



## نماز اور تربیت

### حصہ نہم

عمر: 6 سے 19 سال

مصنف: طارق محمود (طالب علم درس نظامی، ہدایہ اکیڈمی)

واٹس ایپ: +92-334-3156552

ای میل: [pingtariqmahmood@gmail.com](mailto:pingtariqmahmood@gmail.com)

ترجمان: محمد ثقلین ارشاد (طالب علم درس نظامی، ہدایہ اکیڈمی)

ای میل: [saqlain.irshad0321@gmail.com](mailto:saqlain.irshad0321@gmail.com)

ویب سائٹس: [www.hidayah.edu.pk](http://www.hidayah.edu.pk) اور [www.ashjaaruljannah.com](http://www.ashjaaruljannah.com)

## نماز سے متعلق سوال و جواب

سوال 1: نماز پڑھتے وقت مجھے کہاں دیکھنا چاہیے؟

جواب: درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

- قیام (کھڑے ہونے) کی حالت میں، اس جگہ دیکھیں جہاں آپ سجدہ کریں گے۔
- رکوع میں اپنے پیروں کی طرف دیکھیں۔
- سجدہ میں اپنی ناک کی طرف دیکھیں۔
- تشہد میں اپنی دونوں (ڈھکی ہوئی) رانوں کی طرف دیکھیں۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 2: کیا میں عینک (Glasses) پہن کر نماز پڑھ سکتا ہوں؟

جواب: سجدے میں، آپ اپنی ناک اور ماتھے کو زمین پر رکھتے ہیں اور اپنی ناک کی طرف دیکھتے ہیں۔ اگر آپ نے عینک پہنی ہو تو شاید آپ یہ ٹھیک سے نہ کر سکیں۔ اس لیے، نماز شروع کرنے سے پہلے اسے اتار دینا سب سے بہتر ہے۔

تاہم، اگر آپ کو لگتا ہے کہ عینک پہننے سے آپ کے سجدے پر کوئی اثر نہیں پڑے گا، تو آپ نماز کے دوران عینک پہنے رکھ سکتے ہیں۔

سوال 3: اگر میں نماز کے دوران اپنی عینک زمین پر رکھ دوں اور یہ خطرہ ہو کہ کوئی اس پر پاؤں رکھ دے گا، تو کیا کروں؟

جواب: آپ اپنی عینک کو اس کے ڈبے (باکس) میں رکھ کر اسے اپنی جیب یا پرس میں رکھ سکتے ہیں، یا آپ سیدھے عینک کو اپنی جیب میں رکھ سکتے ہیں۔

سوال 4: اگر میں مسجد میں نماز پڑھنے جاؤں تو مجھے کیا ثواب ملے گا؟

جواب: درج ذیل باتیں نوٹ کریں:

- مسجد میں جماعت کے ساتھ پڑھی گئی ہر نماز کے لیے آپ کو گھر پر اکیلے پڑھی گئی نماز کے مقابلے میں 25 گنا زیادہ ثواب ملے گا۔
- نیز، مسجد کی طرف اٹھے ہر قدم پر ایک گناہ معاف ہوتا ہے، اور آپ کا درجہ ایک گنا بڑھا دیا جاتا ہے (سبحان اللہ!)
- جب تک آپ اپنے مصلے (مسجد میں نماز پڑھنے کی جگہ) پر بیٹھے رہتے ہیں اور آپ کا وضو برقرار رہتا ہے، فرشتے اللہ تعالیٰ سے آپ کے لیے رحمت اور مغفرت کی دعائیں کرتے رہتے ہیں۔

سوال 5: میں سمجھتا ہوں کہ مسلمان مردوں کو مسجد میں جماعت کے ساتھ نماز پڑھنی چاہیے۔ لیکن میں گھر پر جماعت کیوں نہیں کر سکتا؟

جواب: درج ذیل باتیں نوٹ کریں:

- بغیر کسی جائز وجہ (عذر) کے گھر پر جماعت کرنا حضرت محمد ﷺ کی سنت کے خلاف ہے۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- اگر ہم گھر پر جماعت کرنے کی عادت بنا لیں تو ہم صراطِ مستقیم (سیدھے راستے) سے بھٹک جائیں گے۔
- جماعت کے ساتھ نماز پڑھنے کے لیے ہی اللہ تعالیٰ نے ہمیں مسجد عطا کی ہے۔

**سوال 6: کیا آپ اس کی کوئی مثال دے سکتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے جماعت کو کتنی اہمیت دی؟**

**جواب:** جی ہاں، جب محمد ﷺ بہت بیمار تھے اور ان کا آخری وقت قریب تھا، تب بھی وہ اپنے دو صحابہ کے کاندھوں کا سہارا لے کر جماعت کے لیے مسجد گئے تھے [مسلم، 418]۔  
سبحان اللہ! ہمارے پیارے نبی ﷺ پر درود و سلام ہو۔

**سوال 7: کن حالات میں مجھے گھر پر جماعت کرنے کی اجازت ہے؟**

**جواب:** درج ذیل حالات میں آپ گھر پر جماعت کر سکتے ہیں:

- صورتحال 1: آپ کی مسجد کی جماعت چھوٹ گئی ہے اور آپ کو یقین ہے کہ امام نے مسجد میں جماعت پوری کر لی ہے۔
- صورتحال 2: آپ بیمار ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ مسجد نہیں جا سکتے۔ نیز آپ کو یقین ہے کہ اگر آپ گئے تو آپ کی بیماری بڑھ جائے گی۔
- صورتحال 3: آپ اتنے بیمار ہیں کہ مسجد تک چل کر یا گاڑی سے بھی نہیں جا سکتے۔
- صورتحال 4: کوئی شخص معذور (Handicapped) ہو گیا ہے اور چل نہیں سکتا (اللہ تعالیٰ ہمیں اس صورتحال سے محفوظ رکھے)۔
- صورتحال 5: موسم بہت زیادہ خراب ہو (جیسے ژالہ باری، موسلا دھار بارش وغیرہ) جو آپ کو مسجد جانے سے روک رہا ہو۔
- صورتحال 6: باہر اتنی سردی ہو کہ آپ کو یقین ہو کہ مسجد جانے پر آپ بہت بیمار ہو جائیں گے۔
- صورتحال 7: آپ کو اپنی جان کا خطرہ ہو اور آپ کو یقین ہو کہ گھر سے باہر نکلنے پر آپ کی جان کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- صورتحال 8: آپ کسی ایسے بیمار کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جسے آپ کی مسلسل توجہ کی ضرورت ہے اور اس کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی اور نہیں ہے۔ اگر آپ اسے چھوڑ کر مسجد



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



گئے تو خطرہ ہے کہ اسے نقصان پہنچ سکتا ہے، اس کی جان جا سکتی ہے، یا بیماری بڑھ سکتی ہے۔

سوال 8: ٹھیک ہے، جزاک اللہ خیر۔ جو باتیں آپ نے بتائیں ان کی روشنی میں مجھے مزید کن چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

جواب: آپ کو ان اہم باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے:

- نوٹ: سستی، دین کے علم کی کمی، یا مذہبی احکامات کی پرواہ نہ کرنے کی وجہ سے جماعت چھوڑنے کی عادت نہ بنائیں۔
- نوٹ: آپ ایسی چھوٹی بیماری کی وجہ سے مسجد کی جماعت نہیں چھوڑ سکتے جو آپ کو چلنے پھرنے یا دوسرے کام کرنے سے نہ روکے، مثلاً زکام، ہلکا بخار، پیٹ درد وغیرہ۔
- نوٹ: آپ عام حالات میں، جیسے ہلکی برف باری، ہلکی بارش، ہلکی ہوا میں گھر پر نماز نہیں پڑھ سکتے۔

سوال 9: ٹھیک ہے۔ اب میرا ایک اور سوال ہے۔ فرض کریں مجھے زکام (Flu) ہے اور میری ناک سے بار بار پانی بہ رہا ہے۔ مسجد میں جماعت کے دوران میں اپنی بہتی ناک کو کیسے کنٹرول کروں؟

جواب: یہ ایک اچھا سوال ہے۔ درج ذیل باتیں نوٹ کریں:

- آپ بہتی ناک کی وجہ سے اپنی نماز نہیں توڑ سکتے۔
- اگر آپ کو زکام ہے، تو نماز شروع کرنے سے پہلے اپنی گردن کے گرد ایک چھوٹی چادر (شال) لپیٹ لیں۔ اور نماز کے دوران اس کا استعمال صرف ایک ہاتھ سے اپنی ناک صاف کرنے کے لیے کریں۔
- اپنی ناک جلدی صاف کریں، مثلاً زیادہ سے زیادہ 3-4 سیکنڈ میں۔
- آپ رومال یا ٹشو پیپر کا بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن انہیں جیب یا پرس سے نکالنے میں چادر کے مقابلے زیادہ وقت لگے گا۔
- اور اگر آپ ناک صاف کرنے کے لیے دونوں ہاتھوں کا استعمال کریں گے، تو لوگ یہ سوچنے لگیں گے کہ شاید آپ نماز نہیں پڑھ رہے، تب آپ کی نماز فاسد (باطل) ہو جائے گی۔ آپ کو پھر اپنی نماز دہرائی پڑے گی۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 10: ٹھیک ہے۔ مجھے یہ بات سمجھ نہیں آئی کہ "لوگ سوچنے لگیں گے کہ شاید آپ نماز نہیں پڑھ رہے"۔

جواب: اس کا مطلب یہ ہے:

- فرض کریں آپ نماز پڑھ رہے ہیں اور ایک شخص، مسٹر الف، آپ کو نماز پڑھتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔
- نماز پڑھتے وقت، آپ کچھ دیر کے لیے کوئی ایسا کام کرتے ہیں جس سے مسٹر الف کو لگنے لگتا ہے کہ آپ نماز نہیں پڑھ رہے بلکہ کوئی اور کام کر رہے ہیں۔
- اس صورتحال میں، آپ کی نماز فاسد ہو جائے گی۔ آپ کو اسے دہرانا ہوگا۔

سوال 11: ٹھیک ہے۔ کیا آپ اس کی کچھ مثالیں دے سکتے ہیں؟

جواب: یہ رہی کچھ مثالیں:

- نماز کے دوران دونوں ہاتھوں سے ناک صاف کرنا۔
- نماز کے دوران اپنا موبائل فون نکالنا اور جان بوجھ کر اس کی سکرین کو دیکھنا۔
- اپنے سینے (جسم کے اوپری حصے) کا رخ قبلہ سے اتنی دیر کے لیے موڑ لینا جتنی دیر میں آپ 3 بار 'سبحان اللہ' کہہ سکتے ہیں۔

سوال 12: کیا میں کسی کی کال کو خاموش (Mute) کرنے کے لیے نماز کے دوران اپنا موبائل نکال سکتا ہوں؟

جواب: جی ہاں۔ اگرچہ نماز کے دوران موبائل نکالنے سے نماز ٹوٹ سکتی ہے، لیکن علماء نے ایسی آوازوں کو بند کرنے کی اجازت دی ہے کیونکہ موسیقی والی رنگ ٹونز مسجد کی بے ادبی کا باعث بنتی ہیں۔ اس لیے آپ کو اپنا موبائل سائلنٹ کر دینا چاہیے۔ تاہم، سب سے بہتر یہی ہے کہ آپ اسے باہر نکالے بغیر اپنی جیب/پرس کے اندر ہی سائلنٹ کر دیں۔

سوال 13: کیا مجھے گھر پر وضو کر کے مسجد جانا چاہیے، یا میں مسجد میں بھی وضو کر سکتا ہوں؟

جواب: درج ذیل نوٹ کریں:



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- آپ کو مسجد یا گھر دونوں جگہ وضو کرنے کی اجازت ہے۔
- لیکن اگر آپ گھر پر وضو کر کے فرض نماز کے لیے مسجد جاتے ہیں تو یہ ایسا ہے جیسے آپ نے احرام پہنا ہو اور آپ حج کے لیے جا رہے ہوں! اللہ اکبر!
- اس لیے، گھر پر وضو کرنا سب سے بہتر ہے۔
- ہمیں مسجد کے وسائل (مثلاً پانی، بجلی) کا کم سے کم استعمال کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، اس لیے ہمیشہ مسجد میں وضو کرنے کی عادت نہیں بنانی چاہیے۔

**سوال 14: ٹھیک ہے، تو کن حالات میں مسجد میں وضو کرنا ضروری ہے؟**

**جواب: آہ! اچھا سوال ہے۔ یہ تب ضروری ہے جب:**

- اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ اپنے گھر پر سنت کے مطابق وضو نہیں کر سکتے (مثلاً، آپ اپنے پیر ٹھیک سے نہیں دھو سکتے)۔
- اگر کسی وجہ سے آپ اپنے گھر میں وضو نہیں کر پائے، مثلاً باتھ روم میں کوئی تھا یا پانی نہیں تھا۔
- اگر آپ مسافر ہیں اور آپ کو وضو کے لیے مسجد کے علاوہ کوئی جگہ نہیں مل رہی۔
- جب آپ جہاں رہ رہے ہیں وہاں وضو کے لیے پانی موجود نہ ہو۔

**سوال 15: مسجد میں داخل ہونے سے پہلے مجھے اپنی چپلیں کیسے اتارنی چاہئیں؟**

**جواب: طریقہ یہ ہے:**

- اپنا بائیں (Left) پاؤں باہر نکالیں اور اسے اپنی بائیں چپل کے اوپر رکھیں۔
- پھر اپنا دایاں (Right) پاؤں باہر نکالیں اور اس کے ساتھ مسجد کے اندر قدم رکھیں۔
- پھر اپنا بائیں پاؤں مسجد کے اندر رکھیں۔

**سوال 16: مسجد سے نکلنے وقت مجھے اپنی چپلیں کیسے پہنی چاہئیں؟**

**جواب: طریقہ یہ ہے:**

- اپنا بائیں پاؤں بائیں چپل پر رکھیں۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- پھر اپنا دایاں پاؤں اپنی دائیں چپل میں ڈالیں۔
- پھر اپنا بائیں پاؤں اپنی بائیں چپل میں ڈال لیں۔

سوال 17: کیا جوتے/چپل اتارنے اور پہننے کا یہی عام طریقہ ہے؟

جواب: جی ہاں۔ یہ سب سنت طریقے ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے آپ کو بہت بڑا ثواب ملے گا ان شاء اللہ۔ ان کا خلاصہ یہ ہے:

- آپ دائیں (Right) پاؤں کے ساتھ مسجد میں داخل ہوتے ہیں۔
- آپ بائیں (Left) پاؤں کے ساتھ مسجد سے باہر نکلتے ہیں۔
- آپ پہلے دایاں جوتا/چپل پہنتے ہیں۔
- آپ پہلے بائیں جوتے/چپل سے اپنا پاؤں باہر نکالتے ہیں۔

سوال 18: ٹھیک ہے، تو کیا مسجد میں داخل ہونے کی کوئی دعا ہے؟

جواب: جی ہاں، وہ یہ ہے:

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

(اے اللہ! میرے لیے اپنی رحمت کے دروازے کھول دے۔)

سوال 19: یہ دعا بہت خوبصورت ہے۔ مجھے اس کا مطلب سمجھائیں۔

جواب: ٹھیک ہے۔ مسجد برکتوں کی جگہ ہے۔ اللہ کی رحمت اور برکتیں سارا دن مسجد میں نازل ہوتی رہتی ہیں۔

جب ہم مسجد میں داخل ہوتے ہیں، تو ہم اللہ سے دعا کرتے ہیں کہ وہ ہمارے لیے اپنے دروازے کھول کر ہمیں یہ برکتیں عطا کرے۔ "دروازہ کھولنے" کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں ان برکتوں سے حصہ ملے جو مسجد میں ہیں۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 20: سبحان اللہ۔ اور مسجد سے نکلنے کی دعا کیا ہے؟

جواب: وہ یہ ہے:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

(اے اللہ! میں تجھ سے تیرا فضل مانگتا ہوں۔)

سوال 21: سبحان اللہ۔ اس کا کیا مطلب ہے؟

جواب: درج ذیل نوٹ کریں:

- جب ہم مسجد سے نکلتے ہیں، تو ہم اللہ کی رحمت اور برکتوں کے ماحول سے باہر جا رہے ہوتے ہیں۔
- اللہ کے فضل کا مطلب یہ ہے کہ اللہ ہمیں بہت سی چیزیں اور برکتیں عطا کرتا ہے حالانکہ ہم گناہ کر رہے ہوتے ہیں اور بہت سی غلطیاں (خطا) کر رہے ہوتے ہیں۔
- اس لیے، مسجد کی برکتوں سے نکلتے وقت، ہم اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کر رہے ہوتے ہیں کہ وہ ہماری دنیاوی زندگی میں بھی ہمیں اپنی برکتیں عطا کرتا رہے، حالانکہ ہم اپنے گناہوں اور غلطیوں کی وجہ سے ان کے حقدار نہیں ہیں۔

سوال 22: اگر میں ان دعاؤں اور طریقوں کو بھول جاؤں تو کیا ہوگا؟ کیا یہ گناہ ہے؟

جواب: نہیں، اگر آپ انہیں بھول جائیں تو یہ کوئی گناہ نہیں ہے۔

لیکن آپ نے سنت پر عمل کرنے کا ایک موقع کھو دیا (العیاذ باللہ) اس لیے اگلی بار محتاط رہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو سنت دعائیں پڑھنے کی توفیق دے۔

سوال 23: مجھے مسجد میں اپنی چپلیں کہاں رکھنی چاہئیں؟

جواب: درج ذیل نوٹ کریں:

- جب آپ مسجد میں داخل ہو جائیں تو اپنی چپلیں زمین سے اٹھا لیں۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان پر کوئی دھول یا کیچڑ نہ لگا ہو۔
- اپنی چپلوں کو مسجد کے جوتوں والے ریک (Shoe rack) میں رکھیں اور یاد رکھیں کہ آپ نے انہیں اس ریک میں کہاں رکھا تھا۔
- اگر کوئی ریک نہیں ہے، تو ان کے لیے کوئی مناسب جگہ تلاش کریں۔
- یہ مناسب جگہ مسجد کے نماز پڑھنے والے حصے سے باہر ہونی چاہیے اور اس سے کسی کو تکلیف نہیں ہونی چاہیے اور نہ ہی اس سے مسجد گندی ہونی چاہیے۔

**سوال 24:** اگر میری چپلیں گندی ہوں تو کیا ہوگا؟ کیا مجھے انہیں مسجد کے اندر لے جانا چاہیے؟

**جواب:** اس صورت میں:

- اگر نماز میں وقت باقی ہے، تو اپنے گھر واپس جائیں اور اپنی چپلیں صاف کریں۔
- اگر وقت کم ہے، تو اپنی چپلوں کو ایک موٹے پلاسٹک بیگ (شاپر) میں ڈالیں اور پھر انہیں مسجد کے اندر لے جائیں۔
- اگر آپ کے پاس بیگ نہیں ہے، تو اپنی چپلوں کو مسجد کے دروازے پر چھوڑ دیں (آپ انہیں ایک دوسرے کے اوپر رکھ سکتے ہیں)۔

**سوال 25:** اگر میری چپلیں مہنگی ہوں لیکن گندی بھی ہوں۔ میں انہیں مسجد کے دروازے پر نہیں چھوڑنا چاہتا کیونکہ کوئی انہیں چرا سکتا ہے۔ کیا کروں؟

**جواب:** اچھا:

- آپ کو جلدی سے کسی پلاسٹک بیگ کا انتظام کرنا چاہیے اور پھر انہیں اس کے اندر رکھنا چاہیے۔
- آپ گندی چپلیں مسجد کے اندر نہیں لا سکتے۔
- اگر آپ ایسا کریں گے تو یہ ایک غلطی ہوگی۔ پھر آپ کو وہ ساری گندگی صاف کرنی چاہیے جو آپ کی چپلوں نے مسجد میں پھیلائی ہو۔
- مسجد کو گندا کرنے پر مسجد کی انتظامیہ سے معافی مانگیں اور 3 بار استغفار بھی کریں۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 26: مسجد میں داخل ہوتے وقت میرے احساسات کیا ہونے چاہئیں؟

جواب: آہ! ایک خوبصورت سوال۔ درج ذیل نوٹ کریں:

- آپ اللہ کے گھر میں داخل ہو رہے ہیں! ماشاء اللہ! اس لیے کچھ سیکنڈ کے لیے اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کی محبت محسوس کریں۔
- اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو اپنے گھر بلایا۔
- اللہ تعالیٰ کی عبادت کرنے کی نیت کریں۔
- مسجد میں قیام کے تمام آداب پر عمل کریں۔

## تربیت سے متعلق سوال و جواب

سوال 1: "فاسٹ فوڈ" (Fast food) کیا ہے؟

جواب: فاسٹ فوڈ کو "فاسٹ" (تیز) اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ یہ جلدی تیار ہوتا ہے، جلدی پیش کیا جاتا ہے، عام طور پر مہنگا نہیں ہوتا، اور چلتے پھرتے کھایا جاتا ہے (مثلاً اگر آپ کے پاس زیادہ وقت نہ ہو تو جلدی سے کھا لینا)۔

سوال 2: کیا فاسٹ فوڈ میری صحت کے لیے اچھا ہے؟

جواب: فاسٹ فوڈ آپ کو جلدی میں کھانا فراہم کرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔ یہ آپ کو غذائیت (یا صحت) دینے کے لیے نہیں بنایا گیا۔ اس لیے، یہ آپ کی بھوک تو مٹا سکتا ہے، لیکن یہ آپ کی صحت کے لیے اچھا نہیں ہے۔

سوال 3: ٹھیک ہے اور "فرائیڈ فوڈ" (تلا ہوا کھانا) کیا ہے؟

جواب: فرائیڈ فوڈ ایک قسم کا فاسٹ فوڈ ہے جسے تیل میں تیز آنچ پر پکایا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ باہر سے بھورا (Brown) اور کرسپی ہو جائے۔ اس میں چربی (Fats) بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 4: مجھے فاسٹ اور فرائیڈ فوڈ کی کچھ مثالیں دیں؟

جواب: مثالیں یہ ہیں: فرنچ فرائز، فرائیڈ چکن، سموسے، جلیبی، پکوڑے، فرائیڈ مچھلی، ڈونٹس، برگر، پیٹیز، میٹھی کولڈ ڈرنکس (پیسی، مرندا وغیرہ)، اور پروسیسڈ چیز (مثلاً چیز سلائسز)۔

سوال 5: ٹھیک ہے۔ میں اعتراف کرتا ہوں، مجھے فاسٹ فوڈ بہت پسند ہے۔ کیا اسے پسند کرنا ٹھیک ہے؟

جواب: آہ! زبردست سوال۔ براہ کرم درج ذیل نوٹ کریں:

- فاسٹ فوڈ ان طریقوں میں سے ایک ہے جن سے اللہ تعالیٰ ہمیں رزق عطا کرتا ہے۔
- اس لیے، اگر آپ فاسٹ فوڈ سے محبت کرتے ہیں، تو آپ کو اسے اس لیے پسند کرنا چاہیے کیونکہ یہ اللہ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔
- اسے صرف اس کے ذائقے کی وجہ سے پسند نہ کریں۔

سوال 6: جزاک اللہ خیر۔ میں نے ڈاکٹروں کو کہتے سنا ہے کہ یہ صحت کے لیے خطرناک ہے۔ کیوں؟

جواب: فاسٹ فوڈ شدید نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ درج ذیل نوٹ کریں:

- جو فاسٹ فوڈز فرائی کیے جاتے ہیں وہ تیل جذب کر لیتے ہیں، جس سے موٹاپا اور جگر پر چربی (Fatty liver) کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- یہ دل کی بیماریوں کا خطرہ بھی بڑھاتے ہیں۔
- بعض ڈاکٹروں کے مطابق، ان سے کینسر کا خطرہ بھی پیدا ہو سکتا ہے۔
- کولڈ ڈرنکس ذیابیطس (Diabetes) کا سبب بن سکتی ہیں۔
- ایسی تحقیق بھی موجود ہے کہ زیادہ چربی (Fats) کھانے سے انسان کی یادداشت کمزور ہو سکتی ہے۔
- اللہ تعالیٰ ہم سب کو ان بیماریوں سے محفوظ رکھے۔ آمین۔

سوال 7: اللہ اکبر! مجھے یہ معلوم نہیں تھا۔ تو، مجھے کتنا فاسٹ فوڈ کھانا چاہیے؟ براہ کرم یاد رکھیں کہ مجھے یہ بہت پسند ہے!



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



جواب: یہ ایک بہترین سوال ہے۔ براہ کرم درج ذیل نوٹ کریں:

- اگر فاسٹ فوڈ کثرت سے (بار بار) کھایا جائے تو یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- اگر اسے بڑی مقدار میں کھایا جائے تو بھی یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- اس لیے بہتر ہے کہ فاسٹ فوڈ ہفتے میں صرف 1 بار کھایا جائے۔
- اور جب آپ اسے کھائیں، تو اس کے ساتھ بغیر تلی ہوئی اور صحت بخش چیزیں جیسے دہی، دودھ، اور سبزیاں بھی استعمال کریں۔
- آخر میں، باقاعدگی سے ورزش کریں، چاہے روزانہ صرف 15 منٹ کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔

سوال 8: کون سا فاسٹ فوڈ میری صحت کو نقصان نہیں پہنچاتا؟

جواب: اچھا سوال ہے۔ جواب نیچے نوٹ کریں:

- وہ فاسٹ فوڈ استعمال کریں جو زیتون کے تیل (Olive oil) میں پکایا گیا ہو، یا ایسے تازہ تیل میں جسے بار بار استعمال نہ کیا گیا ہو۔
- اپنا کھانا فرائی کرنے کے لیے ایئر فرائیر (Air-fryer) کا استعمال کریں جو کھانے کو فرائی کرنے کے لیے بہت کم تیل استعمال کرتا ہے۔
- فرائیڈ مچھلی، فرائیڈ انڈے، اور پروسیسڈ چیز دیگر تلی ہوئی چیزوں سے بہتر ہیں۔

سوال 9: یہ اچھی بات ہے، لیکن مجھے فاسٹ فوڈ کا ذائقہ بہت پسند ہے۔ میں اسے روزانہ کھانا چاہتا ہوں۔ اس کا کیا حل ہے؟

جواب: آپ کو فاسٹ فوڈ کا ذائقہ پسند ہو سکتا ہے، لیکن اسلام ان چیزوں کو کھانے کی سفارش نہیں کرتا جو آپ کی صحت کے لیے خطرناک ہوں۔ ہاں، آپ کبھی کبھار فاسٹ فوڈ کھا سکتے ہیں جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے۔ نیز، اسلام جن سنت کھانوں کی سفارش کرتا ہے وہ صحت بخش کھانے ہیں (مثلاً دودھ، کھجور، گندم کی روٹی، سالن وغیرہ)۔

سوال 10: ٹھیک ہے۔ اب ایک سوال۔ ایک دن شیطان میرے پاس آیا اور اس نے وسوسہ ڈالا: "سنت کھانے صحت بخش تو ہیں لیکن وہ زبان پر ذائقہ دار نہیں ہوتے۔" اسے کیسے جواب دوں؟



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



جواب: آہ! اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم!

اب درج ذیل نوٹ کریں:

- یہ شیطان کا کام ہے کہ آپ کو سنت سے دور کرے۔
- ہر سنت حکمت (اللہ کی ابدی دانائی) سے بھری ہوئی ہے۔ اس لیے، یہ ناممکن ہے کہ سنت کھانوں میں کوئی خامی ہو (العیاذ باللہ)۔
- درحقیقت، سنت کھانوں کا ذائقہ میرے لیے بہترین ذائقہ ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ اور نبی کریم ﷺ نے انہیں میرے لیے منتخب کیا ہے۔
- سنت کھانے میری صحت اور میری آخرت کے لیے بھی بہترین کھانے ہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انہیں میرے لیے منتخب کیا ہے۔
- سب سے اہم بات: اگر آپ دین پر عمل کرنے کی سچی نیت کر لیں، تو ان شاء اللہ سنت کھانا آپ کو ہمیشہ فاسٹ فوڈ سے زیادہ مزیدار لگے گا!

سوال 11: جنت میں ہونے کی سب سے اچھی بات کیا ہے؟

جواب: اللہ تعالیٰ ہم سب کو جنت عطا فرمائے، ان شاء اللہ۔ جنت میں ہونے کی سب سے اچھی بات یہ ہے:

- ہم جنت میں حضرت محمد ﷺ کے ساتھ ہوں گے۔
- ہم جنت میں دیگر انبیاء علیہم السلام کے ساتھ ہوں گے۔
- ہم جنت میں صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے ساتھ ہوں گے۔
- ہم ان شاء اللہ اللہ تعالیٰ کو اپنی آنکھوں سے دیکھ سکیں گے۔

سوال 12: کیا میں ہوا میں بوسہ (Blowing kisses) اچھال سکتا ہوں جیسا کہ بہت سے لوگ کرتے ہیں؟

جواب: ہوا میں بوسہ اچھالنا، کسی کو چھوئے بغیر محبت اور پیار ظاہر کرنے کا ایک جسمانی عمل ہے۔

براہ کرم درج ذیل نوٹ کریں:

- اسلامی تعلیمات میں اس کی سفارش نہیں کی گئی ہے۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- پیار ظاہر کرنے کے لیے، اسلام بہت سے حلال (جائز) طریقوں کی سفارش کرتا ہے۔
- اسلام محبت ظاہر کرنے کے لیے اپنے بچوں اور اپنے والدین کو (حقیقت میں) چومنے کی سفارش کرتا ہے۔
- اسلام محبت ظاہر کرنے کے لیے دوسروں سے نرم الفاظ بولنے کی سفارش کرتا ہے۔
- اسلام دوسروں کے کاموں اور ضرورت کے وقت ان کی مدد کرنے کی سفارش کرتا ہے۔
- اسلام محبت ظاہر کرنے کے لیے "السلام علیکم" کہنے کی سفارش کرتا ہے۔
- اسلام پیار بڑھانے کے لیے تحائف کے تبادلے کی سفارش کرتا ہے۔
- ہوائی بوسے اچھالنے کا رواج عام طور پر غیر محرم لڑکے اور لڑکیوں کے درمیان رومانس دکھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے، جبکہ اسلام شوہر اور بیوی کو بھی لوگوں کے سامنے مباشرت (Intimate) سے محبت کے اظہار کی اجازت نہیں دیتا۔
- اس لیے، ہوا میں بوسے اچھالنا غیر اسلامی ثقافتوں میں حرام رشتوں کی علامت ہے۔ مسلمانوں کو اس سے بچنا چاہیے۔

سوال 13: چومنے کے لیے سب سے پسندیدہ چیزیں کیا ہونی چاہئیں؟

جواب: چومنے کے لیے سب سے زیادہ پسندیدہ چیزیں یہ ہونی چاہئیں:

- کعبہ (مکہ مکرمہ میں اللہ تعالیٰ کا گھر)
- قرآن پاک
- والدین

سوال 14: میری میز پر کتابوں کا ایک ڈھیر رکھا ہے اور ان میں سے ایک قرآن پاک ہے۔ اکثر، میں انجانے میں دوسری کتابیں قرآن کے اوپر رکھ دیتا ہوں۔ کیا یہ ٹھیک ہے؟

جواب: نہیں، قرآن پاک کے اوپر کوئی بھی کتاب رکھنا ٹھیک نہیں ہے۔ درج ذیل نوٹ کریں:

- عام طور پر، کسی بھی ڈھیر (Stack) میں، قرآن پاک سے اوپر ہونا چاہیے، اس کے بعد احادیث کی کتابیں، اور پھر دیگر اسلامی کتابیں۔
- تاہم، اسلامی کتابوں اور دیگر تمام کتابوں کو بک شیلف (Bookshelf) میں رکھنے کی کوشش کریں۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- کتابوں کو ایک دوسرے کے اوپر ڈھیر لگانا کتابوں کی بے ادبی ہے لیکن اگر آپ کے پاس بک شیلف نہیں ہے تو آپ انہیں ڈھیر لگا کر رکھ سکتے ہیں۔

سوال 15: مجھے بھولنے کی عادت ہے۔ کیا کروں؟

جواب: آپ یہ کریں:

- ہر فرض نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ آپ کی بھولنے کی عادت ختم ہو جائے۔
- اپنی ذمہ داریوں کے بارے میں چوکنا (Alert) رہنے کی کوشش کریں۔
- ہر فرض نماز کے بعد سورہ الاعلیٰ کی یہ آیت: سَتُنْفِئُكَ فَلَا تَنْسَىٰ 7 مرتبہ پڑھیں۔

سوال 16: مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ کتنا وقت گزارنا چاہیے؟

جواب: درج ذیل نوٹ کریں:

- آپ کو روزانہ اپنے والدین کو وقت دینا چاہیے، چاہے وہ 15 منٹ ہی کیوں نہ ہو۔
- آپ کو روزانہ اپنے بہن بھائیوں کو بھی وقت دینا چاہیے، چاہے وہ 15 منٹ کے لیے ہی ہو۔
- کبھی کبھار، فون، ملاقاتوں، واٹس ایپ وغیرہ کے ذریعے اپنے دیگر رشتہ داروں سے بھی بات کریں۔

سوال 17: میرے امی اور ابو بہت بحث اور جھگڑا کرتے ہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: آہ! یہ سن کر دکھ ہوا۔ درج ذیل باتوں پر غور کریں:

- ان سے نرم لہجے میں گزارش کریں کہ وہ ایک دوسرے سے نہ لڑیں/بحث نہ کریں۔
- ہر فرض نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپس میں بحث کرنا چھوڑ دیں۔
- اگر ممکن ہو تو انہیں تحائف دیں۔
- انہیں بتائیں کہ مسلسل جھگڑے سے گھر کا ماحول خراب ہو رہا ہے۔
- انہیں بتائیں کہ مسلمان حضرت محمد ﷺ کی امت میں سے ہیں جن کے اخلاق سب سے بہترین تھے، اس لیے ہمیں جتنا ممکن ہو ان کی پیروی کرنی چاہیے۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



آپ خاندان کے دیگر بڑے افراد کی مدد بھی لے سکتے ہیں جو آپ کے والدین کو لڑائی/بحث بند کرنے کے لیے بہتر طور پر سمجھا سکیں۔

**سوال 18:** بعض اوقات ایک سے زیادہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں میں تحفہ دینا چاہتا ہوں لیکن میرے پاس تحفہ صرف ایک ہوتا ہے۔ کیا کروں؟

**جواب:** آپ تحفہ اس شخص کو دیں جسے آپ جانتے ہیں کہ وہ سب سے زیادہ نیک ہے۔ جو اسلام پر عمل کرنے کو اپنی زندگی کا مقصد سمجھتا ہے۔

تاہم، یاد رکھیں کہ آپ کو سب کو تحائف دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔

**سوال 19:** کیا مجھے کتاب آن لائن پڑھنے کے بجائے خریدنی چاہیے؟

**جواب:** درج ذیل نوٹ کریں:

- عام طور پر کتاب کی ہارڈ کاپی پڑھنے کے مقابلے میں اسے آن لائن پڑھنا مشکل ہوتا ہے۔
- انسان جسمانی کتابوں (Physical books) پر بہتر توجہ مرکوز کر سکتا ہے۔
- اس سے آنکھوں پر دباؤ بھی کم پڑتا ہے۔
- یہ بات دریافت ہوئی ہے کہ جسمانی کتابیں پڑھنے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔
- لیکن ان سب سے بڑھ کر یہ کہ ہماری آنکھیں اللہ کی نعمت ہیں۔ اور اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ کام کیا جائے جو ان کے لیے بہتر ہو۔ اس لیے کتابیں خریدنا بہتر ہے۔
- نیز، ہمارے دین کے نیک بزرگوں (اسلاف) نے کتابیں لکھیں اور پڑھیں۔ پمفلٹ لکھنا اور پڑھنا تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے بھی ثابت ہے۔

**سوال 20:** ایک مسلمان لڑکی کے طور پر، مجھے کون سی کتابیں خریدنی چاہئیں؟

**جواب:** آپ کو سب سے پہلے تاریخ کی نیک خواتین سے متعلق اسلامی کتابیں خریدنی چاہئیں، جو درج ذیل ہیں:

- حضرت محمد ﷺ کی مقدس بیٹیاں (حضرت زینب، رقیہ، ام کلثوم اور فاطمہ رضی اللہ عنہن)



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



- امہات المومنین، خاص طور پر حضرت خدیجہ اور حضرت عائشہ رضی اللہ عنہما
- دیگر تمام صحابیات (اللہ ان سب سے راضی ہو)
- حضرت مریم علیہا السلام
- حضرت آسیہ - فرعون کی بیوی
- حضرت مریم علیہا السلام کی والدہ
- حضرت موسیٰ علیہ السلام کی والدہ
- حضرت موسیٰ علیہ السلام کی بہن
- حضرت سارہ - حضرت ابراہیم علیہ السلام کی بیوی اور حضرت اسحاق علیہ السلام کی والدہ
- حضرت ہاجرہ - حضرت ابراہیم علیہ السلام کی بیوی اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کی والدہ
- حضرت ایوب علیہ السلام کی بیوی
- حضرت حوا - حضرت آدم علیہ السلام کی بیوی
- حضرت شعیب علیہ السلام کی بیٹیاں
- حضرت لوط علیہ السلام کی بیٹیاں

اس کے بعد، آپ ایسی کتابیں بھی پڑھ سکتی ہیں جو آپ کے عمومی یا مضامین کے علم میں اضافہ کریں۔

لیکن یاد رکھیں کہ قرآن پاک کا آپ پر سب سے زیادہ حق ہے۔ روزانہ قرآن پڑھیں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔

**سوال 21: ایک بار مجھے ایک انتہائی مشکل صورتحال کا سامنا کرنا پڑا جس سے میرا خون کھولنے لگا؟ کیا کروں؟**

**جواب: آہ! یہی آپ کا اصل امتحان ہے۔**

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا، "پہلوان وہ نہیں جو لوگوں کو اپنی طاقت سے پچھاڑ دے، بلکہ پہلوان وہ ہے جو غصے کے وقت خود پر قابو رکھے۔" [بخاری، 6114]

اگر آپ اپنے غصے پر قابو پا سکتے ہیں، تو واقعی آپ کا ایمان مضبوط ہے اور یہ بہترین رویے کی ایک علامت ہے۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 22: یہ حدیث واقعی خوبصورت ہے۔ اگر کوئی اپنے غصے پر قابو پانے کی کوشش نہ کرے تو کیا ہوگا؟

جواب: آہ! اچھا سوال ہے۔ مسلمانوں کے لیے اپنے غصے پر قابو پانا بہتر ہے، کیونکہ:

- لوگ عام طور پر اپنے غصے کے اظہار کے بعد پچھتاتے ہیں۔
- جب وہ غصہ دکھاتے ہیں، تو وہ گناہ کے کام کر سکتے ہیں، مثلاً کسی کو مارنا، قتل کرنا، گالیاں دینا، یا کسی پر تنقید کرنا، اور ساتھ ہی کسی سے حسد کرنا۔
- یہ بہت سے لوگوں کے لیے بہت سی تباہیوں کا باعث بن سکتا ہے۔
- غصے کی حالت میں اچھے رویے کی حدیں آسانی سے پار ہو جاتی ہیں۔
- اس لیے، ہر ایک کے لیے بہتر ہے کہ وہ اپنے غصے پر قابو رکھے۔

سوال 23: ٹھیک ہے۔ میں سمجھتا ہوں لیکن میرے لیے اپنے غصے پر قابو پانا بہت مشکل ہے۔ میں اس کی شروعات کیسے کر سکتا ہوں؟

جواب: آپ صحیح کہہ رہے ہیں۔ یہ مشکل ہے۔ تاہم، اگر آپ غصہ آنے پر درج ذیل کام کریں گے تو ان شاء اللہ یہ آپ کے لیے آسان ہو جائے گا:

- اگر آپ کھڑے ہیں، تو بیٹھ جائیں۔
- اگر آپ بیٹھے ہیں، تو لیٹ جائیں۔
- پانی پیئیں۔
- اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم پڑھیں۔
- تحمل کا مظاہرہ کرنا سیکھیں - خود کو پرسکون کریں۔
- غصہ کرنے کے نتائج کے بارے میں سوچیں۔
- اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اپنے غصے پر قابو پانے میں مدد کرے۔
- حضرت محمد ﷺ کی زندگی کے ان واقعات کے بارے میں سوچیں جن میں انہوں نے ہمیشہ اپنے غصے پر قابو رکھا۔



زیر نگرانی

حضرت شیخ اظہر اقبال مدظلہ عالی



سوال 24: ماشاء اللہ بہت خوب! کیا آپ ایسا ایک واقعہ بتا سکتے ہیں؟

جواب: ایک مرتبہ ایک دیہاتی (بدوی) نبی کریم ﷺ کے پاس آیا اور نبی کریم ﷺ نے نجران کی بنی ہوئی چادر پہنی ہوئی تھی۔ دیہاتی نے اس چادر کو اتنے زور سے کھینچا کہ اس سے آپ ﷺ کے مبارک کندھے پر نشان پڑ گیا۔ پھر دیہاتی نے پیسوں کا مطالبہ کیا۔ لیکن نبی کریم ﷺ نے صرف اس دیہاتی کی طرف مڑ کر مسکرایا اور پھر حکم دیا کہ اسے پیسے دے دیے جائیں۔  
[بخاری، 3149]

سوال 25: ماشاء اللہ! ہمارے نبی ﷺ پر درود و سلام ہو۔ کیا آپ ایسا ایک اور واقعہ سنا سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں، طائف کا مشہور واقعہ۔ جب نبی کریم ﷺ انہیں اسلام کی دعوت دینے گئے، تو طائف کے لوگوں نے انہیں مسترد کر دیا اور طائف کے نوجوان لڑکوں نے آپ ﷺ پر پتھر برسانا شروع کر دیے (العیاذ باللہ)۔ نبی کریم ﷺ نے ان سے بحث نہیں کی اور نہ ہی غصہ ہوئے۔

بعد میں، فرشتے جبرائیل علیہ السلام پہاڑوں کے فرشتے کے ساتھ آپ ﷺ کے پاس آئے اور نبی کریم ﷺ کو بتایا کہ یہ فرشتہ طائف کو اس کے پہاڑوں کے درمیان کچل سکتا ہے اگر نبی کریم ﷺ حکم دیں۔

لیکن نبی کریم ﷺ نے انکار کر دیا اور امید ظاہر کی کہ طائف کی آنے والی نسلیں اللہ تعالیٰ کی عبادت کریں گی۔ [بخاری، 3231]

واللہ اعلم بالصواب