

سکھنے سکھانے کے حلقوں کا جدول

# اپنی جان کے 3 حقوق

21 اگست 2025



## سیکھنے سکھانے کے حلقوں کا جدول

(1): مختلف موضوعات پر مختصر بیان: 5 منٹ (2): دُعایاد کرنا: 5 منٹ (3): جائزہ: 5 منٹ۔ کُل دورانیہ: 15 منٹ  
 آج کے سیکھنے سکھانے کے حلقوں میں اپنی جان کے 3 حقوق کے عنوان پر مفید ترین معلومات دی جائیں گی اور کھانا کھانے سے پہلے کی دُعایاد کروائی جائے گی۔ اور آخر میں نیک اعمال کے رسالے سے اجتماعی جائزہ بھی لیا جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيمُ!

## دُرود شریف کی فضیلت

فرمانِ آخری نبی، رسولِ ہاشمی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: جس نے مجھ پر 1 مرتبہ دُرودِ پاک پڑھا اللہ پاک اُس پر 10 رحمتیں بھیجتا اور اس کے نامہ اعمال میں 10 نیکیاں لکھتا ہے۔ (1)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللهُ عَلَی مُحَمَّد

## اپنی جان کے 3 حقوق

## آیتِ مبارکہ

اللہ پاک فرماتا ہے:

اِنَّ اللّٰهَ اشْتَرٰی مِنَ الْمُؤْمِنِیْنَ اَنْفُسَهُمْ  
 وَ اَمْوَالَهُمْ بِاَنْ لَّهُمْ الْجَنَّةُ (پارہ: 11، سورہ توبہ: 111) | مَرْجُوْةٌ كَثْرَةُ الْعِرْفَانِ: بیشک اللہ نے مسلمانوں سے ان کی جانیں اور ان کے مال اس بدلے میں خرید لئے کہ ان کے لیے جنت ہے۔

مشہور مفسر قرآن، حکیم الامت مفتی احمد یار خان نعیمی رحمۃ اللہ علیہ اس آیت کے تحت فرماتے ہیں: مؤمن کو چاہئے کہ سمجھے کہ میں اور میرا مال رب کریم کے ہاں فروخت ہو چکے، میری کوئی چیز اپنی نہیں، اپنے ہر عضو، ہر وقت اور ہر مال کو اللہ پاک کی مرضی کے مطابق استعمال کرے، ورنہ خائن (یعنی خیانت کرنے والا) ہو گا۔ (2)

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

2... تفسیر نعیمی، پارہ: 11، سورہ توبہ، تحت الآیة: 111 جلد: 11، صفحہ: 78: تغیر۔

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

ترجمہ: بیشک تمہاری جان کا تم پر حق ہے۔<sup>(1)</sup>

اپنی جان کے 3 حقوق

پیارے اسلامی بھائیو! ہمارا یہ جسم، ہمارے ہاتھ پاؤں، ہماری ایک ایک سانس اَصْل میں ہماری نہیں بلکہ اللہ پاک کی عطا کردہ ایک امانت ہے، اس امانت کی حفاظت ہم سب پر لازم ہے۔ لہذا ہم پر خود اپنی ذات کے بھی حقوق ہیں۔ آئیے! آج اپنی جان کے تین حقوق سیکھتے ہیں:

پہلا حق: خود کو گناہوں سے بچانا

وضاحت: اللہ پاک فرماتا ہے:

قَدْ أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

ترجمہ: کتر العزفان: اے ایمان والو! اپنی جانوں اور اپنے

(پارہ: 28، سورہ تحریم: 6) | گھر والوں کو اس آگ سے بچاؤ۔

یعنی ایسے کاموں سے خود بھی بچو اور اپنے گھر والوں کو بھی بچاؤ جو تمہیں اور تمہارے اہل خانہ کو جہنم کا حقدار بنا دیں۔

گناہ اپنی جان پر ظلم ہے، لہذا ہر چھوٹے بڑے گناہ سے خود کو بچانا ہماری اپنی ذات کا بنیادی حق ہے۔

دوسرا حق: خود کو ہلاکت سے بچانا

وضاحت: اللہ پاک فرماتا ہے:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

ترجمہ: کتر العزفان: اور اپنے ہاتھوں خود کو ہلاکت میں نہ

(پارہ: 1، بقرہ: 195) | ڈالو۔

①... ابو داؤد، کتاب الصلاة، باب ما یومر بہ من القصد فی الصلاة، صفحہ: 224، حدیث: 1369۔

**خود کو ہلاکت میں ڈالنے کی صورتیں:** ✨ خود کشی ✨ طاقت سے زیادہ بوجھ سر پر لینا ✨ جان بوجھ کر نقصان دہ چیز کھانا ✨ نشہ کرنا ✨ ون ویلنگ کرنا وغیرہ سب ہلاکت میں ڈالنے والے کام ہیں۔ ہر وہ کام جو ہلاکت کا سبب ہو اس سے بچنا بھی اپنی جان کے حقوق میں سے ہے۔

**تیسرا حق: خود کو ذلت سے بچانا**

**وضاحت:** ہر وہ کام جو ہماری ذلت کا سبب بنے، اس سے خود کو بچانا ہم پر لازم و ضروری ہے۔ خود کو ذلت پر پیش کرنا حرام ہے۔<sup>(1)</sup> مثلاً: ✨ جھوٹ بولنا ✨ چوری کرنا ✨ دھوکہ دینا ✨ جو اٹھیلنا ✨ ناحق بھیک مانگنا غرض: ہر ایسا کام جو اپنی منزل کا سبب بنے، اس سے بچنا ہم سب پر لازم ہے۔ حدیث پاک میں ہے: جو بلا مجبوری خود کو ذلت پر پیش کرے، وہ ہم میں سے نہیں۔<sup>(2)</sup>

**دوہرائی**

آج ہم نے اپنی جان کے 3 حقوق سیکھے ہیں، ذہن میں بٹھالیجئے: (1): خود کو گناہوں سے بچانا (2): خود کو ہلاکت سے بچانا (3): خود کو ذلت سے بچانا۔

**سیکھنے سکھانے کے حلقوں میں یاد کروائی جانے والی دُعا**  
کھانا کھانے سے پہلے کی دُعا

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ  
مَا أَمَاتَنَا وَالْيَهُ النَّشُورُ

**ترجمہ:** تمام تعریفیں اللہ پاک کے لئے جس نے ہمیں موت (نیند) کے بعد حیات (بیداری) عطا فرمائی اور ہمیں اسی کی طرف لوٹنا ہے۔<sup>(3)</sup>

①... فتاویٰ اہلسنت، فتویٰ نمبر: Gul-1883 -

②... مجمع اوسط، جلد: 1، صفحہ: 147، حدیث: 471 -

③... بخاری، کتاب الدعوات، باب وضع اليد اليمنى... الخ، صفحہ: 1560، حدیث: 6314 -

## اجتماعی جائزے کا طریقہ (72 نیک اعمال)

### یومیہ 56 نیک اعمال:

- (1): اچھی اچھی نیتیں کیں؟ (2): پانچوں نمازیں باجماعت ادا کیں؟ (3): ہر نماز سے قبل نماز کی دعوت دی؟
- (4): رات میں سُورَةُ الْمَلِكِ پڑھ یا سن لی؟ (5): ہر نماز کے بعد آیَةُ الْكُرْسِيِّ، تَسْبِيحِ قَاطِمَةَ، سُورَةُ الْاِخْلَاصِ پڑھی؟ (6): کنزُ الْاِيْمَانِ سے 3 آیات یا صراطِ الْاِحْسَانِ سے 2 صفحات مع ترجمہ و تفسیر پڑھ یا سن لے؟ (7): شجرے کے اوراد پڑھے؟ (8): 313 بار دُرُودِ شَرِيفِ پڑھے؟ (9): آنکھوں کو گناہوں سے بچایا؟ (10): کانوں کو گناہوں سے بچایا؟ (11): فضولِ نظری سے بچتے ہوئے نگاہیں نیچی رکھیں؟ (12): 12 منٹ مکتبۃ المدینہ کی اصلاحی کتاب پڑھی؟ (13): اذان و اقامت کا جواب دیا؟
- (14): غصے کا علاج کیا؟ (15): اپنا جائزہ کیا؟ (16): اپنے نگران کی اطاعت کی؟ (17): آپ اور جی کہہ کر بات کی؟
- (18): مدرسۃ المدینہ بالغان میں پڑھا، یا پڑھایا؟ (19): عشاء کی جماعت سے دو گھنٹے میں گھر پہنچ گئے؟ (20): 2 گھنٹے دینی کاموں پر صرف کئے؟ (21): فجر کے لئے جگایا؟ (22): دوسروں کے گھروں میں جھانکنے سے بچے؟ (23): گھر درس ہوا؟
- (24): مسجد درس دیا یا سنا؟ (25): سنت کے مطابق لباس پہنا؟ (26): زلفیں رکھنے کی سنت پر عمل ہے؟ (27): ایک مشمت داڑھی ہے؟ (28): گناہ ہونے کی صورت میں فوراً توبہ کی؟ (29): سنت کے مطابق کھانا کھایا؟ (30): مسلمانوں کو سلام کیا؟
- (31): کچھ نہ کچھ سنتوں پر عمل کیا؟ (32): ظہر کی سنت قبلیہ فرض سے پہلے ادا کیں؟ (33): تَبَخُّرُ یا صَلَوةُ اللَّیْلِ پڑھی؟
- (34): اَوَّادِیْنِ یا اَشْرَاقِ و چاشت پڑھیں؟ (35): عصر یا عشا کی سنت قبلیہ پڑھیں؟ (36): 12 دینی کاموں میں سے ایک دینی کام کی ترغیب دلائی؟ (37): دوسروں سے مانگ کر چیزیں تو استعمال نہیں کیں؟ (38): جھوٹ، غیبت اور چغلی سے بچے؟ (39): کچھ نہ کچھ وقت مدنی چینل دیکھا؟ (40): ذاتی دوستی تو نہیں کی؟ (41): وقت پر قرض ادا کر دیا؟ (42): عاجزی کے ایسے الفاظ تو نہیں بولے جن کی تائید دل نہ کرے؟ (43): صفائی اور سلیقہ کا خیال رکھا؟ (44): مسلمانوں کے غیوب کی پردہ پوشی کی؟ (45): بعدِ فجر تفسیر سننے / سنانے کے حلقے میں شرکت کی؟ (46): کچھ نہ کچھ جائز کام سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ پڑھی؟ (47): چوک درس دیا یا سنا؟ (48): والدین اور پیرو مرشد کو ایصالِ ثواب کیا؟ (49): اِسْرَافِ سے بچے؟
- (50): ٹریفک قوانین کی پابندی کی؟ (51): تنظیمی طریقہ کار کے مطابق مسئلہ حل کیا؟ (52): زبان کے گناہوں سے بچے؟

(53): فضول باتوں سے بچنے؟ (54): مذاق مسخری، طنز، دل آزاری اور قہقہہ لگانے سے بچنے؟ (55): امامہ شریف باندھا؟

(56): ماں باپ کا ادب کیا؟

## تقل مدینہ کارکردگی

لکھ کر گفتگو 12 مرتبہ ✨ اشارے سے گفتگو 12 مرتبہ ✨ نگاہیں گاڑے بغیر گفتگو 12 مرتبہ۔

## ہفتہ وار نیک اعمال

(57): اسلامی بہنوں کے ہفتہ وار اجتماع میں کسی نہ کسی اسلامی بہن کو گھر سے بھیجا؟ (58): ہفتہ وار مدنی مذاکرہ

دیکھا یا سنا؟ (59): ہفتہ وار اجتماع میں اوّل تا آخر شرکت ہوئی؟ (60): یوم تعطیل اغنکاف کیا؟ (61): مریض یاد کھیارے

کی عیادت یا غم خواری اور کسی کے انتقال پر تعزیت کی؟ (62): ہفتے میں کسی بھی دن روزہ رکھا؟ (63): ہفتہ وار رسالہ پڑھا

یا سنا؟ (64): علاقائی دورہ کیا؟ (65): پہلے آنے والے اور اب نہ آنے والے اسلامی بھائی کو دینی ماحول سے وابستہ کیا؟