا مکھی بولی تمہیں پتا نہیں چل رہا نا! ورنہ تم راستہ بھٹک چکے ہو عبید اللہ قمقة لگانے لگا۔ کیسے راستہ بھول گیا؟ مکھی بولی انسان نے اللہ اللہ کہنا چھوڑ دیا ہے عنقریب سب ختم ہو جائے گا انسان بھی نیست و نابود ہو جائے گا اور نہ یہ دنیا رہے گی نہ ھم۔۔۔ ملکہ مکھی میرے واپس نہ جانے پر بہت پریشان ہوں گی وہ پہلے ہی میری سہیلیوں کے واپس نہ جانے پر پریشان ہے۔۔۔

وارث

 سدرہ قاسم لاہور

ذہن میں صالح آپی کی آواز گونجی کے انسان کو پتہ چل جائے کہ وہ حالت نماز میں کس کے سامنے کھڑا ہے۔ تو قیامت تک سلام ہی نہ پھیرے۔ حفصہ نے نماز ادا کی اور دعا مانگی۔ وہ پڑھی لکھی پروفیشنل لٹر کی تھی، پیسہ اس کے ہاتھ کی میل تھا۔ نماز روزہ کی چیزیں تو اسے فارغ لوگوں کا کام لگتا تھا۔ محبت کی رنگینیاں بھی اس کی زندگی کو چار چاند لگا رہی تھیں کہ زندگی نے یوٹرن لے لیا اور اس کی محبت دھوکے کی صورت میں انجمام کو

موباکل پر میج کی گھنٹی بجی اور ساتھ ہی آذان کی آواز آنے لگی۔ الصلاتہ خیر من النوم۔ نماز نیند سے بہتر ہے۔ حفصہ نے موبائل چیک کیا اور ساکت ہو کر آذان سننے لگی۔ اس کے دماغ میں سکون سا اتر رہا تھا کتنی دیر اسی حالت میں لیٹی رہی۔ اٹھنے کا سوچتی تو دماغ کہتا چھوڑو کل پڑھ لینا۔ جہاں اتنے دن نہیں پڑھی وہاں ایک دن اور سہی۔ سردی ہے، فجر کی نماز ظہر کے ساتھ پڑھ لینا۔ انہی سوچوں میں گم تھی کے اٹھی اور وضو کر کے جائے نماز پہ کھڑی ہو گئی۔ حفصہ کے



بننے لگے لیکن پھر بھی اس کے ذہن میں سوال تھا کہ یہ سب خود کریں، دوسروں کو کیوں بتائیں۔ اس نے یہ سوال صالحہ آپی سے بھی کر دیا۔ صالحہ آپی جیسے چند لوگ اور بھی اکٹھے ہو گئے تو سب ان کا شکار نا ہو جائیں۔ وہ انفرادی آزادی کی بہت بڑی علمبردار تھی۔ اس کا پڑھا لکھا ذہین اس معاشرہ کی دخل اندازی کو کہاں برداشت کر سکتا تھا۔ حفصہ نے صالحہ آپی سے پوچھا آپ کیوں روزانہ ریماہینڈر دیتی ہیں یہ آپ کا فرض تو نہیں ہے۔ صالحہ مسکراتے ہوئے بولی فرض تو ہے، ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: فکر کیا کرو۔ حفصہ نے پوچھا کیسی فکر؟ صالحہ مسکراتے ہوئے بولی کہ یہی تو سوچنے کی بات ہے کہ کس چیز کی فکر؟ کیا ہم معاش کے اچھے یا بے ہونے کی فکر کرنے کے لیے اس دنیا میں بھیجے گئے ہیں حالانکہ اس کی فکر تو اللہ نے

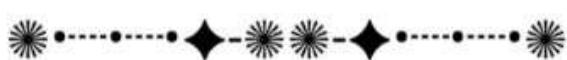
پہنچی۔ حفصہ کو لگا کہ زندگی ہی ویران ہو گئی ہے۔ اس وقت میں اس کی دوست رافعہ نے اس کو وُس ایپ گروپ میں ایڈ کر دیا جہاں تلاوت قرآن پاک، تفسیر کی معلومات پر یکچھ رشیر کیے جاتے حفصہ کبھی یکچھ سن لیتی اور کبھی چھوڑ دیتی۔ نماز کے ریماہینڈر سے تو اکثر جھنجھلا جاتی۔ فارغ وقت میں غم کو بھلانے کیلئے یکچھ رز تو سن لیتی لیکن ریماہینڈر کی ڈیوٹی مجھ سے نہیں ہوتی۔ صالحہ آپی بھی نا! پتہ نہیں کتنا طامہ ہے اس بندی کے پاس۔ حفصہ شروع میں اکتا جاتی لیکن پھر کبھی کبھی فجر کی نماز پڑھنے لگی جس سے اسے سکون ملنے لگ۔ پھر کبھی اس کے ذہن میں سوال آتے کہ ہر بندہ اپنی نماز پڑھے، روزہ رکھے، ساری دنیا کا ٹھیکا تو نہیں لے رکھا لیکن اس نے گروپ چھوڑنے کا نہیں سوچا۔ فارغ وقت میں چھوٹے چھوٹے نوٹس، آڈیو اس کی مصروفیات کا ذریعہ

ادا کر دیا ہے۔ فرمایا: گواہ رہنا۔ پھر فرمایا: حاضرین تک پہنچانا میرا ذمہ تھا اور غائب لوگوں تک پہنچانا تمہارا ذمہ ہے۔ اب اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد کے بعد اللہ کا پیغام پہنچانا ہمارے اوپر فرض ہو گیا ہے۔ دیکھو صالح نے حفصہ سے کہا، اس کے بعد صحابہ رکے نہیں اور اللہ کے دین کو پھیلانے کے لیے پوری دنیا میں پھیل گئے۔ اس لئے اسلام کی روشنی ہر طرف پھیل گئی۔ اگر وہ اپنے گھروں میں بیٹھ کر اپنی عبادت کر لیتے لیکن دوسروں تک نہ پہنچاتے تو اللہ کا دین کیسے پھیلتا جبکہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ ہر نبی کا کوئی نہ کوئی وارث ہوتا ہے اور میری وارث میری امت ہے صحابہ کرام نے وراثت کا حق ادا کیا۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابی حضرت ابو یوہب انصاری، جو صحابی رسول بھی تھے اور میزبانی

اللہ نے اپنے ذمے لے رکھی ہے وہ تو ہر پڑھے لکھے اور ان پڑھ کورzac دے گا۔ دنیا کا وعدہ تو اس نے ہم سے کر لیا ہے لیکن آخرت کا وعدہ نہیں کیا اور اسے ہمارے اعمال کے ساتھ مشروط کر دیا۔ اعمال کی شرط لگانے کے بعد اس نے حکم دینے پر بس نہیں کی، انسان کو بنانے کا مقصد سمجھانے کے لیے اس نے انبیاء کو اس دنیا میں بھیجا۔ اپنا کلام حق بھیجا تاکہ انسان کو زندگی کا مقصد سمجھا سکے۔ اس مقصد کو سمجھانے کے لیے انبیاء اولیاء بستی بستی، نگر نگر، سفر کرتے رہے۔ مشقتیں برداشت کیں، اذیتیں جھیلیں تاکہ اللہ کا حکم ہر انسان تک پہنچ جائے۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے دین کی دعوت دی۔ آخری خطبہ حجۃ الوداع کے موقع پر فرمایا: کیا میں نے تم تک اللہ کا دین پہنچا دیا ہے؟ صحابہ نے عرض کیا: نا صرف پہنچا دیا ہے بلکہ پہنچانے کا حق

تحک گئی اس کا دل چاہا کہیں نکل جائے۔ اس کا دل کہیں نہیں لگ رہا تھا اچانک اس کے موبائل پر گھنٹی بجی حفصہ نے موبائل چیک کیا سامنے قرآن کی آیت کھلی تھی۔ کہ تم میں سے ایک جماعت ایسی ضرور ہونی چاہیے جو نیکی کا حکم دے اور برائی سے منع کرے۔

یہ آیت حفصہ کے دل میں اتر گئی۔ اسے صالحہ آپی کی ساری باتیں سمجھ آنے لگیں، اس کے دل پر جمی دھول ختم ہو گئی اور اسے اپنی وراثت کا پتہ چل گیا۔



قرآن کی پکار

اور بے شک ہم نے قرآن یاد کرنے کے لیے آسان بنادیا تو ہے کوئی یاد کرنے والا

(سورۃ القمر)

رسول بھی، نے وصیت کا حق ادا فرمایا کے دین کی سر بلندی کے لیے کوئی ایسا معركہ تھا جس میں شامل نہ ہوئے یہاں تک کہ نہایت ضعیفی کی عمر میں پہنچ گئے لیکن اللہ کے راستے میں یہاں تک کہ آپ سخت بیمار ہو گئے۔ انہوں نے کہا: میرے مرنے کے بعد میرے جسد خاکی کو گھوڑے پہ سوار کر دینا جہاں دشمن کے علاقے تک سواری جائے وہاں مجھے دفن کر دینا کہ میں اس معركے میں شریک نہیں ہو سکوں گا لیکن میں اللہ کے راستے میں دین اسلام کو سر بلند کرنے والوں کے قدموں کے نیچے رہوں گا، جس کی دھول بھی بہت قیمتی ہے۔

حفصہ بہت توجہ کے ساتھ صالحہ آپی کی باتیں سن رہی تھی پھر وہ چپ چاپ وہاں سے اٹھ آئی لیکن پھر یہی سوچتی کہ صحابہ تو صحابہ تھے، ان جیسے ہم تو ہو نہیں سکتے۔ حفصہ کاموں میں مصروف ہو گئی تھی کہ ایک دن بہت



پارت ۲ جسمانی صحت



سعدیہ خان

کے لیے بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ قدیم تحقیق کے مطابق وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے ہماری آنکھیں متاثر ہوتی ہیں لیکن جدید تحقیق کے مطابق حاملہ عورت کے لیے یہ وٹامن بہت ضروری ہے اور حاملہ عورت کو اس

آج ہم وٹامن اے (Vitamin A) کی بات کریں گے۔ پچھلی بار ہم نے کاربوہائیڈریٹ، پروٹین اور کیلیشیم کی بات کی تھی آج ہم وٹامن اے پہ بات کریں گے۔ وٹامنز ہمارے جسم



وٹامن کی اہمیت کا پتہ ہونا چاہیے۔ بچے کے دل کے مسائل کے لیے یہ اہم وٹامن ہے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچے یا بڑے میں خون کی کمی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ بچوں کی جب نظر

میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم جو بھی کھانا کھاتے ہیں اس کے ذریعے بھی ہمیں جسم میں وٹامنز ملتے ہیں۔

یہ وٹامن ہماری آنکھوں اور جلد ماهنامہ القلم

کا روپ ابھی واضح نہیں ہے۔ جب ہمارا جسم وٹامن اے لے رہا ہوتا ہے جیسے آپ نے کوئی کھانا کھایا ہے اور اس کھانے میں وٹامن اے موجود تھا تو وہ ہمارے جسم میں چلا تو گیا ہے لیکن کیا اس نے ہمارے جسم میں جا کے وہ کام کیا جس کے لیے وہ ضروری تھا، یہ بھی ایک اہم چیز ہے۔ اگر ہمارے جسم میں وٹامن اے موجود ہے تو ہم مدھم روشنی میں بھی دیکھ سکتے ہیں لیکن اگر ہمارے جسم میں وٹامن اے کی کمی ہونے لگتی ہے تو ہمارے مسلز میں کھچاؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔

کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے، نظر دھنلانے لگتی ہے اگر اس وٹامن کی زیادہ کمی ہو تو نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

وٹامن اے اور ہڈیاں:

اس وٹامن کی کمی کی وجہ سے ہڈیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جس طرح انکو بڑھنا فناشناز کے لیے بھی اہم ہے لیکن اس چاہیے اس طرح وہ بڑھ نہیں سکتیں۔

کمزور ہونے لگتی ہے تو ڈاکٹر کو چیک کرواتے ہیں تو ڈاکٹر کو اپنے ساتھ ایک نیوٹریشنست کی رائے ضرور لینی چاہئے اور ان کی تجویز کردہ خوراک استعمال کرنی چاہیے کہ کتنا وٹامن اے چاہیے مطلب ہائی ڈوز کی خوراک مریض کی حالت کو مد نظر رکھ کر دی جانی چاہیے۔ اگر آپ اسے ہائی ڈوز دیتے ہیں تو اس میں یہ ہوتا ہے کہ جو نظر دھنلنی یا خراب ہونے کی طرف جارہی ہے تو بہتری کی طرف آ جاتی ہے اور بچے کو ساری زندگی دوبارہ عینک کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ضروری ہے کہ چھوٹی عمر میں بچوں کی نظر چیک کرواتے رہا کریں اور ان کی خوراک میں وٹامن اے کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

وٹامن اے ہماری جلد کیلئے بہت ضروری ہے تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ٹامن اے ہارت فناشناز کے لیے بھی اہم ہے لیکن اس ماهنامہ القلم

جیسے چھوٹے بچے ہیں انہوں نے ابھی بڑے ہونا ہوتا ہے لیکن وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے بچہ متاثر ہوتا ہے۔ لوگ اس بات پر پریشان ہو جاتے ہیں کہ جب نظر کمزور ہوتی ہے تو اس کے لیے وٹامن اے کی ڈوز بڑھانے لگ جاتے ہیں لیکن دوسری طرف ہڈی کی ہیلٹھ کے لیے بھی بہت اہم ہے۔ اگر کیلائیٹم دیتے رہیں گے یا وٹامن ڈی کا لیول سیٹ کرتے رہیں گے تو یہ بھی ٹھیک ہے۔

وٹامن اے اور دانت:

وٹامن اے ہمارے دانتوں اور ہمارے جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ جب بچے کے دانت ایک بار ٹوٹنے کے بعد دوبارہ آنے ہوں تو بھی یہ وٹامن ضروری ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر کچھ بچے جن کی عمر سات سال ہے اس کے کچھ دانت ٹوٹ جاتے ہیں اور کچھ رہ جاتے ہیں تو ماں پریشان ہونے لگتی ہے کہ اس بچے

کے ابھی نہیں ٹوٹے ہیں تو یہ پریشان ہونے کی بات نہیں ہے۔ ہر بچے کے بڑھنے اور نشوونما کا عمل دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ اب ایک بچے کے دانت سات سال کی عمر میں ٹوٹنے ہیں تو کئی بچے ایسے بھی ہیں جن کے پانچ سال کی عمر میں ٹوٹ جاتے ہیں۔ جب مائیں ہمارے پاس آکریہ بات بتاتی ہیں اور پریشان ہوتی ہیں تو ہم ان کو تسلی دیتے ہیں کہ پریشان ہونے کی بات نہیں ہے ہاں اگر ایک کلاس میں 15 بچے ہیں اور ان بچوں کا قد اچھا ہے لیکن آپ کے بچے کا قد ان سے کم ہے تو آپ ایک نیوٹریشنست سے رابطہ کریں، ان کو مسئلہ بتائیں تو وہ بچے کے سارے جسم کا ٹیکٹ لیں گے اور وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے بچے کی نشوونما کس طرح سے ہو رہی ہے تو اس میں جینٹک جینز کا بھی بڑا عمل دخل

ہوتا ہے کہ اگر ماں باپ کا قد کم ہے تو بچے کا قد بھی کم ہو گا اگر آپ بچے کی خوراک پہ توجہ دیں تو بچے اچھا قد نکال سکتا ہے۔

وٹامن اے اور خوراک:

دے گی اور سبزیاں بچے کو نہیں دے رہی ہوتی ہیں۔ ماں کو یہ پتہ نہیں ہوتا کہ بچے کو سبزی کیسے دینی ہے ۔۔ تو آپ بچوں کو سبزیاں ضرور دیں۔ آپ سبزیاں ابال کر دے سکتے ہیں اگر کسی سبزی کا ذائقہ اچھا نہیں آرہا تو آپ اس میں کریم شامل کر کے دے دیں۔ چھوٹے بچے کو ذائقہ کا نہیں پتہ ہوتا کہ میٹھا ہے، نمکین ہے یا پھیکا ہے آپ جیسا کھانا ان کو کھلائیں گے وہ اسی کھانے پہ لگ جائیں گے تو بتانے کا مقصد یہ ہے کہ اگر آپ نے بچے کو وٹامن اے دینا ہے تو کہاں سے اور کس طریقے سے دینا ہے؟

آپ ایک دن میں ایک گاجر بچے کو دیں تو آپ اس کو وٹامن اے ایک بہترین ذریعہ دے رہے ہیں۔ صرف گاجر میں ہی وٹامن اے موجود نہیں ہوتا بلکہ پالک میں وٹامن اے وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں

خوراک ہمارے جسم کے لیے بہت اہم ہے۔ اگر ماں بچے کی خوراک کا خیال نہیں رکھ رہی تو بچے کی ساری زندگی کے لیے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں یعنی بچے کو شروع سے ہی اچھی خوراک نہیں مل رہی۔ بعض مائیں بہت پریشان ہوتی ہیں کہ ہم بچوں کو کیا کھائیں، نیوٹریشنٹ نے بچوں کی خوراک کے ڈائیٹ چارٹ بنائے رکھے ہوتے ہیں جو ان کو مہیا کر دیے جاتے ہیں۔ ایک سپیشلٹ کے بتانے اور ایک ادھر ادھر سے پتہ کر کے بتانے والے میں بہت فرق ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں بچے بھوکے پھرتے رہتے ہیں یا ماں بچے کو دودھ پلا دیتی ہے، کوئی سیریلک یادلیہ بنادے گی اور ماهنامہ القلم

کیلشیم، پروٹین کو اپنی خوراک کا حصہ بنایا جا سکتا ہے۔ آج کل بچوں کی نظر بہت متاثر ہو رہی ہے کچھ بچوں کو خوراک اس طرح کی دی جاتی ہے کہ غذاست کی افادیت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ اگر غذاست سے بھرپور خوراک کھلانی جائے تو مستقبل میں ان کو مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ بیف، مٹن کو ہم اپنے پاکستانی طریقے سے بھی پکا سکتے ہیں یا اس کے سلائر بنالیں اور نمک مرچ ڈال کر بیک کر لیں۔

اس کے علاوہ خشک میوه جات میں وٹامن اے وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اگر کسی میں اتنی اسطاعت نہ ہو کہ وہ مہنگی اشیاء خرید سکے تو وہ گاجر استعمال کرے کیونکہ گاجر وٹامن اے حاصل کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ پاکستان میں ڈرائی فروٹ صرف سردیوں میں ہی کھایا جاتا ہے اور گرمیوں میں ڈرائی فروٹ لینے

پاک کو اتنا پکا دیا جاتا ہے کہ سارے وٹامن ختم ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے بچے کو ایک کپ پاک چوب کر کے اس میں مکھن ڈال کر دے سکتے ہیں یا بچے کا کوئی پسندیدہ فلیور ڈال کر دیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ بچے کو ذات سے آشنا کروائیں جیسے بچے کو بیکری کی چیزیں کھلانیں تو بچے اسی قسم کی چیزوں کو پسند کرنے لگتا ہے۔ ماں کو چاہیے کہ غذاست سے بھرپور چیزیں خود کھائیں اس طرح بچہ بھی ماں کو کھاتا دیکھ کر صحت مند چیزیں پسند کرنے لگے گا اور پھر اسے ان چیزوں کی عادت ہو جائے گی۔

گاجر پاک کے علاوہ بیف میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں زیادہ چکن بنایا جاتا ہے یا سبزیاں بنانی جاتی ہیں۔ خاتون خانہ کو چاہیے کہ ایک ہفتہ کا چارٹ بنالیں کہ کس دن کیا پکایا جائے گا تو اس طرح سارے وٹامن،

بھی جاؤ تو مشکل سے ملیں گے کیونکہ کیسے کھلانی ہے۔

یہ ہی تصور پایا جاتا ہے کہ ڈرائی اس کے علاوہ مکھن اور انڈے میں بھی فروٹس سردیوں میں کھائے جاتے وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ آپ سردیوں ہیں۔ یہ گرمیوں میں بھی کھائے میں بچوں کو انڈے مختلف ریسپیز سے جاسکتے ہیں لیکن یہ دھیان رہے کہ گرمیوں میں اس کی مقدار کم رکھنی ہے۔ خشک خوبانی بھی وٹامن اے کا آم، ٹماٹر، مٹر، پیپتا ہیں، پیپتے کا ذائقہ تھوڑا مختلف ہوتا ہے تو لوگ اس کو کھانا پسند نہیں کرتے لیکن اگر روزانہ کی بندیداد پہ اس کو اپنی خوراک کا حصہ بنایا جائے تو یہ ہماری صحت کے لیے بہت اچھا ہو گا۔ جیسے سلااد یا فروٹ آپ خشک خوبانی کو تھوڑی دیر چارٹ میں ڈال کے کھایا جاسکتا ہے کے لیے پانی میں رکھیں اور کچھ دیر کے لیے اوون میں بھی رکھ سکتے ہیں یوں تھوڑی دیر میں وہ نرم ہو جاتی ہیں۔ وہ اتنی میٹھی ہوتی ہیں کہ اس میں اور کچھ ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ آپ ان کو وہ کھائیں اس کے خیال نہ رکھا جائے تو بہت سے مسائل علاوہ اور بھی ریسپیز ہیں ہم ان شاء پیدا ہو سکتے ہیں۔

اللہ ہر شمارے میں دیں گے کہ بچوں اگر کسی کو ہبیٹ اسٹروک آیا ہے اور کو غذاشیت سے بھرپور خوراک کیسے آپ اس کو فریشن کے پاس لے کر

کر گئے ہیں تو اس نے علاج کرنا ہے، رکھے گا۔ اللہ نے اتنی ساری چیزیں
وہ آپ کو بتائیں گے کہ یہاں بنائی ہیں تو اس کی کوئی وجہ بھی تو
سے بلا کنج ہوا ہے لیکن اگر اس کی ہو گی کہ ہر ایک سبزی میں الگ وٹامن
خوراک غذائیت سے بھرپور ہوتی پروٹین کمیٹشیم وغیرہ ہوتے ہیں۔
تو وہاں حالت تک پہنچتا ہی نہیں۔

ایک مسلمان ہونے کی وجہ سے ہمارا
ایمان ہے کہ ہر کام اللہ کے حکم سے
ہوتا ہے لیکن اللہ نے سمجھ بو جھ دی
ہے، ہاتھ پاؤں سلامت دیئے ہیں
اور ہر چیز دی ہے تو اسے بہترین
طریقے سے کیسے استعمال کرنا
ہے تو یہ آپ نے خود سوچنا ہے اور
وہ سوچنے کے لیے علم ہونا ضروری
ہے کہ کونسی ڈائیٹ کو کس
ٹائم پہ لینا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے
کیونکہ اب کئی دفعہ ایسے ہوتا ہے کہ
ہم کھانا کھاتے جا رہے ہیں، لیکن زندگی
میں توازن ہونا بہت ضروری ہے۔
اگر آپ کہیں کہ سبزیوں میں وٹامن
اے ہے اور صرف سبزیاں ہی کھاتے
جا رہے ہیں تو یہ ممکن نہیں ہے کہ
آپ کو ایک ہی وٹامن ہیلٹھی رکھے

اگر کوئی وٹامن اے کی کمی کا شکار
ہو گیا ہے تو اس کا حل بھی موجود ہوتا
ہے۔ کئی بار ایسے ہوتا ہے کہ کچھ
لوگ ہاپروٹامن اے کی طرف چلے
جاتے ہیں جب آپ اپنی ڈائیٹ لے
رہے ہیں اور ایک ہی چیز لیتے جا رہے
ہیں تو آپ کے جسم میں اس کی زیادتی
ہو جائے گی، وہ بھی نقصان دے گی
یعنی جسم میں کسی چیز کی کمی بھی نہیں

نہیں ہونی اور زیادتی بھی نہیں ہونی چاہیے۔ اگر آپ روزمرہ زندگی میں انڈے، دودھ، گاجریں، ٹماٹر، تھوڑی بہت مچھلی یا سبز سبزیوں میں سے کچھ لے رہے ہیں تو آپ اپنی خوراک میں وٹامن اے کا استعمال کر رہے ہیں۔

کس عمر میں کتنے وٹامن اے کی ضرورت ہے وہ جب ہمارے پاس مریض آتے ہیں تو ہم انکو تجویز کر دیتے ہیں۔ پہلے اس بندے میں وٹامن اے کی مقدار کو دیکھا جاتا ہے کہ وٹامن اے کی کمی ہے یا زیادتی۔ میسٹ بھی کیے جاتے ہیں یا تجربہ بھی بہت ہو جاتا ہے کہ دیکھتے ہی پہنچ جاتا ہے کہ کس وٹامن کی کمی یا زیادتی

Vitamin A



ہے۔ میں تو الحمد للہ دیکھتے ہی سمجھ جاتی ہوں یہ تجربہ کی بات ہوتی ہے۔

وٹامن اے اور قوت مدافعت:

بچے میں (ایمونٹی/قوت مدافعت) کے لیے بھی وٹامن اے چاہیے ہوتا ہے کہ نارمل فنکشنز ہوتے رہیں۔ اس کے لیے بچے بڑے سست ہوئے ہوتے ہیں اگر کوئی مسئلہ ہو جائے تو فوراً بیماری کا اٹیک ہو جاتا ہے۔ اس کے پیچھے بھی وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے۔ اگر آپ جوان اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو اپنی خوراک میں وٹامن اے لے کر آئیں۔ اگر آپ نے اپنی نظر تیز کرنی ہے تو بھی وٹامن اے ضروری ہے۔ اگلے مضمون میں ہم مرحلہ وار باقی وٹامنز کا بھی مطالعہ کریں گے ان شاء اللہ

نیوٹریشنسٹ سعدیہ خان سے رابطے کے لیے اس نمبر پر والٹ ایپ یا کال کریں
+92 332 4450656



ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کا تو معلوم ہے کہ آپ اللہ کے پیغمبر اور رسول ہیں لیکن ہم ان کی طرز زندگی کے بارے میں بہت کم جانتے ہیں۔ وہ دن کا آغاز کیسے کرتے تھے، دن بھر میں کیا کرتے تھے، گھر کے اندر اور گھر سے باہر کیسے رہتے تھے، ان کا کھانا بہت سادہ تھا، کبھی گندم اور میدے کی روٹی نہیں کھائی، ہمیشہ جو کی روٹی کھائی۔ پانی جیسے کنوئیں سے بھر کے لایا جاتا وہ نہیں پیتے تھے بلکہ ایک رات منٹکے میں رکھ کے پیتے تھے جس سے اس میں بھاری اجزاء بیٹھ جاتے اور پانی فلٹر ہو جاتا۔ ہمارے ڈرنکس پیپسی، کولا اور اسی طرح کے دوسرے میٹھے چینی سے بھر پور مشروبات ہیں لیکن نبی کریم ﷺ کے مشروبات میں نہیں کا ذکر آتا ہے۔ کشمکش کو شام کے وقت پانی میں بھگو دیا جاتا اور صبح وہ نتھار کے پی لیتے اور یہ ہلاکا میٹھا مشروب ہوتا کبھی یہ چھوہارے سے بنایا جاتا۔ روٹی کے ساتھ سالن ہوتا تو شوق سے کھا لیتے اور اگر سالن نا ہوتا تو سرکہ کے ساتھ کھا لیتے۔ جیسے ایک بار نبی کریم ﷺ گھر تشریف لائے اور کھانے کا پوچھا تو ان کی زوجہ نے جواب دیا کہ آج سالن نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کچھ اور ہے تو کھا سرکہ ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا سرکہ بہت اچھا سالن ہے۔ اسی طرح آپ نے سرکہ سے روٹی کھائی اور کبھی کچھور یا کسی بھی پھل سے روٹی کھا لیتے اور ہم لوگوں کو جب تک دو تین سالن نا ملیں ہم کھانا نہیں کھاتے۔ یہ بھی پسند نہیں آرہا ہوتا ہے اس پر بھی شکر نہیں کرتے ہیں اس کے علاوہ دہی، شہد، دودھ ناجانے کیا کچھ موجود ہوتا ہے پھر بھی کہتے ہیں کہ کھانے کو کچھ نہیں ہے۔ ہمیں پھل کے ساتھ روٹی کھانا بہت عجیب لگتا ہے۔ تو ان ساری بالتوں سے میں متاثر ہوئی کہ میں خود بھی ان ساری چیزوں کو آزماؤں۔

طُبْ نَبُوِيٌّ ﷺ



بھنے چنے کے فوائد

ہمارے ہاں عموماً دو طرح کے چنے پائے ایسی خواتین جو کمزوری کا شکار ہے جسمانی کمزوری کا وہ بھی یہ استعمال کرے۔ ایسے حضرات جو صحیح جاتے ہیں۔

ایک کالے چنے دوسرے سفید چنے چنوں کی دونوں قسموں میں ہی وظامنہ اور منزلز کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

طبعی لحاظ سے دیکھا جائے تو کالے چنے سفید چنوں کی نسبت زیادہ فائدہ مند ہیں۔ یہ چاولوں کی غذائی کمی کو دور کرتے ہیں۔ جسمانی کمزوری اور مردوں کی خاص کمزوری کیلئے سات عدد کالے چنے رات کو دودھ میں بھگلو دے صحیح انٹھ کر نہار منہ چنے چبا کر کھالے اور دودھ بھی پی لے چنوں کی تعداد 12 سے بڑھا کر 10 یا 12 عدد تک بھی کر سکتے ہیں۔

ایک طرح کے ایشی باسیوں میں ہے۔ چنے گوشت اور انڈے کا نغم البدل ہے۔ شوگر کے مريضوں کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے چنے خون کی نالیوں طاقت

نالیوں کو طاقت فراہم کرتے ہیں کو لیسروں لیوں کو کم کرتا ہے۔ دل کو طاقت ملتی ہے۔ بڑیوں اور کینسر کے خلاف قوت مدافعت



دوسرے اسمیں ایک پاؤ کے قریب ڈالنا ہے۔ یہ مرد اور عورتوں دونوں کے لیے مفید ہے۔

مصری_2/1 پاو

ان کو پیس کر سفوف بنا لیں شیشے کے جار میں محفوظ کر لیں صح ناشتے سے 30 منٹ۔ پہلے ایک چھوٹا چائے والا چچ گاجر کے جوس کے ساتھ لیں۔ رات کو کھانے کے ایک گھنٹہ بعد استعمال کرے۔ مسلسل 3 ماہ تک استعمال کرے۔ چھوٹے بچوں کو 1/2 چائے کا چچ دیں۔

نظر، دماغی کمزوری، یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے یہ ایک لاجواب نسخہ ہے۔ چنوں کو اسوقت کھائیں جب بھوک لگی ہو۔ بھنے ہوئے چنے کھانے سے آپ کی شوگر ایک دم نچے یا ایک دم سے اوپر نہیں جائیں گی۔ کیونکہ چنوں میں فائزہ کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ وزن کم کرنے کے لیے چنے استعمال کر سکتے ہے۔

مقدار

ایک مٹھی کے برابر چنے یا 50 گرام آپ روزانہ استعمال کر سکتے ہے۔ چنے آپ نے ان کے چھلکوں سمیت کھانے

پیدا کرتے ہے۔ چنے بہترین اینٹی آکسیدنٹ ہے۔ چنے پھیپھڑوں کو بھی طاقت دیتے ہے۔ جلدی امراض میں خون کی صفائی کا کام کرتے ہے۔ اگر بال بہت زیادہ گرتے، کمزور ہے آپ بالوں کو لمبا، مضبوط، چمکدار، سیاہ ٹوٹنے تو یہ تین چیزوں کا استعمال کرے بیس۔ ایلویرا جیل۔ یہوں

تینوں کو ہم وزن لیکر پیسٹ بنا لیں اچھی طرح مکس کر کے بالوں میں لگائیں 1 گھنٹہ تک لگارہنے دے پھر پانی سے دھو لیں دھونے کے لیے شیمپو کا استعمال نہیں کرنا۔ اگر بال بہت زیادہ خشک ہے تو یہوں کی جگہ دہی کا استعمال کرے۔ نزلہ، زکام، چھینکوں کا آنا، حلق میں بلغم کا گرنا، کیرا، نظر کی کمزوری اس کے لیے بہت ہی مجب نسخہ ہے بھنے ہوئے چنے 1/2 کلو۔

چاروں مغرب 125g -

سوونف 125g -

بادام گری 250g -

کھانے ہیں۔ چھلکے اتارنے نہیں ہیں۔ یہ عمل آپ نے مسلسل دو ماہ تک کرنا ہے۔ اس عمل سے قبض نہیں ہو گی دوسرا آپ کا وزن 8 سے 10 پاؤنڈ کم ہو جائے گا۔ بہتر یہ ہے کہ آپ چنے خود لیکر بھنوائیں بازاری بھنے ہوئے چنوں کا استعمال نہ ہی کریں۔



بعد سب سے زیادہ اینٹی

آکسیدینٹس پایا جاتا ہے جو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے کو لمیسرول یول کم کرتا ہے ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے۔ اس سے قبض دور ہوتی ہے۔

ایسے لوگ جو گوشت نہیں کھاتے وہ پروٹین کی کمی پوری کرنے کے لیے پستہ کو کھا سکتے ہیں پستہ کھانے سے شوگر یول بھی کنڑوں میں رہتا ہے۔

دل کو مضبوط کرتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

پستہ کے فوائد

ڈاکٹر نوید ہمیلتھ کیسر

پستہ کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ یہ بے شمار قیمتی اجزاء کا خزانہ ہے۔ کوپر، میکلنشم، آئرین، زنک، سیلینیم، وٹامن B پلیکس سمیت بہت سے اجزاء کا مجموعہ ہے۔ کھانے میں اسکا ذائقہ بھی بہت کمال کا ہوتا ہے۔ نزلہ، زکام، کھانسی، گلے کی خراش ان میں پستہ بے حد مفید ہے۔ پستہ میں اخروٹ کے



مقدار

30 سے 40g تک پستہ آپ روزانہ کھا سکتے ہیں۔ ایک چھوٹی مشٹی کے برابر۔ مزاج اور طبیعت کے مطابق استعمال کریں۔ کسی بھی وقت آپ کھا سکتے ہیں۔ بہترین وقت عصر کے بعد کھائیں۔

احتیاطی تدبیر!

پستہ کو ہمیشہ بغیر نمک اور چینی کے استعمال کریں۔ اسکو خریدتے وقت چھلکے سمیت خریدیں اس کا مغز آپ خود نکالیں۔ اعتدال کے ساتھ کھائیں ورنہ اس سے متلبی، قہ اور سو جن ہو سکتی ہے۔

بلغم کو دور کرتا ہے موٹاپا کم کرتا ہے جدید تحقیق کے مطابق کولیسرول کم کرنے کیساتھ ساتھ خون میں بننے والے لوڑے یعنی Clot کو ختم کرتا ہے۔

پستہ کا روزانہ کا استعمال پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ بلکہ پھیپھڑوں کے کینسر اور ہمہ قسم کے کینسر کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ خواتین کے لیے پستہ بے حد مفید ہے۔ جلد کو پُرکشش بناتا ہے۔

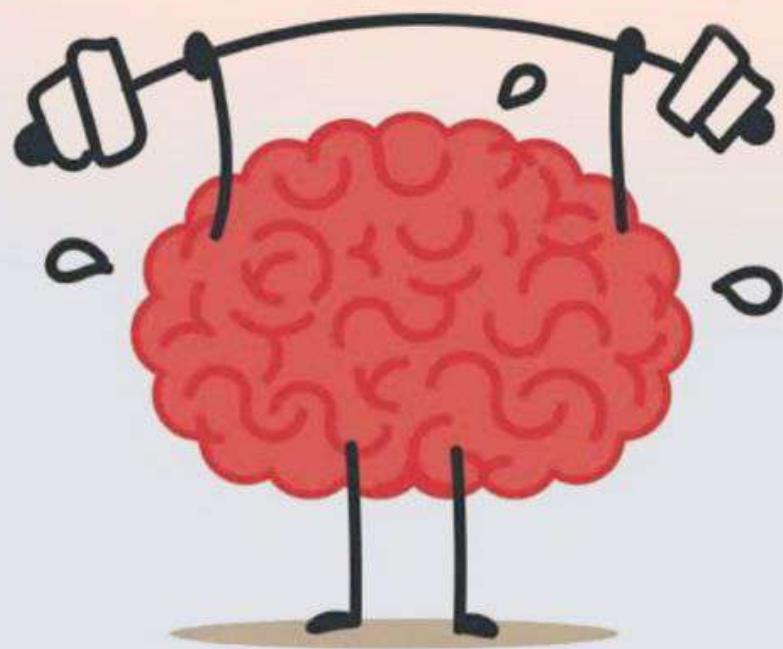
بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرتا ہے۔ پستہ میں موجود زنك اور سیلینیم جیسے اجزاء مردوں کے لیے انتہائی مفید ہے اس سے قوت باہ میں زبردست اضافہ ہوتا ہے۔

حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی مائیں بھی اسکا استعمال کر سکتی ہیں اسکا کوئی نقصان نہیں ہے۔



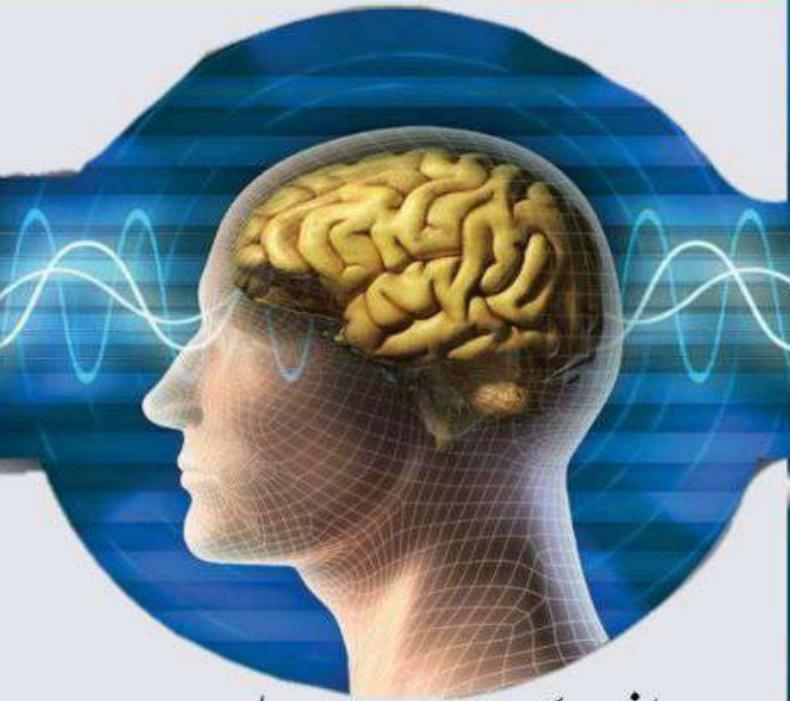
پارت ۳

ذهنی محنت



تک کا سفر

ڈپریشن سے خوشی



ام مبین انگلینڈ

زندگی ہمارے پاس اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے، یہ اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے اور یہ کوئی حل نہیں ہے کہ جب پریشان ہو گئے تو چپ کر کے بیٹھ گئے، انسان زندگی میں کچھ نہ کچھ کرنا چاہتا ہے اور اللہ نے انسان کو یہ زندگی کی نعمت دی ہے، یہ ضائع کرنے کے لیے نہیں دی اگر یہ ضائع کر دیں گے تو آخرت بھی خراب ہو جائے گی اور اگر آخرت خراب ہو گئی نعوذ باللہ وہ ہمیشہ کی زندگی ہے تو پھر وہاں سے چھکارا نہیں ملے گا۔ اگر شیطان کے ہتھکنڈوں میں آگئے تو یہ ہماری بہت بڑی ناکامی ہو گی کیونکہ شیطان تو چاہتا ہی یہی ہے کہ وہ جہنم میں جا رہا ہے

"ڈپریشن کے سفر میں" پہلے حصے میں قرآن کی ایک سورت بیان کی تھی اس میں ہم نے یہ دیکھا کہ ڈپریشن کی کیا کیا علامات ہوتی ہیں۔ ڈپریشن کی چند وجوہات آپ کے سامنے رکھتے ہیں اس کے علاوہ اور بھی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً کسی کا برا رویہ، ناکامی وغیرہ

جب انسان پریشان ہوتا ہے تو اس کا کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا، بلکل اندھیروں کے اندر خود کو محسوس کرتا ہے۔ ہر انسان کی زندگی کے اندر ایسی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ خود کو علاج کی طرف لے کر آتا ہے۔

تو اپنے ساتھ دوسرے انسانوں کو بھی ہے جو ہم روزانہ کی بنیاد پر شیطان لے کر جائے، شیطان حضرت آدم اور اپنے نفس کے خلاف جدوجہد علیہ السلام سے تکبر اور حسد کی وجہ سے جہنم میں جائے گا، بات یہ ہے کہ انسان ہونے کی وجہ سے ابلیس کے ان سارے چیزیں کو ہم نے قبول کرنا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ اس شرف اور عزت کو ذہن میں رکھتے ہوئے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اتنی زیادہ عزت اور اکرام دیئے ہیں اور انسان کو اتنا زبردست بنانے کے بعد ایسے چھوڑ نہیں دیا بلکہ کتابوں اور نبیوں کے ذریعے سے ہدایت کا راستہ بھی دیا، اللہ نے شیطان کو کہا تھا جو میرے بندے ہوں گے وہ بھی بھی تیرے پچھے نہیں چلیں گے، ہم نے اپنے رب کے اس قول کو سچا ثابت کرنا ہے ہم نے شیطان کو ہرانا ہے اور ہمیں اس کے لئے کوشش کرنی ہے۔ ایک بات ہوتی ہے کہ میدان جنگ کے بعد اپنے پیاروں کی خاطر خود کو اٹھائیں، اس میں جا کر باطل قوتوں سے اور کفار سے لڑنا، اور دوسری لڑائی وہ ہوتی ہے اگر

چلیں تو ان شاءاللہ موٹیویشن ملے گی کیونکہ جب تک آپ کی زندگی میں موٹیویشن نہیں ہوگی اپ علاج کی طرف نہیں جا سکتے۔

اپنے آپ کو اٹھائیں، اپنے آپ کو ابھاریں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ اپنے رب کے بعد سب سے پہلے خود اپنے آپ کے لئے خود کو اٹھائیں، جب تک آپ خود اپنی مدد نہیں کریں گے تو دنیا کا کوئی دوسرا بندہ آپ کی مدد نہیں کرے گا، اولاد، شوہر کوئی بھی مدد نہیں کرے گا صرف اللہ رب العزت ہے جو آپ کی ہر پل، ہر لمحہ، ہر موڑ پر آپ کی مدد کرتا ہے۔

خدا نے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدلتی نہ ہو خیال جس کو آپ اپنی حالت بدلتے کا ایک فرد سے قوم بنتی ہے تو آپ انفرادی طور پر خود کو نہیں اٹھائیں گے، خود کو سیلف موٹیویٹ نہیں کریں گے تو کیسے ہو سکتا ہے کہ کوئی آپ کی مدد کرے یا اللہ کی مدد آئے تو اس کے لئے سب سے پہلے آپ کو

صورت بنانے کی کوشش کریں۔ اپنے رہنے اور غم سے دور رہنے کا حکم آپ سے محبت کریں، اپنے لیے کچھ وقت نکالیں، سیلف گرومنگ کرنے میں چلا جاتا ہے اس لئے انسان کو مایوسی سے دور رہنا چاہیے اور اپنی تقدیر پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

تقدیر پر ایمان لانا اس لیے بھی ضروری ہے کیوں کہ تقدیر پر ایمان لائے بغیر سکون اور اطمینان حاصل نہیں ہو سکتا۔ اگر اپنی کوشش کے باوجود بھی کوئی چیز ہمیں نہیں مل رہی تو ہمیں اس چیز کے بارے میں سوچنا بند کر دینا چاہیے اور جو چیز آپ کے پاس ہے اس پر اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے۔ تقدیر پر ایمان لانے کا مطلب ہی یہی ہے کہ اس کے بارے میں ہمیں سلف صالحین اور اللہ کے نیک بزرگوں کے قصے ملتے ہیں کہ وہ ہر حالت میں اللہ کا شکر ادا کیا کرتے تھے۔ حضرت ابراہیم، حضرت یوسف، حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی سے ہمیں سبق لینا چاہیے کہ انہیں زندگی میں ہمیشہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم

آپ سے محبت کریں۔ اپنے لیے کچھ کے لئے کچھ کو رسز کریں۔ سکن کے حوالے سے، جسم کے حوالے سے اگر آپ نے کچھ وزن بڑھا لیا ہے تو وزن کم کرنے کی کوشش کریں، ایسے ٹوٹکے اپنانیں جو آپ کی سکن کو خوبصورت بنانیں کیوں کہ یہ ساری باتیں سکن کو اثر انداز کرتی ہیں، فیشن کروالیں میں کیور، پیڈی کیور کر والیں، اچھا سا ڈریس پہنیں، خود سے محبت کریں یہ ساری باتیں اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ اس طرح سے آپ اس حالت سے نکل سکتی ہیں۔ مشکل حالات پہلے سے زیادہ آپ کو مضبوط بناتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ رکھنا ہے اور شیطانی وسوسوں سے گریز کرنا ہے۔ جب انسان غمگیں ہوتا ہے تو شیطان کا حملہ اس پر زیادہ شدت سے ہوتا ہے۔ مسلمان قوئی اور طاقتور ہوتا ہے۔ غزوہ احمد میں مسلمانوں کو ناکامی ہوئی تو اللہ تعالیٰ نے انہیں مضبوط

بن باپ کے پیدا ہوئے اور پھر کچھ دیس گے؟ اس پر حضرت طلحہ نے ہی عرصے بعد والدہ اور دادا کا بھی کہا کہ ہاں ضرور میں اسے وہ امانت انتقال ہو گیا تھا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے بیٹے کا بھی انتقال ہوا لیکن انہوں نے پھر بھی ساری زندگی صبر و تحمل کا مظاہرہ کیا۔ حضرت موسی، حضرت عیسیٰ اور خاص طور پر حضرت مریم علیہ السلام کی زندگی کو دیکھیں تو ہمیں ان سے سبق حاصل کرنا چاہئے کہ انہوں نے زندگی کی تمام مشکلات کا سامنا کیا اور ہمیشہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

اس لیے ہمیں بھی ہمیشہ قرآن و سنت سے جڑے رہنا چاہیے۔ حضرت طلحہ کا واقعہ اس ضمن میں بہت مشہور ہے کہ حضرت طلحہ شہر سے باہر گئے تو پچھے سے ان کے بیٹے کا انتقال ہو گیا۔ ان کی بیوی نے اپنے بیٹے کو نہلا کر کفن میں لپیٹ کر دوسرے کمرے میں لٹا دیا جب حضرت واپس آئے تو انہوں نے حضرت طلحہ سے کہا کہ اگر کوئی شخص آپ کو امانتاً کوئی چیز دے تو کیا آپ اسے واپس وہ چیز دے

صحابہ کرام اور اس کے علاوہ اللہ کے نیک بندوں کی زندگی میں ایسے بہت سے واقعات موجود ہیں جن سے ہمیں صبر و تحمل خود میں پیدا کرنے کا سبق ملتا ہے۔ اس لیے ایسی کہانیوں کو پڑھنا چاہیے اور خود میں شکر گزاری کے جذبات پیدا کرنے چاہیے۔ سیف ہیلپ کے نام سے بہت سی کتابیں

پر کرنے کے عادی ہو جائیں، سب سے اچھی بات یہ ہوتی ہے کہ آپ وقت سے پہلے چیزوں کو کر لیں، یعنی جو کام کرنا ہے وقت سے پہلے اس کی تیاری کر لیں کہ بھئی صحیح میری میٹنگ ہے اس کے لیے مجھے کیا کیا چیزیں چاہیے میری کوئی اپوائیٹ ہے یا بچوں کے اسکول جانا ہے یا کوئی جوب ہے تو اس کے لیے پہلے سے ہی لست بنالیں کے کہ مجھے کیا کیا چیزیں چاہیں۔ ساری چیزوں کا انتظام کر کے رکھیں تاکہ وقت پر آپ کو مشکل پیش نہ آئے تو یہ روزانہ کی بنیاد پر جو چھوٹی چھوٹی چیزیں تنگ کرتی ہیں یہ بھی ہمیں ڈپریشن کا شکار کرتی ہیں۔ ایسی چیزوں سے بھی بچنا چاہئے اور اپنے آپ کو منظم کرنا چاہیے۔ اپنے آپ کو شیطانی و سوسوں سے بچا کے رکھنا اور حرام چیزوں کو نہیں دیکھنا ہے یہ ہماری روح کو اداس کرتے ہیں کیوں کہ جب ہم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں تو گملیں گیت سننے ہیں یا حرام چیزوں کو دیکھتے ہیں۔ سمجھتے ہیں کہ شاید یہ ہمیں ڈپریشن سے

موجود ہیں جن کو پڑھنے سے انسان خود کو بہت موٹیویٹ کرتا ہے۔ ایسی کتابوں کو پڑھنے سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ اس دنیا میں بہت سے ایسے لوگ موجود ہیں جن کو ہم سے بھی زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

رضیت باللہ ربا وبالاسلام دینا۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ میں اپنے رب پر ایمان لایا اور میرا دین اسلام ہے۔ اپنے اندر یہ احساس پیدا کریں اور ہمیشہ ایسے لوگوں سے بات کریں جو کہ ثابت سوچ رکھتے ہوں اور اور منفی خیالات رکھنے والے لوگوں سے دور رہیں۔

بعض اوقات جب ہمیں ہماری زندگی میں بد نظمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور چیزیں وقت پر نہیں ہو رہی ہوتیں، جب ہمیں کسی میٹنگ کے لیے کہیں پہنچنا ہو اور ہم لیٹ ہو جائیں اور یا پھر گھر کے اندر بد نظمی کا مظاہرہ ہو تو ہم ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں، ہمیں اپنے وقت کا صحیح استعمال کرنا ہے۔ ہم اپنی چیزوں کو وقت پر کرنے عادی

سامنے سے بہت خوبصورت نظر آتا ہوں مگر بہتر ہے کہ تم یہ کس طرح سے مشکلات برداشت کر رہے ہو۔ اکثر لوگ بہت خوبصورت چیزوں بن کر دکھاتے ہیں کہ ہم بہت خوش ہیں مگر بیک گراونڈ میں ان کے پتے نہیں کیا چل رہا ہوتا ہے۔ یہ آپ نہیں جانتے ہمیں یہ بات اپنے ذہن کے اندر رکھنی ہیں کہ زندگی میں کچھ بھی پرفیکٹ نہیں ہوتا۔ یہ چیز ہمیں توقع کرنی چاہیے کہ کسی کی زندگی میں اگر کوئی کمی ہے تو اس کے ساتھ ہی اس کی زندگی میں بہت سی نعمتیں بھی ہوتی ہیں۔

شیطان ہماری توجہ اس طرف دلانا چاہتا ہے جو نہیں ہوتیں۔ جو ہمارے پاس ہوتا ہے شیطان اس سے ہماری نظر ہٹا دیتا ہے، آپ ان نعمتوں کی طرف دیکھیں جو اللہ رب العزت نے آپ کو عطا کی ہیں۔ دوسروں کی زندگیوں میں دخل انداز ہونے سے بچیں۔ اس سے بھی ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جیسے بچے اپنی زندگی اچھے طریقے سے گزار رہے ہیں اگر

نکال دیں گے۔ نوجوان نسل افیمز چلانا شروع کر دیتی ہے ایک کو اگر دھوکا ملا ہے تو وہ دوسرے کو دھوکہ دینے لگتے ہیں۔ حرام چیزوں سے بچنا ہے کیونکہ یہ ہماری روح کو اداس کر دیتی ہیں۔ جب تک ہم روحانی طور پر خود کو نہیں سنواریں گے تب تک اس کا حل ممکن نہیں ہے۔ کسی کی زندگی میں دخل اندازی نہ کریں کون کدھر جا رہا ہے کون کیا کر رہا ہے اس کو یہ چیزیں مل گئی ہیں مجھے یہ نہیں ملی ہیں۔ سو شل میڈیا اس معاملے میں بہت ایکٹو ہے، اس طرح کی چیزوں سے ہمیں بچنا چاہیے۔ فیماں بک، انسٹاگرام اور ٹویٹر پر زیادہ وقت مت گزاریں۔ دوسروں کی زندگیوں میں مت جھانکیں اس سے یہ ہوتا ہے کہ اگر آپ کی زندگیوں میں کوئی کمیاں ہیں تو اس سے بھی آپ ڈپریشن میں جا سکتے ہیں۔ اپنی زندگی میں یہ دیکھیں کہ کیا ہے، یہ مت دیکھیں کہ کیا نہیں ہے۔ دوسروں کے پاس کیا ہے جو آپ کے پاس ہو سکتا ہے۔

ان کی زندگی میں مشکلات آ رہی ہیں تو ہمیں ان کو سمجھانا ضرور ہے۔ بچوں کی زندگی میں بھی ہمیں ایک حد تک دخل ہونا چاہیے یعنی وہ اتنے سمجھدار ہو جائیں کہ انہیں اپنے فائدہ نقصان کا پتہ ہو پھر بھی ہم ان کی زندگی میں دخل انداز ہوں یا ساس بہو کی زندگی میں مداخلت کریں۔ بہو ساس کی، نند بھا بھیوں کی، بھا بھی نندوں کی زندگی میں مداخلت کریں، اگر ایک بھائی دوسرے بھائی کی زندگی میں مداخلت کرے تو اس سے بھی بہت زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو اس طرح کی چیزوں سے ہمیں بچنا چاہیے۔

زندگی میں اگر کچھ ہوا ہے تو آگے بڑھیں اپنے مااضی کی طرف مت دیکھیں۔ لوگ آپ کے یا بچوں کے بارے میں کچھ کہیں تو اس پر دھیان نہ دیں، بعض اوقات مانیں اس وجہ سے بھی ڈپریشن میں چلی جاتی ہیں کہ ان کے بچوں کو کسی نے کچھ کہہ دیا ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنا ریموت لوگوں نہیں دھرنانہ صرف بچوں کی وجہ

اپنے آپ کو موٹیویٹ کرنا ہے کہ میں نے اپنا علاج ضرور کرنا ہے۔

روحانی علاج

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ نماز پڑھیں۔ اگر آپ کا دل نہیں بھی کر رہا ہے تب بھی آپ نماز پڑھیں۔ وضو کریں، وضو سے بہت سی پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن میں لوگ نماز اذکار چھوڑ دیتے ہیں، یہ چیزیں چھوڑنی نہیں ہیں۔ شیطان تو یہی چاہتا ہے کہ ہم اللہ سے دور ہو جائیں۔ اگر اللہ سے دور ہو گئے تو کہاں جائیں گے؟ ہمارا کوئی ٹھکانہ نہیں ہے، اپنے خالق کی عبادت کے لیے خود کو اٹھائیں۔ نماز کی پابندی کریں اگر آپ پانچ نمازیں نہیں پڑھ پاتے تو آہستہ آہستہ شروع کریں۔ پہلے فرائض پڑھنا شروع کریں پھر آہستہ آہستہ اس کو بڑھائیں۔ اگر ایک وضو سے آپ دو تین نمازیں پڑھ سکتے ہیں تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ آپ اسی وضو سے ہی پڑھ لیں

سے بلکہ نوجوانوں کو بھی لوگوں کی باتوں کی وجہ سے احساس کمتری میں خود کو مبتلا نہیں کرنا چاہیے۔ ان شاء اللہ۔

ڈپریشن کا علاج

ریسرچ کے بعد روحانی طور پر مجھے جن چیزوں سے فائدہ ملا وہ میں آپ کو بتائی ہوں اللہ سے دعا بھی کرتی ہے کہ اللہ رب العزت اس علاج کے اندر ہمارے لیے خیر رکھ دے، شفا ڈال دے کیوں کہ دعا کے بغیر کچھ بھی ممکن نہیں تو اس لئے دعا کرنی ہے کہ یا اللہ تو اس میں شفا ڈال دے۔

میں نے اس کو دو پارٹس میں تقسیم کیا ہے۔ ایک ہی روحانی علاج، دوسرا ہے جسمانی علاج کیونکہ جب تک آپ ان دونوں کو لے کر نہیں چلیں گے تب تک آپ فل سکچ حاصل نہیں

کر سکیں گے۔ تو اس لئے دونوں پر کام کرنا ضروری ہے اگر آپ جسمانی طور پر مضبوط نہیں ہونگے تو روحانی طور پر بھی اپنا علاج نہیں کر پائیں گے۔ جیسے میں نے پہلے بات کی اچھی کہ موٹیویشن بہت ضروری ہے

و شام کے اذکار آپ کی ہر قسم کی بلاؤں، شیطانوں، بیماریوں سے حفاظت کا کام کرتے ہیں۔ ہر قسم کے نقصان سے بچاتے ہیں۔

تیرے نمبر پہ ہمارا الرقیہ الشریعہ کے ذریعے علاج کرنا ہوتا ہے۔ عربی میں اس کو الرقیہ کہا جاتا ہے اور اردو میں اس کو دم کہتے ہیں۔ سورۃ البقرہ آپ نے ایک مرتبہ پڑھنی ہے۔ اب آپ اس بات پر پریشان ہو جائیں گے کہ اس کے لئے کہاں سے وقت نکالیں تو میں اپنا ایک چھوٹا سا تجربہ آپ کو بتاتی ہوں کہ جب انسان اس مقام پر ہوتا ہے کہ اس کی زندگی کے اندر کچھ نہ کچھ ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو اس کے اندر کچھ کر جانے کا جزبہ پیدا کرتی ہیں۔ یہ جزبہ شیطان کو ہرانے کی صورت میں ہو سکتا ہے، اللہ کی محبت میں کچھ کرنے کا بھی ہو سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ بات فرمائی تھی کہ میرے بندے تمہارے پیچھے نہیں چلیں گے تو اس کے لیے ہمیں کوشش کرنی ہے اور اللہ کا بندہ بننا ہے اور اللہ کا بندہ بننے کے لیے ہمیں

ہی نماز پڑھ لیں۔ پھر جب آہستہ آہستہ آپ کا ایمان بڑھے گا کیوں کہ نماز ایمان بڑھاتی ہے تو جب ایمان بڑھے گا تو پھر آپ پانچ وقت کی نماز پڑھ سکتے ہیں۔ پانچ وقت وضو کر سکتے ہیں، لیکن ہمیشہ آہستہ آہستہ قدم بڑھائیں۔

آپ نے دین کے حوالے سے دیکھنا ہو یا جسمانی طور پر علاج کرنا ہو لیکن ہمیشہ تدریجیاً اقدام کیا کریں۔ یہ یاد رکھیں کہ چاہے چھوٹا عمل ہو لیکن اللہ کے محبوب عمل میں سے ایک عمل ہے۔ سب سے پہلے اپنے آپ کو اس بات پر پکا کرنا ہے کہ میں نے پانچ وقت کی نماز لازمی پڑھنی ہے۔ نماز پڑھنے کا دل نہیں کر رہا یا شیطان عجیب عجیب خیال دل میں لا رہا ہے تو بھی آپ نے نماز لازمی پڑھنی ہے۔ جا کر جائے نماز پر کھڑے ہو جائیں۔ پہلے خود کو آہستہ آہستہ نماز کا پابند بنائیں، پھر اس کے بعد تھوڑے تھوڑے اذکار یاد کر کے اپنی زندگی کا لازمی حصہ بنائیں۔ صحیح

اللہ کے قریب ہونا ہے۔ کوئی پاس نہیں دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ کوئی پاس نہیں ہوتا۔ تو آپ نے اپنے آپ کو خود اٹھانا ہے۔ اپے نہیں ہوتا کہ اگر آپ کے پاس کوئی نہیں ہے تو آپ نے اپنے آپ کو ڈپریشن میں چھوڑ دینا ہے نہیں بلکہ آپ نے اٹھنا ہے۔ قرآن مجید اٹھائیں، پڑھیں۔ سورہ البقرہ اس حوالے سے بہت متاثر کرن ہے جو جادو جنات کا حملہ ہوتا ہے شیطانوں کو بھگانے کیلئے شیطانی و سوسوں کو دور کرنے کیلئے ضرور سورہ البقرہ پڑھیں، آیت الکرسی، سورۃ الفاتحہ، سورۃ الکافرون، سورۃ الاخلاص، سورۃ الغلق، سورہ الناس، آپ نے یہ سب بسم اللہ کے ساتھ سات مرتبہ پڑھنا ہے یا جتنا آپ پڑھ سکیں کیونکہ حدیث میں یہی بات ہمیں ملتی ہے کہ ان چیزوں کو پڑھ کر پانی پر دم کرنا ہے۔ اگر آب زم زم ملتا ہے تو بہت ہی اچھا ہے اگر عام پانی ہے تو وہ بھی لے سکتیں ہیں۔

کلونجی، شہد، زیتون کا تیل استعمال کریں، یہ نخنے تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ ان سب چیزوں کو آپ نے خود

کو ٹریٹ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ سورۃ البقرہ پڑھنی ہے، ہر انسان کی زندگی میں کچھ نہ کچھ پریشانیاں آتی ہیں جن کی وجہ سے وہ کمزور ہو جاتا ہے تو مجھے جو مولویٹ ملا وہ میری اولاد کی صورت میں تھا۔ میرے ذہن میں بار بار یہ خیال تھا کہ خدا نخواستہ اگر ماں کو کچھ ہو جائے تو بچوں کا کیا بنے گا۔ ماں کے بغیر بچوں کی زندگی میں بہت سی محرومیاں آ جاتی ہیں یہ اللہ رب العزت کی طرف سے نعمت ہے جیسا کہ میں نے شروع میں کہا تھا کہ یہ زندگی نعمت ہے۔ ہم ہر وقت اداس ڈپریس نہیں ہوں بلکہ اٹھنا ہے اور سورہ البقرہ خود پڑھیں لیکن اگر خود نہیں پڑھ پا رہے تو اپنے کسی عزیز کو کہیں کہ وہ پڑھ دیں۔ میں نے خود پڑھی تھی الحمد للہ میری طبیعت بہت زیاد بخرا بھی تھی لیکن پھر بھی میں نے خود پڑھی۔ اس وقت میرے پاس میرا اپنا کوئی بھی نہیں تھا بعض

السَّيِّدُ الْعَلِيمُ

يَا حَمْدُكَ يَا قَيْوُمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغْفِيْكُ
أَصْلَحْ شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكُلِّنِي نَفْسِي
طَرْفَةَ عَيْنٍ

اور سید الاستغفار

یہ دعائیں ضرور پڑھیں پھر آہستہ آہستہ سارے اذکار یاد کر کے پڑھیں۔ جیسے ایک یمار شخص اپنی دوا لیتا ہے اسی طرح آپ ان اذکار کو دوا کے طور پہ پڑھ لیں۔ یہ ہمارے لئے روحانی دوا کے طور پر کام کرتے ہیں، جب تک ہماری روح زندہ ہے ہم اس سب سے آسانی سے گزر سکتے ہیں اور جب ہماری روح مردہ ہو گئی تو ہم کسی بھی کام کے قابل نہیں رہتے۔ تو آپ کو جو چیدہ چیدہ سے اذکار بتائے ہیں آپ وہ فجر کی نماز کے بعد جائے نماز پہ بیٹھ کے آسانی سے ادا کر سکتے ہیں اور پھر یہ روزانہ کی بنیاد پر آپ نے ضرور کرنی ہیں۔ ذہن و جسم کو آرام دینے کے لیے پانچ ورزشیں ہیں، یہ ورزشیں کرنے سے

بھی استعمال کرنا ہے اور بچوں کو بھی آپ نے دینا ہے۔ دم کئے ہوئے پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کے آپ بچوں کو پلا دیں۔ زیتون کا تیل بھی روٹی کے اوپر ڈال کر کسی بھی صورت میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ اس تیل کا مساج بھی کر سکتے ہیں۔

پھوپھوں کے کھنچاؤ کی صورت میں یہ تیل استعمال کرنا مفید ہے۔ کلونجی کو چبا کر کھائیں یا شہد کے ساتھ ملا کر کھائیں یہ بہت سی یماریوں کا علاج ہے جیسا کہ حدیث نبوی میں آتا ہے کہ یہ موت کے علاوہ ہر یماری کی شفا ہے تو یہ ساری یماریوں کے علاج کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کا علاج بھی ہیں۔ صحیح کے وقت سارے اذکار پڑھنا اپنا معمول بنا لیں اگر آپ سے سارے اذکار نہیں پڑھے جارہے تو کچھ اذکار ضرور کریں جیسے آیت الکرسی، تینوں قل،

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاوَاتِ وَهُوَ

پہلے بسم اللہ ضرور پڑھیں۔ لیٹ جائیں، گھرے سانس لیں۔

گھرے سانس لینا بھی بہت بڑی تحریکی ہے سانس اندر لے کے جانا اور باہر نکالنا ایک بہت بڑی نعمت ہے یہ آپ کو پر سکون کر دیتا ہے۔ یہ ورزش کرنے سے پہلے بھی کریں اور ورزش کرنے کے دوران بھی کریں۔ یہ ورزش میں نے نماز و سنت سے لی ہیں۔ یہ بہت فائدہ دیتی ہیں اس کے لئے آپ نے سنت کے مطابق دائمی کروٹ کی طرف لیٹ جانا ہے، اپنا دایاں ہاتھ دائمی گال کے نیچے رکھنا ہے اور بایاں ہاتھ دائمیں پہلو پر رکھ کر لیٹ جانا ہے پھر گھرے سانس لینے ہیں اور یونڈر آئل بھی کمرے میں لگا سکتے ہیں، کسی سامان نہ ہو اگر سامان پڑا بھی ہو تو سب منظم ہو تاکہ آپ کو سکون ملے۔ پھر دوسری ورزش یہ ہے کہ آپ اٹھ کر تشهید کی حالت میں بیٹھ جائیں اور پھر دائمیں طرف گردن کو

پورا موڑنا ہے۔ اس طرح کی حالت ہوگی کہ آپ اپنی گردن کے مسلز کو سٹرچ کر رہے ہیں اور ان کو ریلکس کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ ورزشیں آپ تین سے چار مرتبہ بھی کر سکتے ہیں اور جتنی دفعہ دھراانا چاہیں تو دھرا بھی سکتے ہیں، اور تھوڑی دیر سیدھے لیٹ کر اپنے جسم کو بالکل ریلیکس پوزیشن میں رکھیں اور گھرے سانس لیں یہ دن میں ایک بار ڈپریشن کو کم کرنے کے لئے کر سکتی ہیں۔ تیسرا علاج باتوں کے ذریعے ہے۔

ساٹکالوجی کے حوالے سے جو ہمیں کلینیکل ریسرچ ملتی ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ باتوں کے ذریعہ سے ڈپریشن کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ایسے لوگ اپنے احساسات کو ایسے لوگوں سے جن پر وہ اعتماد کر سکیں، ایسے کرنے سے اپنی طبیعت بہتر محسوس ہوتی ہے۔ بیسٹ فرینڈ کے ساتھ یا ایسے رشتہ دار کے ساتھ اپنے احساسات

کو شیئر کر سکتے ہیں جو آپ کو سمجھ سکیں، لیکن اگر کسی دوست کے ساتھ اپنی فیلنگز کو شیئر کرنا آسان نہ لگے تو سائیکالوجسٹ کے ساتھ شیئر کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے لیکن اس کے لیے بھی ضروری ہے کہ آپ کسی ایسی دینی بہن کو جو دین کا علم رکھتی ہو جو قرآن کے ذریعے سے آپ کا حوصلہ بڑھا سکتی ہو جو قرآن کے ذریعے سے آپ کو سمجھا سکتی ہو تو وہ بہترین طریقہ ہے لیکن سائیکالوجسٹ بھی کیا کرتے ہیں کہ وہ صرف آپ کی باتیں سن رہے ہوتے ہیں لیکن جو ایک دینی بہن قران کے ذریعے سے آپ کو سمجھا سکتی ہے وہ بہتر ہے۔ آپ باتوں کو اندر رکھنے کے بجائے باہر نکالیں، اپنے مسائل کو شیئر کریں، اندر مت رکھیں۔ یہ بھی ایک بہت بڑی وجہ ہوتی ہے، یہ غیبت نہیں ہوتی کہ کسی شخص نے آپ کو تکلیف دی ہے، آپ یہ ہر کسی کو نہیں بتاتے پھرتے۔ چھٹے پارے میں آیت ہے، جب کسی پر ظلم ہوتا ہے تو اللہ نے اس کو بولنے

کی اجازت دی ہے یعنی اس کو بتا تو بہت برا اثر آپ پر پڑتا ہے۔ بعض اوقات باتیں کرنے سے ہی انسان بہت مطمئن ہو جاتا ہے، اللہ تعالیٰ کی حدود کے اندر رہتے ہوئے سو شلائز کریں اور اپنے بچوں کے ساتھ ضرور گیمز کھیلیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ فیزیکل ایکٹیویٹی کریں۔ بیڈ منٹن کھیل یہیں زگھر کے اندر باہر صحن میں جہاں غیر مرد نہ ہوں وہاں بیڈ منٹن کھیل لیں۔ رسی کو د سکتے ہیں، اللہ تعالیٰ کی حدود کے اندر رہتے ہوئے ہفتہ وار سو شلائز کرنے کی کوشش کرتے رہا کریں۔

میں اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ اس پورے سیشن کو آپ کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند بنائے اور آپ اس سے خود بھی فائدہ اٹھائیں اور ارد گرد کے لوگوں کی بھی مدد کر سکیں۔

بعض اوقات انسان کی زندگی کے اندر اس لیے مشکلات آ رہی ہوتی ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو سکھانے کے ساتھ ساتھ اور بہت سے لوگوں کی مدد کرنا

سکے، اس کو باہر نکال سکے، ظلم کو برداشت کرنا بھی کوئی اتنی بڑی بہادری نہیں ہے۔ اس کے حل کی طرف جانا چاہئے اور اس کو اندر رکھنے کے بجائے دوسروں سے شیر کرنا چاہیے، کسی ایسے شخص سے شیر کریں جس سے بات کر کے ہمیں حل ملے اور ہم پر سکون محسوس کریں۔ عام طور پر ماہر نفیات سے آپ کو ایک گھنٹے کے لیے ملنا ہوتا ہے اور اس کا دورانیہ پانچ ہفتے سے تیس ہفتے تک ہو سکتا ہے اور یہ علاج بعض اوقات ایسے بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی والدہ کو، بہن کو کال کر لیں یا کوئی ایسی اللہ کی بندی ہیں جن کو بتا کر آپ مشورہ لے سکتی ہیں، ہر وقت روتے پیٹتے نہیں رہنا چاہیے لیکن اگر آپ کو بہت زیادہ منقی سوچ آئے اور آپ کو لگے کہ مجھے یہ ضرور بتانا ہے تو ضرور شیر کرنا ہے لیکن اگر آپ ایک ہی بات کو بار بار کرتی ہیں

کلونجی سے علاج

ہم باہر گئے ہوئے تھے اور ہمارے ساتھ غالب بن ابجر رضی اللہ عنہ بھی تھے۔ وہ راستہ میں بیمار پڑ گئے پھر جب ہم مدینہ واپس آئے اس وقت بھی وہ بیمار ہی تھے۔ ابن ابی عقیق ان کی عیادت کے لیے تشریف لائے اور ہم سے کہا کہ انہیں یہ کالے دانے (کلونجی) استعمال کرو، اس کے پانچ یا سات دانے لے کر پیس لو اور پھر زیتون کے تیل میں ملا کر (ناک کے) اس طرف اور اس طرف اسے قطرہ قطرہ کر کے ٹپکاؤ۔ کیونکہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے مجھ سے بیان کیا کہ انہوں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ یہ کلونجی ہر بیماری کی دوا ہے سوا «سام» کے۔ میں نے عرض کیا «سام» کیا ہے؟ فرمایا کہ موت ہے۔

Sahih Bukhari 5687

کرنا چاہ رہا ہوتا ہے۔ مجھے ایسے لگا کہ اللہ تعالیٰ نے اتنی صلاحیت، اتنی ہمت ہمارے اندر رکھی ہوتی ہے کہ ہم اپنا علاج اللہ کی مدد کے ساتھ خود کر سکتے ہیں۔

جب میرے اوپر کوئی آزمائش آتی ہے تو میں نے الحمد للہ اللہ کی مدد کے ساتھ خود کو اٹھاتی ہیں تو ایسے آپ بھی خود کو اٹھا سکتے ہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ نے میرے ذریعے سے آپ کی مدد کرنا چاہی ہے تو اسے غنیمت جانیں اور ان اندھیروں سے اپنے آپ کو نکالیں اور سورۃ الفتحی سننے کی کوشش ضرور کیا کریں۔ اس سے ان شاء اللہ آپ کو بہت سکون محسوس ہو گا۔

مایوس نا ہوں

آپ کہہ دیں کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی، اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ، یقیناً اللہ تعالیٰ سب کے سب گناہوں کو بخش دیتا ہے۔ یقیناً وہی بڑا بخشنے والا، نہایت رحم وala ہے۔

سورہ الزمر

identify yourself

خود کو پہچانو۔ تم کون ہو، تمہارا مقصد کیا ہے۔ اللہ نے تمہیں کیوں بھیجا ہے۔ زمین پر موجود ایک درخت، ایک پہاڑ، ایک کیرا بھی بوجھ نہیں ہے۔ تو تم بے مقصد نہیں ہو سکتے۔ خود کی تلاش میں نکلو۔ اپنے دل میں جھانکو۔ سجدوں میں ڈھونڈو۔ رات کے اندر ہیرے میں ہاتھ اٹھاؤ۔ جب تم میں خود کو جانے کی طلب ہو گی تو اللہ تمہارے دل میں تمہارا مقصد ڈال دے گا۔

Be yourself

جو ہو وہی رہو۔ خود کو لوگوں کی دیکھا دیکھی مت بدلو۔

ہم سب کی زندگی میں ایسے حادثے ہوتے ہیں کہ وہ ہمیں گرا دیتے ہیں توڑ دیتے ہیں ہمیں لگتا ہے۔ ہم برے ہیں، ہم بد قسمت ہیں، تبھی ہم خود سے نفرت کرنے لگ جاتے ہیں۔ لوگوں سے نفرت کرنے لگ جاتے ہیں۔ خود کو اپنے کمرے میں، گھر میں قید کر لیتے ہیں۔ ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ زندگی جہنم ہو جاتی ہے۔ موت کی طلب بڑھ جاتی ہے۔ مگر آج میں ہر ٹوٹے دل، ہارے ہوئے، تھکے ہوئے سے مخاطب ہوں۔ یہ کچھ پوائنٹ اٹھا لو اور آگے بڑھو۔ سب سے پہلے

ما یو س لوگوں کے لیے نسخہ کمیا

خود کو اپ گریڈ کرو۔ نئی سکلن سیکھو
فیوجر ڈگری کا نہیں ہنر کا ہے۔ میں
کہتا ہوں ہر لڑکا اور لڑکی کو ایک ایسا
ہنر ضرور آنا چاہئے کہ جب وہ چاہے
اس سے پیسے بنالے۔ خود کو بہتر
سے بہتر بناؤ۔

"ولیو دینے کا دوسرا اصول ہے کہ
کسی کو بھی اجازت مت دو کہ تم پر
انگلی اٹھائے۔ وہ تمہیں تکلیف دے،
اپنے گرد ہیلتھی باونڈری بنا لو۔ ہر
کسی کو یہ باونڈری پار مت کرنے دو
اور زندگی میں انہ اکھنا سیکھو۔ جب
کوئی تمہیں تمہاری مرضی کے خلاف
یا تمہاری مجبوری کا فائدہ اٹھا کر کوئی
کام کروانا چاہتا ہو تو اسے نہ کہہ دو۔
نہ کھانا سیکھیں، کیونکہ دوسروں کو نہ
کہہ کر آپ خود کو ہاں کہہ رہے
ہوتے ہیں۔

Accept yourself

تم جیسے ہو خود کو قبول کرو۔ قد
چھوٹا ہے، رنگ کالا ہے، بہت لمبے
ہو۔ جو بھی ہے جیسے بھی ہے خود کو
قبول کرو لوگ تب ہی تمہیں قبول

Dont try to be someone
else bcz everybody else
is already taken

کسی اور کی طرح بننے کی کوشش مت
کرو کیوں کہ وہ پہلے ہی لیا جا چکا
ہے--

اور "لبی یور سیلف" کا اصول ہے کہ
خود کا دوسروں سے موازنہ مت
کرو۔ اگر موٹیویشن چاہیے تو اوپر
والوں کو دیکھو اور اگر احساس کم تری
ہو رہا ہے۔ تکلیف ہو رہی ہے تو فوراً
نیچے والوں سے موازنہ کرو۔ تمہارے
پاس گاڑی نہیں ہے تو دیکھو کسی کے
پاس سائل بھی نہیں ہے۔ تمہارے
پاس بڑا گھر نہیں ہے تو کوئی فٹ
پاتھ پر سو رہا ہے۔ تمہارے پاس
کھانے کو پزا بر گر نہیں ہے کوئی
کچرے سے کھا رہا ہے۔ موازنہ کرنا
ہی ہے تو ایسے کرو۔"

Value yourself

جب تم خود کو جان جاؤ تو اپنے آپ
کو اہمیت دو۔ ولیو دو۔ خود پر کام کرو۔

میسیحا خود بن جاؤ۔

Love yourself

لو یور سلیف کا اصول ہے رسپیکٹ یور سلیف۔ کوئی تمہاری تب تک عزت نہیں کرے گا جب تک تم اپنی عزت نہیں کرو گے۔ پیارے دوستو! خود سے محبت کرو۔ دوسروں کے سامنے گرنا نہیں کھڑا ہونا ہے۔

Don't let any body disrespect you

اور جب تم خود کو عزت دینا، ویلیو دینا سیکھ جاؤ گے تو تم دوسروں کو بھی یہ سب دے سکو گے اور پھر جب تم زندگی میں کسی مقام پر پہنچ جاؤ تو اپنے سے نیچے والوں کا ہاتھ تھام کر اوپر کھینچ لینا۔

مجھے عہد چاہیے کہ ہم ہار نہیں مانیں گے۔ اپنے لیے لڑیں گے۔ اپنی پہچان بنائیں۔ میں ان لوگوں سے انسپاٹ نہیں ہوتا جو اپنے والد کا پیسہ شو آف کرتے ہیں۔ اگر تم کچھ ہو تو اپنا کمایا دکھاؤ۔ مجھے بتاؤ تمہارا کیا ہے۔ ہم

گے۔ جب تم خود کو قبول نہیں کرتے تو لوگ تمہارا مذاق اڑاتے ہیں۔ تم خود کو آج قبول کر لو۔ اس حد تک قبول کر لو کہ جب کوئی تمہاری کسی کمی کا مذاق اڑائے تو اس اعتماد سے سر اٹھائے بیٹھے رہو کہ اسے لگے اس نے کچھ غلط بول دیا forgive yourself

ٹھیک ہے تم نے غلط بندہ چن لیا، ٹھیک ہے تم وقت پر صحیح لوگوں کو ٹائم نہیں دے سکے۔ ٹھیک ہے تم میڈیا پکل میں نہیں جا سکے، ٹھیک ہے تم انجینئر نہیں بن سکے، ٹھیک ہے تم نے زندگی میں غلط فیصلے لے لیے، ٹھیک ہے تم اچھے لوگوں کو نہیں پہچان سکے۔ اب خود کو معاف کر دو پلیز۔ دوسروں کی معافی کے لیے ضروری ہے کہ تم خود کو معاف کر دو۔ ہر پچھتاوا پیچھے چھوڑ کر آگے بڑھ آؤ۔ کوئی تمہیں تمہاری تکلیفوں سے نکالنے نہیں آئے گا مگر تم خود اپنا بازو پکڑ کر خود کو باہر کھینچ لاو۔ اپنا

تمہاری پہچان تمہارا خاندان، تمہارے ماں باپ، بہن بھائی نہیں ہیں۔ اپنی پہچان تم خود ہو۔ مجھے بتاؤ تم کون ہو۔

وکلم نہیں ہیں ہم فائز ہیں، ہم لڑیں گے۔ اپنی تکلیفوں سے، اپنے غمتوں سے۔

We all will rise

پیارے دوستو! وی آل ول رائز۔ لیکن ضروری ہے کہ خودی کو پہچان لو۔ ہم عام نہیں ہیں۔ کوئی بھی عام نہیں ہے۔ سب اپنی اپنی پسند کی فیلڈ میں آگے بڑھ آؤ، کچھ کر جاؤ۔

Find yourself, find the purpose of yourself

اپنے آپ کو وقت دیجیے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات مبارکہ پر کامل یقین رکھیے۔

سائنس اور ٹیکنالوجی

پارت 4



کا ایک پورا سڑک پھر موجود ہوتا ہے۔ سیل کی outer boundary اور inner boundary اس کے اندر اور گنیلیز ہوتی ہیں جو سائٹو پلازم کے اوپر تیر رہی ہوتی ہیں جو پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ایک سیل کی ہم نے بات کی ہے اور ہمارے پورے جسم میں کتنا پانی ہو گا۔ اسی طرح ہمارا خون بھی مکمل بلڈ سیلز پر مشتمل نہیں ہوتا بلکہ اس میں بھی پلازمہ موجود ہوتا ہے اور پلازمہ کا ایک بڑا حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم کے اندر بائیو کیمیکل ری ایکشن جو کہ ایک جاندار کے اندر ہوتے ہیں اس کو ہونے کے

فریجہ سعید
آج اسلام اور سائنس میں ہمارا موضوع "پانی کی اہمیت" ہے۔ پانی کی اہمیت کو جاننے سے پہلے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہماری زمین جس پر ہم زندگی گزار رہے ہیں کسی اور سیارے پر زندگی کیوں ممکن نہیں ہے۔ بنیادی وجہ پانی کی موجودگی ہے۔ زندگی کا انحصار پانی کی وافر مقدار کی موجودگی پر ہے۔ باقی سیاروں پر پانی موجود نہیں ہے جس کی وجہ سے وہاں زندگی کا وجود نہیں ہے۔ سائنسدان بھی وہاں جا کر نہیں رک سکتے کیونکہ وہاں زندگی ممکن نہیں ہے۔

پانی کے سائنسی اکتشافات

اگر جانداروں کے جسم کا مطالعہ کریں تو پتہ چلتا ہے کہ انسانی جسم میں 85 فیصد پانی ہے یہ جسم میں سائٹو پلازم کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔ ہماری ایک انگلی میں ملین کے قریب سیل موجود ہیں ہر سیل



تمام جانداروں کو زندہ رہنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم جاندار کے جسم کی بات کریں تو اس میں بھی پانی کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ہمارا جسم پانی سے مل کے بنا ہوا ہے۔ ہمارے سیل، خون کے اندر پانی موجود ہوتا ہے اس کے علاوہ ہمارے جسم میں ہونے والے تمام بائیو کیمیکل ری ایکشنز پانی کی موجودگی میں ہوتے ہیں۔ اگر ہمیں پانی نہ ملے تو کیا ہو گا؟

ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انسان سات دن بغیر کھائے تو گزار سکتا ہے لیکن تین دن پانی پیئے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔

اگر ہم پانی نہ پیئیں تو ہمارے جسم میں کیا تبدیلی آسکتی ہے؟ آپ کو یہ کہا جاتا ہے کہ سات سے آٹھ گلاس پانی ضرور پیئیں آپ دیکھیں گے کہ جب آپ ایک دن میں سات سے آٹھ گلاس پانی نہیں پیتے تو کیا ہوتا ہے کہ سب سے معمولی سائیڈ ایفٹ

لیے بھی پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم پودوں کی بات کریں تو پودے فوٹو سینٹھیسائز کا عمل کرتے ہیں، فوٹو سینٹھیسائز کے عمل میں وہ گلوکوز بناتے ہیں۔ گلوکوز بنانے کے عمل میں ان کو جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے اس میں پانی بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سورج کی روشنی میں گلوکوز بناتے ہیں پھر وہ گلوکوز ہم استعمال کرتے ہیں۔ باقی جانور استعمال کرتے ہیں تو یعنی کہ اگر ہم بیسک روٹ کی بات کریں تو پودے فوٹو سینٹھیسائز کا عمل کر کے گلوکوز نا بناتے تو ہم کیسے زندہ رہ سکتے تھے؟ گلوکوز کے فارمولے کی طرف ہم جائیں تو $C_6H_{12}O_6$ ہے اور اس کے اندر پانی کی بہت مقدار موجود ہوتی ہے۔ اگر

فوٹو سینٹھیسائز کے لئے را مٹیریل موجود نہ ہوتا تو گلوکوز کیسے بنتا اور اگر گلوکوز نا بنتا تو جانور کیسے زندہ رہتے اور اگر جانوروں کو کھانے کے لیے کچھ نہ ملتا تو ہم جو ہر طرح کا گوشت کھاتے ہیں الحمد للہ وہ ہمیں میسر نا ہوتا۔

جو ہمیں جلدی پتہ چل جاتا ہے کہ اسی طرح انسانی جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اگر انسانی جسم کو پانی نہ ملے تو اس کے فنکشن خراب ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح گردوں کا کام پیشاب بنانا ہوتا ہے۔ اب اگر گردوں کو اپنا کام کرنے کے لیے پچھے سے پانی نہیں ملے گا تو وہ آہستہ آہستہ اپنا کام کرنا چھوڑ جائیں گے۔ پیشاب میں سالڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے پھر اس طرح کا پیشاب آنا شروع ہو جاتا ہے اور اس کی بدبو بھی گندی ہوتی ہے تو یہ مسئلے سامنے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ متلی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈی ہائڈریشن کا مسئلہ بھی ہو سکتا ہے اگر پانی کی مقدار جسم میں کم ہو جائے تو جسم کے اعضاء کام کرنا بند ہو جائیں گے۔ دل کام کرنا بند کر دے گا۔ جسم کا درجہ حرارت کم ہونا شروع ہو جائے گا اور پھر جسم بے جان ہو جائے گا۔

ہماری زمین کا 71 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے اور صاف پانی جو پینے کے لیے استعمال ہوتا ہے وہ 21 فیصد ہے

منہ پہ pimple بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمارے دل کو کام کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے تمام اعضاء ایک ایک کر کے کام کرنا چھوڑ دیں گے۔ اگر آپ ایک دن میں سات سے آٹھ گلاس پانی نہیں پیتے تو جسمانی تبدیلوں کے ساتھ ساتھ جسم کے اندر وہی حصوں میں تباہی آئے گی یعنی اللہ تعالیٰ نے پانی کو ہمارے لئے اتنا ضروری بنایا ہے کہ اگر آپ نارمل زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو پانی پسیں اور اللہ کی اس نعمت کا شکر ادا کریں۔

پانی نہ پینے سے سب سے پہلے گردوں کا مسئلہ سامنے آتا ہے۔ گردا چونکہ پیشاب بنانے کا کام کرتا ہے جیسے مثال کے طور پہ واشنگ مشین کپڑے دھونے کے کام آتی ہے۔ اگر آپ مشین میں کپڑے دھونے کے لئے ڈال دیں لیکن پانی نہ ڈالیں تو کیا وہ مشین کام کرے گی بلکہ نہیں مشین کے فنکشن خراب ہو جائیں گے۔

Shortcut keyAction

Ctrl + A= Select All

Ctrl + B= Bold

Ctrl + C= Copy

Ctrl + D= Fill Down

Ctrl + F= Find

Ctrl + G= Goto

Ctrl + H= Replace

Ctrl + I= Italic

Ctrl + K= Insert

Hyperlink

Ctrl + N= New

Workbook

Ctrl + O= Open

Ctrl + P= Print

Ctrl + R= Fill Right

Ctrl + S= Save

Ctrl + U= Underline

Ctrl + V= Paste

Ctrl + W= Close

Ctrl + X= Cut

Ctrl + Y= Repeat

Ctrl + Z= Undo

چودہ سو سال پہلے ہمیں یہ بتائیں
بتادی گئی تھیں کہ پانی کتنا ضروری
ہے۔۔۔

سورہ النازعات آیت نمبر 30-31 میں
فرمایا گیا: اس کے بعد زمین کو (ہمار)
بچھا دیا۔ اس میں سے پانی اور چارہ
نکالا۔"

اسکے علاوہ سورہ الانبیاء آیت نمبر 30
میں فرمایا گیا:

"اور جن لوگوں نے کفر کیا انہوں
نے دیکھا نہیں کہ یقیناً آسمان اور
زمین دونوں ملے ہوئے تھے؟ تو ہم
نے ان دونوں کو پھاڑ کر جدا کیا اور
ہم نے پانی سے ہر زندہ چیز کو بنایا، تو
کیا وہ ایمان نہیں لاتے؟"

اس کے علاوہ رمضان میں تو اچھا خاصا
ثبوت ملتا ہے کہ ہمیں پانی نہ ملے تو
کیا حالت ہوتی ہے۔ ہم سے اتنا سا
وقت پانی کے بغیر گزارنا مشکل ہو جاتا
ہے جس سے پانی کی اہمیت کا اندازہ
ہو جاتا ہے۔



پارٹ 5

والدین اور بچے



ماریہ منان سویڈن

ایک نئی زندگی کا آغاز

پیدائش کے بعد کے مرحلے ہونے کے ساتھ ساتھ ایک السلام علیکم ورحمة اللہ دعا ہے کہ بہت بڑی ذمہ داری بھی ہے، جو آپ سب ایمان اور صحت کی کہ ماں بننے کے بعد مجھے احساس بہترین حالت میں ہوں آمین یہاں پہ میں آپ سے بچے کے کا آغاز ہوتا ہے وہاں پہ ماں بھی پیدائش کے مراحل اور اس کے ایک نئی دنیا میں قدم رکھتی ہے بعد کے احساسات کے بارے میں جسے Mother hood کہوں تو زیادہ بہتر ہو گا۔ بچے کی میں آتا ہے تو ماں باپ کی خوشی کی انتہا نہیں رہتی اور ہونا بھی ایسا ہی چاہیے۔ بچے قدرت کی سڑلیں اور ڈپریشن جیسے مسائل طرف سے ایک بہت بڑا تحفہ سے بھی گزر رہی ہوتی ہے۔

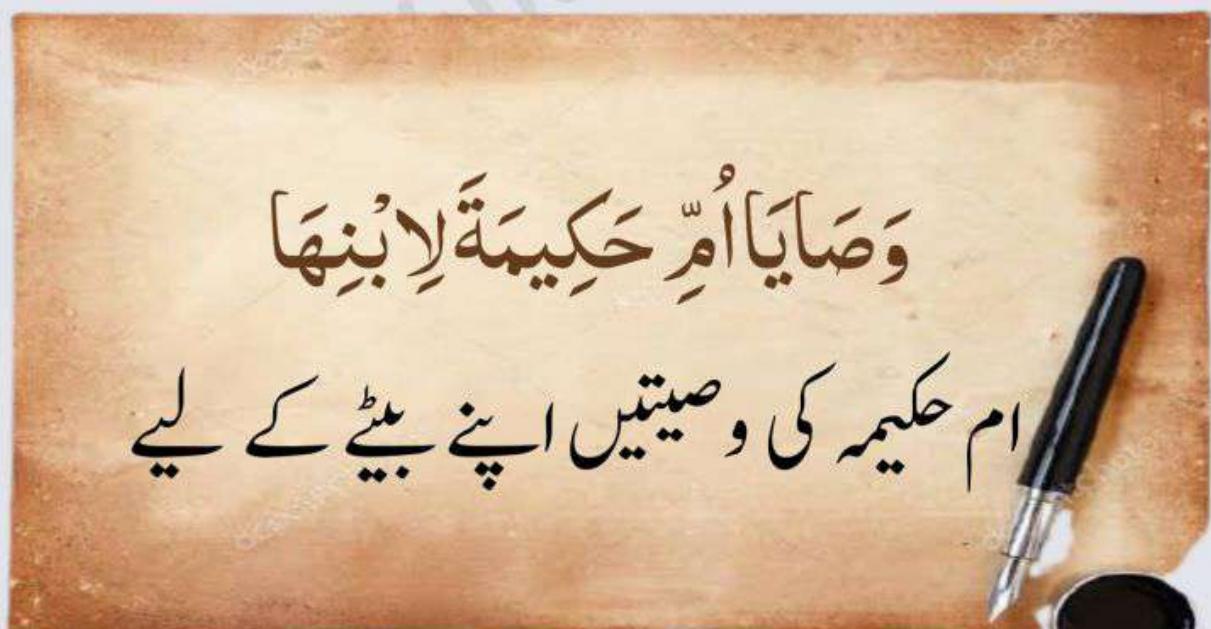
کیوں کہ بچے کی پیدائش آسان رہیں اور یہ سوچیں کہ یہ وقت مرحلہ نہیں ہے، ماں کے اندر گزر جائے گا بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں اور بچے کی ضروریات کو پورا کرنے اور اس کا خیال رکھنے کے لیے محسوسات کا اظہار کریں اور ان ماں کو راتوں کو جاگنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے وہ ذہنی اور جسمانی طور پر بہت تحک جاتی ہے۔ خوشی کی بات یہ ہے کہ یہ رکھیں۔ غذائیت سے بھرپور خوراک احساس ہمیشہ نہیں رہتا بلکہ آہستہ کھائیں اور سب سے اہم بات آہستہ ماں ان سب ذمہ داریوں کے دین سے جڑے رہیں، جس کی عادی ہو جاتی ہے اور خوشی حل ہو جائیں گے اور آپ ذہنی بننے والی ماوں کو کچھ ہدایات دینا اور جسمانی طور پر صحت مند رہیں چاہوں گی جو کہ میرے بہت کام اگر کوئی مرد حضرت میری یہ آئندیں کہ جب بچے سوئے تو آپ بھی تحریر پڑھ رہا ہے تو میں گزارش کروں گی کہ ماں بتا آسان کام ہمیشہ ثابت سوچیں اور کوشش نہیں ہے اور عورت کے اندر یہ کریں کہ منفی سوچوں سے دور سب تبدیلیاں قدرتی ہوتی ہیں۔

اگر کوئی مرد حضرت میری یہ آئندیں کہ کوشش کریں کہ آرام کرتیں نہیں ہے اور کوشش سب تبدیلیاں قدرتی ہوتی ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی سب مسائل بھی وقت کے ساتھ شریک حیات کا خیال رکھیں، ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ (لیکن اپنے جس سے آپ بھی خوش رہیں معاуж سے مشورہ بھی لیں) ان گے اور آپ کا بچہ بھی اچھے کے لیے کوئی اسپیشل علاج کی ماحول میں پروان چڑھے گا۔ اب ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ امید اگر میں بچوں کی بات کروں تو ہے میری اس تحریر سے آپ کو اکثر بچوں میں پیٹ درد، آنکھوں فالدہ ہو گا ان شاء اللہ۔ دعاؤں کا افیکشن، دودھ پھینکنا، آنکھوں کا میں یاد رکھیے گا۔ اللہ حافظ (جاری ہے)

.....◆.....

بھینگا پن بھی دیکھا گیا ہے مگر یہ



ڈاکٹر کنول قیصر

آج ہم ایک بہت اہم موضوع "وَصَائِيَا أُمٍّ حَكِيمَةَ لِابْنِهَا" (Wasiyat-e-Ummat) (ام حکیمہ کی وصیتیں اپنے بیٹے کے لیے شروع کر رہے ہیں۔ ایک کتاب

کے لیے)" ہے۔ اس میں ایک والدہ کی بات بھی جا رہی ہے "ام حکیمہ" کی وہ وقت تک بات کرنے سے نصیحتیں جو اس نے اپنے بیٹے کو پچھو جب تک کہ اس کے ماغذ کی ہیں۔ جب ہم والدین کی بات کرتے ہیں تو ہمیں کسی بھی عقلمند انسان سے بھرپور سیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے ۔۔۔

ام حکیمہ کون تھیں؟ ہمیں تاریخ میں اس کی کوئی زیادہ تفصیل پتہ نہیں چلتی ہے لیکن وہ کیا ہے کہ کہا جاتا ہے کہ یہ مت دیکھو کہ کون کہ رہا ہے بلکہ یہ دیکھو کہ کیا کہ رہا ہے؟ یہاں پہ ہم دیکھیں گے کہ ام حکیمہ نے اپنے بیٹے کو کون سی نصیحتیں کون سی ہدایات دی ہیں۔ اس سے اچھی ہو۔ میں اللہ کی قسم کھاتی ہوں کہ بیشک دشمنی محبت گا تو ہم اس سیکھنے کا موقع ملے میں پلٹ جائیں گی ذرا سوچو تو سہی۔ یہ جو ہم ایک عقلمند ماں کی نصیحت پڑھ رہے ہیں جنہوں نے پہلی وصیت جو انہوں نے اپنے

بہت اچھے طریقے سے اپنے بیٹے کو نصیحت کی ہے اس نصیحت میں بہت سارے پہلو ہیں جن کو سمجھنے کی ضرورت ہے مثلاً پہلی چیز کہ ان کا بلا نے کا انداز کتنا اچھا ہے، پیٹا کہہ کر پیار سے بلا یا ہے۔ بدپیار نہیں کہا ہے اور فرینک ہونے کی کوشش نہیں کی ہے۔ بہت سختی سے پیش نہیں آئی ہیں، توازن قائم ہے۔ بچوں سے تعلقات کی اسی انداز سے وضاحت ہوتی ہے یعنی ہم بچوں کے ساتھ اور فرینک نا ہوں کہ وہ ہماری بات پر توجہ نہیں ادا کر رہے ہیں اتنے سخت ہو جائیں گے کہ ان کو لگے کہ ہماری زندگی عذاب بن گئی ہے اور پھر انہوں نے کیا کہا ہے کہ اس وقت آپ لوگوں اور چیزوں کے متعلق بات کرنے سے جو آدھا دیکھنا ہے اس پر ہم بھی کے صحیح ہونے کا یقین نہ ہو جائے بات کریں گے کہ ہمارے گھروں

میں ایسے بہت سے معاملات میں ایسے بہت سے معاملات ہوتے ہیں جن پر والدین آدھی بات پہ ہی بہت سے فصلے کر چاتے ہیں اور جب اللہ تمہیں دشمن کے ساتھ مبتلا کرے تو اس کا مقابلہ احسان کرتے ہوئے کرو۔ اگر ہمارے بچوں نے یہ باتیں ہم سے سیکھی ہوں تو جو آئے روز سڑکوں پہ کوئی گن سے کسی کو مار رہا ہے، کوئی دھمکیاں دے ریا ہے، کوئی اٹیک کرتا ہے، کوئی دشمن سے عجیب و غریب شکل میں بدالے لینا شروع کر دیتا ہے، یہ ختم ہو جائے گا۔ یہ چیزیں احسان میں بدل جائیں گی اگر ہر شخص ایک دوسرے کا خیال رکھنا شروع کر دے گا اور فتح میں ہی بہت اہم پیغام دے دیا ہے

"ادْفَعْ بِالْيَتِي هِيَ أَحْسَنٌ"

اب دیکھیں کہ وہ قرآن میں سے صحیح ذریعے سے ہمیں معلوم ہو رہی ہے ہمیں یقین ہو کہ یہ بات جائے کہ جو بات ہم آگے پھیلا جائے کہ جو بات ہم آگے پھیلا رہے ہیں ہمیں یقین ہو کہ یہ بات

ہمارا ان کے ساتھ احسان کا رویہ ہے اس پر ہم نے کیسا رد عمل دینا ہے۔ اس کا ہمیں اندازہ ہونا چاہیے۔

اب یہ ساری چیزیں جو پیکیش کیا کی گئی ہیں ان کی آپکیش کیا ہونی چاہیے؟ ان کو کیسے کریں؟ کیونکہ پڑھتے وقت ہمیں ایسے محسوس ہوتا ہے کہ یہ تو بڑے بچے کی بات ہو رہی ہے میرا تو ابھی دو تین سال کا بچہ ہے یہ سمجھنے نہیں آرہی کہ اس کو یہ سب کیسے سیکھاں اور بڑے بچے کو سمجھاؤں تو وہ ویسے ہی آنکھیں چڑھا لیتا ہے کہ چلو جی اماں کا لیکھر شروع ہو گیا۔ دیکھیں والدین ہونے کے ناطے ہم ایک اصول کو سمجھیں گے سب سے پہلے والدین ہونے کے ناطے جو بات بتائی جاتی ہیں اس کو سمجھنا ہے اس میں کیا بات سکھائی جا رہی ہے کہ میں نے یہ کام کرنا کیا پھر اس کے بعد دوسری چیز آجائی

ہے اس پر ہم نے کیسا رد عمل کو سچ نہیں مانتا جب تک کہ ہمیں ساری بات کا پتہ نہ چل جائے جیسا کہ میں نے کہا کہ گھروں میں یہ بہت ہوتا ہے کہ ایک بچہ روتے ہوئے آیا اور وہ بہت پیارا بچہ تھا اور ہمیشہ اپنے ماں باپ کا لاڈلا رہا ماں باپ نے کیا کیا کہ اس کی بات سنکر دوسرے بچے کو لگا دی یا ایک بچہ ہمیشہ شرارٹیں کرتا تھا والدین نے اس کی بات نہیں سنی۔ بہت سے والدین یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں اس کی تو عادت ہے شکایت لگانے کی۔ جب کہ وہ آدمی بات ہوتی ہے جو نظر آرہی ہوتی ہے جب کہ ان بچوں کی بھی بات سننی چاہیے ہر زاویے سے دیکھ کر فیصلہ کرنا چاہیے اور جو ہمارے دشمن ہیں

ہیں کہ اس کو اپنی زندگی پر قضا ہے۔ تھوڑا سا اپلاں کرنا ہے۔ بہت سے والدین ایسے ہوتے ہیں جو خود پہ اپلاں نہیں کرتے لیکن وہ بچوں کو کی رہنمائی آجائی ہے کہ اس کو سکھانا چاہ رہے ہوتے ہیں۔ اب کیسے گائیڈ کرنا ہے کہ کسی معاملے تو ایسے ہوتا ہے کہ موسم اچھا کو کیسے لے کر چلیں گے۔ آپ ہے تو پکوڑے بنانے ہوتے ہیں کو بچوں کے سامنے بہت محتاط رہنا چاٹ بھی بنانی ہے اور سموسے ہے کہ آپ کیسی گفتگو کر رہے بچھی بنانے ہیں اور اگر بچے نے ایسی کوئی چیز کھانے کی فرمائش کی تو اسے بتاتے ہیں کہ یہ جنک فوڈ اچھا نہیں ہوتا ہے تو جو بھی اصول ہوتا ہے پہلے خود پہ اپلاں کریں پھر دوسروں کو بتائیں یہ نہ ہیں کہ اب میری عمر تو نکل گئی ہے اس کے بعد جو کچھ ہم نے سمجھا ہوگا وہ روں ماذل کے حوالے سے پڑھیں گے۔

آپ کو پتا ہے کہ 70 فیصد تو آپ کی شخصیت سے ہی بچہ سیکھتا ہے اور کچھ چیزیں ہیں جو بچے کو ﴿۳۶﴾

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ
وَالْبَصَرَ وَالْغَوَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ
مَسْئُؤلًا

اور اس چیز کے پیچھے نہ پڑو جس بہت آتے ہیں جیسے آپ بچوں کا تمہیں کوئی علم تھیں یقیناً کان، کو نماز شروع کرواتے ہیں ایک آنکھ اور دل ان میں سے ہر ایک سُلْطَنِ ایسا آتا ہے جب بچہ نماز کے متعلق سوال ہوگا۔

یعنی ہم نے اپنی ان ساری نعمتوں فائدہ کیا ہے بعض دفعہ کہتا ہے کو صحیح سے استعمال کرنا ہے۔ میں نے نماز پڑھ لی لیکن کمرے مائیں تو چھوٹی چھوٹی باتوں پر میں جا کے گھوم پھر کے آ جاتا جھنجلا جاتی ہیں۔ کبھی بھی کچھ بھی پے یا دس دس دفعہ آواز لگانی بول دیتی ہیں۔ جب شوہر کچھ پڑتی ہے اور پھر بچہ نماز پڑھتا کہہ دے کہ حوصلہ کر لو تو اکثر ہے۔ بچوں کی عادتوں پر بات خواتین کا یہ جملہ سننے کو ملتا ہے کرتے ہیں کے بچوں کو کہتے ہیں کہ آپ کو تو کوئی پرواہ نہیں ہے، پچھے چیزیں سمیٹ کر رکھو، کھانا آپ کو کوئی فرق نہیں پڑتا اور کھاؤ تو بسم اللہ پڑھو، سونا وقت زیادہ چانسز یہی ہیں کہ سماعت کو پے ہے، ہر کام ان کو بتایا بصیرت کو سنبھال کے رکھنا چاہیے جاتا ہے لیکن وہ سننے کے لئے کیونکہ مرد تو ویسے بھی ایسوں سیل تیار نہیں ہوتے ہیں۔ بہن بھائی لیوں پر یکلیکی دیکھتے ہیں۔ علم کی بات دیتے ہیں۔ آگے جا کر زندگی میں ہو رہی ہے ہمارے اپنے بچوں کیا چواں رکھتے ہیں کیسے دوست کے ساتھ چھیلینجیز کس قسم کے بناتے ہیں، پسیے کہاں خرچ کرتے ہوتے ہیں مثلاً عبادت کے چھیلنجز ہیں۔ والدین سے وعدہ کر کے

فون مانگتے ہیں کہ آدھے گھنٹے رہے۔ اسی طرح علم حاصل کرنا اور اس پر عمل کرنا۔ اسی طرح اگر آپ کوئی مستند ذرائع سے علم حاصل کرتے ہیں تو آپ سچائی کی طرف جاتے ہیں آپ کو پتہ ہوتا ہے کہ جو کام آپ کر رہے ہیں وہ صحیح ہے۔ آپ کو پتہ ہوتا ہے کہ آپ نے اس چیز کو کہاں اپلانی کرنا ہے۔ میں میں پڑھ رہی تھی کہ جب آپ authentic resources connect ہوتے ہیں تو وہ آپ کو اس مقابلے سے نکال دیتی ہے مثلاً آپ کہتی ہیں کہ میں اپنے بچے کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس گئی، ویٹ کروایا، ہائیکر روائی، چیک اپ کروایا، بچہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہے۔

اب خاندان میں ہر دوسرا بندہ جو آپ سے ملتا ہے وہ سلام بعد میں

کے لئے گیم کھیلوں گا اور وہ کچھ ہفتواں میں چھ چھ گھنٹے گیم کھیلتے رہتے ہیں اور آپ پریشان ہوتے ہیں کہ اس چیز کو کیسے میخ کریں۔ یہ بہت بڑی چیلنجرز ہیں جن کا والدین کو سامنا کرنا پڑتا ہے اور پھر ادھر ادھر بہت سے لوگوں سے بات کرتے ہیں کہ اس مسئلے پر کیسے قابو پائیں لیکن اس کا حل ان کو نہیں مل رہا ہوتا ہے۔ یہاں پہ سب سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ ہم جو کچھ بھی سیکھ رہے ہیں وہنں ذرائع سے سیکھ رہے ہیں۔ یہاں پہ ام حکیمہ اپنے بیٹے کو جو پہلی نصیحت کر رہی ہیں کہ آپ جو بھی کام کریں سب سے پہلے تحقیق کریں، اس کے ذرائع مستند ہونے چاہیے۔ یہ وہی ماں اپنے بچوں کو بتا سکتی ہے جو خود ذرائع کے بارے میں محتاط

authentic resources سے معلومات لیتے ہیں تو آپ کو یقین ہوتا ہے یعنی آپ کو پتہ ہوتا ہے کہ اپنے میکے میں کیا کرنا ہے، سسرال میں کیا کرنا ہے، دادا دادی کے پاس بچے جائیں تو آپ نے کیا کرنا ہے۔ آج کل لاک ڈاؤن ہے، ابا بھی گھر ہیں اور بچوں کو بھی سنبھالنا ہے۔ کھانا بھی بنانا ہے، صفائی بھی کرنی ہے تو میں نے ان سارے معاملات کو authentic check resources سے

out کیا ہے تو میں ان سارے معاملات کو لے کر چلوں گی۔ جب آپ جھوٹی خبروں سے بچتے ہیں اور پسچی باتیں کرتے ہیں تو اگر آپ کسی کو کوئی بات کرتے ہیں تو وہ آپ کی باتوں پر یقین کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ سے مشورہ بھی لیتا ہے بعض مانیں کہتی

کرتا ہے پہلے آپ کو یہ بتاتا ہے کہ آپ کا بچہ کمزور بہت ہے۔ آپ ڈاکٹر کے پاس گئے، چیک کرواایا، تسلی ہو گئی کہ بچہ بالکل ٹھیک ہے۔ آپ اس computation میں نہیں آتے کہ آپ بچے کو ٹھوس ٹھوس کے کھلانیں۔ پڑھائی میں بھی اگر آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کے بچے کا پوٹینشل کیا ہیں نمبر لینا ہر چیز ہے یا اس کی شخصیت کو پروان چڑھانا ضروری ہے۔ آپ نے اس کی ٹیچر سے بات کی، آپ کی تسلی ہو گئی۔ پھر وہی خاندان میں دس دفعہ بھی کہے کہ آپ کا بچہ ایسا ہے ویسا ہے میرے بچے کے اتنے نمبر آئے یہاں ایڈمیشن ہوا تو آپ ان کی باتوں کو دل سے نہیں لگاتیں۔ آپ سوچتی ہیں کہ چلو کوئی بات نہیں اس میں بھی کوئی بہتری ہو

ہیں کہ بچے آپ کے لئے آسانیاں پوچھتے، ہم سے بات نہیں کرتے، وہ اس وجہ سے ہیں کہ بھی ہم ایک جملہ بولتے ہیں کبھی دوسرا بولتے ہیں اپنا سٹیٹمنٹ چینج کرتے رہتے ہیں یا جھنجھلا کے جواب دیتے ہیں تو بچے کا ماں پر یقین ختم ہو جاتا ہے۔ آپ بچے کو سچائی کے ساتھ ایک بات بتائیں مثال کے طور پر جیسے کچھ عرصہ پہلے آپ نے ایک بات بتائی ہے اب دوبارہ بچہ وہی سوال کرتا ہے لیکن آپ نے کوئی اور بات ملا کے کہہ دی ہے تو بچہ کہے گا کہ پہلے تو آپ نے یہ کہا تھا لیکن اب آپ کچھ اور بتا رہی ہیں تو آپ کہیں کہ اب جو میں نے پڑھا ہے وہ اس ریفرنس کے ساتھ ہے زیادہ authentic resources کے ساتھ کیا ہے تو اس مجھے یہ بات پتہ چلی ہے تو اس کرنا ہے آپ کے پاس اس سے

مزید اچھا مشورہ ہوتا ہے تو حاصل نہیں کیا ہوتا تو ہم گھبرا آپ ان کو بتا دیتے ہیں لیکن جو بات آپ کہ رہی ہیں وہ آئندہ Authentic ہونی چاہیے۔

ام حکیمہ نے جو بات اپنے بیٹے کو سکھائی اس سے ہمیں ایک اور نکتہ سمجھ آتا ہے جو کہ "علم کی اہمیت" ہے۔ اسلام، علم اور عمل کا دین ہے الحمد للہ۔ آپ علم حاصل کرتے ہیں اور علم کی بنیاد پر آپ کے سارے اعمال ہوتے ہیں۔ علم حاصل کرنا آپ کے ایکشنس سے پہلے آتا ہے جسے آپ نماز پڑھنا شروع کر دیں لیکن آپ کو پتہ ہی نہ ہو کہ آپ نماز کیوں پڑھ رہے ہیں۔ بہت سے بچوں کی عبادات کا مسئلہ ہوتا ہے کہ ہم کہتے ہیں بس پڑھو، اب بچہ کوئی بھی سوال کرتا ہے تو ہمارے پاس جواب نہیں ہوتا کیونکہ ہم نے اس طرح سے علم حدیث نبوی ہیں: جو کوئی علم کے راستے میں نکلے گا اللہ تعالیٰ اس کے لیے جنت کا

والدین ہونے کے ناطے یہ ضروری ہے کہ سنی سنائی باتوں پر توجہ نہ دیں اور اگر ہم اندھی پیروی کر رہے ہوتے ہیں تو ہمارے پچھے بھی اسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تو ہمارے لئے یہ چیزخ ہوتا ہے کہ پتا نہیں کیسے دوست بنایے، پتا نہیں کیسے کام کر لیے۔ میں نے آپ کو چار پہلو بتائے تھے:

- (1) اپنے لیے ہر چیز کو سمجھنا ہے،
- (2) اس کو اپنی زندگی پہ اپلائی کرنا ہے،
- (3) پھر اس کو اپنے کردار کے ذریعے سمجھانا ہے اور
- (4) پھر ہم نے بچوں کو گائیڈ کرنا ہے جیسا کہ میں نے آپ کو بتایا کہ 70 فیصد بچے تو آپ کی شخصیت، کردار سے سیکھ جاتے ہیں پھر ان کی تھوڑی سی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

راستہ آسان کر دے گا۔ اب اگر یہ حدیث ان بچوں کو سناتے ہیں کہ اپنے لیے بھی یاد رکھنا ہے۔ بہت سی مانیں جب بچوں کو قرآن و حدیث کے بارے میں بتا رہی ہوتی ہیں تو خود بھی بہت کچھ سیکھتی ہیں اگر ہم یہ دعا پڑھیں تو

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا،
وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مَقْبُولًا

انسان جب نفع بخش علم حاصل کرتا ہے تو انسان کا رزق بھی حلال ہوتا ہے کیونکہ پھر اسے علم ہو جاتا ہے کہ کیا حرام ہے اور کن حرام چیزوں سے ہمیں بچنا ہے اور پھر انسان عمل وہ کرتا ہے جو قبول ہونے والا ہو۔ انسان جب نفع بخش علم حاصل کرتا ہے تو خود کو اندھی پیروی سے بھی بچا لیتا ہے۔

بچوں کی کہانی

بینش عتیق انگلینڈ

علی اور عثمان کی آج خوشی کی
انہا نہ تھی کیونکہ کئی ہفتوں کی
کوشش کے بعد ابو چڑیا گھر لے
جانے کے لیے راضی ہوئے تھے۔
ضھنچنے کے بعد دونوں بھائی
نہائے اور امی کے ساتھ سینڈوچ
بنانے میں ان کی مدد کرنے لگے
کیونکہ سنت ہے کہ آپ صلی
اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی گھر کے
کاموں میں ہاتھ بٹایا کرتے تھے۔
لہذا پیارے بچوں: امی کی مدد کرنا
کی بلی پر الزام لگا دیا جائے۔ امی
صرف بہن کا ہی فرض نہیں آپ
کا بھی فرض ہے۔

سچ کی برکت گھر جانے کے لیے
تمام کاموں سے فارغ
روانہ ہوئے۔ سارا دن
مرنے سے گزرا مگر
علی کے دل میں وہ
جھوٹ برابر کھٹک رہا
تھا اور وہ حدیث بھی



ہو کر ناشتا کر کے گھر
سے نکلنے کا چلان تھا۔
امی سینڈوچ چکن سے
باہر لے آئیں، وہیں پر
علی اور عثمان گیند سے

یاد آ رہی تھی کہ پچ بولنے کی سزا کا مستحق بناتا ہے۔ جب آپ عادت بناؤ، سچائی نیکی کی راہ دکھاتی ہے اور یہی جنت میں لے جاتی ہے۔ یعنی آپ ایک چھوٹے سے جھوٹ سے اپنی جنت کا راستہ چھوڑ سکتے ہیں۔ اپنی غلطی پر علی کو شرمندگی ہمی۔ پچ بول کر امی کی ڈانٹ کھا لینا ایک عارضی لمحہ تھا جو گزر جانا تھا مگر جھوٹ اللہ کو ناپسند ہے، جس کے اثرات آپ کی آنے والی زندگی پر رہ جاتے ہیں۔ صبح ہوتے ہی علی اپنی امی کے پاس گیا۔ ناشتے میں ان کی مدد کے بعد اپنی غلطی کا اعتراف کیا۔ امی نے علی کو ڈانٹ کی بجائے گلے سے لگایا اور کہنے لگیں کہ اللہ توبہ کرنے والوں کو انتہائی پسند کرتا ہے۔ ہمیشہ آپ کو اپنا آخرت کا فائدہ دیکھنا چاہیے۔

شیطان انسان کو دنیاوی نقصان سے ڈراتا ہے اور اس کا کردار بھی خراب کرتا ہے اور آخرت میں

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”جب رات کا اندر ہیرا شروع ہو یا (آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ فرمایا کہ) جب شام ہو جائے تو اپنے بچوں کو اپنے پاس روک لیا کرو، گیونکہ شیاطین اسی وقت پھلتے ہیں۔ البتہ جب ایک گھنٹی رات گزر جائے تو انہیں چھوڑ دو، اور اللہ کا نام لے کر دروازے بند کر لو، کپوں کے شیطان کسی بند دروازے کو نہیں کھول سکتا۔

(بحدی 3304)

پیارے بچوں کے لیے کیم



درست جواب کے ساتھ ملائیں



محچھلی نے انھیں نگل لیا تھا

موسیٰ علیہ السلام

الله کی خاطر بیٹے کو ذبح کرنے پر آمادہ ہوتے
مریم علیہ السلام کے بیٹے تھے

عیسیٰ علیہ السلام

الله سے کلام کرتے تھے

ابراھیم علیہ السلام

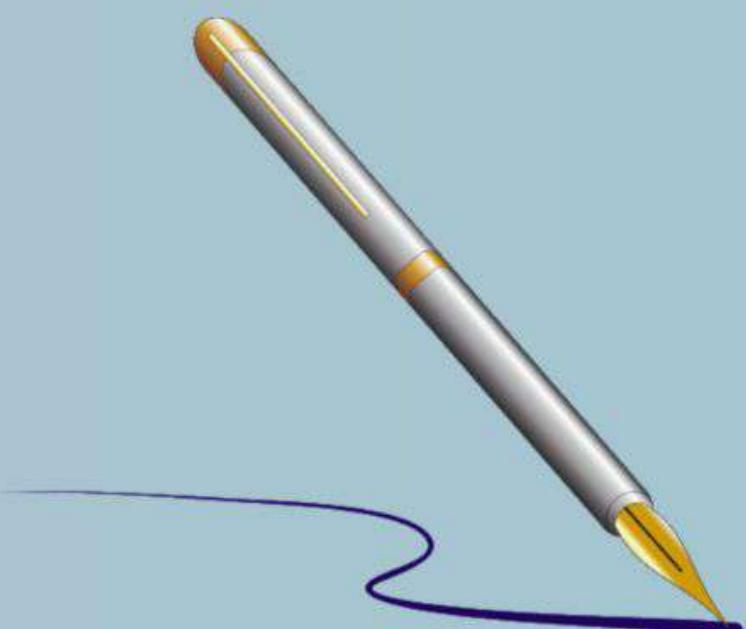
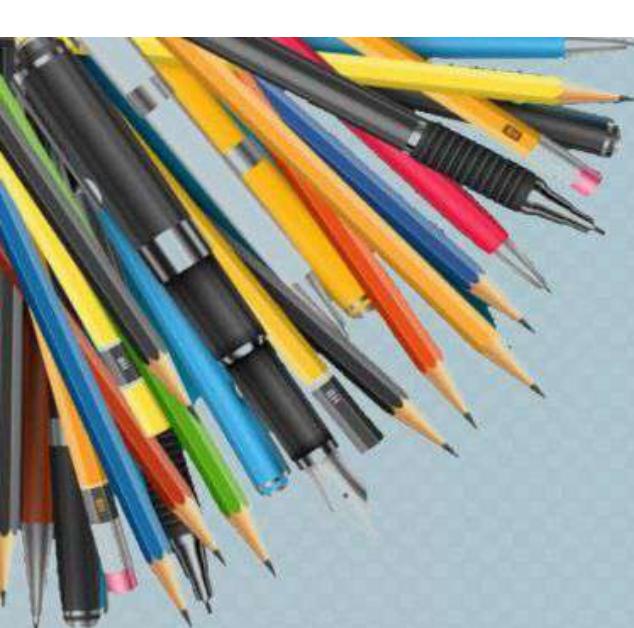
پہلے انسان تھے

یوسف علیہ السلام

بھاتیوں نے سازش کی اور کنوائیں
میں دھکیل دیا

آدم علیہ السلام





پارت ۶

سفرقات

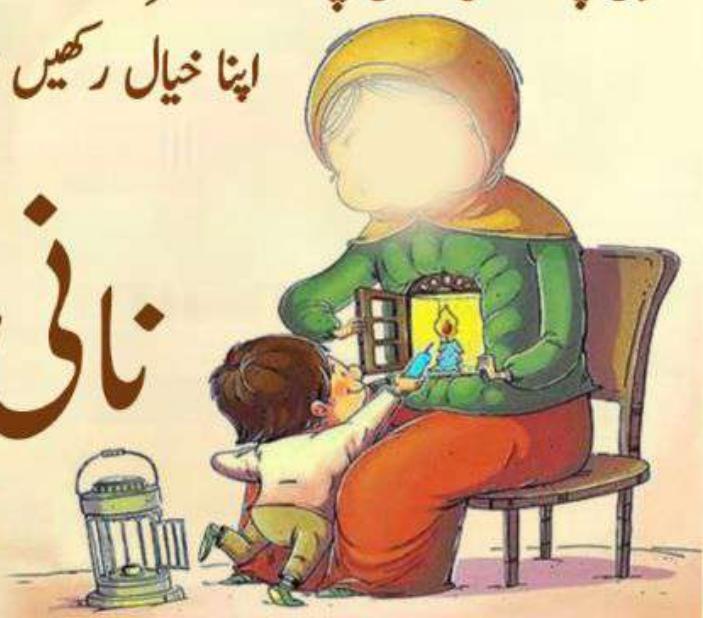


السلام عليكم! کیا حال ہے نانی اماں، آپ خیریت سے ہیں؟ اور سب گھر میں کیسے ہیں؟ ہاں پیٹا میں ٹھیک ہوں، تم سناؤ سب گھر میں کیسے ہیں؟ پچھے خیریت سے ہیں؟ جی نانی اماں بس آج کل بچوں کی پڑھائی کی وجہ سے کافی مصروف ہو کئے ہیں۔ پیٹا اس طرح کیا کرو کہ اپنی اور بچوں کی صحت کا بہت خیال رکھا کرو۔ ہاں جی نانی ماں کوشش تو کرتی ہوں لیکن آپ کو پتہ ہے گھر کے کام اور مصروفیت کی وجہ سے بہت سی چیزیں رہ جاتی ہیں۔ یہ تو صحیح کہہ رہی ہو، چھوٹے بچوں کے ساتھ سارے کام ہو جاتے ہیں لیکن ایک بات یاد رکھنا پچھے اگر پڑھ رہے ہوں تو ان کی خوراک کا ضرور خیال رکھنا اور ان کے لیے دماغی طور پر طاقت دینے کے لئے ایک نسخہ بتا رہی ہوں وہ ضرور کر لو، اس سے بچوں کو ذہنی طور پر ضرور طاقت ملتی ہے۔ پیٹا رات کو اس طرح کیا کرو بادام بگھو دیا کرو اور صحیح اٹھ کر بچوں کو چھیل کر دیا کرو اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا کہا کرو اور اس کے علاوہ تھوڑے سے بادام، کوزہ مصری اور سونف لے کر ان سب کو اکٹھا کوٹ کر رکھ لو اور بچوں کو دن میں ایک بار رات کو سونے سے پہلے یا صحیح نہار منہ دودھ کے ساتھ دے دیا کرو تو ان شاء اللہ بچوں کا جو اتنا ذہن استعمال ہوتا ہے پڑھائی میں اس سے بچوں کے لئے بہت آسانی ہو جائے گی کیونکہ پچھے دماغ کی کمزوری کی وجہ سے پھر صحیح طرح پڑھ بھی نہیں پاتے اور سر کا درد لے کر بیٹھے رہتے ہیں۔ جی ٹھیک ہے۔۔۔

اپنا خیال رکھیں اور سب کو سلام دیں۔ جزاک اللہ خير

نانی اماں کی باتیں

ام مبین انگلینڈ



ڈسٹرکشن کا سبب ہے اسے سائلنٹ پر رکھیں۔ دوسرے کمرے میں بھی رکھ سکتے ہیں اور کوشش کریں کہ ایک کمرے میں سب سے الگ ہو کر توجہ سے پڑھیں۔

3: خوراک

آج کل ہماری خوراک بہت خراب ہو چکی ہے۔ خوراک کا صحیح استعمال بھی ہماری یادداشت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ جیسے سبز اور کچی سبزیاں، میوه جات، گرین ٹی، مچھلی اور تازہ کھانوں کا استعمال یادداشت بڑھانے میں مددگار ہے، جبکہ دوسری طرف سے زیادہ چینی نمک، جنک فوڈ یادداشت کو متاثر کرتے ہیں۔

4: نیند

وقت پر سونے اور جانے سے بھی یادداشت اچھی ہوتی ہے۔ بھیشیت مسلمان روزانہ فجر جب بھی آپ کچھ نیا سیکھیں یا پڑھیں کے وقت اٹھنا اور عشاء کے بعد سونا ہم اسی ایک پر فوکس کریں۔ اپنے موبائل اس پر باآسانی عمل کر سکتے ہیں۔

اپنی یادداشت کو بڑھانا جدید تحقیقات کے مطابق

اگرچہ یہ ایک بہت بڑا ٹاپک ہے مگر یہاں پر میں اسے مختصر کر کے کچھ سے پڑھیں۔ پواست میں شیئر کرنا چاہوں گی جو آپ کی یادداشت کو بڑھانے میں آپ کی مدد کرے گا۔

1: دماغ کا استعمال

آپ جتنا زیادہ اپنے دماغ کا استعمال کریں گے اتنی زیادہ آپ کی یادداشت بڑھتی جائے گی اور مشکلات کے حل میں آسانی ہو گی۔ دماغ کا استعمال اپنی زندگی میں نئی چیزیں سیکھ کر اور ان پر عمل کر کے کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی نئی گیم کھیلنا یا کوئی نیا ہنر سیکھنا وغیرہ۔

2: اپنے فوکس کو بڑھا کر

جب بھی آپ کچھ نیا سیکھیں یا پڑھیں کے وقت اٹھنا اور عشاء کے بعد سونا ہم فون جو کہ آج کل سب سے زیادہ

5: ورزش اور یوگا

اگر آپ اپنی زندگی میں ورزش اور یوگا پہلے ہی بتا دی ہیں۔ بعض اس پر عمل کو شامل کریں گے تو آپ خود محسوس کرنے میں سست ہیں۔ امید ہے کہ آپ کریں گے کہ آپ کی یاداشت بہتر ہوتی کے لیے یہ ناپک مددگار ہوگا۔ اللہ آپ جا رہی ہے۔ یہاں پہ ذرا غور کریں کہ کا حامی و ناصر ہو۔ آمین

دین اسلام نے ہمیں یہ سب باتیں بہت

بچوں، گھر اور مال کی عافیت کا نسخہ:

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے، گھر، مال، صحت اور آخرت سب عافیت سے رہیں تو ہمیں اس کے لیے ایک نبوی نُجہ ملتا ہے جس کو صحیح شام پڑھنے سے اللہ تعالیٰ ہماری تمام نعمتوں میں عافیت رکھتے ہیں۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
 الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ
 رُوْعَاتِي وَاحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَائِي
 وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي "

تنظیم اوقات یا ٹائم مینیجرment

ماریہ منان سویڈن

شabaش دیں، غلطی پر اس کو بہتر کرنے کی ٹھانیں۔

پھر اگلے دن کی منصوبہ بندی بھی اسی وقت کریں جو کہ ان کے لاشعور میں داخل ہوگا اور آپ کو اپنا کام وقت پر اور احسن انداز میں کرنے میں مددگار ہوگا۔

اپنے دن کا آغاز جلدی کریں، جس سے آپ سارا دن فریش رہیں گے اور اپنے کام بھی صحیح سے انجام دے سکیں گے۔ ہمارے لئے تو بہت سی چیزیں ہمارے دین نے آسان کر دی



السلام علیکم ورحمة اللہ۔ امید ہے کہ آپ سب ایمان کی بہترین حالت میں ہوں گے ان شاء اللہ۔

اپنے وقت کا بہترین استعمال کرنے اور اپنی زندگی بہترین گزارنے کے لیے وقت کی منصوبہ بندی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ وقت کی منصوبہ بندی کریں گے تو نہ صرف ذہنی دباؤ سے بچیں گے بلکہ آپ ایک خوشگوار زندگی گزاریں گے اور آپ اپنے کام اچھی طرح سرانجام دے پائیں گے۔

اپنے ہر دن کا آغاز ایک اچھی پلانگ کے ساتھ کریں۔ مثال کے طور پر کہ آج آپ نے اچھی کتاب کا آغاز کرنا ہے تو آپ پہلے ہی پلان کر لیں کہ کس وقت اور کتنے ٹائم کے لیے یہ کتاب پڑھنی ہے۔

رات کو سونے سے پہلے اپنے پورے دن کو دھرائیں کہ آج آپ نے سارا دن کس طرح گزارا۔ کام پر خود کو

طریقے ڈھونڈنا، اور اس پر عمل کرنا، ورزش کرنا وغیرہ وغیرہ۔ اگر آپ اس حصے کو دیکھ کر بہترین کر لیں گے تو آپ کی زندگی اور آخرت کی بہتری ہو جائے گی۔ بس ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ نے دین اور دنیا کو احسن طریقے سے لے کر چلنا ہے۔

تیسرا قسم کے کام وہ ہیں جن میں غیر اہم کام شامل ہیں۔ مثال کے طور پر کسی کا فون آ جانا اور ان سے گھنٹوں ادھر ادھر کی باتیں کرنا۔ اگر ہم انہی غیر اہم اور فوری کاموں میں خود کو لگائیں گے تو ہمارے اہم کام رہ جائیں گے جس کی وجہ سے آپ ذہنی کرب اور اور مشکل میں پڑ جائیں گے۔۔۔

آخری حصے میں وہ کام آتے ہیں جو کہ نہ اہم ہوتے ہیں اور نہ ہی فوری کرنے ہوتے ہیں مثلاً بے مقصد انٹرنیٹ پر گھنٹوں صرف کر دینا، دوستوں کے ساتھ روزانہ گھنٹوں گپ شپ کرنا وغیرہ۔ ایسے لوگ جو اس

کردی ہیں اگر ہم اپنے کاموں کو اپنی نمازوں کے مطابق پلیں کریں گے تو ہمارے لئے بہت آسانی ہو جائے گی اور آپ کا دن بھی اچھا اور با مقصد گزرے گا۔ یہاں پہ میں آپ کو اپنے دن بھر کے کاموں کو پلان کرنے کے بارے میں کچھ بتانا چاہوں گی وہ یہ کہ:-

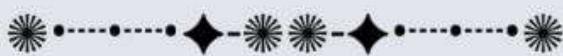
اپنے دن کو چاہے کاموں میں تقسیم کر لیں پہلے حصے میں وہ کام آئیں گے جو کہ اہم اور بروقت کرنے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر دروازے پر کوئی آ جائے تو آپ کو کھولنا ہوتا ہے یا اچانک طبیعت خراب ہونے پر ڈاکٹر کے پاس جانا۔

دوسرے کام وہ ہیں جو اہم تو ہیں لیکن بروقت کرنے والے نہیں ہوتے ہیں اور زیادہ تر کام اس حصے میں آتے ہیں۔ مثال کے طور پر کھانا بنانا، تعلیم حاصل کرنا، آپ کی زندگی کا مقصد، گھر والوں کے ساتھ ٹائم گزارنا، زندگی کو بہتر بنانے کے

طرح کے کاموں میں مشغول ہوتے اپنے ٹائم کو مینیچ کر سکتے ہیں اور اپنی ہیں وہ زیادہ تر غیر ذمہ دار ہوتے ہیں زندگی کو خوشگوار، مطمئن اور پر سکون اور اپنی زندگی کو بے مقصد گزار رہے بنا سکتے ہیں۔

ہوتے ہیں۔ اب یہ ہمیں سوچنا ہے اللہ ہمیں وقت کا قدر دان بنائے کہ ہم کس کیلگری میں آتے ہیں۔ آمین

ہم ان باتوں کو عمل میں لاتے ہوئے



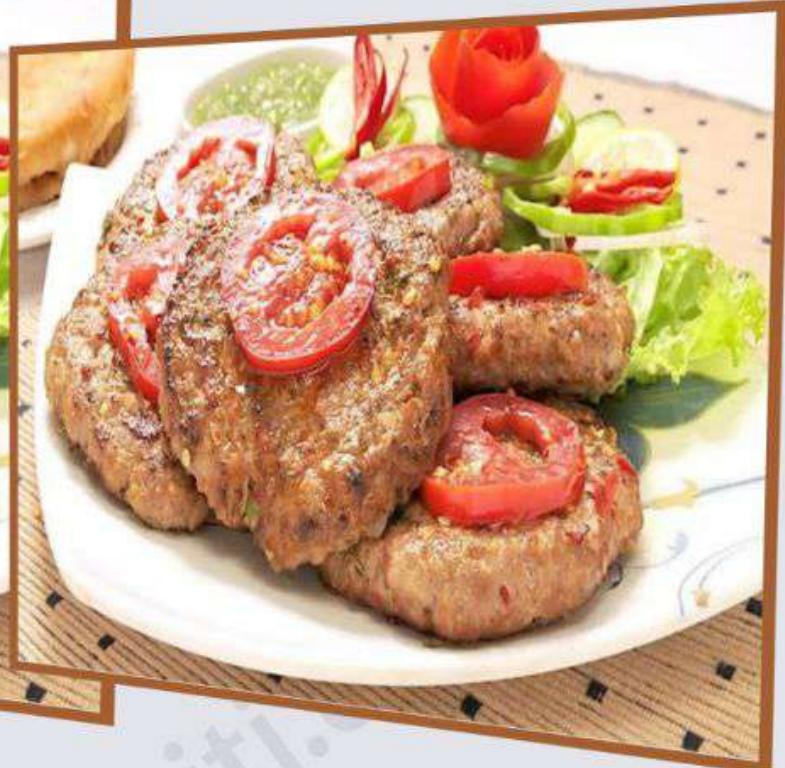
پریشانیوں کو ختم کرنے کا روحانی عمل

اگر آپ بہت پریشان ہیں اور کوئی سہارا نظر نہیں آتا کوئی حل نظر نہیں آتا تو اٹھتے بیٹھتے آیت کریمہ پڑھیے

”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كَنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ“

اسکی تعداد متعین کرنے کی کوئی ضرورت نہیں کھلا جتنا ہو سکے پڑھیں اور اسکے بعد پریشانیوں کے حل کی دعا ضرور کریں۔ اللہ سبحان اللہ پر توکل اور یقین کے ساتھ پڑھیں آپ خود دیکھیں گے اسکے اثرات ان شاء اللہ۔ ہمیں ضرور بتائیے گا عمل کے بعد۔

جزاکم اللہ خیرا (ام مومنہ)



پارٹ 7

بیوٹی پس اور ریسپیز کھانے کی ترکیب



بیوی ٹسپ اور کھانے کی تراکیب

پیٹ کم کرنے کے 2 آسان اور آزمودہ طریقے

بڑھا ہوا پیٹ اکثر لوگوں کے لئے شرمندگی اور بہت سی بیماریوں کا باعث مانتا ہے۔ بڑھے ہوئے پیٹ کے ساتھ انسان خود کو آرام دہ محسوس نہیں کرتا۔ پیٹ کم کرنے کے لئے بہت سی ورزشیں بھی ہوتی ہیں لیکن ہر کسی کے لئے جم جانا یا ورزش کے لئے وقت نکالنا ممکن نہیں ہوتا۔ اسی لئے اگر آپ نچے دیئے گئے طریقے آزمانے کی باقاعدگی سے کوشش کریں تو ممکن ہے کہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکیں۔

نسخہ نمبر ۱	دیسی اجوائیں ایک چج
سو نٹھ ایک چج	کالازیرہ ایک چج
پو دینہ ایک چج	سو نف ایک چج
کلو نجی ایک چج	چھوٹی الائچی ایک چج

یہ تمام اجزاء پیس کر رکھ لیں۔ کھانے کے بعد آدھا چج صحیح و شام قہوہ کے ساتھ لیں۔ اس سے اضافی فیٹ ختم ہو گا۔ اور بڑھا ہوا پیٹ خود بخود اندر ہو جائے گا۔ سونف سے آپکو بار بار بھوک نہیں لگے گی۔ سونٹھ آپ کا کھانا ہضم کرے گی۔ کالازیرہ، اجوائیں اور پو دینہ اضافی چربی کو ختم کرنے میں مدد کریں گے۔ اور کلو نجی میں تو کسی ایک کی نہیں بلکہ ہر مرض کی شفاء ہے۔

نسخہ نمبر ۲

ایلوویرا جیل دو چمچ

ہر ادھنیا کی پتیاں دو چمچ

کھیر اچھلا ہوا ایک عدد

ادرک ایک انچ کا ٹکڑا

ایک لیموں کا رس



ایک کپ پانی کے ساتھ ان تمام اجزاء کو بلینڈ کریں۔ اور صرف ایک چھٹکی کلو نجی ملائکر صحیح کے وقت ناشتے سے ایک گھنٹہ پہلے پی لیں۔ صرف تیس دن کے اندر باقاعدگی سے استعمال کرنے سے بڑھا ہوا پیٹ اندر ہو جائے گا۔ ہر ادھنیا کی صرف پتیاں لیں یہ وزن کم کرتی ہیں جبکہ اسکی ڈنڈیاں وزن بڑھاتی ہیں۔ لیموں اور ایلوویرا جیل فیٹ کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ساتھ ساتھ اپنی غذا کا خیال رکھیں اور ہر کھانے کے بعد کم از کم ایک گھنٹہ تک پانی پینے سے گریز کریں۔

خون کی کمی کا آسان گھریلو نسخہ

11 عدد کشمش لیں اور اسکو دو کپ پانی میں ڈال کر اسے اُبلنے کیلنے رکھو دیں جب پانی ایک کپ رہ جائے تو چولہا بند کر دے اور ساری رات پڑار ہنے دیں۔ صحیح اٹھ کر نہار منہ پانی پی لیں اور کشمش بھی کھا لیں۔ ناشتے 30 منٹ بعد کریں

اسی طرح 11 عدد کشمکش 2 کپ پانی میں بوائل کر کے رکھ لیں۔ شام کے کھانے سے 30 منٹ استعمال کریں۔ 10 دن کے استعمال سے آپ واضح فرق محسوس کریں گے۔ اس نسخہ کو حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی مائیں بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ بچوں کیلئے ! 6 عدد کشمکش کافی ہے۔ یہ نسخہ جگر کو مضبوط اور طاقت ور بنائے گا۔ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرے گا۔ جب جگر ٹھیک ہو گا ٹھیک کام کرے گا تو تازہ خون بنے گا۔ یہ نسخہ بہت موثر اور آسان ہے۔ کشمکش آرلن سے بھر پور ہے۔ خون کے سُرخ خلیات کے لیے آرلن بہت ضروری ہوتا ہے۔

کولیسٹرول لیوں کم ہو گا۔

خون بھی صاف ہو گا۔

قبض بھی دور ہو گی۔

معدہ کی گیس، تیز ابیت اور جلن کا بھی خاتمه ہو گا۔

کیلیشیم کی کمی کی وجہ سے ہونے والی دردیں اور ہڈیوں کی کمزوری کیلئے مفید ہے۔

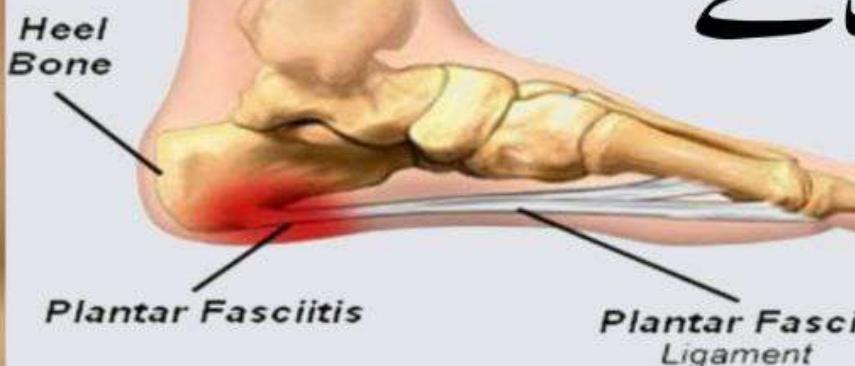
آپ کی ہڈیاں مضبوط ہو گی کیونکہ کشمکش میں کیلیشیم و افر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

کمزوری کی وجہ سے ہونے والی سستی اور تھکاؤٹ میں بھی بہت زیادہ مفید ہے۔

شوگر کے مریض بھی اس نسخہ کو استعمال کر سکتے ہیں صرف ایک وقت استعمال کریں گے۔

ڈاکٹرنوید ہیلٹھ کیسر

ایڑیوں کی حفاظت کے آسان ٹوٹکے ۱۹



موسم سرما میں جس طرح جلد اور بالوں کے مسائل بڑھ جاتے ہیں اسی طرح بہت سے لوگ اپنی ایڑیوں کے پھٹنے کی شکایت بھی کرتے نظر آتے ہیں۔ ہم ذیل میں کچھ ایسے نسخے اور احتیاطی تدبیر بیان کر رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی ایڑیوں کی حفاظت خود بھی کر سکتے ہیں۔

- 1- ایسے افراد جن کی ایڑیاں کافی حد تک پھٹی ہیں وہ ہفتے میں دو مرتبہ نیم گرم پانی میں دوچھے سر کر کے اور سکمڈ ملک ملائیں اور اس پانی میں 15 منٹ کے لیے پاؤں ڈبو کر رکھیں۔ پھر کسی پتھر یا فٹ فائلر سے (FootFiler) ایڑیوں کو آہستہ آہستہ رگڑنے کے بعد تو لیے سے خشک کر لیں۔ اب ایڑیوں پر پٹرو لیم جیلی اچھے طریقے سے لیپ کریں۔ حتیٰ کہ جیلی دراڑوں کے اندر چلی جائے اور اس کے بعد جرا بیس پہن لیں، کوشش کریں کہ یہ عمل روزانہ رات کو سونے سے پہلے دھرائیں۔۔۔
- 2- اگر آپ کی ایڑیاں زیادہ خراب نہیں ہیں تو موم ہتی پکھلا کر موم کے قطرے

ایڑیوں پر اس طرح گرائیں کہ دراٹیں بھر جائیں اس کے بعد جرا بیں پہن کر 20 منٹ کے بعد مومن کے قطرے چھیل کر اتار لیں یہ عمل ہفتے میں دو سے تین مرتبہ دہرائیں۔

3- آپ ریڈ سوپ کی آدھی ٹکیا کرش کریں پھر اس میں گلیسرین ملا کر ہاتھوں سے گوندھ کر پیسٹ بنالیں۔ اور روزانہ رات کو سونے سے پہلے یہ پیسٹ پھٹی ہوئی ایڑیوں پر لگائیں۔ اس پیسٹ کے روزانہ استعمال سے ایڑیاں نہ صرف نرم ہوں گی بلکہ ان کی رنگت بھی گلابی ہو جائے گی۔

4- ایک مٹھی بھٹے کے بال لے کر تین پیالی پانی میں اچھی طرح جوش دے کر جب ایک پیالی پانی رہ جائے تو چوہہ سے اتار کر نیم گرم پی لیں اور گلیسرین اور عرق گلاب ہم وزن ملا کر ایڑیوں پر لگائیں۔

5- جوتا نرم پہنیں، اوپھی ایڑی استعمال نہ کریں۔

6- دن میں کم از کم تین بار پاؤں نیم گرم پانی میں پانچ منٹ تک ڈبوئیں۔

7- گیلی جلد پر لیکوڈ پیرافین اور وائٹ پٹ جیلی برابر وزن میں ملا کر لگائیں۔

8- جب تک ایڑیاں صحیح نہ ہوں۔ روئی کا پیدا متاثرہ جگہ پر رکھ کر بینڈ تج کریں اور جرا بیں پہن کر چلیں پھریں، جب ایڑیاں بہتر ہو جائیں تو اس کی ضرورت نہیں۔

9- اگر ایڑیوں پر گہرے زخم ہو جائیں تو ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

چکن کارن سوپ



اشیاء:

مرغ۔۔۔ کلو

مکنی کے دانے۔۔۔ ایک پیالی (دلیے کی طرح کوٹ لیں)
رأی۔۔۔ 12 دانے
پیاز۔۔۔ دو (کاٹ لیں)

لہسن۔۔۔ چار جوئے (کاٹ لیں)
ادرک۔۔۔ ایک ٹکڑا (کاٹ لیں)
چینی۔۔۔ ایک چمچہ
تیل۔۔۔ دو کھانے کے چمچے

لال مرچ۔۔۔ ایک چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
سر کہ۔۔۔ ایک کھانے کا چمچہ
کالی مرچ۔۔۔ ایک چائے کا چمچہ
انڈے۔۔۔ دو عدد

کارن فلور۔۔۔ دو کھانے کے چمچے

تیرکیب:

تقریباً 8 پیالی پانی میں پیاز، نمک، لہسن اور ادرک ڈال کر مرغ ابال لیں۔ جب چار پیالی یخنی رہ جائے تو بوٹیاں نکال کر ریشہ کر لیں۔ اب تیل میں مکنی کا دلیہ بھون لیں اور اس میں یخنی، مرغی کا گوشت، نمک، چینی، رائی اور کالی مرچ ڈال کر خوب پکائیں۔ کارن فلور بھی توے پر ہلاکا سا بھون کر شامل کر دیں۔ دو انڈے بھینٹ کر، اتارنے سے پہلے، مladیں۔ چوالہا بند کر دیں۔ سر کے میں سرخ مرچ (پسی ہوئی)، رائی کے دانے اور دو چینی نمک ڈال دیں اور سوپ کو اس چینی کے ساتھ پیش کریں۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صرف خواتین مکمل
محدود نشیمن

سورۃ النساء تفسیر

دو ماہ کا کورس

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں ”جس نے سورہ بقرہ، سورہ آل عمران اور سورہ نساء پڑھی تو وہ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حکمت والے لوگوں میں سے لکھا جائے گا۔ (شعب الایمان)

وقت:

10:30_12:00

یوکے



1:00_11:30

سویڈن

5:00_3:30

پاکستان

الفاظ کی وضاحت،
تفسیر، آیات پر
غورو فکر، لکھے ہوئے
نوٹس، ریکارڈنگ،
کوتز، عملی نکات
اور بہت
کچھ.....

آناز 18 جنوری 2021 پر اور

بدھ کو Live zoom پر کلاس



ہو گی انشاء اللہ



www.jtj.org.uk

Journeytowardsjannah@gmail.com

رابطہ

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

سوئن کلے
Adil farid 0046764239611 Swish number For Sweden

Refrence: JTJ magazine Money

Jazak Allah hu khairun kaseera