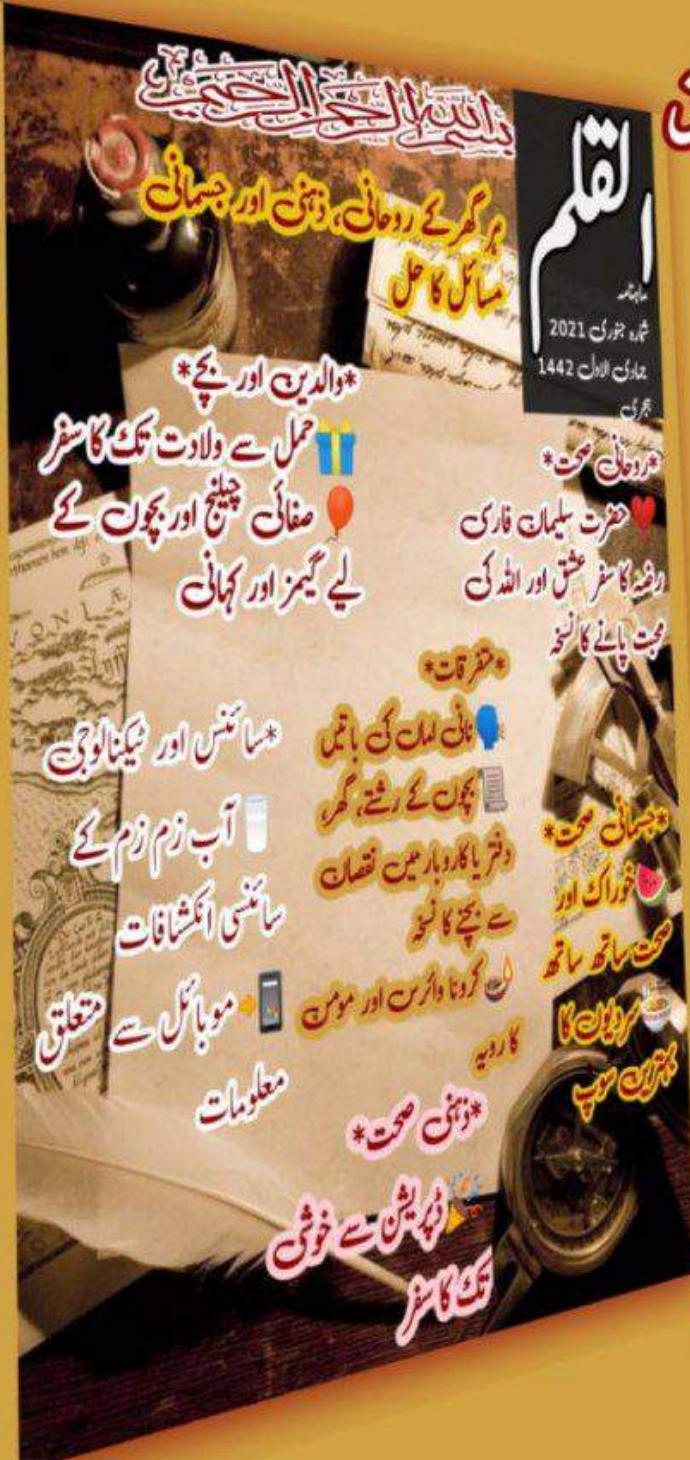


بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## ہر گھر کے روحانی، ذہنی اور جسمانی مسائل کا حل

یقینت فی ہمارہ 200 روپے  
نہ دن ملک 4



حضرت سلیمان فارسی رضہ کا سفر عشق

خوراک اور صحت ساتھ ساتھ

پرپریشن سے خوشی تک کا سفر

موباکل کے بیک ہونے کی علامات

پچوں کے رشتے، گھر، دفتر یا کار و بار میں  
نقسان سے بچنے کا نصیل

پاؤں کو لمبا، گھنا کرنے کا طریقہ

صفائی چیخنے اور پچوں کے لیے گیمز اور کہانی

# ایڈیٹر کے قلم سے.....

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ  
السَّلَامُ عَلٰيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ سب خیریت سے، ایمان کی بہترین  
حالت میں ہوں اللہ تعالیٰ کی آیتوں کو اپنی زندگی میں لانے والے  
ہوں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں پر چلنے والے ہوں آمین  
میرا اس میگزین کو بنانے کا خاص مقصد یہ ہے کہ آپ لوگوں تک  
مستند معلومات پہنچائی جائیں خاص طور پر دین کے حوالے سے ہم  
دیکھیں تو بہت سا مواد غیر مستند ملتا ہے چاہے وہ سوشل، ڈیجیٹل یا  
پھر پرنٹ میڈیا کی صورت میں ہو۔ بہت ہی کم ذراائع ایسے ہیں جو  
صحیح رہنمائی کرتے ہیں... اس لئے میں نے محسوس کیا کہ ایسا پلیٹ  
فارم ہونا چاہیے جس سے لوگوں کو مستند معلومات ماہنامہ اشاعت  
کی صورت میں فراہم کی جائیں۔ لوگوں کو ہر مہینے اللہ سبحان اللہ کے  
ساتھ تعلق کی یاد ہانی کے ساتھ ساتھ بہترین اور فائدہ مند مواد

فراہم کیا جاسکے ان شاء اللہ... اسی نیت سے میں نے اس سلسلے کا آغاز کرنے کی ہمت کی۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہمیں مختلف ذرائع سے روحانی علاج کے حوالے سے بھرمار ملتی ہے یہ وظیفہ پڑھیں.. تو مسئلہ حل ہو جائے گا فلاں وظیفہ پڑھ لیں... تو مسئلہ حل ہو جائے گا تو اس لیے بہت سے معصوم لوگ جعلی عاملوں کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں اس کی وجہ سے وہ نہ صرف اپنے ایمان کو خطرے میں ڈالتے ہیں بلکہ دنیاوی نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔ تو ان سب لوگوں کی رہنمائی کرنے کے لیے اس سلسلے کا آغاز کیا جا رہا ہے تاکہ ہم ان اعمال کو اپنا سکیں جن کو ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے بتایا ہے ہر چیز کا حل الحمد للہ قرآن و سنت میں موجود ہے ہمیں اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ ہم اپنے مسائل کے حل کے لیے نئے خود ساختہ وظیفے ایجاد کریں اور پھر مسائل کو حل کریں۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے قرآن و سنت کے ذریعہ ہمیں اپنے ہر مسئلے کا حل بتایا ہے ان مسائل کے حل کو ہم ان شاء اللہ اس سلسلے میں آپ کے ساتھ شیر کریں گے تاکہ آپ اپنے مسائل کا حل ایک لنک پہ کلک کرنے سے قرآن اور سنت کی روشنی میں

حاصل کر سکیں ان شاء اللہ... چاہے کسی نے آپ کے اوپر جادو کیا  
ہوا ہے... یارزق کا مسئلہ ہے، پھوں کی نافرمانی کا مسئلہ ہے یا پھوں  
کی شادی کا مسئلہ ہے، نفسیاتی مسئلہ ہے یا صحت کے لحاظ کوئی مسئلہ  
ہے تو ان شاء اللہ آپ کو ہمارے ماہنامہ القلم میں اس کا حل ملے  
گا اس کے لیے آپ نے ہمارا ساتھ دینا ہے تاکہ ہم اس کام کو لے  
کر آگے چل سکیں۔ اللہ رب العزت کی مدد کے بعد آپ سب  
کی مدد ہمارے لیے بہت معنی رکھتی ہے میں امید بلکہ یقین رکھتی  
ہوں کہ آپ ضرور ہمارا ساتھ دیں گے اور اس کام کو آگے سے  
آگے پھیلانیں گے، اور لوگوں تک بھی پہنچانیں گے انشاء اللہ...  
تاکہ ہم اس کام کو اور زیادہ محنت سے کر سکیں ابھی بھی ہماری ٹیم  
اس پروجیکٹ پر بہت محنت کر رہی ہے تو آپ سب سے میری یہ  
گزارش ہے کہ آپ سب لوگ بھی اس کار خیر میں ہمارا ساتھ  
دیں تاکہ ہم اچھی، معیاری اور مستند معلومات چاہے وہ دنیا کے  
لحاظ سے ہوں یادین کے لحاظ سے، آپ تک پہنچا سکیں جو مارکیٹ  
میں غیر مستند معلومات کی بھرمار ہے اس سے ہم نجات پا سکیں  
اور مسائل کے صحیح حل تک پہنچ سکیں اور اپنی زندگیوں کو سنوار  
سکیں۔ جزاک اللہ خيراً کثیراً

چیف ایڈیٹر  
نادیہ خان

ڈیزائن ڈیپارٹمنٹ  
ہاتھ مامن  
وریشہ مامن

کریمٹو ڈیپارٹمنٹ

ثناء شفقت  
شرین امتیاز

ایڈیٹر اینڈ رائلنگ ڈیپارٹمنٹ

بینش عتیق  
سدراه قاسم  
فرمیحہ سعید  
عمارہ منان

پارٹ... 1  
روحانی صحت

بسم اللہ سے آغاز  
(ام مبین انگلینڈ)

عالیٰ نسب

(سدراه قاسم لاہور)

حضرت سلیمان فارسی رضه کا سفر عشق  
سدراه قاسم لاہور اپنے رب کی رحمت

سے بھی مایوس نہ ہونا

(ام مبین انگلینڈ)

نفع کا سودا

(سدراه قاسم لاہور)

اللہ کی محبت پانے کا نسخہ

(ام مبین انگلینڈ)

پارٹ... 2

جسمانی صحت

خوراک اور صحت

(نیو ٹرشنست سعدیہ خان لاہور)

پیٹھان کا سوپ

سنگھڑا صحت کا خزانہ

پارٹ... 3

ذہنی صحت

ڈپریشن سے خوشی تک کا سفر  
(ام مبین انگلینڈ)

پارٹ ... 4

سائنس اور شیکنا لو جی  
آب زم زم کے سائنسی اکشافات  
(فریچہ سعید)  
موباائل کے ہیک ہونے کی علامتیں  
موباائل کے ڈیٹا کو ڈیلیٹ کرنے کا  
طریقہ

پارٹ ... 6

بیوی ٹپس اور ریسپیز (کھانے کی  
ترکیب)  
بالوں کو لمبا، گھنا کرنے کا طریقہ  
سردیوں میں بالوں سے خشکی دور  
کرنے کا طریقہ  
اندر وہی بخار کو دور کرنے کا نسخہ

پارٹ .. 7

والدین اور بچے  
ایک نئی زندگی کا آغاز  
بچوں کی کہانی  
(بینش عتیق انگلینڈ)  
صفائی نصف ایمان ہے

21 دن کا صفائی چینچ  
گیم بچوں کے لیے  
(بینش عتیق انگلینڈ)

پارٹ .... 5

متفرقہ  
نانی اماں کی باتیں  
(ام مبین انگلینڈ)  
بچوں کے رشتے کے لیے آزمودہ  
عمل

گھر، دفتر اور دکان یا کاروبار میں  
نقصان سے بچنے کا سخن

تنظيم اوقات یا ٹائم مینجمنٹ  
(عمارہ ماریہ سویڈن)

لاعلج بیماریوں کا علاج جامہ کے  
ذریعے  
کرونا وائرس اور مومن کا رویہ  
(ام مبین انگلینڈ)

الحمد لله رب العالمين



ام مبین انگلینڈ

کریم اللہ کا نام لے کر شروع کرنے کی وجہ سے اس کا سارا کریم اللہ کو دیتا ہے جس نے ان سب نعمتوں سے ہمیں نوازا، انسان کو ان نعمتوں پر غور و فکر کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب انسان کوئی بھی کام بسم اللہ پڑھ کر شروع کرتا ہے وہ اس چیز کی طرف توجہ دلاتی ہے کہ یہ نعمت کہاں سے آئی اس کو بنانے والا کون ہے نعمت کی یاد دہانی ہوتی ہے

جب بھی کوئی کام بسم اللہ سے شروع کیا جائے تو اس طرح انسان رب کی نعمت کی طرف بھی مائل ہوتا ہے اور اس کام میں برکت پیدا ہوتی ہے اور رب کی مدد بھی شامل ہوتی ہے انہیاء کا بھی یہ طریقہ رہا حضرت نوح علیہ السلام نے کشتنی پر سوار ہونے سے پہلے یہ دعا پڑھی سورۃ ہود۔

**وَقَالَ أَرْكَبُوَا فِيهَا بِسْمِ اللَّهِ مَجْرِهَا وَمُرْسِهَا إِنَّ رَبِّيٌّ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢١﴾**

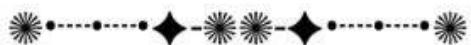
اللہ کے نام سے اس شمارے کا آغاز کرتی ہوں اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس شمارے کے ذریعے ہماری دنیا و آخرت میں برکت ڈالے اور ہمیں کامیابیاں عطا فرمائے آمین۔ ہر کام کا آغاز بسم اللہ سے کرنے کا ہمیں حکم دیا گیا ہے عبادات کا آغاز بھی اسی سے ہو اللہ کا نام لے کر کسی کام کو کرنے سے اس میں خاص برکت نازل ہوتی ہے اسکی دلیل ہمیں قرآن سے ہی ملتی ہے

سورة الرحمن

**ثَبَرَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلْلِ وَ الْإِكْرَامِ**  
آپ کے رب کا نام بڑا ہی با برکت ہے جو بڑی شان والا اور بڑی عزت والا ہے۔

اللہ سبحان اللہ کے نام سے آغاز کرنے سے انسان کے اندر کوئی فخر اور غرور نہیں آتا کہ ہر چیز کا مالک وہ ہے اور اسی کے نام سے ہر کام کا آغاز اور اسی کے نام کے ساتھ انجمام کرنا چاہیے

سنت دعاؤں کا آغاز بھی اسی لیے بسم اللہ سے ہوتا ہے۔ اللہ  
سبحان اللہ ہمیں سب کاموں کا آغاز بسم اللہ سے کرنے کی  
 توفیق عطا فرمائے آمین



## اللہ کی محبت پانے کا نسخہ

قُلْ إِنَّ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُوهُنِي  
يُخْبِنُكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرُ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَإِنَّ اللَّهَ  
غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢١﴾

کہہ دیجئے! اگر تم اللہ سے محبت رکھتے ہو تو میری تابعداری  
کرو خود اللہ تعالیٰ تم سے محبت کرے گا اور تمہارے گناہ  
معاف فرمادے گا اور اللہ تعالیٰ برداختنے والا ہمہ بان ہے۔

اس آیت میں اللہ نے اپنی محبت پانے کا نسخہ بتا دیا ہے کہ  
اگر ہم اللہ کی محبت پا ناچاہتے ہیں تو نی کریم صلی اللہ علیہ  
 وسلم کی اطاعت کریں اس کا حاصل یہ ہو گا کہ خود اللہ تعالیٰ  
 ہم سے محبت کرے گا، اس کا دوسرا فائدہ یہ اس آیت میں  
 بتایا گیا کہ ہمارے سارے گناہ بھی معاف کر دیے جائیں  
 گے، اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارا رب ہمیں معاف کر دے  
 اور ہم سے محبت کرے تو نی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی  
 تابعداری کرنا ہو گی

ہم اللہ کی تابعداری کرتے ہیں پھر بھی ہم سے گناہ ہو جاتے  
 ہیں، تو وہ گناہ اللہ معاف کر دے گا یا پھر وہ گناہ جو ہدایت  
 آنے سے پہلے کیے۔ ۱۳ میں الگینہ

اور نوح نے کہا کہ سوار ہو جاؤ اس میں، اللہ تعالیٰ کے نام  
 سے اس کا چلننا بھی ہے اور اس کا شہرنا بھی، یقیناً میرا رب  
 بے حد بخشنے والا ہے

حضرت سليمان عليه السلام نے بھی اپنے خط کا آغاز بسم  
 اللہ سے کیا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے جب مختلف  
 بادشاہوں کو خطوط لکھنے تو ان کا آغاز بھی بسم اللہ سے کیا یہ  
 قرآن کی ایک مستقل آیت ہے اس میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا  
 ذاتی نام اللہ بھی آتا ہے اللہ کا الفظ الہ سے ہے ال الہ کے  
 چار معنی بتائے جاتے ہیں

۱\_ پہلا معنی جس کی عبادت کی جائے

۲\_ دوسرا یہ معنی ہے جس کی پناہ لی جائے ۳\_ تیسرا یہ کہ  
 گھبراہٹ میں جس سے مدد مانگی جائے ۴\_ چوتھا یہ کہ وہ  
 محبوب جس کے ساتھ عظیم محبت ہو امام غزالی کے مطابق  
 یہ رب کا عظیم نام ہے اس لئے اگر رب کو پہچانیں گے تو  
 ہی پورے شعور کے ساتھ اس کے نام کو پکار سکیں گے۔  
 اور اسی بسم اللہ کے اندر اللہ کے ذاتی نام کے علاوہ دو اور  
 صفاتی نام بھی آئے ہیں الرحمن اور الرحیم

ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ اس حوالے سے فرماتے ہیں کہ  
 دونوں ناموں کو جمع کرنے سے اس کے معنی زیادہ اچھا بنتا  
 ہے جو معنی الگ الگ بیان کیے جاتے ہیں یعنی مزید برکت  
 ہو جاتی ہے الرحمن اور الرحیم سے دنیا میں جلد اور آخرت  
 میں باقی رہنے والی رحمت کی خبر ملتی ہے

الرحمن اور الرحیم دونوں ناموں کو لینے سے انسان کی ہر  
 قسم کی پریشانی اور مشکلات دور ہوتی ہیں جب وہ رب تعالیٰ  
 رحمن اور الرحیم کو پکارتا ہے کیوں کہ اللہ کی رحمت اس کے  
 غصب پر غالب ہے۔

# عالی نسب

سدرہ قاسم لاہور

پھر اسی قصی کی نسل سے ہاشم پیدا ہوئے۔ قصی کا شرف میزبانی نسل در نسل خلقل ہوتا رہا ہاشم روٹیاں توڑ کر بطور میزبانی لوگوں کے لیے چھوڑ دیتے اسی لئے ہاشم "توڑنے والے" کے نام سے مشہور ہوئے۔ ہاشم قبیلہ قریش کے سب سے معزز شخص اور مشہور آدمی تھے ہاشم تجارت کی غرض سے شام گئے اور راستے میں بنو عدی بن نجار کی ایک خاتون سے نکاح کر لیا۔۔۔ کچھ عرصے بعد فلسطین کا سفر کیا اور وہاں غزہ میں ہی انتقال کر گئے سفر کی روائی کے وقت ہاشم کی بیوی امید سے تھی کچھ عرصہ گزر جانے کے بعد ہاشم کی واہی سے ناامید ہو کر لوگوں نے ہاشم کی موت پر یقین کر لیا اور مدینہ میں ہاشم کا ایک پیٹا پیدا ہوا جس کے پارے میں ہاشم کے بھائیوں اور باقی قبیلے والوں کو کچھ علم نہ تھا۔ عرب تجارت پیشہ تھے اور آئے روز کوئی نہ کوئی قافلہ مکہ آتا اور جاتا رہتا تھا اور آٹھ برس گزر جانے کے بعد ہاشم کے بھائیوں کو خبر ہوئی کہ ہاشم کا ایک پیٹا مدینہ میں پل بڑھ رہا ہے۔ بھائیوں کی محبت نے جوش مارا

"دارالندوہ" میں آج معمول سے زیادہ کھما گھمی تھی۔  
دارالندوہ کا سربراہ آج بہت بڑی دیگوں میں کھانا پکوارہ  
تحلی چڑے کے بڑے بڑے لگنوں کشمکش کھجور، شہد کا  
شربت تیار کیا جا رہا تھا۔ غربت اور جہالت کے مارے  
لوگ حیران تھے کہ کعبہ کا "متولی" مجتوں تو نہیں کہ جو  
اتمازیادہ کھانا تیار کرو رہا ہے۔ ایک بدوانے سوال کیا کہ  
یہ دعوت کس کے لئے ہے؟ قصیٰ نے جواب دیا یہ کھانا  
کعبہ آنے والے حاجیوں کے لیے تیار کروایا گیا ہے عرب  
کی تاریخ میں قصیٰ کو ہمیشہ ایک مہمان نواز کے طور پر یاد  
کیا جائے گا یہ مہمان نوازی کا وصف تھا کہ جس نے قصیٰ  
کو "علیٰ نسب" بنادیا۔ قصیٰ کا نسب تاقیامت ستاروں کی  
طرح جگہ گاتا رہے گا یہ اہتمام قدرت بھی تھا میں و آسمان  
کی پیدائش سے قبل یا سین کی صدائیں تلاوت فرمائی

ع نگاهِ عشق و مسی میں تو ہی اول تو ہی آخر  
تو ہی قرآن تو ہی فرقان تو ہی طلاق تو یا سین

علیہ السلام کے قدموں کا فیض تھا۔۔۔ عبدالمطلب کو خواب میں اس کنوں کی جگہ دکھائی گئی اور انہیں دوپارہ کھودنے کی بشارت دی گئی۔

عبدالمطلب نیند سے بیدار ہونے کے بعد اسی جگہ پر گئے جہاں انہیں خواب میں کتوں کا مقام دکھایا گیا تو وہاں پر کنوں مل گیا۔ زم زم کا کنوں دیگر قبیلہ قریش کے لئے بھی بہت "مقدس" تھا جب باقی لوگوں کو اس کا علم ہوا تو انہوں نے عبدالمطلب سے جھکڑا کرنا شروع کر دیا سردار بولے....

عبدالمطلب کہ یہ تمہارا اکیلے کا حق تو نہیں تھا کہ تم اسے کھو دتے؟ جھکڑا یہاں تک پہنچ گیا کہ اسے بڑی مشکل سے ختم کیا گیا۔ عبدالمطلب فطرت صلح جو اور بردبار انسان تھے لیکن قبیلہ قریش کی ہٹ دھرمی دیکھ کر عبدالمطلب سخت دل برداشتہ ہوئے اور انہوں نے نے یہ نذر مانی کہ اگر اللہ تعالیٰ نے انہیں دس بیٹے دیے تو وہ ان میں سے ایک بیٹے کو اللہ کی راہ میں قربان کریں گے۔ عبدالمطلب کی دعا پوری ہوئی اللہ نے انہیں دس بیٹے دیے تو انہوں نے قرعد ڈالا۔ قرعد میں عبدالمطلب کے سب سے پیارے چھیتے اور پاک دامن بیٹے "عبداللہ" کا نام لکلا۔ عبدالمطلب نے اپنے دل پر پتھر رکھا اور عبداللہ کو اپنے ہمراہ لیا اور اسے ذبح کرنے کے لئے تیار ہو گئے لیکن عبداللہ کے بھائی اپنے والد کے راستے میں کھڑے ہو گئے اور بولے کہ ابا جان! ہم ہرگز عبداللہ کو ذبح نہیں کرنے دیں گے۔ عبدالمطلب بولے! یہ تو میری نذر ہے اور یہ ہر حال میں پوری ہو گی! درستہ میں تم لوگوں کو بھی کھودوں گا کہہ کر آگے چل دیے۔ عبداللہ کے ماموں اور قبیلہ قریش کے لوگ آگے

اور ان کی غیرت نے یہ گوارانہ کیا کہ ان کا خون غیروں میں رہے۔ چنانچہ ہاشم کے بھائی مطلب ہاشم کے بیٹے کو مدینہ واپس لانے کے لئے روانہ ہوئے مدینہ اس وقت "یثرب" کہلاتا تھا کیونکہ وہاں بیماریوں اور بیانی امراض تھے وہاں کی آب و ہوا انسانی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ تھی مطلب اپنے سنتھجے کو لینے کے لئے یثرب پہنچے تو وہاں پر سنتھجے کہ مغلوک الحالی نے انہیں سخت رنجیدہ کر دیا۔ اس سنتھجے کا نام شبیہ یعنی "سفید بالوں والا" تھا سنتھجے کے ہال پیدائش سے ہی سفید تھے مطلب نے جوش محبت سے اسے اپنی گود میں لے لیا اور شبیہ کو لے کر مکہ روانہ ہوئے مکہ میں لوگوں نے دیکھا کہ ان کے ہمراہ ایک 8 برس کا چھوٹا سا ساتھی تھا جو کہ انتہائی مغلوک الحال کمزور اور سفید بالوں والا تھا مکہ کے لوگ سمجھے کہ یہ کوئی غلام ہیں جسے مطلب خرید لائے ہیں۔ اہم لوگوں نے اسی لیے انہیں "عبدالمطلب" پکارنا شروع کر دیا اسی لئے شبیہ کا یہ نام پڑ گیا۔ شبیہ اپنے وطن اور اپنے لوگوں کے پاس آگیا اور اپنے لوگوں کے پاس رہنے لگا۔ عبدالمطلب کو اپنی خاندانی صفات و رشت میں ملی۔ سخاوت اور مہماں وازی عبدالمطلب کا شعار تھا عبدالمطلب دیکھتے ہی دیکھتے مکہ کی ایک انتہائی معزز شخص بن گئے۔ عبدالمطلب اپنے اجداد کی وراثت کو آگے برمخانے لگے عبدالمطلب ایک نیک شخص تھے اور قبیلہ قریش کی تجارت کے ذمہ دار بھی تھے آپ کی سخاوت صرف انسانوں کے لیے نہیں بلکہ جانور چرخہ پر نہ ہر چیز کے لئے تھی اسی سے آپ کا لقب "فیاض" پڑ گیا۔ عبدالمطلب ایک رات سورہ ہے تھے کہ انہیں زمزم کا کنوں دکھایا گیا جو کہ ان کے جدا ہجر حضرت اسماعیل علیہ

خیر اور اپنے پڑی۔ بی بی آمنہ نے خواب میں دیکھا کہ ان کے جسم سے ایک نور لکلا اور ملک شام کے محلوں کو روشن کر دیا۔ تمام آتش کدوں کی آگ شہنشہ ہو گئی قیصر و کسری کے محلوں میں دراثیں پڑ گئیں.... خاتم النبین تشریف لے آئے تمام زمینوں ساتوں آسمانوں کی خوبصورتی عبد اللہ کے گھر جلوہ افروز ہو گی۔۔۔ عبد اللہ کے والد عبد المطلب کو بھی عبد المطلب کو بھی بی بی آمنہ نے خبر مبارک بھجوادی۔ عبد المطلب نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی آغوش میں لیا اور رحبتہ اللہ لے آئے اور سجدہ شکر ادا کیا اور "عمر" صلی اللہ علیہ وسلم نام رکھا۔ محمد صلی اللہ علیہ وسلم شافع الرسل ختم الرسل "عالی النسل عالی النسب"۔ مکہ کے اندر ہیروں میں نور کی مانند چکے۔ نور ہدایت جو مکہ کے کالے پہاڑوں سے اٹھا تمام عالم اس نور سے منور ہو گیا۔ پورا جہاں جہالت اور بد فتنتی کے اندر ہیروں سے نکل کر خوش فتنتی اور ابدی فلاح کے راستے پر چل لکلا۔ ... "نہ کوئی آجھیسا تھانہ کوئی آپ جیسا ہو گا نسب میں نہ نسل میں نہ اخلاق میں نہ کردار میں نہ اوصاف میں"۔ اللہ نے ایمان کو آپ پر کامل کر دیا اور تمام کائنات کی فلاح آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہیروی میں رکھ دی دین کامل کر دیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا! کہ نبوت کی مثال ایک عمارت کی سی ہے جس کی تعمیر مکمل ہو چکی اور اس میں ایک اینٹ کی جگہ باقی رہ گی وہ اینٹ وہ پتھر میں ہوں۔ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم۔



بڑھے۔ عبد المطلب! اے سفید بالوں والے ہم ان کو ہرگز قربان نہ ہونے دیں گے عبد المطلب! کیوں عذاب الٰی کو دعوت دیتے ہو اب تو میں نذر مان چکا! اور اب نذر پوری کرنے کا وقت ہے عبد المطلب کا ارادہ اٹل تھا۔

اس پر سردار بولے تو اس کا کوئی نظم البدل بھی تو ہو سکتا ہے؟ چنانچہ سب کے مشورے سے یہ طے کیا گیا کہ عبد اللہ کی جگہ سوانح ذبح کیے جائیں اور یوں عبد اللہ کا خون بہنے سے نجی گیا۔ عبد اللہ انتہائی محترم اور مکرم شخصیت تھے آپ عالی النسب تھے آپ میں خاص قسم کی نورانیت حفظیت تھی۔ حضرت عبد المطلب اپنے بیٹے کو حضرت ابراہیم حضرت اسماعیل سے نسبت دیتے تھے آپ ان کو تمام بیٹوں سے بڑھ کر چاہتے تھے۔ حضرت اسماعیل علیہ السلام کو بھی حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اللہ کی راہ میں قربان کرنے کی نیت کیا اور عبد المطلب نے بھی۔ عبد المطلب نے اپنے بیٹے کی عادات و خصائص کی وجہ سے جلد ہی ان کی شادی قریش کی بلند پایہ خاتون آمنہ بنت وہب سے کر دی۔ آمنہ بنت وہب ایک عالی النسب خاتون تھیں۔ ان کے نکاح کے بعد آمنہ جلد ہی امید سے ہو گئیں۔ عبد المطلب نے عبد اللہ کو تجارت کی غرض سے بیچ دیا۔ عبد اللہ ابھی جوان تھے لیکن زندگی نے مہلت نہ دی اور مدینہ میں وفات پائی اور وہیں دفن ہوئے۔ مکہ میں بہار کا موسم تھار بیچ الاول کی پر نور صبح تھی، جب عبد اللہ کے گھر میں دایہ شفاعت بن امر نے کائنات کی تمام خوبصورتیوں کو اکٹھا کر کے تخلیق کیے گئے ایک خوبصورت چہرہ انور کو اپنے ہاتھوں میں لیا۔ اور ان کی نظر

# حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ کا سفر عشق



اور محور کا مرکز" ، تو پھر یہ ہمارے اپنے ہی ہاتھوں سے جلائی ہوئی آگ رب کارتہ کیسے حاصل کر سکتی ہے کیسے ہم اس کی عبادت کر سکتے ہیں؟ مابہ کا ذہن ہمیشہ انہی سوچوں میں الجھا رہتا یہاں تک کہ اس کے اندر کی سوچ اور جستجو نے مابہ کو تمام دنیا سے کاٹ کر رکھ دیا..... وہ اپنے گاؤں ہرمز سے دور انہی زمینوں کی طرف رواں دواں تھا اکلوتا پیٹا ہونے کی وجہ سے والدین اسے انہی نظروں سے دور نہیں کرتے تھے..... مابہ گھر سے روانہ ہونے لگا تو والد نے تاکید کی کہ بیٹھے گھر جلدی لوٹ آنا کہ تمہارا زیادہ دیر گھر سے دور رہنا مجھے پریشان کر دیتا ہے..... مابہ کی زمینوں کے راستے میں ایک گرجا گھر بھی تھا مابہ اپنے الجھے ذہن اور اندر کی جستجو سے بے قرار ہو کر گرجا گھر کے اندر چلا گیا اس کی ملاقات ایک عیسائی راہب سے ہوئی اسکے کے ذہن میں سوالوں کے جواب ملنے کی امید بڑھنے لگی....

اصفہان ایران کے گاؤں ہرمز میں آتش کدے کو بھڑکایا جا رہا تھا تمام آتش پرست اس عمل میں بڑھ چڑھ کر حصہ لے رہے تھے..... مجوسیوں آتش پرستوں کا یہ عقیدہ تھا کہ آتش کدے کی آگ کو کبھی بھی بخونے نہیں دیا جاتا تھا..... ہرمز کے تمام مرد جوان بچے بوڑھے اس آگ کے گرد جمع ہو جاتے..... اور اس آتش کدے کا گگران مابہ اس آگ کو جلاتا، وہ اپنے ہاتھوں سے اس آگ کو جلاتا تھا اور پھر تمام لوگوں کے ساتھ اس آگ کی پوجا کرتا تھا..... مابہ اپنے والدین کا اکلوتا بچہ تھا..... اور ایک بڑے چاگیردار کا پیٹا تھا مذہب سے اسے بچپن سے ہی دلچسپی تھی اور اسی دلچسپی کی وجہ سے مابہ آگ کا گگران مقرر کر دیا گیا..... مابہ جب بھی آتش کدے میں آگ جلاتا تو اس کے ذہن میں ایک سوال پیدا ہوتا..... کہ رب کیا ہے ۹۹۹

"سب سے افضل سب سے اعلیٰ تمام کائنات کی طاقت

کی راہ لی.....

اس کی ملاقات ایک عیسائی راہب سے ہوئی مابہ  
دن رات اس کی خدمت میں لگ گیا اس کی علیٰ  
قابلیت اور جستجو کو دیکھتے ہوئے عیسائی راہب مابہ  
سے منوس ہو گیا اور ایک دن اس سے کہنے لگا.....  
"مابہ تمہارے پاس علم بہت ہے لیکن تمہیں جس  
منزل کی تلاش ہے وہ سفر میں ہے وہ حقیقت جس  
کی تمہیں تلاش ہے وہ کھوروں والی سر زمین میں جلد  
ہی ظاہر ہونے والی ہے" عیسائی راہب نے مابہ کو کہا  
میرے علم کے مطابق آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ  
علیہ وسلم کے ظہور کی تمام نہاییاں پوری ہو چکی ہیں  
اور جلد ہی یہ رب میں ان کی آمد ہو گی وہاں تمہیں  
اپنی منزل مل جائے گی میں تو ان سے نہ مل سکوں گا  
لیکن تم کھوروں والی سر زمین میں چلے جاؤتا کہ تم نبی  
آخر الزماں صلی اللہ علیہ وسلم کے فیضان سے فیضیاب  
ہو سکو مابہ نہایت حیران ہوا سے کچھ سمجھنہ آیا اس  
نے عیسائی راہب سے پوچھا اس نبی کی نہاییاں کیا ہوں  
گی انہیں میں کیسے تلاش کروں گا؟

راہب نے جواب دیا... "وہ سچا نبی ہو گا اور اس کی  
تین نہاییاں ہیں مہلی یہ کہ وہ صدقہ کامال نہیں کھائے  
گا دوسری یہ کہ وہ ہدیہ قبول کرے گا تیرا یہ کہ اس  
کے دونوں کندھوں کے درمیان مہربوت ہو گی"  
مابہ نے یہ سن کر سامان سفر بندھا اور یہ رب جانے کی  
تیاریاں کرنے لگا..... لیکن یہ رب جانے کے لئے اس  
کے پاس مال اور اسباب نہ تھا اس نے دن رات مخت  
مزدوری کی بیہاں تک کہ اس کے پاس اچھے خاصے

مابہ کا ذہن پار پار اسی راستے پر منزل کی نوید سناتا اور  
وہ محوسیت چھوڑ کر عیسائیت کا مذہب اختیار کرنے پر  
محجور ہو گیا.....

مابہ کی جستجو اور اندر کی بے چینی نے تمام آرام و  
آسانش اب چھوڑ کر عیسائی راہب کی خدمت میں رہنا  
قول کر لیا..... وہ دن رات عیسائی راہب کی خدمت  
میں رہتا اور اپنی منزل کی جدو ججد کرتا رہتا اسی طرح  
مابہ ایک شہر سے دوسرے شہر کی طرف سفر اختیار  
کرتا رہتا لیکن کہیں سے بھی تسلی بخش جواب نہ پا کر  
مابا کسی اور دروازے پر دستک دیتا کہ شاید اسے اپنی  
منزل کا پتہ ٹلے.....

اسی دوران اس کی ملاقات ایک بزرگ اور شفیق  
عیسائی راہب سے ہوئی، عیسائی راہب نے اپنے علم  
کے مطابق اس کی پیاس بچانے کی کوشش کی اور  
بالآخر عیسائی پادری پر جب وقت آخر آپنچا اس نے  
مابا کو اپنے پاس بلایا اور کہا "مابہ! میرے پاس جتنا علم  
تحمیں نے تمہیں سکھا دیا اور اب میرا وقت آخر ہے  
تمہارا اور میرا ساتھ بس تھیں تک تھا مابہ تمہارا راستہ  
حق کا راستہ ہے اور تمہاری جستجو سچی ہے تمہاری جستجو  
اور تلاش بالآخر تمہیں منزل تک پہنچا دے گی اور  
میری تمہیں یہ وصیت ہے کہ میرے بعد یہاں رکے  
رہنے کی بجائے ملک شام کا سفر اختیار کرنا وہاں ایک  
عیسائی راہب ہے تم اس کی خدمت میں چلے جانا وہ  
یقیناً تمہیں حق کی راہ دکھائے گا" اور عیسائی راہب  
اس دنیا سے چلا گیا.....

مابہ کے پاس اب کوئی راستہ نہ بچا اس نے ملک شام

بھی نہ سمجھا.....

ماہا تو بس اس بات پر ہی خوش تھا کہ وہ یثرب پہنچ چکا ہے چاہے وہ ایک غلام ہی کیوں نہ ہو، اسے زندگی کی طویل مشقتوں کا پھل ملنے والا تھا اس کی جستجو اور سفر کو منزل ملنے والی تھی۔

یثرب کی ایک صبح بہت گہما گہمی والی تھی ایسے لگتا تھا کہ بہت طویل اندھیری رات کے بعد صبح کی روشنی نمودار ہوئی، غلام ماہہ اپنے آقا کے حکم کے مطابق کھجوروں کے باغ کی طرف جا رہا تھا، راستے میں لوگ آپس میں پاتیں کر رہے تھے گویا کوئی آنے والا تھا..... ایک خونگوار سماں تھا یا ماہہ کے اندر سے ایک خوشی پھوٹتی محسوس ہو رہی تھی، ماہہ بھی اس منظر کو محسوس کر رہا تھا کہ اس کا یہودی آقا سخت غصے سے بولا "سارا دن راستے میں ہی گزارو گے یا کوئی کام بھی کرو گے؟ مابہ تیز قدموں سے باغ کی جانب بڑھا، کھجوریں پک کر تیار ہو چکی تھیں اور اس کو اب باغ میں ہی رہنا تھا۔

اس کو باغ میں آئے کافی دن گزر گئے تھے، وہ ایک دن درخت پر چڑھ کر کھجوریں توڑنے میں مصروف تھا کہ ایک شخص باغ میں داخل ہوا۔ یہودی آقا اپنے بھائی کے ہمراہ درخت کے نیچے بیٹھا تھا کہ وہ شخص کہنے لگا "کچھ سناتم لوگوں نے؟ ایک شخص مکہ سے یثرب آگیا ہے اور وہ قبائلی قیام پذیر ہے تمام لوگ کہہ رہے ہیں کہ وہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم ہیں..... یہودی بولا ستیناں ہوان لوگوں پر جنہوں نے اس کی بات پر یقین کر لیا۔

درہم اکٹھے ہو گئے..... اب وہ ایسے قافلے کی ٹلاش میں تھا جو اسے ساتھ لے جائے اسی دوران اس کو اطلاع ٹلی کہ ایک عرب تجارتی قافلہ یثرب جانے کے لیے تیار ہے..... وہ بے قراری سے قافلے کے پاس پہنچا وہاں اس نے اپنا مقصد بیان کیا قافلے کا ایک رکن بولا کہ تمہیں ہمارے ساتھ سفر کے لیے قافلے کے سردار کی اجازت لینی ہو گئی اور وہ اسکو سردار کے پاس لے گیا.....

ماہہ نے اپنا مقصد بیان کیا کہ وہ یثرب کے قافلے کے ساتھ جانا چاہتا ہے قافلے کا سردار بولا... اس کے لئے تمہیں تین سو درہم ادا کرنے ہوں گے مابہ اس سودے پر راضی ہو گیا اور فوجا تین سو درہم ادا کر دیے.... سردار نے ماہہ کو بتایا کہ وہ کل سورج طلوع ہونے سے پہلے روانہ ہو جائیں گے.... ماہہ کو اپنی منزل قریب نظر آنے لگی قافلہ روانہ ہوا اور راستے میں ہی قافلہ کے سردار نے ماہہ کو ایک یہودی کے ہاتھوں پہنچ دیا ماہہ کچھ بھی سمجھنے سے قاصر تھا لیکن اکیلا تھا اور کیا کرتا اس لئے وہ بغیر کسی رکاوٹ کے یہودی کے ساتھ چل دیا، اور اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ اس یہودی کا تعلق بھی یثرب سے تھا وہ ماہہ کو اپنے ہمراہ یثرب لے آیا اور یوں وہ غلام بن کر یثرب پہنچ گیا، یثرب پہنچ کر ماہہ کی زندگی انتہائی کٹھن اور مشکل ہو گئی وہ اب غلام بن چکا تھا اور اس کی زندگی کے شب و روز اب اس کے اپنے نہیں رہے تھے بلکہ وہ چند درہموں کے عوض بکچے تھے لیکن اس کے دل میں حق کو پالینے کی امید نے ان تمام مشکلوں کو کچھ

جب نے اسے اتنی طویل مسافت پر مجبور کیا تھا، اس کا دماغ جس نے ہمیشہ صد الگائی... مابہ تمہارے ہاتھوں سے جلائی گئی آگ اور تمہارے ہاتھوں سے بنائے گئے بت کبھی تمہارے خدا نہیں ہو سکتے۔ وہ دونوں بھی یقین کرچکے تھے کہ کائنات میں حق آپ کا اور باطل مٹ گیا۔ مابہ پار گاہ رسالت میں حاضر ہوا، نبی آخر الزماں صلی اللہ علیہ وسلم مابہ کی جانب نگاہ مبارک اخاکر مسکراتے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم بھی مابہ کی طلب کو جان گئے۔

مابہ نے آپ ﷺ کی خدمت میں کچھ مجبوریں بطور صدقہ پیش کیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے وہ تمام مجبوریں اپنے ساتھیوں میں تقسیم کر دیں اور خود ایک مجبور بھی نوش نہ فرمائی، اس نے پھر مجبوریں بطور ہدیہ پیش کیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے وہ ہدیہ قول کر لیا۔.... اسکی آنکھوں میں آنسو آگئے.... مابہ نے کہا یادِ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے کندھوں سے چادر ہٹا دیجئے، اللہ کے رسول ﷺ نے چادر ہٹا دی، مابہ نے مہرِ نبوت صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کی۔

نبوت کی تمام نہاییاں مکمل ہو گئیں۔ مابہ کی آنکھوں سے آنسو رواں تھے، اسے اپنی زندگی کی منزلِ نصیب ہو گئی، مہرِ نبوت کا نظارہ کرتے ہی اس نے باواز بلند بولا اشهد ان لا إله إلا الله وَاشهد ان محمد رسول الله اور دائرةِ اسلام میں داخل ہو گیا اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے مابہ کو سلمان الخیر کے لقب سے نوازا اور یہ وہی سلیمان الخیر ہیں جن کو دنیا سلمان فارسی رضی اللہ عنہ کے لقب سے جانتی ہے

مابہ جو کہ درخت پر چڑھا ہوا تھا..... جیسے ہی اس نے اس کے منہ سے نبی کا نام سننا سے لگا کہ وہ درخت سے نیچے آگئے گا..... اس نے دونوں ہاتھوں سے مضبوطی سے درخت کو پکڑ لیا، وہ ایسا نہ کرتا تو منہ کے بل گر جاتا۔ مابہ نے مضبوطی سے درخت کی شاخوں کو تھام لیا اور مارے جذبات کے بالکل ساکت ہو گیا طبع البدر علینا کی صدائیں تو غلامی کی زنجیروں نے اس تک چکنچے ٹھیں دیں البتہ اس چاند کے چکنے کیروشی اس تک پہنچ چکی تھی، اسے اپنے درد کا دام محسوس ہونے لگا۔.... اس کا دل کہتا کاش میں کوئی پرندہ ہوتا اور اڑا کر نبی آخر الزماں کی چوکھت پر جا گرتا لیکن وہ تھا تو ایک غلام اور غلام بھی ایسا جو خود نیلام ہوا ہو، مابہ دن رات باغ سے لکلنے کی تدبیر کرتا۔.... ایک صبح مابہ نے اپنے آقا سے باغ سے لکلنے کی اجازت مانگی کہ وہ باغ سے باہر جانا چاہتا ہے۔ آقانے الکار کر دیا، مابہ کے منت اور اصرار کرنے پر آقانے کہا میں تمہیں ایک شرط پر جانے کی اجازت دوں گا مابہ نے جلدی سے کہا۔.... مجھے تمہاری ہر شرط منظور ہے۔.... آقانے کہا باغ کے درختوں سے تمام پکی ہوئی مجبوروں کو اتار کر جاؤ گے....

مابہ راضی ہو گیا شام تک وہ اپنے کام مکمل کر چکا تھا، اس نے کچھ مجبوریں لیں اور جلدی جلدی قباکی طرف روانہ ہو گیا، وہ قبا پہنچ چکا تھا ایوب النصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر پر کہا گئی تھی، اس نے قدم آگے بڑھائے تو لوگوں کے دائروں کے بلکل سامنے حضور ﷺ تشریف فرماتھے۔ مابہ کا دل

اللہ

# الپریس کی رحمت سے کبھی مایوس نہ رہنا

تو رافعہ نے کہا! فرح تمہیں نہیں معلوم میں کتنی زیادہ  
گناہ گار ہوں اور سیاہ کار ہوں اگر تمہیں معلوم ہو  
جائے تو تم بھی مجھ سے کبھی بات نہ کرو....  
فرح نے جواب دیا

"کہ تمہیں مجھے بتانے کی ضرورت نہیں کہ تم کتنی  
گناہ گار ہو اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اگر تمہارے عیبوں  
پر پردہ ڈالا ہوا ہے تو مجھے کوئی ضرورت نہیں کہ میں  
تمہارے عیبوں کو کھولوں"

اس لیے میں تمہیں اسی بات کی نصیحت کروں گی کہ  
اپنے آپ کو سنبھالو اور ایک بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ...  
"اپنے رب کی رحمت سے کبھی بھی مایوس مت ہونا"  
اچھا چلو میں تمہیں ایک واقعہ سناتی ہوں جو کہ ایک  
صحابی کا ہے... فرح نے کہا

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ  
نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت حمزہ کے قاتل

ام مبین انگلینڈ

فرح کے فون کی گھنٹی بھی... اور ایک روٹی ہوئی آواز  
اسکے کانوں سے ٹکرائی.... وہ اسکی سیکھی رافعہ تھی...  
وہ مسلسل روٹی جا رہی تھی تو فرح نے اس سے پوچھا  
کیا بات ہے کیوں رو رہی ہو؟

لیکن اس کے رونے کی آواز رکنے کی بجائے اور بڑھتی  
جاری تھی.... فرح نے اس کو خاموش کرنے کی  
بہت کوشش کی... لیکن وہ خاموش نہ ہوئی جب  
فرح نے اس کو تسلی دی اور کہا تم فون بند کرو میں  
تمہارے پاس آتی ہوں.... فرح نے فون بند کیا اور  
فوراً اس کے گھر چلی گئی.... جب وہ اس کے پاس پہنچی  
تو دیکھا کہ وہ کمرے میں ایک کونے میں بیٹھی خاموش  
آسمان کو ٹکنگلی پہنچے دیکھ رہی تھی.... فرح نے اس  
کو کہا کہ کیا بات ہے دیکھ رہی تھی.... فرح نے اس  
کیوں اتنی غمزدہ ہو؟

یقیناً اللہ تعالیٰ اپنے ساتھ شریک کئے جانے کو نہیں بخشت اور اس کے بواجھے چاہے بخش دیتا ہے اور جو اللہ تعالیٰ کے ساتھ شریک مقرر کرے اس نے بہت بڑا گناہ اور بہتان پاندھا۔

اس پر وحشی نے کہا

"مغفرت تو اللہ کے چلنے پر موقف ہو گئی پڑھ نہیں اللہ مجھے بخشیں گے یا نہیں کیا اس کے علاوہ کوئی اور گنجائش ہے" تو اس پر یہ آیت فرمائی گئی

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (53)

لے میرے وہ بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی اللہ کی رحمت سے ناممید نہ ہو بے شک اللہ سب گناہ بخش دیتا ہے بے شک وہی بخشنے والا مہربان ہے

اس پر حضرت وحشی نے فرمایا

ہاں یہ ٹھیک ہے اور مسلمان ہو گئے..... اس پر لوگوں نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہم نے بھی وہی گناہ کیے ہیں جو حضرت وحشی نے کیے تھے تو یہ آیت ہمارے لیے بھی ہے اور تمام مسلمانوں کے لئے بھی ہے؟ جس پر انکو بھی یہی جو شخبری سنائی گئی حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں

"کہ کچھ مشرک لوگوں نے قتل کیا تھا اور خوب زنا کیا تھا وہ لوگ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہو کر کہنے لگے کہ آپ جو بات کہتے ہیں اور جس کی دعوت دیتے ہیں وہ بہت اچھی ہے

وحشی کو اسلام کی دعوت دینے کے لئے آدمی بھیجا وحشی نے جواب میں یہ پیغام بھیجا.....

آپ مجھے کیسے اسلام کی دعوت دے رہے ہیں حالانکہ آپ خود یہ کہتے ہیں کہ قاتل اور مشرک دوزخ میں جائیں گے، قیامت کے دن ان پر عذاب دو گناہوں گا اور وہ ہمیشہ ذلیل ہو کر رہیں گے..... اور میں نے یہ سب کام کیے ہیں تو کیا آپ کے خیال میں میرے برے کاموں کو سمجھنے کی کوئی گنجائش ہے؟ اللہ عزوجل کی طرف سے آیت پڑھی گئی

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَّكَانَ

اللَّهُ غَفُورٌ أَرْحَيمٌ (70)

### سورۃ الفرقان

سوائے ان لوگوں کے جو توبہ کریں اور ایمان لاگیں اور نیک کام کریں، ایسے لوگوں کے گناہوں کو اللہ تعالیٰ نیکیوں سے بدل دیتا ہے اللہ بخشنے والا مہربانی کرنے والا ہے۔

اس آیت کو سن کر وحشی نے کہا.....

توبہ اور ایمان صالح کی شرط بہت مشکل ہے بہت کڑی ہے شاید میں اسے پورا نہ کر سکوں.....

اس پر یہ آیت تلاوت فرمائی گئی

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشَرِّكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشَرِّكَ بِاللَّهِ فَقَدْ أَفْتَرَ إِثْمًا عَظِيمًا (۲۸)

آجانت۔ فرح نے تسلی والے الفاظ میں رافعہ کو کھارافعہ یہ سب سن رہی تھی.... جب اس نے یہ سارا واقعہ سناتا اور زور سے رونے ہونے لگی اور کہنے لگے کہ میں واقعی اپنے رب کی رحمت سے بہت مایوس ہو گئی تھی اب سے میں نے اپنے دل میں یہی ارادہ کر لیا ہے کہ اب میں اپنے رب کے اور قریب ہوں گی اس کے مقربین میں شامل ہونے کی کوشش کروں گی اور اپنے سب گناہوں کو اور لہنی ساری خطاؤں کو اپنے آنسوؤں میں بھاؤں گی وہ بہت غنور الرحیم ہے بے نک وہ ہمارے دلوں کے حال جانتا ہے..... فرح تمہارا بہت شکریہ تم نے مجھے اپنے رب سے بدگمان ہونے سے بچا لیا..... تم نے میرا ایمان خطرے میں ڈالنے سے بچا لیا.....

اللہ سبحانہ و تعالیٰ تمہارے لیے دنیا اور اخترت میں آسانیاں کریں اور ایسی تمام بہنوں کی مدد کرے جو اپنے گناہوں کی وجہ سے راتوں کو اٹھا اٹھ کر روئی ہیں اور اپنے رب سے یہ دعا کرتی ہیں کہ یا اللہ میرے گناہ معاف فرمادے اور مجھے دوبارہ ان گناہوں کو کرنے سے روک دے اگر آج میں شیطان کی پاتوں میں آ جاتی تو ہمیشہ گمراہی کے راستے میں پڑ جاتی اور سیدھی راہ سے ہٹ جاتی....

میرا رب بہت بڑے بڑے کبیرہ گناہ کرنے والے کو معاف کر دیتا ہے تو وہ مجھے بھی معاف کر دے گا ان شاء اللہ..... اور میں اپنے رب سے یہ بھی دعا کرتی ہوں کہ یا اللہ جو میں نے گناہ کئے وہ بھی معاف کر اور آئندہ بھی مجھے گناہوں کو کرنے سے روک دینا آمین

ہے آپ ہمیں بتائیں کہ ہم نے جو گناہ کیے ہیں کیا ان کا کوئی کفارہ ہو سکتا ہے اس پر یہ آیت نازل ہوئی

وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَّا هُوَ أَخْرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَرْزُونَ ۝

اور دوسری آیت

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ اخراجہ البخاری، المسلم، وابوداؤد  
تو اس سے یہ بات پتہ چلتی ہے

"کہ کبھی بھی اپنے رب کی رحمت سے مایوس نہیں ہونا چاہیے اور یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ میرے گناہوں کی مجھے معافی نہیں ملے گی بلکہ ہمیشہ اپنے رب سے اچھا گمان کرنا ایک مسلمان کے ایمان کا حصہ ہے" اور جب تک بندہ اپنے رب سے اچھا گمان نہیں کرتا تو ہمارا ایمان مکمل نہیں ہوتا اس لیے اپنے رب کی رحمت سے کبھی بھی مایوس نہ ہونا اور ہمیشہ جب بھی کوئی گناہ ہو جائے تو اپنے رب کی طرف پہنچا ایسے ہی جیسے ایک بچہ غلطی کرنے پر لہنی ماں کی طرف پہنچتا ہے اور اس سے روک معافی مانگتا ہے اور ہمارا رب کے ساتھ تعلق تو اس ماں کے تعلق سے بہت زیادہ ہے جو کہ ایک بچے کا لہنی ماں سے ہوتا ہے... اس لیے اپنے رب کی رحمت سے کبھی بھی مایوس نہ ہونا اور جب بھی کبھی گناہ ہو جائے تو اپنے رب کی رحمت کی آغوش میں آ

# لفع کا سودا

اس وقت؟ آپ بھی ناں....

ضرور پروین یا ماسی رشیدہ ہو گی جسے اپنے گھر میں بھی چین نہیں ہے کسی دن راستے میں گئے گی مر جائے گی لیکن اس نے آنا ضرور ہے پتہ نہیں اس عمر میں اس کی کون سی ضرورت ہے جو پوری نہیں ہوتی اور وہ پروین... وہ تو ہٹی کٹی ہے لیکن پھر بھی ہر میںیں اس کا کوئی ناکوئی مسئلہ ضرور نکل آتا ہے اور اپر سے آپ کی خاطر داری.... "روٹی کھائے بغیر نہ جانا"

اب سمعیہ ذکیہ بیگم کی نقل اہار کر بولی....  
بس لائق ہے ان کو کھانا بھی مل جاتا ہے.... اور پہہ بھی... آنا تو ہے بھی.... سمعیہ نے ایک ہی سانس میں ساری باتیں کہہ دیں....

اتنے میں ذکیہ بیگم آگے اور پڑوس والی آنٹی کلاؤم داخل ہو گیں اور ذکیہ بیگم بولیں...  
سمعیہ پیٹا! انھوں اور جاؤ چائے بنالاو...  
.....

سمعیہ مجبوراً کھڑی ہو گئی اور ذکیہ بیگم بولی سمعیہ پیٹا وہ جو میں نے حلوہ بنایا تھا وہ بھی اوون میں گرم کر لینا اور ساتھ بسکٹ اور نمکو بھی لے آنا....  
اور انھر و پیٹا کرنی ہے پہلے آنٹی کو فالے کا جوس بھی

سدراہ قاسم لاہور

سمعیہ کا نوں میں ہیڈ فون لگائے اپنی دھن میں ناٹکیں ہلائے جا رہی تھی... اور ڈور بیل بجے جا رہی تھی الام کھن میں کھانا پکار رہی تھیں اور سمعیہ کو آواز دے رہی تھیں سمعیہ پیٹا! دروازہ کھول دو دروازے پہ دیکھو!  
کون آیا ہے؟

مگر کوئی جواب نہیں۔۔۔

مجبوراً ذکیہ بیگم کو خود ہی باہر آنا پڑا.... تو دیکھا کہ سمعیہ اپنی دھن میں مکن ہے....  
ذکیہ بیگم نے سمعیہ سے کہا!

پیٹا کب سے ڈور بیل بجے جا رہی ہے انھ کے دیکھ بھی لیتی پتہ نہیں کون ہے؟ کب سے کھڑا انتظار کر رہا ہو گا... سمعیہ نے الام کو سامنے کھڑا دیکھ کر کا نوں سے ہیڈ فون اہارے کیا بات ہے الام آپ بھی نا.... سمعیہ پیٹا باہر کوئی آیا ہے کم از کم بندہ انھ کے دیکھ بھی لیتا ہے ذکیہ بیگم نے کہا اور دروازہ کھولنے کے لیے چلی گئی.... سمعیہ پیچے سے ہی بولی کون ہو گا الام

جیسیں "بندوں کونہ دیکھا کرو بلکہ بندوں کے رب کو دیکھا کرو وہ راضی تو سب راضی" تم نیت تو کر کے دیکھو اللہ تمہارے وقت میں برکت ڈالے گا اور زندگی بھی آسان ہو جائے گی اور تمہاری عزت میں بھی اضافہ ہو گا آئندی کلثوم جو گھر سے بھری ہوئی آئیں تھیں بلکہ پچلکی خوش پاش گھر واپس چلی گئیں... سمعیہ کرے سے باہر آئی جو کب سے کمرے میں پیٹھی باتیں سن رہی تھی قسم سے اماں! کیا کرتی ہیں آپ اتنی دیر لگا دی۔

کوئی بات نہیں پیٹھا اس بے چاری کا یہاں کون ہے میرے پاس آ جاتی ہے تھوڑی دیر کے لیے سمعیہ: بس ساری دنیا آپ کی ہی سگی ہے۔ ذکریہ بیکم: کوئی بات نہیں پیٹھا کون کسی کے گھر آتا ہے کسی کے دل میں جگہ ہو تو ہی کوئی کسی کے گھر آتا ہے ویسے بھی کسی سے مسکرا کے ملنا بھی صدقہ ہے وہ کوئا مجھ سے کچھ لینے آتی ہے اچھا بس امی! سمعیہ نے کہا۔

اچھا سنو تمہاری خالہ کی طبیعت شہیک نہیں میں نے ان کو ملنے جاتا ہے اور ساتھ ہی ہماری دور کی رشته دار میری اماں کی پھوپی زاد ان کا پیٹھا بیچارا فوت ہو گیا ہے وہاں بھی جاتا ہے میں نے کہا پیٹھا تم بھی ساتھ چلو.... ناجی میں نہیں جا رہی اتنی تلک گلیوں میں گھر ہے ان کا اللہ معاف کرے کون ملتا ہے اتنا آج کل آپ کی صحت بھی شہیک نہیں ہے... سمعیہ نے کہا کوئی نہیں پیٹھا کچھ نہیں ہوتا ذکریہ بیکم بولیت عزیت کے لیے جانا تو ویسے بھی ایک مسلمان کا دوسرا مسلمان

بھی دے دو فرتیج میں فالے کا جوں بھی رکھا ہے.... سمعیہ چاروں چار چکن میں پہنچی.... لو جی آئندی چل کے آئی ہیں پیدل... وہ بھی دور سے آئیں ہیں پہلے شہذہ اجوس پیش کیا جائے گا... پھر چائے اور پھر نمکو اور ساتھ حلوہ بھی یاد امی بھی نال.... گھر نا ہوا لنگر خانہ ہو گیا.. سمعیہ کی زبان مسلسل چلے جا رہی تھی.... آئندی کلثوم کافی دیر امی کے پاس پیٹھی باتیں کرتی رہیں آئندی کلثوم کا کافی بڑا خاندان تھا.... ساس سر بوڑھے تھے ان کی چار نندیں تین دیور جیٹھے تھے سب اپنے گھر کے ہو چکے تھے لیکن اکثر ہی نندیں آ جاتیں تو آئندی کلثوم لپنا دکھ سنانے امی کے پاس آ جاتیں اتنا کھانا بنایا.... یہ کیا... وہ کیا... ساس بھی بیمار تھیں ان کے لیے طمیدہ تردد... اماں آگے سے جواب دیتیں کلثوم اللہ کا شکر ادا کیا کر.. اللہ راضی ہوتا ہے تو مہمان بھیجا تھا ہے دیکھو ہم اللہ کی عبادت کرتے ہیں تو جنت کا وعدہ ہے... یہ دنیا کے کام ہیں تو مجبوری... اچھے دل سے کریں یا بے دل سے کریں کرنے تو ہیں ہی.... لیکن اگر اچھے دل سے کریں گے "رب خود ملتا ہے عبادت سے جنت ملتی ہے اور خدمت سے خدامتا ہے"

دیکھو اگر یہ ہم نا کریں اس کے بندوں کی قدر نہ کریں تو وہ ہماری قدر بھلا کیسے کرے گا اگر وہ ہم سے صحت لے لے ہمیں ہپتالوں کے دھکوں میں ڈال دے ہمارا کوئی کام پھس جائے ہمارا اتنا وقت وہاں ضائع ہو جائے تو بھی تو ہم بے بس ہیں..... تو اگر اللہ نے لپنا فضل کر رکھا ہے تو کیوں نا ہم اللہ کے شکر گزار بن

دل آج کل بہت پریشان تھا اللہ خیر کرے دو بچے گھر  
والپس آئیں تو آتے ہی پہلا کام سمیعہ کے ابو کو فون کیا  
(لیکن نو آنسر) کوئی جواب نہیں)

دروازے پر بیل ہوئی.....

سامنے سمیعہ کے تایا پریشان کھڑے تھے ان کی  
آنکھوں سے آنسو نہ رک رہے تھے  
بھابی !

وہ ذکیہ بیگم کی طرف دیکھ کر بولے صبر کریں ! اشفاق  
بھیاب ہم میں نہیں رہے۔ ذکیہ بیگم پر سکتہ طاری  
ہو گیا..... انہیں یہ خبر سن کر ایسے لگا جیسے وہ ہر چیز  
سے بے خبر ہو گئی ہیں...  
سمیعہ جہاں کھڑی تھی وہیں کھڑی رہ گئی۔

لیکن ہوا کیا ؟  
ہادث ایک۔

ذکیہ بیگم کی زندگی بدل کر رہ گئی اور سمیعہ یہ کہنے لگی  
آخر میرے ساتھ ہی کیوں ہوا... اماں آپ تو کہتی تھی  
صدقة بلاؤں کو ملتا ہے ہماری بلاکیوں نہ ملتی۔

ذکیہ بیگم اس کی باتیں سن کر کہنے لگیں پیٹا موت کا  
وقت مقرر ہے موت تو آکر رہتی ہے  
سمیعہ کہنے لگی ای ابھی بھی آپ کو کوئی فرق نہیں پڑا  
ابھی بھی آپ.....

ذکیہ بیگم نے سمیعہ کو دیکھا اور کہا پیٹا اللہ صبر کرنے  
والوں کے ساتھ ہے میرا بچہ کچھ نہیں ہو گا... حوصلہ  
کرو ذکیہ بیگم کا گھرانہ اچھا خاصا امیر تھا مہمان داری  
اور اپنے سے غریب لوگوں کی مدد، رشتہ داروں سے  
اچھا برتاو ذکیہ بیگم کا شعار تھا جو نہ ملتا خود ملنے چل

پہ قت ہے اور بیمار پر سی کے لیے جانا اس کا تو بہت اجر  
ہے میرا بچہ...

جب کوئی مسلمان عیادت کی غرض سے اپنے مسلمان  
بھائی کے پاس بیٹھتا ہے اگر صبح کو عیادت کرے تو  
شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا مغفرت  
کرتے ہیں اور اگر شام کو عیادت کرے تو صبح تک ستر  
ہزار فرشتے اس کے لیے بخشش کی دعا کرتے ہیں.....  
(ابو داؤد) حضرت ثوبان رضی اللہ عنہ نے نبی کریم  
صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کی ہے۔ آپ نے فرمایا:  
مسلمان اپنے کسی مسلمان بھائی کی عیادت کرتا ہے تو  
وہ جنت کے پہل چوتا رہتا ہے، یہاں تک کہ والپس  
آجائے۔ دریافت کیا گیا "خرفۃ الجنة" کیا ہے؟ آپ نے  
فرمایا: "جنت کے پہل"۔ (مسلم کتاب البر، باتِ فضل  
عیادۃ المریض) تو جانا تو چاہیے

اچھا شیک ہے لیکن جلدی آئیے گا سمیعہ نے کہا اچھا  
میں جلدی آجائوں گی بات سنوا گر ماں رشیدہ آئی تو  
اسے کچھ مت کہنا..... شیک ہے... اسے کچھ کھلا پلا دینا  
میرے دراز میں کچھ پیسے پڑے ہوئے ہیں اسے دے  
دینا کہہ کر ذکیہ بیگم چلی گئی۔

جو لاکی میں سورج جلدی لہنی تپش سے موسم کو  
گردانیتا ہے ذکیہ بیگم نے سکول کے لیے روانہ ہونا تھا  
اور سمیعہ یونیورسٹی جانے کے لیے تیار ہو رہی تھی پیٹا  
جلدی کرلو ذکیہ بیگم نے کہا جلدی کرلوں سمیعہ  
بس آئی سمیعہ بولی

ذکیہ بیگم نے کہا: سمیعہ بچہ تمہارے ابو کا فون نہیں آیا  
دو دن ہو گئے سمیعہ: ابو معروف ہو گئے

سمیعہ: آپ کیا کرتی ہیں اب وہ حالات نہیں رہے آپ  
کو میرا کوئی خیال نہیں  
سمیعہ پڑتا.... "اللہ کی راہ میں دینے سے کم نہیں  
ہوتا" اور ان لوگوں کو ہم نہیں پال رہے اللہ ہم سب  
کو پال رہا ہے..... بیٹی پتہ نہیں وہ رب کس کے ذریعے  
نواز رہا ہے..... دیکھ لیں گے ای آپ بھی نا۔ ذکریہ  
بیگم سکول سے واپس آگئیں تو باہر پوسٹ آئی ہوئی تھی  
پوسٹ کھولنے لگی سمیعہ بھی آگئی سمیعہ ذرا دیکھو تو  
میرے پاس عینک نہیں ہے اس کو کھول کر دیکھو اس  
میں ہے کیا؟

سمیعہ نے لفافہ کھولا تو مان کی طرف دیکھتے ہوئے بولی  
امی یہ لیٹر ابو کی کمپنی کی طرف سے ہے ابو اپنی ماہنہ  
تخواہ سے کچھ ناکچھ رقم کٹواتے تھے تاکہ نوکری  
کے بعد کام آسکے کمپنی اس تمام رقم کا چیک اور ابو  
کے جتنے بھی واجبات باقی رہ گئے تھے انہوں نے بھیج  
دیئے ہیں ذکریہ بیگم: دیکھا بیٹی میں نے کہا تھا کہ اللہ  
کبھی اپنے بندے کو اکیلا نہیں چھوڑتا اس کی راہ میں  
ایک روپیہ خرچ کریں تو آپ کو 700 گنازیادہ عطا  
کرتا ہے اور وہ فوراً کرتا ہے وہ بڑا غنی ہے وہ کسی کا  
قرض نہیں رکھتا دیکھ لواں نے لپٹا قرض ادا کر دیا نا  
ذکریہ بیگم کی آنکھیں آنسوں سے بھر گئی۔ آپ رو  
کیوں رہی ہیں؟ مجھے اللہ ٹھکر کرنے والوں کو پسند کرتا  
ہے اور زیادہ دینتا ہے سمیعہ پڑتا یاد رکھنا "اللہ مالکنے سے  
زیادہ دینے سے آپ کے رزق میں اضافہ کرتا ہے"  
"اللہ سے لیتا ہے تو دینے کا اصول بنالو تو محروم نہیں  
روہو گی نا اس دنیا میں اور نہ آخرت میں"

پڑتی سمیعہ کے ابو کے چلے جانے سے حالات نے ایک دم  
سے پلٹا کھالی حالات ہی بدلتے گئے سمیعہ: امی میری فیس  
کی کل آخری تاریخ ہے۔ اچھا پڑتا کچھ کرتی ہوں ذکریہ بیگم  
نے کہا۔

سمیعہ: امی آپ کی تخلوہ اتنی نہیں کہ میں اس یونیورسٹی  
میں پڑھ سکوں اور بچایا آپ نے کچھ بھی نہیں جو آیا اس  
کو پکڑا یا اس کو پکڑا یا اب ہم کیا کریں گے؟؟ بیٹے پر بیشان  
نہ ہو جس اللہ نے پر بیشانی بھیجی ہے وہ حل بھی  
تو نکالے گا وہ اپنے بندے پر طاقت سے بڑھ کر بوجھ نہیں  
ذالت اتنے میں ماسی رشیدہ اپنی لاثمی میکتے آئی

اماں: ماسی کیسی ہو؟

ماسی رشیدہ: ٹھکر ہے دیجے.....

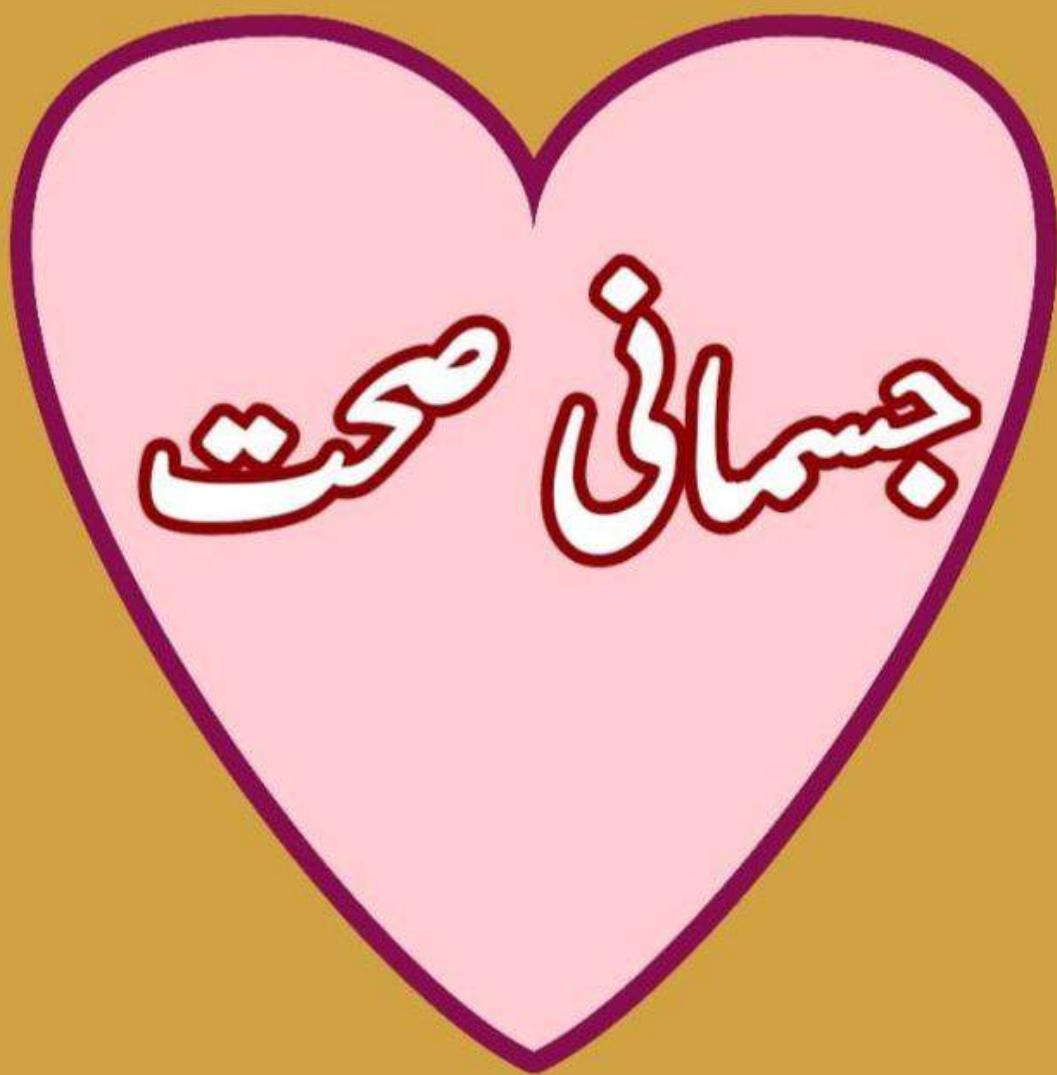
صاحب کو کیا ہوا مجھے تو پتہ ہی نا چلا  
ہاں ماسی جو آیا اس نے جانا تو ہے ہی۔ اور سناؤ ماسی کھانا  
لا دوں؟ دیجے اب میں نہیں کھاتی

ہاں اب تم نے کہاں کھانا ہے سمیعہ ترخ سے بولی.....  
ماسی رشیدہ کو آواز نہ آئی کیوں کہ وہ اوچا سنتی تھیں  
ذکریہ بیگم سمیعہ کو دیکھتی رہ گئی

نہیں ماسی کھانا تو پکا ہے رک میں لاتی ہوں.....

ذکریہ بیگم کھانا لے آگئی..... سمیعہ جاؤ میرے پر س  
سے پیسے لے آؤ۔ سمیعہ غصے اور حیرانگی سے بولی کون  
سے پیسے امی؟ آپ کو پتہ ہے میری فیس گھر کا خرچ۔

اب ہم نہیں پال سکتے ان لوگوں کو بھی... ذکریہ بیگم  
خود جا کر پیسے لے آگئی اور ماسی کو دیجے... ماسی نے  
پیسے لیے اور ذکریہ بیگم کی طرف دیکھا اور بولی دیجے! اللہ  
تیرے بھرے رکھے.... اور چلی گئی



ذیلی روئین میں کھانا کیسے سلیکٹ کریں، آجکل ہر انسان یہ سوچ کر پریشان ہے کہ ہم جو کھارے ہیں وہ صحت کے لیے اچھا ہے یا نہیں ہے؟ لوگ اس بارے میں آگاہ ہونا چاہتے ہیں کہ وہ کون سے کھانے ہیں جو ہمارے جسم اور صحت کے لیے اچھے ہیں؟ جسے کھا کے ہم ایکٹو لاائف گزار سکیں.....

# خواراک اور صحت

میں چکنائی بھی شامل کرنی ہے لہنی طرز زندگی میں صحت مند غذا کو شامل کرنا ہے لپنا موڈ درست کرنا ہے، روپیے کا کھانے سے گہرا تعلق ہے، اکثر افراد کو غصہ زیادہ آتا



بیوٹر شنسٹ سعدیہ خان لاہور  
بھج وجہ درست غذا کا نہ ہونا

ہے جب جسم صحت مند نہ ہو تو اس کا ری ایکشن غصہ ہوتا ہے اکثر ماہیں گھر اور پھوٹ کے کاموں کی وجہ سے لہنی صحت کو نظر انداز کر دیتی ہیں، سب سے زیادہ ضرورت مال اور باپ کی اچھی صحت ہے جب مال باپ صحت مند ہوں گے تو وہ لپنے پھوٹ کی بھج دیکھے بحال کر سکیں گے صحت مند غذا ایں لینا کچھ زیادہ مشکل

بہت ساری بیماریوں سے ہم خود کو بچا سکیں یہاں کچھ ٹپس دی جاری ہیں کہ ہم ڈائیٹ پلان خود گھر پر کیسے بناسکتے ہیں؟ آپ ڈائیٹ کیسے سلیکٹ کریں؟ جب ہمیں پتہ ہو گا کہ ہم کیا کھارے ہے

ہیں تب ہم اسکو انجوائے بھی کر سکتے ہیں۔ کرونا کی وجہ سے،

بہت سے لوگ لہنی صحت کو اچھا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، ان کے لیے بھی یہی تجویز ہے کہ ان کی ڈائیٹ بلینس ہونی چاہیے پاکستان میں یا باہر کچھ لوگ گھر پر رہنے کی وجہ سے بھی کچھ شریں میں چلے جاتے ہیں، تو ان کا فوکس بلینس ڈائیٹ پر ہونا چاہیے... اس کی بہت زیادہ اہمیت ہے غیر متوازن خواراک سے پھوٹ

اچھا ہوتا ہے کسی خاص بیماری میں مریض کو خاص غذا میں دی جاتی ہیں پر وٹین روزمرہ کام سر انجام دینے کے لیے ضروری ہے اگر آپ مگر کے چار افراد کو پر وٹین والی غذا دیں تو دیکھنا ہے کہ ان میں کوئی گرده کا مریض تو نہیں، کیونکہ گردے کے مریض کے لیے پر وٹین اچھی نہیں، یہ ان کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے پر وٹین کھانے سے موڈا اچھا ہو گا عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ پر وٹین کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے

### پر وٹین دو قسم کی ہوتی

پلانت (plant) اور بیتیل (animal) پر وٹین بیتیل پر وٹین بچوں کے لیے زیادہ صحمند ہے، ان کو بیتیل اور پلانت دونوں پر وٹین کا کمپنیشن بنائے کے دینا چاہیے

مچھلی، پولٹری، انچ، میوه جات، سیڈز میں پر وٹین ہوتی ہے جنک فوڈز کو اپنی غذاء سے کم کر کے مچھلی، پولٹری، میوه جات کو اپنی غذاء میں شامل کریں، سلاو میں چتنے شامل کر کے کھائیں۔

## فیش (چکنائی)

آجکل فیش کا سن کر لوگ کہتے ہیں کہ یہ ہمارے کھانے میں ہونی ہی نہیں چاہیے، اگر فیش کو مکمل طور پر ترک کر دیں تو اس سے بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں کچھ صحمند فیش بھی ہوتے ہیں جیسے او میگا تھری ہے یہ موڈ پر اچھا اثر

نہیں ہے اس بات کا علم ہونا بہت ضروری ہے "اللہ کی تحقیق کردہ غذاوں کو درست وقت میں استعمال کرنے ہے" غصہ، چڑچڑاپن ختم کرنے کا انحصار کھانا کھانے کے طریقے پر ہے صحت کا نگ processed food ترک کرنا ہو گا، لوگ یہ سن کر پریشان ہو جاتے ہیں کہ ان کو بازار کے پیکڈ کھانے ترک کرنا ہوں گے اس حوالے سے ماڈل کو تربیت دینا بہت ضروری ہے اپنی غذاء میں چکنائی، پر وٹین، فاچر کو شامل کرنا ہے۔

## پر وٹین

یہ جسم کو انرجی فراہم کرتی ہے بعض لوگ جب ورزش کرتے ہیں تو چکنائی اور پر وٹین والی غذا میں طلب کرتے ہیں، اگر شروع سے ہی اپنی غذاء میں یہ چیزیں شامل کریں تو یہ زیادہ



ذالتی ہے، اور کمر کو پتلا کرتی ہے

## فیش کے ذرائع

فیش بہت سی چیزوں میں ہوتا ہے

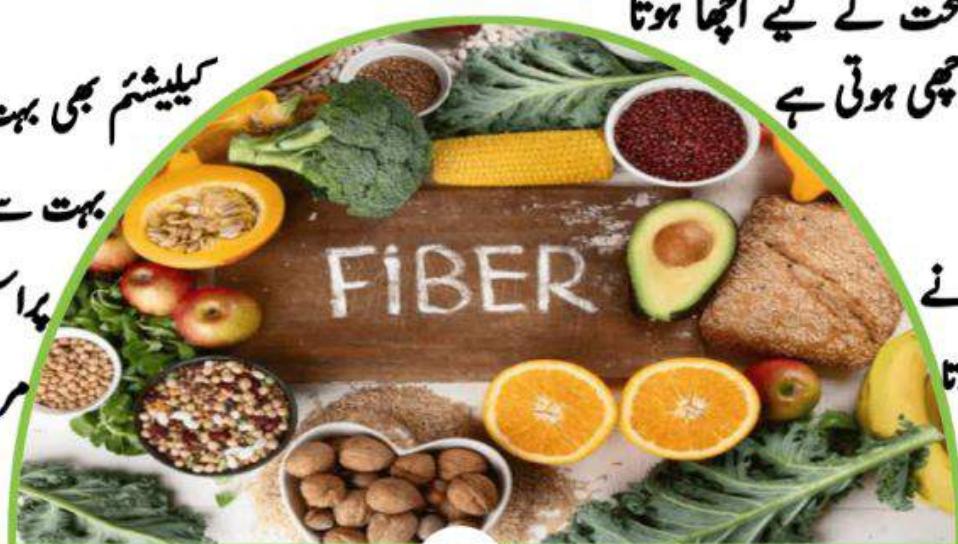
مثلاً زیتون، میوه جات، مکھن، کینولا آئل، مچھلی وغیرہ غیر صحتمندانہ فیش بھی بہت سی چیزوں میں ہوتے ہیں، بازاری تملی ہوئی چیزیں، کیکس، ڈونٹس وغیرہ، جب جسم اس طرح کے ان ہیلڈی (غیر صحت مندانہ) فیش کا عادی ہو جاتا ہے تو جب جسم کو یہ فیش نہ ملیں تو جسم انہی ان ہیلڈی (غیر صحت مندانہ) فیش کو ڈیمانڈ (طلب) کرتا ہے، اس لیے ہیلڈی فیش سلیکٹ (اختیار) کرنا ہے۔

## فائبر

فائبر بہت اہم ہوتا ہے، فائبر بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے جن میں دل کی بیماری بھی شامل ہے فائبر بچلیوں، سبزیوں، میوه جات، پھلوں میں پایا جاتا ہے فائبر صحت کے لیے اچھا ہوتا ہے اس سے سکن اچھی ہوتی ہے

## فائبر

فائبر غذا کو ہضم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یہ کرے میں



پھری بننے کے عمل کو ختم کرتا ہے جیسے زیادہ پروٹین اور فیش لینے سے مسائل ہوتے ہیں اس طرح اگر ڈائیٹ میں صرف فائبر ہی لینا شروع کر دیں تو صحت کے بہت سے مسائل پیدا ہوں گے، اس لیے فیش، پروٹین اور فائبر کی مناسب مقدار کو لہنی غذاء میں شامل کرنا ہو گا، متوازن خوراک بہت ضروری ہے فائبر شوگر کو کم کرتا ہے زیادہ فائبر لینا کینسر کو روکتا ہے فائبر کھانے سے سکن، چمکدار ہوتی ہے

## فائبر کے ذرائع

فائبر سے بھرپور کھانے میں شامل ہیں: ہو گرین والے سیریز اور پاستا، گندم اور جو کی روٹی پھل جیسے بیریز، ناشپاتی، تربوز اور مالٹے۔

**سبزیاں** جیسے بروکولی، گاجر اور سویٹ کارن۔ مٹر، پھلیاں اور دالیں۔ گری دار میوے، بیج اور آلوجلد کے ساتھ۔

## کلیلیشٹم

کلیلیشٹم بھی بہت اہم ہوتا ہے، آجکل بہت سے نوجوان افراد اوسیوں پر اس (بیماری کا نام) کے مریض ہوتے ہیں، جب کھانے میں کلیلیشٹم

کے لیے ہے 50 سال کے افراد کے لیے ایک دن کے لیے 2000mg ہے 50 سال کے افراد کے لیے ایک دن کے لیے 2000mg ہے

## کیلشٹم کے ذرائع

کیلشٹم دودھ سے بھی مصنوعات، دھنی، سبز پتوں والی سبزیاں، گو بھی، مچھلی، لہس میں پائی جاتا ہے اگر مریض کو کیلشٹم کی نیمبلیش پسند نہیں تو سیریل، اور نج جوس دیا جاتا ہے۔

## کاربوہائیڈریٹس

کاربوہائیڈریٹس انرジی فراہم کرنے کے بہت اہم ذرائع ہیں، اگر آپ وائٹ بریڈز، پیسٹرین، سارچن، شوگر کی بجائے فروٹس لیں تو یہ زیادہ بہتر ہے بہت سے لوگ بچوں کو پولٹری، گوشت، پھلیوں سے ہٹا کر ان کا دھیان صرف کاربوہائیڈریٹس پر لگا دیتے ہیں، آپ صرف ایک چپاتی اور ساتھ پنزا کا ایک سلاس کھا لو تو اس وقت کے لیے تحوڑی انرジی جسم میں آجائے گی مگر بیک گراؤنڈ ان ہیلڈی ہو گا اگر شروع سے متوازن خوراک نہیں لی جائے گی تو غیر صحتمند جوان ہوں گے، پھر غیر صحتمند مائیں ہوں گی اور غیر صحتمند بچے پیدا ہوں گے آجکل مائیں بھی بہت آرام دہ طرز زندگی لپھاتی ہیں، مگر یہ کھانا بنانے کی بجائے پاہر سے جنک فوڈ آرڈر کرتی ہیں، ایسے

شامل نہیں ہوتا تو اس سے افراد ٹینشن، ڈیپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں، کیلشٹم کی کمی سے سنسنی کی حس بھی متاثر ہوتی ہے عام طور پر یہ بات سب کو معلوم ہوتی ہے کہ کیلشٹم سے ہڈیاں مغبوط ہوتی ہیں ہر جس اور ہر عمر کے افراد کے لئے کیلشٹم بہت اہم ہے، اس لیے ہر کھانے میں کیلشٹم شامل کرنا ضروری ہے کیلشٹم کو بوست کرنے کے ایلیمنٹ کے طور پر ہمیں میگنیزیم، وٹامن ڈی اور (k) کے لینا ہے جو کہ کیلشٹم کو جسم میں جذب ہونے میں مدد دیتے ہیں

آجکل پنینیس، چھتیں سال کی عمر میں بڑھتی عمر کے اثرات نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں، تو ان کو چیک کرنے پر پتہ چلتا ہے کہ ان میں کیلشٹم اور D یول کم ہے اسٹیوکر اس (ہڈیوں کا کمزور ہونا، بھر بھرا پن) کی وجہ کیلشٹم کی کمی ہے کچھ لوگ کیلشٹم کی CAC1000 دو نیمیٹ ایک دن میں لیتے ہیں، اگر ان میں کیلشٹم کی زیادہ کمی ہو تو ان کو ہائی پوٹینسی کی کیلشٹم کی نیمیٹ دی جاتی ہیں نئے پیدا ہونے والے بچوں کے لیے 200mg ایک دن کے لیے کیلشٹم کیلشٹم نیو بورن بے بیز تو ماں کے دودھ سے کیلشٹم لے لیں گے، اس کے لیے ماں کا کیلشٹم یول اچھا ہونا ضروری ہے چھ ماہ سے 1 سال کے بچے کے لیے 260mg ایک دن کے لیے ہے تین سال کے بچے کے لئے 700mg ایک دن

میں جوس کے دو کپ لے لیں تو یہ کافی ہے



## دودھ

دودھ سیکشیم سے بھرپور غذا ہے،  
لو فیش ملک بھی مارکیٹ میں  
دستیاب ہے، لیکن اس دودھ کی

پروویسینگ میں مضر صحت چیزیں شامل کی گئی ہوتی ہیں ایک دن میں دودھ کے تین کپ کافی ہیں ماڈل کو پچوں کے ساتھ ساتھ لپٹنی صحت کا بھی خیال رکھنا چاہیے، انھیں خود بھی صحت مند غذا کھانی چاہیے

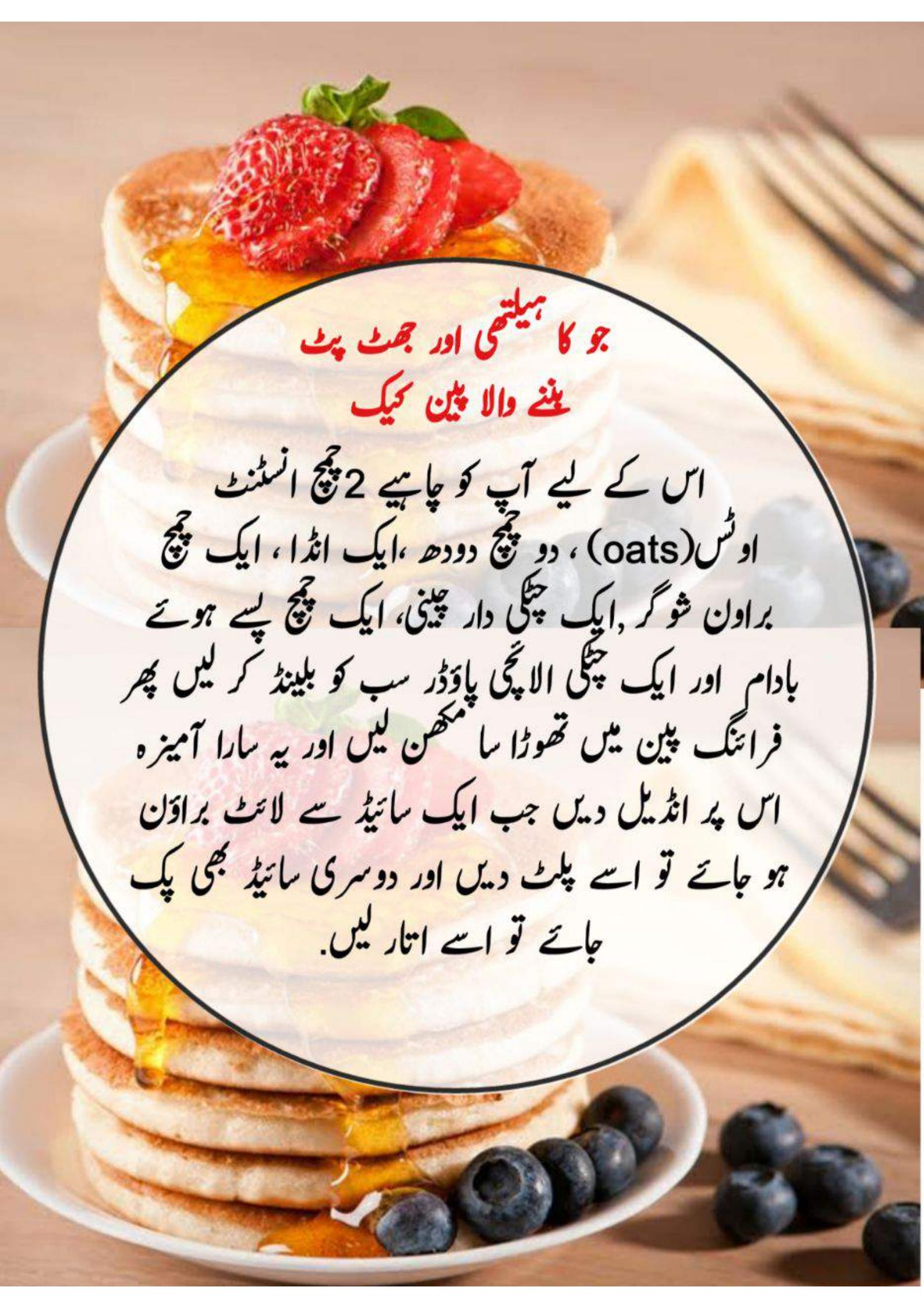
## گوشت

اپنی ڈیلی روٹین میں گوشت کو بھی کھانے میں شامل کریں، گوشت اپل کر کھائیں، پچھلی کھائیں، پروٹین حاصل کرنے کے لئے نش، beans، گوشت کھائیں



ایسے ہزاری کھانوں سے جسم کمزور ہو جاتے ہیں، جنک فوڈ کے عادی افراد کو آہستہ آہستہ جنک فوڈ کھانے کی عادت کم کرنی چاہیے، اگر پہلے یہ بات اپنے ذہن میں رکھ لیں کہ متوازن اور صحت مند خوراک کامیابی کی علامت ہے مایہں زیادہ تو کھانا بناتی ہیں تو اگر مایہں متوازن خوراک کے بارے میں جان لیں تو آگے خاندان کے لیے بہت زیادہ آسانی ہو جائے گی مثال کے طور پر اگر ہماری پلیٹ میں ہیلڈی کھانا ہے جس میں فروٹس اور سبزیاں بھی ہیں، دودھ اور گوشت بھی ہے تو یہ بہتر ہے ہر ملک میں ہیلڈی ڈائٹ کے ہیئت مخالف ہیں، پاکستان میں مختلف طرح کی چیزوں میسر ہیں تو اپنے ملک میں میر آنے والی چیزوں کے مطابق ہی ڈائٹ پلان پہنچیں کھانے کی کوئی بھی چیز ہے تو آپ تین اونس تک لیں، ایک اونس ایک سلاس ہے یا ایک کپ سیریل ہے

سبز پتوں والی سبزیاں کھائیں گا جریں کھائیں، dry beans کو اپنی خوراک میں شامل کریں، فروٹس کھائیں ایک دن میں Grains کے چھ اونس اپنی خوراک میں شامل کریں تازہ پھل کھانے کو ترجیح دیں، خشک پھل ہر موسم میں کھائیں، سلاڈ میں مکس کر کے کھائیں، روزانہ کی بنیاد پر پچوں کو تھوڑے تھوڑے نش دے دیں، اور پھلوں کا جوس پہنچ، اگر ایک دن



## جو کا ہیلتھی اور جھٹ پٹ بننے والا پین کیک

اس کے لیے آپ کو چاہیے 2 چمچ انسلٹ اوٹس (oats)، دو چمچ دودھ، ایک انڈا، ایک چمچ براون شوگر، ایک چلکی دار چینی، ایک چمچ پسے ہوتے بادام اور ایک چلکی الائچی پاؤڈر سب کو بلینڈ کر لیں پھر فرانگ پین میں تھوڑا سا مکھن لیں اور یہ سارا آمیزہ اس پر انڈیل دیں جب ایک سائیڈ سے لاتھ براون ہو جائے تو اسے پلٹ دیں اور دوسری سائیڈ بھی پک جائے تو اسے اتار لیں۔

# پٹھان کا سوپ

یہاں آپ چونک نہ جائیئے گا پٹھان کے سوپ سے مراد وہ سوپ ہے جو پٹھان بھائی موسم سرما میں عام عوامی مقامات پر رات کے وقت فروخت کرتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ یخنی عالم کھانی نزلے کے لئے بہت مفید ہے۔ ہمیں اس کی افادیت کا قطعی علم نہیں تھا ہمارے ایک دوست کے دادا جان نے ہمیں کھانتے اور چھینکتے دیکھا تو سوپ کے بارے میں بتایا تو میں نے سوچا کہ اچھا خاصا چکن کارن اور ہاث این سور سوپ چھوڑ کر لوگ یہ پیلا پانی جیسا سوپ کیوں پیتے ہیں۔ ہم کو بزرگوں کے تجربات سے استفادہ کرنے کا بڑا شوق ہے۔ اور دادا جان ایک پڑھے لکھے قابل شخص ہیں۔ سو ہم نے بھی ایک دن جی کڑا کر کے اس سوپ کی ایک پیالی پٹھان کے ٹھیلے سے خرید کر وہیں کھڑے کھڑے گما گرم نوش جان فرمائی۔ اور واقعی حیرت انگیز طور پر بند ناک تو اسی وقت کھل گئی اور بلکہ بلکہ کھانی کو بھی بریک لگ گیا۔ اس سوپ میں جو سب سے غالب ذائقہ تھا وہ چکن کا نہیں بلکہ ہلدی کا تھا۔

اب ہم کھوج میں لگے کہ آخر اس یخنی سے ایسا فائدہ کیسے ہو گیا کیونکہ یہ تو طے تھا کہ بیس روپے کی پیالی یخنی میں خان صاحب کتنا چکن ڈال دیتے ہوں گے۔ دوسرا گھر میں بنے بہترین چکن کارن سوپ سے بھی نزلہ زکام کو ایسا فائدہ نہیں ہوتا۔ بہر حال کھوجنے پر یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ یہ سارا چمٹکار ہلدی کا ہے۔ عام طور پر کسی بھی سوپ میں ہلدی شامل نہیں کی جاتی لیکن اس یخنی میں سوپ ابالتے وقت کوئی ہوئی خالص ہلدی اچھی خاصی مقدار میں شامل کی جاتی ہے۔ ہلدی بلغم کھانی اور دمے کے لئے اکسیر ہے۔ جن بچوں کے سینے پر بلغم جما ہو ان کو دودھ میں کچھ ہلدی ملا کر پلانے سے ان کا بلغم اکھڑ کر قی کی صورت میں نکل جاتا ہے۔ تو جناب یہ راز ہے پٹھان کے سوپ کی شفا بخشی کا۔

جو موسم سرما کے لئے بہترین ہے اور خاص طور پر سرد علاقوں کے افراد کے لئے تو اکسیر ہے

ہے۔ نزلہ زکام کھانی سے بچاتا ہے۔ جسم گرم رکھتا ہے اور جوڑوں و پٹھوں کے درد سے بھی نجات دیتا ہے۔

## سوپ بنانے کا طریقہ

اجزا: آدھا کلو مرغی کے ونگز

حدی موٹی موٹی کوئی 10 گرام، اگر تازہ سبز حدی سبزی والے کے پاس مل جائے تو وہ بہترین ہے۔ اس کو گریستڈ کر کے ڈالنے۔ پیاز درمیانی ایک عدد، لہسن کی کلیاں دس سے پندرہ عدد، ادک چار انچ لمبا اور دو انچ چوڑا ملکڑا کچلا ہوا، اجوائیں ایک چائے کا چچہ، میتھی دانہ ایک چائے کا چچہ، کالی مرچ ثابت 20 دانے۔ نمک حسب ڈائل۔

سب سے پہلے مرغی کے ونگز کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کافی پانی تقریباً "ڈھائی تین لڑیں ڈال کر اس میں تمام مصالحے اور پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر ڈھک کر ابالنے کے لئے رکھ دیں۔ جب ابال آجائے تو ہلکی آنچ پر گھنٹہ بھر پکنے دیں خوب اچھی طرح پک جائے اور پانی ڈیڑھ لڑی کے قریب رہ جائے تو چولہا بند کر کے آدھے گھنٹے کے لئے چھوڑ دیجئے تاکہ ونگز کے اجزا یخنی میں خوب اچھی طرح جذب ہو کر گھل مل جائیں۔ آدھے گھنٹے بعد اس یخنی کو چھان لیجئے اور ونگز کی حدیاں جدا کر کے گوشت کے ریشے سوپ میں رہنے دیجئے۔ اب اس کو ایک بار مزید ایک ابال دیجئے۔ پیالوں میں نکال کر اب اس پر پسا ہوا گرم مصالحے چھڑک کر گہا گرم نوش جاں کیجئے

یہ سوپ نزلہ۔ زکام، کھانی، سینے پر بلغم، جوڑوں کے درد، پٹھوں کی کمزوری اور سردی سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہے۔ ونگز اگر دیسی مرغی کے ہوں تو فوائد کئی گنا



بڑھ جائیں گے۔

## ترکیب

اگر تو بزنس کا ارادہ ہے تو پوری ثابت مرغی لے آئیں ملکڑے نہیں کرنے... اور اگر گھر میں تین چار افراد ہیں تو پاؤ ڈیڑھ پاؤ گوشت ہی کافی ہے مگر ران کا ہو... سب سے پہلے گوشت دھو کر پانچ گلاس پانی دیپھی میں ڈال لیں.. آدھا پیاز... تین جوئے لہسن ایک چھوٹا ملکڑا ادرک... اجو آئن چٹکی بھر.. ہلدی چٹکی بھر.. چائسہ نمک چٹکی بھر... کالی مرچ پودر آدھی چچ.. پسا ہوا گرم مصالحہ پاؤ ڈر چوتھائی چچ.. دھنیا پاؤ ڈر چٹکی بھر.. نمک حسب پسند.. ڈال کر خوب ابالیں جب تین گلاس پانی رہ جائے تو چھان کر گرم گرم سرو کریں اور طاقت و توانائی ساری رات رضائی سے بے نیاز ہو کر سو جائیں... نوٹ... بزنس کرنے والے حضرات اس سوپ میں مرغی کے دو تین درجن پنج بھی ساتھ ابال لیتے ہیں اور دو تین بھنکی کنور چکن کیوبز بھی ڈال لیتے ہیں اس سے ایک تو سوپ گاڑھا بنتا ہے اور منفرد ذاتِ اللہ بھی ہو جاتا ہے تو گھر پر اپنے پینے کے لئے بنانے والے حضرات اگر دو تین مرغی کے پنج اور کنور چکن کیوبز بھی ڈال لیں تو منفرد ذاتِ اللہ بنے گا پنج ڈالنے سے پہلے اسے آگ پر تھوڑا جلا کر کھال وغیرہ ہٹا لیں اور ناخن تراش لیں.. ایک ٹپ اور مار کیس میں کنور بخنی کے نام پر ایک ڈبی ملتی ہے پنینیس روپے قیمت ہے اس میں کھولنے پر پانچ ساشے نکلتے ہیں ایک کپ بخنی کے لیے ایک ساشے اگر یہ چیز بھی سوپ میں شامل کر لیں تو سونے پر سہاگہ.. بزنس کرنے والے افراد ریسپی زیادہ تیار کرنے کے لیے تمام اشیا کی مقدار بڑھا لیں مثال کے طور پر میں کلو سوپ تیار کرنا ہو تو ہر چیز کے تین چچ ڈالنے ہوں گے... پنجی ہوئی بوٹیاں کھاتے جائیں اور سوپ پینے ہوئے دعا میں یاد رکھیں

سنگھاڑہ طاقت کا خزانہ ہے سنگھاڑہ  
کو انگلش میں

## Water Chest Nut

کہتے ہیں۔ سنگھاڑہ مردوں  
اور عورتوں کے پوشیدہ

امراض کا بہترین علاج ہے۔ عورتوں  
کے ماہانہ نظام کی خرابی، بلیڈنگ کا  
زیادہ ہونا، کمزوری کی وجہ سے عورت کا  
ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جانا، بچہ دانی کمزور  
ہو، لیکیوریا، حمل کا بار بار ضائع ہو جانا، یا  
حمل نہ ہوتا ہو وہ سنگھاڑہ کا استعمال ضرور  
کرے ایسی تمام خواتین جو حاملہ ہوں اور  
کمزوری کا شکار ہوں وہ 5 عدد سنگھاڑے  
صبح اور 5 عدد شام کو لیں صرف 15  
دن تک استعمال کرے۔ اگر تازہ سنگھاڑہ نہ  
ملے تو ہر بل سٹور سے خشک لے کر بھی

پتلا پن، ہر وقت تھکاوٹ کا احساس، جریان،  
احتلام، بدن اندر سے کھو کھلا، چڑچڑا پن، دماغی  
کمزوری کا شکار لوگ سنگھاڑہ کا استعمال  
ضرور کریں۔

ایسے تمام مرد حضرات 7 عدد سنگھاڑے  
صبح ناشستہ میں استعمال کریں۔ ہر چیز کی  
زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے اسلئے اعتدال  
کے ساتھ کھائیں۔

بازاری کھانوں سے معدہ خراب ہوتا  
ہے، جسم میں گرمی بڑھ جاتی ہے، جسمانی

## سنگھاڑے طاقت کا خزانہ فائدے اور نقصان

کمزوری، طاقت ختم، کام کاج اور پڑھنے  
کو دل نہ کرنا، ایسے تمام لوگ 5 عدد  
سنگھاڑہ صبح ناشستہ میں روزانہ استعمال کریں  
سنگھاڑہ کھانے سے جسم کی قوت مدافعت  
میں اضافہ ہوتا ہے۔ اسے کھانے سے وزن

استعمال کر سکتے ہے ہر بل سٹور سے لیکر  
پیس لے پاؤڈر بنا لے 5 گرام صبح 5  
گرام شام کو دودھ کے ساتھ استعمال  
کرے مردوں کے لیے بھی سنگھاڑہ بے  
حد مفید ہے۔ ہر طرح کی کمزوری مادہ کا

# بچوں کے نزلہ، زکام اور کھانی کے لیے آزمودہ نسخہ

**کلونجی ایک چوتھائی چائے کا چج دار چینی  
آدھا ملکرا**

انکو کوواڑ کپ پانی لے کر اس میں اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر اس کو تھوڑا ٹھنڈا کر کے اس میں شہد ڈالیں اور اپنے بچوں کو پلاں جیسیں ان شاء اللہ بچے کی کھانی میں واضح فرق آئے گا۔

**دوسرा نسخہ**

ایک چائے کے چج میں ایک سے دو چمکی کالی مرچ ڈال کر مکس کر لیں اور بچے کو روزانہ دیں اس سے بھی آپ بچے کے گلے میں فرق کو محسوس کریں گے  
ان شاء اللہ



نہیں بڑھتا۔ یہ قان میں بہت مفید ہے تھائی رائیڈ کو درست کرتا ہے دل کو طاقت دیتا ہے۔ مسوٹھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ گردوں کی پتھری اور درد میں مفید ہے۔ ایسے لوگ جنہیں خونی دست گل جائیں وہ 10 گرام سنگھاڑے کا پاؤڈر دہی میں مکس کر کے کھائیں ان کے خونی پیچش ٹھیک ہو جائیں گے۔ ایسی خواتین جو حمل سے ہوں دوران حمل انہیں بلیڈنگ شروع ہو جائے ایسی خواتین بھی سنگھاڑے کو ضرور استعمال کریں ان شاء اللہ ان کی بلیڈنگ ٹھیک ہو جائے گی۔

**احتیاط:** قبض اور شوگر کے مرض سنگھاڑہ استعمال نہ کرے اگر استعمال کرنا چاہیے تو کم مقدار میں استعمال کرے۔ 10 عدد سے زیادہ سنگھاڑہ ہر گز استعمال نہ کریں۔ خشک سنگھاڑے کا پاؤڈر بھی 10 گرام سے زیادہ ہر گز استعمال نہ کریں۔ سنگھاڑے کھانے کے بعد 1/2 گھنٹہ تک پانی ہر گز نہ پیئیں۔

**ڈاکٹر نوید ہمیلتھ کیمیر**



ڈہنی صحت

# ذہنی صحت میں سوچ کا عمل، دخل

معمولی کامیابی حاصل کی ہے یا جس شخص نے بھی کوئی بڑا کام کیا ہے اس شخص کی سوچ ثابت تھی منفی سوچ والے شخص کی زندگی ہمیشہ دوسرے لوگوں کو راستے سے ہٹانے یا پھر دوسرے لوگوں کو گالیاں دیتے اور بُرا بھلا کہتے ہوئے گزر جاتی ہے ایک منفی سوچ والے ذہن کے حامل شخص کو ثابت کی علامت میں بھی دو منفی نظر آتے ہیں وہ کہتا ہے کہ ایک منفی کھڑا ہے اور ایک منفی بیٹھا ہے ایک ہزار

خوبیاں اس منفی سوچ کے حامل شخص کے سوچ منفی ہے تو آپ کبھی ترقی نہیں کر سامنے کسی چیز ادارے یا کام کی بیان کی سکتے۔ دنیا میں جس شخص نے بھی غیر جائیں یہ شخص ہزار خوبیوں کو سننے کے

منفی سوچ کس قدر نقصان دہ ہو سکتی ہے؟ ایک بات یاد رکھیں کہ انسان کو اتنا نقصان اُس کا کوئی بڑے سے بڑا دشمن نہیں پہنچاتا جتنا نقصان اُس کو اُس کی منفی سوچ کی وجہ سے ہوتا ہے

آپ زندگی میں

کم تعلیم کے ساتھ

کم تجربے کے ساتھ

کم وسائل کے ساتھ

تحوڑے پیسے کے ساتھ

تو ترقی کر سکتے ہیں لیکن اگر آپ کی سامنے کسی چیز ادارے یا کام کی بیان کی سوچ منفی ہے تو آپ کبھی ترقی نہیں کر جائیں یہ شخص ہزار خوبیوں کو سننے کے

ہوں ایسا ممکن نہیں ہوتا اسی لیے وہ اس ادارے کا نام سن کر ہی بھاگ جاتا ہے مثبت ذہن کے حامل شخص کے لیے کوئی ایک شخص دنیا کے کسی بھی ادارے یا شعبے میں کامیابی کی دلیل ہوتا ہے وہ یہ سوچتا ہے کہ اگر یہ شخص اس ادارے یا شعبے میں اسی طریقے سے کام کر کے کامیاب ہو سکتا ہے تو میں بھی ہو سکتا ہوں یہ بھی میری طرح انسان ہے اس کے پاس بھی دو آنکھیں ایک دماغ دو ہاتھ ہیں میرے پاس بھی ہیں اگر یہ محنت کر کے کامیاب ہو سکتا ہے تو میں بھی ایک دن ہو جاؤں گا

### جبکہ منفی ذہن والا شخص

ہزاروں لوگوں کو اپنی آنکھوں سے اس ادارے یا شعبے میں کامیاب ہوتے دیکھ رہا ہوتا ہے لیکن پھر بھی وہ اس ادارے یا شعبے کے قریب جا کر غور کرنے کی ہمت نہیں کر پاتا کیونکہ اس کو خوف ہوتا ہے کہ \_ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس کی سوچ غلط ثابت ہو جائے۔

لہذا آپ کے لیے ایک اہم پیغام یہ ہے

کے بعد بھی کوئی نہ کوئی وجہ یا خامی تلاش کر لیتا ہے جبکہ ایک مثبت ذہن کے حامل شخص کے لئے صرف اتنی دلیل ہی کافی ہوتی ہے کہ ایک شعبہ یا ادارے میں ہزاروں لوگ کام کر رہے ہیں وہ سوچتا ہے کہ یہ تمام کے تمام لوگ غلط نہیں ہو سکتے کیونکہ اس مثبت سوچ والے شخص کو ایک بات اچھے سے پتہ ہوتی ہے کہ \_ دنیا میں کوئی ایسا ادارہ یا شعبہ نہیں کہ جس میں سارے لوگ اچھے ہوں اور نہ ہی کوئی ایسا ادارہ یا شعبہ ہے جس میں سارے لوگ بُرے ہوں

ہر ادارے اور شعبے میں اچھے بُرے لوگ موجود ہوتے ہیں اچھے لوگوں کی وجہ سے وہ ادارہ یا شعبہ کامیابی سے کام کر رہا ہوتا ہے - اور بُرے لوگوں کی وجہ سے بعض اوقات وہ ادارہ یا شعبہ بدنام تو ہو جاتا ہے لیکن کام کرنا نہیں چھوڑتا ہے۔ جبکہ ایک منفی سوچ والے شخص کو اسی ادارے میں صرف بُرے لوگ ہی نظر آتے ہیں اس کے نزدیک کوئی ایک بھی شخص اس ادارے یا شعبے میں اچھا ہو ایسا

کہ ثبت رہیں گے تو زندگی آسان ہوگی اگر منفی رہیں گے تو زندگی مشکل ہو جائے گی۔ دنیا میں ہر کامیاب ہونے والا ہر شخص ہر امیر شخص ہر لاکھوں کروڑوں روپے کمانے والا شخص ضروری نہیں کہ حرام یا دو نمبر طریقے سے ہی کامیاب ہوا ہو بہت سے لوگ حلال طریقے سے اور دوسرے لوگوں کی مدد کر کے اور سخت محنت کر کے بھی کامیاب ہوتے ہیں ہمیں صرف اپنی سوچ کو بدلنے کی ضرورت ہے انسان کی زندگی اس کی سوچ پر منحصر ہے انسان کی زندگی میں تبدیلی خوشحالی یا کامیابی بعد میں آتی ہے پہلے انسان کی سوچ ثبت ہوتی ہے اس کی سوچ تبدیل ہوتی ہے اور پھر اس کے حالات تبدیل ہوتے ہیں۔ اگر آپ ثبت سوچ کے ساتھ اس پیغام پر غور کریں گے تو آپ کو ان باتوں میں سچائی ضرور نظر آئے گی



## ذہنی صحت کے لیے اپنی مشکلات کو بھی ثبت لینا بہت ضروری ہے

آئیے دیکھتے ہیں وہ کیسے ??

مبارک ہو۔۔۔

آپ کو زندگی میں مشکلات کا سامنا ہے؟

مبارک ہو..

مبارک ہو۔۔۔

آپ کو ہر موڑ پر حادثات پیش آتے ہیں؟

مبارک ہو...  
مبارک ہو...

کیا ہوا؟ غصہ آ رہا ہو گا مجھ پر؟

کہ عجیب انسان ہے مبارک ہو مبارک

ہو بول رہا ہے

آپ پر لوگ تنقید کرتے ہیں؟

مبارک ہو۔۔۔

لیکن نیزے دوستو کیا آپ نے کبھی ایک

آپ کے مخالفین زیادہ ہیں؟

و گرنہ عقل تو کسی دکان پر نہیں ملتی  
یاد... زندگی میں حادثے نہ ہوں... تو  
شاعر، مصنف، ادیب، کتب، عنوان،  
افسانے، ناول اور کہانیاں کچھ بھی نہیں  
ہوں گی.... لیکن آپ کا ظرف فیصلہ کرتا  
ہے کہ حادثے آپ کی شخصیت میں نکھار  
پیدا کریں گے یا پھر بگاڑ پیدا کریں گے؟  
میری نظر میں کوئی بھی ایک بڑا حادثہ  
آپ کی شخصیت میں نکھار پیدا کر سکتا  
ہے... آپ کی زندگی بدل سکتا ہے... میں  
اپنی زندگی میں پیش آنے والے ہر  
حادثے کا مشکور رہتا ہوں کیونکہ اس سے  
میری صلاحیت اور شخصیت میں نکھار پیدا  
ہوتا ہے... مایوس کیوں ہوتے ہیں آپ؟  
کیا آپ نہیں جانتے کہ اللہ تعالیٰ کسی  
بھی انسان پر اس کی برداشت سے زیادہ  
بوjh نہیں ڈالتا... مخالفین زیادہ ہونے پر  
مبارک کیوں؟ ایسے سفر کا کیا مزہ یاد  
جس میں رکاوٹ ہی نہ ہو؟ وہ راستہ کس  
کام کا جہاں راستے میں سارے شجر ہوں  
مگر آپ کو جزباتی کرنے والی گرم ریت  
اور سورج کی تپش موجود نہ ہو....

لمحے کیلئے بھی سوچ کر دیکھا ہے کہ  
مشکلات زندگی میں کیوں پیش آتی ہیں؟  
آپ نے کبھی زندگی میں کامیاب ہونے  
والے لوگوں کو پڑھ کر دیکھا؟ کامیاب  
ہونے والے وہی لوگ ہوتے ہیں جن  
کو قدم قدم پر مشکلات پیش آتی ہیں۔ یہ  
مشکلات ان کی طاقت بنتی ہیں انسان کا  
سفر جس قدر کٹھن ہوتا ہے اللہ تعالیٰ  
انسان کے اندر اتنی ہی زیادہ قوت ڈال  
دیتا ہے.... آپ انبیاء کرام کی زندگی  
کا مطالعہ کر کے دیکھیں سب سے زیادہ  
مشکلات ان کا مقدر رہی ہیں۔ اور  
سب سے بڑا مقام اور مرتبہ بھی ان  
کو ملا ہے... ہر مشکل کے ساتھ آسانی  
ہے قرآن مجید کی یہ ایک آیت بہت  
ہے... حادثات پر مبارکباد کیوں؟  
مجھے کوئی ایک ایسا شاعر، مصنف، ادیب،  
افسانہ نگار، ناول نگار، کامیاب بزنس  
میں، کوئی بہت بڑی ہستی یا شخصیات دکھا  
دیں جن کی زندگی میں حادثات کی ایک  
لبی فہرست موجود نہ ہو؟  
یہی حادثات تو انسان کو قابل بناتے ہیں...  
30

جانتے کہ نتائج کا اختیار اللہ تعالیٰ کے پاس ہے؟ تو جو اس کا اختیار ہے وہ اسی کے پاس رہنے دیں... تو آپ کے اختیار میں کیا ہے؟ **کوشش جدوجہد محنت**

تو بس جو آپ کے اختیار میں ہے آپ اسی پر توجہ دیں.. تو پیارے نتائج کی فکر چھوڑ کر کوشش کریں، جدوجہد کریں اور محنت کریں... کامیابی آپ کے قدم چومے گی.. کروٹ کروٹ خوشیاں میسر ہوں گی.. ان شاء اللہ ساری الجھنیں ختم ہو جائیں گی....

سلامت رہیں اور خوش رہیں آمین

وسم قریشی

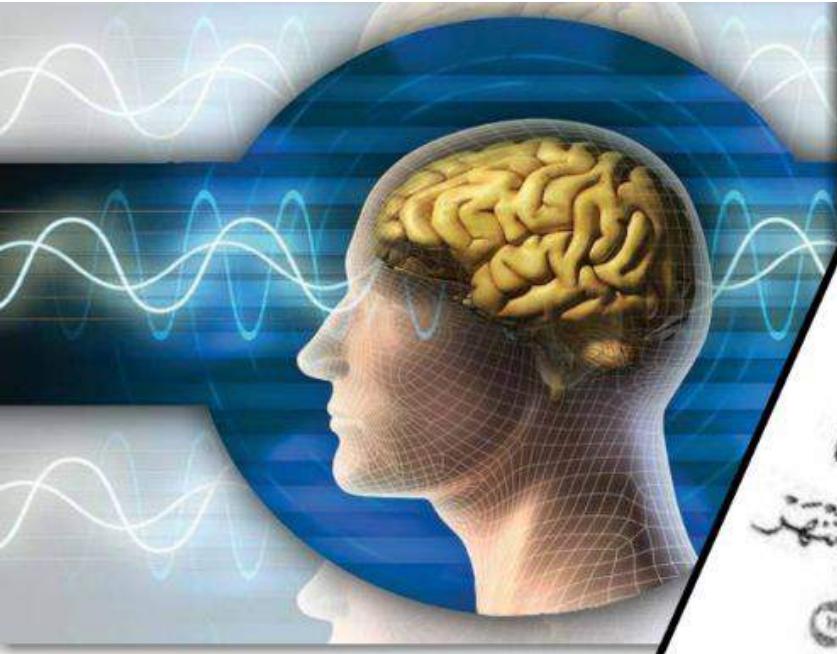
**گھبراہٹ اور پریشانی کے وقت کی دعا**  
رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے یہ کلمات سکھائے کہ میں سخت تکلیف کے وقت پڑھا کرو۔

اللَّهُ، اللَّهُ رَبِّي لَا أَشْرِكُ بِهِ شَيْئًا  
اللہ، اللہ ہی میرا رب ہے میں اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں ٹھہراتی۔

(ابن ماجہ 3882)

اور بڑی منزلوں کے مسافر راستے کی مشکلات سے گھبرایا نہیں کرتے... کیا آپ نہیں جانتے کہ جس راستے میں مشکلات نہ ہوں یا آپ کے مخالفین نہ ہوں یا آپ پر تنقید کرنے والے نہ ہوں یہ اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ آپ کا راستہ درست نہیں ہے.... لوگوں کی تنقید ہی تو آپ کا جزبہ اور حوصلہ بنتی ہے... جو لوگ چاند تاروں یا کہکشاں کے مسافر ہوتے ہیں وہ ایسی باتوں سے گھرا تے کب ہیں؟ غربت پر مبارکباد کیوں؟ کیا آپ نہیں جانتے کہ زندگی خوابوں کا محور ہے...

بڑے خواب دیکھنے والے بڑی منزل کے مسافر ہوتے ہیں... ایک غریب کے پاس خواب دیکھنے ان خوابوں کو پورا کرنے کی جدوجہد اور کوشش کرنے کے سوا کچھ نہیں ہوتا... سہولیات کا فقدان ہی آپ میں قوت پیدا کرتا ہے... کیا آپ نہیں جانتے کہ غریب سب سے پہلے جنت میں داخل ہو گا؟ مایوس کیوں ہیں گھبرا کیوں رہے ہیں؟ نتائج کی فکر آپ کیوں کرتے ہیں؟ کیا آپ نہیں



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ  
وَالصَّلٰوةُ عَلٰى اٰبٰئِنَا وَالسَّلَامُ عَلٰى اٰنٰئِنَا  
مَا وَدَعَنَا رَبِّنَا وَمَا قَلَى رَبِّنَا وَلَا خَدَّرَ خَدِّنَا  
اَلْأَوَّلَى وَلَسْعَقَ يُعْطِيْلَى رَبِّنَا فَرَضَنَا  
اَنَّمَا يَجِدُكَ يَتِيمًا فَاقْوَى وَوَجَدَكَ ضَالًا  
فَهَدَى وَوَجَدَكَ عَابِلًا فَاغْنَى فَامَّا  
اَنْتِيْمَ فَلَا تَقْهَّرْ وَامَّا اَسَائِلَ فَلَا تَتَهَّرْ  
وَامَّا يَنْعَمُهُ رَبِّنَا فَلَا تَنْعَمْ

ام مبین انگلیزیہ

## ڈپریشن سے خوشی کا سفر

ہے تو انسان طاقتور بھی بن جاتا ہے الحمد للہ  
وہ سب بہنیں جو کسی ناکسی وجہ سے  
ڈپریشن سے گزر رہی ہیں اپنی زندگی کی  
مشکلات کی وجہ سے، لوگوں کے دیے  
ہوئے دکھ کی وجہ سے یا کسی بھی وجہ  
سے ڈپریشن میں چلی جاتی ہیں گناہوں  
میں جکڑے ہوئے ہیں جاب نہیں ہے  
یا شادی نہیں ہو رہی ہے ان سارے  
مسائل سے ہم اللہ کی رحمت کے  
ساتھ تکلیں گے ان شاء اللہ

سب سے پہلے اپنی نیت کو اللہ سبحان اللہ

میں بتاتی چلوں کہ میں نے یہ تحریر  
کیوں لکھی اس کی وجہ کیا ہے؟ جب  
تک انسان خود کسی مشکل سے نہ  
گزرا ہو اسے دوسروں کی مشکل سمجھو  
نہیں آتی ہے میری زندگی میں کچھ ایسے  
واقعات آئے جس کی وجہ سے مجھے  
ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑا... کیونکہ زندگی  
میں کچھ نہ کچھ ایسا ہو رہا ہوتا ہے جس  
کا انسان نہ چاہتے ہوئے بھی اثر لیتا  
ہے انسان کو کمزور بنایا گیا ہے لیکن جب  
انسان اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرتا ہے جب  
انسان کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی مدد ہوتی

کے لیے خالص کرنا ہے کیونکہ جب تک انسان کی نیت خالص نہیں ہوتی تب تکچیزیں آسان نہیں ہوتیں اپنے آپ کو فوکس کریں اور نیت کو اللہ کی رضا کے لئے خالص کریں اور اللہ سے دعا کریں کہ اے اللہ! میں نے اس اندھیرے سے نکلا ہے تو میری مدد فرم۔

### مايوسی سے نکلنے کی سب سے اہم چیز

**دعا ہے**  
خود کو ریلکیس کریں گہرا سانس لیں اور تحریر پہ فوکس کریں اور دل میں ارادہ باندھیں کہ میں نے خود کو اللہ کی مدد سے ان اندھیروں سے نکالنا ہے سب سے پہلے سورت **ضحا** کو دیکھتے ہیں سورت **ضحا** اللہ کریم نے سب سے پہلے یہ روشنی کب بھیجی اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم پہ وحی نازل ہونے کے بعد سلسلہ وحی چھ ماہ تک رک گیا تھا اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اس وجہ سے اس عرصے میں بہت پریشان رہے تھے کہ کہیں میرا رب تو مجھ سے ناراض نہیں ہو گیا اس کو ڈیپریشن بھی

کہہ سکتے ہیں اس کو بتانے کا مقصد یہ ہے کہ مشکلات، پریشانیاں صرف ہم پہ نہیں آتی ہیں یہ ہم سے پہلے لوگوں پہ بھی آتی رہی ہیں حتیٰ کہ **اللہ کی پیاری ہستیاں** انبیاء نے بھی ان مشکلات کو جھیلا ہے اللہ کے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بہت مشکلات کو جھیلا جب پیدا ہوئے تو والد نہیں تھے پھر والدہ اور پیارے دادا کی وفات ہو گئی اور پھر جب دعوت دین دینے لگے لوگوں کی باتوں کو برداشت کیا مشرکین مکہ نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو نا صرف جسمانی بلکہ ذہنی تکالیف سے دوچار کیا دین کا کام کرنا آسان نہیں تھا اس کام میں بہت مشکلات برداشت کی وہ بدو قوم جو جہالت میں گھری ہوئی تھی کو سدھارا ان حالات میں ان کے اپنے ان سے دور ہوتے کئے۔

**نبوت** کی وجہ سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو لوگوں نے بہت سے ستایا جیسے سورہ کہف کے اندر آتا ہے کہ کیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے آپ کو ہلاک

وَالضُّحْيَ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجُى ﴿٢﴾ مَا  
وَدَعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ﴿٣﴾ وَلِلأُخْرَةِ  
خَيْرٌ لَكَ مِنَ الْأُولَى ﴿٤﴾

قسم ہے چاشت کے وقت کی قسم ہے  
رات کی جب چھا جائے نہ تو تیرے  
رب نے تجھے چھوڑا ہے اور نہ وہ بیزار  
ہو گیا ہے۔ یقیناً تیرے لئے انعام آغاز  
سے بہتر ہو گا

\*جب رات کے بعد سورج نکتا ہے  
تو ہر چیز روشن ہو جاتی ہے ہر چیز  
اندھیرے نے چھپا کے رکھی ہوتی ہے  
جب روشنی ہوتی ہے تو ہر چیز واضح  
نظر آتی ہے\* اسی طرح اس سورت  
کے اندر فرمایا گیا کہ اے محمد صلی اللہ  
علیہ وسلم! تمہارے پروار گار نے نہ تم کو  
چھوڑا نہ تم سے ناراض ہوا۔ یہ نبی کریم  
صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد ہم سب  
سے کہا جا رہا ہے ہم سب کی زندگیوں  
کے اندر کچھ نہ کچھ مشکلات پریشانیاں  
آتی ہیں جب ہم مایوس ہو جاتے ہیں تو  
فرمایا گیا "تجھے تیرا رب بہت جلد انعام

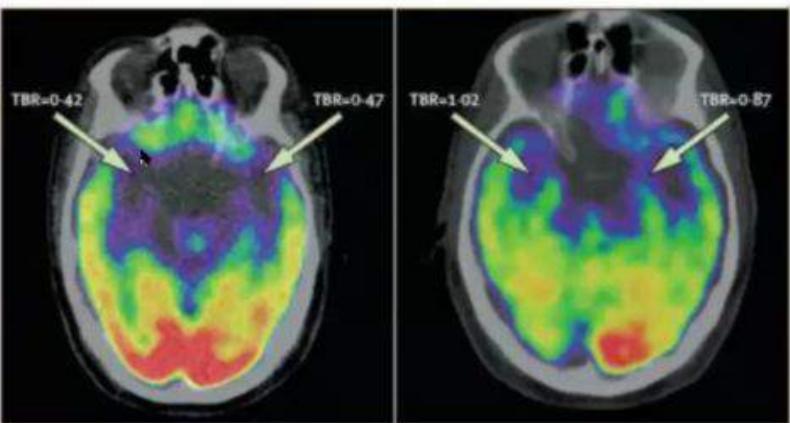
ہی کر ڈالیں گے کہ یہ لوگ ایمان  
نہیں لاتے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم  
پریشان ہوتے تھے اس حوالے سے کہا  
گیا کہ کیا آپ اپنے آپ کو ہلاک  
کر ڈالیں گے ہمارے دکھ تو بھتچھوٹے  
چھوٹے ہیں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم  
کے دکھ بہت زیادہ تھے انہوں  
نے بہت تکالیف برداشت کیں **ہم اپنے**  
**دکھوں میں انیاء کرام کی زندگی سے**  
**راہنمائی لیں گے** ہو سورت ضحیٰ اس بات  
کی طرف بہترین راہنمائی کرتی ہے جب  
آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر وحی کا سلسلہ  
چھ ماہ کے لیے رک گیا تو آپ صلی اللہ  
علیہ وسلم بہت زیادہ پریشان رہتے تھے  
آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذہن میں  
باد بار یہ خیال آتا تھا کہ کہیں میرا رب  
محھ سے ناراض تو نہیں ہو گیا اللہ رب  
العزت نے سورۃ ضحیٰ کو ایک روشنی کی  
صورت میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر  
نازل کیا جیسے کوئی بہت اندھیروں میں  
ہو یہ سورت ایک کرن کی صورت نظر  
آتی ہے ----

نہیں دی بے شک دی اور رستے سے ناواقف دیکھا تو رستہ بھی دیکھایا اور تنگ دست پایا تو غنی بھی کر دیا ایسے ہی ہماری زندگی میں جو مشکلات آتی ہیں وہاں پہ ایسی بہت سی نعمتیں ہمیں عطا کی جاتی ہیں جن پہ ہماری نظر نہیں جاتی تو اپنے دکھوں، غنوں کی بجائے اور اپنی ان مشکلات کو دیکھنے سے پہلے ان نعمتوں پہ ضرور نظر ڈالیں تو یہاں ان آیات میں فرمایا گیا کہ اگر تم \*اپنی پریشانیوں اپنے غنوں سے بکنا چاہتے ہو تو یتیم کے سر پر شفقت کا ہاتھ رکھو اور مانگنے والے کو جھڑکی نہ دو\*

تو آپ بھی یتیم کے سر پر شفقتِ رحمت رکھو اور ان کو غم نہ دو پسیوں کی صورت میں یا کسی بھی چیز کی ضرورت ہو ان کی مدد کریں۔ اور جب بھی کوئی آپ سے سوال کرے تو ان کو جھڑکی مت دینا اگر کوئی آپ سے کچھ بھی مانگنے آئے تو ان کے ساتھ سخت لہجہ اپنا کر ان کو خود سے دور مت کریں ہم دن میں کتنی بار اللہ تعالیٰ سے مانگنے جاتے ہیں کبھی اللہ تعالیٰ نے

دے گا اور تو راضی و خوش ہو جائے گا یا اس نے یتیم پا کر جگہ نہیں دی اور تجھے راہ بھولا پا کر ہدایت نہیں دی اور تجھے نادار پا کر تو نگر نہیں بنا دیا۔ اس یتیم پر تو بھی سختی نہ کیا کر۔ اور نہ سوال کرنے والے کو ڈانٹ ڈپٹ۔ اور اپنے رب کی نعمتوں کو بیان کرتا رہ۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو ایک بہت بڑی امید دی۔ اور ساتھ ہی ہم سب کو بھی امید دی ہے اس سورۃ میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو خوشخبری دینے کے بعد کہا گیا ہے کہ اللہ تم سے ناراض نہیں ہے ہم دنیا میں مگن ہو کر آخرت کو بھلا بیٹھتے ہیں تو یہاں پہ اللہ تعالیٰ نے یہ ریما سندھ دیا ہے کہ آخرت میں تمہارے لیے اس دنیا سے بہتر انعام موجود ہے اور پروردگار تمہیں وہ کچھ عطا فرمائے گا اللہ سبحانہ و تعالیٰ اگلی آیات میں اپنی کچھ نعمتوں کا ذکر کر رہے ہیں \*تو ہم بھی کچھ اپنی نعمتیں یاد کر لیں جو اللہ نے ہمیں دی ہیں\* سورۃ ضحیٰ کی ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے یہ کہا ہے کہ بھلا تمہیں یتیم پا کر تمہیں

جب ہمارا دماغ \*سٹریس میں ہوتا ہے تو ماوف ہونے لگتا ہے \* اور جب ہمارا دماغ ریلیکس ہوتا ہے تو دوسرے نمبر والی تصویر میں پرپل ایریا کی طرح ہوتا ہے



The difference in brain activity is shown for a subject that is calm (left) and a subject that is stressed (right).

دماغ کا ڈپریشن سے بہت گہرا تعلق ہے جب انسان ڈپریشن میں جاتا ہے تو سب سے زیادہ افیکٹ دماغ پہ ہوتا ہے دل پہ بھی ہوتا ہے لیکن دماغ زیادہ متاثر ہوتا ہے دماغ سارے جسم کو کمانڈ دیتا ہے۔ دماغ سارے جسم کو کام دے رہا ہوتا ہے اگر دماغ ماوف ہو جائے تو آپ سوچیں کہ کیا ہو سکتا ہے؟ پورا جسم بیکار ہو جاتا ہے اللہ اکبر کبیرہ ۔

اگر اس اندر ہی اندر کھاجانے والی بیماری ڈپریشن کو شروع میں ہی ختم نہ کیا جائے

ہمارے ساتھ ایسا کیا ۔ اگر اس وقت کچھ پاس نہ ہو تو نرمی سے منع کر دیا کریں صدقہ کرتے رہا کریں اللہ کی نعمتوں کا بیان کرتے رہا کریں بہت ہی خوبصورتی کے ساتھ ہمیں لوگوں سے معاملہ کا طریقہ ان آیات میں بتا دیا گیا ہے ان آیات سے امید نکلتی ہے اندھروں سے روشنی کی کرنیں نکلتی محسوس ہوتی ہے \*اللہ سے دعا مانگتے رہا کریں کہ اللہ جو کچھ ہم کر رہے ہیں تیرے لیے کر رہے ہیں تیرا چہرہ پانے کے لیے کر رہے ہیں ہماری مدد فرماء !!

جب ہمارا دماغ سٹریس میں ہوتا ہے تو ہم اس پر جبر کر رہے ہوتے ہیں ہمارا جسم اللہ کی امانت ہے ہم اس پر جبرا اور اس کو مشکل میں نہیں ڈال سکتے ہیں یہ غلط ہے کہ ہم اپنی مرضی سے جو چاہیں اس کے ساتھ سلوک کریں یہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی امانت ہے اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے تو ہمیں یہاں پہ یہ دیکھنا ہے کہ ہم سٹریس کی وجہ سے اپنے دماغ کو کیسے نقصان پہنچاتے ہیں

چھوٹی باتوں پر اپنے آپ کو الزام دیتے رہنا۔ اپنے آپ کو فضول اور ناکارہ سمجھنا۔ مستقبل سے بالکل مایوس ہو جانے۔ خودکشی کے خیالات آنا۔

تو یہ بیماری آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہیں اور اگر اس کو کنڑوں نہ کیا جائے تو یہ انسان کو اس حد تک کھوکھلا کر دیتی ہے کہ انسان خودکشی کرنے کا سوچنے لگتا ہے اور اگر اس بیماری کو کنڑوں نہ کیا جائے تو بہت سے لوگ خودکشی کر بھی جاتے ہیں یہ بہت ضروری ہے کہ اس بیماری کا علاج کیا جائے خود اپنی برین واشنگ کریں کہ میں اس بیماری سے نکل سکتا/اسکتی ہوں میرے ذہن میں یہ خیال اکثر آتا رہتا تھا کہ لوگ کیوں خودکشی کر جاتے ہیں۔ جب ہم اپنے اوپر چیزوں کو بہت حاوی کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ناکام ہو جاتا ہے اور آخر میں خودکشی کر لیتا ہے اس کے علاوہ نیند کا خراب ہو جانا بھوک میں کمی ہونا تھکاؤٹ ہو جاتی ہے ہر وقت بے قراری اور بے چینی سی رہتی ہیں سرچکراتا رہتا

تو لوگ مینٹل ہو سپیٹل میں جا پہنچتے ہیں زندگی اللہ کی امانت ہے اس بیماری کو شروع میں ہی کنڑوں کرنا ہے بعض لوگوں کو اس بیماری کا پتہ ہی نہیں ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے وہ کس چیز سے گزر رہے ہیں وہ لوگوں سے ایسا رویہ کیوں رکھ رہے ہیں۔

## ڈپریشن کی علامات

انسان زیادہ وقت اداس اور افسردہ رہتا ہے جن چیزوں میں انسان کی پہلی دلچسپی ہوتی ہیں ان میں دل نہیں لگتا ہے کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ کسی چیز کا مزا نہیں آتا۔ انسان کوئی کام خوشی سے نہیں کرتا جسمانی یا ذہنی کمزوری محسوس ہوتی ہے خود کو بہت تھکا ہوا محسوس کرتا ہے ہر وقت سستی رہتی ہے روزمرہ کے کاموں یا باتوں پر توجہ نہیں رہتی۔ اپنی پریشانیوں میں گم رہنا۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتے رہنا۔ خود کو سب سے کم تر محسوس کرنا احساسِ کمتری محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے اور خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے۔ ماضی کی چھوٹی

بولنے کا انداز مختلف ہو جاتا ہے ایک ایک کے بولتے ہیں الفاظ کو صحیح سے ادا نہیں کر پاتے۔ زبان ذہن کا ساتھ نہیں دیتی۔ وزن میں اضافہ ہونا یا کمی ہونا۔ سونے میں مشکلات ہوتی ہیں رات کو سویا نہیں جاتا اکثر لوگ نیند کی گولیاں لے کر سوتے ہیں ڈپریشن کو ختم کرنے کے لیے ڈرگز پر آ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جلد، معده کے مسائل ہو جاتے ہیں ٹینشن لینے سے ڈپریشن انگرائی آرگنز (اعضاء) کے اوپر اٹک کرتی ہے اور پھر دماغ مفلوج ہو جاتا ہے اگر آپ اس کا علاج نہ کریں تو آپ کو panic attack کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ دانتوں کے امراض شروع ہو جاتے ہیں آدھے سر کا درد (مائگرین) شروع ہو جاتا ہے

## ڈپریشن کی وجوہات

ذہنی دباؤ کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں اور ڈپریشن کا سبب بن سکتی ہیں مثلاً طلاق۔ اس کے علاوہ بہت ساری وجوہات ہو سکتی ہیں لیکن میں چند ایک

یہاں پر آپ کے سامنے رکھوں گی مثال کے طور پر ماں باپ میں طلاق یا علیحدگی کی وجہ سے کئی بچوں کو ڈپریشن ہو جاتا ہے یا کسی عزیز کی موت کی وجہ سے بھی ڈپریشن ہو جاتا ہے جسمانی یا جنسی بدسلوکی کی وجہ سے بھی ڈپریشن ہو سکتا ہے کوئی سنگین حادثہ یماری یا سیکھنے کی صلاحیت کی کمی کی وجہ سے بچہ خود کو دھنٹکارتا ہوا محسوس ہوتا ہے کہ میں کچھ بھی نہیں کر سکتا یا کسی کو کوئی ایسی یماری لگ جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ سمجھتا ہے کہ اب کبھی ٹھیک نہیں ہو سکوں گا بچوں میں ڈپریشن کی یہ وجہ بھی سامنے آتی ہے کہ ماں باپ کی بہت بڑی بڑی توقعات اپنے بچوں سے لگا کر رکھنا کہ بچے اسکوں میں بہترین کارکردگی دکھائیں اس کے علاوہ بچے تب بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں جب انہیں ڈرایا دھمکایا جاتا ہے وہ چڑیل آگئی، بابا آگیا یا جن آگیا اس کے علاوہ جب بچوں کو ڈرایا جاتا ہے تو بھی بچے ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں جب وہ

مستقبل کے لیے پریشان رہتے ہیں جب انسان مستقبل کے لیے پریشان رہتا ہے تو تب بھی انسان ڈپریشن میں چلا جاتا ہے جب بچے سمجھ نہیں پاتے کہ ان کے ماں باپ کس بات پر کیسا رد عمل دیکھائیں گے تو والدین ہونے کی وجہ سے یہ ذمہ داری ہوتی ہے بطور خاص \*ماں اگر ذہنی یا جسمانی طور پر تندrst نہیں ہوگی تو اپنے بچے کی پرورش کیسے کر پائے گی؟\* یہ بات ذہن میں رکھنی ہے کہ خود کو سب سے پہلے اس اندھیرے، ڈپریشن سے نکالنا ہے ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہونا ہے ان شاء اللہ - اپنی آنے والی نسل کو صحت مند ماحول فراہم کرنا ہے اگر ماں خود ڈپریں ہے تو اپنے بچوں کی کیسے پرورش کر پائے گی؟ اسی وجہ سے والدین کا بچوں کے ساتھ رویہ بہت عجیب قسم کا ہوتا ہے تو بچے اس عجیب رویے کی وجہ سے خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں اور ڈپریشن میں چل جاتے ہیں وہ سوچتے ہیں کہ میں نے تو

ایسا کچھ نہیں کیا تھا تو انہوں نے میرے ساتھ ایسا رویہ کیوں اختیار کیا والدین کا الجھا رویہ بچوں کو بہت متاثر کرتا ہے یا ماں باپ میں سے کوئی بھی ڈپریشن کا شکار ہونے کی وجہ سے انہیں پیار محبت یا تحفظ بھرا ماحول نہیں دے پاتا اس سے بھی بچے ڈپریں ہو جاتے ہیں اگر ماں باپ میں سے کوئی بچوں سے چیخ چلا کر بات کرتا ہے یہ بہت اہم بات ہے کہ اس کی وجہ سے یہ آپ کی نسلیں تباہ ہو رہی ہیں اردو گرد کے لوگ ڈپریشن کی وجہ سے متاثر ہو رہے ہیں اس لیے آپ نے اللہ تعالیٰ کی مدد سے اس بیماری سے جان چھڑانی ہے اور اس اندھیرے سے ان شاء اللہ نکلنا ہے لڑکیوں میں جو ڈپریشن کی وجوہات آتی ہیں کہ وہ فلموں ڈراموں میں خوبصورت پرکشش جسموں کو کس طرح پیش کیا جاتا ہے ان کا ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ خوبصورت نہیں ہیں جن کو اپنے دوستوں میں مقبول ہونے کی فکر

ڈپریشن کی وجہ ہوتی ہے کہ جو اپنی تعلیم مکمل کر لیتے ہیں تو ان کو جاب نہیں مل پاتی تب بھی وہ بہت زیادہ ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں معاشی طور پر سڑونگ نہیں ہو پاتے یا کوئی بھی معاشی مسائل ہیں تو ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں یعنی ڈپریشن میں جانے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں انسان کی زندگی میں ایک ایسا پوائنٹ آتا ہے کہ جب اسے لگتا ہے کہ اسے اٹھنا ہے ایسے نہیں ہو سکتا کہ وہ گرا ہی رہے۔ انسان کو کسی نہ کسی موٹیویشن کی ضرورت ہوتی ہے یہاں پہ میں ایک بات کا تذکرہ کرتی چلوں کہ جب میں اس حالت سے گزر رہی تھی تو میں نے نا صرف موٹیویشن سٹڈی کی بلکہ روحانی سٹڈی بھی کی۔

کچھ دن پہلے ہی میں ایک سپیکر کی تقریر سن رہی تھی کہ جو لوگ جنت کو قابو کرتے ہیں یا جادو وغیرہ کا علم رکھتے ہیں ان کے تجربات میں سن رہی تھی نظر بد بھی لگ جاتی ہے ہم ہر چیز

ہونے کی فکر لگی رہتی ہے آج کی جزیش میں ڈپریشن میں جانے کی یہ بہت بڑی وجہ ہے یہ لڑکوں کے لیے بھی ہو سکتا ہے اور لڑکوں کے لیے بھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی یہ وجہ بن سکتی ہے مثلاً بیوی شوہر کو طعنے دیتی ہے شوہر بیوی کو طعنے دیتا ہے سرال میں طعنے مل رہے ہوتے ہیں بہوں سرال والوں کو طعنے دے رہی ہوتی ہیں انسان ایک دوسرے سے لڑ رہا ہے

جب ایکشن کا ری ایکشن ہوتا ہے تو حالات اور زیادہ خراب ہو جاتے ہیں اس کی وجہ سے لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے کچھ لوگ ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں یا پھر بعض اوقات کچھ لوگ زندگی میں کچھ ایسے گناہ کر جاتے ہیں اور اپنے گناہ گار ہونے کے احساس کی وجہ سے وہ اپنے رب کی طرف نہیں پلتتے رب سے معافی ناملنے کے احساس کی وجہ سے ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں اسکے علاوہ لڑکوں میں

تو باہر کا ابیس حملہ کرتا ہے تو انسان کو اندر ہیرے ہی اندر ہیرے نظر آتے ہیں یہ شیطان انسان پر اس طرح حملہ آور ہوتا ہے جیسے کوئی پاگل کتا کسی انسان پر حملہ آور ہو تو اس کی کیا حالت ہو جاتی ہے تو وہ انسان کو ڈپریشن کی گھرائیوں میں لے جاتا ہے پھر وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جاتا ہے اور اسی لیے میں نے آپ کو یہ بات بتائی کہ اپنے آپ کو بہت زیادہ ڈپریشن میں لے کر مت جائیں اگر آپ بہت زیادہ ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں تو باہر کا شیطان روحانی طور پر حملہ آور ہو کر آپ کو تباہ کر دیتا ہے اور آپ کو اللہ کی رحمت سے مایوس کرتا ہے تو وہ آپ کو نہ دنیا کا رہنے دیتا ہے اور نہ آخرت کا۔ اللہ کریم نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا

**لَا تَقْنُطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ**

اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو لیکن جو شیطان کام کرتا ہے وہ یہ کہ انسان کو اللہ کی رحمت سے ناامید کر دیتا ہے \* یہ بات اپنے ذہن میں رکھیں کہ ہم نے

کو جادو ہی بنا دیتے ہیں ایسا نہیں ہوتا ہماری اپنی بہت سی کمیاں کوتاہیاں ہوتی ہیں اس کے لیے سب سے اہم چیز کے جو بتانے جا رہی ہوں آپکو... \* کہ جب انسان بہت زیادہ رنج اور دکھ میں ہوتا ہے جب انسان بہت افسردہ ہوتا ہے انسان کے ساتھ اس کا ایک قرین ہوتا ہے جسے شیطان کہا جاتا ہے جب انسان پیدا ہوتا ہے تو اس کے ساتھ اللہ کے حکم سے مختص ہو جاتا ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا بھی قرین تھا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے مسلمان کر لیا تھا انسان کے ساتھ جو قرین ہوتا ہے وہ انسان میں برائی کے خیالات ڈال رہا ہوتا ہے نیکی کی طرف جانے سے روکتا ہے قرین کی رسائی اس حد تک ہوتی ہے کہ وہ انسان کے خیالات کو بدلتا ہے جو باہر کا ابیس ہے وہ انسان پر قابض نہیں ہو سکتا جب تک انسان بہت زیادہ دکھ اور رنج کی حالت میں نہ ہو \* جب انسان بہت زیادہ ڈپریشن میں ہوتا ہے بہت زیادہ رنج و غم میں ہوتا ہے

اپنے آپ کو اتنا مضبوط کرنا ہے کہ شیطان ہم پر حملہ آور ہو کر ہمیں ڈپریشن میں نہ لے جائے\* اسی لئے جو بشاش بشاش اور مضبوط مومن ہے وہ اللہ کو زیادہ پسند ہے تو ان مایوسیوں کو ہم نے چھوڑنا ہے ان مایوسیوں کی وجہ سے جو دنیا میں باقی نعمتیں ہیں ان کو ہم اپنی نظرؤں سے او جھل کر دیتے ہیں اور ایک دو چیزیں جو ہماری زندگی میں ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں ان کو اپنی زندگی میں سامنے لے آتے ہیں تو اس بات پر فوکس کریں کہ کبھی بھی اپنے آپ کو ڈپریشن میں نہیں رکھیں اور اپلیکیشن کو اپنے اوپر حملہ آور ہونے سے بچانا ہے... (جاری ہے)

## موباٹل سے ڈیٹا ریموو کر کے نیچیں اگر آپ اپنے ڈیٹا کی حفاظت کرنا چاہتے ہیں تو جب بھی موباٹل نیچیں

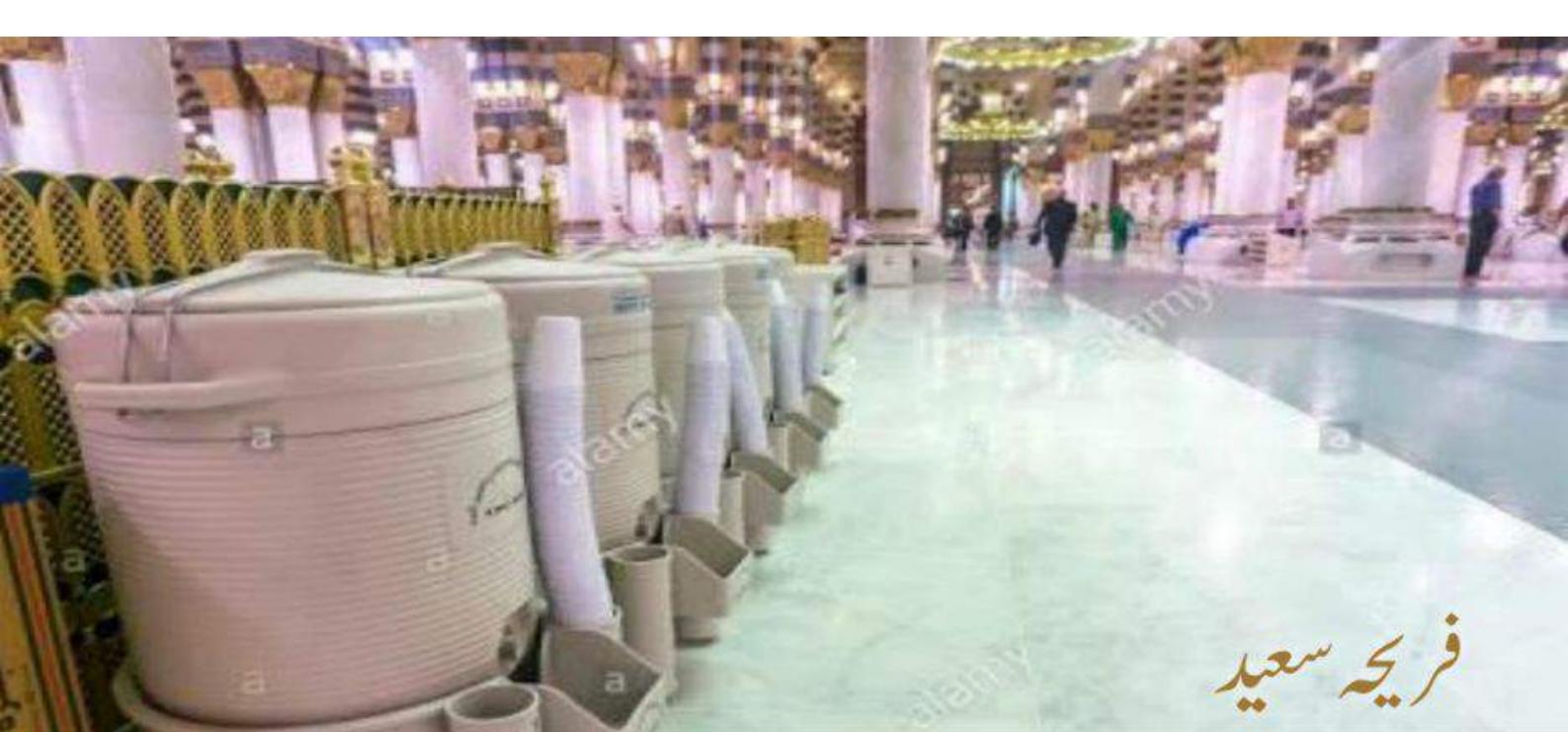
1- موباٹل میموری ڈیلیٹ کریں  
2- کمپیوٹر کے ساتھ اٹیچ کر کے دوبارہ (کتابیں اور کچھ آڈیو وغیرہ) ڈال کر میموری فل کر دیں۔

3- دوبارہ پھر میموری ڈیلیٹ کریں  
اب جب کوئی آپ کے ڈیٹا کو ریکور کرنے کی کوشش کریگا تو یہ دوسری بار فل کی کئی میموری کی چیزیں ہی ریکور ہو گی اپنا اپنے عزیزوں کا خیال رکھیے... اس پیغام کو عام کریں۔۔۔





سائنس اور ٹیکنالوجی



فریحہ سعید

## آب زم زم اور سائنسی انکشافات

جاپانی سائنسدان میسارو ایموٹو نے زم زم کے پانی کا راز معلوم کیا، سائنس آب زم زم کے پانی کے بارے میں نت نئے انکشافات کرتی رہتی ہے، کس طریقے سے پانی پر قرآنی آیات پڑھنے کا اثر ہوتا ہے، یہ بات اب \*سائنسی طور پر ثابت کردی گئی ہے کہ پانی کے اوپر جو بھی پڑھا جاتا ہے اس کا اس پر اثر ہوتا ہے \*جاپانی سائنسدان میسارو ایموٹو نے پہلا تجربہ پانی پر کیا جب اس نے یہ پڑھا کہ ہر برف کا ٹکڑا جو کہ آسمان سے یونیک پر اپری، میٹریکل شیپ رکھتا ہے، وہ چاہتا تھا کہ وہ اس تھیوری کو غلط ثابت کر دے کیونکہ اس کا سائنسی علم اس بات کو تسلیم کرنے کے لیے راضی نہ تھا، برف کے ٹکڑوں کی جیو میٹریکل شکل کی ترکیب بتاتی ہے اگر ہم پانی کی کمیکل کمپوزیشن

وہ بھی رکھیں تاکہ وہ برف کے ملکڑوں کو، اس سے پہلے کہ وہ پکھلیں اس کی تصاویر لے سکے، اس نے کہا کہ میں نے دو پانی کی ٹونٹیوں کے سیمپلز لیے اسی لیبارٹری سے، ان کو فریز کیا اور مجھے ہر سیپل نے مختلف جیو میٹریکل شیپ دی، یہ دونوں سیمپلز دو مختلف کنوؤں کے تھے، دو مختلف دریاؤں کے تھے، دو مختلف نہروں کے تھے، اس کے اس تجربے کے رزلٹ نے پانی پر بہت سے منفرد تجربے کرنے پر اکسایا، جب زم زم کا پانی متعارف کروایا تو اس سائنسدان کو اس پانی پر تجربہ کرنے کا موقع ملا، اس نے کہا میں زمزم کے پانی کو crystallize نہ کر سکا حتیٰ کہ میں نے زمزم کے پانی کو دوسرے پانی میں ملا کر بھی کر سلاز کرنے کی کوشش کی اس نے جب زمزم کے ایک قطرے کو ہزار قطروں کے عام پانی کے ساتھ ملا کر کر سلاز کیا تو وہ پھر ایک یونیک قسم کی کر سلازیشن کی فورم میں آکئے، اور اس طرح سے جو دو طرح کے کر سل ملے وہ ایک دوسرے کے اوپر

ہے دو ہائیڈروجن اور ایک H<sub>2</sub>O آسیجن کا ایٹم ہے تو وہ برف کے ملکڑے جو آسمان سے گرتے ہیں، وہ کیسے ایک دوسرے سے مختلف جیو میٹریکل شکل کے ہو سکتے ہیں، اس نے کہا میں اس تھیوری کو غلط ثابت کرنا چاہتا تھا اور میں اس کے لیے پر عزم تھا تو اس نے ایک لیبارٹری تشکیل دی، اس نے اس میں ایک ٹیپ فریزر ریگولیٹر کے ساتھ رکھا کیونکہ کوئی بھی پانی اچانک برف میں تبدیل ہو جائے اس کی جو میٹریکل شکل بن جاتی ہے لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کا فریزنگ کا جو سلسلہ ہے یا فریزنگ کا پروسیس بہت سلوویٹ پر ہونا چاہیے ہونے crystallize تاکہ تمام ایٹمz کو کا چانس مل جائے، اس شکل میں جو کہ اللہ نے بنایا ہے

اس نے ایک ٹیپ فریزر کو ریگولیٹر کے ساتھ ایک ٹھنڈے کمرے میں جس کا ٹھپر پچر مائنس سیون ڈگری سینٹی گریڈ تھا، رکھا اور ساتھ ہی اس نے بہت سی مائیکروسکوپس جو کہ کیمرا رکھتی تھیں،

کہ میں یہ ثابت کر چکا ہوں کہ پانی کے اندر محسوس کرنے، سوچنے اور اپنے آپ کو ایکسپریس کرنے کی صلاحیت پانی جاتی ہے اس نے زمزم کے پانی کے اوپر بہت سے تجربے کیے کہ ایک ڈرائپ زمزم کے پانی کو ہزار قطروں کے عام پانی کے ساتھ ملایا جائے تو دوسرے پانی میں بھی زم زم کی کوالٹی آجائی ہیں سبحان اللہ

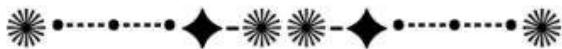
زمزم کے پانی میں موجود منزلہ عام قسم کے پانی سے زیادہ ہیں یعنی کہ زمزم کے پانی میں جو منزلہ پائے جاتے ہیں، وہ عام قسم کے پانی سے زیادہ خاص ہیں، زمزم کے پانی کی کوالٹی کبھی بھی چیخ نہیں ہوتی حتیٰ کہ اس کو ری سائیکل بھی کروایا جا سکتا ہے تب بھی وہ پیور (خلاص) فارم میں ہی رہتا ہے \*اگر ہم زمزم کی ہستی کی بات کریں\* تو ہم سب کو پتہ ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے جب اپنی بیوی حاجہ اور اپنے بیٹے کو صحراء میں چھوڑا اور خود وہاں سے چلے کئے اور جب ان کے بیٹے کو شدید پیاس محسوس

تھے، اس کے کولیگ (ساتھی) نے کہا کہ جو دو قسم کے کریلز آپ کو ملے ہیں، یہ شاید اس وجہ سے ہیں کہ زمزم کا لفظ دو الفاظ سے مل کر بنا ہے زم زم، اللہ بہتر جانتا ہے، اس نے کہا کہ میرے ایک مسلم دوست نے مجھے کہا کہ میں قرآنی آیات پانی پر پلے کرنا چاہتا ہوں، اس نے شیپ ریکارڈر لیا، کچھ قرآنی آیات اس پر تلاوت کیں اور ہمیں تب بھی بلکل ہی مختلف قسم کی کریلز ملے سبحان اللہ

یعنی کہ جب عام پانی پر قرآنی آیات پڑھی جاتی ہیں تو اس کو ایک خاص قسم کے پرفیکٹ شیپ کے کریلز ملے اس نے کہا مسلمان حضور پاک ﷺ کے دور سے پانی پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھتے ہیں، جب وہ یہ لفظ بسم اللہ شروع اللہ کے نام سے کہتے ہیں تو اس سے پانی کی کوالٹی اور سڑک پر دونوں ہی بہتر ہو جاتے ہیں سبحان اللہ

اس نے پندرہ سال ریسرچ کی اور اس کے بعد میسجز فرام واٹر کے نام سے ایک کتاب شائع کی، اس میں کہا کہ

ہوئی تو ان کی بیوی نے صفا اور مروہ کے درمیان سات چکر لگائے تو رب اللہ نے حضرت جبرائیل علیہ السلام کو ان کی مدد کے لیے بھیجا، حضرت جبرائیل علیہ السلام نے جب اپنا پنکھ زمین پر مارا تو وہاں سے زم زم کا چشمہ پھوٹ پڑا زم زم کعبہ سے 20 کلومیٹر یعنی 66 فٹ پر موجود ہے تو یہ تھی زم زم کے پانی کی کچھ خصوصیات اور زم زم کے پانی کا راز۔



## سمارت فون کے ہیک ہونے کی چھ نشانیاں



### ثناء امر ملتان

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ آپ کے فون میں کوئی نہ سکتی ہے کہ آپ کے فون میں کوئی نہ کوئی خفیہ اپلیکیشن ضرور ہے جسکا آپ کو علم نہیں ہے اور جسکی وجہ سے فون کی بیٹری ختم ہو رہی ہے

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ یہ کیسے معلوم کریں کہ آپ کا فون ہیک ہے یا نہیں تو آپ بالکل صحیح جگہ پر پہنچے ہیں 1 فون کی بیٹری:

اگر آپ کے سمارٹ فون کی بیٹری بہت جلدی ختم ہو رہی ہے تو یہ نشانی ہو عجیب چیزیں کرنا:

اگر آپ کے سامنے فون کی بیٹری بہت جلدی ختم ہو رہی ہے تو یہ نشانی ہو عجیب چیزیں کرنا:

## 5 آپ کے فون کا کنڑوں:

اگر آپ اپنے فون کو بند نہیں کر سکتے یا سادہ ہپلیکسٹر کو خود کنڑوں نہیں کر سکتے تو ایسی صورتحال میں آپ کا فون ہیک ہونے کا خدشہ ہے۔ آپ کو فون پر ہمیشہ پورا کنڑوں ہونا چاہیے۔

## 6 شور یا آواز کا گونجنا:

اگر آپ اپنی فون کال کے دوران ایسی جگہ پر شور سنتے ہیں جہاں عام طور پر شور نہیں ہوتا تو یہ آپ کے لئے فکر کی بات ہے۔ فون کال کے دوران آپ کی آواز گونجنا اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ کوئی تیرا شخص آپ کی گفتگو سن رہا ہے

## لاعلاج امراض کے لئے اب شفاء یابی ممکن ہے

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص چاند کی 19، 17 یا 21 تاریخ میں حجامہ لگوائے تو اسے ہر بیماری سے شفاء ہوگی

(صحیح ابو داؤد 3861)

اگر آپکا فون خود بخود ریسٹارٹ ہو جاتا ہے یا بند ہو جاتا ہے یا کوئی ہپلیکسٹر چل پڑتی ہے یا کوئی بھی رینڈم نمبر خود سے مل جاتا ہے تو یہ سب آپکے فون کے ساتھ ہیکر طرف سے کیا جا رہا ہے

## 3 آپ کے فون کا گرم رہنا:

اگر آپ کا آئی فون، اینڈرائیٹ یا کوئی بھی ڈیواس آپ کے زیادہ استعمال نہ کرنے کے باوجود گرم رہتی ہے تو یہ اس بات کی نشاندہی ہو سکتی ہے کہ ہیک گراونڈ میں کوئی نہ کوئی ہپلیکسٹر ضرور چل رہی ہے جس سے آپ انجان ہیں۔ اگر آپ موبائل کا زیادہ استعمال نہیں کر رہے تو عام طور پر فون کو زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے

## 4 انجان نمبرز :

اگر آپ کی ریسٹ کالز والی لسٹ میں کوئی بھی انجان نمبر ہے تو یہ اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ کوئی بیرون ملک بیٹھا آپ کے اسماٹ فون کے ساتھ چھیڑ خانی کر رہا ہے۔



## عمارہ ماریہ سویڈن

کو بیلنس (متوازن) کرنے میں مدد دیتا ہے، آپ کو ریلیکس (طمینان) رکھتا ہے اور آپ کو اطمینان اور خوشی دیتا ہے آپ کی موٹیویشن (حوالہ افزائی) کو بڑھاتا ہے ٹائم مینجمنٹ آپ کے گولز (منزل) تک پہنچنے میں آپ کی مدد کرتا ہے چنانچہ اپنی زندگی کو کامیاب بنانے کے لیے اپنے وقت کا صحیح استعمال بہت ضروری ہے، نیک اور کامیاب

اپنے وقت کو مناسب، متوازن اور منظم انداز سے استعمال کرنے کی صلاحیت کو ٹائم مینجمنٹ یا تنظیم اوقات کہتے ہیں اس کے بہترین استعمال سے نہ صرف آپ ذہنی دباؤ سے نج سکتے ہیں بلکہ یہ آپ کی صلاحیتوں کو بھی بہتر بنانے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے تھوڑے وقت میں

## وقت کا بہترین استعمال اور اہمیت

صحیح اور زیادہ کام کرنے میں یہ آپ کی ہیلپ (مدد) کرتا ہے آپ کی توجہ یعنی فوکس کو بڑھاتا ہے، آپ کو نئے کام کرنے کا باعث ہے جیسے ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے ساتھی چوبیس گھنٹوں میں

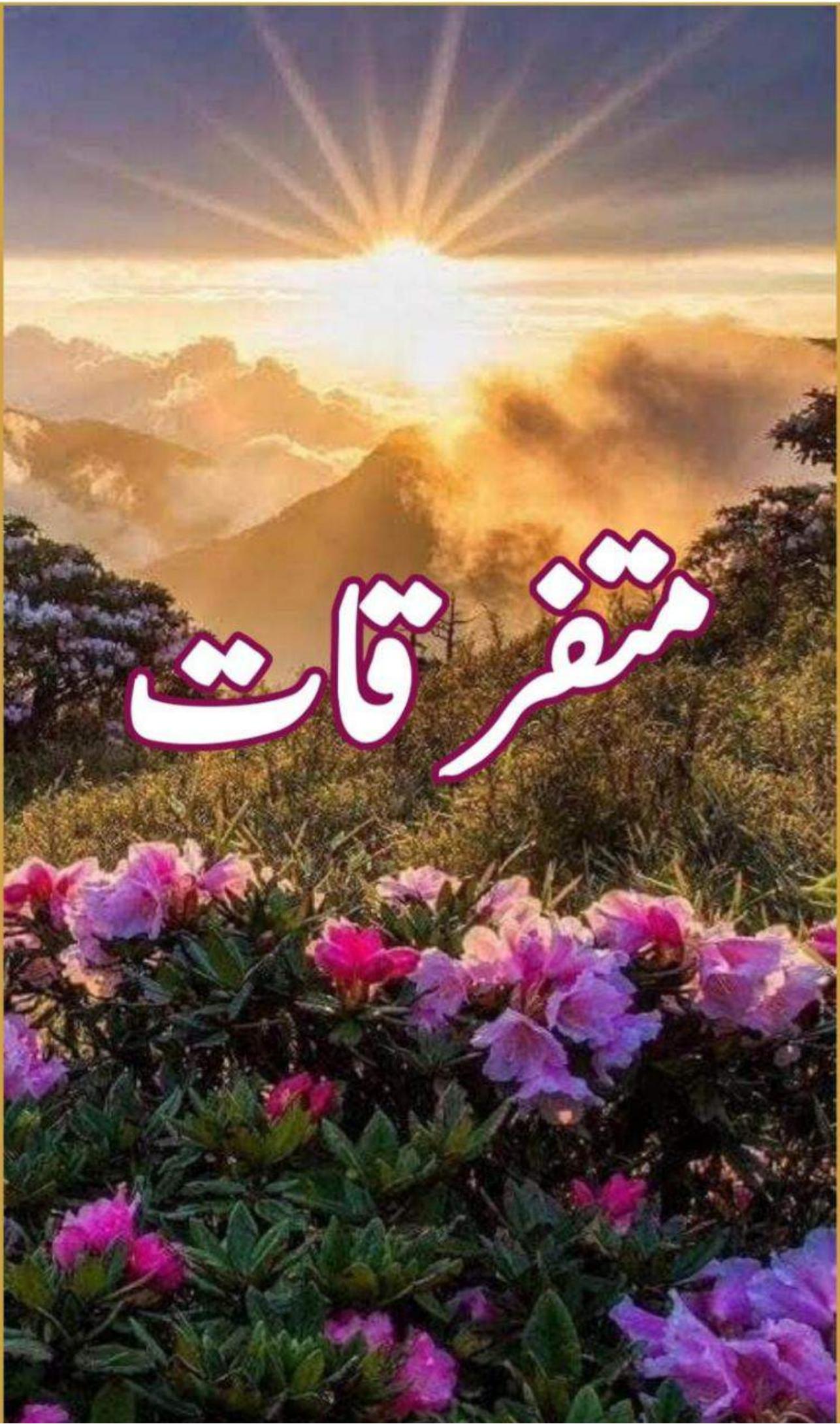
سیکھنا چاہتے تو یاد رکھیے وقت کا صحیح استعمال آپ کو اس ہنر تک پہنچنے کے لیے بہت مددگار ثابت ہو گا یہاں پر آپ کو وقت کی چند خصوصیات بھی بتاتی چلوں کہ وقت وہ شے ہے جو زندگی میں صرف ایک ہی دفعہ آتا ہے وقت ہی یہاں پر یہ واضح کرنا چاہوں گی کہ ٹائم مینجنمنٹ ایک ہنر ہے یہ شخص ایک آرٹیکل پڑھنے یا ایک دن میں نہیں آ سکتا اس کے لیے آپ کو وقت لگانا پڑے گا خود کے لیے سوچنے اور پڑھنے کے لیے ٹائم نکالنا ہو گا ٹائم کو پیش کرنا آہستہ آہستہ ہی آتا ہے تب یہ آپ کی زندگی کو آسان اور پر سکون بنتا چلا جاتا ہے اس پر ہم مزید نظر ثانی آئندہ کی اقسام میں کریں گے ان شاء اللہ

جنگیں بھی لڑ لیتے تھے اور گھر اور دیگر ضروریات زندگی اور اللہ کی زیادہ عبادات بھی کر لیتے تھے صرف اسی وجہ سے کہ وہ اپنی زندگی کا ایک ایک منٹ قیمتی سمجھتے تھے اور آج ہم کیا کر رہے ہیں، خود کے لیے کچھ ٹائم نکالیں اور اس پر غور و فکر کریں کہ ہم سب لوگوں کے پاس ایک جیسا ہی وقت ہے امیر ہو یا غریب کامیاب ہو یا ناکام فرق صرف اتنا ہے کہ ایک کامیاب انسان وقت کا استعمال جانتا ہے اسی وقت کے صحیح استعمال سے آج مغربی ممالک ہم پہ حکومت کر رہے ہیں اور ہمیں اس بات کا احساس تک نہیں ہو رہا کہ ہم اپنے وقت کے ضیاء میں کتنے فراخدل ہیں اگر آپ اپنے اندر کوئی نئی خوبی پیدا کرنا چاہتے ہیں یا کوئی نیا ہنر

## اندرونی بخار کے لیے

اجزاء اجوائیں کا قہوہ ایک کپ نیم گرم رات سوتے وقت پی لیں تین راتیں مسلسل۔  
ترکیب ڈیرہ کپ پانی ایک چھوٹا چچ اجوائیں چینی حسب ضرورت  
اتنی دیرہ ابایلیں کہ ایک کپ رہ جائے۔

سُقُرْقَات



# بیوی ٹپس



ڈاکٹر کا تجویز کردہ ایک ٹوٹکا ہے

کہ ڈسپرین کی دو گولیوں کا پاؤڈر بنایا کر اپنے شیپو میں ملائیں۔ اس شیپو سے سر دھونے سے سر کی خشکی کا خاتمہ ہو جائے گا۔



ناریل کے تیل سے سر کا مساج کرنے سے خشکی ختم ہوتی ہے۔

## سردیوں میں خشکی سے بچنے کا طریقہ

ایلوویرا کا استعمال مفید ہوتا ہے، تازہ ایلوویرا کا پتا توڑ کے اس کے اندر سے گودا نکال کر اسے پھینٹ کر سر کی جلد پر لگا کر کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں پھر اسے سادہ پانی سے دھو لیں۔ یہ جراشیم ختم کرنے اور خشکی ختم کرنے کا آزمودہ ٹوٹکا ہے۔



نیم کے پتے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر اس پانی سے سر کا مساج کیا جائے اور پھر ٹھنڈے پانی سے سر دھو لیا جائے۔



# بالوں کو لمبا اور سیاہ کرنے کا طریقہ

ایک بہن لکھتی ہیں کہ یہ نسخہ میں نے 20 سال پہلے آزمایا تھا، ایک ڈائجسٹ سے لیا تھا، میرے بال جو کہ دو شاخہ ہو کر گردن کے نیچے ہی نہیں جاتے تھے تقریباً دو فٹ لمبے ہوئے۔

حوالشافی: پچاس گرام سکا کائی: پچاس گرام آملے: پچاس گرام بھیرٹے: پچاس گرام ریٹھے: پچاس گرام

سب چیزوں کو کوٹ کر چار کلو پانی میں بھگو کر دھوپ میں چار دن بھگوئے رکھیں، اس کے بعد ابال لیں، جب پانی دو کلو رہ جائے تو چولہے سے اتار لیں اور پانی چھان کر سب چیزیں الگ کر لیں اور اس پانی میں آدھا کلو سرسوں کا تیل ڈال کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں، بلکی آنج پر اتنا پکائیں کہ صرف تیل رہ جائے، یہ تیل بالوں کیلئے استعمال کریں۔ انتہائی لاجواب اور بے ضرر چیز ہے۔

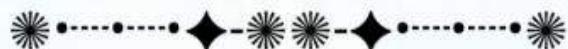
## رزق روزی کو کھولنے والا عمل

بہت سے لوگ اپنے رزق کی وجہ سے بہت پریشان رہتے ہیں۔ پہلی بات تو یہ کہ ہماری قسمت میں جتنا لکھا وہ ہمیں مل کے رہنا ہے۔ لیکن کوشش ہم پر فرض ہے چاہے وہ دنیاوی لحاظ سے ہو یا پھر روحانی لحاظ سے...

ایک آزمودہ روحانی علاج بیروزگار یا کم آمدی والے



افراد کے لیے... سب سے پہلے اس بات کا یقین رکھیں کہ اگر مانگ رہے ہیں اپنے رب سے تو وہ ضرور دے گا ان شاء اللہ کرنا کیا ہو گا؟ ... کہ سورج نکلنے کے آدھے گھنٹے بعد وہ نفل رزق کے حصول کی نیت سے پڑھنے ہونگے اور ساتھ ایک تسبیح سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمُ کی کرنی ہو گی کیوں کہ حدیث میں آتا ہے کہ اس کلمہ کی وجہ سے ساری مخلوق کو رزق دیا جاتا ہے تو اسی نیت سے کہ ہمارا وہ رب اگر ساری مخلوق کو رزق دے سکتا ہے تو وہ مجھے بھی دے سکتا ہے ان شاء اللہ یہ عمل کریں تو وہ ضرور آپ کو نوازے گا یہ میرا یقین ہے کر کے دیکھیں اور پھر ہمیں اپنے تجربات سے آگاہ کرنا نہ بھولیے گا



## ایک نئی زندگی کا آغاز

عمارہ منان سویڈن

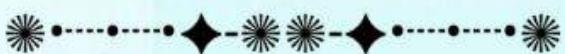
السلام علیکم! اللہ سُبْحَانَ اللَّهِ سے دعا ہے آپ سب خوش اور ایمان کی بہترین حالت میں ہوں آمین ماں ایک ایسی ہستی ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں ماں جیسی شفقت اور محبت کسی اور میں نہیں ہے اور یہ ہم سب جانتے ہیں \* میں جب حمل کے مرحلے سے گزری تو میرا اللہ تعالیٰ کی قدرت کے

اس پہلو کو دیکھ کر اللہ تعالیٰ کی وحدائیت پر اور یقین مضبوط ہو گیا حمل کا دورانیہ 3 مرحلے پر مشتمل ہے پہلا مرحلہ 1 سے 12 ہفتوں تک اور دوسرا مرحلہ 18 سے 27 ہفتوں تک ہوتا ہے اور تیسرا مرحلہ 28 سے 40 ہفتوں یا بچے کی پیدائش تک کا دورانیہ

حمل کا دورانیہ 3 مراحل پر مشتمل ہے پہلا مرحلہ 1 سے 12 ہفتوں تک اور دوسرا مرحلہ 18 سے 27 ہفتوں تک ہوتا ہے اور تیسرا مرحلہ 28 سے 40 ہفتوں یا بچے کی پیدائش تک کا دورانیہ ہے پہلے مرحلے میں بچے کا دماغ اس کی ریڑھ کی ہڈی ، دل ، بازو اور ٹانگیں بننا شروع ہوتی ہیں آٹھ ہفتوں کے بعد بچے کی دل کی دھڑکن اس کی انگلیاں اور چہرہ بننے لگتا ہے جبکہ 12 ہفتوں میں اس کے جنسی اعضاء بن جانے کی وجہ سے اس کی جنس کا پتہ لگایا جا سکتا ہے پہلے مرحلے میں بچے کا سائز 3 انچ اور وزن ایک اونس ہوتا ہے دوسرے مرحلے میں بچے کی جلد بننا شروع ہوتی ہے اور میں ہفتوں تک بچہ سننے کے قابل ہو جاتا ہے اور آپ اس کی حرکت کو بھی محسوس کر سکتی ہیں دوسرے مرحلے میں بچے کا سائز 6 انچ وزن ۹ اونس ہو جاتا ہے اور اسی دوران بچے کے ناخن ، پلکیں اور آئی

یہاں پر یہ کہنے کو دل چاہ رہا ہے کہ یہ سب وہی ایک اللہ ہے جو کر سکتا ہے وہی خالق اور مالک ہے اور بطور ماں میں ان تمام مراحل سے گزر چکی ہوں حمل کے دوران میں جن تجربات سے گذری یا مطالعہ کیا وہ سب آئندہ اقسام میں آپ سے شیئر کروں گی

ان شاء اللہ  
(جاری ہے)



# بچوں کے رشتے کے لیے آزمودہ عمل

کل بہت سے لوگ بچوں کے رشتتوں کی وجہ سے پریشان ہیں تو ان کے لیے ایک خاص عمل بتائے دے رہی ہوں اللہ سبحانہ و تعالیٰ آپ سب کے لئے بہت آسانیاں کرے یہ ایک آزمودہ عمل ہے اور اس کو کرنے سے اللہ سبحان و تعالیٰ آپ کے بچوں کو بہت اچھا ذوج عطا فرمائے گا ان شاء اللہ اس کے لیے تہجد کے وقت دو نفل پڑھ کر کیونکہ یہ وہ وقت ہے کہ اس وقت جو بھی اللہ سے مانگا جائے تو اللہ وہ عطا کرتا ہے، اس حاجت کے لیے صحیح تہجد کے وقت اٹھ کر اس نیت سے دو نفل پڑھنے ہیں اور یہ تینوں دعاؤں کو مانگنا ہے اللہ سبحان

اللہ سے **رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ** القصص۔ 24  
پروردگار! جو بھی خیر تو مجھ پر نازل کر دے، میں اس کا محتاج ہوں  
**يَا بَدِيعَ السَّمَاوَاتِ يَا حَمِيْرَ يَا قَيْوَمُ! إِنِّي أَسْأَلُكَ**

اے آسمانوں کو پیدا کرنے والے! اے زندہ (اور) اے قائم رہنے والے! بے شک میں تجھ سے سوال کرتا ہوں۔

سعد بن ابی وقار رضی اللہ عنہ نے سے روایت ہے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ : لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ  
إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قُطْ  
إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ" (ترمذی)

محصلی والے پیغمبر کی دعا جب انہوں نے محصلی کے پیٹ میں پکارا:  
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ " تھی۔

اس دعا کے ساتھ کوئی مسلمان کسی بھی چیز کے متعلق دعا کرتا ہے تو  
اللہ تعالیٰ اس کی دعاقبول کرتا ہے  
ان دعاؤں کو جتنی بار ہو سکتا ہے آپ نے پڑھ کے اللہ سبحانہ و تعالیٰ  
سے رو کے دعا کرنی ہے یہ عمل والدین بھی کریں اور بچے بھی کریں  
جن کی شادیوں کی عمر ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اپنا خاص کرم اور فضل  
فرمائے گا اور بچوں کے لئے بہت اچھے اور نیک زوج عطا فرمائے گا ان

شاء اللہ تعالیٰ



## گھر، دفتر اور دکان یا کاروبار میں نقصان سے بچنے کا نسخہ

اکثر لوگ اپنے گھر یا کاروبار کے نقصان اور  
کسی بھی قسم کے مالی اور جانی نقصان کی فکر  
میں رہتے ہیں تو ان سب کے لئے یہ ایک  
آزمودہ عمل ہے جو کہ ہمیں سنت نبوی  
صلی اللہ علیہ وسلم سے ملتا ہے اس کو صحیح  
اور شام کرنے کی اپنی عادت بنالیں اس



تو شام تک اسے اچانک پہنچنے والی تکلیف نہیں پہنچے گی) ابو داود (5088) اور ترمذی نے اس روایت کو حدیث نمبر: (3388) میں ان الفاظ کے ساتھ ذکر کیا ہے: رَبِّنَا رَحْمَةُ اللَّهِ إِنَّمَا  
حدیث کے بارے میں کہتے ہیں: یہ حدیث صحیح ہے، یہ حدیث صادق و امین صلی اللہ علیہ وسلم کی ہے اس پر ہمیں دلیل اور تجربے ہر دو طرح سے اطمینان ہے؛ کیونکہ میں نے جب سے یہ روایت سنی تھی میں پابندی سے یہ دعا پڑھا کرتا تھا، پھر جب مجھ سے چھوٹ گئی تو مجھے مدینہ میں رات کے وقت ایک بچھو نے کاٹ لیا، تو میں نے خوب سوچ و بچار کی تو مجھے یاد آیا کہ میں نے ان کلمات کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی پناہ حاصل نہیں کی تھی خلاصہ یہ ہے کہ: مذکورہ بالا دعائیں اور اذکار اللہ تعالیٰ کے حکم سے مسلمان کو ہمہ قسم کے نقصان اور تکلیف سے تحفظ فراہم کرتی ہیں، تاہم یہ تحفظ اللہ تعالیٰ

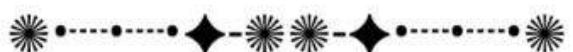
کرنے سے اللہ سجادہ و تعالیٰ ہر قسم کا نقصان چاہے وہ مال کا ہو یا جان کا کاروبار کا ہو یا گھر کا ہو یا کسی بھی قسم کا نقصان یا حادثہ سے اللہ سجادہ و تعالیٰ اپنی حفاظت میں رکھتے ہیں وہ عمل یہ ہے چنانچہ ابان بن عثمان بیان کرتے ہیں کہ عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا: (جو شخص تین بار یہ کہے:

**بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ  
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ  
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ**

[اللہ کے نام سے (میں صحیح یا شام اسی کی پناہ میں آتا ہوں)، اس کے نام سے زمین و آسمان میں کوئی چیز بھی نقصان نہیں دیتی، اور وہ خوب سننے والا اور جاننے والا ہے] تو اسے صحیح تک کوئی اچانک پہنچنے والی تکلیف نہیں پہنچے گی اور جو یہ کلمات صحیح کے وقت کہے

کی مشیت کے ساتھ مسلک ہے، چنانچہ کو تیز کر دیتا ہے اور ابن عباس رضی اگر کسی شخص کو ان اذکار کے پڑھنے کے اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ معراج کی رات باوجود کوئی تکلیف پہنچ جائے تو یہ اللہ نبی اکرم ﷺ کا گزر فرشتوں کی جس تعالیٰ کی مشیت اور فیصلے کے تحت ہوتا جماعت پر بھی ہوا انہوں نے آپ ﷺ ہے، یہ اللہ تعالیٰ کی کمال حکمت اور اس سے کہا کہ آپ جامہ کو لازم پکڑیں۔ کی بنائی ہوئی تقدیر کے مطابق ہوتا ہے راوه الترمذی۔

**جامہ کے چند اہم فوائد**



## **Benefits of Cupping**

جامعہ رسول اللہ ﷺ کی سنت

# **جامعہ سے علاج**

اور بہترین علاج ہے۔

جامعہ خون صاف کرتا ہے۔  
(Detoxifies blood)

جامعہ میں دردوں کا علاج ہے  
Relieves pains & )

(Aches)۔ جامہ جسم کی

قوت مدافعت کو تقویت دیتا ہے  
Boosts Imunity)۔ جامہ

جسم کے نظاموں کو منظم کرتا ہے  
(Regulates Body Systems)



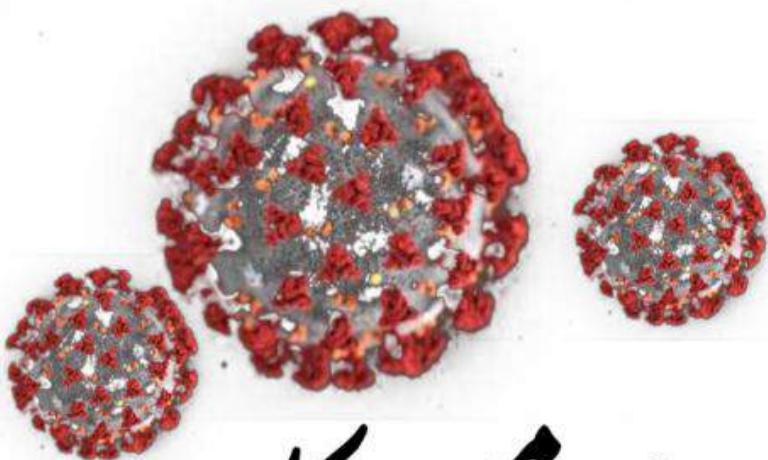
حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جامہ سے علاج کرنے والا کیا ہی اچھا آدمی ہے کہ (فاسد) خون کو نکال دیتا ہے اور پشت کو ہلکا کر دیتا ہے اور نظر

کرونا وائرس کی وجہ سے ہر طرف خوف  
و ہراس پھیلا ہوا ہے اور آج ہم سب  
کو یہ دیکھنا ہے کہ اس سلسلے میں ہمارا  
ایک مومن کا رویہ کیسا ہونا چاہیے۔ ان  
حالات میں ایک مومن کا رویہ یہ  
ہونا چاہیے کہ اسے سب سے پہلے اپنے  
رب پر توکل کرنا چاہیے اور گھبرانے سے  
بچنا چاہیے کیونکہ موت تو کسی جگہ بھی آ  
سکتی ہے جیسا کہ قرآن کریم میں آیا ہے

**أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ**

**كُنْتُمْ فِي بُرُوقٍ مُّشَيَّدَةٍ** (4:78)

تم کہیں رہو موت تو تمہیں آ کر رہے  
گی خواہ بڑے بڑے محلوں میں رہو۔ اللہ  
سبحان اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں فرمایا



جماء جلدی امراض (Skin Diseases) کے لیے مفید ہے  
جماء پھلوں کے اکڑاؤ (Muscle stiffness) کو ختم کرنے کیلئے مفید ہے۔

جماء نفیاتی امراض (...Anxiety, Depression) کے لیے مفید ہے۔ جماء بدن کے  
مائعتاں اور خون (Blood & Lymphatic fluid) کی گردش کو بہتر بناتا ہے۔ جماء نشاط  
(Activation) پیدا کرتا ہے، اور سستی  
(Fatigue)، اور سکاوت (laziness) کو دور کرتا ہے جماء  
عرق النساء (Siatica) کے لیے  
فالڈہ مند ثابت ہوا ہے۔ جماء الرجی  
(Allergy) میں مفید ہے۔



# کرونا وائرس اور مومن کا رویہ

آج اس وائرس نے انسانوں سے وہ کروا لیا جو اللہ کے ڈر سے نہ کر سکے۔ اس سلسلے میں کچھ نصیحتیں ہیں ان پر ضرور عمل کریں گھبراہٹ سے بچیں اور اللہ تعالیٰ سے اچھا گمان رکھیں۔

کھانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونیں جو کہ سنت نبی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ جتنا ہو سکے وضو کی حالت میں رہیں۔ ہاتھ ملانے، پر ہجوم اور عوامی جگہوں پر جانے سے گریز کریں، سادگی کو اپنی زندگی میں شامل کریں۔ اپنی غذا میں کھجور، شہد اور کلونجی کو ضرور شامل کریں کیوں کہ حدیث کے مطابق ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے۔ کچھ دعائیں بتائیں جا رہی ہیں ان کو اپنی زندگی میں لائیں اور صبح شام ان کو پڑھیں۔

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ  
لَا تَأْخُذْهُ سِنَةٌ وَلَا نُوْمٌ لَهُ مَا فِي  
السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي  
سے ؟؟

جب مومن کو کسی چیز کا خوف ہوتا ہے تو وہ کہتا ہے  
**حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ**  
”ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ بہترین کارساز ہے“ اور اگر خدا نخواستہ کوئی مصیبت پہنچ جائے تو کہتا ہے  
**إِنَّا بِلَهٖ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أُجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا أَمْنًا**

بے شک ہم اللہ کے لیے ہیں اور بے شک ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں اے اللہ مجھے میری مصیبت میں اجر دے اور مجھے اس کا نعم البدل عطا فرماء (مسلم 2126)

آج ہم نے اپنے رویے کی طرف دیکھنا ہے مومن / مومنہ ہونے کے ناطے یہ غور کرنا ہے کہ ہمارے ایمان کا کیا حال ہے؟ ہم اپنے رب سے زیادہ ڈرتے ہیں یا نعوذ باللہ اس کرونا وائرس سے ؟؟

يَسْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ  
 أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ  
 بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسَعَ  
 كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ  
 حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ  
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (2) الرَّحْمَنِ  
 الرَّحِيمِ (3) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (4)  
 إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) اهْدِنَا  
 الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (6) صِرَاطَ الَّذِينَ  
 أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا

الضَّالِّينَ (7)

اللَّهُ ، اس کے سوا کوئی عبادت کے سب تعریفیں اللَّہ کے لیے ہیں جو سب  
 لاکن نہیں زندہ ، ہمیشہ قائم رہنے والا سے نہ اوگھے آتی ہے اور نہ نیند جو  
 جہانوں کا پالنے والا ہے (۲) بڑا مہربان  
 کچھ آسمانوں میں اور جو کچھ زمین میں  
 نہایت رحم والا (۳) جزا کے دن کا  
 مالک (۴) ہم تیری ہی عبادت کرتے  
 ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں (۵)  
 ہمیں سیدھا راستہ دکھا (۶) ان لوگوں  
 کا راستہ جن پر تو نے انعام کیا نہ جن  
 پر تیرا غصب نازل ہوا اور نہ وہ گمراہ  
 ہوئے (۷)۔ سورۃ الفاتحہ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
 كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ  
 إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ . اللَّهُمَّ  
 بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

اللَّه ، اس کے سوا کوئی عبادت کے سب تعریفیں اللَّہ کے لیے ہیں جو سب  
 جانتا ہے اور وہ اس کے علم میں  
 سے کسی چیز پر دسترس حاصل نہیں  
 کر سکتے ہاں ، جس قدر وہ چاہتا  
 ہے اس کی کرسی نے آسمانوں اور زمین  
 کو گھیرے میں لے رکھا ہے اور اسے ان  
 کی حفاظت دشوار نہیں اور وہ بڑا بلند و  
 بالا اور صاحب عظمت ہے البقرہ : 255

كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ  
إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

کے ساتھ زمین و آسمان میں کوئی چیز  
نقصان نہیں پہنچاتی اور وہی سننے والا  
اور جاننے والا ہے ابو داؤد 5088  
(تین مرتبہ)

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي  
سَعْيِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ  
إِلَّا أَنْتَ

اے اللہ! تو میرے جسم کو عافیت  
نصیب کر، اے اللہ! تو میرے کان کو  
عافیت عطا کر، اے اللہ! تو میری نگاہ  
کو عافیت سے نواز دے، تیرے سوا  
کوئی معبود برق نہیں (تین مرتبہ)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا  
وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ  
وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي  
وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي، عَوْرَاتِي  
وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ  
بَيْنِ يَدَيِّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي،

وَفَضْلِنِي عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ خَلْقٍ تَفْضِيلًا،  
سب تعریف اللہ کے لیے ہے کہ  
جس نے مجھے اس بلا و مصیبت سے  
بچایا جس سے تجھے دوچار کیا، اور مجھے  
فضیلت دی، اپنی بہت سی مخلوقات پر،  
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ  
الْقَيُّومُ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ  
(میں اللہ تعالیٰ سے بخشش طلب کرتا  
ہوں، جس کے سوا کوئی معبود برق  
نہیں، وہ زندہ ہے، قائم رکھنے والا ہے  
اور میں اسی سے توبہ کرتا ہوں)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ  
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاوَاتِ وَهُوَ  
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

اللہ کے نام کے ساتھ جس کے نام

اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں  
برص، دیوانگی، کوڑھ اور تمام بربی  
بیماریوں سے۔ ابو داؤد 1554

اللہ سے اس کی رحمت مانگتے رہیں  
ناصرف اپنے لیے بلکہ تمام مسلمانوں  
کے لیے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حفظ  
وامان میں رکھے آمین

## لَا تَخُفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

غم نہ کھاؤ بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے  
ام مبین انگلیئند

\* \* \* \* \*

## مَنْهُ رَسُولُ اللَّهِ فَرَمَى

اللہ اس شخص کو تروتازہ رکھے جو  
مجھ سے کوئی حدیث سنے پھر اسے  
یاد رکھ کر اسے دوسروں کو پہنچا  
دے، (ترمذی 2656)

وَعَنْ شِيمَالِيٍّ، وَمِنْ فَوْقِيٍّ، وَأَعُوذُ  
بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

اے اللہ! میں تجھ سے دنیا و آخرت  
میں عافیت کا طالب ہوں، اے اللہ!  
میں تجھ سے عفو و درگزر کی، اپنے  
دین و دنیا، اہل و عیال، مال میں بہتری  
و درستگی کی درخواست کرتا ہوں، اے  
اللہ! ہماری ستر پوشی فرم۔ اے اللہ!  
ہماری شرماگاہوں کی حفاظت فرم، اور  
ہمیں خوف و خطرات سے مامون و  
محفوظ رکھ، اے اللہ! تو ہماری حفاظت  
فرما آگے سے، اور پیچھے سے، دائیں  
اور بائیں سے، اوپر سے، اور میں تیری  
عظمت کی پناہ چاہتا ہوں اس بات سے  
کہ میں اچانک اپنے نیچے سے پکڑ لیا  
جاوں ابو داؤد 5074 (ایک مرتبہ)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ،  
وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ، وَمِنْ سَيِّئَاتِ  
الْأَسْقَامِ۔

# مولوی صاحب نے تعویذ میں کیا لکھا تھا؟

کو بچوں کے رونے کی آواز آتی ہو۔"

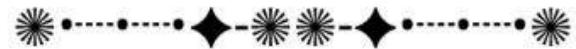
وَمِنْهُمْ مَنْ عَاهَدَ اللَّهَ لَئِنْ آتَانَا  
مِنْ فَضْلِهِ لَنَصَدِّقَنَّ وَلَكُونَنَّ مِنَ  
الصَّالِحِينَ ﴿٦﴾ فَلَمَّا آتَاهُمْ مِنْ فَضْلِهِ  
بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ مُغْرِضُونَ ﴿٧﴾

اور ان میں سے بعض ایسے ہیں جنہوں نے خدا سے عہد کیا تھا کہ اگر وہ ہم کو اپنی مہربانی سے (مال) عطا فرمائے گا تو ہم ضرور خیرات کیا کریں گے اور نیک کاروں میں ہو جائیں گے (75) لیکن جب خدا نے ان کو اپنے فضل سے (مال) دیا تو اس میں بخل کرنے لگے اور (اپنے عہد سے) روگردانی کر کے پھر بیٹھے (76)

سورہ توبہ (۷۵ ، ۷۶)

ایک خاتون ایک مولوی صاحب کے پاس گئیں، "مولوی صاحب، کوئی ایسا تعویذ لکھ دیں کہ میرے پچھے رات کو بھوک سے نہ رویا کریں۔" مولوی صاحب نے تعویذ لکھ دیا۔ گلے ہی روز کسی نے روپوں سے بھرا تھیلا ان کے صحن میں چینک دیا۔ خاتون کے شوہر نے ایک دوکان کرائے پر لے لی۔ کاروبار میں برکت ہوئی اور دوکانیں بڑھتی گئیں پسیے کی ریل پیل ہو گئی۔

ایک دن خاتون کی نظر اس پرانے صندوق پر پڑی جس میں انہوں نے تعویذ رکھا تھا۔ "جانے مولوی صاحب نے کیا لکھا تھا؟" تجسس میں اس نے تعویذ کو کھول ڈالا۔ لکھا تھا، "جب پسیے کی ریل پیل ہو جائے تو سارا پسیہ تجوہی میں چھپانے کے بجائے کچھ ایسے گھروں میں ڈال دینا جہاں سے رات



# ایک بہن کی سچی کہانی اور سب بہنوں کے لیے ہمت افروز واقعہ



کے بعد 2010 میں اسی جگہ پہ واپس رہی تھی کیونکہ میری چھوٹی بیٹی ایک سال کی بھی نہیں تھی میری

فائزہ خان یہ کینسر آیا مگر میں کسی کو نہیں بتا فیملی یہاں پہ نہیں ہے میرے ساس سر نہیں ہیں اور باقی نند، دیور اپنی زندگی میں مصروف تھے تو میرے پاس کوئی سنبھالنے کے لیے نہیں تھا کیونکہ میرے خاوند جاپ پہ جاتے تھے تو مامُم آف نہیں لے سکتے تھے تو میں نے اپنی بیماری چھپا کر رکھی میری لاپرواںی کی وجہ سے وہ کینسر بری طرح سے پھیل گیا اور ہڈی کو بری طرح سے گلا دیا جب ڈاکٹر کے پاس گئی تو ڈاکٹرنے کہا کہ جتنی جلدی ہو سکے آپریشن کرنا ہے میری دائیں ٹانگ میں آیا تو ڈاکٹرنے کیوں کہ کینسر نے مسلز پہ بھی ایک آپریشن کر کے 2007 میں ختم کر دیا اس کر دیا تھا نس وں تک پہنچ رہا تھا تو

ایک بہن لکھتی ہیں کہ میری شادی کم عمری میں ہو گئی تھی میں سولہ سال کی تھی جب میری شادی ہو گئی جب میں بیس سال کی تھی تب مجھے پتہ چلا کہ مجھے کینسر ہے اور یہ کینسر ایک مختلف قسم کا کینسر ہے یہ عام کینسر نہیں ہے مختلف ہونے کا یہ مطلب کہ اس کا کوئی کامیاب علاج نہیں ہے یہ ہڈیوں میں آتا ہے اور اگر ہڈیوں سے نہ نکالا جائے تو یہ ہڈیوں کو گلا دیتا ہے اور ہڈیوں کو ناکارہ کر دیتا ہے تو جب یہ میری دائیں ٹانگ میں آیا تو ڈاکٹر نے

تو ڈاکٹر نے کہا کہ اگر اس کا آپریشن وزن بڑھ رہا تھا تو مجھے لگا اس لیے  
 نہیں کیا تو پوری مانگ بے کار ہو جائے سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہے میں  
 نے دھیان نہیں دیا اچانک ایک رات  
 مجھے سانس لینے میں تکلیف ہونے لگی  
 پانچ پانچ چھ سینٹ کے بعد مجھے ایک  
 سانس آرہا تھا مجھے بہت تکلیف ہو رہی  
 تھی ایمبولینس کال کی اور ایم جنسی  
 میں گئی تو مجھے پتہ چلا کیا یہ وہی کینسر  
 ہے جو میری ہڈیوں میں آیا تھا میرے  
 دونوں پھیپھیپڑوں میں یہ کینسر بری  
 طرح پھیل چکا ہے نہ اس کا آپریشن  
 کر سکتے ہیں نہ پھیپھیپڑوں کو ٹرانسپلانٹ  
 کر سکتے ہیں ناہی اس کا کوئی کامیاب  
 علاج ہے تو انہوں نے مجھے کہا کہ ایک  
 انجیکشن ہے ہم وہ ٹرائی کرنا چاہتے ہیں  
 ہم نے اس بیماری کو لے کر وہ کسی پر  
 بھی ٹرائی نہیں کیا اس لیے ہمیں نہیں  
 پتا کہ اس کے کیا کیا سائیڈ افیکٹس  
 ہو سکتی ہیں اور کیا نقصان ہو سکتا ہے  
 کیونکہ کیمو تھراپی ہوتی ہے اس میں ان  
 میں تکلیف محسوس ہوتی ہے کیونکہ میرا  
 کیا نقصان ہوتے ہیں

تو ڈاکٹر نے کہا کہ اگر اس کا آپریشن  
 نہیں کیا تو پوری مانگ بے کار ہو جائے  
 گی تو انہوں نے آپریشن کیا گئے کا  
 جوڑ میٹل سے ری پلیس کر دیا الحمد للہ  
 اللہ کے حکم سے وہ آپریشن کامیاب  
 ہو گیا اور میں چلنے پھرنے کے قابل  
 ہوئی آپریشن کے بعد میں چیک اپ  
 کے لئے جایا کرتی تھی تو ڈاکٹر بہت  
 خوش ہوتے تھے کیونکہ آپریشن بہت  
 اچھے سے ہوا تھا الحمد للہ اور مجھے چلنے  
 پھرنے میں کوئی تکلیف پریشانی نہیں  
 ہوئی میں نے ڈاکٹر سے پوچھا کہ یہ  
 دوبارہ کینسر ہو گا یا نہیں تو ڈاکٹر نے  
 کہا نہیں ! یہ کینسر ہڈیوں میں ہوتا ہے  
 اور آپ کی ہڈی ہی نہیں ہے تو آپ  
 کو دوبارہ کینسر نہیں ہو سکتا میں  
 بیماری کی طرف سے لاپرواہ ہو گئی اور  
 پر سکون ہو گئی کہ کینسر دوبارہ نہیں ہو  
 سکتا 2011 میں پریگنٹ ہوئی تو میں  
 محسوس کر رہی تھی کہ مجھے سانس لینے  
 کیونکہ کیمو تھراپی ہوتی ہے اس میں ان  
 میں تکلیف محسوس ہوتی ہے کیونکہ میرا

تھا میں ٹریننٹ کے لیے منع کرنا چاہتی تھی لیکن میں کشمکش میں تھی کہ یہ بچہ ابھی میرے پیٹ میں ہے ڈاکٹر پتہ نہیں کیا کریں گے اور میں اس بات پر بھی راضی نہیں تھی کہ اس بچے کو جلدی ڈلیور کریں میں یہ سب اس لیے بتا رہی ہوں کہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ میں کس افیت میں گزری تھی میں نے ڈاکٹر سے کہا کہ مجھے کچھ ٹائم دیں میں نہیں چاہتی کہ میرا بچہ ڈس ایبل (معدور) پیدا ہو تو انہوں نے مجھے ہوسپیٹ میں رکھا میں تین چار ہفتے کی حاملہ تھی پھر جب سات ہو گئے تو انہوں نے کہا کہ آپ کا بچہ اب ٹھیک ہے اب ہم آپ کا سی سیکشن کریں گے جن خواتین کا یہ سی سیکشن ہوا ہے ان کو پتہ ہے کہ ری کور کرنا کتنا مشکل ہوتا ہے انہوں نے میرا سی سیکشن کیا اس کے چار دن کے بعد میرا کینسر کا علاج شروع کر دیا میرا جسم بہت کمزور نہ ہو اپنی ٹانگ کا حشر نشر کر لیا تھا۔

کیا سائیڈ ایفٹ ہوتے ہیں لیکن میری ٹریننٹ میں ان کو کچھ بھی پتا نہیں تھا کہ میرے بال جھٹر سکتے ہیں یا میرے ساتھ کیا ہو سکتا ہے انہوں نے کہا کہ اگر آپ چاہیں تو وہ انجیکشن ٹرائی کر سکتے ہیں آپ کے پاس جینے کے لیے دو مہینے ہیں اور میں پریگننٹ (حاملہ) تھی میرا دماغ سن ہو گیا مجھے سمجھ نہیں آرہی تھی کہ کیا ہورہا ہے مجھے لگا تھا کہ جس طرح پہلے کینسر ہڈی میں آتا تھا تو علاج کے ذریعے میں ٹھیک ہو جاتی تھی اب بھی ایسا ہی ہو گا لیکن ایسا نہیں تھا میرے ہوش و حواس کام نہیں کر رہے تھے میں نے ڈاکٹر سے کہا کہ آپ مجھے دو مہینے کا ٹائم دے رہے ہیں لیکن مجھے زیادہ ٹائم چاہیے اپنے بچے کو دنیا میں لانے کے لیے۔

میں اپنے بچوں کے لیے جینا چاہتی تھی جب میں نے 2010 میں اپنی ایک سالہ بچی کے لیے کہ اس کو کچھ مسئلہ تھا اور پھر کینسر کا علاج شروع ہوا۔

وہ تکلیف، افیت میں لفظوں میں بیان نہیں کر سکتی میرے روگھنے کھڑے ہو جاتے ہیں جب میں سوچتی ہوں کہ کس طرح کی افیت تھی۔

میرا بچہ ایک ماہ تک سپیشل کیسر میں رہا مجھے اپنے بچے کو سنبحالنا تھا نا دن میں آرام نادات میں آرام۔ ایک پری میچور بچے کو سنبحالنا بہت مشکل وقت تھا اللہ کے کرم سے الحمد للہ وہ وقت بھی گزر گیا ڈاکٹر جو انجیکشن مجھے دے رہے تھے الحمد للہ اس نے ٹھیک کام کیا میری صحت میں تھوڑا سا سدھار آنے لگا کینسر ختم ہونے لگا لیکن اس کے نقصانات بہت زیادہ تھے مجھے دس دس دن تک مانگریں رہتا تھا بخار بھی ہو جاتا تھا اسی دوران میں اپنے بچے اور گھر بھی سنبحالتی تھی کیونکہ میرے پاس صرف خاوند ہی تھے جن کو جاب پہ جانا ہوتا تھا وہ میری مدد کرتے تھے لیکن ایک حد تک ہی کر سکتے تھے میرے پاس اور کوئی چارہ نہیں تھا کہ

میں اللہ تعالیٰ سے مدد مانگوں میں اللہ تعالیٰ کی قریب ہوئی نمازوں کے ذریعے اللہ سے مدد لینے لگی الحمد للہ اللہ نے مجھے سنبحالا پھر میں ہر مہینے انجیکشن کے لیے جایا کرتی تھی اس کے بعد 2011 سے لے کر 2017 تک میں انجیکشن لینے کے لیے جایا کرتی تھی اس دوران بہت ساری چیزیں ہوئی وہ سب میں نہیں بتا سکتی میری کہانی لمبی ہو جائے گی

جنوری 2017 میں پتہ چلا کہ مجھ پہ کسی نے جادو کیا ہے یہ کیسے پتہ چلا وہ ایک الگ کہانی ہے جنات نے مجھے قابو کیا ہوا تھا انہوں نے بتایا کہ وہ میرے ساتھ کافی عرصے سے ہیں میری شادی کے بعد کسی نے مجھ پہ جادو کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ میرے کپڑے وغیرہ چوری ہوئے تھے جن پہ جادو کر کے جنات میرے اوپر بھیجے کئے تھے تاکہ وہ مجھے مار دیں یہ کسی کا مجھے مارنے کا پلان تھا اور مجھے اللہ رب العزت نے

بہت بار موت کے منہ سے بچایا میں  
بہت بار موت کے منہ میں گئی لیکن اللہ  
رب العزت مجھے بچاتے رہے۔ اللہ نے  
مجھے اکیلا نہیں چھوڑا جب میں جانتی بھی  
نہیں تھی تب بھی مجھے اکیلا نہیں چھوڑا  
الحمد للہ رب العالمین

یہ میری زندگی کا ایک ایسا موڑ تھا جس  
نے میری زندگی بدل کے رکھ دی ان  
دو سالوں میں میرے ساتھ اتنا کچھ ہوا  
کہ میں بلکل بدل کے رہ گئی جنت مجھے  
نماز نہیں پڑھنے دیتے تھے مجھے لگتا تھا  
کہ مجھے کوئی دھکا دیتا ہے میں گھٹھنے کی  
وجہ سے کرسی پہ بیٹھ کے نماز پڑھتی  
تھی جب میں سجدہ کرنے لگتی تھی تو  
مجھے لگتا تھا کہ مجھے کسی نے دھکا دینا  
ہے اور میں منہ کے بل گر جاؤں گی  
اس وقت میں سوچنے سمجھنے کے قابل  
نہیں تھی اگر کوئی مجھے سمجھ سکتا وہ اللہ  
پاک ہے میرے شوہر کو سمجھ نہیں آتا  
تھا کہ کیا کریں

پہ کئے ہوئے تھے ( یہ سب کچھ  
مجھے سب پتہ چلنے کے بعد کی بات  
ہے ) جب مجھے شیاطین کا پتہ چل گیا تو  
شیاطین جو پہلے چھپ چھپ کے کرتے  
تھے نے سب کچھ کھلے عام کرنا شروع  
کر دیا میرا کھانا، پینا، اٹھنا، بیٹھنا، عبادت  
کرنا سب کچھ مشکل ہو گیا تھا مجھے  
عبادت سے سکون ملتا تھا لیکن میں  
عبادت نہیں کر پاتی تھی میں نے اپنے  
جسم پہ ناخنوں کے نشان دیکھے تھے میں  
نے بہت افیت سہی تھی

بچے سکول کئے ہوئے تھے گھر میں کوئی  
بھی نہیں تھا مجھے پہ شیاطین نے اٹیک  
کیا میں کچھ بھی نہیں کر پاتی میں لیٹ  
گئی مجھے لگ رہا تھا کہ یہ مجھے مار پیٹ  
رہے ہیں میں کچھ بھی نہیں کر پا رہی  
تھی میں بہت کمزور ہو گئی تھی میں نے  
سورہ البقرہ چلانی ہوئی تھی اس وقت  
مجھے نہیں پتہ تھا کہ ساتھ پڑھنی بھی  
چاہیے میں سورہ البقرہ سن رہی تھی اور

پھر ایک دن ایسا ہوا میرے شوہر جا ب

اس وقت آیت نمبر 214 چل رہی

تھی اس آیت کا ترجمہ میرے ذہن میں آیا اس وقت میں آسمان کی طرف دیکھ رہی تھی اور میں اللہ سے کہ رہی تھی کہ اللہ پاک آپ دیکھ رہے ہیں میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے میری مدد کریں اللہ رب العزت نے میری مدد کی اس وقت میرا دھیان آیت کی طرف کیا اور ترجمہ میری سمجھ میں آیا میں اپنے لفظوں میں بتاتی ہوں کہ "هم کیا سمجھتے ہیں کہ ہم ایسے ہی جنت میں چلے جائیں گے سجحان اللہ ہمارے انبیاء اور موننوں کو اتنا ستایا گیا کہ مل کئے کہ وہ کہنے لگے کہ اللہ کی مدد کب آئے گی ؟ اللہ کی مدد قریب ہے

میں نے اپنے جسم سے ان چیزوں کو نکلتے ہوئے دیکھا میں گھر میں اکیلی تھی اس کے بعد اللہ پاک نے مجھے اتنا مضبوط کر دیا کہ مجھے ان شیطانوں سے ڈر نہیں لگا میرا ڈر یہ تھا کہ میں آج تک کینسر سے لڑتی آئی ہوں لیکن اس نظر نا آنے والی مخلوق سے لڑ رہی ہوں اس سے وہی لڑ سکتا ہے جس کے پاس بہت طاقت ہو جو اسے دیکھ سکتا ہو میں نے اللہ پاک سے مدد مانگی اس دن میں اپنے پاؤں پر کھڑی ہوئی میرا سارا خوف ختم ہو گیا تھا پھر میں نے اللہ کا ذکر جو جو مجھے یاد تھا کرنا شروع کر دیا

پھر ہم ایک قاری صاحب کے پاس کئے جو قرآن سے علاج کرتے تھے اللہ ان کی مشکلات آسان فرمائے انہوں نے کہا کہ بہن آپ کو کسی کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہے اپنا علاج خود کرو سورۃ البقرہ کی تلاوت کرو صبح و شام کے اذکار کرو اللہ پاک آپ کا خیال رکھیں گے میں ڈھونڈ رہی تھی

یہ سننا تھا کہ میرے اندر جوش اور ہمت آگئی میں کیسے ان شیطانوں کو جنتے دے سکتی ہوں میں نے سورۃ الفاتحہ پڑھنی شروع کر دی میں نے معوذ تین پڑھنے شروع کر دیئے مجھے پتہ تھا کہ سورۃ الفاتحہ الرقیہ آیات ہیں ہمیں جادو سے بچاؤ کے لیے پڑھنی چاہیے

سورة البقرہ پڑھنا بہت مشکل ہو تا تھا  
یہ شیاطین بہت نگ کرتے تھے لیکن  
پھر اللہ پاک کی مدد سے میں پڑھ پائی  
الحمد لله

میں نے اس کا ترجمہ پڑھا اتنی پیاری  
سورت ، اتنے پیارے ٹوپک، اللہ رب  
العزت کی شان بیان کی گئی ہے سبحان  
اللہ پھر اس کے بعد میں نے اس کی  
تفسیر سنی میں نے مکمل نہیں سنی  
لیکن جتنی میں نے سنی اس میں اللہ  
تعالیٰ نے میرے سارے سوالوں کے  
جواب دے دیے اور میری فکر دور  
ہو گئی ایک ماں کی فکر کہ میں مر جاؤں  
گی تو میرے بچوں کا کیا ہوگا ماں باپ  
کی نیکیاں ان کے مرنے کے بعد ان  
کے بچوں کے کام آتی ہیں والدین کے  
مرنے کے بعد بھی اللہ تعالیٰ انکی اولاد  
کی حفاظت کرتے ہیں یہ سننا تھا کہ  
میری آنکھوں میں آنسو آکئے اور میں  
کہنے لگی اللہ! آپ کو تو سب پتہ ہے  
میں نے تو اس کی دعا بھی نہیں کی

کہ کوئی مجھے مل جائے جو اس کا علاج  
بتا دے پتہ نہیں کیسے لوگ خود کو  
عامل ، جادوگروں کے حوالے کر دیتے  
ہیں میری قسم اچھی تھی کہ مجھے  
پہلی ہی مرتبہ اللہ تعالیٰ نے ایک نیک  
اور سچے آدمی کے پاس بھیج دیا جس  
نے قرآن و حدیث سے علاج بتایا وہ  
کسی مسجد میں بیٹھا کرتے تھے میں نے  
ان کو دوبارہ نہیں دیکھا پھر میں نے  
لندن ہی چھوڑ دیا پھر میں نے سورة  
البقرہ پڑھنا شروع کر دی پھر میں نے  
ان شیاطین کو اپنے خواب میں دیکھا  
اللہ پاک نے مجھ سے ہی شیاطین کو  
قتل کروا یا یہ خواب مجھے فجر سے دو  
تین منٹ پہلے آتے تھے وہ خواب اتنی  
تفصیل سے نظر آتے تھے کہ مجھے  
ابھی تک یاد ہیں ان شیاطین کو اللہ نے  
میرے ہاتھوں ہی قتل کروا یا پھر میری  
صحت اچھی ہونے لگی اور کینسر میں  
بھی سدھار آیا اس کے بعد مجھے سورة  
البقرہ سے انسیت سی ہو گئی پہلے مجھے

جانے لگی کہ میں تو زمین پر ہوں اور اللہ رب العزت عرش پر ہیں اللہ تعالیٰ ہمیں دیکھ رہے ہیں اور ہمیں سن رہے ہیں ہمیں اللہ پاک سے جوڑنے کے لیے یہ احساس کافی ہے پھر کونسی مشکلات؟ کونسے حالات؟

اللہ آہستہ آہستہ مجھے سکھائے جا رہے ہیں کہ زندگی کیسے گزاری جائے میں نے نوٹ کیا کہ استغفار اللہ کیوں ضروری ہے ہمیں اپنے گناہوں کی معافی کیوں مانگتے رہنا چاہیے میرے کیس میں مجھے یہ پتہ چلا کہ اگر میں یہ چاہتی ہوں تو کہ شیاطین مجھ پر حاوی نہ ہوں تو مجھے اپنے آپ کو گناہوں سے بچانا ہے کیونکہ یہ گناہ ہیں جو ان شیاطین کو ہمیں تکلیف پہنچانے کے لیے طاقت دیتے ہیں تو گناہ تو ہر انسان کرتا ہے تو پھر استغفار بھی کرتے رہنا چاہیے تو میں نے بھی کثرت سے استغفار کرنا شروع کر دیا پھر اللہ سبحان و تعالیٰ نے مجھے ایک سپیچ سنوائی جس میں تھا ایک

مجھے لگتا تھا کہ خاص چیزوں کی دعا کرنی چاہیے لیکن اب مجھے پتا چلا کہ ہر چیز کی دعا کرنی چاہیے اب میں ہر چیز کی دعا کرتی ہوں صحیح اٹھا نہیں جاتا میں دعا کرتی ہوں اللہ میری مدد کریں اس کے بعد میں نے صحیح شام کے اذکار کرنے شروع کیے آہستہ آہستہ الحمد للہ مجھے ان جنات سے چھنکارا مل گیا میں کسی تعویز جادو ٹونے کرنے والے عاملوں کے چکروں میں نہیں پڑی۔ میں کسی عامل کے پاس تھی کہیں گی کہ میرے جن بھگا دو یہ مشکل تھا لیکن میں نے کیا میں سر اٹھا کے کہہ سکتی ہوں کہ میں کسی انسان کے پاس مدد مانگنے نہیں گئی میں نے اپنے رب سے مدد مانگی اس رب نے مجھے سب سے بے نیاز کر دیا اس نے مجھے ایسے حالات دکھا کر اپنے قریب کر لیا مجھے احساس یہ دلادیا کہ تمہارے پاس سب کچھ ہے تمہیں صرف اللہ ہی چاہیے جب میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کو

آدمی استغفراللہ استغفراللہ کہا کرتا تھا  
وہ صرف زبان سے نہیں بلکہ مدل سے  
معافی مانگتا تھا اس کی ہر دعا قبول ہوتی  
ہے زندگی میں نشیب و فراز آتے ہیں  
مشکلات آتی ہیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے  
سورۃ البقرہ میں کہا ہے کہ "اہم تمہاری  
**آزمائش کریں گے صحت سے بھوک**  
**سے ڈر سے**" سبحان اللہ۔ اللہ سبحانہ  
و تعالیٰ ہمیں آزمائیں گے چاہیے ہمیں  
اچھا لگے یا نہ لگے ہمیں یہ سوچنا چاہیے  
کہ امتحان تو ہر حال میں آ کر رہے  
گا ہم اللہ سے تو پیار کرتے ہیں بے  
شک کوئی تھوڑا کرتا ہے یا کوئی زیادہ  
کرتا ہے سب کے ایمان کا لیول برابر  
نہیں ہوتا ہے اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہمیں یہ  
ساری زندگیوں کو ایمان سے بھر دے  
آمین -

محسوس کرتے ہیں اس وقت اللہ رب  
العزت ہمیں احساس دلاتے ہیں کہ آپ  
کے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے اللہ کے  
ہاتھ میں سب کچھ ہے اور اسی سے  
مدد مانگنی چاہیے اسی کی طرف رجوع  
کرنا چاہیے جب بھی کوئی مصیبت یا  
پریشانی آئے تو انا اللہ و انا الیہ راجعون  
پڑھ کے دیکھیں جب آپ یقین کر کے  
 المصیبت کے وقت یہ پڑھتے ہیں اور  
صبر کرتے ہیں تو اللہ رب العزت تو  
آپ کی وہ مصیبت دور کر دیں گے  
 المصیبتوں تکلیفیں اور مشکلات ہمیں سبق  
سکھانے اور مضبوط بنانے کے لیے آتی  
ہیں اسی لئے استاذہ نادیہ خان جو پوسٹ  
شیئر کرتی ہیں میں اس سے بہت کچھ  
سیکھتی ہوں اور میں اللہ سبحان و تعالیٰ  
کا شکر ادا کرتی ہوں کہ انہوں نے مجھے  
موقع دیا کہ گھر بیٹھ کر یہ سب کچھ  
سیکھ سکتی ہوں اور میں جانتی ہوں کہ  
وہ اپنی طرف سے پوری کوشش کر رہی  
ہوتی ہیں کہ اپنے ساتھ ساتھ اپنی

بہنوں کی بھی مدد کریں میری طرح جو اپنی زندگی میں بہت کچھ کرنا چاہتی ہیں لیکن پہتہ نہیں زندگی میں موقع ملے یا نہیں لیکن میں افسوس نہیں کرتی جو ابھی ہے اسی وقت ہے میں نے کل پر مالنا چھوڑ دیا ہے زندگی کا بھروسہ ہی نہیں ہے ابھی بھی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کچھ بھی ہو سکتا ہے حالانکہ میرے کینسر میں سدھار آیا ایک اور چیز میں آپ کو بتانا چاہتی ہوں کہ اتنے سالوں تک میں ٹریننگ میں بہتری نہیں آئی جتناں این چار پانچ ماہ سے آگئی ہے کیا وجہ تھی صرف یہ کہ میں نے اپنے دل کو لوگوں کی نفرت غصہ، شکایتوں سے صاف رکھنا شروع کر دیا سب کا دل دکھتا ہے سب کی زندگی میں کچھ نہ کچھ ہوتا ہے لوگوں نے مجھے طعنے مارے کہ تمہاری بیماری تمہاری سزا ہے مجھے اس بات کا غصہ آتا تھا کہ میں نے کیا کیا ہے میں اللہ پاک کے آگے روئی اور کہا کہ اللہ پاک میری بیماری بھی دے دیا اور سب سے بڑھ کر

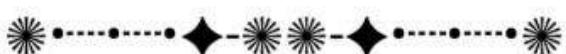
ہوں لیکن اگر ساری دنیا آپ کے ساتھ ہوں لیکن اللہ ناراض ہو تو زندگی ختم ہو جاتی ہے زندگی کا مقصد ختم ہو جاتا ہے جب آپ یہ پڑھیں تو میرے لیے دعا کریئے گا میں چاہتی ہوں کہ یہ واقعہ آپ کو اللہ پاک کے قریب کر دے آپ کو آپ کے سوالوں کے جواب مل جائیں کبھی کبھی میرے دماغ میں سوچ آتی ہے اور اللہ پاک اس کا جواب دے دیتے ہیں

اور میں اللہ پاک سے کہتی ہوں کہ اللہ آپ کو سب پتہ ہے میں کہاں آپ سے چھپی ہوئی ہوں اس طرح آہستہ آہستہ میں ایماندار ہو گئی میں نے خود سے جھوٹ بولنا بند کر دیا اگر مجھ سے کوئی غلطی ہوئی ہے تو میں غلطی کو مان لیتی ہوں اور اس کو تھیک کرتی ہوں کہ یہ مجھ سے ہوا ہے بجائے اس کے کہ میں دوسرے کو الزام دوں اللہ پاک کو تو سب پتہ ہے میں لوگوں کو تو بے وقوف بنا سکتی ہوں لیکن اللہ

کر اللہ سبحان و تعالیٰ نے مجھے سورۃ البقرہ پڑھنے کی توفیق دے دی تاکہ میں اپنے گھر اور بچوں کوشیاٹین سے محفوظ رکھ سکوں اپنے آپ کو شیاٹین سے بچا کے اللہ کے دین کو جان سکوں اور اپنے بچوں سکھاؤں میرا اپنی کہانی کو بتانے کا مقصد یہ تھا کہ مجھے پتہ ہے کہ میری جو بہنیں یہ پڑھ رہی ہیں وہ کسی نہ کسی مشکل پریشانی سے گزر رہی ہیں شاید دماغ میں یہ خیال بھی آتا ہو کہ میری یہ مشکل ختم ہو جائے تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا ایسا نہیں ہو گا ایک مشکل جائے گی دوسرے مشکل آجائے گی کیونکہ اللہ پاک نے ہمارا امتحان لینا ہے اگر ہم اللہ پر بھروسہ کریں تو ہماری زندگی میں سدھار آتا ہے ہم بالکل بدل جاتے ہیں اور اب مجھے ایسا لگتا ہے کہ اللہ پاک میرے ساتھ ہیں ساری دنیا یہاں تک کہ میرا شوہر میرے پچے بھی میرے خلاف ہو جائیں اللہ پاک میرے ساتھ ہیں میں خوش

لیکن اللہ پاک تو سب کچھ پتہ ہے اب  
لیں وہ سب کچھ ٹھیک کر دیں گے  
آپکے پچھے آپ کے فرمانبراد ہو جائیں  
گے آپ کو شوہر سے عزت، محبت ملے  
گی جو آپ کا حق ہے اکثر بیویوں کو وہ  
عزت نہیں ملتی جو ملنی چاہیے اپنا رشتہ  
اللہ سے جوڑ لیں اللہ پاک سب کچھ  
دے دیں گے

میں استاذہ نادیہ کا شکریہ ادا کرنا چاہتی  
ہوں کہ انہوں نے مجھے موقع دیا اور  
اللہ پاک سے دعا کرتی ہوں کہ سب  
بہنوں کی مشکلات آسان فرمادے آمین



### فرمان نبوی ﷺ

اللہ تعالیٰ کے ہاں افضل  
ترین نماز جمعہ کے دن فجر  
کی باجماعت نماز ہے۔"

[ صحیح الجامع : ۱۱۹ ]

لیکن اللہ پاک تو سب کچھ پتہ ہے اب  
اگر میں ماضی کی طرف دیکھتی ہوں  
تو میں اللہ پاک کا شکر ادا کرتی ہوں  
کہ آپ تو اس وقت بھی میرے پاس  
دے جب میں آپ کو ٹھیک سے جانتی  
بھی نہیں تھی اس وقت بھی اللہ نے  
میرا خیال رکھا یہ بیماری اتنی خطرناک  
تھی کہ لوگ کینسر سے کام کیمو تھراپی  
سے زیادہ مر جاتے ہیں لیکن ڈاکٹروں  
نے اپنے منہ سے بولا کہ کیمو تھراپی  
اس کیسے میں کام ہی نہیں کرے گی  
دوسری انجیکشن جو مجھے دینا تھا اس کے  
نقصانات تھے لیکن الحمد للہ کیمو تھراپی  
جیسے نہیں ہے لیکن میں زندہ ہوں  
میں اسٹیج 4 پر تھی یہ کینسر کی آخری  
اسٹیج ہوتی میڈیکل ریسیچ کے مطابق  
اسٹیج 4 کے مریض علاج ہونے کے بعد  
پانچ سال سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتے  
آپ دیکھ لیں 2011 سے 2019 تک  
میں یہاں آپ سے بات کر رہی ہوں  
سب کچھ میرے رب کے کنڑوں میں



## ایک بے اولاد بھائی کا سچا واقعہ اور اولاد کی نعمت

کیا کرتے تھے اور اللہ سے رو کر معافی اور دعا بھی مانگتے تھے اور ویسے بھی استغفار کی تسبیحات کرتے تھے اور کہتے ہیں کہ یہ عمل کرنے کے کچھ عرصے بعد ہی ہم نے دوبارہ ٹیسٹ کروائے اور میری بیوی کو لگا کہ وہ پریگننس (حاملہ) ہے تو جب ٹیسٹ کروائے تو ڈاکٹر یہ دیکھ کر پریشان ہو کئے میڈیکل ہسپتی میں ایسا کوئی کیس نہیں تھا جس میں ایسے لاعلاج مریض کی اولاد ہو جائے تو پھر انہوں نے یہ عمل سب بھائیوں کو بتایا اس طرح اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے ان کو اولاد عطا فرمائی۔

آج آپ کو ایک سچا واقعہ سنانے جا رہی ہوں میرے شوہر کے جاننے والے تھے ان کو ڈاکٹر نے کہا کہ آپ کی اولاد نہیں ہو سکتی ان کی رپورٹس وغیرہ دیکھ کر ڈاکٹر نے ان کو لاعلاج قرار دیا انہوں نے ہمت نہیں ہاری انہوں نے کہیں سنا تھا کہ استغفار کرنے سے اللہ سبحان و تعالیٰ انسان کی ساری تنگیاں دور کرتا ہے اور ہر تنگی میں سے راستہ نکالتا ہے انہوں نے اسی نیت سے استغفار کرنا شروع کیا وہ خود اپنی زبانی بتاتے ہیں کہ میں اور میری بیوی تجد کے وقت اٹھ کر دونوں مل کر استغفار



گوشہ اطفال

# نانی اماں کی باتیں

اسلام علیکم و رحمۃ اللہ و برکاتہ زہرہ نے بہت دن کے بعد فون کیا... فون کی گھنٹی بجی.. فون اٹھایا تو نانی اماں سے بات ہوئی... کیسی ہیں آپ نانی اماں؟ زہرہ نے پوچھا... آپ کی طبیعت کیسی ہے؟ گھر میں سب خیریت ہے آپ کی بہت یاد آرہی تھی میں نے سوچا میں آپ کو کال کر لوں نانی اماں: ہاں پیٹا ٹھیک ہوں اللہ کا بہت شکر ہے تم سناؤ تم کیسی ہو پچے کیسے ہیں گھر میں سب خیریت ہے؟ جی نانی اماں میں بالکل ٹھیک ہوں اللہ کا بہت شکر ہے.. زہرہ

نے پوچھا... نانی اماں: اور گھر میں آج کل کیا چل رہا ہے؟ زہرہ: بس کیا بتاؤں نانی اماں...

میاں ہر وقت بولتے رہتے ہیں



ام مبین انگلینڈ

تو جو لوگ بھی بے اولاد ہیں ان کے لیے یہ ایک آزمودہ عمل ہے میاں اور بیوی دونوں مل کر اللہ کے حضور استغفار کریں اور زیادہ سے زیادہ استغفار کی تسبیحات کریں

**“أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقَّ الْقَيُومَ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ”**

(میں اللہ تعالیٰ سے بخشش طلب کرتا ہوں، جس کے سوا کوئی معبد برحق نہیں، وہ زندہ ہے، قائم رکھنے والا ہے اور میں اسی سے توبہ کرتا ہوں) استغفار اللہ کی یہ تسبیح بھی کر سکتے ہیں یا پھر کوئی بھی استغفار پڑھا جا سکتا ہے

اور یہ مسنون دعا تم بھی یہ دعا پڑھو  
نواسی: جی ٹھیک ہے نانی اماں میں  
ضرور دعا کروں گی آپ یہ دعا بھیج  
دیجیے گاہاں دعا یہ ہے

اللَّهُمَّ إِنْ لِفْ بَيْنَ قُلُوبِنَا، وَأَصْلِحْ ذَاتَ  
بَيْنَنَا، وَاهْدِنَا سُبْلَ السَّلَامِ،  
وَنَجِنَا مِنَ الظُّلْمَاتِ إِلَى النُّورِ، وَاجْنِبْنَا  
الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ،  
وَبَارِكْ لَنَا فِي أَسْيَاءِنَا وَابْصَارِنَا  
وَقُلُوبِنَا وَأَذْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا، وَتُبْ عَلَيْنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَابُ الرَّحِيمُ، وَاجْعَلْنَا  
شَاكِرِينَ لِنِعْمَتِكَ مُثْنِينَ بِهَا قَابِلِيهَا  
وَاتِّمَهَا عَلَيْنَا

اے اللہ! ہمارے دلوں میں الفت پیدا  
فرمادے اور ہمارے آپس کے معاملات  
کی اصلاح کر دے اور سلامتی کے  
راستوں کی طرف ہماری راہ نمائی فرمادے  
اور ہمیں اندریوں سے نجات دے کر  
نور کی طرف لے آ۔ اور ہمیں تمام

چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان کرتے  
رہتے ہیں ہر وقت دل پریشان رہتا ہے  
آپ کو کیا بتاؤں کچھ بھی سمجھ نہیں  
آتی اپنی طرف سے میں پوری کوشش  
کرتی ہوں کہ کوئی بھی بات نہ ہو لیکن  
پھر بھی انسان ہوں اور باہر کے ملک  
میں رہتے ہوئے بہت سارے کام ہوتے  
پیل کوئی مددگار بھی نہیں ہے اور بہت  
سارے کام رہ بھی جاتے ہیں ان کی  
عادت کا تو آپ کو پتہ ہے کہ چھوٹی  
سی بات پر جلدی غصہ کر جاتے ہیں  
نانی اماں: بیٹا تم صبر کرو اللہ تعالیٰ  
آسانیاں پیدا کرے گا اللہ سے ہر وقت  
دعا کرتی رہو اچھا میری بیٹی میں تمہیں  
ایک دعا بتاتی ہوں وہ دعا ضرور پڑھ لیا  
کرو اگر وہ دعا کرتی رہی تو ان شاء اللہ  
اللہ تعالیٰ بہت آسانیاں پیدا کرے گا  
تمہارے شوہر کے دل میں بھی تمہارے  
لئے بہت محبت ڈالے گا اللہ تعالیٰ نے  
قرآن مجید میں اپنے مومنوں کے دلوں  
کو جوڑنے کے لئے بھی دعا بتائی ہے

ایک چھوٹا سا عمل اس کو بدل دیتا ہے... سنت میں کتنی طاقت ہے اور برکت ہیں ہمیں معلوم ہی نہیں ہوتا سجحان اللہ نافی جان :ہاں بیٹی تم ٹھیک کہہ رہی ہو اسی لیے تو اللہ نے ہمیں اپنے قرآن اور سنت کے ساتھ چڑھنے کا حکم دیا ہے تاکہ ہم اپنی زندگی کے مسائل کو بھی حل کرسکے اور آخرت کے بھی زہرہ: آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں نافی جان اللہ تعالیٰ آپ کے لئے بہت آسانیاں پیدا کرے آپ نے اللہ کے حکم سے میرا بہت بڑا مسئلہ حل کر دیا ٹھیک ہے نافی جان آپ اپنا بہت سارا خیال رکھیے گا اور گھر میں سب کو میرا سلام کہئے گا ممانتی اور خالاں کو میری طرف سے پوچھئے گا نافی جان: ٹھیک ہے پیٹا..... اپنا بہت سارا خیال رکھنا اور بچوں کو بھی پیار دینا السلام علیکم۔

ظاہری اور چھپی بدکاریوں سے محفوظ رکھ۔ اور ہمارے لیے ہمارے کانوں اور ہماری آنکھوں اور ہمارے دلوں اور ہمارے زوج، اور ہمارے بچوں میں برکتیں عطا فرماء اور ہماری توبہ قبول فرماء بلاشبہ تو بہت زیادہ توبہ قبول کرنے والا رحم کرنے والا ہے اور ہمیں اپنی نعمتوں کا شکر کرنے والا بنا دے اور ان کی تعریف کرنے والا ان کو قبول کرنے والا بنا دے اور ان (نعمتوں) کو ہم پر کامل فرمادے۔

پھر کچھ دنوں بعد وہ دوبارہ کال کرتی ہے اور پوچھتی ہے کیسی ہے نافی جان؟ نافی جان میں ٹھیک ہوں پیٹا آج تو تمہاری آواز میں بہت خوشی محسوس ہو رہی ہے آواز سے خوشی جھلک رہی ہے زہرہ: اللہ کا بہت شکر ہے اللہ نے شوہر کے دل میں میرے لئے محبت ڈالی آپ کی بتائی گئی دعا سے ان کے غصے میں بھی بہت کمی آئی ہے ہماری پریشانیاں کتنی بڑی ہوتی ہیں اور ہمارا



# صفائی نصف ایمان ہے

عائشہ: جی آپی

مومنہ: آپ کو اٹھ کر صحیح اٹھنے کی دعا پڑھنی چاہیے تھی

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَخْيَانَا بَعْدَ مَا  
أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ.

اللہ کا شکر کہ جس نے ہمیں مردہ کر دینے کے بعد زندگی عطا کی۔ اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔

اس کے بعد آپ کو باتحہ روم جانا چاہیے تھا اور اسکی دعا پڑھنی چاہیے تھی

اللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ  
وَالْخَبَائِثِ۔ بخاری، الصحيح،

## کتاب الوضو

”لے اللہ بے شک میں خبیث جنوں اور خبیث جننسیوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔“

پھر ہاتھ منه صاف کر کے واپس آ

ہفتہ کا دن تھا صبح 9 بجے امی نے بچوں کو جگایا، عائشہ چونکہ عمر میں ابھی چھوٹی تھی اور جنوری میں چھ سال کی ہوئی تھی اس لیے اس کو جگانے میں تھوڑا وقت لگتا تھا..... بہر حال اٹھنے کے بعد فوراً عائشہ اپنے کھلونوں کے ساتھ کھلینے لگی امی کے بار بار منع کرنے کے باوجود وہ اپنی نئی گڑیا سے کھلینے سے نہ رکی.... اس پر اس کی بڑی بہن جو کہ دس سال کی تھی، اس نے عائشہ سے کہا عائشہ: کیا تم میرے ساتھ ادھر کمرے میں آؤ گی؟ مومنہ بولی



کے اپنا بستر ٹھیک کرنا تھا عائشہ : مگر کیوں آپی مومنہ : آپ نے وہ \*حدیث سنی ہوگی - صفائی نصف ایمان ہے \*ہمارا ایمان مکمل نہیں ہوتا ہے اگر اس میں صفائی شامل نہ ہو۔ عائشہ : کیا آپ میری مدد کریں گی ؟ مومنہ : بالکل آپ باتھ روم جاؤ تو اس بات کی تسلی کرو کہ پینڈ واش اور ٹشو سب اپنی جگہ پر ہیں، لائٹ آف کرو اور اس کے بعد دروازہ بند کرنا ہے باتھ روم کے سلپر ز اپنی جگہ پر ہونے چاہئیں۔ ٹوٹھ پیسٹ کا ڈھکن اپنی جگہ پر ہونا چاہیے اور ٹوٹھ برش کو بھی اپنی جگہ پر ہونا چاہیے.... اور آخر پر باہر نکلنے کی دعا بھی پڑھ لینا **غُفرانكَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِ الْأَذْى وَعَافَانِي**۔

آپ چھوٹی ہیں تو آپ صرف \*غُفرانكَ \* بھی پڑھ سکتی ہو عائشہ : آپی مگر یہ سب بہت زیادہ ہے میں تھک جاؤں گی مومنہ : (مسکراتے ہوئے) نہیں میری بہن آپ یہ سب اللہ کے لیے کرو گی کیونکہ اللہ کو صفائی پسند ہے دنیا میں صاف گھر اور آخرت میں اجر ملے گا دنیا کے کام آپ کے لئے مزید آسان ہوں گے اور کیا پتہ ماما خوش ہو کر آپ کو وہ نیا ڈول ہاؤس لے دیں جس کی ضد آپ کافی عرصے سے کر رہی تھی یہ سنتہ ہی عائشہ نے خوشی سے چھلانگ لگائی اور کمرہ صاف کرنے بھاگ گئی۔



عائشہ کی مدد کریں  
اور اشیاء کو انکی  
درست جگہ  
پر رکھیں۔

# صفائی چینیخ

21 روزہ

Day 1 سارے فرش کو جھاڑو لگانا

Day 2 فرنیچر کی جھاڑ پونچھ کرنا

Day 3 کوٹے دان خالی کرنا

Day 4 قایین کی صفائی کرنا

Day 5 کھانا بنانے میں مدد کرنا

Day 6 کپڑوں کی دھلائی

Day 7 الماریوں کو درست کرنا

Day 8 باتحر روم کی صفائی کرنا

Day 9 فرش پہ گیلا کپڑا لگانا

Day 10 برتنوں کی صفائی کرنا

Day 11 Day off

Day 12 سارے فرش کو جھاڑو لگانا

Day 13 کمرے کے فرنیچر کی صفائی کرنا

Day 14 کوٹے دان خالی کرنا

Day 15 قایین کی صفائی کرنا

Day 16 کھانا بنانے میں مدد کرنا

Day 17 کپڑوں کی دھلائی

Day 18 الماریوں کو درست کرنا

Day 19 باتحر روم کی صفائی کرنا

Day 20 فرنیچر کی جھاڑ پونچھ کرنا

Day 21 برتنوں کی صفائی کرنا

WIN A  
PRIZE

السلام عليكم پیارے ساتھیو امید کرتی ہوں آپ سب بالکل ٹھیک ہوں گے اور جو تھوڑے سے بیمار ہیں کسی کو کھانسی ہو رہی ہے کسی کا ناک بہہ رہا ہے کسی کو چھینکیں آرہی ہیں اور کسی کو بخار ہو رہا ہے تو ہماری دعا ہے اللہ تعالیٰ آپ سب کو بالکل ٹھیک کر دے آپ بھی اپنے لیے دعا کیا سمجھیے اللہ تعالیٰ چھوٹے بچوں کی دعا ضرور قبول کرتے ہیں مگر دعا کے ساتھ آپ دوا بھی اچھی طرح کھابجیے کیونکہ دوا پیتے بغیر بھی ٹھیک ہونا مشکل ہوتا ہے اللہ تعالیٰ کہتے ہیں آپ دوائی لے لیا کریں میں آپ کو ٹھیک کر دیا کروں گا ٹھیک ہے تو دوا پیتے ہوئے اپنی امی کو تنگ نہیں کرنا دوا کڑوی تو ہوتی ہے مگر کوئی بات نہیں تھوڑی دیر میں کڑواہٹ ختم ہو جاتی ہے چلنے آپ لوگوں نے اپنا کام بھی مکمل کر لیا ہو گا نمازیں بھی پڑھ لی ہوں گی اور قرآن کا سبق بھی پڑھ لیا ہو گا۔

چلیے آج ہم آپ کے لیے جو کہانی لائے ہیں اس کا عنوان ہے بھیڑیا اور خرگوش، اس کہانی کو کسی مصنف نے لکھا ہے بھیڑیے کے کھیت سے شکر قندی چرانا

# بھیڑیا اور خرگوش



بیش عقیق انگلینڈ



[Urduposts.com](http://Urduposts.com)

کر تمہارے کھیت میں پہنچا  
 دیا، بھیڑیے نے پوچھا تو پھر تم نے  
 میری شکر قندی کیوں توڑی؟ خرگوش  
 نے معصوم صورت بنایا کہ جواب دیا  
 ہوا تیز تھی میں سہارا لینے کے لئے  
 شکر قندی کا جو پودا پکڑتا وہ جڑ سے اکھڑا  
 جاتا۔ بھیڑیا خرگوش کی چالاکی پر ہنسا۔  
 وہ بولا یہ شکر قندیاں تمہارے تھیلے میں  
 کیسے آ گئیں؟ خرگوش نے مسکینی سے  
 کہا میں بھی اس پر غور کرتا ہوا جا رہا  
 تھا کہ تم نے پکڑ لیا، یہ میرے تھیلے  
 میں کیسے آ گئیں؟ بھیڑیا چیخ کر بولا  
 بس بس اپنی بات بند کرو اور میری  
 بات کان کھول کر سن لو آج تمہارا  
 قیمہ پکایا جائے گا خرگوش نے فوراً کہا!  
 تم بھی کان کھول کر سن لو میں تمہیں  
 ایک راز بتانے والا تھا اب کبھی نہیں  
 بتاؤں گا۔ وہ کیا ہے بھلا؟ بھیڑیے  
 نے شوق سے پوچھا خرگوش زور سے  
 ہونٹوں کو بند کر کے بولا "بالکل  
 نہیں بتاؤں گا بے شک تم میرا قیمہ

کوئی عام بات نہ تھی کیوں کہ بھیڑیا  
 بہت دبے پاؤں چلتا ہوا آتا اور چور  
 کو پیچھے سے پکڑ لیتا تھا لیکن خرگوش  
 پھر بھی ہر روز بھیڑیے کے کھیت  
 سے شکر قندی چرا لاتا وہ پہلے ایک بڑی  
 سی ہڈی کھیت میں دبا دیتا پھر شکر  
 قندیاں اکھاڑ کر اپنے تھیلے میں بھرتا اور  
 ٹہلتا ہوا کھیت سے باہر چلا جاتا بھیڑیے  
 کو بھی شکر قندیوں کی چوری کا پتہ چل  
 گیا ایک دن وہ چور کو پکڑنے کے لیے  
 بھوسے کے ڈھیر کے پیچھے چھپ کر  
 بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا کچھ دیر میں  
 خرگوش بھی آ پہنچا اس نے زمین کھود  
 کر ہڈی دفن کی اور شکر قندی اکھاڑ کر  
 تھیلے میں بھری اور سیٹی بجا تا ہوا چل  
 دیا جوں ہی وہ بھوسے کے ڈھیر کے  
 پاس پہنچا بھیڑیا جھٹ سے باہر نکلا اور  
 اس نے خرگوش کو پکڑ لیا، تم میرے  
 کھیت میں کیوں آئے؟ بھیڑیے نے  
 پوچھا! خرگوش نے جواب دیا! میں خود  
 نہیں آیا ہوا تیز تھی اس نے مجھے اڑا

خرگوش نے دفن کی تھیں وہ دونوں جلدی جلدی زمین کھونے لگے خرگوش نے اپنے تھیلے میں سے گوند کی ایک شیشی نکالی اور قریب ہی دبی ہوئی ہڈی نکالیا اور چپکے سے اس ہڈی پر گاڑھے گاڑھے گوند کی شیشی انڈیل دی اور جلدی سے بولا "ارے یہ رہی میں نے نکال دی ہے" بھیڑیا بے صبری سے بولا" لاو لاو کہاں ہے مجھے دو" اس نے خرگوش کے ہاتھوں سے ہڈی چھین تو لی اور چبانے کے لئے اس پر منہ مارا ارے یہ کیا اس کے تو دانت گوند پر اڑ کر جم کئے اس کے دانت چپک کر رہ کئے بھیڑیے نے خرگوش کو مدد کے لئے پکارنا چاہا لیکن اس کے منہ سے تو کچھ بھی نہ نکل سکا بچارہ کبھی ایک ہاتھ سے ہڈی کھینچا اور بھی دونوں ہاتھوں سے زور لگاتا اس کوشش میں اس کی آنکھیں باہر ابل آئیں، پسینے سے جسم شرابور ہو گیا آخر ہڈی منہ سے باہر نکل تو آئی

تمہارے کھیت میں آیا تھا یہ بات بالکل نہیں ہے بھیا جی" "تو پھر؟ بھیڑیے نے پوچھا! خرگوش نے کہا "میں ڈائنا سار کی ہڈیاں لینے تمہارے کھیت میں آیا تھا مجھے معلوم ہوا تھا وہ تمہارے کھیت میں دفن ہیں۔" بھیڑیے نے کہا!" میں نے تو کبھی ڈائنا سار کا نام نہیں سنا پتا نہیں تم یہ کیا ذکر لے بیٹھے "خرگوش نے جیرانی سے کہا "ارے کیا تو نے ڈائنا سار کا نام نہیں سنا؟ آپ ڈائنا سور کو نہیں جانتے بھیا جو ان ہڈیوں کو کھا لیتا ہے وہ اپنے سے سینکڑوں گنا طاقتور جانور کو مار گرا سکتا ہے" بھیڑیے کو خرگوش کی باتوں کا یقین نہ آیا خرگوش نے پھر کہا نا مانو تمہاری مرضی اگر مجھے مل گئی تو سب سے پہلے تمہیں مار گراوں گا سمجھے۔ خرگوش نے لمبے لمبے سانس لیے اور کہا ٹھہر و ذرا کیا تمہیں بھی کچھ خوشبو آئی بھیا بھیڑیے نے بھی لمبے لمبے سانس لیے اسے

لیکن اس کے ساتھ بھیڑیے کے چار دانت بھی باہر آکے خرگوش جو سب  
تماشہ دیکھ رہا تھا اب چپکے سے وہاں سے کھسک گیا پاں مگر جاتے ہوئے اپنی  
شکر قندی کا تھیلہ لینا نہیں بھولا تھا۔ اچھا بچو! کل آئیں گے ایک نئی کہانی  
کے ساتھ، رات کو سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر سب کے لیے دعا کرنا  
نہیں بھولیے گا اللہ حافظ



## معلومات کی دنیا

- \* قرآن مجید کی سورت مجادلہ کی ہر آیت میں لفظ خاص اللہ آیا ہے۔
- \* قرآن کے آٹھ پارے ایک نئی سورت سے شروع ہوتے ہیں۔
- \* قرآن پاک میں صرف ایک صحابی کا نام آیا ہے حضرت زید بن حارثہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ۔
- \* قرآن میں تین مساجد کا نام آیا ہے مسجد القصی مسجد حرام اور مسجد حرام ضرار۔
- \* قرآن میں ہے کہ قیامت کے دن اللہ کے عرش کو آٹھ فرشتوں نے تھام رکھا ہو گا۔

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.cc

پاکستانی اکاؤنٹ

Account number:

05810103370617

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

Jazz cash: 03085853172 Hafiz Muhammad Umair Saeed  
Easy paisa: 03336162751 Name is Hafiz Muhammad Umair Saeed.

سویڈن کیلئے

Adil farid 0046764239611 Swish number For Sweden

Refrence: JTJ magazine Money  
Jazak Allah hu khairun kaseera