

# استعمال کنندگان کیلئے اپنی مدد آپ کتابچہ

”ایک وقت میں ایک عمل / قدم“

محمد شبیر، غزالہ میر، شائستہ میر، ولی وردق

## تعارف

یہ کتابچہ آپ کیلئے ہے جسے آپ خود یا اپنے تھراپسٹ (معالج) کی مدد سے اپنے استعمال میں لا سکتے ہیں۔ اس کتابچے میں اسلام کے متعلق کچھ بنیادی معلومات آپ کیلئے فائدہ مند ثابت ہوں گی۔ اور تعلیمات شامل ہیں جو امید ہے

یہ کتابچہ مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والے مسلمان استعمال کنندگان اور تھراپسٹ کی تحقیق کی روشنی میں ترتیب دیا گیا ہے۔ یہ کتابچہ تیار کرنے کا مقصد افراد جو اپنی صحت و تندرستی کیلئے اپنے عقیدے کا استعمال کرنا چاہتے ہیں، کوربنمائی کا ایک ذریعہ فراہم کرنا ہے۔ اس سے معالجون کو اسلامی تعلیمات اور استعمال کنندگان کے آزمودہ طریقوں کے متعلق جانکاری بڑھانے میں مدد ملے گی۔

اس معلوماتی کتابچے میں جہاں بھی آپ کا نشان دیکھیں وہاں آپ کیلئے جانکاری یا کوئی تجویز موجود ہو گی۔ کچھ خالی جگہ بھی دی گئی ہے جہاں آپ اپنے خیالات، سرگرمیاں، دعائیں وغیرہ جو آپ مفید سمجھیں درج کر سکتے ہیں۔

## مضامین

3	.....زندگی کے مشکل حالات اور واقعات سے مقابلہ کرنا
7	.....اسلام میں بنیادی عقائد اور عوامل: اسلام کے پانچ ارکان
7	.....اپنے اونٹ کو باندھو: اپنے حصے کا کام کرو
9	.....آپ کی اقدار
10	.....اقدار کی تخصیص کا فارم
14	.....اقدار کو عملی جامہ پہنانے کے لائحہ عمل کا خاکہ
15	.....آپ کے تھراپی سیشنز
15	.....اہل خانہ کو شامل کرنا
16	.....ارادہ کرنا/ قدم بڑھانا
18	.....اللہ کی یاد
19	.....حفاظت کے لئے دعا
20	.....قرآن پاک سے تعلق جوڑنا
20	.....اللہ کے نام سے شروعات کرنا
21	.....طہارت اور پاکیزگی
23	.....اللہ کو پکارنا - دعا مانگنا
23	.....غلط خیالات سے نبرد آزما ہونا
24	.....اللہ کی رحمت اور معافی
24	.....صبر کرنے سے مدد حاصل کرو
26	.....خیالات کے اندراج کا پرچہ
27	.....اپنے لوگوں (کمیونٹی) سے ناطہ جوڑو
27	.....علاج کی تکمیل
28	.....چست رہنے کی پیشوائی
31	.....اللہ کے مبارک نام
38	.....لغت/ تشریح الفاظ
40	.....حوالہ جات

## زندگی کے مشکل حالات اور واقعات سے مقابلہ کرنا

ہر کسی کی زندگی میں آزمائش کا وقت آتا ہے اور جب ایسا ہوتا ہے ہم دکھ محسوس کرتے ہیں۔ پیغمبروں پر بھی اللہ کی طرف سے ایسی آزمائشیں آتی رہی ہیں۔ مثال کے طور پر، حضور اکرم ﷺ کے بیٹے ابراہیم بچپن میں فوت ہو گئے تھے:

اس کے بعد آپ ﷺ مزید روئے اور فرمایا، "آنکھوں سے آنسو بہ رہے ہیں اور دل غمزدہ ہے، اور ہم اللہ کی مرضی کے خلاف کچھ نہیں کہیں گے۔" اے ابراہیم، بیشک ہمیں تجھ سے بچھڑنے کا غم ہے

اس حدیث سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ انتہائی مضبوط عقیدے والے افراد کو بھی پریشان کن حالات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ بالکل نہیں کہ وہ لوگ مشکل حالات میں اللہ کی طرف رجوع کرنے میں ناکام ہو گئے ہیں۔

ایسی اداسی کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں؛ مثلاً

- گھریلو تناؤ یا رشتوں میں پھوٹ پڑنا
- معذوری، طویل عرصے کی بیماری یا کسی عزیز کی وفات
- غربت اور بے روزگاری یا مالی مشکلات
- نسلی تفریقی؛ مثال کے طور پر ملازمت، رہائش، تعلیم اور میڈیا میں امتیازی سلوک
- کسی دوسرے ملک سے یو کے میں ہجرت کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا
- نشہ کا عادی ہونا

ایسی صورتحال میں عام ردعمل میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- مایوسی یا ذہنی تناؤ، رونا، روز مرہ امور میں عدم دلچسپی
- افسردہ ہونا، خوف محسوس کرنا، پریشانی یا جسمانی علامات جیسے درد اور تھکاوٹ محسوس کرنا
- غصہ ہونا یا چڑچڑاپن
- شرمندگی، مایوسی یا خود کو قصوروار محسوس کرنا
- مایوسی و ناامیدی یا مرنے کے خواہش کرنا

ایسا محسوس ہونے پر آپ کو خود پر تشدد نہیں کرنا چاہئے۔ قرآن پاک اور احادیث مبارکہ میں ہمیں بار بار اللہ کے اپنی مخلوقات پر رحمت کے متعلق بتایا گیا ہے اور ہمیں اپنے آپ پر رحم کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔

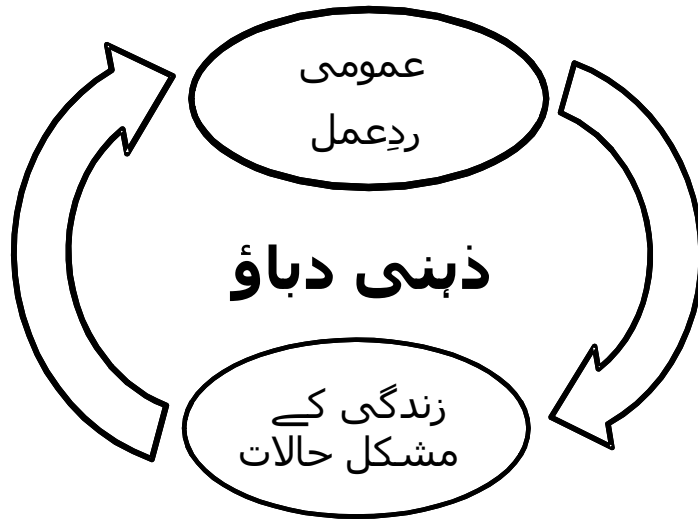
← اپنی ذات پر رحم کرنا نہ بھولنیے

مسلمانوں کو چاہئے کہ جب بھی نبی محمد ﷺ کا نام سنیں تو صلی اللہ علیہ وسلم کہیں؛ اس کا مطلب ہے 'بھی لکھا جاتا ہے۔ PBUH آپ پر اللہ کی رحمت نازل ہو؛ اس اختصار کے ساتھ اردو میں 'و' اور انگریزی میں 'و'

میرے لئے نقطہ عمل:

جب آپ کسی وجہ سے پریشان ہوتے ہیں تو اس سے آپ کے رویہ میں تبدیلی آتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ لوگوں سے ملنا جلنا بند کر دین اور کہیں آنا جانا پسند نہ کریں۔ ممکن ہے کہ آپ ہر وقت بستر میں گھسے رہیں اور دیر تک سوتے رہیں، ہر وقت ٹیلی ویژن دیکھتے رہیں، گھر کا کوئی کام نہ کریں یا ملازمت نہ کریں یا ملازمت ڈھونڈنا چھوڑ دیں۔ ہو سکتا ہے آپ نماز پڑھنا، مسجد جانا یا قرآن پاک کی تلاوت کرنا چھوڑ دیں۔ اس کے برعکس یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مشکلات سے بچنے کیلئے آپ خود کو بہت زیادہ مصروف کر لیں یا دوسروں بشمول اپنے اہل خانہ سے الجھتے رہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ تمباکو نوشی شروع کر دیں، نشہ آور اشیاء یا ادویات کا غلط استعمال کرنے لگیں، ضرورت سے زیادہ کھانا کھانے لگیں یا ایسا برتاؤ کرنے لگیں کہ جیسے زندگی ختم ہو گئی ہے۔

ایسے برتاؤ قابل سمجھ ہیں لیکن ایسا کرنے سے آپ کی پریشانیوں میں مزید اضافہ ہو گا۔ سوچیں کہ ایسا برتاؤ کرنے کا کیا اثر ہوتا ہے۔ اس کا آپ کی مشکلات پر کیا اثر کیا پڑتا ہے؟ نیچے دکھائی گئی تصویر میں عمومی ردعمل کا پریشانیوں پر اثر واضح کیا گیا ہے



### عمومی ردعمل کی چند مثالیں

**تعلقات کی خرابی:** بعض گھرانوں میں مختلف افراد خانہ سے مخصوص ذمہ داریاں نبھانے کی توقعات وابستہ کی جاتی ہیں جو متعلقہ فرد کی صلاحیت یا جو کام وہ کرنا چاہتے ہوں سے مناسبت نہ رکھتی ہوں؛ اس وجہ سے پریشانی اور رشتوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، بڑے بیٹوں سے والدین اور گھر کے دیگر افراد کی ضروریات پوری کرنے کی توقع رکھنا؛ چھوٹوں سے توقع رکھنا کہ والدین کی مرضی کے مطابق جب اور جہاں وہ چاہیں شادی کیلئے رضامند ہوں۔ ایسی توقعات

لوگوں کے مخصوص گروہ (کمیونٹی) میں بھی ہو سکتی ہیں جو دوسروں سے ایسی پریشانیوں پر بات کرنے میں مشکل پیدا کر سکتی ہیں۔ جن افراد کو ایسی پریشانیوں کا سامنا ہو، ممکن ہے کہ ان سے کہا جائے کہ یہ ان کی گھریلو ذمہ داری یا مذہبی فریضہ ہے اور اس سے وہ غصہ میں آ سکتے ہیں، خود کو قصوروار ٹھہرائیں یا درپیش صورتحال پر مناسب ردعمل ظاہر کرنے میں مغالطہ کا شکار ہو جائیں اور خود پر دباؤ کم کرنے میں بے بسی محسوس کریں۔ شادی کا ناکام ہو جانا اور تعلقات میں خرابی زندگی کے ایسے مشکل حالات ہیں جن میں ناامیدی اور پیچھے ہٹنے کا احساس کافی عام ہیں۔

**ہجرت کے مسائل:** بعض مسلمان ہجرت کر کے یو کے میں آئے ہیں بالخصوص ضعیف افراد، شادی کر کے آنے والے نوجوان افراد اور مہاجرین و پناہ گزین۔ پریشانی کے اسباب میں کم آمدنی، انگلش زبان میں گفتگو کی محدود صلاحیت اور ہجرت کئے ہوئے تھوڑی مدت ہو سکتے ہیں۔ ہجرت کر کے یو کے میں آنے والے افراد سے اکثر زیادہ کام لیا جاتا ہے اور اجرت کم دی جاتی ہے۔ ہجرت، خود کو بدلنے کیلئے دباؤ، کم اجرت اور سماجی انخلا زندگی کے مشکل حالات کی مثال ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دوسروں کا خوف اور مایوسی کا احساس بے بسی بن جاتی ہے اور ان مسائل کا حل نہ ملنے پر ناامیدی اور خاموشی عام ردعمل بن جاتی ہیں۔

### امتیازی / منفی سلوک:

امتیازی سلوک کے واقعات اکثر اوقات ہوتے ہیں اور عام طور پر کنارہ کشی کی راہ اختیار کرنا پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر، کام پر کسی کے ساتھ متواتر امتیازی برتاؤ کیا جانا (جیسے ترقی کے لئے نظر انداز کیا جانا، نامناسب اوقات پر کام اور نامناسب ذمہ داریاں نبھانے پر زور دینا)۔ ایسے حالات میں لوگ عموماً آواز اٹھاتے ہیں لیکن وقت کے ساتھ اگر حالات میں تبدیلی نہیں آتی یا ماحول بدستور تعزیری رہتا ہے تو اکیلا فرد ناامید ہو جاتا ہے اور آواز اٹھانے سے بچنا شروع کر دیتا ہے۔ ماحول کو بدلنے کی کوششوں میں، خاموشی، مشکل جذبات میں کمی لاتی ہے۔ تاہم، یہ کام پر منفی سلوک کا مستقل حل نہیں اور انتہائی ممکن ہے کہ متعلقہ فرد سے مسلسل منفی برتاؤ کیا جائے۔ اس مثال میں امتیازی سلوک زندگی کے مشکل واقعات کی مثال ہے اور اس صورتحال پر عام ردعمل خاموشی اور کنارہ کشی ہے۔

### منفی احساسات سے بچاؤ

بعض واقعات میں انسان منفی احساسات سے بچنے پر توجہ دیتا ہے اور ایسی صورتحال میں عام ردعمل منفی محسوسات سے بچاؤ کی کوششیں ہیں۔ برا محسوس کرنا بہت مشکل ہے اور ایسا نہ کرنا قدرتی عمل ہے۔ یہاں سوال یہ اٹھتا ہے کہ اس احساس سے بچنے کیلئے کیا کیا جائے؟ بعض اوقات ہم ایسا کام کرنے سے خود کو بچاتے ہیں کہ جس سے شرمندہ ہونا پڑے، اگرچہ ایسا کرنے کی قیمت چکانی پڑے۔ جب اداس ہوں تو ہم سونے کی کوشش کرتے ہیں، یا اگر رونے کا من کر رہا ہو تو ایسی جگہ جانے سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں جہاں رونا آئے؛ سماجی سرگرمیوں میں شرکت سے پرہیز کرتے ہیں یا بغیر دلچسپی و لطف کے سرگرمیوں میں شرکت کرتے ہیں۔ جب شرمندگی محسوس ہو تو چھوڑ دینا، ناامیدی اور خاموشی اختیار کر لینا آسان ہے۔ یہ بچاؤ اور خاموش پن، جسے ہم عموماً "مشکلات میں گھرا ہونا" کہتے ہیں، ذہنی الجھن کا سبب بن سکتا ہے۔ مشکلات سے دوچار ہونا جیسی سوچ بونے کی ایک اور وجہ مشکلات کے عارضی حل پر تلاش پر زور دینا ہے، جو جلد از جلد بہتر محسوس کرنے کے متعلق ہے بجائے اس کے کہ مشکلوں کا مستقل حل نکالا جائے۔

### مستعد رہنا

اس کتابچہ کا مقصد آپ کو مشکلات کے اس چکر سے نکلنے میں مدد کرنا ہے۔ یہ علاج زندگی میں دوبارہ مستعد ہونے کے متعلق ہے۔ یہ مسائل کے حل ڈھونڈنے کیلئے اقدام

اٹھانے کے بارے میں ہے نہ کہ عمل سے بچاؤ اور مغلوب ہونے کا احساس ہونے کے متعلق۔ بہتر طریقہ علاج ضابطہ کار ترتیب دینے کے بارے میں ہے کہ جس سے ذہنی دباؤ میں آنے سے قبل والے معاملات میں دلچسپی لینے اور وہی کام کرنے میں مدد ملے؛ ایسے معاملات جن کیلئے آپ اس وقت کوئی طاقت محسوس نہیں کرتے۔ مقصد آپ کو دوبارہ جینے کی طرف راغب کرنا ہے۔

یہ عملی طریقہ علاج ہے جس میں عمل کی ضرورت ہے۔ اس کا کلیدی مقصد امور زندگی کو مختلف طریقے سے انجام دینا ہے۔ علاج میں اس بات پر توجہ دی جائے گی کہ کیا تبدیلی لانی ہے اور مطلوبہ تبدیلی کیسے لائی جائے۔ تھراپسٹ آپ کی کہانی پوری توجہ سے سنے گا اور آپ کے ساتھ مل کر اس مخصوص ہفتے کے امور انجام دینے کے طریقے میں تبدیلی لانے کی منصوبہ بندی کرے گا۔

مستعد ہونے سے آپ کے موڈ میں بہتری آئے گی اور کام کرنے سے آپ کو دلی سکون ملے گا - مطمئن ہونے اور مسائل کے حل کی تلاشی کیلئے آپ انتظار کے متحمل نہیں ہو سکتے۔

یہ عملی طریقہ علاج اسلامی تعلیمات کے عین مطابق ہے۔ مسلمانوں کو مسائل سے مناسب عمل، احتیاط اور صبرمقابلہ کرنے کی تعلیم دی گئی ہے:

’بے شک ہم بھوک، خوف، مال میں نقصان سے تمہارا امتحان لیں گے؛ خوشخبری سنا دو ان لوگوں کو جو صبر کا مظاہرہ کریں۔ وہ جن پر کو مصیبت آتی ہے تو کہتے ہیں " ہم اللہ کے پیدا کردہ ہیں اور اسی کی طرف ہمیں لوٹ کر جانا ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جن پر اللہ کی رحمت نازل ہوئی اور وہ سیدھے راستے پر چلنے والے ہیں۔‘<sup>19</sup>

دین اسلام میں تمام حالات آزمائشی ہوتے ہیں اور اللہ ہمیں مختلف طریقوں سے آزماتا ہے۔ ہمیں یہ نہیں سمجھنا چاہئے کہ زندگی میں مشکلات کسی جرم کی سزا ہے یا اللہ کی ناراضگی کی علامت ہیں۔ اسی طرح ہمیں کسی دوسرے کی کامیابی اور خوشی کا یہ مطلب نہیں لینا چاہئے کہ ان سے اللہ خوش ہے جس کے نتیجے میں انہیں خوشیوں سے نوازا جا رہا ہے اور یا وہ دوسروں سے بہتر ہیں۔ ہمیں ہر طرح کے اچھے اور مشکل حالات اللہ کو یاد رکھنا چاہئے۔

حضور اکرمؐ نے فرمایا کہ ہر مصیبت، بیماری، پریشانی، صدمہ یا حادثہ وغیرہ جو کسی مسلمان کو پیش آتا ہے، یہاں تک کہ کائنات چننے کی تکلیف؛ اللہ اس کے بدلے میں اس کے گناہ معاف فرماتا ہے۔<sup>17</sup>

ایمان والے یہ تمام مشکلات اگر صبر سے برداشت کریں تو یہ اللہ کی معافی اور اس کے انعام کا ذریعہ بنتے ہیں۔



## امید قائم رکھو

قرآن کریم میں ہمیں بتایا گیا ہے :

پس، یقیناً ہر مصیبت کے بعد سکھ ملتا ہے۔ کوئی شک نہیں کہ ہر مشکل وقت کے بعد آسانی آتی ہے۔ لہذا، جب تم اپنے لازمی امور سے فارغ ہو جاؤ پھر بھی اللہ کی راہ میں یاد کرو۔ زحمت کرو، اور پوری توجہ و تندی سے اپنے پروردگار کو اور جو کوئی بھی گناہ یا غلط کام کرتا ہے مگر اس کے بعد اللہ سے اپنے گناہوں کی توبہ کرتا اور معافی مانگتا ہے، وہ اللہ کو معاف کرنا والا اور انتہائی مہربان پائے گا۔<sup>20</sup>

’ہم کسی کو بھی اس کی برداشت سے زیادہ آزمائش میں نہیں رکھتے۔ سب کچھ ہمارے سامنے ہے جو کہ بالکل سچ پر مبنی ہے۔ وہ کبھی بھی غلط نہیں ہوں گے۔‘<sup>21</sup>

کبھی بھی امید نہ بارو اور مصیبتوں سے جلد نجات ملنے پر یقین سے اپنے ایمان کو مزید پختہ کرو۔

میرے لئے نقاطِ عمل

مستعدی مسلمان کی زندگی کا اہم حصہ ہے۔ اسلام کے پانچ اراکین میں سے چار کی بنیاد عمل ہے اور اللہ ہم سے عقیدے کے مطابق عمل چاہتا ہے۔

## اسلام میں بنیادی عقائد اور عوامل: اسلام کے پانچ ارکان



دین اسلام کے پانچ بنیادی ارکان ہیں؛ یہ پانچ بنیادی شرائط ہیں جن پر ایمان بر مسلمان پر لازم ہے۔



1. توحید و رسالت (شہادت دینا): انتہائی خلوص نیت سے اس بات کا اقرار کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد صلی اللہ ہو علیہ وسلم اللہ کے رسول ہیں؛ اس اقرارنامہ کو یقین کامل اور صدق دل سے ماننے سے مراد اپنی زندگی کو اللہ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق بسر کرنا ہے۔

2. نماز (صلوٰۃ): دن میں پانچ وقت کی نماز کی، مقررہ اوقات میں ادائیگی۔ تمام نمازیں ادا کرنے کا مخصوص طریقہ کار اور کلمات ہیں جو ادا کرنے ہوتے ہیں۔



3. زکوٰۃ: اگر کسی کے پاس سال کے بعد مخصوص حد سے زیادہ سرمایہ ہے تو دولت مندوں کا غریبوں اور ضرورت مندوں کیلئے اپنے مال سے ٹیکس دینا۔

4. رمضان کے مہینے کے روزے رکھنا (صوم): یہ تمام بالغ اور تندرست مسلمان پر فرض ہے؛ سوائے ان کے جن کیلئے روزہ رکھنا انتہائی مشکل یا نقصان دہ ہو۔

5. حج: اگر کسی کے پاس وسائل ہیں تو مکہ مکرمہ میں اللہ کے گھر کی زیارت کرنا

## اپنے اونٹ کو باندھو: اپنے حصے کا کام کرو

تبدیلی خود انسان سے شروع ہوتی ہے۔ ہم جو بھی کام کرتے ہیں اس کی کوئی وجہ ہوتی ہے اور اس وقت تک کوئی بھی تبدیلی نہیں لائی جا سکتی جب تک ہم خود حالات کو بدلنے کی کوشش نہ کریں۔

ایک روز حضور اکرم صلی اللہ ہو علیہ وسلم نے دیکھا کہ ایک بدواپنا اونٹ

كھلا چھوڑ رها ہے۔ آپ اس بدو سے مخاطب بوئے تم اپنے اونٹ كو باندھتے  
كيون نهیں؟ بدو بولا: "مجھے اللہ پر بھروسہ ہے۔ حضور اكرمؐ نے پھر  
فرمایا " پہلے اپنے اونٹ كو باندھو پھر اللہ کے سہارے پر رہو"

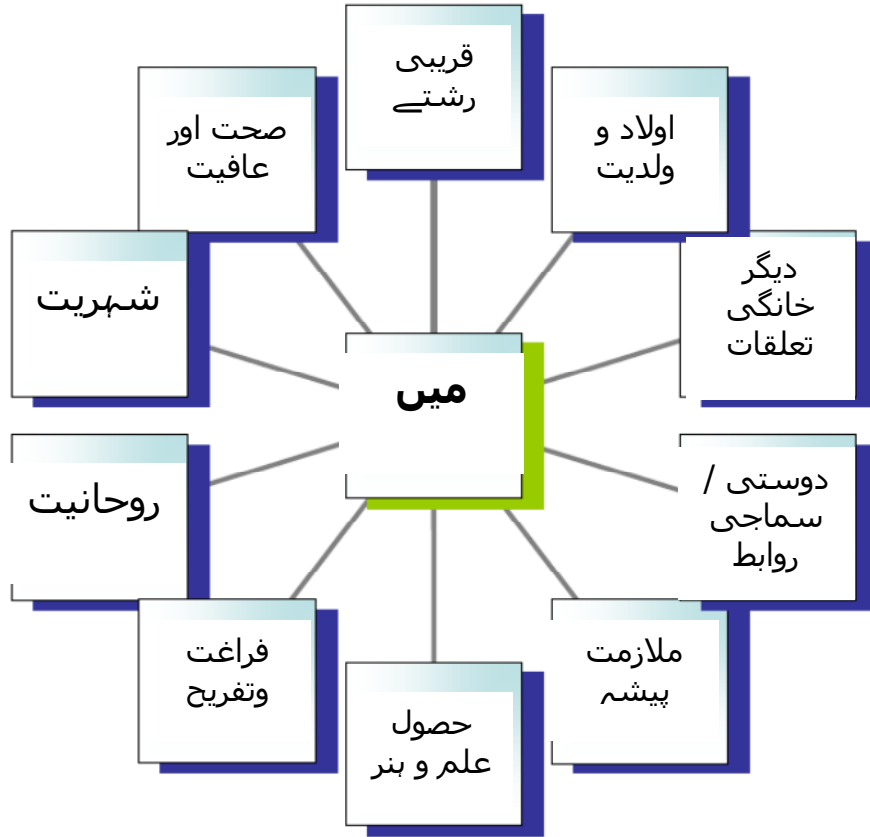
مسلمانوں كو تقدیر پر باتھ ركھ كر نهیں بيٹھے رہنا چاہئے۔ اگرچہ ہمارا ایمان ہے کہ  
سب كچھ اللہ کے اختیار میں ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے، ہم سب اپنی زندگی میں  
درست راستہ چننے اور صحیح كام کرنے کے ذمہ دار ہیں۔ "بے شك، اللہ ان لوگوں  
کی حالت نهیں بدلتا جب تك وہ خود كو نهیں بدلتے"

اس کے متعلق آپ كا کیا خیال ہے؟ کیا آپ كو اس كا مفہوم سمجھ میں آیا  
ہے؟ اس علاج کے متعلق اپنے خیالات یہاں درج کریں:



## آپ کی اقدار

نیچے دیا گیا فارم اپنی اقدار کے متعلق سوچنے کا ابتدائی نقطہ ہے اور تھراپی (معالجہ) کا اہم جزو ہے۔ آپ یہ فارم اپنے تھراپسٹ کی مدد سے یا خود پر کر سکتے ہیں اور آپ اس علاج سے جو فوائد حاصل کرنے کے خواہشمند ہیں ان کی نظر ثانی کے سکتے ہیں۔ اپنی اقدار اور جو چیز آپ کے لئے بہت اہمیت کی حامل ہے، اس کے متعلق سوچئے؛ اس سے آپ کو بہتر محسوس کرنے کیلئے معاون سرگرمیوں کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔



جو پرچہ آپ پُر کرنے لگے ہیں یہ آپ کو زندگی کی اقدار سمجھنے میں مدد کے لئے ہیں۔ یہ زندگی کے مختلف حصوں کی نشاندہی کرتے ہیں یا ہو سکتا ہے ان میں سے کچھ آپ کی ذات سے زیادہ مناسبت رکھتے ہوں۔ یہ اس بات کا امتحان نہیں ہے کہ آیا آپ کی اقدار "درست" ہیں؛ زندگی کے یہ مراحل / حصے آپ کو اپنی اقدار کی پہچان میں مدد کیلئے ہیں۔ زندگی کے ہر حصے میں آپ اپنی من پسند خصوصیات کے متعلق بیان کریں گے۔ آپ یہ بتائیں گے کہ آپ اطمینان بخش صورتحال میں اپنے اور دوسروں کے ساتھ کیسا سلوک کرنا چاہیں گے۔ اس میں کوئی عمل غلط یا درست نہیں بلکہ آپ کا طریقہ جو آپ کی نظر میں صحیح ہے۔ ضرورت کے مطابق اضافی پرچہ استعمال کر سکتے ہیں۔

## اقدار كى تخصيىص كا فارم

بهترين حالات ميں آپ كس چيز كا ذياءه خيال ركھتے هيں، اور كيا كرنا چاهيں گے

۱. ازدواجى / قريبي تعلقات كى اقدار  
اهميت:

مقاصد / كاروائى:

۲. اولاد وولديتى اقدار

اهميت:  
مقاصد / كاروائى:

**۳. دیگر خانگی تعلقات کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۴. دوستی / سماجی روابط کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۵. ملازمت پیشہ کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۶. حصول علم و بنرکی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۷. فراغت و تفریح کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۸. روحانیت کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۹۔ شہریت کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

**۱۰۔ صحت اور عافیت کی اقدار**  
اہمیت:

مقاصد / کاروائی:

جب آپ یہ طے کر چکے ہوں تو پھر اس پرچہ کو اپنی اقدار کو عملی جامہ پہنانے کا لائحہ عمل تیار کر نے کیلئے استعمال کرسکتے ہیں۔

## اقدار کو عملی جامہ پہنانے کے لائحہ عمل کا خاکہ

اس پرچہ سے اپنی اقدار کو عملی شکل دینے کیلئے لائحہ عمل طے کرنے میں استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ اپنی اقدار جن پر آپ عمل کرنا چاہیں، میں سے کوئی ایک لیں اور اس کے حصول کیلئے قابل حصول اہداف مقرر کر لیں۔ ہر منزل کے عارضی یا طویل مدتی اہداف ہو سکتے ہیں۔ ہر عارضی مقصد کے حصول کیلئے درکار کاروائی کے متعلق درج کریں، جس میں مزید مختصر اقدامات بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد ان مقاصد کے حصول میں درپیش آنے والی رکاوٹوں کے متعلق سوچیں۔ ہر رکاوٹ کو دور کرنے کیلئے حکمت عملی تیار کریں جو ان رکاوٹوں کو رفع کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔

اقدار/منازل			
مقاصد	اقدامات	حائل رکاوٹیں	حکمتِ عملی
اقدار/منازل			
اقدار/منازل			

اس طریقہ علاج کا اہم عنصر مناسب سرگرمیوں کی تفصیلی تشخیص، تکمیل اور ان کی بروقت نظرثانی ہے۔ اس کا مطلب سرگرمیوں کا کب، کہاں، کیا اور کس کے ساتھ، کے متعلق سوچنا ہے۔ تجرباتی اقدامات کے لئے ان سرگرمیوں کے متعلق سوچیں۔ اس کے علاوہ متوقع رکاوٹوں اور ان کے حل کیلئے مناسب اقدامات کے متعلق بھی سوچیں۔ عملی اقدام کے نظریے سے کسی سرگرمی کا تصور کریں۔

## آپ کے تھراپی سیشنز

اس علاج کا مقصد آپ کو نئے طریقہ کار سے متعارف کرانا ہے۔ ایسے لمحات جب زندگی میں مشکل درپیش ہو اور جب آپ شرمندگی محسوس کر رہے ہوں، ان سے بہتر طریقے سے نبرد آزما ہونے کا طریقہ ہے۔ کوئی بھی نئی چیز سیکھنے میں وقت لگتا ہے اور تھراپی سیشنز میں جانا اور یہ ہنر سیکھنا ضروری ہے، اگرچہ آپ تھوڑے وقت میں ہی بہتر محسوس کرنے لگیں۔ ہم آپ سے کم از کم چھ سیشنز میں آنے کا کہیں گے اگرچہ آپ اس مدت سے پہلے ہی بہتر محسوس کرنے لگیں۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ تھراپی سیشنز میں شرکت کرنے میں حائل رکاوٹوں اور ان پر قابو پانے کے طریقوں پر اپنے تھراپسٹ سے بات کریں تاکہ آپ تھراپی چھوٹنے سے بچنے کیلئے اقدامات کر سکیں؛ مثال کے طور پر اگر آپ کسی دوسرے فرد کو اپنی اپائنٹ منٹ سے آگاہ کر دیں یا یاد دہانی کیلئے کہیں نوٹ لکھ دیں جہاں آپ آسانی سے دیکھ سکیں، اس سے آپ کو تھراپی کے سیشنز میں دوبارہ آنے میں مدد ملے گی۔

اس کے علاوہ، یہ بھی انتہائی اہم ہے کہ تھراپی سے استفادہ کرنے میں درپیش عملی مسائل پر بھی اپنے تھراپسٹ سے بات کریں، مثلاً ٹرانسپورٹ، بچوں کی نگہداشت، کام سے چھٹی لینے میں مشکل، گھریلو مسائل وغیرہ۔ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے بات کریں اور منصوبہ بندی کریں۔ مثال کے طور پر، آپ، اپنے تھراپسٹ یا گھر کے کسی فرد سے آپ کو اپائنٹ منٹ کی یاد دہانی کیلئے ٹیلیفون کرنے کا کہہ سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنا علاج بند کرنا چاہیں یا اپائنٹ منٹ منسوخ کرنے کا فیصلہ کریں تو اپنے تھراپسٹ سے ضرور رابطہ کریں؛ جیسے، آپ اتنے جلدی صحتیاب نہیں ہو رہے جتنی آپ کو توقع تھی۔ اس سے کام پر کسی صورتحال سے بچاؤ کی تدابیر اور ان سے پیدا ہونے والے مسائل پر بات چیت کا موقع ملے گا۔ اگر آپ تھراپی کے لئے نہ آنا چاہیں، پھر بھی جانے کی کوشش کرنا صحتیابی کی طرف قدم بڑھانے کے مترادف ہو گا۔

## اہل خانہ کو شامل کرنا

اپنے اہل خانہ کو معالجہ میں شامل کرنا اور ایسا کرنا کتنا مفید ثابت ہو سکتا ہے، یہ طے کرنا آپ پر منحصر ہے۔ علاج سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے میں گھر کے افراد مددگار ثابت ہو سکتے ہیں اور اگر آپ سمجھیں کہ کوئی ایسا فرد ہے جو آپ کی مدد کر سکتا ہے تو اپنے تھراپسٹ کو اس بات سے آگاہ کریں کہ آپ فلاں فرد کو اپنے علاج میں شامل کرنا چاہتے ہیں۔ ممکن ہے آپ گھر کے کسی فرد کو تھراپی کے بعض حصوں میں شامل کرنا چاہیں اور بعض میں نہیں۔

گھر کے معاون افراد آپ کو اپنی ذات کیلئے وقت نکالنے، آپ کا حوصلہ بڑھانے یا آپ

کو مقرر کردہ اہداف اور درکار اقدامات کی یاد دہانی کرانے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ سمجھیں کہ گھر کے افراد کو علاج میں شامل کرنے کا فیصلہ لینے میں مدد درکار ہے تو اپنے تھراپسٹ سے مشورہ کریں۔

## ارادہ کرنا / قدم بڑھانا

خود کو متحرک کرنا بڑا کٹھن مرحلہ ہو سکتا ہے اور مایوسی کا احساس ہو سکتا ہے؛ مثال کے طور پر، بستر سے نکلنا۔ اس بارے میں ایسے سوچنا سود مند ہو سکتا ہے جیسے گاڑی کی بیٹری ختم ہو گئی ہے - ہمیں اسے دوبارہ اسٹارٹ کرنے کیلئے دھکا لگانا پڑتا ہے۔ دھکا لگانے کا ابتدائی مرحلہ مشکل ترین ہوتا ہے؛ جب ایک بار ابتدا ہو جائے تو اسے جاری رکھنا آسان ہوتا ہے۔ پہلا قدم اٹھانا انتہائی مشکل ہوتا ہے لیکن جب ایک دفعہ شروعات ہو جائے تو باقی کے مراحل آسان ہو جاتے ہیں اور اس سے ارادہ میں مضبوطی آتی ہے۔

اگر کسی کو بستر میں گھسے رہنے یا بستر سے نکلنے کا اختیار دیا جائے تو انتہائی ممکن ہے کہ وہ بستر میں گھسے رہنے کا انتخاب کریں؛ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ محفوظ، آسان اور دلکش انتخاب ہے - اس کے لئے کوشش نہیں کرنی پڑتی اور یہ پرسکون بھی ہے۔ لیکن اگر آپ بستر سے نیچے گر جائیں تو اٹھنے کی خواہش ہو گی۔ اگر رات کو تھوڑی تیاری کی جائے تو صبح کو جاگنے میں بھی آسانی رہتی ہے مثلاً کپڑے تیار کر کے رکھنا یا ناشتے میں پرکشش اشیاء رکھنا جو جاگنے کا جذبہ پیدا کریں۔

آپ کے تھراپسٹ کو لوگوں کو دوبارہ متحرک کرنے کی ترغیب دینے کی تربیت دی گئی ہے اور ایسے طریقوں سے باخبر ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ مختصر پیمانے پر سرگرمی شروع کریں گے اور صلاحیت کے مطابق اس میں اضافہ کریں گے۔ یہ سوچیں کہ آپ کیا حاصل کر سکتے ہیں - کوئی ایسا کام جس میں تھوڑے چیلنج کا سامنا کرنا پڑے مگر زیادہ مشکل نہ ہو۔

## ایک وقت میں ایک عمل

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مختصر مگر تواتر کے ساتھ اقدامات کی تلقین کی ہے۔

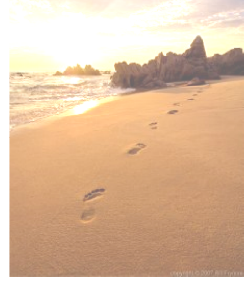
حضرت ابوہریرہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: دین اسلام بہت آسان ہے اور جو کوئی بھی اپنے آپ کو اس میں زیادہ ڈبوئے گا اسے جاری نہیں رکھ سکے گا۔ لہذا آپ کو چاہئے کہ انتہا پسندی نہ کریں، بلکہ عبادت کامل طریقے سے کریں اور اس مزیدہ کو قبول کریں کہ آپ کو اس کا اجر ملے گا؛ صبح صادق اور رات کے آخری اوقات میں عبادت سے اپنے ایمان میں پختگی پیدا کریں۔ii

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے سوال کیا گیا کہ اللہ رب العزت کو سب سے زیادہ کونسا عمل پسند ہے؟ آپ نے فرمایا، ایسا نیک عمل جو باقاعدگی سے کیا جائے چاہے وہ کتنا ہی مختصر ہو۔iii



← جو بھی نیک کام کر سکتے ہیں کریں - چھوٹے کام سے شروع کریں اور اس میں آہستہ آہستہ اضافہ کریں

### میرے لئے نقاط عمل



اگلے چند صفحات میں کچھ سرگرمیوں کی مثالیں دی گئی ہیں؛ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ مذہبی سرگرمیوں سے آپ کو فائدہ ہو سکتا ہے تو آپ انہیں آزما سکتے ہیں۔

### اپنے لائحہ عمل میں پانچ اقدامات کا انتخاب کریں



مسلمانوں کو سنت جو کہ نبی محمد ﷺ کا طریقہ ہے، کی پیروی کرنے کی ترغیب دی گئی ہے اور ایسے طریقے سے عبادت کرنے کو کہا ہے جیسے انہوں نے عبادت کرنے کی تعلیم دی ہے۔ ان فرائض اور سنتوں کا مقصد مسلمانوں کو اللہ کے احکامات سے آگاہ کرنا ہے۔ مسلمان کی زندگی میں اللہ سے آگاہی کو تقویٰ (اللہ سے باخبری) کہتے ہیں جو بالآخر احسان (خلوص/ شعور) کا درجہ پاتا ہے۔ مندرجہ ذیل حدیث کے اقتباس میں حضرت جبرائیلؑ کا مسلمانوں کو اسلام کے بنیادی اصولوں کی تعلیم دینے کا ذکر ہے:

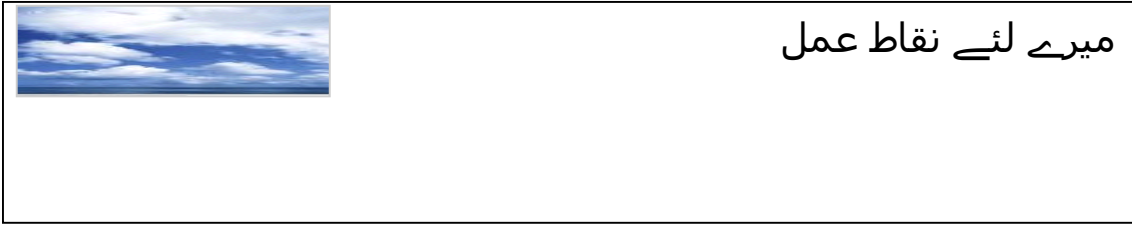
" ایک روز جب ہم اللہ کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس بیٹھے ہوئے تھے تو ہماری موجودگی میں ہمارے پاس ایک شخص آیا جو سفید کپڑے پہنے ہوئے تھا اور اس کے بال بالکل کالے رنگ کے تھے۔ اس شخص کے چہرے پر سفر کی تھکاوٹ کا کوئی نشان نہ تھا، اور ہم میں سے کوئی بھی اسے جانتا و پہچانتا نہ تھا۔ حضور پاکؐ کے پاس بیٹھتے ہوئے، آپؐ کے گھٹنوں سے گھٹنے ملائے اور اپنی رانوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے اُس نے آپؐ سے پوچھا: " اے محمدؐ، مجھے اسلام کے متعلق کچھ بتاؤ۔" آپؐ نے فرمایا: "اسلام کا مطلب اس بات کا اعتراف کرنا کہ اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور محمدؐ اللہ کے رسول ہیں، نماز پڑھو، زکوٰۃ دو، رمضان کے مہینے میں روزے رکھو، اور اگر اللہ نے تمہیں وسائل عطا کئے ہیں تو اس کے گھر کا حج کرو۔" اُس شخص نے جواب دیا: " آپؐ نے بالکل درست فرمایا۔"

" ہمیں اُس شخص کے حضور اکرمؐ سے اس طرح سوال کرنے اور پھر یہ کہنے کہ آپؐ نے درست فرمایا پر حیرت ہو رہی تھی۔ اُس شخص نے پھر سوال کیا: " اب ایمان کے متعلق بتائیں۔" آپؐ نے فرمایا: "اس کا مطلب ہے کہ اللہ پر ایمان لاؤ، اس کے فرشتوں، اس کی کتابوں اور قیامت کے دن پر ایمان لاؤ، اور اس بات پر ایمان لاؤ کہ ہر خیر و شر اللہ کی طرف سے ہے۔" یہ سن کر اُس شخص نے کہا کہ آپؐ نے سچ فرمایا۔ اس کے بعد اُس شخص نے پھر سوال کیا: " اب مجھے احسان کے متعلق بتائیں۔" آپؐ نے فرمایا کہ اس کا مطلب ہے اللہ کی عبادت ایسے کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو؛ اگرچہ تم اللہ کو نہیں دیکھ سکتے لیکن وہ تمہیں ہر حال میں دیکھ رہا ہے "

صحیح مسلم میں ہے کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا: " اللہ تمہاری ظاہری شان و شوکت اور مال و دولت کو نہیں بلکہ تمہارے دلوں اور تمہارے اعمال کو دیکھتا ہے۔"

← احسان کے درجہ کو پانے کیلئے عبادت کے دوران پوری توجہ سے اللہ کو یاد کریں۔ نماز کے ہر پہلو اور دورانِ نماز ادا کئے جانے والے الفاظ کے معنی سمجھنے کی کوشش کریں۔

← ایسے کام کرو جو آپ اور دوسروں کیلئے بہتر ہوں؛ اپنے آپ پر رحم کرو اور پھر دوسروں کیلئے بہتر جذبات رکھو



## اللہ کی یاد

حضور اکرمؐ نے فرمایا: " اللہ فرماتے ہیں کہ میں ایسا ہی ہوں جیسے مجھے چاہنے والا سوچتا ہے۔ جب وہ مجھے بلاتا ہے میں اس کے پاس ہوتا ہوں۔ اگر وہ مجھے اکیلے میں یاد کرتا ہے تو میں خود اس کا ذکر کرتا ہوں؛ اور اگر وہ بھری محفل میں میرا نام لیتا ہے تو میں اس سے بھی بہتر مجمع میں اس کا ذکر کرتا ہوں۔ اگر بندہ میری طرف ایک قدم بڑھاتا ہے تو میں دس قدم اس کے پاس آتا ہوں؛ اور اگر وہ میری طرف آہستہ آہستہ چل کر آتا ہے تو میں تیزی سے اس کے پاس پہنچ جاتا ہوں۔"

مسلمانوں کو قرآن پاک کی مختلف آیات میں اللہ کی یاد اور اس کے خوف (تقویٰ) کے فوائد کے بارے میں بتایا گیا ہے

"جو کوئی بھی اللہ سے ڈرتا ہے، وہ اس کیلئے معاملات آسان فرمائے گا" ii

"... اس میں کوئی شک نہیں کہ اللہ کو یاد کرنے (ذکر) سے دلوں کو سکون ملتا iii ہے"

" اور تمہارا رب فرماتا ہے: 'مجھے بلاؤ؛ میں تمہیں تمہاری عبادت کا اجر دوں گا' iv...

اللہ کو یاد کرنے سے ہم براہِ راست اس خالقِ واحد سے رابطہ میں ہوتے ہیں جو نہ کہ صرف، سب کچھ سنتا اور سمجھتا ہے بلکہ وہ ہمارے حالات کو بدل سکتا ہے اور مشکلات میں صبر کرنے کی ہمت دیتا ہے۔

" تم مجھے یاد کرو، میں تمہیں یاد کروں گا؛ تم میرا شکر ادا کرو، اور میں تمہیں ناامید نہیں کروں گا" v

پیغمبر محمد نے اللہ کو اس کے خوبصورت ناموں سے یاد کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔ اللہ سے کلام کرتے ہوئے آپؐ نے کہا ہے، " اے پروردگار، میں تمہیں، تمہارے ہر اس نام سے پکارتا ہوں جو تو نے اپنے لئے پسند کئے ہیں، اور یا جن کا تو نے اپنی پاک

کتاب میں ذکر کیا ہے، یا جو تو نے اپنی مخلوق کو سکھائے ہیں اور یا تیرے وہ پاک نام جن کا صرف تجھے ہی علم ہے۔"

حضور اکرم کا فرمان ہے کہ " اللہ کے ننانوے اسم مبارک ہیں، یعنی سو میں سے ایک کم، اور جسے بھی یہ پاک نام یاد ہوں وہ جنتی ہو گا۔ اللہ کے مبارک ناموں کا ورد کرنے سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ آپ اکیلے نہیں اور اللہ آپ کی مدد کرنے کو ہمیشہ تیار ہے۔

## حفاظت کے لئے دعا

اگر آپ کو ایسا لگے کہ کسی وجہ سے کوئی آپ کو نقصان پہنچا سکتا ہے تو خود کو اس مصیبت سے بچاؤ کی تدابیر کریں۔ الحکیم نے یہ روایت کی ہے کہ جو کوئی صبح جاگنے کے وقت درجذیل آیات کی تلاوت کرے گا اس کی رات کو سونے تک حفاظت کی جائے گی اور جو کوئی ان کی تلاوت کرتے سوئے گا اس کی صبح جاگنے تک حفاظت ہو گی: 16

میں شیطان سے بچنے کیلئے اللہ سے پناہ مانگتا ہوں۔ پروردگار کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا۔ اللہ ہی بر چیز کا خالق اور پالنے والا ہے۔ اسے نہ اونگھ آتی ہے اور نہ نیند۔ زمین اور آسمان کی بر شے اس کی ملکیت ہے۔ کون ہے جو اس کی اجازت کے بغیر کچھ کر سکے؟ اللہ، ان سے اس دنیا اور آخرت میں ہونے والے بر عمل سے باخبر ہے۔ اور انہیں کچھ معلوم نہیں سوائے اس کے جو اس نے انہیں سکھایا ہے۔ زمین اور آسمانوں پر اس کی حکمرانی ہے اور وہ ان کی دیکھ بھال میں کوئی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا۔ اللہ سب سے بڑا اور بزرگی والا ہے۔

قنوطیت پسندی یا نامیدی کی بجائے اللہ کی مدد پر یقین رکھیں۔

یاد رکھیں آپ کا اللہ سے باہمی تعلق ہے، لیکن اس کی توجہ اور رحمت کے حصول کیلئے پہلے آپ کو اس کی طرف توجہ دینا اور اسے یاد کرنا ہو گا

میرے لئے نقاط عمل

## سکون کا ذریعہ

مسلمانوں کا ایمان ہے کہ صحت و تندرستی اللہ کی نعمت ہے اور قرآن پاک کی تلاوت اور اس پر عمل اللہ کی اس نعمت کے حصول کا ذریعہ ہے؛

" وہ ایمان والوں کے دلوں کو سکون دیتا ہے " 29  
 " اور جب میں بیمار ہوتا ہوں، وہ مجھے تندرست کر دیتا ہے " 30  
 " اے نوع انسان، تمہارے لئے تمہارے رب کی طرف سے ہدایت آئی ہے، جو تمہارے سینوں میں موجود دلوں کے سکون کیلئے، ایمان والوں کیلئے ہدایت اور رحمت ہے " 31

" اور ہم نے قرآن نازل فرمایا جو ایمان والوں کے لئے رحمت اور راحت ہے " 32  
 "(قرآن پاک) اہل ایمان کیلئے ہدایت و رہنمائی اور سکونِ قلب کا ذریعہ ہے " 33

اس اعتماد کے ساتھ قرآن پاک کی تلاوت کرو کہ اللہ تمہارے دلوں کو سکون دے گا۔ ←



میرے لئے نقاط عمل

### قرآن پاک سے تعلق جوڑنا

قرآن مجید اللہ کا پاک کلام ہے اور اس سے ناتا جوڑنے کا مطلب اللہ سے ناتا جوڑنا ہے۔ مسلمان کو بتایا گیا ہے کہ قرآن پاک کی تلاوت کرنا اور سننا ہمارے دلوں اور دماغ کو تازگی بخشتا ہے۔

"اے انسان! تمہارے پروردگار کی طرف سے تمہارے لئے ہدایت اور تمہارے دلوں کی بیماری کا علاج اور ایمان والوں کے لئے رہنمائی اور رحمت آئی ہے"

ہم اس (قرآن پاک) کو باواز بلند اور آہستہ بھی پڑھ سکتے ہیں؛ گاڑی میں سن سکتے ہیں۔ جب تم نماز پڑھو تو قرآن کی آیات کی تلاوت کرو، اسے تمہارے دلوں سے دکھ و بیماریوں کو دور کرنے دو۔ آپ قرآن کی ترجمہ کے ساتھ ریکارڈنگ کا انتخاب کر سکتے

ہیں۔



قرآن پاک کی تلاوت نعمتوں کا خزانہ ہے۔ جب بھی اللہ کا ذکر کیا جاتا ہے مجمع میں موجود سب پر اللہ کی رحمت نازل ہوتی ہے۔ ←

میرے لئے نقاط عمل

### اللہ کے نام سے شروعات کرنا

مسلمانوں کو کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے یسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھنے کی تلقین کی گئی ہے جس کا مطلب ہے "میں شروع کرتا ہوں اللہ کے بابرکت نام سے جو نہایت مہربان اور رحم فرمانے والا ہے"؛ مثلاً کھانا کھانے سے پہلے، کپڑے

پہننے سے پہلے یا گھر سے باہر نکلنے سے پہلے۔ اگر کسی کام میں مشکل پیش آ رہی ہے تو یہ انتہائی سادہ نسخہ اس مشکل کام میں آپ کے لئے آسانی کا باعث ہو گا۔

حضور اکرمؐ کا فرمان ہے کہ "جب بھی حضرت جبرائیلؑ وحی لے کر آئے، تو وہ پہلے بسم اللہ پڑھتے"

بسم اللہ کے بارے میں درج ذیل کچھ احادیث اور حضور اکرمؐ کے ارشادات مبارک کا حوالہ دیا گیا ہے:

کھانا شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ پڑھنے کی ہدایت کی گئی ہے:

حضور اکرمؐ نے فرمایا "کھانا کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھو، دائیں ہاتھ سے کھانا کھاؤ اور جو کچھ بھی تمہارے سامنے دسترخوان پر موجود ہو کھاؤ" 36

پانی پینے سے پہلے:

حضور اکرمؐ کے ایک صحابی حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ اللہ کے نبیؐ نے فرمایا، "جب تم پانی پینے لگو تو اللہ کے نام سے شروع کرو اور ختم کرنے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرو" 37

وضو کرنے سے پہلے:

حضور اکرمؐ نے فرمایا "وضو کرنے سے پہلے اللہ کو یاد کرو اور بسم اللہ پڑھ کر شروع کرو" 38



میرے لئے نقاط عمل

## طہارت اور پاکیزگی

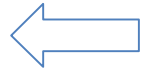
طہارت دین اسلام کا ایک اہم جزو ہے اور یہ جسمانی اور روحانی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے۔ صفائی اور وضو کرنے سے ہم خود سے مضر اثرات دور کرتے ہیں۔ صفائی و پاکیزگی کے دیگر اراکین میں متوازن خوراک، خود کو پاک صاف رکھنا اور اپنے رہنے کی جگہ کو صاف رکھنا شامل ہیں۔

اپنی ذہنی و جسمانی صحت کا خیال ہر مسلمان مرد و عورت پر لازم ہے۔ اللہ نے ہمیں جسم اور دماغ سونپا ہے اور ہمارا سب کچھ اسی کا ہے، لہذا ان کی حفاظت اور دیکھ بھال ہماری ذمہ داری ہے۔ تندرستی اور اچھی ذہنی صحت کے بغیر دینی اور دنیاوی کام سرانجام دینا مشکل ہے۔

رکھنے والوں 39" بے شک، اللہ عزوجل اپنی طرف لوٹنے والوں اور خود کو پاک صاف کو پسند فرماتا ہے" حضور اکرمؐ کا فرمان ہے کہ صفائی نصف ایمان ہے 40

حضور اکرمؐ کے ایک اور صحابی حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ اللہ کے پیغمبرؐ نے فرمایا کہ جو کوئی بھی اچھے طریقے سے وضو کرتا ہے، اس کے گناہ اس سے دور ہو جائیں گے حتیٰ کہ ناخنوں کے نیچے سے بھی 41

اللہ کی رحمت پانے اور پاک صاف ہونے کی نیت سے وضو کرو



ابوالہول القاس فرماتے ہیں کہ ہم حضرت ارواح ابن محمد ابن السعد کی مجلس میں حاضر ہوئے۔ ایک آدمی ان سے مخاطب ہوا اور انہیں کسی بات پر خفا کر دیا۔ تو ارواح ابن محمد ابن السعد اٹھ کھڑے ہوئے اور وضو کرنے چلے گئے؛ وہ واپس لوٹے اور پھر وضو کیا اور فرمایا؛ میرے والد محترم نے مجھے بتایا تھا کہ میرے دادا حضرت عاطیہؓ نے حضور اکرمؐ کو یہ فرماتے سنا ہے کہ غصہ شیطان کی فطرت ہے، شیطان کی تخلیق آگ سے ہوئی ہے اور آگ پانی سے بھجتی ہے؛ اگر تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہئے کہ وضو کرے 42

حضور اکرمؐ کے ایک صحابی حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ اللہ کے نبی 43 محمدؐ نے فرمایا کہ دِن میں پانچ نمازیں ہیں اور ایک جمعہ کی نماز سے دوسرے جمعہ کی نماز تک گناہوں سے بچاتی ہے، (اس دوران کئے گئے گناہ...) اگر کوئی گناہ کبیرہ نہ کیا ہو۔ 44

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ حضور اکرمؐ نے فرمایا کہ اگر تم میں سے کسی کے گھر کے پاس سے دریا گزرتا ہو اور وہ اس میں دن میں پانچ بار نہاتا ہو تو کیا اس کے بدن پر تمہیں کوئی گندگی ملے گی؟ تمام حاضرین مجلس نے جواب دیا کہ ذرہ بھر بھی گندگی نہیں رہے گی؛ حضور اکرمؐ نے پھر فرمایا کہ دن کی پانچ نمازوں کی مثال بھی ایسی ہی ہے جن کے ذریعے اللہ اپنے بندوں کے گناہ معاف کر دیتا ہے۔ 45



میرے لئے نقاطِ عمل

## اللہ کو پکارنا - دعا مانگنا

اللہ اپنے بندوں کو اسے پکارنے اور اس سے مدد مانگنے کو کہتا ہے۔ دعاس بات کا احساس دلاتی ہے کہ تم اکیلے نہیں اور اللہ کی رحمت کے حصول کا ایک ذریعہ ہے۔ اللہ ہمیشہ مانگنے والوں کی دعاؤں کو سنتا ہے اور اپنی قدرت کے مطابق دعاؤں کا جواب دیتا ہے۔

ابو ہریرہؓ سے ایک حدیث روایت ہے کہ "دعا مانگو اور اس کے قبول ہونے کا یقین رکھو اور جان لو کہ اللہ بنا ُ خلوص سے مانگی دعاؤں کو نہیں سنتا"۔

اللہ ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا اور اس کے اختیارات کی کوئی حد نہیں۔ وہ اپنے بندوں کی ضرورتوں اور دعاؤں کو پورا فرماتا ہے۔ یاد رکھیں کہ دعا اللہ اور دعا مانگنے والے کے درمیان رابطہ ہے اور اللہ ہمیشہ دعاؤں کو سنتا ہے۔ مختلف مواقعوں کے لئے مخصوص دعائیں اور ذکر ویب سائٹ [www.islamawreness.net/Dua/Fortress](http://www.islamawreness.net/Dua/Fortress) اور Fortress of the Muslims پر مل سکتی ہیں۔

## غلط خیالات سے نبرد آزما ہونا

جب کوئی افسردہ ہوتا ہے تو ذہن میں منفی خیالات آنا قدرتی عمل ہے، لیکن اگر وہ غمزدگی کے دور پر حاوی رہیں تو نقصانده ہو سکتی ہیں اور انسان خود کو بے بس محسوس کرتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا آپ کے خیالات، آپ کیلئے اہمیت کی حامل سرگرمیوں کے لئے مفید ہیں۔ اگر نہیں، تو دیگر امور کے متعلق سوچیں جن پر آپ غور کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ ان منفی خیالات پر وقت ضائع کریں۔ زندگی میں ایسا کیا ہو رہا ہے جو آپ کو پسند نہیں یا جب آپ کچھ سوچ رہے ہوتے ہیں تو ذہن سے نکل جاتا ہے۔ ان غیر مفید سوچوں میں وقت برباد کرنے کی بجائے مثبت امور میں وقت لگانے میں خیالات کے اندراج کا پرچہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، احسان یا اللہ کی عبادت سے متعلقہ حدیث پر غور کریں، ایسے جیسے آپ اللہ کو دیکھ رہے ہیں۔ اس یکسوئی سے اللہ کی عبادت کرنا آپ کو اپنے خیالات کو مفید کام میں لگانے کی تربیت ملے گی۔

ممکن ہے آپ کو ایسا لگے کہ اپنا رویہ بدلنے سے پہلے اپنے خیالات کو بدلنا ہو گا، مگر یاد رکھیں ہم اپنے جذبات کے مطابق درپیش صورتحال پر مختلف ردعمل ظاہر کرتے ہیں؛ جیسے، بھوک محسوس ہو رہی ہے لیکن کھانا سامنے موجود ہونے کے باوجود ہم اسے ہاتھ نہیں لگاتے کیونکہ وہ ہمارا نہیں ہے۔ یا غصہ میں ہونے کے باوجود اونچی آواز میں بولنے سے خود کو روکتے ہیں۔ لہذا ہم جو محسوس کرتے ہیں اس پر مختلف ردعمل ظاہر کرنے کے اہل ہیں۔

منفی سوچیں بعض اوقات مذہبی عقائد سے جڑی ہوتی ہیں، جیسے خود کو مجرم یا گناہگار سمجھنا۔ ایسی صورت میں اللہ کے ساتھ اپنے تعلق کے متعلق مختلف زاویوں سے سوچ و فکر کرنے میں نیچے دی گئی تعلیمات سے مدد مل سکتی ہے۔ اللہ کے مبارک ناموں کا ورد کرنے کی کوشش کریں اور زندگی کے ایسے لمحات پر غور کریں جہاں آپ کو اللہ کی بڑائی و رحمت جس کا اس نے ذکر کیا ہے، کا احساس ہوا ہو۔

اپنی سوچوں اور خیالات سے نبٹنے کیلئے اگر آپ کو کسی مذہبی عالم سے

ربنمائی کی ضرورت ہو تو اپنے تھراپسٹ سے بات کریں؛ وہ موزوں شخص کی تلاش میں آپ کی مدد کریں گے۔

## اللہ کی رحمت اور معافی

اللہ کی رحمت اور معافی دین اسلام کی بنیادی تعلیمات میں سے ہیں اور مسلمانوں کو اللہ کی رحمت اور بخشش کے بارے میں بار بار بتایا گیا ہے۔

' کہہ دو: اے میرے ماننے والو، جنہوں نے حد سے زیادہ گناہ کئے ہیں، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں کیونکہ اللہ گناہ معاف فرمانے والا ہے' 22

'تمام مردوں اور عورتوں کیلئے جو اللہ کے آگے جھکیں، ان تمام مردوں اور عورتوں کیلئے جن کا اللہ پر ایمان ہے، تمام عبادت گزار مردوں اور عورتوں کیلئے، تمام مومن مردوں اور عورتوں کیلئے، تمام صبر و شکر کرنے والے مردوں اور عورتوں کیلئے، عاجزی اور خاکساری دکھانے والے افراد کیلئے، صدقہ اور خیرات کرنے والے مردوں اور عورتوں کیلئے، 'روزے رکھنے والے افراد کیلئے، ان تمام مردوں اور عورتوں کیلئے جو اپنی پاکدامنی کا خیال رکھتے ہیں، اور تمام مردوں اور عورتوں کیلئے جو خود کو اللہ کی یاد میں مشغول رکھتے ہیں، ان کے لئے اللہ نے معافی اور عظیم اجر کا اہتمام کر رکھا ہے' 23

'اے ہمارے پروردگار! ہمارے حال پر رحم فرما اور ہمارے لئے ہمارے اعمال کی درستگی کا معاملہ فرما' 24

'اے میرے مالک! میں تیری پناہ لینا ہوں، ہر اس معاملہ کے لئے جو میرے علم میں نہیں۔ اور تیری معافی اور تیرے کرم کے بنا میں گمراہوں میں سے ہو جاؤں گا' 25

'اور جو کوئی غلط کام کرتا ہے لیکن پھر اللہ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگتا ہے تو وہ اللہ کو انتہائی رحم کرنے اور معافی دینے والا پائے گا' 26

'حضور اکرمؐ نے فرمایا:  
"جب اللہ نے نوع انسان کو تخلیق کیا تو اس نے اپنی کتاب میں اپنے ماننے والوں کا ذکر کیا؛ "میرا رحم میرے غصہ پر حاوی ہے" 27

← اللہ کی کرم نوازی یاد رکھو

## صبر کرنے سے مدد حاصل کرو

"صبر(ثابت قدمی، تحمل) اور عبادت کے ذریعے فلاح پاؤ"

اللہ کی ہدایت سے ہمیں پریشانی اور دکھ درد دور کرنے کے دو اہم نقطے ملتے ہیں، صبر اور عبادت۔ صبر میں اپنے آپ پر قابو رکھنا، ثابت قدمی کا مظاہرہ، تحمل مزاجی اور پوری تندہی سے مسالے کے حل کی کوشش شامل ہیں۔ تحمل جس سے



مراد سپردگی ہے، کے برعکس صبر کے معنی تمام مشکلات کے باوجود اپنی منزل کے حصول کیلئے ثابت قدم رہنا ہے۔

صبر کرنے سے ہمیں مشکل صورتحال جن پر ہمارا بہت ہی کم یا کوئی کنٹرول نہیں، کو ثابت قدمی سے برداشت کرنے کا حوصلہ ملتا ہے۔ ہر چیز ہمارے بس میں نہیں لیکن اپنے حالات پر ردعمل ہمارے اپنے اختیار میں ہے۔ صبر سے ہماری روحانی پرورش ہوتی ہے اور انسان مشکل وقت میں بھی پر امید رہتا ہے۔ صہیب ابن سنانؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرمؐ نے فرمایا:

"ایمان والوں کی مثال اتنی واضح ہے کہ ان کے لئے ہر چیز اور عمل میں بہتری ہے، لیکن یہ خصوصیت صرف ایمان والوں کو حاصل ہے۔ جب مومن کو کوئی اچھی خبر ملتی ہے تو وہ اللہ کا شکر ادا کرتا ہے اور اسے انعام سے نوازا جاتا ہے؛ اور اس پر جب کوئی حادثہ یا مصیبت آتی ہے اور وہ اسے صبر و تحمل سے برداشت کرتا ہے تو اس پر اللہ کی رحمت ہوتی ہے اور اس کے لئے بھی اسے انعام ملتا ہے۔" 47

کسی بھی پریشانی کے حل کی تلاش میں ہمیشہ پُرامید رہو اور صبر و تحمل کا مظاہرہ کرو



میرے لئے نقاط عمل



## خیالات کے اندراج کا پرچہ

جذبات کی ازسرنو شرح بندی 0 - 100 فیصد	لائحہ عمل / مدافعی طریقہ بہترین عمل کیا ہو گا؟	متبادل ردعمل / اس کے بجائے میں کیا کر سکتا ہوں	احساسات / جذبات شرح 0 - 100 فیصد	غیر معاون سوچیں / تصویرات	درپیش صورتحال
میں اب کیسا محسوس کر رہا ہوں؟ اس احساس کی شدت کیا ہے؟	میں کیا مختلف کر سکتا ہوں؟ کونسا طریقہ زیادہ موزوں ہو گا؟ کچھ کیجئے میرے یا درپیش صورتحال کیلئے کیا مددگار ہو گا؟ ایسا کرنے یا نہ کرنے کا نتیجہ کیا ہو گا	کیا یہ سوچ میرے اہداف کے حصول کیلئے مناسب اقدام کرنے کی راہ میں رکاوٹ بن رہی ہے؟ اس سوچ / تصور کے نتیجے میں کیا بھول رہا ہوں؟	اس وقت میرے جذبات کیا تھے؟ اور کچھ؟ اس کی شدت کیا تھی؟ میرے وجود کا ردعمل کیا تھا؟	میرے ذہن میں کیسے خیالات آئے؟ کیا پریشانی کا سبب بنا؟ ان خیالات تصویرات یا یادوں کا کیا مطلب ہے یا میرے اور درپیش صورتحال کے متعلق کیا ظاہر کرتی ہیں؟	کیا ہوا ہے؟ کب؟ کہاں؟ (دن اور وقت) کس کے ساتھ؟

## اپنے لوگوں (کمیونٹی) سے ناٹھ جوڑ

اپنے لوگوں سے تعلق رکھنے سے آپ کو فائدہ پہنچ سکتا ہے اور نیک لوگوں کی صحبت میں وقت گزارنے کا موقع مل سکتا ہے۔ خیرات دینے سے آپ کو اپنی کمیونٹی کا حصہ ہونے کا احساس ہو گا۔

" اللہ کی موجودگی سے ہر وقت باخبر رہو اور اس کے احکامات کو سنو اور ان پر عمل کرو۔ اور اپنے ہی فائدے کیلئے صدقہ و خیرات کیا کرو، ایسا کرنے سے انسان لالچ سے بچتا ہے۔ اور یہی لوگ فلاح پائیں گے " 48

حضور اکرمؐ نے فرمایا؛ " ہر نیک عمل صدقہ ہے " 49



صدقہ کرنے کے کئی ایک طریقے ہیں جیسے کسی کی طرف مسکرا کر دیکھنا، دوسروں کی مدد کرنا

جمعہ کی نماز میں شرکت سے اپنی کمیونٹی سے تعلق کا احساس ہو گا اور دیندار لوگوں کی صحبت میسر ہو گی

## علاج کی تکمیل

اس کتابچہ میں آپ نے جو نقاط قلمبند کئے ہیں ان پر غور کریں اور اپنے تھراپسٹ کے ساتھ اپنی کارکردگی کا جائزہ لیں۔ اس کے بعد اگلے صفحہ پر چست رہنے کی پیشوائی میں سوالات کے جواب دیں اور اسے سنبھال کر رکھیں تاکہ آپ ہر ہفتہ اس کی نظرثانی کر سکیں۔ بہتر ہو گا کہ ہفتے میں ایک بار اپنی مدد آپ تھراپی سے اپنی سرگرمیوں اور کنارہ کشی کا جائزہ لیتے رہیں۔ اس سے نئی سرگرمیاں شروع کرنے، اپنے لائحہ عمل پر نظرثانی، اس تھراپی میں شروع کئے گئے عمل اور نئے ہنر و علم کو آزمانے میں مدد ملے گی۔

میرے نقاط عمل

## چست رہنے کی پیشوائی

یاد رکھنے کی باتیں: تھراپی میں کیا مفید تھا؟ کس عمل سے میرے مزاج میں بہتری آئی؟ کونسی بات یاد رکھی جانی ضروری ہے؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

کیسے پتہ چلے گا کہ آیا میں دوبارہ سے ڈپریشن کا شکار بن رہا ہوں؟ ایسے کونسے عوامل ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ میں ڈپریشن میں مبتلا ہو

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

سرگرمیاں جو جاری رکھنی ہیں ( سرگرمیاں جو مجھے اچھی لگتی ہیں اور وہ جو مفید ثابت ہو سکتی ہیں لیکن میں ان سے دور رہنا چاہتا ہوں )

1. \_\_\_\_\_  
ایسا کرنے میں درپیش رکاوٹیں: \_\_\_\_\_  
ان رکاوٹوں کو رفع کرنے کا منصوبہ: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
ایسا کرنے میں درپیش رکاوٹیں: \_\_\_\_\_  
ان رکاوٹوں کو رفع کرنے کا منصوبہ: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
ایسا کرنے میں درپیش رکاوٹیں: \_\_\_\_\_  
ان رکاوٹوں کو رفع کرنے کا منصوبہ: \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
ایسا کرنے میں درپیش رکاوٹیں: \_\_\_\_\_  
ان رکاوٹوں کو رفع کرنے کا منصوبہ: \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
ایسا کرنے میں درپیش رکاوٹیں: \_\_\_\_\_  
ان رکاوٹوں کو رفع کرنے کا منصوبہ: \_\_\_\_\_

اپنی زندگی کے اگلے سال کے متعلق سوچیں۔ کونسے سے تہوار، چھٹیاں، سالگرہ، موسموں کی تبدیلیاں ہیں جن میں آپ کا شریکِ حیات حصہ لے یا نہ لے، آپ کے لئے سنبھالنا مشکل ہو گا؟

- .1 \_\_\_\_\_
- .2 \_\_\_\_\_
- .3 \_\_\_\_\_
- .4 \_\_\_\_\_
- .5 \_\_\_\_\_

میں ان واقعات اور صورتحال کا کیسے سامنا کروں گا؟ میں کونسے اقدام کروں گا؟ اس فہرست میں عزیز واقارب سے بات کرنا اور ضرورت کے وقت اپنے تھراپسٹ سے مشورہ لینا شامل ہو سکتا ہے۔

- .1 \_\_\_\_\_
- .2 \_\_\_\_\_
- .3 \_\_\_\_\_
- .4 \_\_\_\_\_
- .5 \_\_\_\_\_

## اللہ کے مبارک نام

اسباب پیدا کرنے والا؛ وہی زندگی و موت کے فیصلے کرنے والا ہے	<b>الباعث</b>	خدا؛ واحد بزرگ و برتر؛ وہی اکیلا عبادت کے لائق ہے	<b>اللہ</b>
تخلیق کار؛ وہی ہر چیز کا پیدا کرنے والا ہے	<b>المبدیع</b>	صرف؛ وہ جس کا کوئی ثانی نہیں	<b>العدل</b>
غنی؛ عنایت فرمانے والا	<b>المغنی</b>	بمیشہ رہنے والا	<b>الآخر</b>
نگہبان؛ وہ ہر چیز پر نظر رکھنے اور ان کی دیکھ بھال کرنے والا ہے	<b>المہمین</b>	معاف کرنے والا؛ وہ سچے دل سے معافی مانگنے والوں کو بخشتا ہے	<b>العفو</b>
قابل تعریف؛ وہ کائنات میں موجود ہر ذرے کا علم رکھتا ہے	<b>المحصى</b>	سب کچھ جاننے والا؛ وہی ایک جو ہر علم رکھنے والا ہے	<b>العلیم</b>
دوبارہ زندگی دینے والا؛ وہ مردوں کو دوبارہ زندہ کرنے والا ہے	<b>المعید</b>	یکتا؛ وہ اکیلا ہے	<b>الاحد</b>
عنایات فرمانے والا؛ وہی عزت و مرتبہ عطا کرنے والا ہے	<b>المعیز</b>	شروع سے ہے	<b>الاول</b>
دعائیں سننے اور پوری کرنے والا؛ وہی مانگنے والوں کی مرادیں پوری کرتا ہے	<b>المجیب</b>	طاقت اور قدرت والا	<b>العزیز</b>
مصلحت کار؛ وہی اپنی مرضی سے جواور جیسا چاہتا ہے، کرتا ہے	<b>المقدم</b>	سب سے بڑا؛ وہی سب پر حاوی ہے	<b>العظیم</b>
پالنہار؛ وہی ہر مخلوق کو رزق دینے والا ہے	<b>المقیت</b>	لاثنائی؛ اس جیسا کوئی دوسرا نہیں، وہی دنیا میں عجیب و غریب نمونے دیکھاتا ہے	<b>البدیع</b>

بمیشہ رہنے والا؛ ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا

تمام بھلائیوں کا ذریعہ؛ وہ اپنے بندوں سے انتہائی تحمل سے پیش آتا ہے اور اس کی عنایات اور کرم لامحدود ہیں

البصیر- سب کچھ دیکھنے والا؛ جمعہ کی نماز کے اوقات میں البصیر کا سو مرتبہ ورد کرنے والے کو اللہ تعالیٰ عزت و وقار سے نوازتا ہے

ایذاکار؛ وہی تمام مصیبتیں لانے والا ہے، وہی دکھ و تکلیف دینے کی قدرت رکھتا ہے

ظاہرکار/آسانی پیدا کرنے والا؛ وہی تمام مسائل کا حل جانتا ہے اور مشکلات آسان کرتا ہے

وہی معافی دینے والا اور ہماری غلطیوں کا پردہ رکھنے والا ہے

سزائیں دینے والا؛ وہی گناہگاروں کو ان کی غلطیوں کے مطابق سزائیں دینے والا ہے

تمام خوبصورتی کا تخلیق کار؛ اسی نے ہر چیز تخلیق کی ہے اور ہر ایک کو مخصوص شکل و خاصیت عطا کی ہے

پروکار؛ وہ ہر چیز اور ہر لحاظ سے اپنی شان دکھاتا ہے

**الباقی** تمام طاقتوں کا پیدا کرنے والا؛ وہی اپنی مخلوقات میں سے طاقتور اور مرتبہ والوں کو اپنی مرضی کے مطابق لمحوں میں ختم کرنے کی قدرت رکھتا ہے

**البار** قانون اور اصول بنانے اور لاگو کرنے والا؛ اسی نے کائنات کے ہر ذرے کو اپنی جگہ پوری ہم آہنگی سے قائم کر رکھا ہے

رعایت فرمانے والا؛ وہ ڈھیل دیتا ہے کہ جو کرنا چاہتے ہو کرو

**الضار** پنہاں؛ وہ سب سے باپردہ ہے، پوشیدگی والا ہے

**الفتاح** رحم دل؛ وہ اپنی مخلوق کو معاف کرنے کیلئے ہر وقت تیار ہے

**الغفور** مالدار؛ اس کے خزانوں کی کوئی حد نہیں اور وہ بالکل خودمختار ہے

**المنتقم** جان لینے والا؛ وہی زندوں کو موت دینے کی قدرت رکھتا ہے

**المصور** سب سے اعلیٰ و برتر؛ وہ ہر لحاظ سے تعریف کے قابل ہے، اپنی مخلوق کی سوچ سمجھ سے کہیں زیادہ۔

**المعتبر** شرمسار کرنے والا؛ وہی انسان کو ذلیل و رسوا کرنے کی قدرت رکھتا ہے

**المقتدر**

**الباری**

**الباسط**

**الباطن**

**الغفار**

**الغنی**

**الممیت**

**المتعالی**

**المذل**



بر اچھائی کا پیدا کرنے والا؛ اسی نے تمام اچھائیاں اور فائدے پیدا کئے ہیں	<b>النور</b> روشن؛ وہی تمام کائنات میں روشنیاں بھرنے والا ہے، وہی اپنے بندوں دل دماغ اور چہروں پر رونقیں لانے والا ہے
حد طے کرنے والا؛ وہی تمام حدود طے کرنے والا ہے	<b>القادر</b> قدرت والا؛ وہ اپنی مرضی کے مطابق سب کچھ کرنے کی طاقت رکھتا ہے (دوراندیشی)
ربنما؛ وہی سیدھی راہ دکھانے والا ہے	<b>القہار</b> قابو کرنے والا/ رائج کرنے والا؛ وہ سب پر حاوی ہے اور اپنی منشا کے مطابق انسان سے کام کراتا ہے
بمیشہ رہنے والا؛ وہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے اور تمام چیزوں پر اس کی قدرت ہے	<b>الحفیظ</b> محافظ؛ وہ اپنی تمام مخلوقات کی ہر لحاظ سے حفاظت فرماتا ہے
منصف؛ وہی فیصلہ کرنے اور حکم صادر کرنے والا ہے	<b>الحکیم</b> صاحب علم/سب کچھ جاننے والا؛ اس کا ہر حکم اور عمل انتہائی دانشمندانہ ہے
سب سے بزرگ و برتر؛ سرفرازی والا	<b>العلی</b> حلیم؛ وہ بہت رحم دل ہے
سچا؛ اس کے فیصلوں اور احکامات میں کائی تبدیلی نہیں آتی	<b>الحق</b> تعریف کئے جانے کے قابل؛ تمام تعریف اسی کی ہے اور تمام مخلوقات اسی کی حمد و ثنا کرتی ہیں
جوڑنے والا؛ وہ ٹوٹے ہوؤں کو جوڑتا اور نامکمل کو مکمل کرتا ہے	<b>الجبار</b> باز پرس کرنے والا؛ وہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے
سب سے طاقتور؛ تمام طاقتوں کا حامل	<b>القیوم</b> وہ خود سے ہے؛ وہی زمین و آسمان ، بہشت اور ہر چیز کی دیکھ بھال کرنے والا ہے
نوازنے والا؛ وہی عزت بڑھانے والا ہے	<b>الرافع</b> پاک؛ وہ کبھی غلطی نہیں کرتا

انتہائی مہربان؛ وہ اپنی تمام مخلوقات کیلئے رحم اور بھلائی رکھتا ہے

حقیقی استاد؛ وہ اپنے لازوال منصوبے کے مطابق تمام اقدامات کرتا ہے، ان میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہیں ہوتی اور اس میں اس رب العزت کی دوراندیشی کارفرما ہوتی ہے

رزق دینے والا؛ وہ اپنی تمام مخلوقات کو بہترین چیزوں سے نوازتا ہے

اکٹھا کرنے والا؛ وہ اپنی مرضی کے مطابق، جب اور جس وقت جو چاہتا ہے کرتا ہے

سب سے بڑا؛ وہ انتہائی بزرگی والا ہے

سخی؛ اس کی سخاوت و نوازشات لامحدود ہیں

بنانے والا؛ ہی موت و زندگی دینے والا ہے، ہر چیز کو اس نے ایسے تخلیق کیا ہے کہ اس کو پیش آنے والے حالات و واقعات بھے طے کر رکھے ہیں

سب سے بلند رتبہ والا؛ وہ انتہائی شان اور رتبہ کا مالک ہے

حاکمیت والا؛ تمام کائنات پر اسی کی حکومت ہے

**الرحمن** بہترین بمدرد؛ وہ سب سے زیادہ شفقت سے پیش آتا ہے

**الرقیب** انتہائی باخبر

**الرؤف** کرم کرنے والا؛ وہ انتہائی مہربان و رحم کرنے والا ہے

**الصابر** صابر؛ اس کے صبر کی کوئی حد نہیں

**الجلیل** شان و شوکت والا؛ وہ انتہائی ذوالجلال اور شان و مرتبہ والا ہے

**الخبیر** سب کچھ جاننے والا؛ وہ ہر چیز کے پوشیدہ معاملات سے بھی باخبر ہے

**الحافظ** عزت و وقار دینے والا؛ وہی عروج و زوال دینے والا ہے

**اللطف** زیرک/معاملہ فہم؛ وہ سب کے معمولی سے معمولی معاملے کا علم رکھتا ہے

**الماجد** فیاض؛ وہ انتہائی شان و شوکت والا ہے اور اس کی سخاوت اور نوازشات کی کوئی حد مقرر نہیں

سلامتی والا؛ وہ اپنے بندوں سے ہر قسم کے خطرات ٹالنے والا ہے	<b>الصمد</b> ہمیشگی والا؛ وہی ضروریات پوری کرنے اور پریشانیاں دور کرنے والا ہے
شکرگزاروں کو انعامات سے نوازنے والا؛ وہ نیک اعمال کا انتہائی فراخ دلی سے اجر دیتا ہے	<b>السمیع</b> سب کچھ سننے والا؛ اللہ اپنے اس مبارک نام کا سو مرتبہ ورد کرنے والوں پر اپنے انعامات کی بارش کرتا ہے
توبہ قبول کرنے والا؛ وہ توبہ قبول کرنے والا اور گناہوں کو معاف کرنے والا ہے	<b>الشاہد</b> گواہ؛ وہ ہر وقت ہر جگہ موجود ہے اور سب کچھ دیکھ رہا ہے
تحفظ دینے والا/مخلص ساتھی؛ وہ اپنے نیک بندوں سے بہت قریب ہے	<b>الوکیل</b> امانت دار/نگہبان؛ وہ اپنے احکامات کی پیروی کرنے والوں کی معاملہ فہمی فرماتا ہے اور ان کی دیکھ بھال کرتا ہے اتنی کہ جتنی وہ خود بھی نہیں کر سکتے
منفرد؛ وہ بالکل اکیلا ہے، اس کا کوئی ثانی نہیں، اس جیسی طاقت، قدرت اور صفات والا کوئی دوسرا نہیں	<b>الوہاب</b> سب کچھ عطا کرنے والا؛ وہ اپنے بندوں پر ہر لمحہ طرح طرح کی عنایات فرماتا ہے
تمام کائنات کا مالک؛ حکمران	<b>الواحد</b> وہ اپنی مرضی کی مطابق جب چاہتا ہے وجود میں لاتا ہے
دین کی سوجھ سمجھ عطا کرنے والا، وہی ہمارے دلوں میں ایمان کی شمع روشن کرتا ہے مستحکم؛ وہ ثابت قدم ہے	<b>الواحد</b> تکلیف سے بچانے والا؛ سب کچھ اسی کے قابو میں ہے
چاہنے والا؛ وہ اپنے نیک بندوں کو پسند کرتا ہے اور ان کے لئے اپنی رحمت کے دروازے کھول دیتا ہے	<b>المحیی</b> زندگی دینے والا؛ وہی زندگی اور تمام نعمتیں بخشنے والا ہے
	<b>الموخر</b> طول دینے والا؛ وہ اپنی مرضی سے جو چاہتا ہے موخر کر دیتا ہے

حاکمیت والا؛ نگہبان دوست، وہ اس وسیع  
کائنات کے تمام تر امور چلانے والا ہے  
سب کا وارث؛ وہی ہر چیز کا حقیقی مالک ہے

**الوالی** ادراک والا؛ وہ انتہائی ظرف اور لامحدود اختیارات  
کا مالک ہے

**الوارث** عیاں؛ وہ ہر وقت ہر جگہ موجود ہے

**ذوالجلال والکریم** عظمت اور سخاوت والا؛ وہی انتہائی بزرگ، رحیم  
اور دریا دل ہے

**الوصی**

**الظاہر**

اس کتاب میں جو معلومات آپ کو سب سے زیادہ مفید معلوم ہوئیں، ان کے متعلق  
یہاں تحریر کر سکتے ہیں

## لغت / تشریح الفاظ

الحمد للہ: ' اللہ کی تعریف؛ مسلمان اللہ کا شکر یہ ادا کرنے اور اس کی تعریف کیلئے الحمد للہ کہتے ہیں
اللہ: رب العزت کا عربی نام
اللہ کی صفات (اللہ کے مبارک نام): رب العزت کی وہ خصوصیات جن کا اس نے قرآن کریم میں کیا ہے، جیسے عطا کرنے والا، انتہائی مہربان (اللہ کے ننانوے مبارک نام)
بسم اللہ: ' شروع اللہ کے بابرکت نام سے '؛ اسلامی تعلیمات کہ کوئی بھی نیک کام شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ پڑھنی چاہئے
ذکر: عربی زبان کا لفظ جس کا معنی اللہ کو یاد کرنا ہے۔ یہ مختصر سی کوئی دعا ہو سکتی ہے جس کے پڑھنے سے ایمان تازہ اور مضبوط ہوتا ہے اور تکلیف وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے، مثلاً نظر بد یا جن وغیرہ سے بچاؤ
دین اسلام کے پانچ اراکین: یہ دین اسلام کی بنیاد ہیں اور ہر مسلمان مرد و عورت پر ان کا پورا کرنا لازم ہے
حدیث (اس کی جمع ہے احادیث): نبی محمدؐ کے پاک فرمان یا عمل؛ قرآن کے ساتھ ساتھ حدیث بھی اسلامی تعلیمات کا اہم ذریعہ ہے جس سے مسلمان استفادہ کر سکتے ہیں کہ دین اسلام میں کونسے عمل کی تلقین کی گئی ہے اور کن کاموں سے منع کیا گیا ہے
احادیث کے بڑے مجموعے بخاری، مسلم، ابو داؤد اور ترمذی ہیں۔ احادیث کے ان مجموعوں کے نام لکھنے والے علما کے نام سے منسوب ہیں۔
إحسان: ایمان کا سب سے بلند مرتبہ پوری توجہ اور پابندی سے اللہ کی عبادت میں مشغول رہنے سے ملتا ہے
ایمان: اللہ، اس کے فرشتوں، پاک کتابوں (توریت، زبور، انجیل اور قرآن مجید)، پیغمبروں، روز قیامت اور اللہ کے ہر چیز پر قادر ہونے پر ایمان
اللہ کے پیغمبر: قرآن کریم میں حضرت محمدؐ کا ذکر اللہ کی آخری نبی کے طور پر آیا ہے؛ وہ پیغمبر جو اللہ نے بنی نوع انسان کی ہدایت کے لئے بھیجے
محمدؐ: بنی نوع انسان کی ہدایت کیلئے بھیجے گئے اللہ کے آخری رسولؐ مسلمانوں کو چاہئے کہ جب بھی نبی محمدؐ کا نام سنیں تو صلی اللہ علیہ وسلم کہیں؛ اس کا مطلب ہے آپؐ پر اللہ کی رحمت نازل ہو؛ اس اختصار کے ساتھ ' بھی لکھا جاتا ہے PBUH اردو میں ' ' اور انگریزی میں '۔
قادر: تقدیر، اللہ کی صفت
قرآن: حضور اکرم حضرت محمدؐ پر حضرت جبرائیل کے ذریعے وحی کی صورت میں نازل کئے گئے اللہ کے پیغام/کلام۔ سنت رسولؐ کے علاوہ قرآن اسلامی تعلیمات کا الہامی ذریعہ

ے
رمضان: اسلامی سال کا نواں مہینہ؛ وہ مہینہ جس میں مسلمان فرض روزے رکھتے ہیں
صلوٰۃ: مذہبی دستورالعمل کے مطابق مسلمانوں پر دن میں پانچ وقت کی نماز فرض کی گئی ہے۔ ان پانچ نمازوں کے نام یوں ہیں: فجر (صبح صادق کے وقت کی نماز)، ظہر (دن کے وقت نماز)، عصر (سہ پہر کے وقت کی نماز)، مغرب (غروب آفتاب کے فوراً بعد کی نماز) اور عشا (رات کے وقت کی نماز)۔ اس کے علاوہ نفل نمازیں بھی ہیں جو سورج پڑھنے اور ڈھلنے کے اوقات کے علاوہ کسی بھی وقت پڑھی جا سکتی ہیں۔ رات کے تیسرے پہر میں تہجد کی نماز کی تلقین کی گئی ہے، تاہم تہجد کی نماز فرض نہیں ہے
صوم: رمضان کے مہینے میں سورج نکلنے سے پہلے سے لیکر سورج ڈوبنے تک روزہ رکھنا
سنت: نبی کا عمل/روایت؛ حضور اکرم حضرت محمدؐ کا کوئی بھی کام کرنے کا طریقہ۔ اسلامی تعلیمات مسلمانوں کو حضرت محمدؐ کے طریقہ کار پر چلنے کی تلقین کی گئی ہے؛ حضرت محمدؐ کی زندگی قرآنی احکامات کا بہترین عملی نمونہ ہے
سورت: قرآن کا باب
تقویٰ: اللہ سے آگاہی
توحید: مسلمانوں کا ایمان ہے کہ اللہ کا کوئی شریک نہیں، اس کی کوئی جنس نہیں اور اس سے پہلے اور بعد کچھ نہیں
وضو: مسلمانوں کا اللہ کی عبادت کرنے سے پہلے خود کو پاک اور صاف کرنے کا طریقہ وضو کہلاتا ہے۔ یہ عمل اللہ کے نام سے شروع کیا جاتا ہے (یعنی بسم اللہ پڑھ کر) اور ہاتھ، منہ، ناک، چہرہ، کلائی سے کہنی تک بازو، سر کا مسح اور دونوں پاؤں دھوئے جاتے ہیں
زکوٰۃ: ٹیکس جو دولت مند مسلمانوں پر غریب اور محتاج لوگوں کی مدد اور فائدے کیلئے ادا کرنا فرض ہے۔ زکوٰۃ اُس وقت فرض ہوتی ہے جب کسی کے پاس ایک مخصوص حد سے زیادہ سرمایہ سال بھر جمع رہے۔

## حوالہ جات

- i صحیح بخاری: جلد 23؛ حدیث نمبر 1228
- ii بخاری سے روایت
- iii بخاری سے روایت
- iv مسلم سے روایت
- v مسلم سے ماخوذ؛ حدیث نمبر 1356
- vi صحیح بخاری: جلد 23، حدیث نمبر 1228
- vii حدیث قدسی: بخاری، مسلم، الترمذی اور ابن ماجہ سے روایت
- viii قرآن: سورت نمبر 65، آیت نمبر 4
- ix قرآن: سورت نمبر 13، آیت نمبر 28
- x قرآن: سورت نمبر 40، آیت نمبر 60
- xi قرآن: سورت نمبر 2، آیت نمبر 152
- xii احمد بن حنبل
- xiii صحیح البخاری: حدیث نمبر 3894، ابو ہریرہ سے روایت
- 16 الحکیم 273/1
- 22 قرآن: سورت نمبر 39، آیت نمبر 35
- 23 قرآن: سورت نمبر 33، آیت نمبر 35
- 24 قرآن: سورت نمبر 18، آیت نمبر 10
- 25 قرآن: سورت نمبر 11، آیت نمبر 47
- 26 قرآن: سورت نمبر 4، آیت نمبر 110
- 27 صحیح بخاری: جلد 54، حدیث نمبر 416 جو ابو ہریرہ نے روایت کی ہے
- 29 قرآن: سورت نمبر 9، آیت نمبر 14
- 30 قرآن: سورت نمبر 26، آیت نمبر 80
- 31 قرآن: سورت نمبر 10، آیت نمبر 57
- 32 قرآن: سورت نمبر 17، آیت نمبر 82
- 33 قرآن: سورت نمبر 41، آیت نمبر 4435 -
- 34 بخاری، مسلم اور دیگر سے روایت
- 35 ابن عمر کے حکم پر دارقطنی سے الدور المنظور میں درج کیا گیا
- 36 صحیح بخاری، کتاب 7 حدیث نمبر 88
- 37 فتح الباری 197/12 اور الترمذی
- 38 النسائی 11/1
- 39 قرآن: سورت نمبر 2، آیت نمبر 222
- 40 مسلم سے روایت
- 41 مسلم اور النسائی سے ماخوذ
- 42 ابو داؤد؛ عاظیہ السعدی سے روایت
- 43 مراد اللہ کے نبی؛ حضرت محمد ﷺ کی طرف اشارہ کیا گیا ہے
- 44 صحیح مسلم: جلد 2، حدیث نمبر 448
- 45 صحیح البخاری: مجموعہ نمبر 1، جلد 10، حدیث نمبر 506
- 46 قرآن: سورت نمبر 2، حدیث نمبر 45
- 47 فقہ السنن 4.1
- 48 قرآن: سورت نمبر 64، آیت نمبر 16
- 49 صحیح مسلم سے روایت، حدیث نمبر 496
- 50 ترمذی