سکڻ سيکارڻ جي حلقن جو جدول

پنهنجي جانِ جا

3 حق

21 آگسٽ 2025

سڪڻ ۽ سيکارڻ جي حلقن جو جدول

(1): مختلف موضوعن تي مختصر بيان: **5** منٽ **(2):** دُعا ياد ڪرائڻ: **5** منٽ **(3):** جائزو: **5** منٽ ڪُل وقت: **15** منٽ

اڄ جي سکڻ ۽ سيکارڻ وارن حلقن ۾ **پنهنجي جانِ جا 3 حق** جي عنوان تي معلومات فراهم ڪئي ويندي ۽ **ننڊ مان جاڳڻ وقت پڙهي وڃڻ واري دعا** ياد ڪرائي ويندي ۽ آخر ۾ **نيڪ اعمال** جي رسالي مان اجتماعي جائزو بہ ورتو ويندو. اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْکَرِیْم!

دُرُود شريف جي فضيلت

آخري نبي، رسولِ هاشمي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جو فرمان آهي: جنهن مون تي هڪ ڀيرو درود پاڪ پڙهيو الله پاڪ ان جي مٿان **10** رحمتون نازل فرمائيندو آهي ۽ سندس اعمالنامي ۾ **10** نيڪيون لکيون وينديون آهن.(1)

صَلُّوۡا عَلَى الۡحَبِیۡب!　　صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

پنهنجي جانِ جا 3 حق

آيت مبارڪ

الله پاڪ فرمائي ٿو:

اِنَّ اللّٰهَ اشۡتَرٰى مِنَ الۡمُؤۡمِنِيۡنَ اَنۡفُسَهُمۡ وَ اَمۡوَالَهُمۡ بِاَنَّ لَهُمُ الۡجَنَّةَ ؕ

(پارو: **11**، سورة توبة : **111**)

ترجمو ڪنز العرفان: بيشڪ الله مسلمانن کان انهن جون جانيون ۽ انهن جا مالَ، هن بدلي ۾ خريدي ورتا تہ انهن جي لاءِ جنت آهي.

مشهور مفسرِ قرآن، حڪيم الامت مفتي احمد يار خان نعيمي رَحۡمَةُ اللّٰهِ عَلَيۡهِ هن آيت

1...ترمذی،ابواب الوتر،باب فی فضل الصلاة علی النبی صلی اللّٰہ علیہ وآلہ وسلم، صفحہ:144،حدیث:174۔

جي حوالي سان فرمائن ٿا: مومن کي گهرجي تہ سمجهي تہ مان ۽ منهنجو مال ربّ ڪريم جي هٿ ۾ وڪامجي چڪا آهيون، منهنجي ڪا بہ شيءِ منهنجي نہ آهي. پنهنجي هڪ هڪ عضوي هڪ هڪ گهڙي ۽ هر مال کي الله پاڪ جي مرضيءَ مطابق استعمال ڪري، نہ تہ خائن (يعني خيانت ڪرڻ وارو) هوندو.[1]

فرمانِ مصطفيٰ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

وَاِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

ترجمو: بيشڪ تنهنجي جانِ جو تنهجي مٿان حق آهي.[2]

پنهنجي جانِ جا 3 حق

پيارا اسلامي ڀائرو! اسان جو هي جسم، اسان جا هٿ ۽ پير، اسان جو هِڪُ هِڪُ ساهُ اصل ۾ اسان جو نہ، پر الله پاڪ جي عطا ڪيل هڪ امانت آهي. هن امانت جي حفاظت ڪرڻ اسان سڀني تي لازم آهي. تنهنڪري اسان تي پنهنجي ذات جا بہ حق آهن. اچو تہ! اچ پنهنجي جان جا ٽي حق سکون ٿا:

پهريون حق: پاڻ کي گناهن کان بچائڻ

وضاحت : الله پاڪ فرمائي ٿو:

قُوْۤا اَنْفُسَكُمْ وَ اَهْلِيْكُمْ نَارًا

ترجمو ڪنزالعرفان: اي ايمان وارؤ! پنهنجين جانِيُن ۽ پنهنجي گهر وارن کي ان باھ کان بچايو.

يعني اهڙن ڪمن کان پاڻ بہ بچو ۽ پنهنجي گهر وارن کي بہ بچايو، جيڪي توهان کي ۽ توهان جي گهر وارن کي جهنم جو حقدار بڻائن.

گناہ پنهنجي جان تي ظلم آهي، لهٰذا هر ننڍي وڏي گناہ کان پاڻ کي بچائڻ اسان جي پنهنجي ذات جو بنيادي حَق آهي.

1…تفسیر نعیمی، جلد:11، صفحہ:78،تغیر۔

2…بخاری۔

ٻيون حق: پاڻ کي هلاڪت کان بچائڻ

وضاحت : الله پاڪ فرمائي ٿو:

وَلَا تُلْقُوْا بِاَیْدِیْكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ ۚۖۛ (پارو: 2، بقرة: 195)

ترجمو ڪنزالعرفان: ۽ پنهنجن هٿن سان پاڻ کي هلاڪت ۾ نہ وجهو.

پاڻ کي هلاڪت ۾ وجهڻ جون صورتون: ۞ خودڪشي ڪرڻ ۞ بيمار ٿيڻ تي علاج نہ ڪرائڻ ۞ طاقت کان وڌيڪ بار کڻڻ ۞ جاڻي واڻي نقصانڪار شيءِ کائڻ ۞ نشو ڪرڻ ۞ ون ويلنگ ڪرڻ وغيره، سڀ هلاڪت ۾ وجهڻ وارا ڪم آهن. هر اهو ڪم جيڪو هلاڪت جو سبب بڻجي ان کان بچڻ بہ پنهنجي جان جي حقوق مان آهي.

ٽيون حق: پاڻ کي ذِلت کان بچائڻ

وضاحت: هر اهو ڪم جيڪو اسان جي ذلت جو سبب بڻجي، ان کان پاڻ کي بچائڻ اسان تي لازم ۽ ضروري آهي. پاڻ کي ذلت تي پيش ڪرڻ حرام آهي.(1)

پاڻ کي ذلت تي پيش ڪرڻ جا ڪجھ مثال: ۞ ڪوڙ ڳالهائڻ ۞ چوري ڪرڻ ۞ دوکو ڏيڻ ۞ جُوا کيڏڻ ۞ ۞ **ناحق پنڌ مطلب تہ:** هر اهو ڪم جيڪو پنهنجي بي عزتيءَ جو سبب بڻجي، ان کان بچڻ اسان سڀني تي لازم آهي. حديث پاڪ ۾ آهي: **”جيڪو بغير ڪنهن مجبوريءَ جي پاڻ کي ذلت ۾ وجهي، اهو اسان مان ناهي.**[2]

دهرائي

اڄ اسان پنهنجي جانِ جا 3 حق سکيا آهن، ذهن نشين ڪري وٺو!

(1): پاڻ کي گناهن کان بچائڻ **(2):** پاڻ کي هلاڪت کان بچائڻ **(3):** پاڻ کي ذلت کان بچائڻ

سکڻ ۽ سيکارڻ جي حلقن ۾ ياد ڪرائي ويندڙ دُعا

1...المبسوط للسرخسی، جلد5، صفحہ 23، مطبوعہ کوئٹہ اذلال النفس حرام۔

2 بخاری ،کتاب الدعوات،باب وضع الید الیمنی ...الخ،صفحہ:1560،حدیث:6314۔

ڪاڏوڪائڻ جي دعا:

بِسۡمِ اللّٰهِ الَّذِیۡ لَا یَضُرُّ مَعَ اسۡمِهٖ شَیۡءٌ فِی الۡاَرۡضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ

ترجمو: الله پاڪ جي نالي سان شروع ڪريان ٿو، جنهن جي نالي جي برڪت سان زمين ۽ آسمان جي ڪا بہ شيءِ نقصان نٿي پهچائي سگهي اي سدائين زنده ۽ قائم رهڻ وارا . ((فردوس الاخبار ،حدیث:۱،۱۹۵۵/ ۲۷۴))

اجتماعي جائزي جو طريقو (72 نيڪ اعمال)

روزانو 56 نيڪ اعمال:

(1): سنيون سنيون نيتون ڪيون؟ **(2):** پنج ئي نمازون باجماعت ادا ڪيون؟ **(3):** هر نماز کان پهريان نماز جي دعوت ڏني؟ **(4):** رات جو سُوۡرَۃُ الۡمُلۡك پڙهي يا ٻڌي؟ **(5):** هر نماز کان پوءِ آية الكرسي، تسبيح فاطمه ۽ سُوۡرَۃُ الۡاِخلاص پڙهي؟ **(6):** ڪنزالايمان مان 3 آيتون يا صِراطُ الجنان مان 2 صفحا ترجمي ۽ تفسير سان پڙهيا يا ٻڌا؟ **(7):** شجري جا اوراد پڙهيا؟ **(8):** 313 ڀيرا دُرُود شريف پڙهيو؟ **(9):** اکين کي گناهن کان بچايو؟ **(10):** ڪَنَن کي گناهن کان بچايو؟ **(11):** فضول نَظرِي کان بچندي نگاهون هيٺ رکيون؟ **(12):** 12 منٽ مڪتبة المدينہ جو اصلاحي ڪتاب پڙهيو؟ **(13):** آذان ۽ اقامت جو جواب ڏنو؟ **(14):** غصي جو علاج ڪيو؟ **(15):** پنهنجو جائزو ورتو؟ **(16):** پنهنجي نگران جي اطاعت ڪئي؟ **(17):** ”توهان“ ۽ ”جي“ چئي ڳالهايو؟ **(18):** مدرسة المدينہ بالغان ۾ پڙهيو يا پڙهايو؟ **(19):** عشاء جي جماعت کان پوءِ ٻن ڪلاڪن جي اندر گهر پهچي ويا؟ **(20):** 2 ڪلاڪ ديني ڪمن تي خرچ ڪيا؟ **(21):** فجر جي نماز جي لاءِ جاڳايو؟ **(22):** ٻين جي گهرن ۾ جهاتي پائڻ کان بچيا؟ **(23):** گهر ۾ درس ڏنو؟ **(24):** مسجد ۾ درس ڏنو يا ٻڌو؟ **(25):** سُنت جي مطابق لباس پهريو؟ **(26):** زلفون رکڻ جي سنت تي عمل ڪيو؟ **(27):** هڪ مٺ ڏاڙهي آهي؟ **(28):** گناه ٿيڻ جي صورت ۾ فوري طور توبهہ ڪئي؟ **(29):** سُنّت جي مطابق ماني کاڌي؟ **(30):**

مسلمانن کي سلام ڪيو؟ (31): سنتن تي ڪجهه نہ ڪجهه عمل ڪيو؟ (32): ظهر جون چار قَبليہ سنتون فرض کان پهريان ادا ڪيون؟ (33): تهجد يا صلوٰة اللّيل ادا ڪئي؟ (34): اوّابين يا اشراق ۽ چاشت پڙهيون؟ (35): عصر يا عشاء جون سنتِ قبليہ پڙهيون؟ (36): 12 ديني ڪمن مان گهٽ ۾ گهٽ هڪ ديني ڪم جي ترغيب ڏياري؟ (37): بين کان گهري ڪري شيون (مثلاً جوتا، چادر، موبائل فون، چارجر، گاڏي وغيره) استعمال تہ نہ ڪيون؟ (38): ڪوڙ ڳالهائڻ، غيبت ۽ چُغلي کان بچيؤ؟ (39): ڪجهہ نہ ڪجهہ وقت”مدني چينل“ ڏٺو؟ (40): ذاتي دوستي تہ نہ ڪئي؟ (41):وقت تي قرض ادا ڪيو؟ (42): عاجزي جا اهڙا لفظ تہ نہ ڳالهايا جن جي تائيد دل نہ ڪندي هجي؟ (43): صفائي ۽ سليقي جو خيال رکيو؟ (44): مسلمانن جي عيبن جي پرده پوشي ڪئي؟ (45): فجر جي نمازکان بعد واري مدني حلقي ۾شرڪت ڪئي؟ (46): ڪجهہ نہ ڪجهہ جائز ڪمن کان پهريان بسم اللہ پڙهي؟ (47): چوڪ درس ڏنو، يا ٻڌو؟ (48): اسراف کان بچيؤ؟ (49): ٽريفڪ جي قانونن جي پابندي ڪئي؟ (50): تنظيمي طريقيڪار جي مطابق مسئلو حل ڪيو؟ (51): زبان جي گناهن کان بچيا؟ (52): فضول گفتگو کان بچيا؟ (53): مذاق، مسخري، طنز، دل آزاري ۽ ٺهڪ ڏئي کِلڻ کان بچيا؟ (54): عمامو شريف ٻَڌو؟ (55): پنهنجي والدين ۽ پير و مرشد کي ايصالِ ثواب ڪيو؟ (56): ماءُ پيءُ جو ادب ڪيو؟

قُفلِ مدينہ ڪارڪردگي

لکي ڪري گفتگو 12 پيرا ۞ اشـــاري ســـان گفتگو 12 پيرا ۞ نگاهون جُهڪائي گفتگو 12 پيرا.

هفتيوار 9 نيڪ اعمال

(57): اســـلامي ڀينرن جي هفتيوار اجتماع ۾ ڪنهن نہ ڪنهن اســلامي ڀيڻ کي گهران موڪليو؟ (58): هفتيوار مدني مذاڪرو ڏٺو يا ٻڌو؟ (59): هفتيوار اجتماع ۾ اوّل کان آخر تائين شــرڪت ڪئي؟ (60): يومِ تعطيلِ اعتڪاف ڪيو؟ (61): مريض يا ڏکايل جي عيادت يا غمخواري ۽ ڪنهن جي عزيز جي انتقال تي تعزيت ڪئي؟ (62): هفتي ۾ ڪنهن ڏينهن روزو رکيو؟ (63): هفتيوار رســـالو پڙهيو يا ٻڌو؟ (64): علاقائي دورو ڪيو (65): پهريان اچڻ وارا اسـلامي ڀائر هاڻي نہ ٿا اچن انهن کي ٻيهر ماحول سان وابستہ ڪيو؟