



دخترانِ اسلام
ماہنامہ
تقویٰ ولایت کی کنجی ہے
جنوری 2026ء
شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کا خصوصی خطاب



ہے قصد کہ اب کریں اک جہان نو آباد

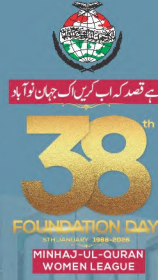
38th

FOUNDATION DAY

5TH JANUARY 1988-2026

MINHAJ-UL-QURAN
WOMEN LEAGUE





”منہاج القرآن ویمن لیگ کی دینِ متین کے فروغ کے لیے سرگرمیاں قابلِ تعریف اور قابلِ تقلید ہیں۔
 منہاج القرآن ویمن لیگ نے شیخ الاسلام دامت برکاتہم العالیہ کی فکر کی نمائندگی کرتے ہوئے پوری دنیا
 میں علم و شعور کے چراغ روشن کیے ہیں۔ میں انہیں 38 ویں یومِ تاسیس پر مبارکباد پیش کرتا ہوں اور ان کی
 توفیقات میں اضافہ کے لیے دعا گو ہوں۔“

پروفیسر ڈاکٹر حسن محی الدین قادری
 چیئر مین سپریم کونسل منہاج القرآن انٹرنیشنل



”منہاج القرآن ویمن لیگ پاکستان سمیت دنیا بھر میں اسلام کے علم، امن، اعتدال اور رواداری والے
 پیغام کو عام کر رہی ہیں۔ اصلاح احوال و باطن کے لیے ان کی تبلیغی و تدریسی مساعی اس دور میں قابل
 تعریف اور قابلِ تحسین ہے۔ اللہ رب العزت ہماری بہنوں کی خدمت دین انجام دینے کی توفیقات میں
 اضافہ فرمائے۔ 38 ویں یومِ تاسیس پر مبارکباد دیتا ہوں۔“

پروفیسر ڈاکٹر حسن محی الدین قادری
 صدر منہاج القرآن انٹرنیشنل

خواتین میں بیداری شعور آگئی کیلئے کوشاں

دختران اسلام

جلد: 33 شماره: 01 / رجب/شعبان 1447ھ / جنوری 2026ء

زیر سرپتی

بیگم رفعت حسین قادری

چیف ایڈیٹر

قرۃ العین فاطمہ

فہرست

- | | | |
|----|---|---|
| 06 | (اللہ پر یقین کی طاقت اور صبر و شکر کی اہمیت) | اداریہ |
| 08 | شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری | خطاب |
| 18 | ڈاکٹر نعیم انور نعمانی | فلسفہ صوم |
| 26 | سعدیہ کریم | ”دعا اور آداب دعا“ |
| 33 | ثناء وحید | تنظیلی، بکری و روحانی سنگ میل کے 38 سال |
| 44 | صائمہ نور | موسم سرما اور ہماری صحت |
| 55 | مفتی عبدالقیوم خان ہزاروی | فتویٰ مسائل: روزوں کی حفاظت کیونکر ممکن ہے؟ |
| 62 | خدیجہ بٹول | گلدستہ: بھجور کے طبی و غذائی فوائد |
| 67 | | وظائف |
| 69 | | Healthy Eating Habits (Hadia Saqib) |

ایڈیٹر

ثناء وحید

مجلس مشاورت

ابنی مشتاق، نور اللہ صدیقی
ڈاکٹر شاہد مغل، ڈاکٹر فرخ سہیل
مسز فریدہ سجاد، ڈاکٹر اقبال چشتی

رائٹرز فورم

ڈاکٹر نعیم انور نعمانی، آسیہ سیف
سعدیہ کریم، جویریہ حشر
جویریہ وحید، شمیمہ اسلام

کمپیوٹر آپریٹر: محمد اشفاق انجم عرفین: عبدالسلام
ٹوڈو گرافی: قاضی محمود الاسلام

مجلد دختران اسلام میں آنے والے جملہ پرائیویٹ اشتہار خلوص نیت سے شائع کئے جاتے ہیں، ادارہ کی کسی کاروباری
شرکت ہے اور نہ ہی ادارہ فریقین کے درمیان کسی بھی قسم کے لین دین کا ذمہ دار ہوگا۔

بدلتراک

مشرق وسطیٰ، جنوب مشرقی ایشیا، یورپ، افریقہ
12 ڈالر

آسٹریلیا، کینیڈا، مشرق بعید، امریکہ
15 ڈالر

قیمت فی شمارہ
60 روپے

رابطہ: ماہنامہ دختران اسلام 365 ایم ماڈل ٹاؤن لاہور | فون نمبر: 042-5169111-3 فیکس نمبر: 042-35168184

Visit us on: www.minhaj.info

E-mail: sisters@minhaj.org



إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا. لِيُفْقَرَ لَكَ
اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ وَيَتِمَّ بِعَمَتِهِ
عَلَيْكَ وَيَهْدِيكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا ۝ وَيَنْصُرَكَ
اللَّهُ نَصْرًا عَظِيمًا. هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي
قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۝ وَاللَّهُ
جُنُودَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۝ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا
حَكِيمًا ۝ لَيْدِ خَلِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّتِ
تَجَرَّى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيُكَفَّرُ عَنْهُمْ
سَيِّئُهُمْ ۝ وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ قُرْآنًا عَظِيمًا.

(الف، ۲۸: ۱-۵)

”اے حبیبِ مکرم! بے شک ہم نے آپ کے
لئے (اسلام کی) روشن فتح (اور غلبہ) کا فیصلہ فرما دیا۔ (اس
لئے کہ آپ کی عظیم جدوجہد کامیابی کے ساتھ مکمل
ہو جائے)۔ تاکہ آپ کی خاطر اللہ آپ کی امت (کے اُن
تمام افراد) کی اگلی پچھلی خطائیں معاف فرما دے (جنہوں
نے آپ کے حکم پر جہاد کیے اور قربانیاں دیں) اور (یوں
اسلام کی فتح اور امت کی بخشش کی صورت میں) آپ پر اپنی
نعمت (ظاہراً و باطناً) پوری فرما دے اور آپ (کے واسطہ
سے آپ کی امت) کو سیدھے راستہ پر ثابت قدم رکھے۔
اور اللہ آپ کو نہایت باعزت مدد و نصرت سے نوازے۔
وہی ہے جس نے مومنوں کے دلوں میں تسکین نازل فرمائی
تاکہ ان کے ایمان پر مزید ایمان کا اضافہ ہو، اور آسمانوں
اور زمین کے سارے لشکر اللہ ہی کے لیے ہیں، اور اللہ خوب
جاننے والا، بڑی حکمت والا ہے۔ (یہ سب نعمتیں اس لیے
جمع کی ہیں) تاکہ وہ مومن مردوں اور مومن عورتوں کو
بہشتوں میں داخل فرمائے جن کے نیچے نہریں رواں ہیں
(وہ) ان میں ہمیشہ رہنے والے ہیں۔ اور (مزید یہ کہ) وہ
ان کی لغزشوں کو (بھی) ان سے دور کر دے (جیسے اس نے
ان کی خطائیں معاف کی ہیں)۔ اور یہ اللہ کے نزدیک
(مومنوں کی) بہت بڑی کامیابی ہے۔“

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ ۞ قَالَ: مَكْتُوبٌ فِي
الْقُرْآنِ لَقَدْ أَعَدَّ اللَّهُ لِلَّذِينَ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنْ
الْمَصَاحِجِ مَا لَمْ تَرَ عَيْنٌ، وَلَمْ تَسْمَعْ أُذُنٌ وَلَمْ
يَخْطُرْ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ، وَلَا يَعْلَمُهُ مَلَكٌ مُقَرَّبٌ،
وَلَا نَبِيٌّ مُرْسَلٌ قَالَ: وَنَحْنُ نَقْرُؤُهَا: ﴿فَلَا تَعْلَمُ
نَفْسٌ مِمَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة، ۱۷: ۳۲]. رَوَاهُ
الْحَاكِمُ. وَقَالَ: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ.

”حضرت عبد اللہ بن مسعود ۞ سے مروی ہے
کہ تورات میں لکھا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تہجد گزاروں
کے لئے ایسی نعمتیں تیار کر رکھی ہیں جو کسی آنکھ نے
دیکھی نہیں، کسی کان نے سنی نہیں، کسی انسان کے دل
میں ان کا خیال (تک) نہیں آیا، نہ ہی انہیں کوئی
مقرب فرشتہ جانتا ہے اور نہ ہی کوئی نبی مرسل۔ ابن
مسعود ۞ فرماتے ہیں کہ ہم بھی قرآن پاک میں اس
(مفہوم) کے ہم معنی آیت تلاوت کرتے ہیں: ”سو کسی
کو معلوم نہیں جو آنکھوں کی ٹھنڈک ان کے لئے پوشیدہ
رکھی گئی ہے، یہ ان (اعمالِ صالحہ) کا بدلہ ہو گا جو وہ
کرتے رہے تھے۔“

(المہاج السوی، ص: ۵۳۶)



ستمبر 1945ء کو عید الفطر کے موقع پر
قائد اعظم نے فرمایا: ہمارا پروگرام قرآن کریم میں
موجود ہے۔ تمام مسلمانوں پر لازم ہے کہ قرآن
غور سے پڑھیں۔ قرآنی پروگرام کے ہوتے ہوئے
مسلم لیگ مسلمانوں کے سامنے کوئی دوسرا پروگرام
پیش نہیں کر سکتی۔“

خودی ہے زندہ تو دریا ہے بے کرانہ ترا
ترے فراق میں مضطر ہے موجِ نیل و فرات
خودی ہے مُردہ تو مانندِ کاہ پیشِ نسیم
خودی ہے زندہ تو سلطانِ جملہ موجودات
(کلیاتِ اقبال)



اے دخترانِ اسلام! آج اسلام کی بیٹیوں کو قرونِ اولیٰ کے کمال کی طرف لوٹ آنے کی ضرورت
ہے۔ اج سیدہ فاطمہ الزہرا کے کردار کو زندہ کرنے کی ضرورت ہے اج سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا
اور سیدہ خدیجہ الکبریٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے کردار کو اپنانے کی ضرورت ہے۔ مسلمان بیٹیاں اگر اس عظیم
کردار کو حُرّ جاں بنالیں تو دنیا کی کوئی طاقت امتِ مسلمہ کی نشاطِ حادیہ کو روک نہیں سکتی۔
(تولّٰی شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری، مجلہ منہاج القرآن آرنیکل کلماتِ حکمت) (شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری)

اللہ پر یقین کی طاقت اور صبر و شکر کی اہمیت

اسلام ایک ایسا نورِ ہدایت ہے جو مایوسی کے اندھیروں کو روشنی عطا کرتا ہے، بے یقینی کو یقین کی قوت بخشتا ہے، ظالم کے مقابلے میں مظلوم کو اظہارِ حق کی توانائی عطا کرتا ہے، جُمدِ مسلسل کی تحریک پیدا کرتا ہے۔ اسلام مایوسی نہیں یقین کا نام ہے، اسلام جمود نہیں تحرک کا نام ہے، اسلام کمزوری نہیں قوت کا نام ہے۔ جب انسانی زندگی سے یقین اور تحرک نکل جاتا ہے تو درحقیقت یہ ظاہری حیات کا اختتام ہوتا ہے۔ اللہ رب العزت نے اس ساری کائنات کو ایک خاص تحرک کے ساتھ قائم فرمایا ہے، چاند، سورج، ستارے، سیارے اور یہ اربوں، کھربوں کہکشائیں سب اپنے متعینہ راستوں پر روزِ اول سے رواں دواں ہیں، جس دن کائناتِ ارضی کی یہ قدرتی روانی ساعت بھر ٹھہر گئی تو کرۂ ارض کا وہ آخری لمحہ ہو گا لہذا مومن و مومنات کے لئے لازم ہے کہ وہ ایک ایمانی تحرک اور یقین کے ساتھ زندگی بسر کریں، حالات موافق ہوں یا نا موافق اللہ کی قدرت کاملہ پر بھروسہ کرتے ہوئے جدوجہد کرنا خود پر لازم ٹھہرالیں، اللہ رب العزت نے اس تحرک کو آزمائش کے ساتھ جوڑا ہے، جہاں آزمائش ہوگی وہاں ایک خاص قسم کی انرجی بھی ہوگی جو انسان کو تھکنے اور جھکنے نہیں دیتی۔ آزمائش اور مزاحمت سے بہتری کے دروازے کھلتے ہیں، اسی لئے اللہ رب العزت نے اہل حق کے لئے آزمائش لازم کر دی، اگر ہم قرآن مجید میں قصص القرآن پر نظر دوڑائیں تو ہمیں اللہ رب العزت کے محبوب پیغمبر مزاحمت اور آزمائش کے بیچ کھڑے نظر آئیں گے

کیونکہ اللہ رب العزت اپنے سب سے پیارے بندوں کو آزمائشوں سے آزماتا ہے اور پھر اللہ رب العزت نے استقامت والوں کو ہی کامیاب اور انعام یافتہ بندے قرار دیا۔ سورہ البقرہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے ”اور ہم ضرور بالضرور تمہیں آزمائیں گے کچھ خوف اور بھوک سے اور کچھ مالوں اور جانوں اور پھلوں کے نقصان سے“ اس مختصر سی آیت مبارکہ میں اللہ رب العزت نے انسانی زندگی کی ساری حقیقتیں کھول کر بیان فرمادیں، انسان کی کامیابی یہ نہیں ہے کہ اُس نے بہت ساری دنیا جمع کر لی اور ایک آسودہ حال زندگی کے خواب کو عمل کی تعبیر دے دی۔ اللہ رب العزت کے نزدیک ایک کامیاب انسان وہ ہے جو ہر حال میں اللہ رب العزت کا اطاعت گزار اور شکر گزار بندہ نظر آئے اور پھر آزمائشوں پر صبر کرنے والوں کے لئے اللہ رب العزت نے بڑے بڑے انعامات کا اعلان بھی فرمایا۔ حضرت فضیل بن عیاض سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے بندگی کس سے سیکھی؟ فرمایا: میں نے بندگی کے اصول اپنے غلام سے سیکھے ہیں، وہ بیان کرتے ہیں کہ میرا ایک غلام تھا میں جب اسے خدمت کے لئے بازار سے خرید کر لایا تو غلام سے پوچھا بیٹے تمہارا نام کیا ہے؟ اس نے کہا جوجی میں آئے اُسی نام سے بلا لیا کریں، غلاموں کے بھی بھلا کوئی نام ہوتے ہیں، میں جب غلام ہو گیا تو نام میں کیا رہا۔ میں نے پوچھا کھاتے کیا ہو؟ تاکہ جو تمہاری پسند ہو اس کا اہتمام کر دیا کروں، اس نے کہا جو آپ چاہیں کھلا دیں غلام کی پسند اور ناپسند کیا۔ فرمایا: پہنتے کیا ہو؟ کہا غلام کو جو لباس دے دیں وہ پہن لے گا۔ حضرت فضیل بن عیاض نے فرمایا وہ میرا غلام ہو کر مجھے ایسے جواب دیتا تھا اور ہم خود کو اللہ کا غلام قرار دے کر عجز و نیاز کے ساتھ سر کیوں نہیں جھکا دیتے کہ وہ اللہ جو ہمارا مالک ہے، ہمارا رازق ہے وہ ہمیں جس حال میں رکھے ہم اس میں صبر و شکر کی تصویر کیوں نہ بنیں؟ آج اگر ہم دل و جان سے یہ بات تسلیم کر لیں کہ ہر چیز کا مالک اللہ ہے اور وہ بہتر جانتا ہے کہ اُس نے اپنے بندے کو کس حال میں رکھنا ہے اور پھر صبر و رضا کے ساتھ ہم اللہ کی رضا پر راضی ہو جائیں تو پھر ہمارے جیسا کوئی کامیاب انسان نہیں ہے، لہذا زندگی میں ان نعمتوں پر غور کریں جو بن مانگے اللہ نے ہمیں عطا کر رکھی ہیں۔ اگر ہم ان دستیاب نعمتوں کا شکر کرنے لگ جائیں تو زندگی اسی طرح گزر جائے، شکوے کے لئے ہمیں ایک لمحہ بھی میسر نہ آئے۔

(ایڈیٹر: دختران اسلام)

تقویٰ ولایت کی کنجی ہے

شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کا ٹکرا انگیز خطاب

ترتیب و تدوین: ثناء وحید

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

إِنْ أُولِيَاؤُكَ إِلَّا الْبُتُّونَ. (الانفال، 8: 34)

”اس کے اولیاء (یعنی دوست) تو صرف پرہیزگار لوگ ہوتے ہیں۔“

اللہ رب العزت نے اس آیت مبارکہ میں ولایت اور تقویٰ دونوں کو لازم و ملزوم قرار دیا ہے۔ تقویٰ کے بغیر ولایت کا کوئی وجود نہیں۔ تقویٰ ہی بندے کو ولایت کے مقام پر فائز کرتا ہے۔ عام طور پر تقویٰ کا مطلب اللہ سے ڈرنا ہے لیکن یاد رہے کہ اللہ تعالیٰ کی ذاتِ بابرکات کا ڈر اس طرح کا نہیں کہ جیسے ہم زندگی میں مختلف چیزوں سے ڈرتے ہیں کیونکہ اس طرح کے ڈر سے موانست کی بجائے وحشت اور خوف پیدا ہوتا ہے۔ بندہ اپنے مالک و مولا کے قریب ہونے کے بجائے دور ہوتا چلا جاتا ہے جبکہ ولایت دوری نہیں بلکہ قرب چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو ولی ہوتا ہے وہ اللہ سے دور نہیں بلکہ اس کے قریب ہوتا ہے۔

تقویٰ کیا ہے؟

اب اس امر پر غور کرنا ہو گا کہ تقویٰ کو نساڈر ہے جو قربت کو بڑھاتا اور دوری کو مٹاتا ہے؟ تقویٰ کا مختصر اور جامع معنی یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ جس جگہ پر، جس مقام پر اور جس کام میں ہمیں دیکھنا چاہتا ہے،

وہاں پر ہم حاضر ہوں اور جہاں پر وہ ہمیں نہیں دیکھنا چاہتا، وہاں حاضر نہ ہوں۔ یعنی جس مقام پر وہ چاہتا ہے کہ ہم موجود ہوں، وہاں سے ہم غائب نہ ہوں اور جس مقام پر وہ چاہتا ہے کہ ہم موجود نہ ہوں، وہاں ہم حاضر نہ ہوں۔ اگر یہ دو چیزیں انسان کی زندگی میں آجائیں تو اسے تقویٰ کہتے ہیں اور ان کا حامل انسان متقی ہے۔

اب کسی کے متقی ہونے کے لیے کسی خاندان کی شرط نہیں، کسی امیری غریبی، کسی شہر اور محلے، کسی قصبے اور گاؤں، کسی قد و قامت اور گورے و کالے رنگ اور زبان و بولی کی شرط نہیں۔ جس شخص میں اس نے اس طرز پر تقویٰ پالیا تو اسی لمحے اس نے اس کے ساتھ دوستی کر لی، اور جس کے ساتھ اللہ نے اپنی دوستی کا فیصلہ کر لیا، وہ ولی ہو گیا۔

ہماری زندگی میں کئی کام ایسے ہیں کہ جن کے بارے میں اللہ چاہتا ہے کہ وہ کام ہم کریں اور کئی کام ایسے ہیں کہ جن کے بارے میں اللہ چاہتا ہے کہ وہ کام ہم نہ کریں۔ مثلاً: نماز کا وقت آگیا، اب اللہ چاہتا ہے کہ ہم اللہ کے حضور اس کی بارگاہ میں موجود ہوں، اگر ہم وقت نماز اللہ کی بارگاہ سے غیر حاضر رہے تو تقویٰ نہ رہا۔ اسی طرح اللہ چاہتا ہے کہ ہم سخت کلامی نہ کریں، کسی پر تہمت اور الزام نہ لگائیں، گالی گلوچ نہ کریں، ایک دوسرے کے ساتھ کرخت لب و لہجے سے بات نہ کریں۔ اگر ہم میں سے کوئی گالی گلوچ اور طعن و تشنیع کر رہا ہے، دوسرے بندے پر سختی کر رہا ہے، الزام تراشی کر رہا ہے، برا بھلا کہہ رہا ہے، اس سے نفرت کر رہا ہے تو لازمی بات ہے کہ یہ امور اور افعال اللہ کو پسند نہیں، لہذا ان افعال کا مرتکب ہونے سے ہم حاملین تقویٰ نہ رہے۔

اسی طرح اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہمارے دل میں دنیا، جاہ و منصب اور مال و دولت کی طلب و حرص اور لالچ نہ ہو، اگر اس نے ہمارے دل کو حرص و لالچ اور طلب و رغبت کی جگہ پر موجود پایا تو یہ تقویٰ اور ولایت نہیں ہے۔ اس کے برعکس اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ میرا بندہ دنیا سے بے نیاز ہو، مجھ سے محبت کرے، میرے بندے میں تواضع و انکساری ہو، اس کے دل میں صدق و اخلاص ہو، اس کے پاس وفا، تقویٰ، طہارت اور پاکیزگی ہو، جب یہ سب کچھ وہ اپنے بندے میں موجود پاتا ہے تو اس بندے کو متقی کے لقب سے ملقب کرتا ہے۔

جب اللہ رب العزت کسی کا ولی ہو جاتا ہے تو وہ ہر روز ستر مرتبہ اپنے اس بندے کے دل کو دیکھتا ہے۔ وہ بندے کے دل کو اس لیے دیکھتا ہے کہ اس کا دل میری یاد سے غافل نہ رہے۔ جس شخص کے دل کو اللہ رب العزت ستر مرتبہ روزانہ کی بنیاد پر دیکھے اور اگر اس دل کو اپنی یاد سے غافل پائے تو سوچنے کا مقام ہے کہ کیا وہ اس کے ساتھ تعلق اور دوستی قائم رکھے گا؟

ولایت؛ خالق اور مخلوق کے درمیان دوہرے رشتے کا نام ہے

انسانی جسم کے تمام اعضاء، دل، آنکھ، پیٹ، ہاتھ، پاؤں، کان، جسم و جان، سوچ و فکر، دماغ الغرض جسم کے ہر ظاہری اور باطنی عضو کا تقویٰ ہے۔ جب انسان کو تقویٰ نصیب ہو جائے اور وہ بندہ اپنے حال کی نگرانی کرے تو وہ تقویٰ بندے کو ولایت تک پہنچاتا ہے اور ولایت سے جوڑتا ہے۔

ولایت کے دو معانی ہیں اور قرآن مجید میں بھی دو جگہ اس کا ذکر آیا ہے۔ ایک مقام پر فرمایا:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.

”خبردار! بے شک اولیاء اللہ پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ رنجیدہ و غمگین ہوں گے۔“

(یونس، 10: 62)

دوسرے مقام پر فرمایا:

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ.

”اللہ ایمان والوں کا کارساز ہے وہ انہیں تاریکیوں سے نکال کر نور کی طرف لے جاتا ہے۔“ (البقرہ، 2: 257)

پہلی آیت مبارکہ کے مطابق بندہ؛ اللہ کا ولی ہے اور دوسری آیت کے مطابق اللہ؛ بندے کا ولی ہے۔ یعنی بندہ بھی ولی ہے اور اللہ بھی ولی ہے۔ معلوم ہوا کہ ولایت خالق اور مخلوق کے درمیان ایک دوہرے رشتے کا نام ہے۔ یکطرفہ تعلق سے ولایت نہیں بنتی۔ لہذا جب تک بندہ؛ اللہ کا دوست اور اللہ؛ بندے کا دوست نہ ہو جائے اور دوستی دونوں اطراف سے قائم نہ ہو جائے، تب تک ولایت وجود میں نہیں آتی۔

ولی؛ اللہ کے اوامر و نواہی کا نگران ہوتا ہے

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ بندہ؛ اللہ کا ولی کیسے ہوتا ہے؟ اور اللہ؛ بندے کا ولی کیسے ہوتا ہے؟ اس کے جواب میں ولی کا معنی سمجھنا ضروری ہے:

ولی کا ایک معنی نگران ہے۔ اگر بچہ یا بچی یتیم ہو جائے تو اس کا ایک ولی ہوتا ہے جو اس کی نگرانی کرتا ہے، اس کا دھیان رکھتا ہے اور اس کے معاملات کو سنوارتا ہے۔ اسی طرح نکاح کی تقریب میں لڑکی کی طرف سے ایک ولی بناتے ہیں، وہ ولی؛ لڑکی کی نمائندگی کرتا ہے، اسے بھی نگران کہتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ اگر بندہ؛ اللہ کا ولی ہو تو وہ کس شے کا نگران ہوا؟ اور اگر اللہ؛ بندے کا ولی ہو تو وہ بندے کی کس شے کا نگران ہوا؟

بندہ جب اللہ کا ولی ہوتا ہے تو وہ اپنی زندگی میں اللہ کے ہر حکم کا نگران اور پہرے دار ہے، یعنی ولی وہ ہے جو اللہ کے اوامر و نواہی کا پہرے دار ہوتا ہے۔ اگر ہم رات کے وقت کسی کو پہرے دار مقرر کریں اور وہ رات کو سو جائے تو کیا ہم اسے اپنا پہرے دار مانیں گے؟ نہیں، بلکہ ایسے بندے کو نگران و پہرہ دار رکھیں گے جو ہمارے تفویض کردہ امور کی صحیح نگرانی کرے۔ معلوم ہوا کہ نگرانی اور غفلت ساتھ ساتھ نہیں چل سکتے۔ اسی طرح نگرانی اور نافرمانی بھی ساتھ ساتھ نہیں چلتے۔ بندہ نگران ہو گا یا پھر نافرمان ہو گا۔ اگر بندہ اللہ کے حکم کا نگران ہے تو پھر اللہ کے حکم کا نافرمان نہیں ہو سکتا۔

ولی کبھی غافل و بے ادب نہیں ہوتا

پس بندے کے اللہ کے ولی ہونے کا معنی یہ ہے کہ وہ اللہ کے ہر امر کی نگرانی کرتا ہے اور دیکھتا ہے کہ کس کام میں اللہ راضی ہوتا ہے اور کس کام میں ناراض ہوتا ہے۔ بندہ دیکھتا ہے کہ کون سا عمل مجھے اللہ کے قریب لے جائے گا اور کون سا عمل اللہ سے دور کر دے گا۔ وہ اللہ کے قریب اور اس سے دور لے جانے والے امور کی نگرانی کرتا ہے، اللہ کی رضا اور ناراضگی کے معاملے کی نگرانی کرتا ہے، اس کی اطاعت اور معصیت کے معاملے کی نگرانی کرتا ہے۔ پھر بندہ ایسا کام نہیں کرتا جس میں اللہ کی نافرمانی ہو۔ اگر اللہ کے کسی حکم کی نافرمانی ہو گئی تو گویا بندہ اللہ کے امر کا نگران اور پہرے دار نہ رہا۔ اس لیے ولی کبھی شریعت کی خلاف ورزی نہیں کر سکتا۔ جو شخص شریعت کے خلاف زندگی بسر کرے یا شریعت کے خلاف ایک قدم بھی اٹھائے، وہ ولی نہیں ہے۔

حضرت سلطان العارفين بايزيد بسطاميؒ سے لوگوں نے کہا کہ فلاں شخص بہت بڑا ولی ہے۔ آپ نے فرمایا: چلو پھر اس کی زیارت کو چلتے ہیں۔ مریدین کو ساتھ لے کر طویل سفر طے کرنے کے بعد جب اس شہر میں پہنچے جہاں لوگوں میں مشہور و مقبول ولی رہتا تھا تو حضرت بايزيد بسطاميؒ نے اسے اس وقت دیکھا جب وہ مسجد میں داخل ہو رہا تھا۔ لوگوں میں مشہور ولی کو ایک ہی نظر میں دیکھنے کے بعد حضرت بايزيد بسطاميؒ نے اپنے شاگردوں اور مریدوں سے اسی وقت کہا کہ چلو واپس چلتے ہیں۔ انھوں نے کہا: حضور! آپ اتنا طویل سفر کر کے آئے ہیں، اس سے سلام دعا بھی نہیں کیا اور واپس چلنے کا حکم فرما رہے ہیں۔ آپ نے فرمایا: ہم اس کی ولایت دیکھنے آئے تھے مگر یہ ولی نہیں ہے۔ پوچھا: وہ کیسے؟ فرمایا: ولایت اور دوستی مولا سے ادب کا رشتہ ہے۔ جسے اللہ کے گھر کا ادب نہیں ہے، اسے اس مولا کا ادب کیا ہو گا؟ میں نے اسے مسجد میں اس حال میں داخل ہوتے ہوئے دیکھا کہ اس نے پہلے بایاں پاؤں مسجد کے اندر رکھا۔ سو جسے اس کے گھر کا ادب معلوم نہیں، وہ اس کی دوستی کا ادب کیا جانتا ہو گا؟

دوسری روایت میں ہے کہ آپ نے فرمایا کہ میں نے اسے دیکھا کہ جب اس نے تھوکا تو اس کا رخ قبلہ کی سمت تھا۔ جسے اپنے مولا کے گھر کی سمت کا بھی ادب نہیں، اسے اپنے مولا کی دوستی کا ادب کیا ہو گا اور وہ اپنے مولا کی دوستی کے راز کیا جانے؟

عام آدمی اور ولی میں فرق ہی یہ ہے کہ عام آدمی بے دھیانی کرتا ہے، جبکہ ولی بے دھیان نہیں ہوتا۔ اس لیے کہ وہ مالک کے تعلق، دوستی، محبت، ادا اور وفا میں اتنا فضا ہوتا ہے کہ اگر وہ چاہے بھی تو بے دھیانی نہیں کر سکتا۔ یعنی ولی سے مالک کی نسبت میں بے ادبی ہو ہی نہیں سکتی۔ وہ اللہ کے امر، اس کے ادب، اس کی شریعت اور اس کے حکم کی اتنی نگرانی کرتا ہے کہ بے دھیانی اس کے پاس سے بھی نہیں گزرتی۔

میرا ایک گارڈ تھا، ایک مرتبہ وہ سٹیج پر ڈیوٹی کر رہا تھا کہ خطاب کے دوران وہ وجد میں آگیا۔ میں نے اسے ڈیوٹی سے فارغ کر دیا اور کہا: اگر وجد کرنا ہے تو فقیر بن اور اگر گن مین بننا ہے تو دھیان کر۔ یعنی گن مین کا کام وجد کرنا نہیں بلکہ دھیان رکھنا ہے۔ یہ دھیان کیا ہے؟ جیسی ڈیوٹی ہو، اسی طرح کا دھیان ہوتا ہے۔ اسی طرح ولی بھی ایک ڈیوٹی پر ہے اور اس کی ڈیوٹی یہ ہے کہ ہر وقت اپنے محبوب اور دوست کا دھیان رکھے۔ وہ ہر وقت یہی دیکھتا رہتا ہے کہ میرا دوست کس شے میں راضی ہوتا ہے۔۔۔؟ اسے کیا کام پسند ہے اور کیا ناپسند ہے۔۔۔؟ اس کے کہنے کے مطابق وہ سوتا، جاگتا، چلتا، پھرتا، کھانا، پیتا اور پہنتا ہے۔ یعنی ولی ہمہ وقت اپنے دوست اور محبوب کی رضا و خوشنودی کے دھیان میں فنا رہتا ہے اور جسے محبوب کے دھیان کے سوا کسی شے کا خیال ہی نہ ہو وہ اس کے امر کو کیسے توڑ سکتا ہے۔

بعض لوگ جہالت کی وجہ سے اور بعض اپنی نفس پرستی کو چھپاتے ہوئے یہ تصور کرتے ہیں کہ ولی شریعت سے بے نیاز ہوتا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ شریعت کی پیروی تو مولویوں اور ظاہر بینوں کا کام ہے، ولی تو اس سے بلند ہوتا ہے۔ یاد رکھیں! یہ تصور سراسر گمراہی ہے۔ حضور نبی اکرم ﷺ سے بڑا کوئی ولی نہیں اور نہ ہو سکتا ہے، جب اللہ کا نبی شریعت کے خلاف نہیں ہو سکتا تو اس کی امت کے ولی کی کیا مجال ہے کہ شریعت کو پس پشت ڈال دے۔ ایک ولی تو کیا اگر دس کروڑ ولی بھی ہو جائیں تو تاجدار کائنات ﷺ کے نعلینِ اقدس کی گرد کے برابر نہیں ہو سکتے۔ جو شریعت کو پس پشت کرتا ہے، وہ شریعت کو نہیں کرتا بلکہ صاحبِ شریعت کو پس پشت کرتا ہے۔ لہذا ولی کا معنی یہ ہے جو ہمہ وقت اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے ہر امر کا نگران رہے۔ ولی سے اللہ کے حکم کی خلاف ورزی ہوتی ہی نہیں۔

اللہ بھی اپنے ولی کے احوال کا نگران ہے

اب آئیے! ولی کے دوسرے مفہوم کی طرف کہ اللہ بھی ولی ہے۔ ارشاد فرمایا:

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ.

”اللہ ایمان والوں کا کارساز ہے وہ انہیں تاریکیوں سے نکال کر نور کی طرف لے جاتا ہے۔“ (البقرہ، 2: 257)

اس کا مطلب ہے کہ اللہ بھی نگران ہے۔ جیسے ولی اپنے مولا کے ہر حکم کا نگران اور پہرے دار ہے، اسی طرح اللہ بھی اپنے ولی کی زندگی کو اپنی پسند کے مطابق رکھنے پر پہرے دار اور نگران ہے۔ یعنی جب اللہ کسی بندے کو اپنا ولی بناتا ہے تو پھر اسے اپنی حفاظت میں لے لیتا ہے، اپنے ولی کے دل میں ایسی کوئی خواہش نہیں آنے دیتا جو اسے پسند نہیں، وہ اپنے ولی کی زبان سے ایسی کوئی بات نکلنے نہیں دیتا جو لب و لہجہ اس کو پسند نہیں، اپنے ولی کی زندگی میں ایسا کوئی کام صادر نہیں ہونے دیتا جو اسے پسند نہیں، اپنے ولی کی زندگی میں ایسا قال اور حال نہیں آنے دیتا جو اسے ناپسند ہو۔

لہذا ولی کی زندگی کے سارے معاملات پر اللہ تعالیٰ خود نگران ہوتا ہے۔۔۔ اسے اپنی طاعت پر قائم رکھتا ہے، معصیت سے بچاتا رہتا ہے، اس کے دل کی حفاظت کرتا ہے، اس کی سوچ کی حفاظت کرتا ہے، اس کے ہر قول و فعل کی حفاظت کرتا ہے۔۔۔ اس کے اسوہ، و طیرہ اور مزاج کی اس قدر حفاظت کرتا ہے کہ ولی کا مزاج بھی اللہ کی رضا کے مطابق ڈھل جاتا ہے۔

اللہ کو صرف اخلاق محمدی ﷺ پسند ہیں، وہ چاہتا ہے کہ میرا ولی میرے محبوب کے اخلاق، اسوہ، شیوہ زندگی اور میری رضا کا پیکر بن جائے۔ ولی کی زندگی میں پائے جانے والے یہ پہلو وہ ہیں جن کی اللہ تعالیٰ نگرانی کرتا ہے۔ الغرض بندہ اللہ کی رضا کا نگران رہتا ہے اور اللہ اپنی رضا کے مطابق بندے سے اپنے اوامر و نواہی پر عمل درآمد کرنے کی توفیق کا نگران رہتا ہے۔

نفس اور روح کے مابین دل پر قبضہ کی جنگ

اللہ تعالیٰ نے بندے کو دو چیزوں ”جسم اور روح“ کا مرکب بنایا ہے: انسان کے جسم کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا:

إِنِّي خَالَقُكُمْ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَبَا مَسْنُونٍ.

”میں سن رسیدہ (اور) سیاہ بودار، بجنے والے گارے سے ایک بشری پیکر پیدا کرنے والا ہوں۔“ (الحجر، 15: 28)

پھر فرمایا:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ.

”پھر جب میں اس کی (ظاہری) تشکیل کو کامل طور پر درست حالت میں لاچکوں اور اس پیکر (بشری کے باطن) میں اپنی (نورانی) روح پھونک دوں تو تم اس کے لیے سجدہ میں گر پڑنا۔“ (الحجر، 15: 29)

پتہ چلا کہ جسم کا تعلق اس مٹی کی دنیا سے ہے اور اس میں وہی خاصیتیں ہیں جو اس مادی مٹی کی دنیا کی ہیں جبکہ روح کا تعلق اللہ کی بارگاہ سے ہے۔ لہذا اس میں بھی وہی خاصیتیں ہیں جو عالم ملکوت، عالم لاہوت اور عالم جبروت کی ہیں۔ روح ایک نور ہے جبکہ جسم ایک مادہ ہے۔ اللہ نے مادے کے پردے میں نور کا چراغ جلایا ہے۔ اب جسم یہ چاہتا ہے کہ میرے اندر موجود دل پر میرا قبضہ ہو اور وہ میرے جیسا ہو جائے۔ یعنی دل کی خوبیاں، صلاحیتیں اور صفات میرے جیسی ہوں جبکہ دوسری طرف روح بھی جنگ لڑ رہی ہے کہ دل میرے جیسا ہو جائے۔ اگر دل جسم جیسا ہو جائے تو سیاہ ہو جائے گا اور اگر روح جیسا ہو جائے تو روشن ہو جائے گا۔

جسم اور روح کی آپس میں یہ جنگ جاری رہتی ہے۔ جسم؛ دل کو اپنے جیسا بنانے کی جنگ لڑتا رہتا ہے اور اس کا اپنا لشکر اور فوج ہے جس کے ذریعے وہ دل کو کٹر ول کرنا چاہتا ہے۔ روح؛ دل کو اپنے جیسا کرنے کی جنگ لڑتی ہے، اس کے پاس بھی اپنا لشکر ہے۔ گویا دل میدان جنگ ہے جہاں ہر وقت ایک معرکہ رہتا ہے اور اس معرکہ کے دوران دل کبھی ادھر جاتا ہے اور کبھی اُدھر جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم ہر وقت کہتے ہیں کہ کیا کروں، دل نہیں لگتا۔۔۔ نماز کی بڑی کوشش کرتا ہوں مگر دل نہیں جمتا۔۔۔ تلاوت کرتا ہوں، اس میں دل نہیں لگتا۔۔۔ عبادت کرتا ہوں مگر دل کو سکون نہیں ملتا۔ یعنی جب کبھی اچھی محفل میں آجائیں تو دل آخرت کی طرف پرواز کرنا شروع کر دیتا ہے اور اللہ کی طرف رجوع کر لیتا ہے اور جب بری صحبت میں بیٹھیں تو دل تباہی کی طرف پرواز کرنا شروع کر دیتا ہے اور شیطان کے بہکاوے میں آ جاتا ہے۔

الغرض دل تقویٰ کی طرف بھی جاتا ہے اور فسق و فجور کی طرف بھی جاتا ہے، دل نیکی اور اطاعت کی طرف بھی جاتا ہے اور گناہ و معصیت کی طرف بھی جاتا ہے، یعنی دل دونوں طرف کی ہوا کی کش میں رہتا ہے۔ ایک طرف مال، دولت، دنیا، عزت، جاہ و منصب، شہوت، غرور، تکبر، نفرت، بڑاپن اور میں ہے، دل کبھی ادھر جھکتا ہے جبکہ ایک دنیا دوسری طرف بھی ہے جس میں اللہ کا ذکر، اس کی طاعت، عبادت، سجدہ، فاقہ، عشق، مستی، حضور ﷺ کی اتباع، متابعت، قربِ الہی، توکل ہے، دل ادھر بھی جھکتا ہے۔ گویا ادھر حرص، ادھر بے نیازی، ادھر لالچ، ادھر زہد، ادھر دنیا کی پستی، ادھر روح کی بلندی، ادھر دنیا ہے اور ادھر آخرت ہے۔ الغرض دل دنیا میں جس طرح کی مجلس میں جاتا ہے، ادھر اڑنے لگتا ہے۔

دل کبھی اسفل سفلین بنتا ہے، کبھی احسن تقویم بنتا ہے، کبھی بلندی کی طرف اڑتا ہے کبھی پستی اور گراوٹ کی طرف جاتا ہے، دل کو ایک طرف جسم کھینچ رہا ہے تو دوسری طرف روح کھینچ رہی ہے۔ بالآخر جس نے قبضہ کر لیا، دل اسی کے حق میں چلا گیا۔ اس کو اس مثال سے سمجھیں کہ اگر کوئی شہر کی حفاظت کرنے والا گھوڑے پر سوار ہو جائے تو گھوڑا اس سے شہر کی حفاظت کی خدمت کروائے گا، اگر اسی گھوڑے پر چور، ڈاکو، لٹیرا سوار ہو جائے تو وہ لوٹ مار کروائے گا، اگر جان بچانے کے لیے کوئی گھوڑے پر بیٹھ جائے تو یہی گھوڑا لوگوں کی جان بچانے کے طور پر استعمال ہو گا اور اگر کوئی اسے قتل و غارت کے لیے استعمال کرے تو گھوڑے کی کیا مجال جو سوار کے حکم پر نہ چلے۔ لہذا جو سوار ہو جائے، گھوڑا اسی کا ہے۔ اسی طرح جو دل پر قبضہ کر لے، دل اسی کا ہے۔ گناہ قبضہ کر لے تو دل گناہ کا، اگر اس کی طاعت اور بندگی قبضہ کر لے تو دل اس کی طاعت کا، اگر جسم قبضہ کر لے تو دل جسم جیسا تاریک، اگر روح قبضہ کر لے تو دل روح جیسا روشن۔

یہی وجہ ہے کہ کئی لوگوں کے دل ناسوتی ہوتے ہیں، کئی لوگوں کے دل انسانی ہوتے ہیں۔ کئی لوگوں کے دل حیوانی ہوتے ہیں۔۔۔ اور کئی لوگوں کے دل شیطانی ہوتے ہیں۔ دل اگر پستی کی طرف چل پڑے تو شیطانی ہے اور اگر بلندی کی طرف چل پڑے تو انسانی ہے۔ اسی طرح کئی لوگوں کے دل روحانی اور روحانی بھی ہوتے ہیں۔ کئی لوگوں کے دل ملکوتی اور جبروتی ہوتے ہیں۔ کئی لوگوں کے دل گناہوں کی گندی فضاء میں لت پت پھرتے ہیں اور کئی لوگوں کے دل فرشتوں سے بھی بلند مالا اعلیٰ کی ہوائوں میں اڑتے ہیں۔

یہ جسم و روح کی جنگ ہے اس میں انسان کو اختیار ہے کہ وہ دل کو کس کے حوالے کرتا ہے۔ اس جنگ میں ہم چاہیں تو روح کو فتح دلا دیں، چاہیں تو جسم کو فتح یاب کر کے دل اس کے حوالے کر دیں۔

جسم اور روح کی غذا

جسم اور روح کی غذا الگ الگ ہے۔ ان دونوں کو جس قدر ان کی غذا ملے گی اتنے ہی یہ طاقتور ہوں گے اور دل کو اپنے قبضہ میں کرنے کے قابل ہوں گے۔ جسم چاہتا ہے کہ زیادہ کھائے اور طرح طرح کے بعام سے لطف اندوز ہو جبکہ روح اس مالا اعلیٰ سے آئی ہے جہاں طرح طرح کے پکوان نہیں ہیں۔۔۔ جسم چاہتا ہے زیادہ سوئے جبکہ روح اس وطن سے آئی ہے جہاں سونے کا تصور ہی نہیں تھا۔۔۔ گویا روح کی خوراک اور تھی، جسم کی خوراک اور ہے، جسم کی خوراک وہ ہے جو ہم کھاتے پیتے ہیں مگر روح کی خوراک مولا کا ذکر اور اس کی قربت ہے۔ روح کی خوراک اس کی طاعت، اس کا سجدہ،

اس کی عبادت، ذکر اور اس کا نور ہے اور روح اس میں مست ہے۔ جس قدر جسم کو خوراک ملتی ہے، وہ توانا ہوتا ہے، اسی طرح روح کو جتنا نور ملتا ہے وہ اتنا توانا ہوتی ہے۔

جسم چاہتا ہے دل بھی میری طرح غافل ہو جائے جبکہ روح چاہتی ہے کہ دل میری طرح شاغل ہو جائے۔ جب روح دل پر قابض ہو کر دل کو اپنے جیسا بنالے تو دل پر روح کا رنگ چڑھ جاتا ہے اور روح ترقی کر کے سر بن جاتی ہے اور دل ترقی کر کے روح بن جاتا ہے۔ یعنی دل؛ روح کے مقام پر آ جاتا ہے اور روح سر کے مقام پر اور اس طرح دل منزلیں طے کرتا چلا جاتا ہے۔ جب انسان کا دل؛ روح کے رنگ میں رنگا جائے تو فرشتے پر چلنے والا انسان عرشی بن جاتا ہے اور جب فرشتی انسان کا من اندر سے عرشی بن جائے تو سمجھ لیں وہ انسان ولی اللہ ہو گیا ہے۔ اس کا تن فرشتی ہوتا ہے مگر من عرشی ہو جاتا ہے۔ جب یہ کیفیت نصیب ہو جائے تو اس کیفیت اور حالت کو ولایت کہتے ہیں اور ایسے انسان کو ولی کہتے ہیں۔

علامتِ ولایت

ولی کی علامت اور نشانی کیا ہے؟ ولی کی نشانی یہ ہے کہ اس کا دل سخی ہو جاتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک سفر کے دوران میں ایک نخلستان سے گزرا، جہاں میں نے ایک جوان دیکھا جس کے چہرے پر معرفت اور ولایت کے آثار تھے۔ میں اس کے پاس بیٹھ گیا۔ میں نے اسے بغور دیکھا تو یوں لگا کہ اس نے کئی دن سے کھانا نہیں کھایا۔ میرے پاس تین روٹیاں تھیں، میں نے تینوں روٹیاں اس جوان کو دے دیں کہ وہ انھیں کھا کر اپنی بھوک مٹا سکے۔ اس نے وہ روٹیاں لے کر اپنے پاس رکھ لیں۔ تھوڑی دیر میں ایک کتا آیا اور اس جوان کے قریب بیٹھ گیا۔ اس جوان نے ایک روٹی اٹھائی اور کتے کو ڈال دی۔ کتے نے روٹی کھالی اور پھر جوان کی طرف دیکھنے لگا۔ اس نے دوسری روٹی بھی کتے کو ڈال دی۔ کتے نے دوسری روٹی بھی کھالی اور پھر اس جوان کی طرف دیکھنے لگا۔ اس نے تیسری روٹی بھی اس کتے کو ڈال دی۔ کتے نے تیسری روٹی کھائی اور سیر ہو کر واپس بھاگ گیا۔

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں اس جوان کے قریب گیا اور کہا: اے جوان! آپ ان تینوں روٹیوں میں سے ایک روٹی کتے کو دے دیتے، دواپنے لیے رکھ لیتے۔ بہت زیادہ کرتے تو اس کو دو دے دیتے اور ایک اپنے لیے رکھ لیتے، آپ نے تینوں روٹیاں اس کو دے دیں، اب آپ خود کیا کریں گے؟ اس جوان نے کہا کہ اس توفیق کی لذت پر اللہ کا شکر ادا کروں گا۔ یعنی اس نے جو توفیق دی اب دن بھر اس کی لذت میں رہوں گا اور شکر ادا کروں گا۔ اس جوان نے کہا کہ میں نے ساری روٹیاں اس کتے کو اس لیے دیں کہ ہماری یہ زمین نخلستان ہے، یہ زمین کتوں کی زمین نہیں ہے۔

ہمارے قصبے کے ارد گرد دور دور تک کتے نہیں ہوتے۔ میں نے جب اس کتے کو دیکھا تو میں سمجھ گیا کہ یہ کتا کہیں دور سے روٹی کی تلاش میں آیا ہے اور بھوکا تھا۔ اس کے بار بار سر اٹھانے سے مجھے اندازہ ہوا کہ اس کی بھوک ابھی ختم نہیں ہوئی۔ مجھے شرم آئی کہ خود اپنے لیے روٹی رکھ لوں اور کتے کو بھوکا واپس بھیج دوں۔

اس واقعہ کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ ولی کتے کے جذبات کا اتنا خیال کرتا ہے تو انسان کے جذبات کا کس قدر خیال رکھتا ہوگا۔ ولی کا شیوہ اور وطیرہ یہ ہے کہ وہ کسی انسان کا دل نہیں توڑتا۔۔۔ کسی کو گالی نہیں دیتا۔۔۔ کسی کو حقیر نہیں جانتا۔۔۔ کسی کو اوئے توئے نہیں کرتا۔۔۔ کسی کے ساتھ سخت لہجے میں بات نہیں کرتا۔۔۔ ولی لینے والا نہیں ہوتا بلکہ دینے والا ہوتا ہے۔ ولی کا ہاتھ اوپر ہوتا ہے، نیچے نہیں ہوتا۔۔۔ ولی معاف کرنے والا ہوتا ہے۔۔۔ ولی کنجوس نہیں ہوتا۔ لہذا جس کو کنجوس دیکھو، اس کو غلطی سے بھی ولی نہ سمجھو۔ اس لیے کہ جب ولایت کے باب میں بندے اور اللہ کا دوہرا رشتہ قائم ہو جاتا ہے تو ولی کی عادات بدل جاتی ہیں اور بشری و انسانی گھٹیا عادات کی جگہ ملوکوتی عادات آجاتی ہیں۔

• حضرت شقیق بلخیؒ مدینہ طیبہ میں حضرت جعفر الصادق رضی اللہ عنہ کی زیارت کے لیے حاضر ہوئے تو سیدنا امام جعفر الصادقؒ نے فرمایا: شقیق تم بلخ (افغانستان) سے آئے ہو۔ تمہارے ہاں فوت (ولی کی عادت) کا معنی کیا ہے؟ یعنی ولی کا طریقہ کیا ہے؟

حضرت شقیق بلخی نے جواب دیا کہ وہاں ولی کی فوت کا معنی یہ ہے کہ ملے تو شکر کرے، نہ ملے تو صبر کرے۔ آپ نے فرمایا کہ ہمارے شہر یعنی مدینہ میں کتوں کا یہی حال ہے۔ کتوں کو ملے تو شکر کرتے ہیں، دم ہلاتے ہیں اور اگر نہ ملے تو صبر کرتے ہیں۔

حضرت شقیق بلخی نے کہا تو پھر حضرت آپ رضی اللہ عنہ کے ہاں فوت کیا ہے؟ فرمایا: ہمارے ہاں فوت یہ ہے کہ ملے تو بانٹ دے، نہ ملے تو شکر کرے۔

ملے تو بانٹ دینا سمجھ میں آتا ہے مگر نہ ملنے پر شکر سمجھ نہیں آتا؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ ولی نہ ملنے پر شکر اس لیے کرتا ہے کہ اگر حرام ملے تو عذاب ہے اور اگر حلال ملے تو حساب ہے۔ ولی کو اگر نہیں ملتا تو شکر اس لیے کرتا ہے کہ حساب سے بچ گئے۔ کیونکہ مولیٰ کی بارگاہ کا حساب بڑا سخت ہے، وہ شکر کرتے ہیں کہ مولا تو نے نہ دے کر حساب سے بچا لیا۔

یہ ولی کا شیوہ زندگی ہے۔ جو اللہ کی دوستی کے رنگ میں رنگے جاتے ہیں، ان کے شیوے اور طور طریقے بشری اور ناسوتی نہیں رہتے بلکہ ملوکوتی ہو جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اولیاء کے نقش قدم پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین بجاہ سید المرسلین ﷺ



فلسفہِ رصوم

ڈاکٹر نعیم انور نعمانی



ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
(البقرہ: 183)

”اے ایمان والو! تم پر اسی طرح روزے فرض کئے گئے ہیں جیسے تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم پر ہیز گار بن جاؤ۔“

روزے کا مقصد انسان میں پرہیز گاری کو پیدا کرنا ہے۔ روزہ انسان میں تقویٰ کے ذریعے اعمالِ صالحہ اور اخلاقِ کریمانہ پیدا کرتا ہے۔ انسان کا کل وجود اقوالِ ارمغہ، اعمالِ صالحہ اور اخلاقِ کریمانہ کا نام ہے۔ ایک انسان میں انسانیت یہ ہے کہ اس میں دوسرے لوگوں کا درد ہو دوسرے انسانوں سے اس کا تعلق نفع رسانی، ہمدردی اور خیر خواہی کا ہو۔ انسان دوسروں کی تکالیف کو اپنی تکلیف سمجھے۔ دوسروں کی پریشانی کو اپنی پریشانی سمجھے، دوسروں کے دکھ کو اپنا دکھ سمجھے، دوسروں کے رنج کو اپنا رنج اور دوسروں کے غم کو اپنا غم سمجھے۔ دوسرے انسانوں کی مصیبت اس کو پریشان کر دے اور کسی بھی آفت و مصیبت میں یہ دوسرے انسانوں کا مددگار بنے اور ان کا خدمت گزار بنے۔ ہر انسان کی ضرورت میں دوسرے انسانوں کا سہارا بنے۔ ہر

حاجت مند کی حاجت کو رفع کرے۔ ہر ضرورت مند کی ضرورت کو پورا کرے اسی جذبے اور عمل کا نام انسان ہے اور اسی جذبے اور عمل کی حقیقت کا نام انسانیت ہے۔

روزہ اور برائی سے دوری

انسان جب روزہ رکھتا ہے تو اس کے آداب کو بجالاتا ہے۔ روزے کے آداب یہ ہیں: روزہ رکھ کر انسان کسی کے ساتھ فحش کلامی نہ کرے۔ کسی کے ساتھ لڑائی و جھگڑا نہ کرے۔ کسی کو کسی قسم کی گالیاں نہ دے۔ اپنی زبان کو بد زبان نہ بنائے۔ اپنے اخلاق کو بد خلقی کا شکار نہ کرے چھوٹے بڑے کی تمیز کرے۔ اگر کوئی اس کو گالیاں دیں تو اس سے اچھے بغیر اسے نظر انداز کرے۔ اگر مجبور اُس کو جواب دینا ہی پڑے تو کہہ دے میں حالت روزہ سے ہوں روزے کی حالت مجھے تم سے انتقام لینے سے روکتی ہے۔ اگر میں حالت روزہ میں تمہاری زیادتیوں کا جواب زیادتی کی صورت میں دوں تو یہ عمل میرے روزے کے عمل کو بے معنی اور بے فائدہ اور بے ثمر کر دے گی۔ اسلئے حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

عن ابی ہریرۃؓ قال رسول اللہ ﷺ والصیام جنت۔

” رسول اللہ ﷺ نے فرمایا روزہ ڈھال ہے۔“

واذا کان یوم صوم احدکم فلا یرفث لایصخب فان سابہ احد او قاتلہ فلیقل انی امر و صائم۔ (صحیح بخاری، کتاب الصوم، باب ہل یقول انی صائم اذا شتمتم، 2: 673، الرقم: 2: 1805) (صحیح مسلم، کتاب الصیام باب فضل الصیام، 2: 807، الرقم: 1151)

” اور روزہ ڈھال ہے اور جس روز تم میں سے کوئی روزے سے ہو تو نہ فحش کلامی کرے اور نہ جھگڑے اور اگر اس روزے دار کو کوئی گالی دے یا اس سے جھگڑا کرے تو یہ اسے صرف یہ کہہ دے کہ میں حالت روزہ میں ہوں۔“

روزہ فحش کلامی اور لڑائی سے روکتا ہے

اب یہ حدیث مبارکہ ہمیں روزے دار کا احترام اور انسانی اکرام کا عمل سیکھتا ہے۔ ایک انسان کے حق عزت اور حق احترام پر سب سے بڑا اور بُرا عمل یہ ہے کہ روزہ رکھ کر فحش کلامی کرے۔ زبان سے بے حیائی کا اظہار کر کے زبان سے نازیبا باتیں کرے۔ زبان کو لغویات میں شغل کرے۔ لایصخب کا معنی ہے کہ جب وہ حالت روزہ میں ہو تو وہ روزہ دوسرے انسانوں کو جوڑنے کا حکم دیتا ہے۔ جبکہ یصخب کا عمل دوسرے سے لڑنے کے لیے آمادہ کرتا ہے۔ یصخب کا لڑنے، جھگڑنے کا معنی میں استعمال

ہوتا ہے اس لئے ایک روزے دار کے لیے مناسب نہیں ہے کہ وہ روزہ بھی رکھے اور ساتھ ہی ساتھ لڑائی اور جھگڑے کو بھی اپنا معمول بنائے۔ جھگڑے اور تنازعے کبھی بھی قوم کو سنوارتے نہیں اور عموماً اس جھگڑے اور تنازعے کی بنیاد گالی گلوچ بنتی ہے۔ اس لئے فرمایا اگر کوئی تم سے لڑنے کے لیے گالی دیتا ہے اور اپنی فتنہ پرور طبیعت کی وجہ سے تم سے بکواسات کرے اور مغلظات بولے اور یوں تمہارے جذبات کو مشتعل کرے اور تمہارے احساسات اور غیرت پر حملہ کرے اور تمہاری عزت و تقدس کو پامال کرے اور تمہیں اپنی گالیوں کے ذریعے ذلیل و رسوا کرنا چاہے تو تمہاری طرف سے ان گالیوں کا جواب گالیوں سے نہ دیا جائے۔ بلکہ تم نے ان گالیوں پر صبر کرنا ہے، خود کو روکنا ہے۔ اور ضبط نفس سے کام لینا ہے خود کو بھی سمجھانا ہے اور اسے بھی بتانا ہے کہ انی امر و صائم۔ اے گالی گلوچ کرنے والے میں بھی تمہاری گالیوں کا جواب دے سکتا ہوں۔ میں بھی اپنی زبان کو تیری زبان کے مشابہ کلام سے ملوث کر سکتا ہوں مگر میں تیری گالیوں پر خاموشی اختیار کرتا ہوں صبر سے کام لیتا ہوں۔ اس لئے کہ میں اس وقت حالت صوم میں ہوں۔ اور روزہ مجھے کہتا ہے کہ کسی کو گالی مت دو۔ کسی کو برا بھلا مت کہو۔ کسی کی عزت مت اچھالو۔ کسی پر تہمت مت لگاؤ۔

روزہ اور ضبط نفس

روزہ مجھے کہتا ہے کہ کسی پر خوا مخواہ الزام تراشی نہ کرو کسی کے باعصمت دامن کو تہمت زدہ نہ کرو۔ کسی کو خوا مخواہ رسوا نہ کرو اس لئے میں ضبط نفس سے کام لیتا ہوں۔ اپنے نفس کو انتقام سے روکتا ہوں۔ تمہاری گالیوں کے جواب پر قدرت رکھنے کے باوجود ضبط سے اور صبر سے کام لیتا ہوں۔ اس لئے کہ اللہ کے رسول کا میرے لئے اور سب کے لیے یہی حکم ہے کہ روزہ دار کسی قسم کی گالی گلوچ نہ کرے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص گالیاں دینے سے بھی آگے بڑھ جائے اور آپ سے بلاوجہ لڑنا شروع کر دے میں میں اور توں توں کا سلسلہ شروع کر دے بد تمیزی اور بد لحاظی کا برتاؤ کرنے لگے اور خوا مخواہ الجھنے اور لڑنے لگے تو روزے کی حالت میں ایسی جذباتی اور عداوتی حالت میں بھی خود پر کنٹرول رکھے۔ ضبط نفس کا مظاہرہ کر کے اپنے اعضاء و جوارح کو اپنے قابو میں رکھے۔ اس عداوتی ماحول میں بھی کوئی جا رحانہ قدم نہ اٹھائے۔ مرنے مارنے اور خون خرابے کا ماحول ہر گز قائم نہ کرے بلکہ خود کو سمجھائے اور اسے بھی بتائیں کہ:

انی امر و صائم میں حالت صوم میں ہوں۔ اس حالت میں مجھے لڑنے سے منع کیا گیا ہے۔ اس لئے باری تعالیٰ نے روزے کو ڈھال بنایا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس کی خبر دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:

”روزہ ڈھال ہے اور دوزخ کی آگ سے بچاؤ کے لیے محفوظ قلعہ ہے۔“

روزے کو باری تعالیٰ نے گناہوں سے بچنے کے لیے ڈھال بنایا ہے۔ جیسے انسان حالت حرب میں زرہ پہن لیتا ہے تو وہ انسان کو دشمن کے حملوں سے بچانے کے لیے ایک ڈھال بن جاتی ہے۔

روزہ برائیوں سے بچاؤ کے لیے ڈھال ہے

اس زرہ کی وجہ سے دشمن کا حملہ کارگر نہیں ہوتا اور زرہ انسان کو زیادہ اور مہلک نقصان سے بچاتی ہے۔ اور وہ ڈھال انسان کی زندگی کی حفاظت کا باعث بن جاتی ہے۔ اسی طرح جب کوئی انسان روزہ رکھتا ہے تو یہ روزہ انسان کے لئے گناہوں سے بچنے کے لیے ایک ڈھال بن جاتا ہے۔ روزہ اس دنیا میں انسان کو گناہوں سے بچاتا ہے اور آخرت میں دوزخ سے بچنے کے لیے ایک ڈھال سے بھی زیادہ ایک قلعہ کی طرح پناہ گاہ بن جائے گی۔ انسان اس روزے کے سبب دوزخ کے عذاب سے بچ جائے گا۔

روزہ اور تعلیم صبر

روزے کا عمل سراسر صبر کا عمل ہے۔ روزہ رکھ کر انسان اپنی جائز خواہشات کو اللہ کی رضا اور خوشنودی کی خاطر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ رب کی رضا کی خاطر دن بھر نہ کچھ کھاتا ہے اور نہ کچھ پیتا ہے۔ خود کو حالت صوم اور حالت صبر میں رکھتا ہے۔ پیاس لگتی ہے اسے برداشت کرتا ہے بھوک لگتی ہے اس پر صبر کرتا ہے۔ اس لئے حضرت ابو ہریرہ روایت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

الصيام نصف الصبر۔ (سنن ابن ماجہ، کتاب الصيام، 1: 555، الرقم 1745)

”روزہ آدھا صبر ہے۔“

ہر حال میں اللہ کی رضا کے مطابق اپنی زندگی بسر کرنا اور خود کو اللہ کی اطاعت میں فنا کر دینا صبر کامل ہے۔ شریعت کے مطابق ظاہر احکام کے مطابق اپنی زندگی بسر کرنا اور محض فرمانبرداری کی زندگی کو اختیار کرنا نصف الصبر ہے۔ آدھا صبر ہے۔ صبر کامل یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش کو اپنے مولا کی خواہش کے تابع کر دے اور اپنی مرضی کو خدا کی مرضی میں فنا کر دے۔

روزے کا عمل انسان کے اندر انسانی اقدار کو زندہ اور تابندہ کرتا ہے۔ روزہ انسان کو اس قول کذب سے بچاتا ہے جو قول معاشرے کو تباہ کر دیتا ہے اور روزہ انسان کو وہ قوت و طاقت دیتا ہے کہ وہ قول صدق کے ساتھ اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔

روزہ اور جھوٹ سے اعراض

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

عن ابن ہریرۃؓ قال قال النبی ﷺ من لم یذتہ قول الزور و العمل بہ فلیس للہ حاجۃ ان یدع طعامہ و شہاہ۔ (صحیح بخاری، کتاب الصوم، 6732)

”رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص حالت روزہ میں جھوٹ بولنا اور اس پر برے عمل کو ترک نہ کرے تو اللہ تعالیٰ کو اس کی کوئی ضرورت نہیں کہ وہ کھانا پینا چھوڑ دے۔“

یہ حدیث مبارکہ ایک روزے دار کو خلق صدق اختیار کرنے کی ترغیب دے رہی ہے، خلق کذب اس کے معاملات حیات کو ترک کرنے کے لیے آمادہ کر رہی ہے۔ اگر انسان کی زبان جھوٹ پر کا رہند رہے۔ اور جھوٹ انسان کی زندگی پر چھایا رہے۔ جھوٹ سے مملو ہوں۔ انسان کا تعارف ایک جھوٹے اور مکار کا ہو جائے تو فرمایا ایسے شخص کے روزے محض دکھلاوے کے روزے ہیں۔ یہ روزے صرف نمود و نمائش کے ہیں۔ ان روزوں میں حقیقی روزے کی روح نہیں ہے۔ ان روزوں میں صرف بھوکا و پیاسا رہنا ہے۔ ایک طرف جھوٹ بھی مسلسل جاری رہے اور ایک طرف روزہ بھی جاری رہے تو یہ دو متضاد چیزیں ہیں۔ روزہ اپنی اصل روح کے ساتھ رکھا جائے تو یہ روزہ انسان کے لئے جھوٹ نہ بولنے کے لیے ڈھال بن جاتا ہے۔ روزہ انسان کے اندر ایک زندہ کردار پیدا کرنا ہے۔

روزہ اپنے روزے دار کو ایک اعلیٰ کردار کی ضمانت عطا کرتا ہے۔ روزے میں اگر زبان بولتی رہے اور اس زبان پر نہ کھانا آئے اور نہ پینا آئے مگر یہ زبان مسلسل جھوٹ بولتی رہے تو یہ لسان کذب روزے کی روح اور جڑ کو کاٹ دیتی ہے۔ روزے کی اصل حقیقت کو دفن کر دیتی ہے۔ اسلئے فرمایا روزے کے ذریعے اللہ کا مقصود تم کو محض بھوکا اور پیاسا رکھنا نہیں ہے بلکہ اللہ کا مقصود اس روزے کی حالت میں تمہاری روح کو جسم پر غالب کرنا ہے جب جسم پر روح کے اثرات غالب آجاتے ہیں تو پھر انسان صرف صدق ہی صدق کو اختیار کرتا ہے۔

انسانی شہوات اور روزہ کا کنٹرول

انسانی زندگی میں گناہ انسانی شہوات کی بناء پر ظاہر ہوتے ہیں۔ انسان کے اندر شہوات کا ایک سمندر

ہے۔ انسان اپنی شہوات اور خواہشات کے ہاتھوں مجبور ہو جاتا ہے۔ انسان میں شہوات کبھی شہوات مالیہ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں اور کبھی یہ خواہشات نفسانی کی صورت میں عیاں ہوتی ہیں اور کبھی شہوات دنیوی کی صورت میں تغلب پاتی ہیں غرضیکہ شہوات انسانی نے انسان کی آزادی کو غلامی میں بدل دیا ہے۔ انسان بندہ خدا بننے کی بجائے بندہ شہوات بن جاتا ہے ان شہوات کو متوازن بنانے کے لیے باری تعالیٰ نے انسانوں پر روزوں کو فرض کیا ہے۔

شہوات انسانی کا عروج انسانی زندگی کے شباب و نوجوانی میں ہوتا ہے۔ اس لئے رسول اللہ ﷺ نے نوجوانوں کو مخاطب ہوتے ہوئے ارشاد فرمایا:

عن عبد الله قال قال رسول الله ﷺ يا معشر الشباب من استطاع الباءة فليتزوج فإنه اغض للبصر و احسن للفرج و من لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء۔ (متفق علیہ)
(صحیح بخاری، کتاب النکاح باب من لم یستطع الباءة فلیصم، 5: 1950، الرقم: 4779) (صحیح المسلم، کتاب النکاح، باب استحباب النکاح لمن تافت نفسه الیه، 2: 1018، الرقم: 1400)

”حضرت عبداللہ بن مسعود سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اے نوجوانو! جو تم میں سے عورتوں کے حقوق ادا کرنے کی طاقت رکھتا ہے تو وہ ضرور نکاح کرے کیونکہ یہ نکاح نگاہ کو جھکاتا اور شرمگاہ کی حفاظت کرتا ہے اور جو اس کی طاقت نہ رکھے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ روزے رکھے بے شک یہ اس کے لیے برائی سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔“

گناہ کی وجہ شہوت نفسانی ہے

یہ حدیث مبارکہ اہل ایمان پر واضح کرتی ہے انسان اپنی شہوات سے مجبور ہو کر گناہ کی طرف راغب ہوتا ہے۔ انسان کے اس رجحان اور میلان کو قابو کرنے کے لیے لازم ہے کہ انسانی وجود میں سرکش شہوات کو اللہ اور اس کے رسول کے احکامات کے تابع کیا جائے۔ شہوات نفسانی کا بہترین علاج نکاح ہے۔ نکاح کا عمل اللہ کے حکم سے ہے اور نکاح کا عمل سنت رسول ﷺ اور انبیاء علیہم السلام سے سنت صحابہ اور سنت ائمہ کبار ہے۔ جو اس کی استطاعت نہ رکھے اس کے لیے حکم ہے کہ روزہ رکھے۔ روزہ رکھنے کا عمل اس کی شہوات پر ضبط کے بندھ باندھ دے گا اور اس کی شہوات کو طہارت دے دے گا۔ اس لئے روزہ ان شہوات و خواہشات کے باب میں وجاء کی کیفیت رکھتا ہے اور روزہ بری خواہشات اور بری شہوات کو توڑتا ہے اور ان کو کمزور کرتا ہے۔ انسان روزے کے باعث ایسی بری شہوات پر سواری نہیں کرتا۔ اور اپنی شہوات کے گھوڑے سرپٹ دوڑاتا نہیں۔ روزہ ان شہوات کو توڑ

کر کمزور کر دیتا ہے جس کے باعث انسان گناہوں سے محفوظ ہو جاتا ہے اس لئے روزے کے بارے میں یہی بیان کیا گیا ہے کہ

الصيام جنة۔

”روزہ ڈھال ہے۔“

یہ روزہ بری خواہشات و شہوات سے انسان کو محفوظ رکھتا ہے۔
حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ

عن ابی ہریرۃ ان لنبی ﷺ سعد النبیر فقال امین امین امین - قیل رسول اللہ انک حین سعدت النبیر قلت امین امین امین قال ان جبرائیل اتانی فقال من احک شہر رمضان ولم یغفر له فدخل النار فابعدہ اللہ قل امین فقلت امین ومن ادرك ابویہ احدا ہما فلم یبرہما فبات فدخل النار فابتعدہ اللہ قل امین فقلت امین ومن ذکرک عندہ فلم یصل علیک فبات فدخل النار فابتعدہ اللہ قل امین فقلت امین۔ (ابن خزیمہ، الصحیح، 3: 192، رقم: 1888) (صحیح ابن حبان، 3: 188، رقم: 907)

”حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ منبر پر تشریف فرما ہوئے تو تین بار آمین آمین آمین فرمایا عرض کیا گیا یا رسول اللہ ﷺ آپ منبر پر جلوہ افروز ہوئے تو آپ نے آمین آمین آمین فرمایا (اس کی کیا وجہ ہے) آپ ﷺ نے فرمایا: جبرائیل میرے پاس حاضر ہوئے۔ اور کہنے لگے جس شخص نے ماہ رمضان پایا اور اس کی مغفرت نہ ہو سکی تو وہ آگ میں گیا اسے اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے دور کر دے۔ اے حبیب خدا آپ آمین کہیں اس پر میں نے آمین کہا اور جس شخص نے ماں باپ دونوں کو پایا یا ان میں سے کسی ایک کو پایا اور ان کے ساتھ نیکی نہ کی اور مر گیا تو وہ آگ میں گیا اللہ تعالیٰ اسے اپنی رحمت سے دور کر دے اے حبیب خدا آپ آمین کہیں تو میں نے آمین کہا اور وہ شخص جس کے پاس آپکا ذکر کیا گیا اور اس نے آپ پر درود نہ پڑھا اور اسی حالت میں مر گیا تو وہ بھی آگ میں گیا اللہ تعالیٰ اسے اپنی رحمت سے دور کر دے۔ اے حبیب خدا آپ آمین کہیں تو میں نے آمین کہا۔“

خلاصہ کلام

رمضان المبارک کے روزے انسان کے لیے اللہ کی بارگاہ سے سالانہ ایک ماہ پر مشتمل اخلاقی و روحانی اور انسانی و معاشرتی کو رس ہے جس کے ذریعے انسان کو اپنی خواہشات اور شہوات کو اپنے تابع اور اپنے کنٹرول اور اپنے ضبط و اختیار میں کرنے اور رکھنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اور روزے کے ذریعے یہ

تربیت دی جاتی ہے کہ کوئی خواہشات و شہوات کا انتخاب کرنا ہے اور کوئی شہوات و خواہشات کو ترک کرنا ہے۔ روزے کے ذریعے کن کن انسانی قدروں کو اپنانا ہے اور کن کن بری عادتوں کو چھوڑنا ہے۔ روزہ انسان کو صبر کی تربیت دیتا ہے۔ روزہ انسان کو صدق کا درس دیتا ہے اور روزہ انسان کو جھوٹ سے کلیۃً لائق تعلقی اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ روزہ انسان کے وجود کو گناہوں سے بچاتا ہے اور روزہ انسان کو اللہ کی فرمانبرداری کی راہ پر گامزن کرتا ہے۔ نافرمانی و معصیت سے بچاتا ہے۔ روزہ انسان کو دوسرے انسانوں کے جملہ حقوق ادا کرنے کی تربیت دیتا ہے اور انسانی حقوق کے احترام اور ان کی ادائیگی کا تقاضہ کرتا ہے، روزہ انسان کو انسان سے ملتا اور جوڑتا ہے۔ روزہ انسان کو اخلاق سہ اور اخلاق قریزہ سے بچاتا ہے لغو و بیہودہ باتوں سے روزہ انسان کو روکتا ہے۔ روزہ انسان کو غیبت اور چغل خوری کے مرض سے محفوظ کرتا ہے۔ روزے کا عمل انسان کو گناہوں سے دھو دیتا ہے۔ روزہ انسان کو پاک و صاف کر دیتا ہے اور اس کے وجود سے انسانوں کے متعلق گناہوں اور اس کے وجود سے رب کے احکامات سے متعلق گناہوں کو مٹا دیتا ہے۔

اس لئے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اذا صمت فليصم سبعك ويعدك ولسانك عن الكذب و الباطل و دمع اذى الخادم۔ (مصنف ابن ابی شیبہ، باب ما یومر بہ الصائم، رقم: 8880)

”جب تو روزہ رکھے تو ایسا روزہ رکھ کہ تیرے کان بھی روزہ رکھیں کہ وہ اچھی بات سنیں اور تیری آنکھ بھی روزہ رکھے (تیری آنکھ اللہ کے انوار کو دیکھے) اور تیری زبان بھی روزہ رکھے (کہ وہ ہمیشہ قول خیر کہے) اور زبان تلاوت قرآن کرے۔“

تیرا کان، تیری آنکھ، تیری زبان پر گناہ و کذب چھوڑ دیں اور ہر گناہ سے تیرا وجود لائق تعلق ہو جائے۔ اور اذیت و تکلیف دہی سے تو کنارہ کش ہو جائے تو یہ تیرا روزہ ہے۔

گویا روزے کے عمل اور رمضان المبارک نے ایک انسان کو صحیح معنوں میں انسان بنا دیا ہے۔ اب اس انسانیت کو اس نے سارا سال قائم رکھنا ہے اور دوسرے انسانوں کے لیے ہمدرد اور خیر خواہ اور نفع رسا بننا ہے۔

باری تعالیٰ ان قرآنی افکار کو سمجھنے اور ان کو اپنی زندگیوں میں اختیار کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین



”دعا اور آداب دعا“

سعدیہ کریم اسلامک اسکالر

”دعا اور آداب دعا“ شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کی ایک نادر اور معرکہ الآراء تصنیف ہے۔ یہ کتاب پچاسی اوراق پر مشتمل ہے جس میں پیش لفظ کے بعد پانچ بنیادی عنوانات کے تحت مختلف ذیلی عنوانات قائم کیے گئے ہیں اور دعا کے مفہوم، آداب، شرائط اور دعائے مانگنے کے طریقہ کار کی مکمل وضاحت کی گئی ہے۔ کتاب کے آخر پر ماتخذ و مراجع کی فہرست بھی موجود ہے۔ جس سے بوقت ضرورت متعلقہ آیت و حدیث یا اقتباس کی تصدیق کی جاسکتی ہے اور مزید معلومات حاصل کرنا ممکن ہوتا ہے۔

اس کتاب کی وجہ تالیف بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ

”بارگاہ الوہیت میں دعا کرنا اللہ تعالیٰ کے محبوب و مقرب بندوں کا پسندیدہ عمل رہا ہے کیونکہ انسان کی فطرت میں یہ امر ودیعت کر دیا گیا ہے کہ وہ اپنی زندگی کی پریشانیوں اور مصیبتوں میں اپنے خالق و مالک کی طرف متوجہ ہو اور ہمیشہ اس کی مدد کا طالب اور آرزو مند رہے۔“

دعا بنیادی طور پر اللہ اور بندے کے درمیان رابطہ کا بہترین ذریعہ ہے۔ دعا کرنے والے کے لیے دعا کے معنی اور مطالب کو سمجھنا از حد ضروری ہے تاکہ دعا قبولیت کے مکمل یقین اور اعتماد کے ساتھ کی جاسکے۔

دعا کے لغوی مفہوم کو عربی گرائمر کے حوالے سے بیان کیا گیا ہے کہ دعا کا مادہ د،ع،و ہے اور یہ باب نصر سے ہے۔ دعا اصل میں ”دعاو“ تھی۔ الف زائدہ کے بعد آخر کلمہ میں ہونے کی وجہ سے واؤ کو ہمزہ سے بدل دیا گیا اور یہ دعا بن گیا۔

اس کے لغوی معنی بلانا، پکارنا، عبادت کرنا، مدد طلب کرنا اور سوال کرنا وغیرہ کے ہیں۔ دعا کے لغوی مفہوم کی وضاحت و صراحت کے لیے مختلف قرآنی سورتوں کے حوالے مع تراجم بیان کیے گئے ہیں اور یہ بتایا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ خود اپنے بندے کو بار بار دعا مانگنے کا حکم دیتا ہے اور دعا مانگنے والے اللہ تعالیٰ کے محبوب ترین بندوں میں شمار ہوتے ہیں اور دعا نہ مانگنے والوں کے لیے دوزخ کی وعید سنائی گئی ہے کیونکہ دعا نہ مانگنا اللہ کی بندگی سے انکار کے مترادف ہے۔

دعا کی اصطلاحی تعریف امام ابن حجر العسقلانی کے حوالے سے بیان کی گئی ہے کہ ”اللہ کی بارگاہ میں غایت درجہ تواضع، محتاجی اور عاجزی و انکساری کا اظہار کرنا دعا کہلاتا ہے۔“ مختصر آئیہ کہ گناہوں کو ترک کر دینے کا نام دعا ہے۔ یہ محبوب سے ملاقات کے شوق کی ترجمانی کرتی ہے اور اگر دعا کا سلسلہ قائم رہے تو اللہ اور بندے کا معاملہ ٹھیک رہتا ہے۔

دعا کی اہمیت و فضیلت

حضرت علی رضی اللہ عنہ کے قول کی روشنی میں دعا کی اہمیت و فضیلت بیان کی گئی ہے۔ انھوں نے فرمایا کہ ”میں نے اپنے پروردگار کو اپنے ارادوں کے ٹوٹنے سے پہچانا یعنی انسان اپنی مرضی اور ارادے سے کچھ نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی زندگی کے ہر موڑ پر اپنے خالق و مالک کی مدد اور نصرت کا محتاج رہتا ہے اور اپنی ہزار ہا کوششوں، عقل و دانش اور فہم و فراست کے باوجود اپنے ارادے کو مکمل کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ دعا ہماری آرزوؤں، خواہشوں اور ارادوں میں قوت و توانائی پیدا کرتی ہے اور راہ عمل کی مشکلات اور رنج و آلام کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔“

قرآنی آیات کی روشنی میں دعا مانگنے والوں کے لیے اللہ تعالیٰ کی ناپسندیدگی کو وضاحت کے ساتھ بیان کیا گیا ہے اور بتایا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کو بندے کا دعا مانگنا اتنا پسند ہے کہ وہ خود بار بار قرآن مجید میں اس کی ترغیب دیتا ہے تاکہ بندے کی دعا جاری رہے اور مالک کی عطا کا شلسل بھی ٹوٹنے نہ پائے۔ اس سلسلے میں حدیث پاک بھی بیان کی گئی ہے کہ حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی

کریم ﷺ نے فرمایا:

اللہ تعالیٰ سے اس کا فضل مانگو بے شک اللہ تعالیٰ کو پسند ہے کہ اس سے مانگا جائے اور بہترین عبادت (صبر کے ساتھ) فراخی کا انتظار ہے۔

دعا مانگنے والوں کے لیے حضور ﷺ کا یہ قول مبارک بھی نقل کیا گیا ہے کہ جو شخص اللہ تعالیٰ سے دعا نہیں مانگتا اللہ تعالیٰ اس پر غضب فرماتا ہے۔

دعا کی بارگاہ الوہیت میں قدر و قیمت ہے

اس کا تذکرہ حدیث مبارکہ کی روشنی میں کیا گیا ہے اور وضاحت کی گئی کہ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا سے زیادہ محترم و مکرم کوئی چیز نہیں ہے۔ مزید یہ بھی واضح کیا گیا ہے کہ

- دعا ہر عبادت کا مغز ہے۔
- دعا کے ذریعے تمام حاجات پوری کی جاتی ہیں۔
- دعا انسان کی بنیادی ضرورتوں کی کفیل ہوتی ہے۔
- دعا کے ذریعے شرک سے بچنا ممکن ہوتا ہے۔
- دعا بخشش و مغفرت کا ذریعہ ہے۔

شرائط دعا

شرائط دعا سے مراد ہے کہ کن کن آداب کو ملحوظ رکھا جائے تو دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ تو ہر مانگنے والے کو عطا فرمانے والا ہے۔ شرائط دعا کے عنوان کے ذیل میں درج ذیل شرائط ذکر کی گئیں ہیں۔

- ۱۔ دعا اخلاص نیت کے ساتھ کی جائے۔
- ۲۔ رزق حرام کمانے اور کھانے سے دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ اس لیے رزق حلال کو قبولیت دعا کی بنیادی شرائط قرار دیا گیا ہے۔
- ۳۔ گناہوں سے توبہ کرنا اور اللہ سے معافی مانگنا بھی دعا کرنے سے پہلے ضروری ہے۔ سمجھانے کے لیے بنی اسرائیل قوم کا ایک واقعہ بھی نقل کیا گیا ہے۔ جس میں بتایا گیا ہے کہ اگر دعا مانگنے والوں میں کوئی چغل خور موجود ہو تو اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے باقی تمام لوگوں کی دعائیں بھی قبول نہیں فرماتا۔
- اس لیے دعا مانگنے سے قبل تمام شرائط کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔

آداب دعا

دعا کے آداب کے عنوان کے تحت بھی بہت سے آداب ذکر کیے گئے ہیں۔ امام غزالیؒ کے حوالے سے دعا کے ظاہری اور باطنی آداب کا ذکر کیا گیا ہے۔ باطنی آداب میں توبہ، حضور قلب توکل علی اللہ اور ناامیدی سے دوری شامل ہیں۔ جبکہ ظاہری آداب میں نماز، روزہ، صدقہ و خیرات، طہارت، قبلہ رو ہونا، خوشبو لگانا، پست آواز رکھنا، ہاتھوں کو اٹھانا، دعا کے بعد ہاتھ چہرے پر پھیرنا، حمد و ثنا اور درود و سلام کو مقدم رکھنا شامل ہیں۔

اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ قبولیت دعا میں عجلت اور بے صبری نہ دکھائی جائے اور دعائیہ الفاظ کو تین مرتبہ دہرایا جائے۔ اپنے نیک اعمال کو یاد کرنا چاہیے۔ مقبول اوقات میں دعا مانگی جائے۔

مقبول ترین اوقات دعا

قرآنی آیات کی روشنی میں دعا کی قبولیت کے اوقات کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ مقبول ترین اوقات دعا درج ذیل ہیں:

- ۱۔ سحری کا وقت
- ۲۔ عرفہ کا دن
- ۳۔ رمضان کا مہینہ
- ۴۔ جمعہ کا دن
- ۵۔ سجدہ کی حالت
- ۶۔ اذان اور اقامت کے درمیان
- ۷۔ فرض نماز کے بعد

احادیث مبارکہ کی روشنی میں ان اوقات کی اہمیت اور ان میں قبولیت دعا کا تذکرہ کیا گیا ہے۔

فرض نمازوں کے بعد کی قرآنی دعائیں

فرض نمازوں کے بعد پڑھی جانے والی دعاؤں کو بیان کیا گیا ہے جو اللہ تعالیٰ نے خود قرآن کریم کے ذریعے اپنے بندوں کو سکھائی ہیں۔

۱۔ ان میں سب سے پہلی دعا بسم اللہ الرحمن الرحیم ہے جس کے پڑھنے سے ہر کام میں برکت ہوتی ہے اور برے کاموں سے دوری نصیب ہوتی ہے۔

۲۔ دوسری دعا کے طور پر سورہ الفاتحہ کو بیان کیا گیا ہے کیونکہ یہ ایک دعائیہ سورہ مبارکہ ہے اور قرآن و حدیث سے اس کی اہمیت مسلمہ ہے۔

۳۔ دنیا و آخرت کی بھلائی کے لیے دعا ذکر کی گئی ہے۔

- ۴۔ استقامت اور ثابت قدمی کے لیے قرآنی دعا کا ذکر ہے جو سورہ آل عمران کی آیت نمبر ۸ میں ہے۔ دوسری دعا سورہ الاعراف کی آیت نمبر ۱۲۶ میں نازل ہوئی ہے۔
- ۵۔ نقصان سے بچنے اور نجات حاصل کرنے کے لیے قرآنی دعا ذکر کی گئی ہے جو سورہ الاعراف کی آیت نمبر ۲۲ میں ہے اور دعائے حضرت آدم علیہ السلام کے نام سے مشہور ہے۔
- ۶۔ نماز میں استقامت کے لیے حضرت ابراہیم علیہ السلام کی دعا ذکر کی گئی ہے جو سورہ ابراہیم کی آیت نمبر ۶۰ میں ہے۔



- ۷۔ کینہ اور بغض سے نجات کے لیے سورہ الحشر کی آیت نمبر ۱۰ میں موجود دعا کو ذکر کیا گیا ہے۔
- ۸۔ مریحین کی مغفرت کے لیے قرآنی دعا ذکر کی گئی ہے جو سورہ المؤمنون کی آیت نمبر ۱۰۹ میں ہے۔ اس کے علاوہ سورہ البقرہ کی آخری آیت میں موجود دعا کو بھی مغفرت کی دعا کے طور پر ذکر کیا گیا ہے۔
- ۹۔ نیک اور زینہ اولاد کے حصول کے لیے بھی قرآنی دعا ذکر کی گئی ہے جس کا ذکر سورہ آل عمران کی آیت نمبر ۳ میں موجود ہے۔
- ۱۰۔ علم میں اضافہ کے لیے سورہ طہ کی آیت نمبر ۱۱۳ میں موجود دعا کو ذکر کیا گیا ہے۔
- ۱۱۔ آخرت کی رسوائی سے بچنے کے لیے دورہ آل عمران کی آیت نمبر ۱۹۳ میں موجود دعا کو ذکر کیا گیا ہے۔
- ۱۲۔ انشراح صدر یا سینہ کھولنے کے لیے موسیٰ علیہ السلام کی دعا کو ذکر کیا گیا ہے جو قرآن مجید کی سورہ طہ میں موجود ہے اور آیت نمبر ۲۵ سے ۲۸ تک مشتمل ہے۔

۱۳۔ فتح و نصرت کے لیے سورہ الاعراف کی آیت نمبر ۸۹ میں موجود دعا کو ذکر کیا گیا ہے۔
اس کے علاوہ فرض نمازوں کے بعد کی ”مسنون دعائیں“ کے عنوان کے تحت احادیث مبارکہ سے دعائیں نقل کی گئی ہیں۔

اس کے بعد یہ بتایا گیا ہے کہ کن لوگوں کی دعائیں جلد بارگاہ الہی میں قبول ہوتی ہیں۔ ان تمام لوگوں کو احادیث مبارکہ کی روشنی میں منتخب کیا گیا اور احادیث کے حوالوں کے ساتھ ذکر کیا گیا ہے کہ درج ذیل لوگوں کی دعائیں جلد قبول کر لی جاتی ہیں۔

۱۔ مظلوم، مسافر اور والد کی دعا

۲۔ غائب شخص کی دعا (یعنی جو کسی کی غیر موجودگی میں اس کے لیے کی جائے)

۳۔ روزہ دار اور عادل حکمران کی دعا

۴۔ مجاہد، حاجی، بیمار اور عفو و درگزر کرنے والے کی دعا

روزمرہ کی چند کی چند مسنون دعاؤں کا ذکر بھی کیا گیا ہے جو مسلمان کو مانگنی چاہئیں۔ ان میں اذان سننے کے بعد کی دعا، مسجد میں داخل ہونے کی دعا، مسجد سے نکلنے کی دعا، گھر میں داخل ہونے کی دعا، گھر سے باہر نکلنے کی دعا، بازار میں داخل ہونے کی دعا، سفر کی دعا، سفر سے واپسی کی دعا، قبروں کی زیارت کی دعا، مریض کی عیادت کی دعا، کھانا شروع کرنے کی دعا، کسی کے ہاں کھانا کھانے کی دعا، چھینکتے وقت کی دعا، بیت الخلاء میں داخل ہونے کی دعا، بیت الخلاء سے نکلنے کی دعا، نیا چاند دیکھنے کی دعا، آئینہ دیکھنے کی دعا، نیا لباس پہننے کی دعا کو ذکر کیا گیا ہے۔

اس کے علاوہ سونے اور جاگنے کی مسنون دعائیں اور دعائے نور کو ذکر کیا گیا ہے۔

غرضیکہ اس پوری کتاب میں بڑی تفصیل کے ساتھ دعا کا مفہوم اور اس کی غرض و غایت اور طریقہ کی وضاحت کی گئی ہے۔

حاصلِ کلام

اس تمام بحث سے مختصر آئیہ بات سمجھ آتی ہے کہ دعا مانگنا انبیاء کرام کی سنت ہے اور اللہ تعالیٰ کے ہاں یہ عمل نہایت محبوب اور پسندیدہ ہے۔ ہمارے نبی حضرت محمد ﷺ بھی دعا فرماتے اور امت کو بھی اس کی تلقین فرماتے رہے۔



حمد باری تعالیٰ

الہی! میں ہوں بس خطا وار تیرا
مجھے بخش! ہے نام غفار تیرا

مرض لادوا کی دوا کس سے چاہوں
تو شافی ہے میرا، میں بیمار تیرا

کہاں جائے، جبکہ نہ ہو کوئی تجھ بن
کسے ڈھونڈے، جو ہو طلب گار تیرا

خبر لیجیو! میری اس دم سے الہی!
کھلے جب کہ بخشش کا بازار تیرا

نہ ڈر دشمنوں سے رہا، مجھ کو جب سے
کہا تو نے میں ہوں مدد گار تیرا

الہی رہے وقت مرنے کے جاری
بہ تصدیق دل لب پہ اقرار تیرا

نہیں دونوں عالم سے کچھ مجھ کو طلب
تو مطلوب، میں ہوں طلب گار تیرا

نہ ڈر فوج عصیاں سے، گرچہ بہت ہے
کہ ہے رحم حق کا مددگار تیرا

(حاجی امداد اللہ مہاجر مکی)

تنظیمی، فکری و روحانی سنگ میل کے 38 سال

شناو حید ایڈیٹر و خزان اسلام



منہاج القرآن ویمن لیگ کا 38 واں یوم تاسیس محض ایک تنظیمی سنگ میل نہیں، بلکہ اس فکری و روحانی سفر کی یاد دہانی ہے جس کی بنیاد بانی تحریک، شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری نے رکھی۔ آپ نے دین کے ہمہ گیر فہم، علم و تربیت کی ہم آہنگی اور معاشرے میں خواتین کے باوقار، مؤثر اور تعمیری کردار کے واضح تصور کے ساتھ ایک ایسی تحریک کی داغ بیل ڈالی جو وقت کے ساتھ ایک عالمی پیغام میں ڈھل چکی ہے۔ یہ دن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ یہ تحریک محض دنیا بھر میں اداروں کا نام نہیں، بلکہ فکر، کردار اور خدمت کا وہ تسلسل ہے جو نسل در نسل منتقل ہو رہا ہے۔

الفاظ اس احسانِ عظیم کا احاطہ نہیں کر سکتے جو ہم مادرِ تحریک محترمہ رفعت جبین قادری کے لیے اپنے دلوں میں رکھتے ہیں۔ آج تحریک کی صورت میں جو فکری بالیدگی، تنظیمی استحکام اور روحانی ثمرات ہمیں نظر آتے ہیں، اُن کی بنیاد شیخ الاسلام کے ساتھ ساتھ مادرِ تحریک کی بصیرت، دانائی اور بے لوث قربانیوں پر استوار ہے۔ ان کی خاموش جدوجہد، بے مثال استقامت اور مخلصانہ سرپرستی نے ایسی نسل کی تربیت کی جو

ایمان میں مضبوط، خدمت میں پیش پیش اور اطاعت و وفا میں اپنی مثال آپ ہیں۔ منہاج القرآن ویمن لیگ بھی وہ بیج ہے جو انہوں نے برسوں پہلے بویا اور آج وہ ایک تناور شجر کی صورت شمر آور ہو چکا ہے۔

دعا ہے کہ اللہ رب العزت انہیں بے حساب اجر عطا فرمائے، صحت و عافیت کے ساتھ طویل عمر سے نوازے، اور انہیں ہم سب کے لیے ہمیشہ ہدایت، حوصلے اور روشنی کا سرچشمہ بنائے رکھے۔ ان کی خدمات کو صدقہ جاریہ بنا دے جو نسل در نسل جاری و ساری رہے۔ (آمین)

یہ محض خراج تحسین نہیں، بلکہ اُن تمام دلوں کی دعا ہے جو بدلے، اُن تمام زندگیوں کی آواز ہے جو سنوئیں اور منہاج القرآن ویمن لیگ کی ان تمام بیٹیوں کا اعتراف ہے جنہیں مقصد، پہچان اور راستہ ملا۔

۔ چراغِ راہ بنیں جن کی دعاؤں کی حرارت

وہی تو نسلوں کے مقدر سنوار جاتے ہیں

کسی بھی تحریک یا ادارے کے یوم تاسیس کے موقع پر مختلف رہنماؤں اور سینئر شخصیات کے پیغامات تحضرسی کلمات نہیں ہوتے بلکہ یہ فکری تسلسل، نظریاتی وابستگی اور تنظیمی سمت کے تعین کا ذریعہ بنتے ہیں۔ یہ پیغامات ماضی کی جدوجہد کو حال کی ذمہ داریوں سے جوڑتے اور مستقبل کے سفر کے لیے رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ بالخصوص یہ کلمات کارکنان کے حوصلے کو جلا بخشتے، ان کے عزم کو مضبوط کرتے اور انہیں اس عظیم مشن سے دوبارہ جوڑ دیتے ہیں جس کی بنیاد اخلاص، قربانی اور مقصدیت پر رکھی گئی ہوتی ہے۔

منہاج القرآن ویمن لیگ کے 38 ویں یوم تاسیس کے پر مسرت موقع پر مختلف رہنماؤں کی جانب سے مبارکباد کے درج ذیل پیغامات موصول ہوئے۔

چیئرمین سپریم کونسل ڈاکٹر حسن محی الدین القادری

”منہاج القرآن ویمن لیگ کی دین متین کے فروغ کے لیے سرگرمیاں قابل تعریف اور قابل تقلید ہیں۔ منہاج ویمن لیگ نے شیخ الاسلام دامت برکاتہم العالیہ کی فکر کی نمائندگی کرتے ہوئے پوری دنیا میں علم و شعور کے چراغ روشن کیے ہیں۔ میں

انہیں 38 ویں یوم تاسیس پر مبارک باد پیش کرتا ہوں اور ان کی توفیقات میں اضافہ کے لیے دعا گو ہوں۔“

صدر منہاج القرآن انٹرنیشنل ڈاکٹر حسین محی الدین القادری

”منہاج القرآن ویمن لیگ پاکستان سمیت دنیا بھر میں اسلام کے علم، امن، اعتدال اور رواداری والے پیغام کو عام کر رہی ہیں۔ اصلاح احوال و باطن کے لیے ان کی تبلیغی و تدریسی مساعی اس دور میں قابل تعریف اور قابل تحسین ہے۔ اللہ رب العزت ہماری بہنوں کی خدمت دین انجام دینے کی توفیقات میں اضافہ فرمائے۔ 38 ویں یوم تاسیس پر مبارکباد دیتا ہوں۔“

خرم نواز گنڈاپور، ناظم اعلیٰ منہاج القرآن انٹرنیشنل

”منہاج القرآن ویمن لیگ حضور ﷺ کی تعلیمات اور فروغِ عشقِ مصطفیٰ ﷺ کے لیے اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ فروغِ علم و امن اور اصلاح احوال کے لیے ان کی کوششیں ہر اعتبار سے قابل تحسین ہیں۔ میں منہاج ویمن لیگ کو 38 ویں یوم تاسیس پر مبارک باد پیش کرتا ہوں۔“

نور اللہ صدیقی نائب ناظم اعلیٰ میڈیا فیئرز

”منہاج القرآن ویمن لیگ نے علم کے فروغ اور دکھی انسانیت کی خدمت کے لیے 3 دہائیوں میں جو عملی کردار ادا کیا ہے ایسی محنت اور کارناموں کا کوئی اور غیر سرکاری تنظیم دعویٰ بھی نہیں کر سکتی۔ منہاج القرآن ویمن لیگ منہاج القرآن کا تعلیم یافتہ نظریاتی چہرہ ہے میں 38 ویں یوم تاسیس پر اپنی بہنوں کو ان کی شاندار خدمت پر خراج تحسین پیش کرتا ہوں۔“

شیخ حماد مصطفیٰ المدنی القادری

”منہاج القرآن ویمن لیگ نے اسلامی تعلیمات کو دنیا کے ہر گوشے میں عام کرنے کے لیے اہم کردار ادا کیا ہے۔ منہاج ویمن لیگ نے حضور سیدی شیخ الاسلام کے علمی افکار اور نظریات کو پوری دنیا میں احسن انداز میں پہنچایا ہے۔ اس عظیم

کارنامے پر میں ویمین لیگ کی تمام ماؤں اور بہنوں کو مبارک باد پیش کرتا ہوں اور دعا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ انہیں اجر عظیم سے نوازے۔ آمین“

منہاج القرآن ویمین لیگ کے 38 ویں یوم تاسیس کے موقع پر معزز خواتین رہنماؤں کی جانب سے موصول ہونے والے پیغامات اس یوم تاسیس کی ایک نمایاں اور خوبصورت پہلو ہیں۔ ان پیغامات میں فکری چنگلی، تنظیمی بصیرت اور عملی تجربے کی وہ جھلک نمایاں ہے جو خواتین کی قیادت کو ایک مضبوط، باوقار اور بااثر پیغام دیتی ہے۔ یہ پیغامات نہ صرف خواتین کارکنان کے لیے حوصلہ و رہنمائی کا ذریعہ ہیں بلکہ اس امر کا ثبوت بھی کہ ویمین لیگ کی قیادت شعور، استقامت اور مقصد سے جڑی ہوئی ہے۔

Dr. Ghazala Qadri

(President, Minhaj-ul-Quran Women League International)

On this momentous occasion of the 38th Foundation Day of Minhaj-ul-Quran Women League (MWL), I extend my heartfelt congratulations and gratitude to all our members, teams, and supporters across the globe.

This day marks 38 years of unwavering dedication to spreading the message of Deen, empowering women, promoting knowledge and learning, and creating a positive, faith-inspired change in society. All the successes are a the result of your tireless efforts, sincere intentions, and steadfast commitment to the mission of Minhaj-ul-Quran. Each one of you, from local teams to international representatives, has played a vital role in making MWL a platform for women to learn and practice Deen in a moderate way.

As we celebrate this milestone, let us renew our intentions and strengthen our resolve to continue this journey of service with even greater zeal. May Allah (SWT) bless all of you for your dedication and grant us the strength to fulfill our mission with sincerity and excellence.

Mrs. Fizzah Hussain Qadri

On the occasion of the 38th Foundation Day of Minhaj-ul-Quran Women League (MWL), I would like to congratulate and express my deepest gratitude to every member, representative, and supporter of this noble mission.

For 38 years, MWL has stood as a symbol of empowerment, education, and spiritual growth, offering women a platform to not only strengthen their own connection with Deen but also contribute to society as leaders and changemakers. This journey of nearly four decades has been possible because of your commitment, hard work, and faith in our shared vision.

Every milestone we celebrate today is a testament to your dedication and determination to spread the message of Islam in a balanced and impactful way. Whether through dawah efforts, educational initiatives, or community service projects, each of you has left an indelible mark on this mission.

As we commemorate this achievement, let us look forward with hope and purpose. There is still much to do to reach more women, create new opportunities for learning and growth, and strengthen our collective bond of sisterhood .

I pray that Allah (SWT) continues to bless our efforts, accept our services, and grant us the strength and guidance to carry this mission forward for generations to come.

ڈاکٹر شاہدہ نعمانی (سینئر ممبر، منہاج القرآن ویمن لیگ، ممبر سپریم کونسل)

”عورت معاشرے کی بنیادی اکائی ہے اور کسی بھی معاشرتی نظام میں اس کا کردار نہایت اہم اور فیصلہ کن ہوتا ہے۔ دورِ حاضر میں خواتین کی تعلیمی و تربیتی، معاشی و معاشرتی، اخلاقی و روحانی نشوونما اور شعور کی بیداری کے حوالے سے منہاج القرآن ویمن لیگ ایک منفرد، درخشاں اور قابلِ فخر باب کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس عظیم جدوجہد کا سہرا بلاشبہ شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کے سر ہے، جنہوں نے خواتین کی تعلیم و تربیت اور تعمیرِ شخصیت کے میدان میں انقلابی کردار ادا کیا۔

منہاج القرآن ویمن لیگ کے 38 ویں یومِ تاسیس کے پُر مسرت موقع پر میں تمام وابستگان کو دل کی گہرائیوں سے مبارکباد پیش کرتی ہوں اور دعاگو ہوں کہ رب کائنات ہمیں ہمیشہ مشنِ مصطفوی ﷺ کے قافلے کا حصہ بنائے رکھے اور اپنے عظیم قائد کے ساتھ کیے گئے عہدِ وفا کی تجدید کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔“

محترمہ لمبئی مشتاق (سربراہ کوارٹر نییشن کونسل منہاج القرآن ویمن لیگ)

”منہاج القرآن ویمن لیگ چنستان منہاج کاتبندہ ستارہ ہے جو معاشرے کی خواتین کے اندر دین کے فہم، خدمتِ دین کا جذبہ، مصطفوی معاشرے کے قیام اور شعور کو بیدار کرنے میں ہر لمحہ ہر قدم پر چمکتا نظر آتا ہے۔ عصرِ حاضر میں سیدہ کائنات حضرت فاطمہ الزہراء سلام اللہ علیہا کے اسوہ کی پیروی کا حکم اٹھائے ہوئے بطور خاتونِ دین اسلام کی آبیاری میں منہاج القرآن ویمن لیگ اپنی مثال آپ ہے

دنیا میں اسکی کوئی نظیر نہیں ملتی۔ منہاج القرآن ویمن لیگ کے 38 ویں یوم تاسیس کے موقع پر میں ان تمام ماؤں، بہنوں اور بیٹیوں کو مبارکباد پیش کرتی ہوں جو اس قافلے (جس کی منزل مکین گنبد خضریٰ ہیں) میں شریک ہیں اور اپنے جذبوں کو زندہ رکھتے ہوئے خدمت دین میں اپنا بہترین کردار ادا کر رہی ہیں۔ اللہ رب العزت سے دعا ہے کہ صحبت و تربیت شیخ میں اسی طرح ہمارے جذبوں کو تازگی اور حدت ملتی رہے جس سے خدمت دین اور اصلاح احوال امت کا علم بلند رہے اور سیدہ کائنات سلام اللہ علیہا کی مقبول غلامی نصیب ہو۔ آمین“

حافظہ سحر عنبرین صاحبہ (ڈائریکٹر نظامت دعوت و تربیت منہاج القرآن ویمن لیگ)

”خالق کائنات کی شاہکار تخلیق انسان ہے مگر کائنات کا حقیقی حسن خاتون (عورت) ہے۔ کائنات میں رنگ و نور خاتون کے وجود سے ہے۔ کائنات کے وسیع کینوس میں منہاج القرآن ویمن لیگ، انسانی تہذیب کی بانی ہیں۔ واضح رہے کہ اسلامی تہذیب کی ترقی میں منہاج القرآن ویمن لیگ کا رول انتہائی اہم ہے کہ ان کے ہی دم سے معاشرے میں خوبصورتی اور نفاست کا عنصر احساس جا بجا ملتا ہے۔ انسان کی تاریخ میں ایک صالح معاشرے کی تعمیر و تشکیل اور اس کے ارتقاء کے ضمن میں خواتین نے ہمیشہ ایک مثبت کردار ادا کیا ہے۔ جہد مسلسل، ہمت و حوصلہ، جرأت و فاداری غیر متزلزل کردار، علم و آگہی اور عمل پیہم کے جوہر سے آراستہ داعیان دین دعوت یہی عظیم مائیں بہنیں اور بیٹیاں ہیں، منہاج القرآن ویمن لیگ کے پلیٹ فارم سے بنت سیدہ کائنات حضرت سیدہ زینب سلام اللہ علیہا کے پاکیزہ کردار و عمل، جرات و بہادری اور حق پرستی سے روشنی حاصل کرتے ہوئے خواتین کے بہترین سیرت و کردار کی تشکیل کو ممکن بنایا جا رہا ہے، عہد رسالت ﷺ میں برپا ہونے والے ”مصطفوی انقلاب“ کو عہد موجود میں اپنی انفرادی و اجتماعی، انفرادی و خاندانی، دینی و دنیوی زندگی میں نافذ کرنے کی تعلیم دی جا رہی ہے۔ منہاج القرآن ویمن لیگ کے 38 ویں یوم تاسیس پر میں دنیا بھر سے ویمن لیگ کی وابستگان، عہدیداران اور کارکنان کو صدامبارک باد پیش کرتی ہوں اور اس مصطفوی مشن کی ترویج و ترقی کے لئے ہمہ وقت دعا گو ہوں۔“

عائشہ مبشر (ممبر کوآرڈینیشن کونسل منہاج القرآن ویمن لیگ)

”منہاج القرآن ویمن لیگ ایک ایسا مینارہ نور ہے جس نے عصر حاضر کے گدلائے ہوئے چشموں کو پاکیزگی عطا کی۔ اس پلیٹ فارم کو معاشرے میں متحرک کر کے نسل

نو، خواتین اور بچوں کے دلوں کی بنجر زمینوں کو آقا ﷺ کے عشق سے سیراب کر دیا اور اس پلیٹ فارم سے جڑے ہر فرد کو فکر و نظر کی متانت اور علم و عمل کی ایک ایسی طاقت عطا کر دی جس نے معاشرے میں انہیں علم نافع کا ترجمان، عمل صالح کا پیکر اور معاشرتی تغیر کا پاسبان بنا دیا۔“

ثناء و حید۔ ایڈیٹر دخترانِ اسلام

”آج کے پر فتن دور میں منہاج القرآن و یمن لیگ کسی نعمت سے کم نہیں۔ شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری نے منہاج القرآن و یمن لیگ کے قیام کے ذریعے امت مسلمہ کی خواتین پر ایک عظیم احسان کیا ہے۔ منہاج القرآن و یمن لیگ خواتین کو دینی، روحانی، اخلاقی، معاشرتی اور علمی تربیت فراہم کرنے میں اپنی بے مثال خدمات سر انجام دے رہی ہے۔ خواتین کو ان کے حقوق و فرائض اور معاشرتی ذمہ داریوں نیز ہنر سیکھنے کے بارے میں آگہی دینے میں بھی و یمن لیگ کا کردار نمایاں ہے۔ 38 سال پر محیط اس شاندار سفر پر دنیا کے سب سے بڑے تنظیمی نیٹ ورک کے رہبر و رہنما شیخ الاسلام پروفیسر ڈاکٹر محمد طاہر القادری اور و یمن لیگ سے منسلک ہر بہن نیز دخترانِ اسلام کی ٹیم، قارئین اور رائٹرز کو دل کی گہرائیوں سے مبارکباد پیش کرتی ہوں۔ منہاج القرآن و یمن لیگ کا 38 واں یوم تاسیس بہت مبارک“

صائمہ نور (زولنگران سنٹرل پنجاب)

”منہاج القرآن و یمن لیگ وہ منظم پلیٹ فارم ہے جو مجدۃ الحاضرہ حضور شیخ الاسلام مدظلہ العالی کے ویژن کے تحت دنیا بھر میں مصطفوی معاشرے کے قیام کے لیے جدوجہد کر رہی ہے۔ دورِ حاضر میں پیغام مصطفیٰ ﷺ کی قدیل بن کر خواتین معاشرہ کو منزل آشنا کر رہی ہیں۔ منہاج القرآن و یمن لیگ منہاج القرآن کا وہ تعلیم یافتہ اور نظریاتی اور روشن چہرہ ہے جو دین کی تعلیمات کو نہ صرف پاکستان بلکہ پوری دنیا کے ہر گوشے میں عام کرنے کے لیے اپنا اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ 38 ویں یوم تاسیس کے موقع پر اللہ رب العزت کی بارگاہ میں دعا ہے کہ منہاج القرآن و یمن لیگ کی توفیقات میں مزید اضافہ فرمائے۔ آمین“

منہاج القرآن ویمن لیگ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین کیلئے ایسا منفرد اور بہترین پلیٹ فارم ہے جس سے منسلک ہو کر زندگی کے ہر گوشے کے متعلق رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ جہاں معاشرے میں عشق رسول ﷺ کے پرچا اور دین اسلام کی اعتدال پسندی، امن، محبت، مزہبی ہم آہنگی اور بھائی چارے کے فروغ کے لیے منہاج القرآن ویمن لیگ کوشاں ہیں وہیں کردارِ زہرہ سلام اللہ علیہا، جرأتِ زینب سلام اللہ علیہا اور حکمتِ عائشہ سلام اللہ علیہا کی بھی آئین ہے۔ خدمتِ دین کی نئی جہات متعارف کروانے کے حوالے سے منہاج القرآن ویمن لیگ کا جذبہ اور ولولہ ہمیشہ قابلِ تحسین اور قابلِ تقلید ہے میں 38 ویں یومِ تاسیس کے موقع پر منہاج القرآن ویمن لیگ کی مرکزی ٹیم اور جملہ تنظیمات کو مبارکباد پیش کرتی ہوں اور دعا گو ہوں کہ اللہ پاک مزید کامیابیاں اور استقامت عطا کرے۔ آمین

نصرت امین (زوتل ناظمہ اسلام آباد)

منہاج القرآن ویمن لیگ کا یومِ تاسیس ہمارے ایمان اور انسانیت کی خدمت کے سفر میں ایک سنگِ میل ہے۔

اپنے قیام کے بعد سے، منہاج القرآن ویمن لیگ امید اور تحریک کی ایک کرن ہے، جو علم پھیلانے، روحانی ترقی کو فروغ دینے اور سماجی اصلاح کو فروغ دینے کے مشن کے تحت زندگی کے تمام شعبوں سے تعلق رکھنے والی خواتین کو متحد کرتی ہے۔ اس تنظیم نے ان گنت خواتین کو باختیار بنایا ہے کہ وہ بڑے پیمانے پر اپنے خاندانوں، برادریوں اور معاشرے میں با معنی حصہ ڈالیں۔

آج ہم اپنے پیارے قائد شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کے وژن کو خراجِ تحسین پیش کرتے ہیں، جن کی رہنمائی نے ہمارے راستے کو تشکیل دیا ہے۔ ہم ہر اس بہن کی لگن اور محنت کو بھی تسلیم کرتے ہیں جو ماضی اور حال میں اس مشن کا حصہ رہی ہے۔ آپ کی شراکتیں آنے والی نسلوں کے لیے راہیں روشن کرتی رہیں گی۔

آئیے ہم اپنی مشترکہ اقدار کے لیے اپنی وابستگی کا اعادہ کریں اور خود کو اس عظیم مقصد کے لیے وقف کریں۔ ہم مل کر ایک ایسی دنیا کے لیے کوششیں جاری رکھیں گے جو امن، انصاف اور مساوات کے اصولوں کی عکاسی کرے جیسا کہ اسلام نے سکھایا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہماری کوششوں میں برکت عطا فرمائے، ہماری کاوشوں کو قبول فرمائے، اور ہمیں اس مقدس مشن پر ثابت قدم رکھے۔ آمین

نصرت رعنا ڈار (زولنگران منہاج القرآن ویمن لیگ کراچی)

مُجَبَّدُ السَّبَةِ الْحَاضِرَةِ ڈاکٹر محمد طاہر القادری دامت برکاتہم العالیہ کی قیادت میں منہاج القرآن ویمن لیگ مسلم معاشرے میں خواتین کا دینی، ملی، معاشرتی اور علمی شعور اجاگر کرنے میں کوشاں ہے۔ اس جہد مسلسل کے 38 سال مکمل ہونے پر دنیا بھر میں موجود منہاج القرآن ویمن لیگ کی وابستگان، کارکنان و رفیقات کو صمیم قلب سے مبارکباد۔

حراد لبر اعوان (زول ناظمہ منہاج القرآن ویمن لیگ جنوبی پنجاب)

ہم اپنے عظیم مربی، رہنما، شیخ اور عظیم قائد کی شکر گزار ہیں کہ جنہوں نے ہمیں منہاج القرآن ویمن لیگ جیسا ہمہ جہت اور مستحکم پلیٹ فارم عطا فرمایا۔ جس کی وساطت سے ہم ایک خطہ ہی نہیں ساری دنیا میں اسوہ سیدہ کائنات سیدہ فاطمہ الزہرا سلام اللہ علیہا اور اسوہ امہات المؤمنین پر عمل پیرا ہو کر علم دین، عشق رسول ﷺ امن عالم اور فلاح انسانیت کے علم تھامے شرق تا غرب مصطفوی معاشرہ کی تشکیل میں سرگرم عمل ہیں۔ ہم پر عزم ہیں کہ ہم امت کی ماؤں کی تربیت کے ذریعے ایک ایسی اعلیٰ کردار اور با علم نسل پروان چڑھائیں گی جو ہمارے عظیم قائد کے امت مسلمہ کی نشاط ثانیہ کے سنہرے خواب کی تعبیر میں حسینی کردار ادا کریں گے۔ منہاج القرآن ویمن لیگ کی دنیا بھر میں بسنے والی ذمہ داران، رفقاء وابستگان اور کارکنان بہنوں کو ویمن لیگ کا 38 واں یوم تاسیس مبارک ہو۔

ان معزز شخصیات اور منہاج القرآن ویمن لیگ کی رہنماؤں کے ان فکر انگیز، محبت بھرے اور رہنمائی سے مزین پیغامات نے اس یوم تاسیس کی معنویت کو دو چند کر دیا۔ دراصل یہ پیغامات محض الفاظ نہیں بلکہ ایک عظیم تسلسل کی یاد دہانی ہیں، جو علم، تربیت، کردار سازی اور اجتماعی خدمت کے اصولوں پر قائم ہے۔ منہاج القرآن ویمن لیگ کا یہ سفر خواتین کو فکری پختگی، روحانی بالیدگی اور عملی قیادت کی جانب لے جانے کا سفر ہے، جس میں ہر پیغام ایک مشعل راہ اور ہر رہنمائی ایک نیا حوصلہ عطا کرتی ہے۔

آخر میں اس عہد کی تجدید کرتے ہیں کہ ہم اس عظیم امانت کو اسی خلوص، نظم اور فکری بصیرت کے ساتھ آگے بڑھائیں گے جس کی بنیاد 38 برس پہلے رکھی گئی۔

چراغِ فکر جلیں گے تو راستے بنیں گے

یہی چراغ ہمیں منزلوں تک لے جائیں گے

اللہ تعالیٰ ہمیں اس مشن کو خلوصِ نیت، استقامت اور اخلاص کے ساتھ جاری رکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔



خواتین میں بیداری شعور آگئی کے لیے کوشاں

ماہنامہ دختران اسلام لاہور کی سالانہ خریداری حاصل کریں

زیر سرپرستی: شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری مدظلہ

سالانہ خریداری: 700 روپے

نیگم رفعت جبین قادری

فی شمارہ: 60 روپے

اپنے علاقے میں موجود پبلک لائبریریز، کالجز، سکولز، عوامی مقامات، دوست احباب اور علاقے کی موثر شخصیات کو سالانہ خریداری کی صورت میں تحفہ بھجوائیں۔

365- ایم ماڈل ٹاؤن لاہور، فون: 042-5169111-3 - 111-140-140 Ext: 149

Whatsapp: 0324-4895887 - 0300-8105740

www.minhaj.info, Email: sisters@minhaj.org

موسم سرما اور ہماری صحت

صائمہ نور زوئل نگران سینٹرل پنجاب

کوئی تو ہے جو نظام ہستی چلا رہا ہے، وہی خدا ہے

کائنات کا وجود اور اس میں ہونے والے تغیرات، جیسے مینہ برسنے، آندھیوں کا آنا، کہیں چلچلاتی دھوپ، اور کبھی دھوپ میں ہی بارش کا ہونا، ایسے ہی دریاؤں کا سوکھنا، آتش فشاؤں کا پھٹنا، دن اور رات کی آنکھ مچولی، ماہ و سال کا گزرنا اور اس کے بدلتے اثرات، یہ سب اللہ جل شانہ کے وجود پر دلیل ہیں کہ کوئی ہے جو ان انتظامات کو سنبھال رہا ہے، اور کوئی ہے جس کے ہاتھ میں ان تمام چیزوں کی ڈور ہے، تبھی تو سمندر کی حدود قائم ہیں، اور وہ اپنی حد سے آگے نہیں بڑھتا، سورج روزانہ نئی جگہ سے طلوع ہوتا ہے، لیکن کبھی مغرب سے طلوع نہیں ہوا، بادل پانی ہی برساتا ہے، آگ جلاتی ہی ہے، یہ تمام چیزیں اللہ رب العزت کے حکم کی محتاج ہیں، اور اسی کے فیصلے پر کاربند ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن کریم میں اللہ جل شانہ نے ارشاد فرمایا:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ۔ (القمر: ۴۹)

”بے شک ہم نے ہر چیز کو ایک مقررہ اندازے کے مطابق بنایا ہے۔“
اور ان تمام چیزوں کی تخلیق اور ان کے مسخر ہونے میں غور و فکر کی دعوت دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ۔ (آل عمران: ۱۹۰)

”بے شک آسمانوں اور زمین کی تخلیق میں اور شب و روز کی گردش میں عقل سلیم والوں کے لیے (اللہ کی قدرت کی) نشانیاں ہیں۔“

اسی طرح موسموں کا بدلنا بھی اللہ تبارک و تعالیٰ کی قدرتِ کاملہ کا مظہر ہے کہ کبھی سخت گرمی کا موسم جو جھلسا دینے والی لُؤ کے ساتھ آتی ہے جو برف تک کو پگھلا دے اور کبھی تیخ بستہ سردی، جو مانع کو بھی جمادے۔ کبھی ہر طرف ہریالی کی پوشاک اوڑھے پیڑ اور رنگ برنگ پھول اور کبھی اداسی بکھیرتا خشک اور زرد پتوں کا موسم، یہ تمام حالات بھی اللہ جل شانہ کی طرف ہی سے ہیں، ان میں سے ہر موسم اپنی ایک منفرد اور الگ خصوصیت اور شناخت رکھتا ہے اور انسان کے لیے بہت غور و فکر کرنے کی چیزیں ہیں۔

سردی کا وجود

سردی کے وجود کے پیچھے بھی اللہ جل شانہ کی ایک حکمت پنہاں ہے، اور ایک نظام اس کے پیچھے کار فرما ہے۔ حضرت ابو ہریرۃ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

إِشْتَكَّتِ النَّارُ إِلَى رَبِّهَا، فَقَالَتْ: ”رَبِّ أَكَلْ بَعْضُ بَعْضًا“، فَأَذِنَ لَهَا بِنَفْسَيْنِ نَفْسٍ فِي الشِّتَاءِ وَنَفْسٍ فِي الصَّيْفِ، فَأَشَدُّ مَا تَجِدُونَ مِنَ الْحَرِّ وَأَشَدُّ مَا تَجِدُونَ مِنَ الزَّمْهِرِيِّ۔

”نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جہنم نے اللہ تعالیٰ سے درخواست کی کہ اے میرے پروردگار! میرا بعض حصہ بعض کو کھا رہا ہے، لہذا مجھے سانس لینے کی اجازت عنایت فرمائیں، اللہ تعالیٰ نے اسے دو سانس لینے کی اجازت دے دی، ایک سانس سردی میں اور ایک سانس گرمی میں، تم لوگ جو سردی کی ٹھنڈک محسوس کرتے ہو وہ جہنم کے (ٹھنڈا) سانس لینے کی وجہ سے ہے اور جو گرمی کی تپش محسوس کرتے ہو وہ جہنم کے (گرم) سانس لینے کی وجہ سے ہے۔“

موسم سرما مومن کے لیے بہار

موسم سرما بے شک خشکی سے بھرپور موسم ہے، لیکن مومن کے لیے یہ بہار کا کام کرتا ہے، جس طرح بہار میں ڈھیروں پھول کھلتے ہیں، اور ہر طرف ہرے بھرے

پیڑوں کی دلکشی و رعنائی انسان کو اپنی طرف کھینچتی ہے، اسی طرح سردیوں میں اعمالِ صالحہ پر بکثرت قادر ہونا، ان پر اجر کا بڑھ جانا، اس کی دیگر فضیلتیں مومن کو وہی مزہ اور فائدہ پہنچاتی ہیں، جیسا لطف انسان بہار کے موسم میں اٹھاتا ہے، وہ نیکیوں کے باغات میں خوب چرتا ہے، اور اعمالِ صالحہ کے میدانوں میں خوب دوڑیں لگاتا ہے، چنانچہ ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں کہ:

الْشِّتَاءُ رَيْبِعُ الْمُؤْمِنِ قَصْرُ نَهَارُهُ قَصَاصٌ وَطَالَ لَيْلُهُ فَقَامَ۔

”سردی کا موسم مومن کے لیے بہار ہے، سردیوں کا دن چھوٹا ہوتا ہے، چنانچہ وہ اس میں روزہ رکھتا ہے، اور رات لمبی ہوتی ہے، چنانچہ وہ اس میں قیام کرتا ہے۔“
ایسے ہی حضرت عمر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ:

”سردی کا موسم عبادت کرنے والوں کے لیے غنیمت کا موسم ہے۔“

نیز مشہور تابعی عبید بن عمیر لیثیؒ جب سردی کا موسم آتا تو فرماتے:

”اے اہل قرآن! تمہاری نمازوں کے لیے راتیں لمبی ہو گئی ہیں، اور تمہارے روزے رکھنے کے لیے دن چھوٹے ہو گئے ہیں، لہذا اسے غنیمت جانو۔“

ایسے ہی موسمِ سرما میں بوجہ مشقت مختلف اعمال کا اجر بھی بڑھا دیا جاتا ہے، اور ان پر اللہ تبارک و تعالیٰ ڈھیروں اجر عنایت فرماتے ہیں، چنانچہ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ:

أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَنْعَمُ اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا، وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟ 'إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَى الْبَكَارَةِ، وَكَثْرَةُ الْخُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَاتِّظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ، فَذَلِكُمُ الرِّبَاطُ۔

”کیا میں تمہیں ایسا عمل نہ بتلاؤں جس کے ذریعے سے اللہ تعالیٰ گناہ معاف کر دے اور درجات بلند کر دے؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا: یا رسول اللہ! ضرور بتلایئے! آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: (سردی وغیرہ کی) مشقت اور ناگواری کے باوجود کامل وضو کرنا، ایک نماز کے بعد دوسری نماز کا انتظار کرنا اور مساجد کی طرف کثرت سے قدم بڑھانا، پس یہی رباط (یعنی اپنے نفس کو اللہ کی اطاعت میں روکنا) ہے۔“

سردی کی شدت کی وجہ سے اکثر نرم گرم بستر کو چھوڑ کر اٹھ کر وضو کرنا اور مسجد جانا ایک شاق امر ہے، اسی لیے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے گناہوں کی مغفرت اور درجات کی بلندی کا سبب بتلایا ہے۔ معلوم ہوا کہ سردی کا موسم کثرت کے ساتھ عبادات کرنے کے لیے ایک بہترین موقع ہے۔

اسلام کی ایک امتیازی خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس نے اپنے معتقدین کو زندگی گزارنے کے تمام احسن طریقے سکھائے ہیں، کوئی بھی شخص اسلام کے متعلق یہ نہیں کہہ سکتا کہ فلاں معاملہ میں ہم اسلام کو رہنما نہیں پاتے، بلکہ دنیوی و اخروی، داخلی و خارجی تمام چیزوں کے متعلق اسلام ہمیں تعلیمات سے روشناس کراتا ہے۔ موسم سرما بھی ان تعلیمات سے خالی نہیں۔ نبی کریم ﷺ نے، نیز خلفاء اربعہ اور اسلاف امت نے اس موسم میں بھی احکامات الہی کی طرف توجہ دلائی ہے، چنانچہ سب سے پہلے یہ جان لیں کہ تمام موسم، ان میں آنے والے حالات، اور ان کا انسانی زندگی پر اثر یہ سب اللہ تبارک و تعالیٰ کی طرف سے ہے، کسی موسم کی اپنی کوئی خوبی نہیں کہ اس کے آتے ہی راحتیں میسر ہو جائیں، اور کسی موسم کی خود کارستانی نہیں کہ اس کے دوران صعوبتیں پیدا ہو جائیں، یہ سب محض ارادۂ خداوندی سے ہے، اس لیے سردی ہو یا گرمی ہمیں موسم یا زمانہ کو برا بھلا نہیں کہنا چاہیے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نبی کریم ﷺ کا ایک ارشاد نقل کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

قَالَ اللَّهُ: يَسْبُبُ بَنُو آدَمَ الدَّهْرَ وَأَنَا الدَّهْرُ، يَبْدِي اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ۔

”(حدیث قدسی) رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اللہ جل شانہ فرماتے ہیں: ”بنی آدم زمانے کو برا بھلا کہتا ہے، جبکہ میں زمانہ ہوں، رات دن کا پلٹنا میرے ہاتھ میں ہے۔“ اسی طرح موسم سرما میں ہونے والے موسمی بخار کی وجہ سے کئی لوگ بیمار ہو جاتے ہیں، اور نادانی میں بیماریوں کو بھی کوسنے لگ جاتے ہیں، جبکہ نبی کریم ﷺ نے اس سے بھی منع فرمایا ہے، چنانچہ آپ ﷺ نے ام سائب رضی اللہ عنہا کو بخار کو برا کہنے سے منع فرمایا، اور اس کی وجہ بھی بتلائی کہ یہ گناہوں کو ایسے دور کرتا ہے جیسے بھٹی لوہے سے زنگ کو دور کرتی ہے۔

اعمالِ صالحہ

موسم سرما میں نبی کریم ﷺ نے کثرت سے اعمالِ صالحہ کرنے کی ترغیب دی ہے، نیز موسم سرما اعمالِ صالحہ کی ادائیگی کے لیے، اور قضا روزوں کے لیے ایک

بہترین سہولت ہے، جس میں کم مشقت برداشت کرتے ہوئے انسان اجر عظیم کا مستحق بن سکتا ہے، چنانچہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”الصَّوْمُ فِي الشِّتَاءِ الْغَنِيمَةُ الْبَارِدَةُ“ یعنی ”سردیوں میں روزہ رکھنا ٹھنڈی غنیمت ہے۔“

نادار اور مفلس لوگوں کے ساتھ ہمدردی

انحوت، ایثار اور ہمدردی یہ ایسے جذبے ہیں جو اسلام نے ہی متعارف کرائے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ بھلائی کرنے کی جیسی ترغیب اسلام دیتا ہے، اور کوئی نہیں دیتا۔ بھائی چارگی، صلہ رحمی، رحم دلی، اسلام کی اہم تعلیمات ہیں، جن میں اسلام صرف مسلمانوں کو ہی خاص نہیں کرتا، بلکہ غیر مسلموں حتیٰ کہ چوپایوں تک کو اس میں شامل کرتا ہے۔ ایسے ہی سردی کے موسم میں بعض غریب افراد ایسے ہوتے ہیں جو اپنے لیے گرم لباسوں کا انتظام نہیں کر پاتے، نبی کریم ﷺ نے اپنی امت کو ایسے نادار اور مفلس لوگوں کی مدد کرنے کی ترغیب دی ہے، چنانچہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اَيُّهَا مُسْلِمُ كَسَا مُسْلِمًا ثَوْبًا عَلَيَّ عَزِيَّ كَسَاهُ اللهُ مِنْ خُضْرِ الْجَنَّةِ۔

”جو کوئی مسلمان کسی دوسرے مسلمان کو کپڑا پہنائے گا، اللہ رب العزت اسے جنت کا لباس پہنائیں گے۔“

سردی کی شدت سے پناہ

ہر چیز میں خیر و شر دونوں پہلو موجود ہوتے ہیں، نبی کریم ﷺ نے ہر چیز میں اللہ تبارک و تعالیٰ سے خیر و عافیت طلب کی ہے، جبکہ اس چیز کے شر سے پناہ مانگی ہے۔ ایسے ہی سردی کے شر سے بھی نبی کریم ﷺ نے پناہ چاہی ہے، چنانچہ حضرت ابو سعید خدری و حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

”اگر سخت سردی کا دن ہو، اور اس وقت کوئی بندہ یہ دعا: ”لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، مَا أَشَدَّ بَرْدَ هَذَا الْيَوْمِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ مِنْ دَمْعِي زَهْرًا جَهَنَّمَ“ پڑھے، تو اللہ جل شانہ جہنم سے ارشاد فرماتے ہیں: ”میرے بندے نے تیرے زہریر نامی علاقے سے پناہ مانگی ہے، اور میں تجھے گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اسے پناہ دی۔“

قانونِ الٰہی ہے کہ ہر تنگی آسانی لیے پھرتی ہے، ایسے ہی فقہاء کے یہاں ایک اصول متعارف ہے کہ ”الْمَشَقَّةُ تَجْلِبُ التَّيْسِيرَ“ کہ مشقت آسانی کو کھینچتی ہے، لہذا جہاں موسم سرما چند سختیوں کو اپنے دامن میں لیے پھرتا ہے، وہیں ڈھیروں راحتیں بھی یہ اپنے دامن میں لیے ہوئے ہے۔ شریعت نے جاڑے کے اس موسم میں پیش آنے والی پریشانیوں اور مشقتوں کا علاج بھی بعض سہولتوں کی صورت میں دیا ہے، جس میں سے چند درج ذیل ہیں:

۱: گرم پانی کا استعمال

سردیوں میں پانی ٹھنڈا ہوتا ہے، جو جسم انسانی کو بیمار کرنے میں ایک بڑا کردار ادا کرتا ہے، لیکن شریعتِ مطہرہ نے سردی کی حالت میں ٹھنڈے پانی کے استعمال کرنے کو لازم نہیں قرار دیا، بلکہ گرم پانی استعمال کرنے کی بھی سہولت دی۔ تاہم گرم پانی کی عدم دستیابی کی صورت میں ٹھنڈے پانی کے استعمال کرنے پر بیش بہا فضائل بھی بیان کیے۔ ایک روایت میں سردی کی حالت میں اعضائے وضو کو مکمل دھونا، اور وضو اچھی طرح کرنے کو گناہوں کو مٹانے کا ذریعہ بیان کیا گیا ہے۔

۲: تیمم کرنا

یہ بھی شرعی سہولیات میں سے ہے کہ سخت سردی کی حالت میں اگر گرم پانی دستیاب نہ ہو، اور ٹھنڈے پانی کے استعمال سے مرض کے بڑھنے یا جان جانے کا خطرہ ہو تو ایسی حالت میں تیمم کر کے پاکی حاصل کی جائے۔ غزوہ ذات السلاسل میں سخت سردی کی حالت میں حضرت عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ نے رخصت پر عمل کرتے ہوئے ایسے ہی تیمم کر کے نماز پڑھائی۔ نبی کریم ﷺ کو اس واقعہ کی اطلاع ہوئی تو آپ مسکرانے لگے، اور کچھ بھی نہ فرمایا۔

۳: موزوں پر مسح کرنا

شریعت کی طرف سے ایک سہولت یہ بھی دی گئی ہے کہ اگر سردی ہو یا عام حالات میں بھی موزوں پر مسح کرنا چاہیں تو یہ جائز ہے، البتہ فقہاء نے موزوں پر مسح کرنے کے لیے چند شرائط بیان کی ہیں، اگر ان شرائط کا خیال رکھا جائے تو

موزوں پر مسح کرنا جائز ہے۔

۴: گھر میں نماز پڑھنا

جماعت کے ساتھ نماز پڑھنا سنتِ موکدہ ہے، اور اس کے فضائل میں کئی احادیث ، نیز اس کے ترک کرنے پر کئی وعیدیں بھی احادیث میں آئی ہیں۔ لیکن فقہاء نے چند صورتوں میں گھر میں نماز پڑھنے کی اجازت دی ہے۔ انہی صورتوں میں سے ایک صورت سخت سردی کا ہونا ہے، اگر سخت سردی ہو تو گھر میں نماز پڑھنے کی گنجائش ہے، جیسا کہ نافعؓ حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ سے نقل کرتے ہیں کہ: ”انہوں نے ایک مرتبہ ”ضجنان“ نامی جگہ میں سردی کی ایک رات میں اذان دی ، اور پھر فرمایا کہ اپنے اپنے خیموں میں نماز پڑھ لو، اور پھر حضور ﷺ کا فعل ذکر کیا کہ آپ ﷺ بھی بارش اور سردی کی رات میں یہ حکم دیا کرتے تھے۔“

موسم سرما اور حفاظتی اقدامات

موسم سرما کو انسان کی صحت کا دشمن بتایا گیا ہے، اور اس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اپنانے کی ترغیب بھی دی گئی ہے، چنانچہ سلیم بن عامرؓ ، حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے بارے میں نقل کرتے ہیں کہ جب سردیاں آئیں تو سیدنا عمر رضی اللہ عنہ اپنے ماتحتوں کو خط لکھتے، جن کا مضمون یہ ہوتا:

”سرما آپہنچا، جو ایک دشمن ہے؛ اس کے مقابلے کے لیے اوننی کپڑے، موزے اور جرابیں وغیرہ تیار کرو، اون ہی کا لباس پہنو اور اوپر بھی اوننی چادریں اوڑھو؛ کیونکہ سرما وہ دشمن ہے جو جلد داخل ہوتا ہے اور دیر سے جان چھوڑتا ہے۔“

اللہ رب العزت نے اون اور اس کے رُویں کو اپنی نعمت میں شمار کیا ہے، جس سے انسان سردیوں میں اپنے لیے لباس تیار کرتا ہے، لہذا ایسے موقعوں پر انسان کو مناسب گرم لباس کا انتظام کرنا چاہیے، تاکہ وہ اللہ کے دیے ہوئے اس جسم کو مزید طاعات میں لگا سکے۔

موسم سرما کا پیغام

اللہ تبارک و تعالیٰ نے زمین و آسمان کی پیدائش اور دن رات کی تبدیلی میں اہل عقل کے لیے کئی عبرت کی نشانیاں رکھی ہیں۔ موسموں کا آنا، ماہ و سال کا گزرنہ، ہرے

بھرے درختوں کا سوکھ کر جھڑنا، پتوں کا ٹوٹ کر گرنا، یہ بتاتا ہے کہ ہر عروج کو زوال ہے، کوئی بھی چیز ابدی نہیں۔ موسم سرما، یہ پیغام دیتا ہے کہ جس طرح میرے آنے سے درختوں کی دلکشی اور رعنائی عنقاء ہوئی، ان کے پتے جھڑ گئے، اور خس و خاشاک بن کر کچرے کے ڈھیروں پر پڑے، ایسے ہی انسان کا ایک وقت مقرر ہے، جس کے آتے ہی ساری لذتیں بے کار ہو جائیں گی، اور اس وقت وہ ساری تمناؤں اور تمام خواہشات کو چھوڑ کر اپنی اصل منزل کی طرف گامزن ہو جائے گا، لہذا انسان کو چاہیے کہ اپنی حقیقی منزل کو پہچانے اور اس کی تیاری کرے، قبل اس کے کہ فرشتہ اجل لبیک کہہ دے۔ اللہ رب العزت سے دعا ہے کہ وہ اس موسم سرما کو ہمارے لیے خیر کا باعث بنائے، آمین۔



چونکہ ٹھنڈی ہوائیں اور بڑھتا ہوا درجہ حرارت سردیوں کی آمد کی نشاندہی کرتا ہے، اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے فعال اقدامات کرنا ضروری ہے۔ موسمی بیماریوں سے لے کر موسم کی وجہ سے جسمانی سرگرمیوں میں کمی تک، سرد مہینے اکثر صحت کے مختلف چیلنجز لاتے ہیں۔ تاہم، صحیح احتیاطی تدابیر اور طرز زندگی میں ایڈجسٹمنٹ کے ساتھ، آپ اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا سکتے ہیں اور سردیوں کے موسم میں ترقی کی منازل طے کر سکتے ہیں۔

سردیوں کے موسم میں صحت مند رہنے کے 10 اہم نکات

اس دوران آپ کو صحت مند اور مضبوط رکھنے کے لیے یہاں دس موثر تجاویز ہیں۔

متوازن غذا کو برقرار رکھیں: ایک غذائیت سے بھرپور اور متوازن غذا کا استعمال سال بھر اہم ہے، لیکن یہ خاص طور پر سردیوں کے دوران اہم ہے۔ اپنے کھانوں میں کافی مقدار میں پھل، سبزیاں، سادا اناج، دلی پتی پروٹین اور صحت مند چکنائی شامل کریں۔ اپنے مدافعتی نظام کو تقویت دینے کے لیے موسمی پیداوار اور وٹامن سی، وٹامن ڈی اور زنک سے بھرپور غذاؤں کا انتخاب کریں۔

ہائیڈریٹڈ رہیں: اگرچہ موسم سرد ہے، ہائیڈریٹ رہنا ضروری ہے۔ اپنے جسم کے افعال کو سہارا دینے کے لیے روزانہ مناسب مقدار میں پانی پائیں۔ گرم جڑی بوٹیوں والی چائے، سوپ اور شوربے بھی گرمی اور سکون فراہم کرتے ہوئے آپ کے سیال کی مقدار میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

نیند کو ترجیح دیں: معیاری نیند مجموعی صحت اور مضبوط مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔ ہر رات 7-9 گھنٹے کی نیند کا مقصد بنائیں۔ سونے کے وقت کا معمول بنائیں، اپنے سونے کے کمرے کو آرام دہ اور سونے کے لیے سازگار رکھیں، اور اپنی نیند کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے سونے سے پہلے اسکرین کا وقت محدود کریں۔

روزانہ ورزش: سرد درجہ حرارت یا ناموافق موسمی حالات کی وجہ سے سردیوں کے دوران جسمانی سرگرمیاں کم ہو سکتی ہیں۔ تاہم، انڈور ورزش تلاش کرنا یا موسم سرما کے کھیلوں میں مشغول ہونا فٹنس کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ سادہ سرگرمیاں جیسے انڈور یوگا، واک، یا گھریلو ورزش آپ کو متحرک رکھ سکتی ہیں اور آپ کے موڈ کو بڑھا سکتی ہیں۔

اچھی حفظان صحت کی مشق کریں: سردیوں میں اکثر سردی اور فلو کے معاملات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں، ضرورت پڑنے پر ہینڈ سینٹائزر کا استعمال کریں، اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔

قوت مدافعت بڑھانا: صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ کرنے کے بعد سپلیمنٹس پر غور کریں۔ وٹامن ڈی، سی، اور زنک سپلیمنٹس آپ کے مدافعتی نظام کی مدد کر سکتے ہیں، خاص طور پر سیاہ، سرد مہینوں کے دوران جب سورج کی نمائش محدود ہوتی۔

سردی سے بچاؤ: ہاپتو تھرمیا یا فراسٹ بائٹ جیسی بیماریوں سے بچنے کے لیے موسم کے مطابق مناسب لباس پہنیں۔ ضرورت پڑنے پر کپڑے، ٹوپیاں، دستانے، سکارف اور واٹر پروف جوتے پہنیں۔ اپنے گھر کو گرم اور اچھی طرح سے موصول رکھیں۔

تناؤ کو کنٹرول کریں: ونٹر بلیوز یا سیزنل ایفیکٹیو ڈس آرڈر (SAD) دماغی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ تناؤ کے انتظام کی تکنیکوں پر عمل کریں جیسے مراقبہ، یوگا، گہری سانس لینے کی مشقیں، یا ایسے مشاغل جو آپ کو خوشی دیتے ہیں۔ پیاروں کے ساتھ وقت گزارنا یا ضرورت پڑنے پر پیشہ ورانہ مدد لینا بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

سماجی سرگرمیاں: سرد موسم کے باوجود سماجی روابط برقرار رکھیں۔ حفاظتی رہنما خطوط پر عمل کرتے ہوئے، دوستوں اور خاندان کے ساتھ بات چیت کرنا، یا تو عملی طور پر یا ذاتی طور پر، تنہائی اور تنہائی کے احساسات سے نمٹنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ویکسین کروائیں: اپنے آپ کو اور دوسروں کو قابل علاج بیماریوں سے بچانے کے لیے فلو اور دیگر تجویز کردہ ویکسین لینے پر غور کریں۔ ضروری ویکسین کے بارے میں رہنمائی کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر سینٹر پر موجود میڈیکل سٹاف سے مشورہ کریں۔



موسم سرما کے مسائل

موسم سرما کے مسائل میں نزلہ و زکام، سانس کی بیماریاں، خشک جلد، اور سردی کی وجہ سے ہونے والی جسمانی تھکاوٹ شامل ہیں۔ سرد موسم مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتا ہے اور وٹامن ڈی کی کمی کا باعث بن سکتا ہے، جبکہ خشک ہوا جلد کی خشکی اور سانس لینے میں دشواری پیدا کر سکتی ہے، خاص طور پر دمہ کے مریضوں کے لیے۔

بیماریاں: نزلہ، زکام، بروئکائٹس، اور نور وائرس جیسی عام بیماریاں عموماً پھیلتی ہیں۔
سانس کی مشکلات: ٹھنڈی ہوا میں سانس لینے سے پھیپھڑوں میں ہوا کی گزرگاہیں تنگ ہو سکتی ہیں، جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، بالخصوص دمہ کے مریضوں کو۔
خشک جلد: سردی، کم نمی اور گرم شاور کی وجہ سے جلد خشک، خارش والی اور پھٹی ہوئی ہو سکتی ہے۔
مدافعتی نظام میں کمی: سرد موسم مدافعتی خلیوں کی کارکردگی کو مست کر سکتا ہے اور سورج کی روشنی کی کمی کی وجہ سے وٹامن ڈی کی سطح کم ہو سکتی ہے، جس سے بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
وزن میں اضافہ: سردیوں کے دوران سرگرمی کم ہونے اور زیادہ کھانے کی وجہ سے وزن بڑھ سکتا ہے۔

موسم سرما کا افسردگی (SAD): کم دن اور قدرتی روشنی کی کمی کی وجہ سے کچھ لوگوں میں موڈ میں تبدیلی آ سکتی ہے۔

حل اور بچاؤ

صحت مند طرز زندگی: متوازن غذا کھائیں، پانی زیادہ پیئیں، باقاعدگی سے ورزش کریں اور نیند پوری لیں۔

جلد کا خیال رکھیں: جلد کو خشک ہونے سے بچانے کے لیے مونسچرائزر کا استعمال کریں اور بہت زیادہ گرم شاورز سے پرہیز کریں۔ زیادہ گرم پانی جلد پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

سانس کی حفاظت: دمہ اور سانس کی دیگر بیماریوں والے افراد کو سرد موسم میں احتیاط کرنی چاہیے، ہوا کو نمی دار رکھنے کے لیے ہو سکے تو humidifier کا استعمال کریں اور گھر کے اندر صفائی کا خیال رکھیں۔

مدافعتی نظام کو مضبوط کریں: وٹامن ڈی کے لیے دھوپ میں وقت گزاریں، اپنی غذا میں لہسن اور پیاز جیسی چیزیں شامل کریں، اور صحت مند چکنائی کا استعمال کریں۔

فعال رہیں: سرد موسم میں بھی متحرک رہیں، جیسے کہ گھر کے اندر ورزش کرنا یا گرم کپڑے پہن کر باہر سیر کرنا۔



فقہی مسائل

روزوں کی حفاظت کیونکر ممکن ہے؟

مفتی عبدالقیوم خان ہزاروی

سوال: اللہ تعالیٰ رمضان المبارک میں امت محمدی ﷺ کو کن تحائف سے نوازتا ہے؟

جواب: حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: میری امت کو ماہ رمضان میں پانچ تحفے ملے ہیں جو اس سے پہلے کسی نبی کو نہیں ملے:

۱۔ اِذَا كَانَ اَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ نَظَرَ اللَّهُ تَعَالَى عَزَّوَجَلَّ اِلَيْهِمْ وَمَنْ نَظَرَ اللَّهُ اِلَيْهِ لَمْ يُعَذِّبْهُ اَبَدًا.

”جب ماہ رمضان کی پہلی رات ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ ان کی طرف نظر التفات فرماتا ہے اور جس پر اللہ کی نظر پڑ جائے اسے کبھی عذاب نہیں دے گا۔“

۲۔ فَاِنَّ خُلُوفَ اَفْوَاهِهِمْ حَيْنَ يُنْسَوْنَ اَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْبَسَلِكِ.

”شام کے وقت ان کے منہ کی بو اللہ تعالیٰ کو کستوری کی خوشبو سے بھی زیادہ اچھی لگتی ہے۔“

۳۔ فَاِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَسْتَغْفِرُ لَهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ.

”فرشتے ہر دن اور رات ان کے لئے بخشش کی دعا کرتے رہتے ہیں۔“

۴۔ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَأْمُرُ جَنَّةً فَيَقُولُ لَهَا: اسْتَعِدِّي وَتَزِينِي لِعِبَادِي أَوْشَكُوا أَنْ يَسْتَرْيَحُوا مِنْ تَعَبِ الدُّنْيَا إِلَى دَارِي وَكَرَامَتِي.

”اللہ عزوجل اپنی جنت کو حکم دیتے ہوئے کہتا ہے: میرے بندوں کے لئے تیار کر لے اور مزین ہو جا، قریب ہے کہ وہ دنیا کی تھکاوٹ سے میرے گھر اور میرے دارِ رحمت میں پہنچ کر آرام حاصل کریں۔“

۵۔ إِذَا كَانَ آخِرُ لَيْلَةِ غُفْرِ لَهُمْ جَمِيعًا.

”جب (رمضان کی) آخری رات ہوتی ہے ان سب کو بخش دیا جاتا ہے۔“

ایک صحابی نے عرض کیا:

أَهِيَ لَيْلَةُ الْقَدْرِ فَقَالَ: لَا، أَلَمْ تَرَ إِلَى الْعَصَالِ يَغْتَلِبُونَ فَإِذَا فَرَغُوا مِنْ أَعْمَالِهِمْ وَفُتُوا أَجُورَهُمْ.

”کیا یہ شبِ قدر کو ہوتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: نہیں۔ کیا تم جانتے نہیں ہو کہ جب مزدور کام سے فارغ ہو جاتے ہیں تب انہیں مزدوری دی جاتی ہے۔“

(بیہقی، شعب الایمان، 3: 303، رقم: 3603)، (منذری، الترغیب والترہیب، 2: 56، رقم: 1477)

سوال: روزے کے مقاصد کیا ہیں؟

جواب: روزے کے بہت سے مقاصد ہیں جن میں سے چند درج ذیل ہیں:

1۔ تقویٰ کا حصول

جب نفس اللہ تعالیٰ کی رضامندی کی امید اور اس کے دردناک عذاب کے خوف کی وجہ سے حلال چیزوں سے رکنے پر آمادہ ہو جاتا ہے تو وہ بدرجہ اولیٰ حرام چیزوں سے بھی باز رہے گا۔ لہذا روزہ ہمیں حرام چیزوں سے بچنے کی تربیت دیتا ہے جس سے ہم فرمانِ باری تعالیٰ کے مطابق متقی بن سکتے ہیں۔

2۔ نعمت کا شکر ادا کرنے پر آمادہ کرنا

روزہ نفس کو کھانے پینے جیسی کئی نعمتوں سے روک کر ان نعمتوں کی قدر کرنے کا احساس بیدار کرتا ہے اور ہمیں شکر گزار بندے بننے پر آمادہ کرتا ہے۔

3۔ نفس کو مغلوب کرنا اور شہوت کو کم کرنا

روزہ نفسانی خواہشات کو کم کر کے نفس کو مغلوب کرتا ہے۔ ارشادِ نبوی ﷺ ہے:

مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَيَّاتَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

”جو عورت کا مہر ادا کر سکتا ہو وہ نکاح کر لے کیونکہ یہ نظر کو جھکاتا ہے اور شرمگاہ کے لیے اچھا ہے اور جو ایسا کرنے کی طاقت نہ رکھتا ہو تو وہ روزے رکھے کیونکہ یہ شہوت کو گھٹاتا ہے۔“

(بخاری، الصحيح، 2: 673، رقم: 1806)

4- مساکین پر شفقت و مہربانی

روزہ دار جب تھوڑے وقت کے لیے بھوک اور پیاس برداشت کرتا ہے تو اُسے ہمیشہ اس تکلیف میں رہنے والے انسانوں کے بارے میں احساس ہوتا ہے اور غرباء و مساکین پر شفقت و مہربانی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

5- روزہ کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے خاص اجر حاصل کرنا

روزہ ایسی عبادت ہے جو اللہ تعالیٰ اور بندے کے درمیان راز ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے خاص اپنے لیے رکھا ہے۔ حضرت ابوہریرہ اور حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: إِنَّ الصَّوْمَ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ.

”اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ روزہ خاص میرے لیے ہے اور میں ہی اس کی جزا دوں گا۔“ (مسلم، الصحيح، باب فضل الصيام، کتاب الصيام، 2: 807، رقم: 1151)

سوال: روزہ کی حفاظت کیسے ممکن ہے؟

جواب: اگر روزہ کو احکام و آداب کی مکمل رعایت کے ساتھ پورا کیا جائے تو بلاشبہ گناہوں سے محفوظ رہنا آسان ہو جاتا ہے۔ البتہ اگر کسی نے روزہ کے لوازم کا خیال نہ کیا اور گناہوں میں مشغول رہتے ہوئے روزہ کی نیت کی، کھانے پینے، خواہش نفسانی سے باز رہا لیکن حرام کمانے اور غیبت کرنے سے باز نہ آیا تو اس سے فرض تو ادا ہو جائیگا، مگر روزہ کے برکات و ثمرات سے محرومی رہے گی۔ حضرت ابو عبیدہ بن جراح رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

الصَّوْمُ جُنَّةٌ مَا لَمْ يَخْرُقْهُ.

”روزہ ڈھال ہے جب تک کوئی اس کو پھاڑ نہ ڈالے۔“

(نسائی، السنن، 1: 167، رقم: 2233)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَبْلِ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ.

”جو شخص روزہ رکھ کر جھوٹی بات اور غلط کام نہ چھوڑے تو اللہ کو کچھ حاجت نہیں کہ وہ (گناہوں کو چھوڑے بغیر) محض کھانا پینا چھوڑ دے۔“

(بخاری، الصحيح، کتاب الصوم، باب من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم، 2: 673، الرقم: 1804)

کھانا پینا اور جنسی تعلقات چھوڑنے ہی سے روزہ کامل نہیں ہوتا بلکہ روزہ کی حالت میں فواحش، منکرات اور ہر طرح کے گناہوں سے بچنا بھی ضروری ہے لہذا مندرجہ بالا احادیث سے ثابت ہوا:

روزہ دار روزہ رکھ کر جھوٹ، غیبت، چغلی اور بدکلامی سے پرہیز کرے۔
آنکھ کو مذموم و مکروہ اور ہر اس چیز سے بچائے جو یادِ الہی سے غافل کرتی ہو۔
کان کو ہر ناجائز آواز سننے سے بچائے۔ اگر کسی مجلس میں غیبت ہوتی ہو تو انہیں منع کرے ورنہ وہاں سے اٹھ جائے۔ حدیث میں ہے کہ غیبت کرنے والا اور سننے والا دونوں گناہ میں شریک ہیں۔

بوقت افطار اتنا نہ کھائے کہ پیٹ تن جائے۔
افطار کے بعد دل خوف اور امید کے درمیان رہے۔ کیا معلوم کہ اس کا روزہ قبول ہوا یا نہیں لیکن اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ پس اعضاء کو گناہوں سے بچانا ہی درحقیقت روزہ کی حفاظت ہے۔

سوال: کیا انجیکشن یا ڈرپ لگوانے اور انسولین لگانے سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے؟

جواب: انجیکشن، ڈرپ یا کوئی اور چیز جو غذا یا دوا میں شامل ہو اور دماغ یا معدہ تک اثر انداز ہو، اس کے استعمال سے روزہ ٹوٹ جائے گا۔ اگر شدید بیمار ہے تو اُسے ویسے ہی روزہ نہ رکھنے کی اجازت بلکہ حکم ہے۔ وہ لازمی طور پر افطار کرے اور معالج کی ہدایت کے مطابق دوا و غذا کو استعمال کرے۔ حتیٰ کہ اگر بیماری کی شدت یا جان جانے کا خوف ہو تو روزہ رکھنا شرعاً ممنوع ہے اور روزہ رکھنے کی صورت میں مریض گناہ گار بھی ہوگا۔

اسی طرح انسولین بھی ایک دوا ہے، جو جسم کے کئی نظاموں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے روزے میں انسولین لینا جائز نہیں۔ طبی معالج سے مشورے کے بعد کوشش کریں کہ سحری کے وقت اور افطاری کے بعد انسولین لگوا لیں۔

سوال: کیا روزے کی حالت میں انسولین لینا جائز ہے؟

جواب: انسولین (Inhaler) صرف آکسیجن نہیں بلکہ اس میں دوائی ملی ہوتی ہے جو دل اور معدے تک بطور دوا اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لئے اس سے پرہیز کریں۔ اگر سانس کا مریض اس کے بغیر رہ نہیں سکتا اور سانس کی شدید تکلیف میں مبتلا رہتا ہے تو روزہ افطار کر لے اور اگر روبصحت ہونے کی توقع نہ ہو تو فی روزہ فطرانے کی مقدار (دو کلو گندم، آٹا، یا اس کی قیمت) فقیر، مسکین کو فدیہ دے۔ یہ فدیہ وہ خواہ ہر دن دے یا یکمشت ادا کر دے، کسی ایک کو دے یا زیادہ کو دے، جائز ہے۔

سوال: کیا کسی مریض کو حالت روزہ میں خون دینا جائز ہے؟

جواب: جس شخص کو خون دیا جا رہا ہے، اسے تو لازمی طور پر روزہ افطار کرنا ہے البتہ خون کا عطیہ دینے والا شخص اپنی صحت کا خیال کرے۔ خون دینے سے روزہ تو نہیں ٹوٹتا البتہ کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ اس لئے خون دینے والے کو اپنی صحت کے مطابق ایسا قدم اٹھانا چاہئے جس سے اس کا روزہ بھی برقرار رہے اور شدید نقاہت بھی نہ ہو۔ ہاں اگر ایمر جنسی ہے تو ظاہری بات ہے کہ کسی انسان کی جان بچانا فرض ہے، لہذا بایں صورت ضعف برداشت کرے۔

سوال: کیا رمضان کے روزے کے دوران دانت نکلوانے کی صورت میں روزہ ٹوٹ جاتا ہے، جبکہ دانت سے خون بھی نہ نکلا ہو؟

جواب: دانت نکلوانے سے روزہ نہیں ٹوٹے گا بشرطیکہ کوئی انجیکشن نہ لگایا جائے اور نہ کوئی ایسی دوا استعمال کی جائے جو گلے کے اندر جائے، نہ ہی خون کا کوئی قطرہ یا کوئی بھی چیز گلے کے اندر جائے۔ اس صورت میں روزہ نہیں ٹوٹے گا۔ دانتوں سے خون نکل کر حلق میں داخل ہو جائے یا خود اسے نگل لیا جائے، ایسی صورت میں خون اگر تھوک پر غالب ہے تو روزہ ٹوٹ جائے گا۔ اس صورت میں صرف قضا واجب ہوگی، کفارہ نہیں اور اگر تھوک خون پر غالب ہو تو روزہ نہیں ٹوٹے گا۔

سوال: کیا روزے کی حالت میں مسواک یا ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کرنا جائز ہے؟

جواب: روزے کی حالت میں مسواک یا ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کرنا جائز ہے بشرطیکہ ٹوتھ پیسٹ کے اجزاء حلق سے نیچے نہ جائیں۔ البتہ مسواک سے دانت صاف کرنا سنت ہے۔ مسواک کے سوکھے یا تر ہونے یا خشک ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔

سوال: اگر دھواں، غبار، عطر کی خوشبو یا دھونی حلق یا دماغ میں چلی جائے تو کیا اس سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے؟

جواب: روزہ دار کے حلق میں غبار، عطر کی خوشبو، دھونی یا دھواں چلے جانے سے روزہ نہیں ٹوٹتا لیکن اگر کسی روزہ دار نے غبار یا دھویں کو قصداً اپنے حلق میں داخل کیا تو اس کا روزہ ٹوٹ جائے گا۔

سوال: کیا قے سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے؟

جواب: قے آنے سے روزہ نہیں ٹوٹتا خواہ کم ہو یا زیادہ لیکن اگر خود اپنے فعل اور کوشش سے قصداً قے کی جائے اور منہ بھر کر ہو تو روزہ ٹوٹ جاتا ہے اور اگر کم ہو تو نہیں ٹوٹے گا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

مَنْ ذَرَعَهُ الْقَيْءُ فَلَيْسَ عَلَيْهِ قَضَاءٌ، وَمَنْ اسْتَقَاءَ عَبْدًا فَلَيْقُضَ.

”جس شخص کو (حالت روزہ میں) از خود قے آجائے تو اس پر قضاء نہیں اور (اگر) جان بوجھ کر قے کی تو وہ (اس روزہ کی) قضاء کرے۔“ (ترمذی، السنن، کتاب الصوم، باب ما جاء فيمن استقاء عبداً، 3: 98، رقم: 720)

سوال: کیا آنسوؤں کی نمکینی منہ میں جانے سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے؟

جواب: آنسو محض منہ میں جانے سے روزے پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ فتاویٰ عالمگیری کے فقہاء کے مطابق آنسو قطرہ در قطرہ منہ میں گئے اور تھوک کے ساتھ نکل لیے تو روزہ فاسد نہیں ہوگا، لیکن اگر آنسو اتنے زیادہ تھے کہ تھوک پر غالب آگئے اور ان کی نمکینی پورے منہ میں محسوس ہوئی تو روزہ ٹوٹ گیا۔ اس کی قضاء کی جائے گی۔

سوال: کیا مسافر روزہ رکھ سکتا ہے؟

جواب: مسافر کو بحالت سفر روزہ ترک کر دینا مباح ہے بشرطیکہ سفر اتنا لمبا ہو جس میں قصر واجب ہوتی ہے، اور اگر سفر میں دشواری نہ ہو تو اس کا سفر میں روزہ رکھنا افضل ہے۔ آج کل کے دور میں ریل گاڑی، کار، ہوائی جہاز وغیرہ میں سفر

معتدل ہی ہوتا ہے لہذا جو شخص روزہ رکھنے کی طاقت رکھتا ہو اور اسے روزہ رکھنے میں کوئی دشواری بھی پیش نہ آتی ہو تو اس کے لئے بہتر ہے کہ روزہ رکھے۔ اللہ رب العزت نے قرآن حکیم میں ارشاد فرمایا:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ۔
 ”(یہ) گنتی کے چند دن (ہیں) پس اگر تم میں سے کوئی بیمار ہو یا سفر پر ہو تو دوسرے دنوں (کے روزوں) سے گنتی پوری کر لے، اور جنہیں اس کی طاقت نہ ہو ان کے ذمے ایک مسکین کے کھانے کا بدلہ ہے، پھر جو کوئی اپنی خوشی سے (زیادہ) نیکی کرے تو وہ اس کے لئے بہتر ہے، اور تمہارا روزہ رکھ لینا تمہارے لئے بہتر ہے اگر تمہیں سمجھ ہو۔“ (البقرہ، 2: 184)

اس سلسلے میں جمہور فقہاء کا موقف ہے کہ مسافر کو روزہ رکھنے یا چھوڑنے کا اختیار ہے۔ اس لئے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین حضور نبی اکرم ﷺ کے ساتھ ماہ رمضان میں جب سفر پر روانہ ہوتے تو ان میں سے کچھ روزہ دار ہوتے اور کچھ روزہ نہ رکھتے۔ روزے دار روزہ چھوڑنے والوں کو اور روزہ چھوڑنے والا روزے دار کو مورد الزام نہیں ٹھہراتا تھا۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

لَا تَعِبَ عَلَى مَنْ صَامَ وَلَا عَلَى مَنْ أَفْطَرَ. قَدْ صَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فِي السَّفَرِ، وَأَفْطَرَ.

” (حالتِ سفر میں) صائم (روزہ دار) اور مفطر (روزہ نہ رکھنے والے) کو برا بھلا مت کہو کیونکہ رسول اللہ ﷺ نے کبھی سفر میں روزہ رکھا اور کبھی نہیں رکھا۔“ (مسلم، الصحيح، کتاب الصیام، باب جواز الصوم والفطر فی شہر رمضان للمسافر، 2: 785، رقم: 1113)

سوال: رمضان کے قضا روزے لگاتار رکھنے چاہیے یا وقفہ سے رکھنے چاہیے وضاحت فرما دیں؟

جواب: رمضان کے روزوں کی قضاء واجب ہے اور اس میں وسعت رکھی گئی ہے، وقت کی کوئی قید نہیں ہے۔ لہذا قضا روزے لگاتار رکھیں یا سال میں وقفہ وقفہ کے ساتھ، دونوں طرح جائز ہیں۔

گلدستہ

کھجور کے طبی و غذائی فوائد

خدیدہ بتول

طاقت کا خزانہ کھجور اور گڑ کے لڈو

سردی کے موسم میں گھر میں تیار کردہ کھجور اور گڑ کے لڈو سے اپنے جسم کو گرم اور توانا رکھیں۔ آئرن، کیلشیم، فائبر اور قدرتی شکر سے بھرپور یہ لڈو قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں، ہاضمے کو بہتر بناتے ہیں اور تھکاوٹ کو دور کرتے ہیں۔

سردیوں کے آغاز کے ساتھ ہی جسم کو گرم رکھنے اور بیماریوں سے بچنے کے لیے غذائی تبدیلیاں ضروری ہیں۔ کھجور اور گڑ سے بنے لڈو ایک مزیدار اور صحت بخش آپشن ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ انہیں گھر میں آسانی سے بنایا جاسکتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھوں تک ہر کوئی اسے پسند کرتا ہے۔

کھجور قدرتی شکر، آئرن، فائبر، کیلشیم اور وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے۔ سردیوں میں ان کا استعمال فوری توانائی فراہم کرتا ہے اور قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ دوسری طرف، گڑ گرمی فراہم کرتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے، اور ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔

کھجور اور گڑ کے لڈو بنانے کی ترکیب

اجزا

250 گرام	نرم کھجور
150 گرام	گڑ
2 کھانے کی چمچ	گھی
حسب ضرورت	بادام
حسب ضرورت	کاجو
حسب ضرورت	ناریل پاؤڈر
حسب ضرورت	الانچی پاؤڈر

ترکیب

لڈو بنانے کے لیے پہلے 250 گرام کھجور کے بیج نکال کر باریک کاٹ لیں۔ پھر 150 گرام گڑ پیس لیں۔ ایک پین میں 2 کھانے کے چمچ گھی ڈالیں اور اس میں کٹی کھجور اور گڑ ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک ہلائیں جب تک مرکب گاڑھا نہ ہو جائے۔ اگر آپ چاہیں تو اس میں بادام، کاجو، ناریل کے برادے اور الانچی پاؤڈر بھی شامل کر سکتے ہیں۔ جب مرکب ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چھوٹے لڈو کی شکل دیں اور کسی باکس میں محفوظ کر لیں۔

صحت کے فوائد

کھجور اور گڑ کے لڈو سردیوں میں جسم کو قدرتی گرمی فراہم کرتے ہیں۔ ان میں موجود آئرن اور کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں اور خون کی کمی کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ لڈو تھکاوٹ اور کمزوری کو بھی دور کرتے ہیں، دن بھر توانائی برقرار رکھتے ہیں۔ مزید، یہ بچوں کے لیے ایک صحت مند ناشتے کا آپشن ہیں، جو تجارتی مٹھائیوں سے کہیں بہتر ہے۔

سردیوں کے موسم میں، جب جسم کو اضافی غذائیت اور گرمی کی حرارت ہوتی ہے، کھجور اور گڑ کے لڈو روایتی ہندوستانی غذا کا ایک اہم حصہ بن سکتے ہیں۔ یہ نہ صرف مزیدار ہیں بلکہ صحت کے لیے بھی مفید ہیں۔ اگر آپ موسم سرما میں اپنے آپ

کو اور اپنے افراد خانہ کو صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو ان لڈو کو اپنی روزمرہ کی خوراک میں ضرور شامل کریں۔

سردیوں کی خاص سوغات

موسم سرما اپنے ساتھ کچھ سوغات بھی لاتا ہے جس کے لیے اکثر لوگ اس موسم کا بے صبری سے انتظار بھی کرتے ہیں۔ خشک میوہ جات، گاجر کا حلوہ اور کشمیری چائے سردیوں کی خاص سوغات ہیں جو اس موسم کا مزہ دوبالا کر دیتی ہیں۔ آج ہم آپ کو ایک ایسے مزے دار، صحت بخش اور آسانی سے بننے والے لڈو کی ریسپی بتانے والے ہیں جو سردیوں کے اس موسم میں آپ کی صحت کو بھی بہتر رکھنے میں مددگار ثابت ہوگی۔

لڈو کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں چینی کا استعمال بھی نہیں ہوتا اور یہ توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ تو چلیں اس کی ترکیب جانتے ہیں۔



لڈو بنانے کی ترکیب

لڈو بنانے کے لیے سب سے پہلے بادام، پستہ، کاجو اور اپنی پسند کے خشک میوہ جات لیں۔ خشک میوہ جات کی مقدار کا فیصلہ اپنی پسند کے حساب سے کریں یعنی اگر آپ کو بادام یا پستہ پسند ہے تو آپ اسے زیادہ مقدار میں لے سکتے ہیں۔

ایک برتن میں دیسی گھی کا ایک کھانے کا چمچ گرم کر لیں اور اس میں بادام، پستہ اور کاجو ڈال دیں اور اسے دھیمی آنچ پر ہلکے سا بھون لیں کہ اس میں سے خوشبو آنا شروع ہو جائے۔

آگ بند کر کے خشک میوے کو ٹھنڈا کر کے اسے موٹا موٹا کاٹ لیں یا آپ اسے کوٹ بھی سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ اسے بہت زیادہ باریک نہ کریں۔

اب ایک کپ کھجور لے لیں اور اس کی گٹھلیاں الگ کریں اور کھجور کو بھی چাপ کر لیں۔ اگر آپ کو انجیر پسند ہے تو کھجور کے ساتھ انجیر کو بھی چاپ کر لیں۔ آپ کٹے ہوئے خشک میوے میں کھجور شامل کر کے اسے اچھی طرح مکس کر لیں۔ مکپھر کو تھوڑا تھوڑا لے کر اس کے لڈو بنائیں اور آخر میں اس پر پسا ہوا کھوپرا چھڑک لیں۔ ان لڈو کو کسی ایئر ٹائٹ جار میں رکھ لیں

سردیوں میں کھجور کھانے کے 8 فوائد

اگرچہ لوگوں میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ ہر میٹھا ذائقہ رکھنے والی چیز غیر صحت مند ہوتی ہے۔ تاہم گلوکوز سے بھرپور ایک خشک پھل ایسا بھی ہے جو صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔۔ جی ہاں یہ کھجور ہے۔

کھجور کے اندر صحت کے لیے کئی ایسے فوائد ہیں جو خاص طور پر موسم سرما میں اسے کھانے سے انسان کو بہت سے امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

اگر آپ موسم سرما میں صحت کے حوالے سے مختلف مسائل مثلاً نزلہ ، ٹھنڈ ، جوڑوں کے درد ، الرجی اور فلو کا شکار رہتے ہیں تو آپ کو لازمی طور کھجور کا استعمال کرنا چاہیے۔

صحت کے امور سے متعلق ویب سائٹ "بولڈ اسکائی" پر کھجور کے آٹھ ایسے فوائد پیش کیے گئے ہیں جن کو جان کر آپ سردیوں میں کھجور کھانے پر مجبور ہو جائیں گے:

1۔ جسم کی گرمائش

کھجور کو ریشے ، فولاد ، کیلشیم ، وٹامن اور میگنیشیم کا اچھا ذریعہ شمار کیا جاتا ہے اور یہ سب عناصر سردیوں میں انسانی جسم کو گرم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

2۔ ٹھنڈ کے اثر اور نزلے کا علاج

اگر آپ ٹھنڈ کے اثر سے نزلے میں مبتلا ہیں تو آپ دو سے تین کھجوریں ، دو عدد چھوٹی الائچی اور چند ٹکڑے لال مرچ کو لے کر گرم پانی میں ڈال کر کچھ دیر اُبال لیں اور پھر چھان کر سونے سے پہلے اسے مشروب کے طور پر استعمال کریں۔

3۔ دے کا علاج

کھجور کے ذریعے دے اور سانس سے متعلق دیگر الرجیوں کا بھی علاج ممکن ہے جن کا شمار سردیوں کے موسم میں پھیلے عمومی عام مسائل میں ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے روزانہ صبح اور شام کھجور کے ایک یا دو دانے پابندی سے کھنا چاہئیں۔

4۔ جسم کو طاقت دینا

کھجور میں موجود قدرتی شکر انسانی جسم کو فوری توانائی دینے میں مددگار ہوتی ہے۔

5۔ قبض کا علاج

چوں کہ کھجور ریشے سے بھرپور ہوتی ہے لہذا اسے رات بھر پانی میں بھگو کر صبح اس کو Blender میں پیس لیں اور نہار منہ پی لیں۔ یہ عمل قبض کے علاج میں بہت مفید ثابت ہوگا۔

6۔ دل کی صحت کا تحفظ

ریشے سے بھرپور ہونے کے پیش نظر کھجور دل کی صحت کی حفاظت کرتی ہے۔ یہ دل کی دھڑکن کی رفتار اعتدال اور کنٹرول میں رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ دل کے دوروں کے خطرات سے بھی بچاتی ہے۔

7۔ جوڑوں کے درد میں کمی

کھجور انسان کے جوڑوں کے درد اور سوجن کی تکلیف میں کمی کرتی ہے بالخصوص سردیوں کے موسم میں جب کہ یہ مسئلہ بکثرت پھیلا ہوتا ہے۔

8۔ بلند فشارِ خون کو کم کرنا

کھجور میں موجود میگنیشیم اور پوٹاشیم بلند فشارِ خون کو کم کرنے کے لیے قدرتی عامل ہیں۔ اس واسطے روزانہ 5 سے 6 کھجوریں کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔



وظائف

رمضان المبارک کے سعادت بھرے شب و روز سے کما حقہ فائدہ اٹھانے اور قرب الہی کے حصول کے لئے شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کے بتائے ہوئے مندرجہ ذیل معمولات کو باقاعدگی سے اپنے شب و روز کا حصہ بنائیں:

نماز پنجگانہ باجماعت ادا کریں۔
مکمل نماز تراویح باجماعت ادا کریں۔
سحری کھانے سے قبل نماز تہجد ادا کریں۔ اس کی کم از کم 2 اور زیادہ سے زیادہ 12 رکعات ہیں۔

حتی الامکان فضائل و برکات والی دیگر نفلی نمازیں ادا کریں۔ مثلاً:

نماز اشراق: اس کا وقت طلوع آفتاب سے بیس منٹ بعد شروع ہوتا ہے۔ اس کی کم از کم 2 اور زیادہ سے زیادہ 6 رکعات ہیں۔

نماز چاشت: اس کا وقت آفتاب کے خوب طلوع ہو جانے پر ہوتا ہے۔ جب طلوع آفتاب اور آغاز ظہر کے درمیان کل وقت کا آدھا حصہ گزر جائے تو یہ چاشت کے لئے افضل وقت ہے۔ اس کی کم از کم 2 اور زیادہ سے زیادہ 12 رکعات ہیں۔

نمازِ اوابین: یہ مغرب اور عشاء کے درمیان کی نماز ہے جو کم از کم 2 طویل رکعات یا 6 مختصر رکعات سے لے کر زیادہ سے زیادہ بیس 20 رکعات پر مشتمل ہے۔

روزانہ خشوع و خضوع اور تدبر کے ساتھ قرآن حکیم مع ترجمہ ”عرفان القرآن“ کی تلاوت کریں۔

درج ذیل وظائف روزانہ ایک ایک ہزار مرتبہ پڑھیں:

درود شریف: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ.

استغفار: اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيْمَ الَّذِي لَا اِلَهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ.

کلمہ طیبہ: لَا اِلَهَ اِلَّا اللهُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللهِ.

پہلے عشرے میں ہر نماز کے بعد رَبِّ اغْفِرْ وَاَرْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ کا ورد ایک سو مرتبہ کریں۔

دوسرے عشرے میں ہر نماز کے بعد اَسْتَغْفِرُ اللهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ کا ورد ایک سو مرتبہ کریں۔

تیسرے عشرے میں ہر نماز کے بعد اَللّٰهُمَّ اَجِرْنَا مِنَ النَّارِ يَا مُجِيْبُ دَعْوِ الْمُجِيْبِيْنَ کا ورد ایک سو مرتبہ کریں۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے شب قدر میں درج ذیل دعا پڑھنے کی تلقین فرمائی ہے: اَللّٰهُمَّ اِنَّكَ عَفُوٌّ رَّحِيْمٌ عَفُوٌّ رَّحِيْمٌ عَفُوٌّ رَّحِيْمٌ. لہذا آخری عشری کے ہر طاق رات میں کثرت کے ساتھ اس کا ورد کریں۔

علاوہ ازیں ہماری کتاب ”الفيوضات الحمدیه“ میں درج فرض نمازوں کے بعد کئے جانے والے بقیہ وظائف کو اپنا معمول بنائیں اور ہر فرض نماز کے بعد سُبْحَانَ اللهِ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ، اللهُ اَكْبَرُ کی ایک تسبیح کریں۔ آیۃ الکرسی اور مذکورہ بالا استغفار پڑھیں۔

رحمتوں اور سعادتوں بھرے اس مہینے میں کثرت کے ساتھ صدقات و خیرات کو اپنا معمول بنائیں اور محتاجوں و ضرورت مندوں کی مدد کریں۔

دعا ہے کہ اللہ اور اس کے حبیب مکرّم ﷺ کی رضا حاصل کرنے کے لئے ہماری توفیقات میں اضافہ ہو۔ آمین





HEALTHY EATING HABITS

HADIA SAQIB HASHMI

A Muslim woman today carries multiple responsibilities. She nurtures her home, raises children, contributes professionally, maintains relationships, and strives to remain spiritually grounded. These roles complement each other, and Islam honors them as vital responsibilities.

Yet, the physical and mental health required to fulfill these roles is often overlooked, especially when it comes to nutrition. Islam emphasizes strength, balance, and preservation of well-being because a woman's health directly affects her family, her work, and her society.

The Role of Women in Islam: Strength, Not Self-Neglect

Islam places immense value on women as pillars of the family and society. Mothers serve as the first educators of their children, instilling values, emotional stability, and moral guidance. Caretakers of the home provide spaces of comfort, order, and spiritual nourishment, ensuring that

family life remains balanced and harmonious. Contributors to society use their knowledge, skills, and labor to advance communities and serve the greater good.

These roles demand clarity of mind, emotional stability, patience, and physical energy. The Prophet ﷺ emphasized this holistic balance when he said:

“Indeed, your body has a right over you, your family has a right over you, and your Lord has a right over you.” (Bukhari)

This hadith reinforces that caring for one’s body is not separate from fulfilling Islamic responsibilities it enables women to perform all their duties efficiently and compassionately.

Why Nutrition Matters: Fuel for Mind, Mood, and Motherhood

Modern research confirms what Islam encouraged centuries ago: nutrition directly influences mental clarity, emotional balance, and overall performance.

Nutrition and Mental Clarity

The female brain consumes nearly 20% of daily energy. Without adequate protein, iron, healthy fats, and complex carbohydrates, women may experience brain fog, irritability, poor concentration, and reduced decision-making ability. For working mothers managing multiple responsibilities, these deficits can affect both professional and domestic performance.

Nutrition and Emotional Regulation

Fluctuating blood sugar due to skipped meals or high-sugar foods can lead to mood swings, anxiety, and impatience, particularly in interactions with children. A consistently nourished body supports a calmer nervous system, enhancing the quality of emotional and social interactions at home and in the workplace.

Nutrition and Social & Work Performance

Studies demonstrate that poor nutrition results in lower productivity, decreased confidence, and social withdrawal. Islam encourages ihsan, excellence in every task, which is only achievable when women maintain physical and mental balance.

Essential Nutrients for Working Women

Women's bodies require specific nutrients to support energy, cognitive function, and emotional stability, particularly given the demands of caregiving and professional life.

Nutrient	Benefits	Food Sources
Protein	Supports muscle health, energy, and mood stability	Eggs, chicken, lentils, yogurt
Iron	Prevents fatigue, supports brain function	Red meat, spinach, dates, legumes
Omega-3 Fats	Enhances cognition and emotional balance	Fish, flaxseed, walnuts
Complex Carbs	Provides steady energy, prevents crashes	Oats, whole grains, brown rice
Calcium & Vitamin D	Supports bone and muscle function	Milk, yogurt, cheese, sunlight exposure
Hydration	Essential for cognition and emotional regulation	Water, herbal teas, soups

Practical Tip: Incorporating these nutrients in small, consistent meals throughout the day is more effective than eating large, irregular meals.

Daily Eating Timings for Busy Schedules

Structured meal timing helps women maintain energy, mood, and concentration throughout the day.

Time	Purpose	Example
Morning (6:30–8:00 am)	Mental alertness, emotional stability	Eggs + whole-grain bread, yogurt + fruit, dates + nuts
Midday (12:00–2:00 pm)	Sustained energy for work	Balanced meal: protein + vegetables + grains; moderate caffeine
Afternoon (4:00–5:30 pm)	Prevent fatigue & irritability	Light snack: fruit, nuts, homemade snacks
Evening (7:00–8:30 pm)	Recovery & family interaction	Light nourishing meal; avoid heavy fried foods

Regular meals prevent blood sugar dips, fatigue, and irritability, which helps women remain calm, focused, and patient at home and work.

Sunnah-Based Eating Habits for Health and Balance

The Prophet ﷺ offered guidance that complements modern nutrition science:

- Moderation in eating: Eat to satisfaction, not fullness. Overeating can slow the body and mind.
- Consistent nourishment: Avoid long periods without food except during worship or fasting.
- Hydration: Drink water in small sips throughout the day to optimize digestion and energy.
- Sunnah foods: Dates, milk, honey, olive oil, nuts, and fruits provide energy, immunity, and cognitive support.

Incorporating these practices ensures that women maintain physical energy, mental clarity, and emotional balance, enabling them to fulfill multiple responsibilities.

The Mother's Plate Shapes the Child's Future

Children unconsciously adopt their mother's eating habits, emotional responses, and relationship with food. A mother who practices mindful eating demonstrates:

- Self-respect and self-care: Modeling balanced living shows children that personal health matters.
- Emotional regulation: A nourished body supports a calm mind, influencing household harmony.
- Balanced living: Mindful meals teach moderation and the value of nutrition, shaping long-term health habits.

This aligns with Islam’s tarbiyah principle, which emphasizes holistic nurturing through daily habits and lifestyle choices, not just verbal instruction.

Balancing Roles Without Guilt

Islam encourages women to seek ease, preserve health, and maintain balance. Allah says:

“Allah does not burden a soul beyond what it can bear.” (Qur’an 2:286)

Eating healthily and mindfully allows women to fulfill spiritual, familial, and professional responsibilities without exhaustion or guilt. Proper nourishment supports energy for worship, patience with children, focus at work, and engagement in society.

Conclusion

A healthy Muslim woman is preparing to give her best to her family, her workplace, and her community. Her food directly affects:

- Mental clarity: Improves decision-making, problem-solving, and creativity.
- Emotional patience: Supports calm interactions with children and colleagues.
- Professional productivity: Maintains consistent energy and focus.
- Family harmony: Promotes a peaceful and nurturing home environment.



- **Social engagement:** Enhances confidence and positive interaction within the community.

By combining scientific understanding with Islamic principles, Muslim women can reclaim nourishment as an act of responsibility, worship, and strength, empowering them to thrive in every aspect of life.

Scientific References & Further Reading

1. World Health Organization (WHO). Healthy Diet Fact Sheet.
2. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Nutrition and the Brain.
3. National Institute of Mental Health (NIMH). Nutrition and Mental Health.
4. American Journal of Clinical Nutrition. Women's Nutritional Requirements Across the Lifespan.
5. UNICEF & WHO. Maternal Nutrition and Child Development.

”منہاج القرآن ویمن لیگ حضور ﷺ کی تعلیمات اور فروغ عشق مصطفیٰ ﷺ کے لیے اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ فروغ علم و امن اور اصلاح احوال کے لیے ان کی کوششیں ہر اعتبار سے قابل تحسین ہیں۔ میں منہاج القرآن ویمن لیگ کو 38 ویں یوم تاسیس پر مبارکباد پیش کرتا ہوں۔“



ہے قصد کہ اب کریں اک جہان نو آباد

38th

FOUNDATION DAY

5TH JANUARY 1988-2026

MINHAJ-UL-QURAN
WOMEN LEAGUE

خرم نواز گنڈاپور
ناظم اعلیٰ منہاج القرآن انٹرنیشنل



”منہاج القرآن ویمن لیگ نے علم کے فروغ اور دکھی انسانیت کی خدمت کے لیے 3 دہائیوں میں جو عملی کردار ادا کیا ہے ایسی محنت اور کارناموں کا کوئی اور غیر سرکاری تنظیم دعویٰ بھی نہیں کر سکتی۔ منہاج القرآن ویمن لیگ منہاج القرآن کا تعلیم یافتہ نظریاتی چہرہ ہے میں 38 ویں یوم تاسیس پر اپنی بہنوں کو ان کی شاندار خدمت پر خراج تحسین پیش کرتا ہوں۔“



ہے قصد کہ اب کریں اک جہان نو آباد

38th

FOUNDATION DAY

5TH JANUARY 1988-2026

MINHAJ-UL-QURAN
WOMEN LEAGUE

نور اللہ صدیقی
نائب ناظم اعلیٰ میڈیا افیئرز





ہے قصد کہ اب کریں اک جہان نو آباد

38

FOUNDATION DAY

5TH JANUARY 1988-2026

MINHAJ-UL-QURAN
WOMEN LEAGUE



”منہاج القرآن ویمن لیگ اس دور میں مصطفوی تعلیمات کو دنیا کے کونے کونے میں پہنچا رہی ہے۔ اس تاریخی موقع پر میں اپنی تمام بیٹیوں اور بہنوں کو 38 ویں یوم تاسیس پر مبارکباد دیتا ہوں۔ اللہ رب العزت سے دعا ہے کہ ہماری بہنوں اور بیٹیوں کی اس محنت کو شرف قبولیت بخشے اور اجر عظیم سے نوازے۔“

دست بردار کاظم اعجاز

شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری

بانی و سرپرست اعلیٰ منہاج القرآن انٹرنیشنل