



## ارشاد باری تعالیٰ

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْتِمُ الْبِاسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَزُنُوزُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصَبَ اللَّهُ الْآلَانَ نَصَبَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٥﴾

(البقرہ: 215)

ترجمہ: کیا تم گمان کرتے ہو کہ تم جنت میں داخل ہو جاؤ گے جبکہ ابھی تک تم پر ان لوگوں جیسے حالات نہیں آئے جو تم سے پہلے گزر چکے ہیں۔ انہیں سختیاں اور تکلیفیں پہنچیں اور وہ ہلا کر رکھ دیئے گئے یہاں تک کہ رسول اور وہ جو اس کے ساتھ ایمان لائے تھے پکار اٹھے کہ اللہ کی مدد کب آئے گی۔ سنو! یقیناً اللہ کی مدد قریب ہے۔



## فرمانِ خلیفہ وقت

### آنحضرتؐ ہر خلق میں باکمال تھے

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں۔

”آپ (حضرت مسیح موعودؑ) آنحضرتؐ کے خلق کے بارے میں مزید فرماتے ہیں کہ ”لڑائی میں سب سے بہادر وہ سمجھا جاتا تھا جو آنحضرتؐ کے پاس ہوتا تھا کیونکہ آپؐ بڑے خطرناک مقام میں ہوتے تھے۔ سبحان اللہ کیا شان ہے۔“ فرماتے ہیں کہ ”ایک وقت آتا ہے کہ آپؐ کے پاس اس قدر بھیر بکریاں تھیں کہ قیصر و کسریٰ کے پاس بھی نہ ہوں۔ آپؐ نے وہ سب ایک سائل کو بخش دیں۔“ (خلق کا یہ اظہار ہے۔) ”اب اگر پاس نہ ہوتا تو کیا بخشے؟“ (پھر ایک اور رنگ ہے) ”اگر حکومت کا رنگ نہ ہوتا تو یہ کیونکر ثابت ہوتا کہ آپؐ واجب القتل سفار مکہ کو باوجود مقتدرت انتقام کے بخش سکتے ہیں۔“ (قدرت رکھتے ہیں، طاقت ہے اس کے باوجود بخش دیا) ”جنہوں نے صحابہ کرامؓ اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اور مسلمان عورتوں کو سخت سے سخت اذیتیں اور تکلیفیں دی تھیں جب وہ سامنے آئے تو آپؐ نے فرمایا۔ لَا تَكْفُرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَأَقْرَبِيهِ وَنَبِيِّكُمْ مِنْكُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ۔ میں نے آج تم کو بخش دیا۔ اگر ایسا موقع نہ ملتا تو ایسے اخلاق فاضلہ حضور (ﷺ) کے کیونکر ظاہر ہوتے۔“ آپ فرماتے ہیں کہ ”کوئی ایسا خلق بتلاؤ جو آپؐ میں نہ ہو اور پھر بدرجہ غایت کامل طور پر نہ ہو۔“ (ملفوظات جلد اول صفحہ 132)

پس یہ وہ کامل نمونے ہیں جن کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ اس رسول کے اسوہ کی تم بھی حتیٰ الوسع، اپنی طاقت اور اپنی استعدادوں کے مطابق پیروی کرو۔ اس اسوہ کی پیروی کرنے کے لئے کوشش کرنی ہو گی۔ ایک جدوجہد کرنی ہو گی۔“

(خطبہ جمعہ مؤرخہ 9 جون 2017ء)

## اس شمارہ میں

● (اداریہ) خوداحتسابی

● تعارف سورۃ المائدہ

● تیسرا عشرہ آگ سے نجات

● احکاماتِ رمضان بیان فرمودہ حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ

● توبہ اور نیکی کی ٹوکری

● موٹاپا، Obesity دورِ حاضر کا ایک خطرناک چیلنج



## فرمانِ رسول ﷺ

### نماز تہجد کا طریق

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی اللہ ﷺ رات کو نماز (تہجد) میں اتنا کھڑا رہتے تھے کہ آپ کے پاؤں متورم ہو جاتے۔ یہ دیکھ کر حضرت عائشہ نے عرض کیا: یا رسول اللہ! آپ ایسا کیوں کرتے ہیں، حالانکہ اللہ تعالیٰ نے آپ سے متعلق تمام گزشتہ اور آئندہ کوتاہیوں کی مغفرت فرما دی ہے۔ آپ نے فرمایا: پھر کیا میں یہ پسند نہ کروں کہ شکر گزار بندہ بنوں۔ (وہ بیان کرتی ہیں کہ) پھر جب آپ کا جسم فریبہ ہو گیا تو آپ (تہجد) بیٹھ کر پڑھتے، جب رکوع کرنا چاہتے اٹھ کھڑے ہوتے اور کچھ قرآن مجید پڑھ کر رکوع کرتے۔

(بخاری، کتاب التفسیر، سورۃ الفتح، باب لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ، روایت نمبر 4837)



## حضرت سلطان القلم کے رشحاتِ قلم

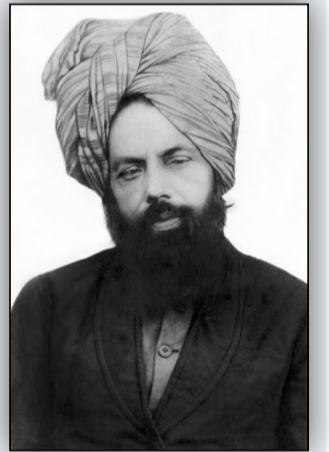
### جنت و جہنم کی حقیقت

حضرت مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں۔

”انسان جس لذت کا خو گرفتہ اور عادی ہو جب وہ اس سے چھڑائی جاوے تو وہ ایک دکھ اور درد محسوس کرتا ہے اور یہی جہنم ہے پس جبکہ ساری لذتیں دنیا کی چیزوں میں محسوس کرنے والا ہو تو ایک دن یہ ساری لذتیں تو چھوڑنی پڑیں گی پھر وہ سیدھا جہنم میں جاوے گا۔ لیکن جس شخص کی ساری خوشیاں اور لذتیں خدا میں ہیں اس کو کوئی دکھ اور تکلیف محسوس نہیں ہو سکتی وہ اس دنیا کو چھوڑتا ہے تو سیدھا بہشت میں ہوتا ہے۔“

اصل بات یہ ہے کہ دل اللہ کے اختیار میں ہے وہ جس وقت چاہتا ہے دل میں یہ بات ڈال دیتا ہے اور اس کو سمجھ آ جاتی ہے کہ سچا سرور اور خوشحالی اس میں ہے کہ خدا کو پہچانا جاوے دیکھو میں اس وقت یہ بات تو کر رہا ہوں مگر میرے اختیار میں یہ بات نہیں ہے کہ دلوں تک اس کو پہنچا بھی دوں یہ خدا ہی کا کام ہے جو دلوں کو زندہ کرتا ہے اور بیدار کرتا ہے۔ باقی تمام جوارج آنکھ، ہاتھ وغیرہ ایسے ہیں جو انسان کے اختیار میں ہیں۔ مگر دل اس کے اختیار میں نہیں ہے اس وقت تک اپنے آپ کو مسلمان نہیں سمجھنا چاہئے جب تک دل مسلمان نہ ہو جاوے جب تک وہ لہو و لعب سے لذت حاصل کرتا ہے اس کے مسلمان ہونے کا وہی وقت ہے جب وہ دنیوی حیثیت سے دل برداشتہ ہو گیا ہے اور دنیا کی لذتیں اور خوشیاں ایک تلخی کا رنگ دکھائی دیتی ہیں جب یہ حالت ہو تو پھر انسان اپنے آپ کو مشاہدہ کرتا ہے کہ میں وہ نہیں رہا ہوں۔ بلکہ اور ہو گیا ہوں پھر دل میں ایک کسب پاتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی یاد میں لذت حاصل کرتا ہے اور ایسی محبت اسے نماز سے ہو جاتی ہے جیسے کسی اپنے عزیز کو دیکھ کر خوش ہوتا ہے یہ ہے اصل جڑھ ایمان کی۔ مگر یہ انسان کے اپنے اختیار میں نہیں ہے ہم اس بات کو نمونہ نہیں بتا سکتے اور نہ الفاظ میں اس کو سمجھا سکتے ہیں کیونکہ الفاظ حقیقت کے قائم مقام نہیں ہوتے اس لئے جو یہ حالت آتی ہے تو پھر انسان اپنی گزشتہ زندگی پر حسرت اور افسوس کرتا ہے کہ وہ یونہی ضائع ہو گئی کیوں پہلے ایسی حالت مجھ پر نہ آئی۔“

(ملفوظات جلد سوم صفحہ 481، 480 ایڈیشن 2016ء)



## آج کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(ابوداؤد- کتاب الادب)

ترجمہ: میں اللہ کے نام کے ساتھ دعا کرتا ہوں جس کے نام کے ساتھ کوئی چیز زمین اور آسمان میں نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ اور وہ بہت سنے والا اور جاننے والا ہے۔

یہ پیارے رسول حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدا تعالیٰ کی پناہ میں آنے کی جامع دعا ہے۔ رسول کریمؐ کا ارشاد مبارک ہے کہ جو شخص یہ دعا روزانہ صبح یا شام تین مرتبہ پڑھ لے اللہ تعالیٰ اسے اس روز یا اس رات کو کسی بھی ناگہانی بلا سے محفوظ رکھتا ہے۔ (قدسیہ محمود سردار)

## مناجات

تیری	رحمت	کا	طلبگار	بھی	ہوں
اور	خطاؤں	پر	شرمسار	بھی	ہوں
تجھ	سے	مانگوں	بھی	تو	کس منہ سے
کیا	کروں	میں	کہ	گنہ گار	بھی ہوں
سر	کی	نخوت	سے	پریشاں	ہو کر
تیرے	قدموں	میں	گلوں	سار	بھی ہوں
دے	دے	شفا	اپنے	کرم	سے مولیٰ
جاں	گھٹی	جاتی	ہے	بیمار	بھی ہوں
دل	میں	ہے	گرچہ	معاصی	کا ہجوم
تیرا	بندہ	ہوں	وفادار	بھی	ہوں
تیرا	غفراں	ہے	غضب	پر	حادی
تیری	بخشش	کا	سزاوار	بھی	ہوں



اداریہ

## خود احتسابی

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَتَنظَّمْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۝ (الحشر: 19)

ترجمہ: اے وہ لوگو جو ایمان لائے ہو، اللہ کا تقویٰ اختیار کرو اور ہر جان یہ نظر رکھے کہ وہ کل کے لئے کیا آگے بھیج رہی ہے اور اللہ کا تقویٰ اختیار کرو۔ یقیناً اللہ اس سے جو تم کرتے ہو ہمیشہ باخبر رہتا ہے۔

ہمارے پیارے آقا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ فرماتے ہیں کہ اَلْكَفَى مَنْ دَانَ نَفْسَهُ حَقِيقًا دَانَا وَهُوَ شَخْصٌ هُوَ جُوْا اِنَّا مَحْسَبِ نَفْسٍ (ساتھ ساتھ) کرتا چلا جاتا ہے اور موت کے بعد کی زندگی کو مد نظر رکھتے ہوئے نیک اعمال بجالاتا چلا جاتا ہے۔ وَالْعَاجِزُ: اور ناکارہ بے بس ہے وہ شخص جو اپنی خواہشات کی پیروی کرتا ہے، اور اللہ سے امید لگاتا ہے۔

(سنن الترمذی، کتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول اللہ منہ) حضرت عمر بن الخطابؓ فرماتے ہیں: حَاسِبُوا اَنْفُسَكُمْ قَبْلَ اَنْ تُحَاسَبُوا اِنَّا مَحْسَبِ نَفْسٍ كَرُو قَبْلَ اِسْ كَمَا كَمَا تَمَهَارَا مَحْسَبِ كَمَا جَاءَ اَوْرُ بُوْءِ دِنِ كِي بِيْتِيْ كَلِّ لِيْ خُوْبِ تِيَارِيْ كَرْتِيْ رُوْ اِپْنِيْ كُو نِيْكِيُوْ سِيْ مَزِيْنُ كَرْتِيْ چَلِيْ جَاؤُ اَوْرِ جُوْ شَخْصٌ دِنَا مِيْنِ اِپْنَا مَحْسَبِ كَرْتَا هُوْ كِي قِيَامَتِ كِي رُوْزِ اِسْ كَابَلَا كَابَلَا حَسَابِ لِيَا جَاءِيْ كَا۔

(سنن الترمذی، کتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول اللہ منہ) آپؐ نے اپنے ایک خطبہ میں فرمایا: وَرَبُّنَا اَنْفُسَكُمْ قَبْلَ اَنْ تُؤْرَبُوْا اَوْرِ اِپْنِيْ نَفْسِ كُو مَآپِ تُوْلِ كَر رُكُوْ قَبْلِ اِسْ كِي كِي تَمَهَارَا مَآپِ تُوْلِ كَمَا جَاءِيْ اَوْرِ بُوْءِ دِنِ كِي بِيْتِيْ كَلِّ لِيْ زِيْنَتِ اِخْتِيَارِ كَرِ وِ جِسْ دِنِ تَم (خدا تعالیٰ کے حضور) پیش کئے جاؤ گے تم سے کوئی چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی مخفی نہیں رہے گی۔

(مصنف ابن ابی شیبہ، الزهد، کلام عمر بن الخطاب) حضرت میمون بن مهرانؓ فرماتے ہیں: کسی شخص کو اس وقت تک متقی عابد نہیں کہہ سکتے حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ كَمَا يَحَاسِبُ شَرِيْكَهُ مِنْ اَيْنٍ مَطْعَمَةٍ وَمَلْبَسَةٍ جَبْ تَكِ كِي وَهُوَ اِپْنَا مَحْسَبِ اِيْسِيْ نَهْ كَرِيْ جِيْسِيْ وَهُوَ تَجَارَتِ مِيْنِ اِپْنِيْ شَرَاكَتِ دَارِ كَا مَحْسَبِ كَرْتَا هُوْ... كِي كَهَانَا كَهَانَ سِيْ كَهَاتَا هُوْ اَوْرِ لِبَاسِ كَهَانَ سِيْ لِيْتَا هُوْ۔ (سنن الترمذی، کتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول اللہ)

حضرت عمر بن الخطابؓ نے اپنے ایک والی کو ایک تحریر بھجوائی جو آپؐ کی آخری تحریروں میں سے سمجھی جاتی ہے۔ اس میں آپؐ فرماتے ہیں کہ حَاسِبِ نَفْسَكَ فِي الرَّحَاءِ قَبْلَ حَسَابِ الشَّيْءِ اِپْنِيْ نَفْسِ كَا مَحْسَبِ سَخْتِ حَسَابِ اَنْ سِيْ قَبْلِ كَرِ لُو۔ جو اچھے وقت میں سخت حساب سے پہلے اپنا محاسبہ کرتا ہے اس کا انجام خوش نصیبی اور خوشنودی کے ساتھ ہو گا اور جس شخص کو اس کی لذتیں اور خواہشات محاسبہ نفس سے غافل کر دیں اس کا انجام حسرت اور ندامت کے ساتھ ہو گا۔

(شعب الایمان، کتاب الزهد وقصر الامل) حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں کہ اِنَّ الْبُؤْمَانَ يَزِيْ دُؤْبَهُ كَالَّذِيْ قَاعِدٌ تَحْتِ جَبَلٍ مَوْمِنِ اِپْنِيْ كِنَا هُوْ كُو اِيْسَا مَحْسُوْسِ كَرْتَا هُوْ جِيْسِيْ وَهُوَ كِيْ پَهَاؤِ كِيْ نِيْچِيْ بِيْٹْھَا هُوْ اَوْرِ ڈُرْتَا هُوْ كِيْ كِيْسِيْ وَهُوَ اِسْ كِيْ اَوْرِ نَهْ آگَرِيْ اَوْرِ بَدِ كَارِ اِپْنِيْ كِنَا هُوْ كُو مَكْھِيْ كِيْ طَرَحِ بَلَا سَجْھَتَا هُوْ كِيْ وَهُوَ اِسْ كِيْ نَاكِ كِيْ پَاسِ سِيْ كَرِيْ اَوْرِ وَهُوَ اِسِيْ اِپْنِيْ ہَاتھ كِيْ اِشَارِيْ سِيْ اِزَادِيْ۔

(صحیح البخاری، کتاب الدعوات، التوبة) حضرت خلیفۃ المسیح الاولؓ فرماتے ہیں کہ صوفیاء نے لکھا ہے آدمی کو چاہئے ہر شام کو سوتے وقت اپنے نفس کا محاسبہ کرے کہ میں نے جو کام کئے وہ لہو و لعب تونہ تھے۔

(حقائق الفرقان، جلد 3 صفحہ 345) آپؐ فرماتے ہیں کہ میری تو یہ حالت ہے کہ میں جمعہ کے لئے نہا رہا تھا۔ نفس کا محاسبہ کرنے لگا اور اس خیال میں ایسا محو ہو ا کہ بہت وقت گزر گیا۔ آخر میری بیوی نے مجھے آواز دی کہ نماز کا وقت تنگ ہوتا جاتا ہے۔ اگر میری بیوی مجھے یاد نہ دلاتی تو ممکن تھا اسی حالت میں شام ہو جاتی۔

(حقائق الفرقان جلد 1 صفحہ 438-439)

اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق دے کہ ہم خدا تعالیٰ کے محاسبہ سے قبل اپنا محاسبہ کرنے والے ہوں۔ ہم ہر رات کو اس احتساب کے ساتھ سوئیں کہ ہم نے خدا تعالیٰ کے حقوق میں کہاں کہاں کوتاہی کی؟ اور ہم نے اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور رشتہ داروں اور خلق خدا کے حقوق میں کہاں کہاں کوتاہی کی اور کہاں ظلم کیا اور کہاں کسی کا حق مارا؟ اللہ تعالیٰ محض اپنے فضل سے ہمیں تمام حقوق ادا کرنے والا بنا دے۔ آمین

(ابو سعید)

\*\*\*\*\*

## ایڈیٹر کی ڈاک

## تاثرات۔ آراء۔ تجاویز

مکرمہ در شمیم خان لکھتی ہیں۔

سب سے پہلے آپ کو اور آپ کے سب کارکنان کو بہت مبارک باد اور بہت دعائیں کہ اس آفت کی مشکل گھڑی میں آپ یہ روحانی مادہ سب قارئین الفضل تک جو کہ تمام دنیا میں پھیلے ہوئے ہیں بہت محنت سے بلاناغہ پہنچا رہے ہیں الفضل وہ روحانی نہر ہے جو تمام دنیا کو سیراب کرتی ہے اور یہ دنیا کا واحد اردو اخبار ہے جو مختصر جبری قتل کے سوا نہایت باقاعدگی اور آب و تاب کے ساتھ جاری ہے۔

الفضل میں خلفاء کے ذریعے جو آسمانی مادہ تیار اور محفوظ کیا جا رہا ہے۔ مختلف علوم، حق و صداقت کے دلائل، تاریخ و اشاعت اور احمدیت کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کئے ہوئے ہے اور پھر شہادتوں کی داستانیں اس میں رقم ہیں۔ گویا اس میں خوشیوں اور غموں کا ایک امتزاج نظر آتا ہے۔ الفضل جماعت احمدیہ کی عظمت و کردار کی داستان ہے اس کے ذریعہ ساری جماعت ایک جسد واحد کی طرح ہے۔ خلافت کی راہنمائی اسے ہمیشہ حاصل رہی ہے اور ہوتی رہے گی۔ خدا کا خلیفہ اس کا باغبان اور خدا خود ہی اس کا نگہبان ہے۔ اس لیے اس کا جاری رہنا بھی ایک نشان ہے۔

الفضل کو بچپن سے اپنے گھر آتے دیکھا سب گھر والے اس روحانی مادہ سے مستفید ہوتے تھے۔ پڑھنے کے بعد میرے والد صاحب حلقے کے ان گھروں میں جا کر دے کر آتے جہاں کسی وجہ سے الفضل پہنچ نہیں سکتا تھا تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اس روحانی مادہ سے فائدہ اٹھا سکیں مگر ہمیں الفضل آن لائن ایڈیشن کی صورت میں خوبصورت تحفہ دیا۔ میرے اور میرے والد صاحب مرحوم کا تعلق علم و ادب کے پیشے سے ہیں میں پی ایچ ڈی کی طالبہ ہونے کے ساتھ سینیئر لائبریریئن کے عہدے پر کام کر رہی ہوں اور میرے والد صاحب مرحوم چیف لائبریریئن کے عہدے پر کام کر رہے تھے میں نے اور پاپانے مل کر جماعتی سطح پر معیاری 10 مقالے لکھے میں نے اپنا پہلا مقالہ الفضل میں سو سال مکمل ہونے پر لکھا تھا۔ پہلی دس پوزیشن میں میرا نام بھی شامل تھا اس کے علاوہ انصار اللہ اور لجنہ کے لیے جو مقالے لکھے ان میں اول دوم پوزیشن حاصل کی مجھے یہ کہنے میں کوئی عار نہیں ان سب مقالہ جات کو معیاری انعام یافتہ بنانے میں الفضل نے بہت اہم بنیادی رول ادا کیا۔ ابھی آپ کو ایک آرٹیکل اپنے والد صاحب مرحوم سے وابستہ سنہری یادوں پر ہے آپ کی ای میل پر بھیج رہی ہوں۔

انشاء اللہ اپنے پیارے الفضل میں باری باری اپنے مقالہ جات میں سے آرٹیکل بنا کر شائع کرنے کے لیے بھیجوں گی کیونکہ علم کو اور اپنی اچھی بات کو شہیر کرنے کے لیے الفضل سے بہتر اور اچھا کوئی پلیٹ فارم نہیں

آخر میں آپ کو اور آپ کی ٹیم کو بہت مبارک اور دعائیں

## تعارف سورۃ المائدہ (پانچویں سورۃ)

(مدنی سورۃ، تسمیہ سمیت اس سورۃ کی 121 آیات ہیں)

ترجمہ از انگریزی ترجمہ قرآن ملک غلام فرید صاحب ایڈیشن 2003ء

## وقت نزول

قرآن کریم کے مفسروں کے مطابق یہ سورۃ مدنی دور میں نازل ہوئی۔ حاکم اور امام احمد کی روایت ہے کہ حضرت عائشہؓ سے مروی ہے کہ آنحضرت ﷺ پر نازل ہونے والی یہ آخری سورۃ تھی۔ جملہ مہیا مواد پر نظر عمیق دوڑانے سے ان حقائق سے پردہ اٹھتا ہے کہ آنحضرت ﷺ کی نبوت کے اخیر پر یہ سورۃ نازل ہوئی تھی۔ اگرچہ امام احمد حضرت اسماء بنت یزید کی روایت پر بناء رکھتے ہیں کہ یہ سورۃ اکٹھی نازل ہوئی تھی کیونکہ اس کا ایک بڑا حصہ ایک ہی وقت میں نازل ہوا تھا۔ اس لئے اس مکمل سورۃ کو اکٹھی نازل شدہ سورۃ خیال کیا گیا ہے۔ ممکن ہے کہ راڈویل (مستشرق) نے اسی لئے نزول وحی کے اعتبار سے اس سورۃ کو سب سے اخیر پر رکھا ہے۔

## مضامین کا خلاصہ

یہ سورۃ، سورۃ آل عمران اور سورۃ النساء کی طرح زیادہ تر عیسائی عقائد پر روشنی ڈالتی ہے اور خاص طور پر اس عقیدہ کا بطلان کرتی ہے کہ شریعت ایک لعنت ہے۔ اس سورۃ کا آغاز اس حکم سے ہوتا ہے کہ ہر طرح کے معاہدہ جات کی پابندی کرنی ضروری ہے اور یہ بھی ایک ضروری امر ہے کہ قوانین مقرر کئے جائیں جو حلال اور حرام کی وضاحت کریں۔ یہ سورۃ مزید بتاتی ہے کہ قرآن کریم نے انسان کی اخلاقی اور روحانی ترقی کے لئے ایک مکمل ضابطہ اخلاق بیان فرمایا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بنی نوع انسان کے لئے قرآن کریم آخری اور غیر مبدل الہی نوشتہ ہے۔ یہ دعویٰ اس سورۃ کی چوتھی آیت میں پیش کیا گیا ہے جس میں یہ وضاحت کی گئی ہے کہ شریعت انسان کی روحانی اور اخلاقی ترقی کے لئے نہایت ضروری ہے اس لئے اس کو لعنت خیال کرنا سراسر غلط ہے۔

یہ سورۃ مزید بتاتی ہے کہ معبودان باطلہ کو پیش کئے گئے گوشت کا کھانا، خون اور دم گھٹ کر مرنے والا جانور عیسائیت میں حرام قرار دیا گیا ہے اور یہ حکم عیسائی شریعت میں شامل ہے (اعمال باب 15 آیات 20 تا 29)۔ لہذا عیسائی شریعت سے مستثنیٰ نہیں ہیں اور اسے لعنت قرار نہیں دے سکتے۔ بعد ازاں اس سورہ میں کھانے پینے کی اشیاء کی حرمت کے حوالہ سے اسلامی احکامات بیان کئے گئے ہیں اور یہ حکم دیا گیا ہے کہ کون سی چیزیں حلال ہیں یعنی شریعت کے مطابق حلال اور طیب ہوں یعنی ان کا استعمال کسی طرح بھی طیبی لحاظ سے مضر نہ ہو اور حفظان صحت کے خلاف نہ ہوں۔ جملہ مذاہب میں سے صرف اسلام ایسا مذہب ہے جس نے حلال اور حرام کے متعلق شرعی احکامات کے نزول کے وقت حلال اشیاء کا ذکر کرتے ہوئے حلال اور طیب کی بھی تمیز رکھی ہے۔

بعد ازاں بتایا گیا ہے کہ یہودیوں اور عیسائیوں نے خدا سے باندھے ہوئے عہد کو توڑا اور خدائی احکامات کی توہین کی اور تذلیل کرنے کی کوشش کی جس کی وجہ سے وہ اخلاقی اور روحانی طور پر تباہ ہو گئے اور ذلت اور رسوائی ان کا مقدر بنی۔ ان کو توجہ دلائی گئی ہے کہ اب وہ آنحضرت ﷺ کو قبول کر کے خدا کے فضلوں کے وارث بن سکتے ہیں۔ عیسائیوں کو تنبیہ کی گئی ہے کہ الوہیت مسیح کا عقیدہ اپنانے کی وجہ سے وہ خدا کے غضب کے مورد ہوئے ہیں اور اب جبکہ وہ آنحضرت ﷺ سے حسد کر رہے ہیں محض اس لئے کہ خدا نے آپ کو اپنے فضلوں کے لئے چُن لیا ہے۔ ان کا یہ حاسدانہ رویہ آنحضرت ﷺ کے مقابل پر ویسے ہی ہے جیسے قابیل کا ہابیل کے مقابل پر تھا۔

یہ سورۃ اس امر پر مزید روشنی ڈالتی ہے کہ یہودی اور عیسائی اسلام کی مخالفت میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھتے اور وہ اس قدر گمراہ

ہو چکے ہیں کہ اپنے مذاہب کی کتابوں پر عمل نہیں کرتے اور تیزی سے اپنی مذہبی تعلیمات کے بارے میں جہالت میں بڑھتے جا رہے ہیں۔ انہیں بتایا گیا ہے کہ اگر وہ اسلام قبول کرنے سے قاصر ہیں تو انہیں کم از کم اپنے صحف مقدسہ کے مطابق تو عمل کرنا چاہئے اور اپنی شریعت کے مطابق زندگی گزارنی چاہئے۔ لیکن اسلام کی سیاسی بالادستی کی صورت میں اگر انہیں کبھی اسلامی حکومت سے فیصلہ کروانے کی ضرورت پیش آئی تو ایسا فیصلہ لازماً قرآنی تعلیمات کے مطابق کیا جائے گا۔

پھر مسلمانوں کو یہ توجہ دلائی گئی ہے کہ ان کے سیاسی حالات میں ایک غیر معمولی فرق نمایاں ہے اور کفار کی طاقت ٹوٹ چکی ہے اب ان کا سامنا عیسائیوں سے ہوگا اور یہودی، عیسائیوں سے دشمنی رکھنے کے باوجود انہی کا ساتھ دیں گے۔ لہذا مسلمانوں کو ان دونوں سے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ پھر اسلام کے دشمنوں کی طرف سے مسلمانوں کو ان کے ایمان سے ہٹانے کے لئے جو چالیں اور فتنہ پردازیاں اختیار کی گئی ہیں ان پر روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ ان کا بودہ پن ظاہر کیا جائے۔

بعد ازاں اسلام کی تبلیغ کی اہمیت کو مسلمانوں پر اجاگر کیا گیا ہے۔ ان کو بتایا گیا ہے کہ یہود و نصاریٰ کی حاسدانہ کارروائیوں سے نمٹنے کے لئے ایک بہترین طریق ان کو اسلام کی تبلیغ کرنا ہے اور ان کی کتابوں کے دلائل سے اسلام کی حقانیت کو ثابت کرنا ہے۔ ان پر یہ بات واضح کر دینا بھی ضروری ہے کہ اب ان کی نجات اسلام کو ماننے میں ہے اور مشرکانہ عقائد بالخصوص مسیح کے ابن اللہ ہونے کا عقیدہ سب باطل ہیں۔ اسی طرح یہود کا ذکر کیا گیا ہے کہ جنہوں نے دو عظیم نبیوں یعنی حضرت داؤد علیہ السلام اور حضرت مسیح علیہ السلام کی مخالفت اور ظلم و تعدی کی وجہ سے خدا کے غضب کو دعوت دی۔ انہیں ان کی ماضی کی غلطیوں اور ناکامیوں کی طرف توجہ دلائی گئی ہے اور یہود کے مقابل پر عیسائیوں کے اسلام کو ماننے کے زیادہ امکانات کا اظہار کیا گیا ہے۔ اس لئے ایسے احکامات بیان کئے گئے ہیں جو عیسائیوں سے متعلق ہیں جن میں حلال اور حرام کے متعلق شرعی احکامات شامل ہیں۔ حلف کے بارے میں احکامات، شراب، جوئے، شکار کے علاوہ ایسے احکامات اور قوانین بھی شامل ہیں جو مذہبی رسوم اور تقاریب کے متعلق ہیں نیز گواہی کے بارے میں بھی تفصیلات بیان کی گئی ہیں۔

سورۃ المائدہ کے آخر پر حضرت مسیح علیہ السلام کی نبوت کے بارے میں تفصیلی حالات پر روشنی ڈالی گئی ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ آپ کے حالات گزشتہ انبیاء کے حالات سے بہت ملتے جلتے ہیں لہذا آپ کو خدائی کا درجہ دینا یا الوہیت کے مقام تک پہنچانا کوئی معنی نہیں رکھتا اور یہ کہ عیسائی دنیا کی تمام تر ترقی آپ علیہ السلام کی دعا کے نتیجہ میں ہے۔ مگر ان عیسائیوں نے اپنی ظاہری ترقی اور کامیابیوں کا غلط استعمال کیا ہے اور مشرکانہ عقائد اور عادات کا شکار ہو کر رہ گئے ہیں۔ پھر قیامت کے دن کا ذکر کر کے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی زبان اور الفاظ میں عیسائیوں کو ان کے قصور (عقیدہ الوہیت مسیح) پر شرمندہ کیا گیا ہے (جب بروز قیامت حضرت مسیح علیہ السلام اس عقیدہ سے بیزاری اختیار کریں گے)۔

اس سورۃ کا اختتام اس مضمون پر کیا گیا ہے کہ زمین و آسمان کی بادشاہت اللہ تعالیٰ کے اختیار میں ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے، یہاں ان صفات باری تعالیٰ کے اظہار کا مقصد عیسائیوں کے اس بے بنیاد عقیدہ کا بطلان ہے کہ خدا کی بادشاہی صرف آسمان پر ہے۔

\*\*\*\*\*

## تیسرا عشرہ آگ سے نجات اور آگ سے نجات طلب کرنے کی دعائیں

### قرآنی دعائیں

• الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَتَنَا عَذَابِ النَّارِ (آل عمران: 17)

جو لوگ کہتے ہیں اے ہمارے رب! یقیناً ہم ایمان لے آئے پس ہمارے گناہ بخش دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔

• رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخَيِّرْنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْبِعْدَاءَ (آل عمران: 195)

اے ہمارے رب! اور ہمیں وہ وعدہ عطا کر دے جو تو نے اپنے رسولوں پر ہمارے حق میں فرض کر دیا تھا اور ہمیں قیامت کے دن رسوا نہ کرنا یقیناً تو وعدہ خلافی نہیں کرتا۔

• وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا (الفرقان: 66)

وہ لوگ جو کہتے ہیں اے ہمارے رب! ہم سے جہنم کا عذاب ٹال دے یقیناً اس کا عذاب چٹ جانے والا ہے۔

• الَّذِينَ يَخْبَلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتِ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ وَذَلِكِ هِيَ الْغَوْزُ الْعَظِيمُ (المومن: 8 تا 10)

وہ جو عرش کو اٹھائے ہوئے ہیں اور وہ جو اس کے گرد ہیں وہ اپنے رب کی حمد کے ساتھ تسبیح کرتے ہیں اور اس پر ایمان لاتے ہیں اور ان لوگوں کے لئے بخشش طلب کرتے ہیں جو ایمان لائے۔ اے ہمارے رب! تو ہر چیز پر رحمت اور علم کے ساتھ محیط ہے پس وہ لوگ جنہوں نے توبہ کی اور تیری راہ کی پیروی کی ان کو بخش دے اور ان کو جہنم کے عذاب سے بچا۔ اور اے ہمارے رب! انہیں ان دائمی جنتوں میں داخل کر دے جن کا تو نے ان سے وعدہ کر رکھا ہے اور انہیں بھی جو ان کے باپ دادا اور ان کے ساتھیوں اور ان کی اولاد میں سے نیکی اختیار کرنے والے ہیں یقیناً تو ہی کامل غلبہ والا (اور) بہت حکمت والا ہے۔ اور انہیں بدیوں سے بچا اور جسے تو نے اس دن بدیوں (کے نتائج) سے بچایا تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

وہ جو عرش کو اٹھائے ہوئے ہیں اور وہ جو اس کے گرد ہیں وہ

اپنے رب کی حمد کے ساتھ تسبیح کرتے ہیں اور اس پر ایمان لاتے ہیں اور ان لوگوں کے لئے بخشش طلب کرتے ہیں جو ایمان لائے۔

اے ہمارے رب! تو ہر چیز پر رحمت اور علم کے ساتھ محیط ہے پس وہ لوگ جنہوں نے توبہ کی اور تیری راہ کی پیروی کی ان کو

بخش دے اور ان کو جہنم کے عذاب سے بچا۔ اور اے ہمارے رب! انہیں ان دائمی جنتوں میں داخل کر دے جن کا تو نے ان سے وعدہ کر رکھا ہے اور انہیں بھی جو ان کے باپ دادا اور ان کے ساتھیوں اور ان کی اولاد میں سے نیکی اختیار کرنے والے ہیں

یقیناً تو ہی کامل غلبہ والا (اور) بہت حکمت والا ہے۔ اور انہیں بدیوں سے بچا اور جسے تو نے اس دن بدیوں (کے نتائج) سے بچایا تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

تو یقیناً تو نے اس پر بہت رحم کیا اور یہی بہت بڑی کامیابی ہے۔

اے میرے رب! مجھے ہر آگ پر مسلط کر دے۔

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَخْرَجْنِيْ مِنَ النَّارِ  
سب تعریف اس خدا کے لئے جس نے مجھے آگ سے نکالا۔

• رَبِّ لَا تَصِيْبْ عُمْرِيْ وَعُمْرَهَا وَاحْفَظْنِيْ مِنْ كُلِّ اَفْئَةٍ تُرْسِلُ اِلَيَّْ  
اے میرے رب! میری اور اس کی عمر کو ضائع نہ کریو اور

مجھے ان تمام آفات سے محفوظ فرماؤ جو میری طرف بھیجی جائیں۔

• اے رب العالمین! میں تیرے احسانوں کا شکر یہ ادا نہیں کر سکتا۔ تو نہایت ہی رحیم و کریم ہے۔ تیرے بے غایت مجھ پر احسان ہیں۔ میرے گناہ بخش تا میں ہلاک نہ ہو جاؤں۔ میرے دل میں اپنی خالص محبت ڈال تا مجھے زندگی حاصل ہو اور میری پردہ پوشی فرما اور مجھ سے ایسے عمل کراجن سے تو راضی ہو جائے۔

میں تیرے وجہ کریم کے ساتھ اس بات سے بھی پناہ مانگتا ہوں کہ تیرا غضب مجھ پر وارد ہو۔ رحم فرما۔ رحم فرما۔ رحم فرما۔ اور دنیا و آخرت کی بلاؤں سے مجھے بچا۔ کیونکہ ہر ایک فضل و کرم تیرے ہی ہاتھ میں ہے۔ آمین ثم آمین (الحکم۔ 21 فروری 1998ء)

• اَللّٰهُمَّ اِنِّكَ عَفُوٌّ كَرِيْمٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ  
اے اللہ! تو بہت معاف کرنے والا کریم ہے۔ تو عفو کو پسند کرتا ہے پس مجھ سے درگزر فرما۔ (دعا لیلیۃ القدر)

• رَبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ  
اے میرے پروردگار! میں تجھ سے آگ اور قبر کے عذاب سے پناہ مانگتا ہوں۔

• اَللّٰهُمَّ لَا تَقْتُلْنَا بِغَضَبِكَ، وَلَا تُهْلِكْنَا بِعَذَابِكَ، وَعَافِنَا قَبْلَ ذٰلِكَ  
اے اللہ! تو ہمیں اپنے غضب سے قتل نہ کرنا، اپنے عذاب سے ہمیں ہلاک نہ کرنا اور اس سے پہلے ہمیں بچا لینا۔ (ابوداؤد)

• اَعُوْذُ بِكَ مِنَ النَّارِ  
میں آگ سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔ (ابوداؤد)

• اَللّٰهُمَّ قَبْنِيْ عَذَابِكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ  
اے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچانا جس روز تو اپنے بندوں کو اٹھائے گا۔ (ابوداؤد)

• اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ حَالِ اَهْلِ النَّارِ  
میں آگ والوں کے حال سے اللہ تعالیٰ کی پناہ میں آتا ہوں۔ (ترمذی)

• اَسْأَلُكَ يَا اَللّٰهُ اَنْ لَا تَشْوِيْ خَلْقِيْ بِالنَّارِ  
اے اللہ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں کہ میرے وجود کو آگ سے نہ جھلسانا۔ (متدرک)

• اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لَنَا وَاِزْحَمْنَا وَاِزْحَمْنَا وَاِزْحَمْنَا وَاِزْحَمْنَا وَاِزْحَمْنَا  
اے اللہ! ہمیں بخش دے اور ہم پر رحم کر ہم سے راضی ہو اور ہم سے دعائیں اور عبادتیں قبول کر اور ہمیں جنت میں داخل کر اور آگ سے بچا اور ہمارے سب کام خود بنا دے۔ (ابن ماجہ)

• اَللّٰهُمَّ اَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِيْ الْاُمُوْر كُلِّهَا وَاَجِرْنَا مِنْ خِيَرِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْاٰخِرَةِ  
اے اللہ! سب کاموں میں ہمارا انجام بخیر کر اور ہمیں دنیا کی رسوائی اور آخرت کے عذاب سے بچا۔

• اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ  
میں اللہ کی پناہ میں آتا ہوں آگ کی تپش کے شر سے۔ اس کے علاوہ دعائے قنوت۔ درود شریف۔ دعاء لیلیۃ القدر۔ صفات الہیہ کا ذکر میں بھی آگ سے نجات طلب کی گئی ہے۔

سیدنا حضرت مسیح موعودؑ کی دعائیں

• ہم تیرے گنہگار بندے ہیں اور نفس غالب ہے۔ تو ہم کو معاف فرما اور آخرت کی آفتوں سے ہم کو بچا۔ (الہدیر)

• رَبِّ اَخْرِجْنِيْ مِنَ النَّارِ  
اے میرے رب مجھے آگ سے نکال۔

• رَبِّ اِزْحَمْنِيْ اِنَّ فَضْلَكَ وَرَحْمَتَكَ يُنْجِيْ مِنَ الْعَذَابِ  
اے میرے رب! مجھ پر رحم فرما اور تیرا فضل اور تیری رحمت عذاب سے نجات دیتے ہیں۔

• رَبِّ سَلِّطْنِيْ عَلٰى النَّارِ  
اے میرے رب! مجھے ہر آگ پر مسلط کر دے۔

• رَبِّ اَخْرِجْنِيْ مِنَ النَّارِ  
اے میرے رب! مجھے ہر آگ سے نکال۔

• رَبِّ اِزْحَمْنِيْ اِنَّ فَضْلَكَ وَرَحْمَتَكَ يُنْجِيْ مِنَ الْعَذَابِ  
اے میرے رب! مجھ پر رحم فرما اور تیرا فضل اور تیری رحمت عذاب سے نجات دیتے ہیں۔

• رَبِّ سَلِّطْنِيْ عَلٰى النَّارِ  
اے میرے رب! مجھے ہر آگ پر مسلط کر دے۔

• رَبِّ اَخْرِجْنِيْ مِنَ النَّارِ  
اے میرے رب! مجھے ہر آگ سے نکال۔

• رَبِّ اِزْحَمْنِيْ اِنَّ فَضْلَكَ وَرَحْمَتَكَ يُنْجِيْ مِنَ الْعَذَابِ  
اے میرے رب! مجھ پر رحم فرما اور تیرا فضل اور تیری رحمت عذاب سے نجات دیتے ہیں۔

• رَبِّ سَلِّطْنِيْ عَلٰى النَّارِ  
اے میرے رب! مجھے ہر آگ پر مسلط کر دے۔

## ”الفضل“ ہے، عید ہے اور وصل کا سورج

(روزنامہ افضل لندن آن لائن کے ساتھ پہلی عید)

مغرب سے طلوع ہو گیا ”الفضل“ کا سورج

یعنی میرے مولا کے نئے فضل کا سورج

باقی نہ رہی حسرت دیدار کی ظلمت

”الفضل“ ہے، عید ہے اور وصل کا سورج

رخصت ہوئے اندھیارے ہمیشہ کے لیے، اب

ہر آن طلوع رہتا ہے ”الفضل“ کا سورج

پیدا کرے بے جان دل و جاں میں حرارت

”الفضل“ ہے اعجاز نما فضل کا سورج

ذہنوں کو منور کرے بن کے یہ متطلب

سینوں میں اجالا کرے ”الفضل“ کا سورج

دشمن کے نصیبوں میں سیاہ رات لکھی تھی

دن ہم پہ چڑھا اور ڈھلا دُخُل کا سورج

جاہل نے تو رکھنا ہے کواڑوں کو مقل

ہر چند سوا نیزے پہ ہو عقل کا سورج

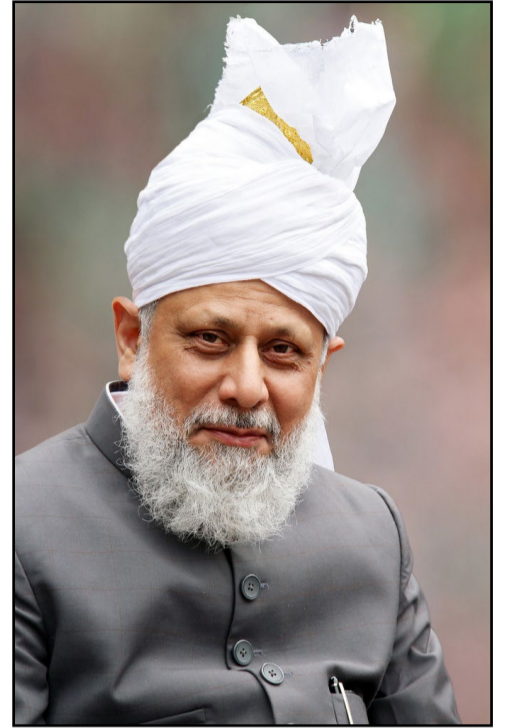
طارق ہیں نئے ارض و سما اور فلک پہ

چمکا ہے نئی شان سے ”الفضل“ کا سورج

(طارق احمد مرزا۔ آسٹریلیا)



## احکامات رمضان بیان فرمودہ حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ



### رؤیت ہلال کا طریق

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں۔ ”ان ملکوں میں جو مغربی ممالک ہیں، یورپین ممالک ہیں نہ ہی حکومت کی طرف سے کسی رؤیت ہلال کا انتظام ہے اور نہ ہی اس کا اعلان کیا جاتا ہے۔ اس لئے ہم چاند نظر آنے کے واضح امکان کو سامنے رکھتے ہوئے روزے شروع کرتے ہیں اور عید کرتے ہیں۔ ہاں اگر ہمارا اندازہ غلط ہو اور چاند پہلے نظر آجائے تو پھر عاقل بالغ گواہوں کی گواہی کے ساتھ، مومنوں کی گواہی کے ساتھ کہ انہوں نے چاند دیکھا ہے پہلے بھی رمضان شروع کیا جا سکتا ہے۔ ضروری نہیں کہ جو ایک چارٹ بن گیا ہے اس کے مطابق ہی رمضان شروع ہو۔ لیکن واضح طور پر چاند نظر آنا چاہئے۔ اس کی رؤیت ضروری ہے۔ لیکن یہ کہنا کہ ہم ضرور غیر احمدی مسلمانوں کے اعلان پر بغیر چاند دیکھے روزے شروع کر دیں اور عید کریں چیز غلط ہے۔“ (الفضل انٹرنیشنل 24 تا 30 جون 2016ء)

### مسافر اور مریض

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔ ”اگر تم مریض ہو یا سفر میں ہو تو پھر ان دنوں میں روزے نہ رکھو۔ اور یہ روزے دوسرے دنوں میں جب سہولت ہو پورے کر لو۔ یہاں یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ یہ خیال نہیں ہونا چاہئے کہ اس وقت چونکہ تمام گھروالے روزے رکھ رہے ہیں جیسے کہ میں نے پہلے بھی کہا، اٹھنے میں آسانی ہے، زیادہ تڑد نہیں کرنا پڑتا، جیسے تیسے روزے رکھ لیں، بعد میں کون رکھے گا۔ تو یہ بھی اللہ تعالیٰ کے حکم کے خلاف ہے۔ بات وہی ہے کہ اصل بنیاد تقویٰ پر ہے، حکم بجالانا ہے، حکم یہ ہے کہ تم مریض ہو یا سفر میں ہو، قطع نظر اس کے کہ سفر کتنا ہے، جو سفر تم سفر کی نیت سے کر رہے ہو وہ سفر ہے اور اس میں روزہ نہیں رکھنا چاہئے۔“

(خطبات مسرور جلد 1 صفحہ 424)

### مرکز میں قیام کے دوران روزہ رکھنا جائز

قیام کے دوران روزوں کے بارے میں حضرت سید سرور شاہ تحریر فرماتے ہیں کہ روزوں کی بابت حضرت مسیح موعود علیہ السلام نے فرمایا کہ اگر کسی شخص نے ایک جگہ پر تین دن سے زائد اقامت کرنی ہو تو پھر وہ روزے رکھے اور اگر تین دن سے کم اقامت کرنی ہو تو روزے نہ رکھے اور اگر قادیان میں کم دن ٹھہرنے کے باوجود روزے رکھ لے تو پھر روزے دوبارہ رکھنے کی ضرورت نہیں (فتاویٰ حضرت سید محمد سرور شاہ صاحب رجسٹر نمبر 5 دار الافتاء ربوہ بحوالہ فقہ المسیح صفحہ 208) کیونکہ قادیان وطن ثانی ہے اس میں تین

”بے شک یہ قرآنی حکم ہے کہ سفر کی حالت میں اور اسی طرح بیماری کی حالت میں روزے نہیں رکھنے چاہئیں اور ہم اس پر زور دیتے ہیں تا قرآنی حکم کی ہتک نہ ہو مگر اس بہانے سے فائدہ اٹھا کر جو لوگ روزہ نہیں رکھ سکتے ہیں اور پھر وہ روزہ نہیں رکھتے یا ان سے کچھ روزے رہ گئے ہوں اور وہ کوشش کرتے تو انہیں پورا کر سکتے تھے لیکن ان کو پورا کرنے کی کوشش نہیں کرتے تو وہ ایسے ہی گنہگار ہیں جس طرح وہ گنہگار ہے جو بلا عذر رمضان کے روزے نہیں رکھتا۔ اس لئے ہر احمدی کو چاہئے کہ جتنے روزے اس نے غفلت یا کسی شرعی عذر کی وجہ سے نہیں رکھے وہ انہیں بعد میں پورا کرے۔“ (بحوالہ فقہ احمدیہ صفحہ 293)

یہ فتویٰ ہے حضرت مسیح موعود علیہ السلام کا۔ تویہ افراط اور تفریط دونوں ہی غلط ہیں۔ ہمیشہ تقویٰ سے کام لیتے ہوئے روزے رکھنے یا نہ رکھنے کا فیصلہ کرنا چاہئے۔

(خطبات مسرور جلد 1 صفحہ 426-427)

### بلاوجہ صرف فدیہ دینا اور روزہ نہ رکھنا اباحت کا دروازہ کھولنا ہے

”فطری مجبوریوں سے فائدہ تو اٹھاؤ لیکن تقویٰ بھی مد نظر ہو کہ ایسی حالت ہے جس میں روزہ ایک مشکل امر ہے تو اس لئے روزہ چھوڑا جا رہا ہے، نہ کہ بہانے بنا کر۔ پھر اس کا مداوا اس طرح کرو کہ ایک مسکین کو روزہ رکھو۔ یہ نہیں کہ بہانے بناتے ہوئے کہہ دو کہ میں روزہ رکھنے کی ہمت نہیں رکھتا، پیسے میرے پاس کافی موجود ہیں کشاکش ہے، غریب کو روزہ رکھو دیتا ہوں۔ ثواب بھی مل گیا اور روزے سے جان بھی چھوٹ گئی۔ نہ یہ تقویٰ ہے اور نہ اس سے خدا تعالیٰ کی رضا حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر نیک نیتی سے ادا نہ کی گئی نمازوں کے بارے میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ نمازیوں کے منہ پر ماری جاتی ہیں تو جو فدیہ نیک نیتی سے نہ دیا گیا یا بدینتی سے دیا گیا ہو گا، یہ بھی منہ پر مارا جائے والا ہو گا۔“

(خطبات مسرور جلد پنجم صفحہ 383)

حضرت مسیح موعود علیہ السلام ایک سوال کے جواب میں فرماتے ہیں کہ ”صرف فدیہ تو شیخ فانی یا اس جیسوں کے واسطے ہو سکتا ہے جو روزہ کی طاقت کبھی بھی نہیں رکھتے۔ ورنہ عوام کے واسطے جو صحت پا کے روزہ رکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ صرف فدیہ کا خیال اباحت کا دروازہ کھول دیتا ہے“

(ملفوظات جلد پنجم صفحہ 322-24 اکتوبر 1907ء)

یعنی ایک ایسا اجازت کا رستہ کھل جائے گا اور ہر کوئی اپنی مرضی سے تشریح کرنی شروع کر دے گا۔ حضرت مسیح موعود علیہ السلام نے جو ”صرف“ کا لفظ استعمال کیا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ جو بعد میں روزے کی طاقت رکھتے ہوں اگر وہ فدیہ دے دیں تو یہ زائد نیک ہے۔ بعد میں روزے بھی پورے کر لئے اور فدیہ بھی دے دیا۔ اور جو رکھ ہی نہیں سکتے اور رکھنے کی طاقت نہیں رکھتے ان کے لئے فدیہ ہے۔ (خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 743)

### سحری کے آداب

”بعض لوگ سحری نہیں کھاتے، عادتاً نہیں کھاتے یا اپنی بڑائی جتانے کے لئے نہیں کھاتے اور اٹھ پہرے روزے رکھ رہے ہوتے ہیں ان کے لئے بھی حکم ہے۔ حدیث میں آتا ہے۔ حضرت انس سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ سحری کھایا کرو سحری کھانے میں برکت ہے۔“

”پھر یہ کہ سحری کا وقت کب تک ہے؟ ایک تو یہ کہ جب سحری کھا رہے ہوں تو جو بھی لقمہ یا چائے جو آپ اس وقت پی رہے ہیں، آپ کے ہاتھ میں ہے اس کو مکمل کرنے کا ہی حکم ہے۔ روایت آتی ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ جس وقت تم میں سے کوئی اذان سن لے اور برتن اس کے ہاتھ میں ہو تو وہ اس کو نہ رکھے یہاں تک کہ اپنی ضرورت پوری کر لے یعنی وہ جو کھا رہا ہے وہ مکمل کر لے۔ پھر بعض دفعہ غلطی لگ جاتی ہے اور پتہ نہیں لگتا کہ روزے

دن سے کم وقت میں بھی اگر رکھنا چاہے تو رکھ سکتا ہے لیکن باقی جگہوں پر تین دن اگر قیام ہے تو روزے رکھ سکتا ہے۔“

(الفضل انٹرنیشنل 24 تا 30 جون 2016ء)

### نیکی زبردستی اپنے آپ کو تکلیف دینے کا نام نہیں

”بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو ضرورت سے زیادہ سختی اپنے اوپر وارد کرتے ہیں یا وارد کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آج کل کا سفر کوئی سفر نہیں ہے اس لئے روزہ رکھنا جائز ہے۔ آپ نے یہی وضاحت فرمائی ہے کہ نیکی یہ نہیں ہے کہ زبردستی اپنے آپ کو تکلیف میں ڈالا جائے بلکہ نیکی یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے احکامات کی پابندی کی جائے اور اپنی طرف سے تاویلیں اور تشریحات نہ بنائی جائیں۔ جو واضح حکم ہیں ان پر عمل کرنا چاہئے۔ اور یہ بڑا واضح حکم ہے کہ مریض اور مسافر روزہ نہ رکھے۔ تو برکت اسی میں ہے کہ تعمیل کی جائے نہ کہ زبردستی اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کی کوشش کی جائے۔ ایک روایت میں آتا ہے۔ حضرت ابن عمر روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سے ایک شخص نے رمضان کے مہینے میں سفر کی حالت میں روزہ اور نماز کے بارے میں دریافت کیا۔ اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا رمضان میں سفر کی حالت میں روزہ نہ رکھو۔ اس پر اس شخص نے کہا یا رسول اللہ! میں روزہ رکھنے کی طاقت رکھتا ہوں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کہا اَنْتَ اَقْوَمُ اَمِ اللّٰهُ؟ یعنی تو زیادہ طاقتور ہے یا اللہ؟ یقیناً اللہ تعالیٰ نے میری امت کے مریضوں اور مسافروں کے لئے رمضان میں سفر کی حالت میں روزہ نہ رکھنے کو بطور صدقہ ایک رعایت قرار دیا ہے۔ کیا تم میں سے کوئی یہ پسند کرتا ہے کہ وہ تم میں سے کسی کو کوئی چیز صدقہ دے پھر وہ اس چیز کو صدقہ دینے والے کو واپس لوٹا دے۔ (المصنف للحافظ الکبیر ابی ابرہ عبدالرزاق بن ہمام الضعافی الجزء الثانی صفحہ 565 باب الصیام فی السفر) تویہ تو اللہ تعالیٰ کی طرف سے صدقہ مل رہا ہے۔ (خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 746-745)

”ایسے لوگ جو اس لئے کہ گھر میں آج کل روزہ رکھنے کی سہولت میسر ہے روزہ رکھ لیتے ہیں ان کو اس ارشاد کے مطابق یاد رکھنا چاہئے کہ نیکی یہی ہے کہ روزے بعد میں پورے کئے جائیں اور وہ روزے نہیں ہیں جو اس طرح زبردستی رکھے جاتے ہیں۔ حدیث میں آتا ہے۔ حضرت جابر روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ایک سفر پر تھے۔ آپ نے لوگوں کا ہجوم دیکھا اور ایک آدمی پر دیکھا کہ سایہ کیا گیا ہے۔ آپ نے فرمایا۔ کیا ہے؟ انہوں نے کہا کہ یہ شخص روزہ دار ہے۔ آپ نے فرمایا سفر میں روزہ رکھنا نیکی نہیں ہے۔“

(بخاری کتاب الصوم باب قول النبی لمن ظلل علیہ واشتد) (خطبات مسرور جلد 1 صفحہ 425)

### روزوں کے حوالہ سے حقیقی بیمار کون شمار ہوتا ہے؟

بعض دفعہ بعض لوگ دوسری طرف بہت زیادہ جھک جاتے ہیں۔ بعض اس سہولت سے کہ مریض کو سہولت ہے خود ہی فیصلہ کر لیتے ہیں کہ میں بیمار ہوں اس لئے روزہ نہیں رکھ سکتا۔ اور پوچھو تو کیا بیماری ہے؟ تم تو جوان آدمی ہو، صحت مند ہو، چلتے پھر رہے ہو، بازاروں میں پھر رہے ہو، بیماری ہے تو ڈاکٹر سے چیک اپ کرواؤ تو جواب ہوتا ہے کہ نہیں ایسی بیماری نہیں بس افطاری تک تھکاؤٹ ہو جاتی ہے، کمزوری ہو جاتی ہے۔ تویہ بھی وہی بات ہے کہ تقویٰ سے کام نہیں لیتے۔ نفس کے بہانوں میں نہ آؤ۔ فرمایا یہ ہے کہ نفس کے بہانوں میں نہ آؤ۔ ہمیشہ یاد رکھو کہ اللہ تعالیٰ تمہارے دل کا حال جانتا ہے۔ خوف کا مقام ہے۔ یہی نہ ہو کہ ان بہانوں سے کہیں ان حکموں کو ٹال کر حقیقت میں کہیں بیمار ہی بن جاؤ۔ حضرت اقدس مسیح موعود فرماتے ہیں۔

ہے۔ نا۔ پردہ کے پیچھے سے ایک ہاتھ اندر داخل ہوتا ہے جس میں مٹھائی اور ساتھ پرچی ہوتی ہے کہ میرے لئے دعا کرو یا نمازی سجدے میں پڑا ہوا ہے اوپر سے پردہ خالی ہوتا ہے تو اوپر سے کاغذ آکر اس کے اوپر گر جاتا ہے (ساتھ نام ہوتا ہے) کہ میرے لئے دعا کرو۔ یا ایک پراسرار آواز پردے کے پیچھے سے آتی ہے آہستہ سے کہ میں فلاں ہوں میرے لئے دعا کرو۔ یہ سب غلط طریقے ہیں۔ (خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 781-782)

### مساجد میں معتکفین کے لیے افطاریوں کی بابت ہدایات

”پھر شام کو افطاریوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ افطاریاں بڑی بڑی آتی ہیں ٹرے لگ کے، بھر کے، جو معتکف تو کھا نہیں سکتا لیکن مسجد میں ایک شور بھی پڑ جاتا ہے اور گند بھی ہو رہا ہوتا ہے۔ اور پھر جو لوگ افطاریاں بھیج رہے ہوتے ہیں۔ بعض بڑے فخر سے بتاتے بھی ہیں کہ آج میں نے افطاری کا انتظام کیا ہوا تھا، کیسی تھی؟ کیا تھا؟ یا دوسروں کو بتا رہے ہیں کہ یہ کچھ تھا۔ میری افطاری بڑی پسند کی گئی۔ پھر اگلے دن دوسرا شخص اس سے بڑھ کر افطاری کا اہتمام کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ تو یہ سب فخر و مباہات کے زمرے میں چیزیں آتی ہیں۔ بجائے اس کے کہ خدمت کی جائے یہ دکھاوے کی چیزیں بن جاتی ہیں۔ اس لئے یا تو اعتکاف بیٹھنے والا، اپنے گھر سے سحری اور افطاری منگوائے یا جماعتی نظام کے تحت مہیا ہو۔ ناموں کے ساتھ ہر ایک کے لئے علیحدہ علیحدہ افطاریاں آنی غلط طریق کار ہے۔ یہ کہیں بھی جماعت کی مساجد میں نہیں ہونا چاہئے۔ کیونکہ اس سے آگے اور بدعتیں بھی پھیلتی چلی جائیں گی۔“

(خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 782)

### اعتکاف کے دوران دنیوی امور کی بابت گفت و شنید؟

”پھر بعض لوگ اعتکاف بیٹھ کر بھی کچھ وقت کے لئے دنیاداری کے کام کر لیتے ہیں۔ مثلاً بیٹے کو کہہ دیا، یا اپنے کام کرنے والے کارندے کو کہہ دیا کہ کام کی رپورٹ فلاں وقت مجھ کو دے جایا کرو۔ کاروباری مشورے لینے ہوں تو فلاں وقت آجایا کرو کاروباری مشورے دیا کروں گا۔ یہ طریق بھی غلط ہے۔ سوائے اشد مجبوری کے یہ کام نہیں ہونا چاہئے۔ حضرت اقدس مسیح موعود علیہ السلام سے اس بارے میں سوال ہوا کہ آدمی جب اعتکاف میں ہو تو اپنے دنیوی کاروبار سے متعلق بات کر سکتا ہے یا نہیں؟۔ آپ نے فرمایا کہ سخت ضرورت کے سبب کر سکتا ہے اور بیمار کی عیادت کے لئے اور حوائج ضروریہ کے واسطے باہر جا سکتا ہے۔ فرمایا کہ سخت ضرورت کے تحت۔ یہ نہیں ہے کہ جیسا میں نے پہلے کہا کہ روزانہ کوئی وقت مقرر کر لیا، فلاں وقت آجایا کرو اور بیٹھ کر کاروباری باتیں ہو جایا کریں گی۔ اگر اتفاق سے کوئی ایسی صورت پیش آگئی ہے کسی سرکاری کاغذ پر دستخط کرنے ہیں، تاریخ گزر رہی ہے یا کسی ضروری معاہدے پر دستخط کرنے ہیں، تاریخ گزر رہی ہے یا اور کوئی ضروری کاغذ ہے، ایسے کام تو ہو سکتے ہیں۔ لیکن ہر وقت، روزانہ نہیں۔“ (خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 783-782)

روزہ کے دوران منہ میں الاچی رکھنا، دانتوں کو برش کرنا

اور عورت کا ہنڈیا کا نمک چیک کرنے کی بابت ہدایت

”روزہ کی حالت میں الاچی چبانا اگرچہ اسے اندر لگنے کی بجائے تھوک ہی دیا جائے پھر بھی روزہ کے منافی ہے۔ اس لیے اس کی بالکل اجازت نہیں۔ حکماء کہتے ہیں کہ الاچی کا دانہ منہ میں رکھنے سے پیاس ختم ہو جاتی ہے۔ اس سوال کی جو یہ وجہ بتائی گئی کہ منہ سے بو آتی ہے تو حدیث میں آتا ہے کہ حضور نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک یہ بو کستوری کی خوشبو سے بھی زیادہ محبوب ہے۔ ہاں ایک حد تک مسواک یا آجکل برش وغیرہ سے دانتوں کی صفائی ہو سکتی ہے اور کرنی بھی چاہیے اور احتیاط کے ساتھ ٹوتھ پیسٹ

جلدی کرنے سے کیا مراد ہے؟ اس کا تعین کس طرح ہوگا اس بارہ میں یہ حدیث وضاحت کرتی ہے۔ آنحضرت سے روایت ہے کہ غروب آفتاب کے بعد حضور نے ایک شخص کو افطاری لانے کو کہا۔ اس شخص نے عرض کی کہ حضور ذرا تارکی ہو لینے دیں۔ آپ نے فرمایا۔ افطاری لاؤ۔ اس نے پھر عرض کی کہ حضور ابھی تو روشنی ہے۔ حضور نے فرمایا افطاری لاؤ۔ وہ شخص افطاری لایا تو آپ نے روزہ افطار کرنے کے بعد اپنی انگلی سے مشرق کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا کہ جب تم غروب آفتاب کے بعد مشرق کی طرف سے اندھیرا اٹھتا دیکھو تو افطار کر لیا کرو۔“

(خطبات مسرور جلد 1 صفحہ 429-430)

### اعتکاف کا طریق اور اس بابت بعض اہم مسائل

پہلی بات تو یہ یاد رکھیں کہ اعتکاف رمضان کی ایک نفلی عبادت ہے۔ اس لئے جگہ کی مناسبت سے، اس کی گنجائش کے مطابق جو مرکزی مساجد ہیں ان میں یا جو بھی اپنے شہر کی مسجد ہو اس میں بھی حالات کے مطابق اعتکاف بیٹھنے کی اجازت دی جاتی ہے۔ بعض لوگوں کا زور ہوتا ہے کہ ہم نے ضرور اعتکاف بیٹھنا ہے اور فلاں مسجد میں ہی ضرور بیٹھنا ہے۔ مثلاً ربوہ میں مسجد مبارک میں یا مسجد اقصیٰ میں بیٹھنا ہے یا یہاں مسجد فضل میں بیٹھنا ہے یا مسجد بیت الفتوح میں بیٹھنا ہے۔ اور پھر اس کے لئے زور بھی دیا جاتا ہے، خط پہ خط لکھے جاتے ہیں اور سفارش کرنے کی درخواستیں کی جاتی ہیں۔ تو یہ طریق غلط ہے۔ دعا کی قبولیت تو اللہ تعالیٰ کا فضل ہو تو کہیں بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تو نہیں فرمایا کہ جو اعتکاف بیٹھیں گے ان کو لیلیۃ القدر حاصل ہوگی اور باقیوں کو نہیں ہوگی۔ کسی خاص جگہ سے تو مخصوص نہیں ہے ہاں بعض جگہوں کی ایک اہمیت ہے اور ان کے قرب کی وجہ سے بعض دفعہ جذبات میں خاص کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ سوچ بہر حال غلط ہے کہ ہم نے فلاں جگہ ضرور بیٹھنا ہے۔ بعض دفعہ لوگوں کو صرف یہ خیال ہوتا ہے کہ پچھلے سال فلاں بیٹھا تھا اس لئے اس سال ہمیں باری دی جائے۔ یا اس سال ہم نے ضرور بیٹھنا ہے۔ یہ دیکھا دیکھی والی بات ہو جاتی ہے۔ نیکیوں میں بڑھنے والی بات نہیں رہتی۔“ (خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 780-779)

### دوران اعتکاف بلند آواز سے تلاوت کرنا مناسب

#### نہیں جبکہ قریب دیگر معتکفین بھی ہوں

آپ نے ہمیں یہ بھی بتایا کہ اعتکاف کس طرح بیٹھنا چاہئے، بیٹھنے والوں اور دوسروں کے لئے کیا کیا پابندیاں ہیں روایت میں آتا ہے کہ ”آپ نے رمضان کے آخری عشرے میں اعتکاف کیا، آپ کے لئے کھجور کی خشک شاخوں کا حجرہ بنایا گیا، ایک دن آپ نے باہر جھانکتے ہوئے فرمایا، نمازی اپنے رب سے راز و نیاز میں مگن ہوتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کو سنانے کے لئے قراءت بالجسر نہ کرو۔“ (مسند احمد بن حنبل جلد 2 صفحہ 67 مطبوعہ بیروت) یعنی مسجد میں اور بھی لوگ اعتکاف بیٹھے ہوں گے اس لئے فرمایا معتکف اپنے اللہ سے راز و نیاز کر رہا ہوتا ہے، دعائیں کر رہا ہوتا ہے۔ قرآن شریف بھی اگر تم نماز میں پڑھ رہے ہو یا ویسے تلاوت کر رہے ہو تو اونچی آواز میں نہ کرو تاکہ دوسرے ڈسٹرب نہ ہوں۔ بلکہ آواز میں تلاوت کرنی چاہئے۔ سوائے اس کے کہ اب مثلاً جماعتی نظام کے تحت بعض مساجد میں خاص وقت کے لئے درسوں کا انتظام ہوتا ہے۔ وہ ایک جماعتی نظام کے تحت ہے اس کے علاوہ ہر ایک معتکف کو نہیں چاہئے کہ اونچی آواز میں تلاوت بھی کرے یا نماز ہی پڑھے۔ کیونکہ اس طرح دوسرے ڈسٹرب ہوتے ہیں۔ تو یہ ہیں احتیاطیں جو آنحضرت نے فرمائیں۔“ (خطبات مسرور جلد 2 صفحہ 781)

### دوران اعتکاف معتکفین کو دعا کی پرچیاں دینا؟

”معتکف کے لئے بڑی تکلیف دہ صورتحال ہوتی ہے کہ وہ اپنی عبادت میں مصروف ہوتا ہے پردہ کے لئے ایک چادر ہی ٹانگی ہوتی

کا وقت ختم ہو گیا ہے اور بعض دفعہ چند منٹ اوپر چلے جاتے ہیں تو اس صورت میں کیا یہ روزہ جائز ہے یا نہیں۔ تو حضرت اقدس مسیح موعود علیہ السلام سے کسی نے سوال کیا کہ میں مکان کے اندر بیٹھا ہوا تھا اور میرا یقین تھا کہ ابھی روزہ رکھنے کا وقت ہے اور میں نے کچھ کھاکے روزہ رکھنے کی نیت کی لیکن بعد میں ایک دوسرے شخص سے معلوم ہوا کہ اس وقت سفیدی ظاہر ہو گئی تھی اب میں کیا کروں۔ حضرت مسیح موعود علیہ السلام نے فرمایا۔ ایسی حالت میں اس کا روزہ ہو گیا۔ دوبارہ رکھنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اپنی طرف سے اس نے احتیاط کی اور نیت میں فرق نہیں صرف غلطی لگ گئی اور چند منٹوں کا فرق پڑ گیا۔“ (خطبات مسرور جلد 1 صفحہ 429)

اسی طرح سحری کھانے کا معاملہ ہے۔ سحری کھا کر روزہ رکھنا ضروری ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی ہمیں یہی حکم دیا ہے۔ چنانچہ ایک حدیث میں آتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ روزے کے دنوں میں سحری کھایا کرو کیونکہ سحری کھا کر روزہ رکھنے میں برکت ہے۔ (صحیح بخاری کتاب الصوم باب برکت السحور) حضرت مسیح موعود علیہ السلام بھی اس کی پابندی فرمایا کرتے تھے۔ خود بھی اور جو اپنے جماعت کے احباب تھے ان کو بھی کہا کرتے تھے کہ سحری ضروری ہے۔ اسی طرح جو مہمان قادیان میں آیا کرتے تھے ان کے لئے بھی سحری کا باقاعدہ انتظام ہوا کرتا تھا بلکہ بڑا اہتمام ہوا کرتا تھا۔ اس بارے میں حضرت صاحبزادہ مرزا بشیر احمد تحریر کرتے ہیں کہ منشی ظفر احمد پکور تھلوی نے بذریعہ تحریر مجھ سے بیان کیا کہ میں قادیان میں مسجد مبارک سے ملحق کمرے میں ٹھہرا کرتا تھا۔ میں ایک دفعہ سحری کھا رہا تھا کہ حضرت مسیح موعود علیہ السلام تشریف لے آئے۔ آپ نے سحری کھاتے دیکھ کر فرمایا کہ آپ دال سے روٹی کھاتے ہیں؟ (سحری کے وقت دال روٹی کھا رہے تھے) اور اسی وقت منتظم کو بلوایا اور فرمانے لگے کہ سحری کے وقت دوستوں کو ایسا کھانا دیتے ہیں؟ آپ نے فرمایا کہ یہاں ہمارے جس قدر احباب ہیں وہ سفر میں نہیں (ہیں)۔ یہاں ٹھہرے ہوئے ہیں۔ روزے رکھ رہے ہیں۔) ہر ایک سے معلوم کرو کہ ان کو کیا کیا کھانے کی عادت ہے اور وہ سحری کو کیا کیا چیز پسند کرتے ہیں۔ ویسا ہی کھانا ان کے لئے تیار کیا جائے۔ پھر منتظم میرے لئے اور کھانا لایا مگر میں کھا چکا تھا اور اذان بھی ہو گئی تھی۔ حضور نے فرمایا کھالو۔ اذان جلدی دی گئی ہے۔ اس کا خیال نہ کرو۔“

(سیرت المہدی جلد 2 حصہ چہارم صفحہ 127 روایت نمبر 1163) گزشتہ سال ایک دوست کو میں نے کہا تھا کہ آپ زیادہ دیر تک سحری کھاتے رہتے ہیں۔ اس بات پر انہوں نے شاید میری بات سن کے دوبارہ روزے رکھ لئے۔ لیکن اگر یہ وقت جو تھا اس وقت سے آگے نہیں لے کر گئے تھے پھر تو ٹھیک ہے۔ روزے رکھنے میں کوئی حرج نہیں تھا۔ اور اب بھی ہر ایک جائزہ لے سکتا ہے۔ یہاں تو اذانیں نہیں ہوتیں۔ صبح صادق کو دیکھنا ضروری ہے۔ جب پو پھٹتی ہے یعنی جب دھاری نمودار ہوتی ہے تو اس وقت تک سحری کھائی جا سکتی ہے۔“

(الفضل انٹرنیشنل 24 تا 30 جون 2016ء)

### افطاری کے آداب

”افطاری میں جلدی کرنے کے بارہ میں حکم آتا ہے۔ حضرت ابی عطیہ نے بیان کیا کہ میں اور حضرت مسروقؓ حضرت عائشہؓ کے پاس آئے اور پوچھا اے ام المؤمنین! حضور کے صحابہ میں سے دو صحابی ایسے ہیں کہ ان میں سے کوئی بھی نیکی اور خیر کے حصول میں کوتاہی کرنے والا نہیں لیکن ان میں سے ایک تو افطاری میں جلدی کرتے ہیں اور نماز بھی جلدی پڑھتے ہیں۔ یعنی نماز کے پہلے وقت میں پڑھ لیتے ہیں اور دوسرے افطاری اور نمازوں میں تاخیر کرتے ہیں۔ حضرت عائشہ نے پوچھا کہ ان میں سے کون جلدی کرتا ہے تو بتایا گیا کہ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ۔ تو حضرت عائشہ نے فرمایا کہ آنحضرت بھی اسی طرح کیا کرتے تھے۔ لیکن افطاری میں

## روزہ جسم کی زکوٰۃ

حضرت خلیفۃ المسیح الرابعؒ فرماتے ہیں۔

یہ بات تو ہر انسان عام طور پر سمجھ لیتا ہے، سمجھنا آسان ہے کہ جسم کی زکوٰۃ روزے میں نکلتی ہے..... کوئی بھی حواسِ خمسہ میں سے ایسے نہیں ہیں جن کو خدا کی راہ میں قربانی نہ پیش کرنی ہو۔ پس یہ گویا جسم کی زکوٰۃ نکل رہی ہے اور زکوٰۃ نکلنے کا جو مفہوم ہے اُس کو سمجھنا چاہئے۔ زکوٰۃ کے متعلق قرآن کریم فرماتا ہے۔ زکوٰۃ کم کرنے کے لئے نہیں ہے بلکہ بڑھانے کے لئے..... پس وہ انسان جو یہ چاہتا ہے کہ اس کا جسم پہلے سے زیادہ صحت مند ہو جائے۔ جب وہ خدا کی خاطر اپنے جسم کی ہر طاقت کی قربانی پیش کرتا ہے تو حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا وعدہ ہے کہ وہ زکوٰۃ شمار ہو گی اور زکوٰۃ کے نتیجے میں اسی قسم کی چیزوں میں برکت پڑنے کا وعدہ قرآن کریم میں موجود ہے۔ پس وہ جاہل جو یہ کہتے ہیں روزے کے نتیجے میں مسلمانوں کی صحتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ یہ بیوقوفی ہے اُن کی لاعلمی ہے..... رمضان تو تمام کھوئی ہوئی طاقتوں کو بحال کر جاتا ہے۔ جسم کو ایک نئی جان بخش دیتا ہے۔

(خطبات طاہر جلد 12 ص 190)

آپ حدیث صَوْمًا تَصِحُّوا کی تشریح کرتے ہوئے فرماتے ہیں۔ اگر تم روزے رکھو گے تو صحت مند رہو گے۔ پس صرف روحانی زکوٰۃ ہی نہیں بدنی زکوٰۃ بھی ہے اور رمضان کے مہینے میں اللہ تعالیٰ کے فضل کے ساتھ روزے کے نتیجے میں صحت بہتر ہوتی ہے، خراب نہیں ہوا کرتی بشرطیکہ بیماری کی شرط کو پیش نظر رکھے..... ایک تحقیق کا شاید میں نے پہلے کبھی ذکر کیا تھا۔ اسرائیل میں اس مضمون پر ریسرچ ہوئی اور اُن کی نیت بظاہر یہی معلوم ہوتی تھی کہ وہ ثابت کریں کہ مسلمانوں کا جو یہ طریق ہے روزے رکھنے کا، یہ اُن کے لئے نقصان دہ ہے اور بچوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے، بڑوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ چنانچہ پوری گہری ریسرچ کی گئی، ایک بڑی ٹیم نے اس پہ کام کیا اور یہ بھی پیش نظر تھا کہ روزے کے دنوں میں تو بعض لوگ پہلے سے بھی بڑھ کر کھاتے ہیں اور زیادہ کھانے کے نتیجے میں اور بیچ میں فاقے رہنے کے نتیجے میں ایسا نقصان ان کو پہنچ سکتا ہے کہ پھر وہ بعد میں سنبھل نہ سکیں۔ جو ریسرچ کا حاصل تھا اس نے اُن کو حیران کر دیا، بالکل برعکس نتیجہ نکلا۔ جس چیز کی تلاش میں تھے اُس کی بجائے یہ کہنے پر مجبور ہو گئے کہ جتنی تحقیق کی گئی ہے اُس کے نتیجے میں رمضان کے مہینے کے بعد انسان بہتر صحت کے ساتھ باہر نکلتا ہے، کمزور ہو کے نہیں نکلتا۔ ہر پہلو سے اس کے جائزے لئے گئے۔

(خطبات طاہر جلد 15 ص 73 تا 75)

سو جہاں تک ممکن ہو موسم کی شدت، ملازمت، پڑھائی اور کئی قسم کے عذر بنا کر روزے نہیں چھوڑنے چاہئیں۔ اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کئے ہیں اور موسموں کی تبدیلی یا مصروفیات کی بناء پر رخصت نہیں دی۔ رخصت صرف مریض اور مسافر کو ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس بابرکت مہینہ سے ہر طرح کی برکات سمیٹنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہم روزے رکھ کر اپنے جسم کی روحانی اور بدنی زکوٰۃ نکالنے والے ہوں۔ آمین۔

\*\*\*\*\*

اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتا ہے۔

فَمَنْ تَكَوَّفَ حَيِّزًا فَهُوَ حَيِّزٌ لَهُ ۗ وَأَنْ تَصُومُوا حَيِّزًا لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (البقرہ: 185) ترجمہ: پس جو روزے رکھنے کے حکم کو دلی خوشی سے بجائے تو اس کے لئے یہ روزے زیادہ بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ جان لو کہ تمہارا روزے رکھنا تمہارے لئے بہتر ہے اگر تم علم رکھتے ہوں۔

ہمارے پیارے آقا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ فرماتے ہیں۔

لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ ۖ هَرِّجِزِ زَكَاةٌ هِيَ هِيَ اور جسم کی زکوٰۃ روزہ ہے۔

(سنن ابن ماجہ، کتاب الصیام باب فی الصوم زکوٰۃ الجسد) کم کھانا، کم سونا، کم بولنا اسلامی تصوف کی بنیاد ہیں۔ عام دنوں میں بھی رسول اکرم ﷺ نماز فجر کے بعد مسجد میں تسبیحات کرتے اور سورج نکلنے پر گھر تشریف لے جاتے اور پوچھتے کہ کچھ کھانے کو ہے۔ اگر نہ ہوتا تو آپؐ روزہ رکھ لیتے اور یہ آپ کا معمول تھا۔ حضرت عائشہؓ کے بیان کے مطابق تو کئی ایسے مہینے آتے کہ لگتا گویا آپ نے ان میں روزہ چھوڑنا ہی نہیں ہے۔ آپ نے نہ صرف فرض بلکہ نفلی روزوں پر بھی زور دیا اور اپنی سنت متواترہ سے روزے کی اہمیت واضح کی اور ایسے اشخاص جو روزہ نہ رکھ سکیں اُن کو ہدایت کی کہ کم از کم کھانا کم کھایا کرو۔ آپ ﷺ فرماتے ہیں: ابن آدم نے پیٹ سے زیادہ کسی بدترین پیمانہ کو نہیں بھرا، حالانکہ بحسب ابن آدم اُكْلَاتُ يُقِنُّنَ صُلْبَهُ ابن آدم کے لئے اتنے لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھ سکیں۔ اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی کھانا ہو، ایک تہائی پانی ہو اور ایک تہائی سانس لینے کے لئے چھوڑ دیا جائے۔

(سنن الترمذی، کتاب الزہد باب فی کماہیۃ کثرة الاکل)

آپ فرماتے ہیں۔ اَنَّ الْمَعْدَةَ حَوْضُ الْبَدَنِ مَعْدَهُ جِسْمُ كَا حَوْضُ ہوتا ہے اور رگیں اور نسیں اس کی طرف آتی ہیں۔ پس اِذَا صَحَّتِ الْمَعْدَةُ صَدَرَتْ الْعُرُوْقُ بِالصَّحَّةِ اور جب معدہ تندرست ہو گا تو رگیں اور نسیں بھی تندرست ہوں گی اور جب معدہ بیمار ہو گا تو رگیں اور نسیں بھی بیمار پڑ جائیں گی۔

(زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، فَضْلٌ فِي هَدْيِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الصَّادِقَةِ وَالزَّكَاةِ)

ہمارے پیارے امام حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں۔ ”بہت سی بیماریاں جو پیدا ہو رہی ہیں، اس خوراک کی وجہ سے پیدا ہو رہی ہیں.... اس لئے حکم ہے کہ مومن کو بھوک چھوڑ کر اور اعتدال سے کھانا چاہئے۔ اسی لئے آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ۔ مومن ایک آنت سے کھاتا ہے جبکہ کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔

(خطبات مسرور جلد 3 ص 661، 662)

سو اس لئے آپ ﷺ نے روزوں پر زور دیا تا کہ کم کھانا ایک عبادت بن جائے اور انسان اس عبادت کے ذریعہ جہاں اس کی روح خدا تعالیٰ کے قریب ہو وہاں اس کا جسم صحت مند رہے۔ اس لئے آپ ﷺ نے فرمایا کہ۔ صَوْمًا تَصِحُّوا روزے رکھا کرو صحت مند ہو جاؤ گے۔

(المعجم الاوسط، مِنْ بَقِيَّةٍ مَنْ أَوَّلِ اسْمِهِ مِيمٌ مِنْ اسْمِهِ مُوسَى)

بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ لیکن جن لوگوں کو یہ اندیشہ ہو کہ ٹوتھ پیسٹ حلق کے اندر چلی جائے گی تو انہیں اس سے بھی اجتناب کرنا چاہیے۔ بلکہ زیادہ بہتر ہے کہ صبح سحری کے وقت پیسٹ کر لی جائے اور باقی دن خالی برش سے دانت صاف کیے جائیں۔ خاتون کے ہنڈیا کا نمک چیک کرنے کے لیے زبان پر تھوڑا سا سالن رکھ کر تھونکنے کی بات بھی درست نہیں۔ قرآن کریم اور مستند حدیث میں اس کی کوئی سند نہیں ملتی۔ فقہاء میں سے اکثر نے اسے مکروہ قرار دیا ہے۔ اس ضمن میں جو کہا جاتا ہے کہ خاوند کی ناراضگی سے بچنے کے لیے ایسا کرنا پڑتا ہے۔ تو یاد رکھنا چاہئے کہ روزہ خدا تعالیٰ کی رضا کے حصول کا ذریعہ ہے۔ اس لیے خدا تعالیٰ کو خوش کرنے کی کوشش ہونی چاہئے۔ خاوند جیسا بھی ہو اس کی سخت یا نرم طبیعت سے شریعت نہیں بدل سکتی۔“

(اخبار احمدیہ ماہ اپریل 2020ء صفحہ 11-12)

ایسے علاقوں میں سحری اور افطاری کے اوقات کی بابت

**ہدایت جن میں دن 22، 23 گھنٹے کے ہوتے ہیں**  
”بعض ممالک جہاں آجکل 22، 23 گھنٹے کا دن ہے اور صرف ڈیڑھ دو گھنٹے کی رات ہے وہ بھی رات نہیں بلکہ روشنی ہی رہتی ہے یا جھٹ پٹے کا وقت رہتا ہے اس لیے وہاں کی جماعتوں کو بتا دیا گیا ہے کہ وقت کے اندازے کے مطابق اپنی سحری اور افطاری کے وقت مقرر کر لیں جو آجکل اکثر جگہ قریبی ملکوں کے اوقات پر معمول کر کے یا ان کے اوقات کا اندازہ رکھتے ہوئے تقریباً 18، 19 گھنٹے کا روزہ ہوگا۔ ان ملکوں میں اگر اس طرح نہ کیا جائے تو سحری اور افطاری کا کوئی وقت ہی نہیں ہوگا۔ نہ تہجد پڑھی جاسکے گی نہ ہی عشاء اور فجر کی نمازوں کے اوقات معین ہو سکیں گے۔ بہر حال ان علاقوں میں جو جماعتیں ہیں وہ اس کے مطابق عمل کرتی ہیں۔“  
(الفضل انٹرنیشنل 24 تا 30 جون 2016ء)

**عید الفطر کی تکبیرات کس وقت شروع کرنی چاہئیں اور کب تک کہنی ہیں؟**

عید الفطر کے دن تکبیرات پڑھنا مسنون ہے۔ چنانچہ احادیث میں آتا ہے کہ حضرت سالمؓ اپنے والد حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ اِنَّ رَسُولَ اللّٰهِ كَانَ يَكْبُرُ يَوْمَ الْفِطْرِ مِنْ حَيْثُ يَخْرُجُ مِنْ بَيْتِهِ حَتَّى يَأْتِيَ النَّبْضِيَّ۔ رسول اللہ عید الفطر کے روز اپنے گھر سے نکلنے سے لے کر عید گاہ پہنچنے تک تکبیرات پڑھا کرتے تھے۔

(سنن الدارقطنی کتاب العیدین حدیث 6)

امام الزہری بیان کرتے ہیں کہ۔ رسول اللہ عید الفطر کے روز نماز کی جگہ پہنچنے تک اور نماز کی ادائیگی تک تکبیرات کہتے۔ پھر جب آپ نماز سے فارغ ہو جاتے تو تکبیرات کہنا ختم کر دیتے۔ (کتاب صلاة العیدین باب فی التکبیر اذا خرج الی العید) آنحضرت کے اس نمونہ کی تقلید میں صحابہ کرامؓ بھی عید الفطر کے روز تکبیرات پڑھا کرتے تھے۔ چنانچہ آنحضرت کے صحابی حضرت عبداللہ بن عمرؓ کے بارہ میں آتا ہے کہ وہ عید الفطر کے روز عید گاہ پہنچنے تک اور امام کے جائے نماز پر آجانے تک اونچی آواز سے تکبیرات کہا کرتے تھے۔

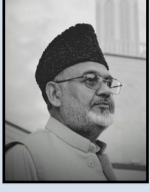
(سنن الدارقطنی کتاب العیدین حدیث 8)

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے تمام ممالک میں عید الفطر کی تکبیرات کے بارہ میں متذکرہ بالا احادیث کی طرف اشارہ کرتے ہوئے درج ذیل سرکلر جاری کروایا۔

”عید الفطر کے موقع پر بھی تکبیرات کہنی چاہئیں کیونکہ یہ امر احادیث سے ثابت ہے اور صحیح ہے کہ عید والے دن صبح سے لے کر نماز عید تک تکبیرات پڑھی جاتی تھیں۔“

(الفضل انٹرنیشنل 31 مئی 2019ء)

\*\*\*\*\*



## توبہ اور نیکی کی ٹوکری

یہ میں نہیں کہہ رہا، ملک کے حالات بتا رہے ہیں، ریڈیو، اخبارات T.V پر لوگ بیان کر رہے ہیں کیونکہ خدا تعالیٰ نے تو فرمایا ہے۔  
وَمَا أَنَا بِظَالِمٍ لِّلْعَبِيدِ۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میں کسی پہ ظلم نہیں کرتا، لیکن لوگ اپنے نفسوں پر خود ظلم کرتے ہیں۔

چند دن ہوئے T.V پر ایک شخص نے یہ کہا کہ اگر یہ بتا دیا جائے کہ کل کو قیامت آنے والی ہے تو اس وقت اپنے مصلوں (جائے نماز) کی قیمت دگنی کر دیں گے۔

ٹی وی پر یہ تبصرے بھی سنے کہ بعض غریب لوگ اپنے ہاتھوں میں برتن لے کر کھڑے ہیں۔ رو رہے ہیں کہ ہمارے پاس کھانے کو کچھ نہیں، بھوکے ہیں ہمارے بچے وغیرہ لیکن جوں ہی انہیں کچھ دیا جائے۔ وہ دور جا کر اس خوراک کو چھپا دیں گے اور پھر واپس آکر اسی طرح کھڑے ہو جائیں گے۔ اور اگر انہیں کہا جائے کہ آئیں ہم آپ کو مزدوری دیتے ہیں تو انکار کر دیں گے۔

حسن نثار ایک معروف تجزیہ نگار ہیں، ان کا ایک بیان یوٹیوب پر سنا اور دیکھا جس میں انہوں نے توبہ کے حوالہ سے چند باتیں مسلمانوں کے کروتوت کے بارے میں بیان کیں۔ انہوں نے کہا کہ ”اس وقت بہت سارے لوگ توبہ کی طرف مائل ہیں۔ وہ دعائیں بھی کر رہے ہیں لیکن کروتوت کا ذکر نہیں کر رہے کیونکہ توبہ کا اور دعاؤں کا کروتوتوں کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ یعنی کیا اس بات پر ندامت ہے، توبہ ہے کہ آج تک میں نے جو ذلت کمائی ہے، گناہ کئے ہیں گند کیا ہے کیا اس پر توبہ ہے؟ کیا آئندہ کے لئے بھی کچھ کروں گا؟“

وہ مزید کہتے ہیں کہ ”یہ دعائیں اجتماعی بھی ہو رہی ہیں۔ بہتیرے ایسے ہیں جو آپ کی اس اجتماعی توبہ اور دعا میں شامل ہی نہیں ہیں۔ ان کی توبہ کی پھر حقیقت ہے؟ وہ تو توبہ کر ہی نہیں رہے اور جو کر رہے ہیں وہ بھی آئندہ کے لئے نہیں صرف اس وقت تک کہ گناہوں پر توبہ ہے۔“

وہ کہتے ہیں کہ ”یہ اللہ رب العزت کو ناپسند ہے۔ جو کم تولتا ہے، کم دیتا ہے ملاوٹ کرتا ہے ہم میں سے نہیں۔ رشوت لینے والا، رشوت دینے والا جہنمی ہے ملک میں خوشی منائی جا رہی ہے کہ سٹیٹ بینک آف پاکستان نے شرح سود میں کمی کردی ہے؟

رہ گئی دعائیں، تو کتنی صدیوں سے لوگ کروڑوں دعائیں مانگ رہے ہیں تو پھر ان کی یہ دعائیں نتیجہ خیز کیوں نہیں؟ کیوں اس پر غور نہیں کرتے۔ انہیں سوچنا چاہئے کہ کوئی خفا ہے ہم سے، کوئی ناراض ہے ہم سے، وہ کون ہے؟ کہ جس کے اذن سے حکم سے پتہ بھی نہیں ہلتا۔“

وہ مزید کہتے ہیں کہ میں مسلمان ہوں لیکن بدکار ہوں۔ ایک غیر مسلم کی بیوہ کی جائیداد پر قبضہ کیا ہوا ہے۔ میں مسلمان ہوں، کلمہ گو ہوں، پنجگانہ نمازیں پڑھتا ہوں لیکن قبضہ کسی مسکین اور بیوہ کی زمین پر کیا ہوا ہے۔ میں مسلمان ہوں، مصلے پر بیٹھا ہوں، دعا مانگ رہا ہوں، کہ اے اللہ! تیری عدالت میں ہوں اللہ، میری دعا قبول فرما۔ رب وہ جو منصفوں کا منصف ہے۔ اس بیوہ کی دعا کو سننے گا یا میری دعا سننے گا۔

اسی قسم کی بات ایک عالم دین فضل رحیم نے چند دن پہلے ٹی وی چینل C-44 جو UK-ED کے لیے تھا، نے بھی کی۔ انہوں نے بھی کہا کہ ہم مسلمان ہیں پر کم تولتے ہیں، جھوٹ بولتے ہیں، غیبت کرتے ہیں، مہنگائی کر دیتے ہیں۔ منافع خوری کرتے ہیں، قرضہ مار لیتے ہیں، بندوں کے ساتھ ہمارے معاملات ٹھیک نہیں ہیں، اس نے اور بہت سے گناہ گنوائے جو اس وقت مسلمان کر رہے ہیں انہوں نے حضرت ابو ہریرہؓ کی یہ روایت بھی سنائی کہ آخری زمانے میں ایسے لوگ نکل کھڑے ہوں گے جو دین کو دھوکے کا ذریعہ بنا کر دنیا کمائیں گے تاکہ اپنی عظمت ان کے دلوں میں بٹھا کر دنیا کمائیں۔ میرے یہ سب کچھ لکھنے کا مقصد نہ کسی کی ہتک مقصود ہے اور نہ

بھی ختم ہو گیا۔ لوگ جانوروں کو ذبح کر کے کھانے لگے۔ پانی کاربلا، سیلاب اس قدر خوفناک تھا کہ بس اللہ کی پناہ، وہ بات جو آج سے 113 سال پہلے خدا کے فرستادہ نے اپنی کتاب حقیقۃ الوحی میں فرمائی تھی کہ

”میں سچ سچ کہتا ہوں کہ اس ملک کی نوبت بھی قریب آتی جاتی ہے، نوح کا زمانہ تمہاری آنکھوں کے سامنے آجائے گا اور لوط کی زمین کا واقعہ تم مجھم خود دیکھ لو گے، مگر خدا غضب میں دھیما ہے توبہ کرو تا تم پر رحم کیا جائے۔ جو خدا کو چھوڑتا ہے وہ ایک کیرا ہے نہ کہ آدمی اور جو اس سے نہیں ڈرتا وہ ایک مردہ ہے نہ زندہ۔“

(حقیقۃ الوحی۔ روحانی خزائن جلد 22 صفحہ 269)

اس وقت کے اخباروں نے لکھا کہ یہ سیلاب بالکل اس طرح کا سیلاب ہے جو نوحؑ کے زمانے میں آیا تھا۔

قبرستان میں روز و شب کا حال یہ تھا کہ اگرچہ وہاں پر 100-150 سے زائد لوگ تھے۔ خاکسار کی اقتداء میں کچھ لوگ پانچوں نمازیں باجماعت پڑھتے تھے، درس دینے کی بھی توفیق ملتی تھی، نصاب، توبہ اور استغفار کی تلقین کی جاتی تھی۔ آنحضرت ﷺ کی سیرت کے واقعات بیان کئے جاتے تھے۔ خاکسار کے علاوہ بھی کچھ اور لوگ تھے جو اپنی نمازیں ہم سے الگ پڑھتے تھے۔ لیکن ایک بات سب میں مشترک تھی کہ خدا کے حضور توبہ کرتے، دعا کرتے اور ہر جگہ سے آذانوں کی آوازیں آتی تھیں۔ لوگ خدا کے حضور توبہ کر رہے تھے۔ خدا تعالیٰ نے رحم فرمایا اور پھر یہ سیلابی کیفیت ختم ہو گئی۔ لوگ نارمل حالات میں آنے لگے، لیکن وہ توبہ کیا تھی، وہ تو صرف چند دن کی توبہ تھی۔ اس توبہ کے بعد چاہئے تو یہ تھا کہ ملک میں ہر جگہ امن ہو جاتا، بد دیانتی، رشوت، بے ایمانی، ملاوٹ ختم ہو کر ایک دوسرے کی مدد کی جاتی، جھوٹ، فریب، دھوکہ دہی ختم ہو جاتی مگر ایسا نہ ہوا۔

اس وقت جب کہ تمام دنیا کرونا وائرس کی وبا میں مبتلا ہے تو ایک بار پھر اذانوں کی آوازیں گونج رہیں ہیں۔ اس وقت ہر جگہ T.V میسر ہے ہر جگہ پر نظر آجاتا ہے کہ گلی، بازاروں میں، گھر میں، چھتوں پر، ہر جگہ اذانیں دی جا رہی ہیں اور یہ سلسلہ جاری ہے۔

تکلیف، مصیبت، پریشانی کے وقت توبہ تو ہر شخص کرتا ہے۔ لیکن اس کے بعد توبہ پر کتنی دیر تک قائم رہتا ہے۔ اصل بات یہ ہے۔ قرآن کریم میں اس کا نقشہ یوں کھینچا گیا ہے۔

سورة العنكبوت آیت 66-67 کا ترجمہ یوں ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔ پس جب وہ کشتی میں سوار ہوتے ہیں تو وہ اللہ کو پکارتے ہیں اسی کے لئے اپنے دین کو خالص کرتے ہوئے۔ پھر جب وہ انہیں خشکی کی طرف بچالے جاتا ہے تو اچانک وہ شرک کرنے لگتے ہیں۔

تاکہ وہ ناشکری کریں اُس کی جو ہم نے انہیں عطا کیا اور تاکہ وہ کچھ عارضی فائدہ اٹھالیں۔ پس وہ عنقریب (اس کا نتیجہ) جان لیں گے۔ اس آیت میں انسانی فطرت کا حال بیان کی گیا ہے۔ مشرک ہو، کافر ہو، مسلمان ہو، جب وہ مصیبت میں پھنستے ہیں تو خدا کو یاد کرتے ہیں۔

باقیوں کی تو ہم بات نہیں کرتے، وہ لوگ جو اسلام کے دعویدار ہیں، ان کی توبہ کی حقیقت سامنے آرہی ہے۔ کیونکہ جب انسان توبہ کرتا ہے تو پھر خدا کا رحم پہلے سے بڑھ کر آتا ہے پہلے سے بڑھ کر انہیں روحانی، اخلاقی ترقیاں اور کامیابیاں نصیب ہوتی ہیں۔ 1973ء کے سیلاب پر سارے ملک نے توبہ کی، خدا سے گناہوں کی معافی مانگی، لیکن اس کے بعد کیا حالات ہوئے۔ اس توبہ کی دھجیاں اڑا دی گئیں۔

یہ 1973ء کی بات ہے جب خاکسار جامعہ احمدیہ سے فراغت کے بعد لاٹھیالوالہ ضلع فیصل آباد میں متعین ہوا اور وہاں خدمت کی توفیق ملی۔ اگست کے مہینہ میں خاکسار نے دو ہفتوں کی چھٹیاں لیں اس وقت مکرم مولانا احمد خان نسیم صاحب مرحوم ناظر اصلاح و ارشاد مقامی ہوتے تھے۔ انہوں نے خاکسار کی درخواست منظور کر لی اور یوں اس طرح دو ہفتوں کی چھٹیاں گزارنے خاکسار اپنے گاؤں چنی گوٹھ ضلع بہاولپور چلا گیا۔ یہاں میری دادی جان مرحومہ (سیدہ دولت بی بی)، والد صاحب اور والدہ مرحومہ رہائش پذیر تھے۔

ابھی ایک دو دن ہی گزرے تھے کہ شدید بارشیں شروع ہو گئیں۔ یہاں ہمارا رقبہ ہے اس کے ساتھ ہی ہیڈ پنچند جہاں پر سارے دریا آکر ملتے ہیں۔ اس قدر بارشیں اور سیلاب آیا کہ ہزار ہا میل تک گاؤں، شہر، آبادیاں، رقبہ، فصلیں سب کچھ تباہ و برباد ہو گئے۔ پانی کا بہاؤ اس قدر زبردست تھا کہ خانپور کے علاقہ میں مکانوں کے روشن دانوں سے پانی نکلنے کی خبر تھی۔ کیونکہ ساری نہریں توڑ دی گئی تھیں۔ ہیڈ پنچند سے پانی کا بہاؤ سنبھالا نہیں جا رہا تھا۔

ہمارا گھر گاؤں میں بڑے اونچے ٹیلے پر واقعہ تھا۔ اور گھر سے 1/4 میل کے فاصلہ پر ایک قبرستان تھا جو بہت اونچا تھا۔ ہمارے اردگرد کے سب لوگ گھروں میں پانی آجانے کی وجہ سے اس قبرستان میں چلے گئے تھے۔ ساتھ ہی مال مویشی بھی لے گئے تھے۔ ہمارا گھر چونکہ ٹیلے پر واقعہ تھا اس لئے ہم نے سوچا کہ یہاں پانی کے آنے کا امکان نہیں ہے اس لئے گھر چھوڑ کر جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن دو دن بعد ہمیں فیصلہ کرنا پڑا کہ نہیں ہمیں بھی گھر چھوڑ کر جہاں باقی لوگ گئے ہیں (یعنی قبرستان کے ٹیلے پر) جانا چاہیے چنانچہ ہم نے اپنے مویشی، گھر کا کچھ سامان، کھانے پینے کی کچھ اشیاء، برتن، چولہا وغیرہ لے کر قبرستان ہی جا ڈیرہ لگایا۔ اس وقت T.V تو زیادہ نہیں ہوتے تھے ریڈیو ہی پر خبریں سنتے تھے۔ ہمارے پاس بھی ایک ریڈیو تھا جس پر سیلاب کی خبریں ہی آتی تھیں۔ بڑی خوفناک قسم کی! پانی اور سیلاب کا ریلہ، ہر روز زیادہ سے زیادہ ہوتا جا رہا تھا قبرستان سے ہمارے گھر کے درمیان 1/4 میل کا فاصلہ تھا کسی ضرورت کے لئے گھر جانا پڑتا تو اب ہم پانی میں سے ہو کر پیدل نہیں جاسکتے تھے، پانی 8-9 فٹ سے اونچا آچکا تھا۔ کشتی بھی نہیں تھی ہمارے پاس گڑ بنانے کے لئے ایک بڑا کڑاہا ہوتا تھا۔ اسے ہم نے بطور کشتی بنایا اور اس طرح آنا جانا ہوتا تھا۔

یہ ایسا خوفناک نظارہ تھا۔ پھر قبرستان میں بھی پانی آنا شروع ہو گیا۔ اور بعض قبریں پانی کی نذر ہو گئیں۔ قبرستان رات کو کچھ ہوتا صبح اس کی شکل اور بدل جاتی تھی قبریں بیٹھ رہیں تھیں۔ کہیں سے بڈیاں اور کہیں سے مچھر اور دوسرے کیرے کوڑے نکلتے تھے۔ اس وقت خاکسار نے پہلی دفعہ دیکھا کہ لوگ، ہر جگہ اذانیں دے رہے تھے، رات کو، دن کو، صبح کو، شام کو، نمازوں کے لیے نہیں بلکہ بلاء کے دور ہونے کے لئے۔ یعنی سیلاب سے بچنے کے لئے۔

دن کے وقت تو کچھ پتہ نہ چلتا تھا مگر رات کو بڑی خوفناک رونے کی آوازیں آتی تھیں، کچھ لوگ درختوں پر چڑھ گئے تھے۔ درختوں پر سے رونے کی آوازیں آتی تھیں اور یہ بھی پتہ نہ لگتا تھا کہ کون ہے؟ اور کہاں سے یہ آوازیں آرہی ہیں اور ان کی مدد کس طرح کی جائے چنانچہ کچھ دنوں کے بعد ہیلی کاپٹرز کے ذریعہ ان لوگوں کو مدد ملی۔

ہم چونکہ قبرستان میں تھے۔ خواتین، مرد، بچے، جانور مویشی، اب یہ ہوا کہ چند دنوں ہی میں خوراک بھی ختم ہو گئی۔ جانوروں کا چارہ



فرمایا: ”جیسے آج کل سنا گیا ہے کہ ہندو اور سکھ لوگ طاعون کے ڈر سے مسلمانوں کو بلا بلا کر اپنے گھروں میں بانگ دلاتے ہیں، مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں، غرض اس وقت یہ لوگ نرم ہو جاتے ہیں، جب غرض نکل گئی تو پھر ویسے ہی سخت قلب ہو گئے، مومن کی یہ حالت نہ چاہئے بلکہ اسے خدا سے صدق اور وفا سے دعا کرنی چاہئے۔“ (ملفوظات جلد سوم ص 173 حاشیہ)

آپ نے یہ بھی فرمایا ہے ”حقیقی توبہ انسان کو خدا تعالیٰ کا محبوب بنا دیتی ہے اور اس سے پاکیزگی اور طہارت کی توفیق ملتی ہے جیسے اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (البقرة: 223) یعنی اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور نیز ان لوگوں کو دوست رکھتا ہے جو گناہوں کی کشش سے پاک ہونے والے ہیں.... آنحضرت ﷺ نے بھی فرمایا ہے کہ گناہوں سے توبہ کرنے والا ایسا ہوتا ہے کہ گویا اس نے کوئی گناہ نہیں کیا یعنی توبہ سے پہلے کے گناہ اس کے معاف ہو جاتے ہیں.... اگر اس نے خدا تعالیٰ کے حضور سچے دل سے توبہ کی ہے تو اسے چاہئے کہ اب اپنے گناہوں کا نیا حساب نہ ڈالے اور پھر اپنے آپ کو گناہ کی ناپاکی سے آلودہ نہ کرے بلکہ ہمیشہ استغفار اور دعاؤں کے ساتھ اپنی طہارت اور صفائی کی طرف متوجہ رہے اور خدا تعالیٰ کو راضی اور خوش کرنے کی فکر میں لگا رہے اور اپنی اس زندگی کے حالات پر نادم اور شرمسار رہے جو توبہ کے زمانہ سے پہلے گذری ہے۔“

(ملفوظات جلد سوم ص 432-433) پس حقیقی توبہ کے تو معنی ہیں کہ انسان خدا کا قرب حاصل کرتا ہے۔ اس کی رضا اور اس کی خوشنودی اسے حاصل ہوتی ہے یہ عجیب بات ہے کہ 1973ء کے سیلاب کا خاکسار نے ذکر کیا ہے اور اس وقت خاکسار نے مشاہدہ کیا تھا کہ ہمارے ملک کے سارے باشندوں نے توبہ کی۔ اذانیں دیں، مولود کئے، قوالیاں گائیں، درگاہوں پر منتیں کیں، اور اب 47 سال کے طویل عرصہ گزرنے کے بعد خاکسار نے اپنی زندگی میں دوبارہ مشاہدہ کیا کہ پہلی توبہ جو لوگوں نے کی تھی، اس کے بعد غیر اخلاقی باتوں میں، لوٹ کھسوٹ، جھوٹ، دغا بازی، فریب و دھوکہ ملاوٹ اور بے ایمانی میں ترقی ہوئی ہے۔ یہ میں نہیں کہہ رہا اس وقت ٹی وی کی نشریات پر بڑے بڑے ہر مکتبہ فکر کے عالم کہہ رہے ہیں۔ العیاذ باللہ

اب بات چل نکلی ہے T.V پر علماء کی تو خاکسار نے اکثر T.V چینلوں پر جو بات سنی ہے وہ یہ ہے کہ یہ سب کچھ قرب قیامت کی نشانی ہے۔ اب امام مہدی نے آنا ہے۔ وغیرہ وغیرہ ہم تو شکر کریں گے کہ اگر اب بھی امام مہدی آجائیں۔ اب تو ان کے آنے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہئے۔ لیکن مجھے ایک بات کا اندیشہ ہے اور سخت خطرہ ہے کہ جن کے لئے وہ آئیں گے وہ انہیں بھی جھٹلا دیں گے۔

اب پھر اس کرونا وائرس کی بلا اور آفت کے وقت اذنانوں کا سلسلہ جاری ہے شاید ہمارے لوگ اسے ہی کافی سمجھتے ہیں کہ اذان سے بلا ٹل جائے گی۔ یہ تو بہت ہی آسان طریق ہے۔ اصل طریق جو اپنی اخلاقی تربیت ہے وہ نہیں کریں گے۔ صرف اذان دے کر ہی آفت اور مصیبت سے جان چھڑانا چاہتے ہیں حالانکہ علماء کی باتیں میں نقل کر آیا ہوں کہ انہوں نے بیان کیا ہے کہ ہم مسلمان ہر قسم کی برائی کی انتہاء کو چھو چکے ہیں۔

### نیکی کی ٹوکری

میں نے عثمانیوں کی ایک کہانی پڑھی ہے اس کہانی میں یہ بیان کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے روٹی پکانے کا تورا لگایا ہوا ہے۔ وہ روٹی پکا پکا کر ایک طرف رکھتا جاتا ہے گاہک بھی آتے ہیں اور اس سے روٹی خریدتے ہیں۔ چنانچہ ایک گاہک آتا ہے اور کہتا ہے کہ مجھے دو روٹی دے دیں۔ لیکن وہ پیسے 4 روٹیوں کے دیتا ہے۔ تورا والا اسے

ہے کہ وہ شہ زور اور طاقت والا نہیں جو پہاڑ کو جگہ سے ہٹا سکے، نہیں نہیں، اصلی بہادر وہی ہے جو تبدیل اخلاق پر مقدرت پاوے۔“ (ملفوظات جلد اول ص 87-88) ریاض الصالحین جو احادیث کا ایک بہت اچھا مجموعہ ہے اس کے دوسرے باب میں توبہ کا بیان ہے مترجم حافظ صلاح الدین یوسف نے توبہ کے بارے میں چند مفید باتیں لکھی ہیں جن کو میں یہاں درج کرتا ہوں۔ وہ لکھتے ہیں کہ

”علماء نے کہا ہے کہ توبہ ہر گناہ سے واجب ہے۔ اگر گناہ کا تعلق اللہ تعالیٰ سے ہے تو ایسے گناہ سے توبہ کی قبولیت کی 3 شرطیں ہیں پہلی یہ کہ اس گناہ کو چھوڑ دے جس سے وہ توبہ کر رہا ہے دوسرے یہ کہ اس پر ندامت (پشیمانی) کا اظہار کرے، تیسری یہ کہ وہ پختہ ارادہ کرے کہ آئندہ کبھی یہ گناہ نہیں کرے گا۔ اگر ان تین شرطوں میں سے ایک شرط بھی مقصود ہوگئی تو توبہ صحیح نہیں ہوگی اور اگر اس گناہ کا تعلق دوسرے آدمیوں سے ہوگا تو پھر اس کی 4 شرطیں ہیں۔ 3 شرطیں تو وہی جن کا اظہار ہو چکا ہے چوتھی شرط یہ ہوگی کہ وہ صاحب حق کا حق ادا کرے۔ اگر کسی کا مال یا اسی قسم کی کوئی چیز ناجائز طریقے سے لی ہے تو اسے واپس کرے۔ وغیرہ“ (ریاض الصالحین ص 45-46)

ریاض الصالحین میں علامہ نووی نے توبہ کے ضمن میں یہ قرآنی آیت بھی لکھی ہے۔

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ۔ (النور: 32)

یعنی اے مومنو! تم سب کے سب اللہ کی طرف توبہ کرتے ہوئے جھکو تاکہ تم کامیاب ہو جاؤ۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا ہے کہ بے شک اللہ تعالیٰ بندے کی توبہ اس وقت تک قبول فرماتا ہے جب تک اسے غرغہ نہ ہو (یعنی عالم نزع اس پر طاری نہ ہو) (حدیث نمبر 8 ریاض الصالحین) حضرت امام الزمانؑ فرماتے ہیں۔

”توبہ کا درخت بھی بالکل ایک باغ کے درخت کی مانند ہے جو حفاظتیں اور خدمات اس باغ کے لیے جسمانی طور سے ہیں وہی اس توبہ کے درخت کے واسطے روحانی طور پر ہیں پس اگر توبہ کے درخت کا پھل کھانا چاہو تو اس کے متعلق قوانین اور شرائط کو پورا کرو ورنہ بے فائدہ ہو گا۔ یہ خیال نہ کرو کہ توبہ کرنا مرنا ہوتا ہے۔ خدا قلیل شے سے خوش نہیں ہوتا اور نہ وہ دھوکہ کھاتا ہے۔ دیکھو اگر تم بھوک کو دور کرنے کے لیے ایک لقمہ کھانے کا کھاؤ یا پیاس کے دور کرنے کے لیے ایک قطرہ پانی کا پیو تو ہر گز تمہارا مقصد براری نہ ہو گی۔ ایک مرض کے دفع کرنے کے واسطے ایک طبیب جو نسخہ تجویز کرتا ہے جب تک اس کے مطابق پورا پورا عمل نہ کیا جاوے تب اس کے فائدہ کی امید امر موهوم ہے....“

اگر توبہ کے ثمرات چاہتے ہو تو عمل کے ساتھ توبہ کی تکمیل کرو.... ایمان کی تکمیل کے لئے عمل کی از حد ضرورت ہے اگر ایمان کے ساتھ عمل نہیں ہوں گے تو بوٹے خشک ہو جائیں گے اور وہ خائب و خاسر رہ جائیں گے۔“ (ملفوظات جلد سوم ص 153-152) فرمایا: ”اس بات کو خوب سمجھ لو کہ جب پورا خوف دامنگیر ہو اور جان کنڈن کی سی حالت ہوگئی۔ اس وقت توبہ، توبہ نہیں۔ جب بلا نازل ہوگئی پھر اس کا رد کرنا اللہ تعالیٰ کے ہی ہاتھ میں ہے۔ تم بلا کے نزول سے پہلے فکر کرو۔ جو بلا کے نزول سے پہلے ڈرتا ہے عاقبت بین اور ہاریک بین ہوتا ہے اور بلا کے آجانے کے وقت تو کافر بھی ڈرتے ہیں.... بہت دُعائیں کرتے رہو تاکہ ان بلاؤں سے نجات ہو اور خاتمہ بالخیر ہو۔ عملی نمونہ کے سوا بیہودہ قیل قال فائدہ نہیں دیتی اور جیسے ضروری ہے کہ ڈر کے سامانوں سے پہلے ڈرنا چاہیے۔ یہ بھی نہیں ہونا چاہیے کہ ڈر کے سامان قریب ہو تو ڈر جاؤ اور جب وہ دور چلے جاویں تو بیباک ہو جاؤ بلکہ تمہاری زندگی ہر حالت میں اللہ تعالیٰ کے خوف سے بھری ہوئی ہو خواہ مصیبت کے سامان ہوں یا نہ ہوں۔“ (ملفوظات جلد سوم ص 173)

ہی کسی کو آئینہ دکھانا مقصود ہے بلکہ اپنی زندگی کے تجربات بتا رہا ہوں اور حقیقت حال سے پردہ اٹھا رہا ہوں، کہ ایک وقت وہ تھا جب میں نے اپنی ہوش میں پہلی مرتبہ 1973ء کے سیلاب میں آذانیں سنی، اور اب 2020ء میں کرونا وائرس کی وجہ سے ہر جگہ آذانیں سنائی دی جارہی ہیں۔ 1973ء سے 2020ء تک کے درمیان کا زمانہ قریباً 47 سال بنتا ہے۔ اس دوران تو ہمارے اخلاق میں توبہ کی وجہ سے بہت تبدیلی آجانی چاہئے تھی۔ کیونکہ سب نے رو رو کر دعائیں مانگیں، سب نے آذانیں دے دے کر توبہ کی، لیکن ایسا ہوا نہیں بلکہ لوگ اپنی شوخیوں میں، تکبر میں اور جاہلیت میں، ظلم کرنے میں، ملاوٹ کرنے میں، بے ایمانی میں، غیبت میں، دھوکہ دہی میں۔ کسی کے مال پر ناجائز قبضہ کر لینے میں، لوٹ کھسوٹ اور جھوٹ میں، پہلے سے ہزار گنا اور بڑھ گئے ہیں۔ ایسا کیوں ہوا؟ میرے خیال میں اس لئے کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ ہم مسلمان ہیں۔ ہم جو چاہیں کریں ہماری بخشش کے لئے آنحضرت ﷺ نے قیامت کے دن ہماری شفاعت کر دینی ہے۔ ہم ختم نبوت پر ایمان لانے والے ہیں کیونکہ ہم نے ایمان لا کر ختم نبوت کی حفاظت کر دی ہے ہمارا یہی کارنامہ اللہ رب العزت کو پسند ہے۔ خواہ ختم نبوت والے کی باتوں پر عمل کریں یا نہ کریں۔ کیونکہ اس کے نام لیوا ہیں۔ اس کی امت ہیں۔ خدا کا کرم ہے ہمارے لئے کھلا ہے۔ ادھر مولوی حضرات بھی کسی کے اخلاق سنوارنے کی فکر میں نہیں ہیں ذرا یہ بھی پڑھئے۔

### مولوی کی دکانداری

”آج کل کا مولوی اسلام کو بیچیدہ اس لئے بتاتا ہے کہ ”مذہب مولوی کی ذاتی ملکیت بن چکا ہے۔“ قرون اولیٰ میں مولوی کا وجود ہی نہ تھا اور مذہب ہر شخص کے خدا سے براہ راست تعلق کا نام تھا۔ ہر شخص قرآن کو خود کھولتا تھا اور خدا سے بلا واسطہ احکام لیتا تھا۔ آج مولوی اسی دین کو مسلمان کے پاس قیمتاً فروخت کرتا ہے اور جب تک وہ اس میں الجھنیں اور مشکلیں پیدا نہ کر دکھائے خاطر خواہ قیمت نہیں ملتی۔ ادھر چونکہ ہر مولوی اپنا مال بڑھ بڑھ کر بیچنا چاہتا ہے اس لئے سب مولویوں میں دردناک اختلاف پیدا ہو گیا ہے۔ ہر دکانداز اس میں ذرا سی تبدیلی پیدا کر کے کھرا مال جتلاتا چاہتا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ اب کسی کو کھرے مال کی بیچان نہیں رہی۔ گاہک اور دکانداز دونوں لڑ رہے ہیں اور منڈی کے بازار کی طرح ہر طرف کھرا مچا ہے۔“

(علامہ عنایت اللہ خان المشرقی) اس پر میں کچھ تبصرہ نہیں کروں گا۔ اب میں توبہ کی طرف آتا ہوں کہ توبہ کسے کہتے ہیں۔ اور توبہ ہوتی کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کسی قسم کی توبہ کو پسند کرتا ہے اور اس کے پھر کیا نتائج نکلتے ہیں کیوں کہ یہ بات بہت اہم ہے۔

حضرت امام الزمانؑ فرماتے ہیں۔

”توبہ دراصل حصول اخلاق کے لئے بڑی محرک اور مؤید چیز ہے اور انسان کو کامل بنا دیتی ہے یعنی جو شخص اپنے اخلاق سیدہ کی تبدیلی چاہتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ سچے دل اور پکے ارادے کے ساتھ توبہ کرے۔ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہئے کہ توبہ کی تین شرائط ہیں، بدوں ان کی تکمیل کے سچی توبہ جسے توبۃ النصوح کہتے ہیں، حاصل نہیں ہوتی۔ ان ہر سہ شرائط میں سے

پہلی شرط جسے عربی زبان میں اقلع کہتے ہیں یعنی ان خیالات فاسدہ کو دور کر دیا جاوے جو ان خصائل ردیہ کے محرک ہیں.... دوسری شرط ندم ہے۔ یعنی پشیمانی اور ندامت ظاہر کرنا.... تیسری شرط عزم ہے۔ یعنی آئندہ کے لئے مصمم ارادہ کر لے کہ پھر ان برائیوں کی طرف رجوع نہ کرے گا اور جب وہ مداومت کرے گا تو خدا تعالیٰ اسے سچی توبہ کی توفیق عطا کرے گا۔“

پھر فرماتے ہیں: ”ہماری جماعت میں شہ زور اور پہلوؤں کی طاقت رکھنے والے مطلوب نہیں بلکہ ایسی قوت رکھنے والے مطلوب ہیں جو تبدیلی اخلاق کے لئے کوشش کرنے والے ہوں یہ ایک امر واقعی

ارشاد محمود خاں - اسکاٹ لینڈ

## جماعت احمدیہ ڈنڈی کا قیام اور مسجد محمود کی خرید کا ایمان افروز واقعہ



دعاؤں کے طفیل تقریباً اوائل 2016ء میں کاغذی کارروائی مکمل ہوئی اور یہ عمارت محض ایک برطانوی پاؤنڈ کے عوض جماعت احمدیہ ڈنڈی کے نام منتقل ہوگئی، الحمد للہ

یہ 31 جولائی 2016ء اور جمعہ کا مبارک دن تھا جب اس عمارت کی چابیاں جماعت کو عطا ہوئیں اور اسی دن جمعہ کی نماز کی ادائیگی کے ساتھ مسجد محمود ڈنڈی کا رسمی افتتاح ہوا۔ اس عمارت کو قابل استعمال بنانے اور ضروری تبدیلیوں کے لئے زیادہ تر کام وقار عمل کے ذریعہ آہستہ آہستہ جاری رہا جس میں خصوصی طور پر ڈنڈی جماعت کے احباب نے حصہ لیا اور عمومی طور پر گلاسگو اور ایڈنبرا کے احباب نے بھی حصہ لیا۔ ڈنڈی جماعت کے ان احباب کا ذکر کرنا مناسب ہوگا جنہوں نے جانفشانی سے مسجد محمود کے تعمیری کام میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ ان میں مکرم ناصح احمد، مکرم عماد احمد اور مکرم وسیم احمد نمایاں ہیں۔

اب اس مسجد میں باقاعدگی سے نمازیں، جمعہ اور دوسری جماعت کی سرگرمیاں جاری ہیں اور حضرت مسیح موعودؑ کا پیغام برطانیہ کے اس کونے میں بھی پہنچ چکا ہے۔ یہاں ابھی مرہبی سلسلہ کی تقرری نہیں ہوئی لہذا ریجنل مرہبی ہی دورہ جات کرتے ہیں۔ یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ شروع شروع میں اسلام مخالف مقامی لوگوں نے اس مسجد کے قیام پر سوال اٹھائے تھے مگر جیسے جیسے انہیں جماعت کی پرامن تعلیم کے متعلق بتایا گیا اور مسجد میں ہمسایوں کی خاطر مختلف پروگرام کئے گئے تو یہ مخالفت بھی باقی نہ رہی۔ اب یہ عالم ہے کہ جب بھی کسی پروگرام میں غیر مسلموں اور ہمسایوں کو بلایا جاتا ہے تو یہ نہایت اطمینان اور خوشی سے شامل ہوتے ہیں اور مقامی سوشل اور پرنٹ میڈیا میں کھل کر جماعت کی حمایت بھی کرتے ہیں جس سے تبلیغ کے مواقع میسر آتے رہتے ہیں الحمد للہ۔

ڈنڈی شہر گلاسگو سے شمال مشرق کی طرف تقریباً 82 میل کے فاصلے پر ایک خوبصورت شہر ہے اور یہاں جماعت کے قیام کی صورت ایسے نکلی کہ تقریباً 2001ء سے احمدی طالب علم یہاں تعلیم اور بعد میں نوکری کی غرض سے آنا شروع ہو گئے۔ ان میں مکرم ڈاکٹر غلام کبیر، مکرم طارق احمد اور مکرم نفیس احمد خان قابل ذکر ہیں۔ اس کے بعد تقریباً 2006ء میں کافی احمدی طالب علم پاکستان، افریقہ اور دوسرے ممالک سے ڈنڈی یونیورسٹی میں تعلیم کی غرض سے وارد ہوئے۔ اسی دوران کچھ ڈاکٹری پیشہ اور دوسرے احمدی احباب کا آنا جانا اس شہر میں ہوتا رہا اور ان میں سے کافی دوستوں نے اس شہر کو اپنا وطن بنانے کا فیصلہ کیا۔ یہ دوست ایک دوسرے کے گھروں میں نماز اور دوسرے جماعتی کاموں کے لئے اکٹھے ہوتے رہے، تقریباً 2013ء میں اس بات کی شدت سے کمی محسوس ہوئی کہ ایک مسجد خریدی جائے جہاں احباب نمازوں کے لئے اکٹھے ہو سکیں۔ جب قابل ذکر احباب یہاں جمع ہو گئے تو ڈنڈی کو علیحدہ جماعت کے طور پر منظور کیا گیا اور بعد ازاں جماعت کے انتخابات ہوئے اور جنوری 2014ء کو یہ جماعت وجود میں آئی اور مکرم محمد احسان احمد اس کے پہلے صدر منتخب ہوئے۔

ڈنڈی جماعت کی پہلی منتخب عاملہ کی تفصیل درج ذیل ہے۔

منظوری کی تاریخ: مؤرخہ 29 دسمبر 2013ء

صدر جماعت: مکرم محمد احسان احمد

نائب صدر: مکرم ڈاکٹر غلام کبیر

جنرل سیکرٹری: مکرم ڈاکٹر عبدالمنان

سیکرٹری تبلیغ: مکرم سعید الدین احمد

سیکرٹری تربیت: مکرم عبدالباسط

سیکرٹری مال: مکرم شعیب افضل

سیکرٹری وقف و نوبت: مکرم رضوان احمد

برطانوی قانون کے مطابق اگر کسی شہر کی کونسل کے پاس کوئی ایسی عمارت ہو جو surplus ہو تو ایسی عمارت کو گورنمنٹ کی ایک سکیم جس کا نام Asset transfer to community کے تحت کسی رفاہی ادارہ کو دیا جاسکتا ہے۔ لہذا ڈنڈی میں بھی کونسل سے رابطہ کیا گیا اور ایسی عمارت کی تفصیل اور خریدنے کے طریقہ کار کی معلومات لیں گئیں اور ایک باقاعدہ درخواست جمع کروا دی گئی۔ اس کام میں مکرم ڈاکٹر غلام کبیر، مکرم عبدالغفار عابد، مکرم محمد احسان احمد، مکرم رضوان احمد، مکرم ڈاکٹر عبدالمنان، مکرم احمد اوسو کونیڈو، محترم قریشی داؤد احمد مرہبی سلسلہ اور مکرم شعیب خان کی کاوشیں قابل قدر ہیں۔ اس اثنا میں ایک عمارت کے متعلق علم ہوا جو اس کونسل کی طرف سے اسی مقصد کے لئے لی جاسکتی تھی۔ اس دوران حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ کی خدمت میں دعا اور رہنمائی کے لئے خط لکھا گیا اور آپ ایدہ اللہ تعالیٰ کا شفقت بھرا جواب موصول ہوا جس میں لکھا تھا ”لے لو“ اور اس عمارت کی خرید کے بعد حضور اقدس نے اس عمارت کا نام ”مسجد محمود“ تجویز فرمایا۔ اس جواب سے احباب جماعت ڈنڈی کو ڈھارس بندھی اور انہوں نے جماعت احمدیہ برطانیہ کے شعبہ جائیداد سے قانونی مدد لی اور تیاری کے بعد 2015ء میں ڈنڈی کونسل میں دوسرے مرحلہ کے لئے بھی درخواست دے دی۔ اس دوران ڈنڈی شہر کے ممبر پارلیمنٹ برطانیہ، ممبر پارلیمنٹ سکاٹش پارلیمنٹ، کونسلرز اور دوسرے اہم لوگوں سے رابطہ بھی کیا گیا اور ضروری کاغذی کارروائی بھی جاری رہی۔ کونسل کی ایک عمارت منتخب کی گئی اور محض اللہ تعالیٰ کے فضل اور حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ کی

کہتا ہے تم نے پیسے زیادہ دیئے ہیں۔ ہاں، دو روٹیوں کے پیسے زیادہ ہیں ان کی دو روٹیاں نیکی کی ٹوکری میں ڈال دیں (توروالے نے ایک دوسری طرف ایک بڑی سی ٹوکری لٹکائی ہوتی ہے) چنانچہ تنور والا دو روٹیاں اس ٹوکری میں ڈال دیتا ہے۔ پھر اور گاہک آتا ہے اور وہ بھی کچھ روٹیاں زائد پیسے دے کر اس نیکیوں کی ٹوکری میں روٹی ڈلوا دیتا ہے۔ پھر یوں ہوتا ہے کہ ایک غریب، مسکین خاتون بھی آتی ہے اس کے پاس پیسے نہیں ہوتے تنور والے کو وہ آکر کہتی ہے کہ مجھے روٹی دے دیں۔

تنور والا اس نیکی کی ٹوکری سے 4 روٹیاں نکالتا ہے اور اس غریب خاتون کو دیتا ہے۔ خاتون جب روٹیوں کو گنتی ہے تو وہ چار روٹیاں ہیں۔ تو وہ دو روٹیاں واپس کر دیتی ہے کہ مجھے آج صرف دو روٹیوں کی ضرورت ہے چار کی نہیں اور اس طرح ہوتا رہتا ہے۔ اس کہانی میں ہماری قوم کے لیے بہت سارے سبق ہیں۔ جو انہیں خود معلوم کرنے چاہئیں اگر ایسا کرتے رہیں گے جس طرح تنور والے نے کہا، جس طرح گاہکوں نے کیا اور جس طرح غریب خاتون نے غریب ہونے کے باوجود دو روٹیاں واپس کر دیں تو خدا رب العزت کو یہ بات پسند آئے گی۔ اور اس کا رحم سب کے شامل ہوگا لیکن اس وقت وطن عزیز میں T.V چینلز پر دیکھنے سے یہ بات ظاہر ہو رہی ہے کہ ہماری قوم اس احساس سے ابھی بہت دور ہے بلکہ اس احساس کے قریب قریب بھی نہیں آئی۔ وہی جھوٹ، دغا، دھوکہ، بے ایمانی، حرص، لالچ پنپ رہی ہے تو توبہ کیسے قبول ہو؟

کیا خدا ایسے لوگوں کی توبہ قبول فرمائے گا جو ظالم ہوں۔ دوسروں کے حقوق مارتے ہوں اور جن میں رحم نہ ہو اور جو تکبر و غرور کا تاج پہنے رکھتے ہوں اور غرباء اور مساکین سے بالکل ہمدردی نہ کرتے ہوں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں سوچنے کی توفیق دے۔ آمین

آنحضرت ﷺ نے فرمایا ہے کہ مومن وہ نہیں کہ جو خود تو پیٹ بھر کر کھانا کھاتا ہو۔ لیکن اس کے پہلو میں اس کا ہمسایہ بھوکا ہو۔

پس یہ نیکی کی ٹوکری ایک بہترین مثال ہے کہ باہم ہمدردی اور خیر خواہی ہو، لالچ نہ ہو۔ کیا اس احساس کے بغیر ہم پر امن معاشرہ تشکیل دے سکتے ہیں؟

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ نے اپنے ایک خطبہ میں ارشاد فرمایا۔

”پس یہ معیار ہے ایک مومن کا چاہے وہ مرد ہے یا عورت کہ برائیوں سے بچنے کے لئے ایک پکا ارادہ کرے اور اس پر پھر قائم رہنا ہے اور اس کے لئے اگر جان بھی قربان کرنی پڑے تو اس کی بھی پروا نہیں کرنی۔ نہ یہ کہ اس دنیا کی رنگینیوں یا لوگوں کی باتوں سے متاثر ہو کر ان دنیوی برائیوں میں پڑ جانا اور پھر اس حد تک چلے جانا کہ اللہ تعالیٰ کا خوف ہی دل سے نکل جائے۔“

اس قسم کی توبہ کرنے اور دنیاوی آلائشوں اور برائیوں سے بچنے کے لئے استغفار ضروری ہے جہاں ان سب دنیاوی برائیوں سے انسان بچ سکے۔ آج کل تو قدم قدم پر دنیاوی برائیاں ہیں۔ ٹی وی کھول لیں وہاں برائیاں۔ انٹرنیٹ کھول لیں وہاں برائیاں۔ بازار میں چلے جائیں وہاں برائیاں۔ سکول میں چلے جائیں وہاں برائیاں۔ نام نہاد ترقی یافتہ معاشرے میں کوئی ایسی محفوظ جگہ نہیں ہے جہاں برائیاں نہ ہوں۔ پس ان سے بچنے کے لئے توبہ اور استغفار ضروری ہے۔“

(افضل لندن 21 جنوری 2020ء)

اللہ تعالیٰ ہمیں اسلام کے مطابق اور آنحضرت ﷺ کے اسوہ حسنہ میں صحیح معاشرہ تشکیل دینے کی توفیق دے۔

ہاں ہمیں بھی بادہ میثرب سے عشق ہے ساقی ہمارا نام بھی لکھ لینا بادہ خواروں میں



## یاد ہیں ہم کو بھی رنگا رنگ بزم آرائیاں

ہر عہد کی بھرپور آواز غالب کے اس شعر میں معمولی سی تحریف کا مقصد محض اتنا ہے کہ کسی کو خاطر میں نہ لانے والا یہ نابغہ روزگار شاعر اپنی عمر کے آخری حصہ میں درماندہ سا محسوس ہوتا ہے کہ سب یادیں اب نقش و نگار طاق نسیاں ہونے لگی ہیں اور وہ گردش مدام سے اپنی ہار تسلیم کر بیٹھا ہے۔

لیکن جن بزم آرائیوں کی بات مجھے کرنی ہیں ان میں اداسی، فراق کے ساتھ رجا، آرزو، امید اور یقین کے شوخ رنگ اس طرح غالب ہیں کہ ان یادوں کے حسن کی لو کو نہ صرف بڑھا دیا ہے بلکہ آنسوؤں کی نمی کو زیر لب مسکراہٹ سے ہم آہنگ کر کے اس کو ابدی اور دائمی بھی کر دیا ہے۔

جی ہاں! مجھے آج تذکرہ کرنا ہے ماہ صیام کی ان برکتوں کا، ان رونقوں کا، دامن دل سے وابستہ ان حسین شمعوں کا کہ جن کی ضو مجھے یاس اور افسردگی کی بجائے امید اور ممیز عطا کرتی ہے اور مزے کی بات کہ یہ سب میرے پیارے شہر ربوہ کا خاصہ۔

ہر جذبے کی اپنی منفرد زبان ہوا کرتی ہے، ہر احساس کا اپنا لہجہ ہوتا ہے، ہر وجود کی اپنی خوشبو ہے، ہر خاموشی اپنے پس منظر کے ساتھ جدا مفہوم کی حامل ہوتی ہے، بالکل اسی طرح ایک تہوار، ایک وقت کا اثر ہر مقام پر اپنے جدا جدا رنگ رکھتا ہے۔

سو آج ذکر یاد ایام ہے کوارٹرز دارالصدر میں گزرے ہوئے رمضانوں کا جو سترہ سال کے عرصہ پر لیکن حقیقتاً ساری عمر رواں پر محیط ہے۔

مجھے یاد ہے کہ چونکہ مسجد المبارک ہمارے حلقہ میں تھی اور اس بات پر ہم فخر بھی کیا کرتے تھے کہ لوگ دور دراز کے محلوں سے کشاں کشاں یہاں نمازوں کی ادائیگی کے لیے کھچے چلے آتے تھے، رکشے اس وقت چلتے نہ تھے، آج سوچوں تو رشک آتا ہے کہ

کس طرح بزرگ خواتین و مرد بھی چاک و چوبند جوانوں سے زیادہ ہمت اور جذبے کے ساتھ مسجد کے حسن کو مکمل کر دیا کرتے تھے پھر نماز فجر پر مکرم حافظ مظفر احمد کا نماز پڑھانا ایک روحانی وجد کا سماں باندھ دیا کرتا تھا اور اس کے بعد درس حدیث، بصیرت، معرفت، سادگی، سلاست اور فصاحت کی ایسی نہر رواں ہوتی جو

روحوں کو سیراب کر دیتی، اس کے بعد ہر مرد و زن کو بہشتی مقبرہ جانے کی جلدی ہوتی جہاں دعا کرنے جاتے تو ابو جان کی سکھائی ہوئی ترتیب کو مد نظر رکھنا بھی یوں مزہ دیتا کہ گویا بہت بڑے فرض سے بطریق احسن سبکدوش ہو گئے یعنی سب سے پہلے احاطہ خاص میں خلفاء کے مزار پر، پھر حضرت سیدہ اماں جان کے اور پھر حضرت

مسیح موعود علیہ السلام کے دیگر افراد خاندان کے لیے دعا اور اس کے بعد صحابہ حضرت مسیح موعود علیہ السلام کے مزارات پر دعا اور مجھے یاد ہے کہ ان اکابرین، بے غرض عشاق اور اہل وفا کی تربتوں کی لوح مزار اور ان پر کندہ نام عجب روحانی مسرت سے ہمکنار کر دیا کرتے خصوصاً فرشتہ صفت حضرت مولانا شیر علی، حضرت مفتی محمد

صادق، حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ خان، حضرت قاضی ظہور الدین اکمل کے نام لوح دل پر ابھی بھی تروتازہ ہیں، اسی طرح نوبل انعام یافتہ سائنسدان ڈاکٹر عبدالسلام صاحب کی قبر پر دعا کرنا

دل میں ان کے لیے پیار و عزو قدر بھی پیدا کرتا کہ کیا جوہر نایاب اور گنج علم یہاں مدفون ہے، اس کے بعد اپنے بزرگوں کی باری آتی اس میں بھی صحابہ اور صحابیات حضرت مسیح موعود علیہ السلام کی قبور پر پہلے دعا کرنا لازمی تھا چنانچہ ابو جان کے نانا جی اور نانی جان

حضرت میاں خیر دین اور حضرت چراغ بی بی کی قبر پر دعا کرنے کے بعد دادی جان مکرمہ صادقہ ثریا سے ہو کر، گھر واپسی اور پھر میں یکے بعد دیگرے دادا جان اور والدہ محترمہ کی وفات کے بعد اس

ترتیب میں ان کا بھی اضافہ ہو گیا، یہاں والد صاحب کی ایک ادائے دلبری بہت یاد آتی ہے کہ کسی بھی رشتہ دار یا عزیز کی قبر پر دعا کرتے ہوئے اگر دائیں، بائیں، سامنے یا عقب میں کسی جماعتی خادم یا مبلغ سلسلہ کی قبر ہوتی تو پہلے وہاں دعا کرنا لازم ہوتا، دادا جان اور والدہ محترمہ کی قبریں ایک ہی قطعہ میں تھیں اور ان کے تقریباً درمیان میں حضرت اللہ پاشا صاحب کی قبر، چنانچہ ابو جان ہمیشہ ان کا ذکر بھی کرتے اور دعا بھی وہاں پہلے کرتے۔

گھر واپسی کے بعد تلاوت قرآن کا سلسلہ ہوتا جسکی آواز تقریباً ہر گھر کی کھڑکی سے باہر آرہی ہوتی اور ابو جان نہایت چاک و چوبند اور تیز رفتار تھے سو ہم سے پہلے گھر پہنچ کر اپنے مخصوص تخت پوش پر

محو تلاوت قرآن پاک ہوتے اور اِنْ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا کہہ کر ہمیں ہمیشہ توجہ دلاتے کہ پہلے قرآن مجید پڑھنا اور پھر کچھ اور، نماز ظہر کی ادائیگی کے بعد مسجد مبارک میں درس ہوتا۔ جس میں اپنا قرآن پاک ساتھ لے کر جاتے اور عصر کی نماز کے بعد گھر لوٹ کر افطاری کی تیاری ہوتی۔ جمعہ، آخری عشرہ اور جمعہ الوداع پر ہر

کوئی نہایت ذوق و شوق سے روزہ افطار کروانا اور یہ افطاری بالعموم چنا پلاؤ پر مشتمل ہوتی۔ رمضان کا جمعہ انتہائی مصروف اور بارونق ہوتا جس کا آغاز عموماً وقار عمل کے ساتھ ہوتا، خواتین بھی اس

وقار عمل میں کسی سے پیچھے نہ رہتی، منہ، سر پیٹ کر گلی کی اور کپڑوں کی صفائی کا اہتمام کیا جاتا اور پھر کپڑے استری کرنا، نہانا اور ہر کسی کا پیاری مسجد الاقصیٰ جانے کی جلدی کرنا کہ پہلے جا کر مسجد میں نوافل ادا کیے جائیں۔ نماز اور درس کے اجتماعات عبادات کے

ساتھ ساتھ باہمی میل جول اور ازدیاد تعلق کا ذریعہ بھی ہوتے کہ سہیلیوں کے ساتھ طے کر کے نماز کے بعد ملنے کی جگہ مخصوص کی جاتی، مخصوص بزرگ خواتین تھیں جو مسجد مبارک اور مسجد اقصیٰ میں ڈیوٹی پر مامور ہوتیں اور جوانوں سے کہیں زیادہ ہمت، حوصلہ

کے ساتھ ہر لمحہ مستعد، موسم کی شدت کی پرواہ کیے بغیر اور مکمل و بہترین پردہ کے ساتھ جن کی عقابلی نظروں سے بچ کر ہم ناصرات کا آپس میں بات کرنا اور صف بندی کی پرواہ کیے بغیر اپنی پسندیدہ جگہ پر بیٹھنا بالکل ناممکن تھا۔

ان بزرگ خواتین میں سے ایک خاتون مکرمہ خالہ رشیدہ صاحبہ میرے حافظے میں روشن و تاباں ہیں جن سے چھوٹے ہوتے ہمیں شدید ڈر محسوس ہوتا لیکن بعد ازاں ان کے ساتھ ڈیوٹی دی تو پتہ چلا کہ کس قدر سادہ اور محبتی خاتون تھیں کہ بے نفسی کے ساتھ خدمت کی توفیق پائی اور حضرت سیدہ اماں جان اور حضرت سیدہ چھوٹی آپا کی باتیں کرتے ہوئے گویا ان آنکھوں سے جگنو پھوٹنے لگتے۔

”وے صورتیں الہی کس دیں بستیاں ہیں“  
افطار کے بعد جلدی سے وضو کر کے پھر جانب مسجد رواں دواں ہوتے۔ محلے کی بزرگ خواتین بھی جارہی ہوتیں تو انہی کے ساتھ ہو لیتے، کوئی ڈر یا اندھیرے کا خوف نہ رہتا۔ نماز مغرب کے بعد کھانا کھایا جاتا جو سادہ اور تکلف سے یکسر پاک لیکن غذائیت اور برکت سے پُر ہوتا۔

نماز عشاء اور پھر نماز تراویح، مجھے یاد ہے کہ بعض اوقات طوالت کی وجہ سے نفس بیٹھ کر نماز ادا کرنے کی طرف مائل کرتا تو فوراً ہی ضمیر انتہائی عمر رسیدہ خواتین کی انتہائی ہمت کے ساتھ سنوار کر پڑھی جانے والی نماز کی طرف اشارہ کر کے ملامت کرتا، کبھی اگر سستی اور نادانی کی وجہ سے کسی رکعت میں بیٹھنے کی جسارت بھی کر لی تو ان ہی بزرگ خواتین کی چشم نمائی اور زیر لب بڑبڑاہٹ نے عرق ندامت میں ایسا غرق کیا کہ پھر دوبارہ ایسی

نماز عشاء اور پھر نماز تراویح، مجھے یاد ہے کہ بعض اوقات طوالت کی وجہ سے نفس بیٹھ کر نماز ادا کرنے کی طرف مائل کرتا تو فوراً ہی ضمیر انتہائی عمر رسیدہ خواتین کی انتہائی ہمت کے ساتھ سنوار کر پڑھی جانے والی نماز کی طرف اشارہ کر کے ملامت کرتا، کبھی اگر سستی اور نادانی کی وجہ سے کسی رکعت میں بیٹھنے کی جسارت بھی کر لی تو ان ہی بزرگ خواتین کی چشم نمائی اور زیر لب بڑبڑاہٹ نے عرق ندامت میں ایسا غرق کیا کہ پھر دوبارہ ایسی

نماز عشاء اور پھر نماز تراویح، مجھے یاد ہے کہ بعض اوقات طوالت کی وجہ سے نفس بیٹھ کر نماز ادا کرنے کی طرف مائل کرتا تو فوراً ہی ضمیر انتہائی عمر رسیدہ خواتین کی انتہائی ہمت کے ساتھ سنوار کر پڑھی جانے والی نماز کی طرف اشارہ کر کے ملامت کرتا، کبھی اگر سستی اور نادانی کی وجہ سے کسی رکعت میں بیٹھنے کی جسارت بھی کر لی تو ان ہی بزرگ خواتین کی چشم نمائی اور زیر لب بڑبڑاہٹ نے عرق ندامت میں ایسا غرق کیا کہ پھر دوبارہ ایسی

جرات نہیں کی، اب سوچوں تو بیچنے کی ناراضگی کی جگہ بے اختیار ان بزرگ خواتین کے لیے دعائے مغفرت نکلتی ہے اور دل محبت سے لبریز ہو جاتا ہے۔

ایک اور یاد جس کو جتنا سوچوں تو وہ اسی قدر قیمتی اثاثہ کی صورت میں دل و جاں کو آسودگی بخشی ہیں کہ دارالصدر میں چونکہ بڑی تعداد میں مبلغین، سلسلہ کے بزرگ رہائش پذیر تھے، جن کے وجود کی رونقیں، فیوض، پُر حکمت اور نکتہ فہم اور نکتہ سخ

انداز تربیت بے اختیار ان کے لیے دعا پر مجبور کرتے ہیں مولانا سلطان محمودانور، مولانا دوست محمد شاہد، مکرم راجا نصیر احمد، مکرم حافظ مظفر احمد، مولانا مبشر احمد کابلوں، مکرم شیخ مبارک احمد، مکرم ملک خالد مسعود، مکرم لطیف احمد کابلوں، مکرم سید عبدالرحی شاہ،

یہ سب سلسلہ کے خادم اور بے مثل عالم دین کہ ان میں سے کچھ ہستیاں اب آسودہ خاک ہیں، یہ سب حقیقی معنوں میں مرد خدا اور درویش و فرشتہ صفت لوگ تھے اور ہم نو عمری اور بے سمجھی کی

وجہ سے اور ان کے کمالات سے بے خبر صرف مولوی صاحب سمجھا اور کہا کرتے اور ہر مرتبہ ان کو دیکھ کر باآواز بلند سلام کر کے اپنے آپ کو عزت و احترام کے سب تقاضوں سے عہدہ برآ خیال کرتے، مولانا دوست محمد شاہد کا صرف یہ معلوم تھا کہ آپ لائبریری میں

کچھ کرتے ہیں، یا مکرم ڈاکٹر سلطان احمد مبشر کے والد گرامی ہیں اور ہماری سیکریٹری ناصرات مکرمہ باجی خالدہ کے ابا جی ہیں اور سب سے بڑی بات یہ کہ ہمارے سلام کا جواب نہایت پیار سے اور با

آواز بلند دیتے ہیں، یہ بعد میں آشکار ہوا کہ یہ ہستی جماعت میں اپنے علم تارتخ، یادداشت کی وجہ مؤرخ احمدیت اور ”حوالوں کے بادشاہ کے طور پر معروف ہے“ مولانا سلطان محمود صاحب انور کی

جامہ زیبی اور رکھ رکھاؤ متاثر کرتا تو مولانا مبشر احمد صاحب کابلوں کو پہلی مرتبہ سادہ ترین طیلے میں اور چارخانی کھیں اوڑھے دیکھ کے اپنی کم علمی و کم عقلی کی وجہ سے یقین نہ آیا کہ یہ جید عالم اور مفتی سلسلہ ہیں لیکن بیان کردہ ہر دو حضرات کو جب فصاحت و بلاغت کے دریا بہاتے اور نکات علم کی گجنگ گتھیاں انتہائی سہل

کر کے کھولتے دیکھا تو پھر یہ تصور دل پر نقش ہو گیا۔  
وہ اک شخص کہ دیکھنے میں لگتا تھا کم سخن  
جب بولنے پہ آیا زمانے پہ چھا گیا  
رمضان المبارک کے بابرکت ایام کی یادیں ان بزرگان سلسلہ

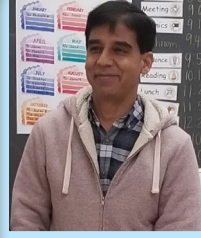
کے ذکر کے بغیر بالکل نامکمل ہیں اس دعا کے ساتھ کہ کہ یادوں کا یہ سفر جس کے لیے اس کے در ماضی کو وا کرے، وہ ان میں سے مرحومین کے لیے دعائے مغفرت کرے کہ اللہ تعالیٰ ان کی

لاذوال قربانیوں کے ثمرات ہمیشہ جماعت کو عطا فرمائے اور ان کی نیکیوں اور اوصاف کو ان کی نسلوں میں زندہ رکھیں اور جو بزرگان سلسلہ حیات ہیں اللہ تعالیٰ ان کی عمروصحت میں برکت عطا کرے کہ یہ ہستیاں خلفاء احمدیت سے براہ راست تربیت یافتہ اور اس

عالم پیری میں بھی اپنی دعاؤں کے ساتھ وہ خدمت انجام دے رہی ہیں کہ صحت مندوں کے لیے مقام رشک ہے اور دل اداسی کی کیفیت میں جب مچل کر کہہ اٹھتا ہے

اے کاش کہ جلد لوٹ آئیں وہ سارے نظارے ربوہ میں  
تو ساتھ ہی ایک جوش قلبی کے ساتھ امید کا یہ پیغام بھی اندر  
سے ابھرتا ہے کہ بظاہر پابندیوں، رکاوٹوں اور آزمائشوں سے گزر کر  
کندن ہونے کے بعد فتح بالآخر ہمارا مقدر ہے، اور یہ کسی کے منہ

کی زبانی، کلامی نہیں بلکہ الہی وعدہ ہے جو اللہ تعالیٰ نے اپنے فرستادہ امام وقت سے کیا اور جس کا پورا ہونا تقدیر الہی ہے، یہ رونقیں مجال ہوں گی، وہ نظارے پھر سے لوٹ کر آئیں گے لیکن دعا اور چراغ امید کو اپنا اثاثہ اور زاد راہ بنانا ہوگا۔  
لمبی ہے غم کی شام مگر شام ہی تو ہے



## موٹاپا، Obesity دورِ حاضر کا ایک خطرناک چیلنج

جس اور دیگر لوازمات سے بسیار خوری کے ریکارڈ قائم کر رہے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا یہ سمجھنا کہ روزہ موٹاپے کو کم کرنے میں مدد دے گا محض خام خیالی ہی ہوگا۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگوں کو روزہ موٹاپے سے بچانے کی بجائے موٹاپے میں مبتلا کرنے کا موجب بنتا ہے۔ رمضان کے روزے اپنی جسمانی خوراک کی مقدار کو کم کرنے اور عادت بنانے کی ٹریننگ کا مہینہ ہیں مگر کئی لوگ انہیں خوب پیٹ بھرنے کی ٹریننگ کا مہینہ بنا لیتے ہیں۔ موٹاپے کو کم اور ختم کرنے میں رمضان اور باقی دنوں کے روزے بلاشبہ اہم کردار ادا کر سکتے ہیں بشرطیکہ غذا کو کم کرنے کے روزوں کے پیغام کو مستقل طور پہ اپنا لیا جائے جو روحانی ترقی کے لئے بنیادی زینہ ہے۔

### ناشتہ، لُچ اور ڈز ہلکا پھلکا کرنا

موٹاپے میں مبتلا بعض لوگوں سے بات کی جائے تو وہ کمال معصومیت سے بتاتے ہیں کہ وہ ناشتہ لُچ اور ڈز تینوں نہایت قلیل مقدار میں کرتے ہیں اور بسا اوقات ناشتہ، لُچ یا ڈز نہیں بھی کرتے مگر پھر بھی موٹاپے میں بڑھتے جا رہے ہیں۔ جب اُن کے کھانے پینے کے معمولات کو قدرے تفصیل سے کریدا جائے تو معلوم ہو گا کہ انہیں ناشتہ، دوپہر اور رات کے کھانوں کے درمیانی اوقات میں وقفوں وقفوں سے کچھ ”وغیرہ وغیرہ“ کھاتے پیتے رہنے اور منہ چلاتے رہنے کی ایسی گندی لت پڑی ہوتی ہے کہ معدے کو چین کا سانس ہی نہیں لینے دیتے اور حیرت کی بات یہ ہوتی ہے کہ اس سب کچھ کو کسی کھاتے میں شمار نہیں کرتے۔ اگر حساب لگایا جائے تو معلوم ہو گا کہ انہوں نے کھانوں کے درمیان میں چار پانچ ہزار کیلوریز توانائی کی حامل وغیرہ، وغیرہ لوازمات ہڑپ کر لی ہوتی ہیں جن کو وہ شمار میں ہی نہیں لارہے ہوتے اور باقاعدہ کھانے پہ ہلکا کھانا کھانے کو بڑا معرکہ سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی صورت حال کو خود کو دھوکہ دینے کے سوا کیا کہا جاسکتا ہے، ہلکے ناشتہ، لُچ، ڈز نے انہیں خاک فائدہ دینا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لوگوں کی اصل مرض ”وغیرہ، وغیرہ“ کھاتے رہنے کی مرض ہوتی ہے جس سے وہ عموماً بے خبر ہوتے ہیں۔

### تفریحی پارٹیوں وغیرہ میں بسیار خوری کو جائز سمجھنا

کئی لوگ اپنی روز مرہ روٹین کی تھکاوٹ و بوریت دور کرنے اور تفریح کی غرض سے وقتاً فوقتاً اپنی فیملی یا دوستوں کے ساتھ پکنک، کسی فاسٹ فوڈ سنٹر یا ریستوران پہ لُچ ڈز وغیرہ کرنے جاتے ہیں اور تفریح وغیرہ کے نام پہ قسم قسم کی چیزوں سے پیٹ بری طرح بھرتے ہیں پھر ایسی جگہیں جہاں لُچ ڈز پہ کوئی کم کھائے یا زیادہ، بل ایک سا ہی آتا ہے (buffet system) وہاں پہ اکثر و بیشتر اپنی جسمانی توفیق سے بڑھ چڑھ کر بسیار خوری کے نئے ریکارڈ قائم کئے جاتے ہیں۔ اس قسم کی تفریح کے نام پہ پیسے اور صحت دونوں کا نقصان کسی طور بھی عقلمندی نہیں ہے۔ تفریح کے لئے ہائیکلنگ، کیمپنگ وغیرہ کرنا اور گھر سے صحت بخش غذائیں، سینڈوچ، سلاڈ، پھل، خشک میوہ جات وغیرہ ساتھ لے کر جانا مفید رہتا ہے جو تفریح، بچت اور صحت کی بہتری، الغرض سب کچھ فراہم کرتا ہے۔ شادی بیاہ اور بعض دیگر سماجی تقریبات وغیرہ پہ کئی افراد جو بظاہر خاصے سمجھدار خیال کیے جاتے ہیں کمال بے رحمی سے بسیار خوری کے ریکارڈ قائم کرتے ہیں اور ایسی خوشیوں کے مواقع پہ بھوک رکھ کر کھانے کو حماقت گردانتے ہیں۔ مندرجہ بالا جن امور کا ذکر کیا گیا ہے یہ سب نفس اتارہ کے جھوٹے بہانے ہیں جسے زیر کر کے روٹیوں میں مستقل مثبت تبدیلی لانا موٹاپے سے بچنے کیلئے از بس ضروری ہے۔

### پانی کم پینا اور ایئر کنڈیشنڈ میں زیادہ وقت گزارنا

اگرچہ لوگوں کی ایک بڑی تعداد جانتی ہے کہ کم پانی پینے سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور کم پانی پینا موٹاپے کا باعث بھی بنتا ہے، مگر چونکہ بوجہ زیادہ وقت ایئر کنڈیشنڈ میں گزارنے کے پسینہ نہیں آتا اور پیاس نہیں لگتی اس لئے لوگوں کی اکثریت دن میں دو تین گلاس سے زیادہ پانی نہیں پیتی اور موٹاپے کا شکار ہو جاتی ہے،

میں زیادہ غذا کھانی پڑتی ہے اور پھر زیادہ کھانے کے باوجود جلد بھوک لگ جاتی ہے۔ ایسا شخص محض بھوک لگنے پہ کھاتا جائے تو وہ موٹاپے کی ابتدائی گرفت سے باہر نکلنے کی بجائے موٹاپے کی مزید گرفت میں دھنسا چلا جائے گا۔ اُسے چاہئے کہ ایک روٹین پہ کاربند ہو کر مقرر کردہ غذا کھائے، بھوک کا مقابلہ کرے اور سختی سے کام لے کیونکہ نرمی موٹاپے سے نکلنے کی راہ میں حائل ہو جاتی ہے۔ بھوک مٹانے کے لئے پھلوں کا استعمال وزن کم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین کی رائے کے مطابق موٹاپے سے بچنے اور اچھی صحت کے لئے روزانہ کم از کم پانچ دفعہ ایک پیالی برابر پھل، کچی سبزی یا سلاڈ وغیرہ کا استعمال لازمی کرنا چاہئے۔

### ورزش کو غیر ضروری سمجھنا

بعض لوگ کم علمی سے سمجھتے ہیں کہ روزانہ دوڑنا اور مختلف قسم کی ورزشیں کرنا محض کھلاڑیوں کا کام ہے، ایک عام آدمی کے لئے یہی کافی ہے کہ وہ اپنے کام سے کام رکھے اور ملازمت وغیرہ کی ڈیوٹی انجام دیتا رہے۔ حالانکہ یہ سراسر غلط ہے باقاعدہ ورزش کرنا ہر ایک کے لئے ضروری ہے۔ عمر اور صحت کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے ورزش کی نوعیت تو تبدیل ہو سکتی ہے مگر اچھی صحت کے حصول اور قائم رکھنے کے لئے ورزش سے معافی کسی کو بھی نہیں۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد جیسے پاکستانی، انڈین، بنگلادیشی لوگ (خصوصاً ان کی عورتیں اور بڑی عمر کے بزرگ) اس بات سے تو آگاہ ہوتے ہیں کہ باقاعدہ ورزش کرنا صحت کے لئے از بس ضروری ہے مگر اُن کی عملی حالت اور کروت اُنہی لوگوں جیسے ہوتے ہیں جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔ نتیجہ کے طور پہ یہ ہر دو طبقہ فکر کے لوگ یکساں طور پہ اپنی صحت کا بڑا غرق کر کے موٹاپے میں مبتلا ہو کر طبعی عمر سے قبل اللہ کو پیارے ہو جاتے ہیں۔

### دواؤں کا استعمال مفید سمجھنا

آبادی کا ایک بڑا طبقہ جن کو انشورنس وغیرہ کے توسط سے مفت دوائیں مل جاتی ہیں یا وہ جنہیں بوجہ مالی فراخی کے خود خریدنا چنداں مشکل نہیں ہوتا وہ روز مرہ کی معمولی تکالیف کا رفع بلا تردد دواؤں سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ایسا کرنا اچھی صحت کے لئے بہت ضروری سمجھتے ہیں، ایسے لوگ وقتی طور پہ ان تکالیف کو کسی حد تک کم یا ختم کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں مگر کھائی جانے والی دواؤں کے منفی اثرات سے جسم کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا کر اپنی طبعی عمر کم کر کے اپنی وفات کو قریب کر لیتے ہیں۔ ایسی کھائی جانے والی کئی دوائیں ہیں جو موٹاپا پیدا کرنے کا براہ راست موجب بن سکتی ہیں۔ دواؤں کا استعمال ہر ممکن حد تک کم کرنا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم کا دفاعی نظام ایسا بنایا ہے کہ بیشتر بیماریوں کو یہ بغیر کسی بیرونی دوا کے خود بخود دور کر سکتا ہے بشرطیکہ اسے خواہ مخواہ بیرونی سہارے نہ دیے جائیں اور خود کام کرنے کا موقع دیا جائے۔

### روزہ کو موٹاپے کا نجات دہندہ گردانا

لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد ہے جو روزہ کے دنوں میں عام دنوں سے کہیں زیادہ خوراک کا صفایا کرنا لازمی سمجھتی ہے۔ ایسے لوگ سحری پہ حد بساط سے بڑھ کر پراٹھے، نہاری، لسی، دودھ پتی وغیرہ سے پیٹ بھرنے کے بعد سارا دن جسمانی مشقت سے ہر ممکن بچنے کی کوشش کرتے ہیں پھر افطار کے وقت افطار پارٹیوں وغیرہ پہ مختلف لوازمات مثلاً تلی ہوئی اشیاء، پکوڑے، سوسے، مٹھائیاں

موٹاپے میں مبتلا افراد سے تبادلہ خیال کیا جائے تو پتہ چلے گا کہ ایسے بیشتر افراد مختلف غلط فہمیوں کے سبب موٹاپے میں مبتلا ہوتے ہیں۔ چند معروف غلط فہمیاں یوں ہیں۔

### کبھی کبھار کے عذر پہ بسیار خوری

اپنی بھرپور پسند کا لذیذ کھانا اور دیگر من بھاتے لوازمات موجود پا کر اسلام کی تعلیم کے مطابق بھوک رکھ کر اعتدال کی حدود میں رہ کر کھانا جن لوگوں کے لئے ناممکن ہو وہ اپنے آپ کو اس خام خیالی میں ڈال کر خوب ٹھونس کر پیٹ بھر لیتے ہیں کہ کبھی کبھار ایسا کرنے سے کچھ نہیں ہوگا۔ حالانکہ بسیار خوری کی وجہ سے موٹاپے میں مبتلا ہونے والے تقریباً سبھی لوگ اپنی ابتدا عموماً ایسے ہی کرتے ہیں۔ بسیار خوری کی عادت وقتاً فوقتاً ایسا کرنے سے جڑ پکڑتی اور بالآخر بھرپور گرفت میں لے لیتی ہے۔ پکنک پارٹیوں اور دیگر دعوتوں پہ جہاں وافر مقدار میں لذیذ کھانے مفت میسر ہوں وہاں ایسی بے اعتدالیوں کے سرزد ہونے کا زیادہ احتمال ہوتا ہے۔ عید قربان پہ کئی لوگ زیادہ گوشت کے حامل موٹے اور مہنگے جانور خریدتے ہیں۔ تا زیادہ گوشت کھا سکیں اور لوگوں میں واہ واہ ہو۔ ایسے لوگ نمود و نمائش اور زیادہ گوشت والے جانور کی بجائے اگر کم قیمت پہ چھوٹا جانور خرید لیں اور بھاری رقوم غرباء میں تقسیم کر دیں تو اُن کو نہ صرف حقیقی قربانی کی توفیق ملے بلکہ وہ عید کے موقع پہ گوشت کی بسیار خوری سے بھی بچ جائیں۔ مذہبی اور سوشل میٹنگز اور جلسوں وغیرہ پہ کئی افراد کھانے کے دوران انتہائی بیدردی اور سفاکی سے کھانا ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔ بہت سے ایسے افراد ان مواقع پہ دل کھول کر بسیار خوری کرتے نظر آتے ہیں اور اگر کوئی پر حکمت انداز میں محض بھلائی کی غرض سے بسیار خوری کے بارہ میں توجہ دلانے کی کوشش کرے تو بلا توقف کہہ دیتے ہیں کہ یہ تو بابرکت لنگر ہے خوب کھانا چاہئے بفضل اللہ تعالیٰ کچھ نہیں ہوگا۔ ایسے لوگ اس بابرکت لنگر کا بے برکت استعمال کر رہے ہوتے ہیں نتیجہ کے طور پہ وہ موٹاپے کی دلدل میں پھنس جاتے ہیں جہاں داخلہ آسان مگر نکلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔

### بد ہضمی سے بچاؤ کی ترکیب کی آڑ

بعض لوگ خوب ڈٹ کر بسیار خوری کے ریکارڈ بنا رہے ہوتے ہیں تو اُن کے ذہن میں کوئی ہاضمون پھکی، لیموں کا اچار یا کوئی ہو میو پیٹھک دوائی ہوتی ہے کہ وہ جتنا چاہے کھالیں اگر وہ کسی طور ہضم کر لیں گے تو سب خیر ہے اور کچھ چہل قدمی کر لیں گے تو بسیار خوری کی بھی تلافی ہو جائے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ حد سے زیادہ کھایا ہوا کھانا کسی بھی ترکیب سے ہضم ہونے سے جسم میں اپنی سب کیلوریز جمع کر دیتا ہے جس کا کفارہ چہل قدمی سمجھ لینا سراسر بیوقوفانہ خیال ہے ایسی بسیار خوری بہر صورت موٹاپے پہ منج ہوتی ہے۔ زیادہ کھانے سے بد ہضمی ہو جائے تو موٹاپے کے لحاظ سے مفید ہو گا لیکن بد ہضمی اپنی ذات میں انسانی جسم کو سخت نقصان پہنچاتی ہے۔

### محض بھوک پہ کھانے کا بہانہ

کوئی شخص جب کسی قدر موٹاپے میں مبتلا ہو جاتا ہے تو چونکہ اُس نے اپنے وزن میں اضافہ کر لیا ہوتا ہے جو کروڑوں کی تعداد میں جسمانی خلیوں (body cells) کی اضافی تعداد اور ان خلیوں کی جسامت کے بڑھ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے لہذا ایسے شخص کو اضافی خلیوں اور وہ بھی بڑی جسامت کے خلیوں کو خوراک مہیا کرنا ہوتی ہے نتیجہ اس کا یہ نکلتا ہے کہ اُسے عام فرد کے مقابلہ

بنا لیتے ہیں، ایک انگریز ڈاکٹر کے بقول ان عوامل کی وجہ سے ترک وطن کر کے آئے ہوئے ایشین افریقین لوگ چالیس پچاس سال کی عمر میں بوجہ موٹاپے کے مکھیوں کی طرح مرنے لگتے ہیں جبکہ ان (گوروں) کیلئے یہ زندگی کا سنہری دور ہوتا ہے۔ ایک ڈاکٹر جس نے مٹھائی سموسوں، پکوڑوں وغیرہ پہ کسی قدر تحقیق کی اس نتیجہ پہ پہنچا کہ ان میں موجود سبھی اشیاء سے بچ کر رہنا ایک انتہائی خطرناک دشمن کے وار سے بچنا ہے اور اگر اس کے دائرہ اختیار میں ہو تو یہ چیزیں تیار کرنے والی جملہ دوکانوں کو بند کروا دے تاکہ نہ رہے ہانس نہ بچے ہانسری۔ موٹاپے سے پیدا شدہ مسائل، بیماریوں اور موٹاپے کے علاج کے بارہ میں ہم انشاء اللہ تعالیٰ اس مضمون کی اگلی قسط میں اظہار خیال کریں گے۔ ہدیہ تشکر۔ خاکسار اس مضمون میں غلطیوں کی اصلاح، بعض اہم ترامیم اور اضافوں کے مشوروں پہ محترم ڈاکٹر ہارون اختر صاحب اور محترم ڈاکٹر ظفر اللہ صاحب کا تہہ دل سے مشکور ہے۔ رائے، تبصرہ یا سوال کیلئے ای میل zafarwaqark@gmail.com

## اعلانات

## اطلاعات

## تعمیل قرآن دور اول

مکرم مظفر احمد شہزاد لکھتے ہیں۔

خاکسار کی بیٹی عزیزہ حبیبہ الممالک مظفر نے مورخہ 28 اپریل 2020ء کو قرآن کریم کا دور مکمل کرنے کی توفیق پائی۔  
فالحمد للہ علیٰ ذلک

عزیزہ مکرم یعقوب احمد کی پوتی اور حضرت میاں جان محمد صحابیؒ حضرت مسیح موعودؑ کی نسل سے ہے۔  
قارئین سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ عزیزہ کو قرآن کریم کے نور سے متور کرے۔ آمین

## ولادت باسعادت

خاکسار کے برادر نسبتی مکرم وحید احمد نعمان کو اللہ تعالیٰ نے پہلی بیٹی کے بعد مورخہ 4 مئی 2020ء کو پہلے بیٹے سے نوازا ہے۔ نومولود وقف نو کی مبارک تحریک میں شامل ہے۔ حضور انور ایدہ اللہ تعالیٰ نے ازراہ شفقت ”حمدان احمد“ نام تجویز فرمایا ہے۔ نومولود مکرم رشید احمد کا پوتا اور مکرم مظفر احمد کا نواسہ ہے۔ قارئین روزنامہ الفضل لندن آن لائن سے نومولود کے باعمر، نیک اور خادم دین ہونے کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

## ایڈیٹر کی ڈاک

## تاثرات۔ آراء۔ تجاویز

مکرم اے آر بھٹی لکھتے ہیں۔

مورخہ 5-8-2020ء کا روزنامہ الفضل لندن آن لائن حسب سابق بہت قیمتی تحریرات پر مشتمل ہے جن میں روزہ رکھنے اور کھولنے کی دعا، عبادت اللہ تعالیٰ کا حق، روزہ کے فیوض و برکات اور دیگر اہم اور قیمتی مضامین شامل ہیں جو ہمیں پڑھنے کی طرف کھینچتے ہیں۔ ہماری روحانی بیباں روزنامہ الفضل لندن آن لائن سے پُر ہو گئی اور یہ میرے رب کی مہربانی اور پیارے حضور کے ارشادات اور آپ کی محنت اور کاوش سے ہی ممکن ہوا۔ اللہ تعالیٰ سب کو اس کا اجر عطا فرمائے۔ آمین

روزنامہ الفضل لندن آن لائن بٹن دباتے ہی ہمارے سامنے آجاتا ہے اور پھر ہم ہوتے ہیں اور ہمارا روزنامہ الفضل۔ خطبہ جمعہ بھی اسی الفضل کے اقتباس کو پڑھ کر دیتے ہیں ہمیں اس سے روحانی تسکین ملتی ہے۔ خدا تعالیٰ آپ کو اسے کامیابی سے جاری رکھنے کی توفیق دے آمین۔ پیارے حضور کی خدمت میں ہمارا محبت بھرا سلام پہنچائیے گا۔ اللہ تعالیٰ انہیں صحت و تندرستی والی لمبی عمر عطا فرمائے آمین۔

چائیں، خشک میوہ جات میں بادام، مونگ پھلی، خشک آلو بخارا، بھنے ہوئے چھلکے سمیت کالے چنے وغیرہ نہایت مفید ہیں۔ کیلوریز کا خرچ ہونا آدمی کی جسامت اور کیے جانے والے کام پہ منحصر ہوتا ہے۔ جیسا کہ چارٹ کی شکل میں یوں دیا جاتا ہے۔

جسم کا وزن (پونڈوں میں)

ہلکی ورزش، (کیلوریز فی منٹ)

درمیانی ورزش، (کیلوریز فی منٹ)

سخت ورزش، (کیلوریز فی منٹ)

شدید ورزش، (کیلوریز فی منٹ) باغبانی، والی بال، گالف وغیرہ چلنا، ٹینس، وزن اٹھانا، سائیکل چلانا وغیرہ

درمیانی جاگنگ، تیز چلنا، تیراکی، سیرھیاں اترنا وغیرہ

تیز جاگنگ، دوڑنا، رسہ جپ، سیرھیاں چوھنا وغیرہ

اس چارٹ سے یہ نتیجہ باآسانی نکالا جاسکتا ہے کہ جہاں تک ورزش کے ذریعہ موٹاپے کے علاج کا تعلق ہے تو یہ ایک محال اور مشکل بات ہے کیونکہ کیلوریز کے خرچ کا تخمینہ یہ ثابت کرتا ہے کہ اصل حل کم کیلوریز لینے میں ہے مثلاً ایک گھنٹہ تیز چلنے سے اوسط جسامت کا آدمی تقریباً 700 کیلوریز صرف کرتا ہے اور ایک پونڈ وزن کم کرنے کے لئے مزید اضافی کچھ کھائے پئے بغیر تقریباً پانچ گھنٹے چلنا ہو گا، لہذا اپنی غذا پہ بھرپور کنٹرول رکھتے ہوئے ایک گھنٹہ اضافی چلنے سے ایک ہفتے میں ایک پونڈ وزن کم کیا جاسکتا ہے۔

## موٹاپے کے ضمن میں متفرق عوامل

عمومی طور پہ امیر ملکوں میں غریب لوگ جبکہ غریب ملکوں میں امیر لوگ موٹاپے میں مبتلا پائے جاتے ہیں، غریب ملکوں کے امیر لوگ اپنے ہاتھ سے نہ کام کرنے اور زیادہ غذا کے استعمال کے سبب موٹے ہو جاتے ہیں، دوسری طرف امیر ملکوں کے غریب لوگ بوجہ سستا ہونے کے ٹن پیک پراسسڈ غذائیں زیادہ استعمال کرتے ہیں اور بوجہ مالی تنگی کے کئی مسائل کا شکار رہتے ہیں نیز ورزش وغیرہ بھی نہیں کر پاتے۔ انہیں کبھی دن اور کبھی رات کی ڈیوٹی شفٹ میں کام کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے کبھی بہت کم نیند میسر آتی ہے اور کبھی بیجا زیادہ سونا پڑتا ہے، طبی تحقیق کے مطابق کم یا زیادہ نیند کی وجہ سے بھی موٹاپا لاحق ہو جایا کرتا ہے لہذا ایسے لوگوں کو موٹاپا آگھیرتا ہے۔

ایشیا افریقہ وغیرہ غریب ممالک سے ترک وطن کر کے ترقی یافتہ ممالک میں آنے والے غریب لوگوں کی ایک بڑی تعداد موٹاپے کا شکار ہو جاتی ہے ان میں خاص طور پہ عورتیں بوجہ جسمانی طور پہ غیر فعال ہونے کے موٹاپے کا تر نوالہ بنتی ہیں۔ ایک سروے کے مطابق پاکستان، انڈیا وغیرہ سے نقل مکانی کر کے شمالی امریکہ میں آنے والے لوگوں میں 30 سال سے زائد عمر کے ایسے افراد جو 3 سال سے زیادہ عرصہ سے یہاں قیام پذیر ہیں ان میں ہر 10 افراد میں سے 8 افراد کسی قدر موٹاپے کا شکار پائے گئے ہیں اس کے مقابل یہاں پہ مقیم اس عمر کے انگریز لوگوں میں یہ تناسب اس کے برعکس ہوتا ہے۔

بعض لوگوں کا ذریعہ معاش موٹاپا لاحق کرنے میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے، یورپ، سنڈے نیویا، نارٹھ امریکہ، آسٹریلیا، جاپان، جنوبی کوریا، جنوبی افریقہ، ہانگ کانگ، سنگا پور وغیرہ اور مالی طور پہ آسودہ حال دیگر ممالک جیسے تیل اور دیگر ذخائر کے حامل عرب ممالک وغیرہ ہیں ان میں ترک وطن کر کے آنے والے لوگوں کی ٹیکسی اور ٹرک ڈرائیونگ کے پیشوں سے منسلک ایک بڑی تعداد موٹاپے کی گرفت میں آ جاتی ہے کیونکہ ایسے لوگ ضرورت سے کہیں زیادہ غذا کھاتے ہیں جبکہ انہیں جسمانی مشقت کا موقع بہت کم ملتا ہے ایسے لوگوں کو موٹاپے کے بد اثرات کا شعور عموماً نہیں ہوتا۔ وہ ان ممالک میں آنے کے بعد مرغن غذائیں اور مٹھائیاں وغیرہ جو یہاں آنے سے قبل کبھی کبھار کھایا کرتے تھے یہاں پہ بوجہ معاشی آسودگی کے زیادہ شد و مد اور تواتر سے کھانا اپنی عادت ثانیہ

ڈاکٹر کم از کم آٹھ دس گلاس پانی روزانہ پینا ضروری قرار دیتے ہیں۔ ایشین لوگوں کی اکثریت گھروں میں ہائی اے سی آن رکھتی ہے اور گاڑیوں میں بھی لازماً اے سی آن رکھتے ہیں جبکہ یہاں کی مقامی انگریز اکثریت گاڑیوں میں بہت شاذ اے سی آن کرتی ہے۔ موٹاپے کے ضمن میں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ اس کا علاج انتہائی مشکل ہے اور یہ ایک مسلسل اور ناقابل بیان کٹھن جہاد ہے لہذا موٹاپے سے بچے رہنا معرفت کا اصل بھید ہے۔ موٹاپے کے نتیجہ میں جسم کے مختلف نظاموں پہ ایسے بوجہ پڑتے ہیں جن کو اٹھانا ان کی قدرتی ساخت اور استطاعت کار سے باہر ہوتا ہے اور نتیجہ مختلف خطرناک بیماریوں کی صورت میں نکلتا ہے۔ موٹاپے سے دور رہنے کے لئے اپنے آپ کو طیب غذا تک محدود رکھنا چاہئے۔ حلال اشیاء حد اعتدال سے زیادہ کھائی جائیں تو وہ غیر طیب ہوں گی اور جسم کو نقصان پہنچائیں گی لہذا اپنی غذا کی قسم کے علاوہ مقدار میں بھی طیب کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ مناسب مقدار میں پھل، خشک میوہ جات، سلاڈ، سبزیوں، سویا بین، مچھلی کا گوشت وغیرہ کھانا غذا کا لازمی حصہ ہونا چاہئے۔ اسی طرح کم نمک اور کالی مرچ ڈال کر سبزیوں وغیرہ کے سوپ اور مختلف سبزیوں اور چھلکے سمیت دالیں اہل کر کھانے کی عادت ڈالنی چاہئے جبکہ زیادہ مرچ مصالحوں اور تڑکا لگی چٹ پٹی چیزیں کھانے سے دور رہنا چاہئے۔ روزمرہ کھائی جانے والی غذا میں موجود کیلوریز اور وٹامنز سے آگاہی انتہائی اہم ہے، انٹرنیٹ کی بدولت اپنی خوراک میں موجود اجزاء اور کیلوریز کی تعداد کا تعین کرنا انتہائی آسان ہو چکا ہے۔ ذیل میں بعض غذاؤں میں موجود کیلوریز کو ایک ٹیبل کی شکل میں دیا جا رہا ہے نام اشیاء بمع مقدار، کیلوریز کی تعداد موجود اہم اجزاء عمومی کیفیت صحت کے لحاظ سے

2 سلاٹس + 1 کپ دودھ + 1 چمچ شہد 150+200 کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، متفرق نمکیات۔ صبح کا ناشتہ صرف اسی قدر کیا جائے تو کافی ہے، (total 350 Cal)

عام سائز کی دو روٹیاں + مچھلی سالن + سلاڈ + کپ قہوہ شہد دو چمچ 60+250+70+70 وٹامن سی، و دیگر

دوپہر کا لچ، ہول وہیٹ اور کم نمک والا مفید ہے جبکہ بن چھلکے والی روٹی اور بھرپور نمکین نقصان دہ (total 450 cal) انگور دو سوگرام، ایک سیب، ایک مالٹا، ایک کیلا، دو عدد آلو بخارے 60+100+100+90+100 وٹامن سی، فولاد، کاربوہائیڈریٹس دن میں مختلف پھلوں اور خشک فروٹ سے اس مقدار میں کچھ کمی بیشی کیلوریز چار، پانچ مرتبہ لینا مفید رہتا ہے۔ (total 1400 cal = 350 x 4) عام سائز کی ایک روٹی + سبزی سالن + کپ قہوہ 30+100+70+100 کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، متفرق نمکیات۔

رات کا ہکا ڈنر (total 300 Cal) انڈا ایک عدد 80 کیلشیم، میگنیشیم کاربونیٹ، آئیو ڈین، پروٹین، اس کے علاوہ فاسفورس، وٹامن بی 2، 5، 12 وٹامن ڈی اور دیگر اجزاء شامل ہوتے ہیں شہد ایک چمچ 600 کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، علاوہ ازیں سوڈیم، فائبر، کاربوہائیڈریٹس، شوگر، گلوکوز، کیلشیم، پوٹاشیم، زنک، میگنیشیم، آرن، وٹامن سی، کلر، فلورائیڈ اور دیگر اجزاء شامل ہوتے ہیں چاکلیٹ 1 عدد 400 آرن، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، کاربوہائیڈریٹس

ایک جوان آدمی جس کا کام محض دفتری نوعیت کا ہو وہ اگر ناشتہ میں ایک سیب، کچھ انگور، یا گرے فروٹ وغیرہ کھالے تو کافی ہے، دوپہر کے لئے گھر سے ایک چپاتی یا ہول وہیٹ (چھلکے سمیت گندم والی) بریڈ کے دو پیس، کچھ سالن، سلاڈ اور کھانے کے دو گھنٹے بعد کے لئے کسی قدر پھل فروٹ رکھ لے تو بچت کے علاوہ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رات کا کھانا بھی ایک چپاتی، سبز چائے (green tea) اور دودھ کے ایک کپ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ اگر کسی کا کام زیادہ مشکل اور لمبے دورانیے کا ہو تو اسے لچ وغیرہ کے علاوہ موسمی پھل اور خشک میوہ جات ساتھ رکھ لینے

# DAILY LONDON ALFAZL ONLINE



اپنے مضامین، آرٹیکلز، نظمیں اور آراء  
درج ذیل ذرائع میں سے کسی ایک پر بھجوائیں

0044 74 9378 5065  
0044 79 5161 4020

info@alfazlonline.org

- نکوٹین کے متبادل کے طور پر نکوٹین چیونگم، لوزینجز اور نیچرز وغیرہ کا استعمال کریں۔ (نوٹ) مزید تفصیل کے لئے کسی سپیشلسٹ فزیشن سے ملنا چاہئے۔
- سگریٹ نوشی کی وجہ سے وٹامن اور دھات کی کمی کو پورا کرنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال کریں۔ سوزش کو کم کرنے والی وٹامن اے، سی، ای، ڈی اور غذا میں اناج، سبزیوں، مالٹوں، لیموں، پنیر، شملہ مرچ، براکلی، پالک، انڈوں، مچھلی، خشک میوہ جات اور بیج وغیرہ کا استعمال بڑھائیں۔ اسی طرح نظام ہضم کو بہتر کرنے کے لئے دہی، لسی اور خمیر وغیرہ کا استعمال کریں۔
- جسم کو سگریٹ نوشی کی وجہ سے زہر آلود مادے سے پاک کرنے کے لئے روزانہ کم از کم ڈھائی تین لٹر پانی کا استعمال کریں۔
- سگریٹ، مارگریٹا وغیرہ کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ یہ سگریٹ نوشی کے ترک کرنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی علامات کو بہت سے لوگوں میں کافی حد تک کم کرتا ہے۔
- ذہنی اور جسمانی دباؤ پیدا کرنے والے بیرونی عناصر سے محفوظ رکھنے کے لئے اپنے جسم کو متحرک اور فعال بنانے اور قلبی صلاحیت کو بڑھانے کے واسطے ورزش یا اپنی پسند کی کھیل میں حصہ لینا ضروری ہے۔
- نشہ کے عادی لوگوں سے نمٹنے کے لئے ماہر ڈاکٹرز کو مل کر اصل وجہ جاننے کی کوشش کرنی چاہئے۔
- بہر حال سگریٹ نوشی کے ترک کرنے کے نتیجے میں ان مسائل سے افاقہ ممکن ہے۔ ہمیشہ ان کے لئے راستہ بھی ہوتا ہے اور امید بھی ہوتی ہے، جو مضبوط ارادے اور حوصلے کے ساتھ ماہرین، دوستوں اور اپنے چاہنے والوں کی مدد سے اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں۔ دیر آید درست آید۔ شام کا بھولا گھر آجائے تو اسے بھولا نہیں کہتے۔ کسی بھی وقت اپنی دماغی صحت کی طرف متوجہ ہونا بہتر ہے۔ آجکل کے ہنگامہ خیز اور پر شور دور میں ہر وہ عادت جو آپ کی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے، اس کو اپنی زندگی سے علیحدہ کر دینا اور اپنے آپ کو صحت مند رکھنا اور آجکل کی تیزی سے پھیلتی ہوئی بین الاقوامی وبا کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا انتہائی ضروری ہے اور سگریٹ نوشی کو ترک کرنا آپ کی صحت کی طرف ایک اہم قدم ہو گا۔ نیک تمناؤں کے ساتھ۔ اللہ تعالیٰ ہم سب پر رحم فرمائے۔ آمین

## سگریٹ نوشی اور نفسیاتی دباؤ

- ہے۔ دماغی اور جسمانی صحت پر پڑنے والے چند مثبت اثرات کا ذکر درج ذیل ہے۔
- سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ذہنی دباؤ، بے چینی اور گھبراہٹ میں کمی آتی ہے اور زندگی پر مثبت اثرات دیکھنے میں آتے ہیں۔
- مزاج بہتر ہوتا ہے، خود اعتمادی اور کچھ کرنے کی تمنا میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ان کا یہ فعل بالآخر دیگر دماغی امراض کے خلاف حفاظتی عنصر کا کام کرتا ہے۔
- نفسیاتی بیماریوں جیسا کہ ذہنی تناؤ کو کم کرنے والی ادویات کا استعمال کم ہو جاتا ہے۔
- شراب نوشی اور دوسرے نشوں سے بچنے کی قوت ملتی ہے۔
- دائمی دمہ، سانس کی بیماریوں، تمباکو سے متعلقہ کینسر اور دل کی امراض کے خطرہ میں خاطر خواہ کمی واقع ہوتی ہے۔
- کولیسٹرول لیول میں کمی ہوتی ہے۔
- پیٹ کی بیماریوں جیسے تیزابیت، معدہ کے السر اور انتڑیوں کی بیماریوں کا خدشہ بھی کم ہو جاتا ہے۔
- ہمارے جسم میں جانے والی خوراک سے جسم زیادہ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔
- جسم کے دیگر عضلات، دانتوں اور ہڈیوں میں بہتری آتی ہے۔
- وائرس اور بیکٹیریا کے خلاف جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- الغرض مجموعی طور پر زندگی کا معیار بہتر ہوتا ہے۔

### چند تجاویز

- سگریٹ نوشی کے ترک کرنے کے لئے خود اپنی مدد آپ کے لئے ذیل میں چند مفید تجاویز پیش خدمت ہیں۔
- سگریٹ نوشی کے ترک کرنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی علامات، جو کہ ہر دوسرے بندے میں مختلف ہوتی ہیں، جن میں سے سردرد، متلی، مزاج کا اتار چڑھاؤ، اضطراب، بے چینی، چڑچڑا پن، دماغی غیر حاضری، دل کی دھڑکن میں تیزی (اختلاج قلب) عام ہیں، جن کے لئے تیار رہنا چاہئے۔
- اپنی فیملی اور دوستوں سے بات کریں۔ ان کی مدد اور تعاون اس مقصد میں کامیابی کے لئے یقینی طور پر آپ کو قوت، مضبوط عزم، حوصلہ اور ارادہ بخشنے گا۔
- ان محرکات سے پرہیز کریں جو آپ کو سگریٹ نوشی کی یاد دلاتے ہوں۔ جیسے وہ بجلیں جو آپ کو سگریٹ نوشی کی یاد دلاتے ہیں یا وہ لوگ جو سگریٹ نوشی کی عادت میں ملوث ہوں، ان سے دور رہیں اور قطعیت سے ان کو بتائیں کہ جب آپ ان کے پاس ہوں تو وہ سگریٹ نوشی نہ کریں۔ اپنے گھر سے ہر اس چیز کو ہٹا دیں جو آپ کو سگریٹ نوشی کی یاد دلائیں۔ کوشش کریں کہ ان لوگوں کے واقعات پڑھیں جنہوں نے سگریٹ نوشی ترک کی ہو اور وہ نشہ سے پاک کامیاب زندگی گزار رہے ہوں اور ان کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں۔
- زندگی کے بارہ میں مثبت نقطہ نظر کو اپنانے کی کوشش کریں۔
- زیادہ آکسیجن حاصل کرنے کے لئے اور پھیپھڑوں کی گنجائش بڑھانے کے لئے غور و فکر، یوگا آسن اور سانس کی ورزش پر زور دیں۔

## سحر و افطار

14 مئی 2020ء

وقت افطار	وقت سحر	مکہ مکرمہ
18:51	04:21	
18:57	04:14	
19:17	03:59	
19:00	03:39	
20:46	02:18	