

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## رمضان مبارک

### ذاتی اصلاح کا پروگرام

وقت ہر انسان کی اپنی متاع ہے جس نے وقت کا حق پہچان لیا اس نے زندگی کی حقیقت پالی۔ وقت کی قدر و قیمت کے بارے میں اکثر لوگ لاپرواہی

برتنے کی وجہ سے نقصان میں رہتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: ”صحت اور فراغت دو ایسی نعمتیں ہیں جن کے بارے میں لوگوں کی اکثریت خسارے میں رہتی ہے۔“

آپ کی یہ تنبیہ مومن کے لئے نصیحت بھی ہے اور تذکیر بھی۔

حضرت جنید بغدادیؒ کہتے ہیں کہ ”تم ہر لمحہ یہ دیکھتے رہو کہ اللہ سے کتنے قریب ہوئے، شیطان سے کتنے دور، جنت سے کتنے قریب اور دوزخ سے کتنے دور ہوئے“

رمضان کی گھڑیاں اپنے اختصار اور فضائل و برکات کی وجہ سے اور بھی انمول ہو جاتی ہیں۔ ان لمحات سے بھر پور فائدہ اٹھانے کے لئے ذاتی لائحہ عمل کا

خصوصی رمضان پیکیج تیار کیا گیا ہے۔

اے لوگو! جو ایمان لائے ہو، تم پر روزے فرض کر دیئے گئے، جس طرح تم سے پہلے انبیاء کے پیروؤں پر فرض کیے گئے تھے۔ اس سے توقع ہے کہ تم میں

تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔ چند مقرر دنوں کے روزے ہیں۔ اگر تم میں سے کوئی بیمار ہو، یا سفر پر ہو تو دوسرے دنوں میں اتنی ہی تعداد پوری کر لے اور جو لوگ روزہ

رکھنے کی قدرت رکھتے ہوں (پھر نہ رکھیں) تو وہ فدیہ دیں۔ ایک روزے کا فدیہ ایک مسکین کو کھانا کھلانا ہے، اور جو اپنی خوشی سے کچھ زیادہ بھلائی کرے، تو یہ اسی کے

لئے بہتر ہے لیکن اگر تم سمجھو، تو تمہارے حق میں اچھا یہی ہے (کہ روزہ رکھو)۔ رمضان وہ مہینہ ہے جس میں قرآن نازل کیا گیا، جو انسانوں کے لئے سراسر ہدایت

ہے اور ایسی واضح تعلیمات پر مشتمل ہے جو راہ راست دکھانے والی اور حق و باطل کا فرق کھول کر رکھ دینے والی ہیں۔ لہذا اب سے جو شخص اس مہینے کو پائے، اس کو

لازم ہے کہ اس پورے مہینے کے روزے رکھے۔ اور جو کوئی مریض ہو یا سفر پر ہو تو وہ دوسرے دنوں میں روزوں کی تعداد پوری کرے۔ اللہ تمہارے ساتھ نرمی کرنا چاہتا

ہے، سختی کرنا نہیں چاہتا۔ اس لئے یہ طریقہ تمہیں بتایا جا رہا ہے تاکہ تم روزوں کی تعداد پوری کر سکو اور جس ہدایت سے اللہ نے تمہیں سرفراز کیا ہے، اس پر اللہ کی

کبریائی کا اظہار و اعتراف کرو اور شکر گزار بنو۔ اور اے نبی، میرے بندے اگر میرے متعلق پوچھیں، تو انھیں بتادو کہ میں ان سے قریب ہی ہوں۔ پکارنے والا جب

مجھے پکارتا ہے، میں اس کی پکار سنتا اور جواب دیتا ہوں۔ لہذا انہیں چاہئے کہ میری دعوت پر لبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لائیں۔ یہ بات انھیں سنادو، شاید کہ وہ راہ راست

پالیں۔ ﴿البقرہ: ۱۸۳ تا ۱۸۶﴾

### مقاصد

۱. دوران رمضان: رمضان کے مہینے کو تقویٰ کے حصول، اللہ کی رضا پانے، اللہ کا شکر ادا کرنے، ہدایت حاصل کرنے، نفس کی تربیت اور تزکیہ کرنے، رمضان کی

برکتوں اور رحمتوں سے بھر پور فائدہ اٹھانے اور زیادہ سے زیادہ اجر کمانے کے لئے اس طرح متوازن طریقے سے گزارنا کہ:

i- زیادہ سے زیادہ اور احسن طریقہ سے عبادات اور نیک اعمال کئے جائیں۔

ii- ایسے کاموں (مباح کاموں) میں کم سے کم وقت لگایا جائے جو بے مقصد ہوں اور جن کو کرنے کا نہ اجر ہے اور نہ ہی گناہ۔

iii- ایسے کاموں سے خاص طور پر بچنے کی کوشش کی جائے جن سے اللہ تعالیٰ ناراض ہوتے ہیں۔

۲- رمضان کے بعد: رمضان میں رکھے گئے روزوں سے ایسی تربیت حاصل کرنا کہ آئندہ زندگی میں:

- i - ہر عمل اللہ کی رضا و خوشنودی حاصل کرنے کے لئے کیا جائے۔
- ii - اللہ کے حکم کی اطاعت کی عادت پیدا ہو۔
- iii - نظم و ضبط (قاعدے قوانین کی پابندی کرنے) کی عادت پیدا ہو۔
- iv - حرام اور چھوٹی چھوٹی برائیوں سے بھی بچنے کی قوت حاصل ہو۔
- v - نیکی کے کاموں میں ایک دوسرے سے تعاون، ایک دوسرے کے دکھ درد میں شرکت اور باہم محبت و اخوت کی فضا قائم ہو۔
- vi - ضبط نفس اور قوت برداشت سے کام لینے اور محنت و مشقت سے کام کرنے کی عادت پیدا ہو۔

## ماہِ رمضان کی منصوبہ بندی

مندرجہ بالا مقاصد کے حصول کے لئے رمضان مبارک کی پہلے ہی سے یومیہ منصوبہ بندی کر لینی چاہئے۔  
رمضان مبارک کی منصوبہ بندی کے لئے چند تجاویز:

- ۱- اپنے حالات، وقت اور استعداد (صلاحیت) کے مطابق اپنے مقاصد (goals) کا تعین کریں اور ان کو ہر حال میں پورا کرنے کی کوشش کریں۔
- ۲- ہر روز کرنے والے کاموں کی ایک فہرست بنا لیں پھر ان کاموں کو اوقات، ترجیحات، اہمیت اور ضرورت کے مطابق ترتیب دے کر لکھ لیں۔
- ۳- منصوبہ بندی کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ عبادات، معاملات، حصول علم، دعوتی پروگرام، حقوق و فرائض کی ادائیگی، گھریلو کام کاج، آرام و نیند اور دفتری کام کاج میں اعتدال و توازن قائم رہے تاکہ ہر ایک کو اس کا حق بھی مل جائے اور اجر و ثواب کمانے کے مواقع بھی ضائع نہ ہوں۔
- ۴- ذیل میں کچھ مقاصد (goals) کی ایک فہرست دی جا رہی ہے۔ ہر کوئی اپنی یومیہ منصوبہ بندی کے لئے اپنی سہولت کے مطابق ان میں سے اپنے لئے مقاصد منتخب کر لے، ان کے علاوہ اگر کچھ اور ذاتی مقاصد (goals) ہوں تو ان کو بھی اس فہرست میں شامل کر لے۔
- ۵- اگر اہداف پورے نہ ہو سکیں تو انکی وجوہات معلوم کریں اور دوسرے دن انہیں اس طرح پورا کریں کہ غیر اہم کاموں میں سے اس کے لئے وقت نکال لیں۔

## عبادات

### ۱- طہارت

- i - ہر وقت با وضو رہنا خصوصاً تلاوتِ قرآن سے پہلے اور مختلف نمازوں کے درمیان۔
- ii - کثرت سے مسواک کرنا۔
- iii - ممکن ہو تو روزانہ غسل کرنا۔
- iv - لباس اور ارد گرد کی صفائی کا خصوصی اہتمام کرنا۔

۲- روزہ: رمضان مبارک میں انشاء اللہ پورے روزے رکھنا سوائے شرعی عذر کے۔

### ۳- نماز:

فرائض: رمضان مبارک میں فرض نمازوں کو اول وقت میں، اسکے تمام آداب و شرائط کی پابندی اور پورے خشوع و خضوع سے ادا کرنا۔  
نوافل: کثرت سے اور احسن طریقے سے نفل نمازیں پڑھنے کی کوشش کرنا۔ مثلاً تہجد، تراویح، اشراق، چاشت اور اوابین کے نوافل، نماز حاجت اور دیگر نفل نمازیں۔

تراویح: رمضان میں تراویح کا باقاعدہ اہتمام کرنا تاکہ قیام کی حالت میں زیادہ سے زیادہ قرآن سننے کا اجر حاصل کر سکیں۔

## ۴۔ قرآن مجید

### تلاوت قرآن

- i۔ رمضان مبارک میں قرآن مجید کی تلاوت اسکے تمام آداب و شرائط کی پابندی کے ساتھ بکثرت کرنا۔
- ii۔ کسی اچھے قاری کی تلاوت (مثلاً قاری حدیسی، قاری غامدی) کی کیسٹ لگا کر قرآن پاک میں دیکھ کر صرف تلاوت سننا۔
- iii۔ تلاوت سنتے ہوئے ہر آیت پر رک کر خود اس کے پیچھے دہرانا۔

### ترجمہ قرآن

- i۔ پورے قرآن مجید کا ترجمہ پڑھنا۔
- ii۔ پورے قرآن مجید کا ترجمہ اور مختصر تفسیر پڑھنا۔
- iii۔ پورے قرآن مجید کا ترجمہ اور منتخب آیات کی تفسیر پڑھنا۔

### حفظ قرآن

قرآن پاک کی منتخب آیات اور سورتیں حفظ کرنا انہیں نوافل میں پڑھنا تاکہ ضبط پکا ہو۔

## ۵۔ ذکر الہی

ذکر و تسبیحات: (رمضان) میں روزانہ یہ تسبیحات (ایک، دو، تین مرتبہ..... تسبیح) کرنا: - سُبْحَانَ اللَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ  
استغفار: اپنے گناہوں پر بکثرت استغفار کرنا۔ اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ کی تسبیح  
(ایک، دو، تین مرتبہ.....) کرنا۔

دروود شریف پورے رمضان میں ہر روز بکثرت درود شریف پڑھنا۔

دعا: رمضان مبارک میں اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت، تقویٰ کے حصول اور دین کے راستہ پر استقامت سے چلتے رہنے کی دعائیں مانگنا۔ اپنے لئے، اپنے رشتہ داروں، دوستوں، اپنے متعلقین، ملک و ملت اور عالم اسلام کے لئے دعائیں مانگنا۔ اسکے علاوہ مندرجہ ذیل دعائیں باقاعدگی سے مانگنا اور ان دعاؤں میں سے کچھ دعائیں (جو یاد نہیں) انہیں حفظ کرنا۔  
قرآنی دعائیں مسنون دعائیں صبح و شام کی دعائیں مختلف مواقع کی دعائیں

## ۶۔ اعتکاف

اگر صحت ہو تو آخری عشرے میں اعتکاف کرنا۔ پورے عشرے میں ممکن نہ ہو تو کچھ مدت یا لمحات کے لئے دنیا کے سب کام، مشاغل اور دلچسپیاں چھوڑ کر اپنے آپ کو صرف اللہ کے لئے وقف کرنا۔ اسکے لئے عصر کی نماز کے بعد یا افطاری سے کچھ دیر پہلے تھوڑی دیر کیلئے بھی اعتکاف کی نیت کر کے مکمل یکسوئی کے ساتھ کسی کونے میں بیٹھ کر تلاوت، مسنون اذکار اور دعائیں کرنا۔

## ۷۔ شب قدر

رمضان کے آخری عشرے کی طاق راتیں نفل نمازوں، تلاوت، ذکر، تسبیح و تہلیل اور استغفار میں گزارنا۔ رات کا بیشتر حصہ عبادت میں گزارنا یا نصف شب کے بعد سے سحری تک دو تین گھنٹہ تک عبادت کرنا۔

اگر استطاعت ہو تو اس رمضان میں اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کے لئے عمرہ ادا کرنا۔ کیونکہ رمضان میں عمرہ کرنے کا ثواب ایک حج کے برابر ہے۔

### ۹- انفاق فی سبیل اللہ

زکوٰۃ: زکوٰۃ کے لئے واجب الذمہ رقم کا حساب لگا کر رمضان میں زکوٰۃ ادا کرنا۔ (اگر رمضان سے قبل زکوٰۃ واجب ہو چکی ہے تو اس کو اسی وقت ادا کرنا زیادہ بہتر ہے)۔

صدقہ و خیرات: اپنا وقت، مال، صلاحیتیں، جسم و جان کی قوتیں اللہ کی خاطر خرچ کرنا۔ خاص طور میں اس ماہ میں دل کھول کے صدقہ و خیرات کرنا۔ دین کی تبلیغ اور اشاعت، رشتہ داروں، یتیموں اور مسکینوں وغیرہ پر روپیہ خرچ کرنا۔

### دیگر نیک اعمال

۱- ہمدردی اور صلہ رحمی رشتہ داروں، یتیموں، بیواؤں اور غریبوں کی ضروریات پوری کرنے کی کوشش کرنا۔

۲- مہمان نوازی: صرف رشتہ داروں اور دوستوں کیلئے ہی نہیں بلکہ غریبوں، بیواؤں، یتیموں اور پڑوسیوں کے لئے بھی افطاری کا اہتمام کرنا۔

۳- شکر و صبر: اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا دل سے اعتراف کر کے ان کی قدر کرنا، ان پر الحمد للہ کہہ کر خوشی کا اظہار کرنا اور ان نعمتوں کو گناہوں کے کاموں میں استعمال نہ کرنا۔ ناگوار اور ناپسندیدہ کیفیتوں اور حالتوں کو اللہ تعالیٰ کی مصلحت سمجھ کر اس پر شکایت کئے بغیر اس کو خوش دلی سے سہہ لینا اور اس پر پریشان نہ ہونا۔

۴- حصول علم: طہارت، نماز میں خشوع، روزے، زکوٰۃ، صدقہ و خیرات، صلہ رحمی، شکر و صبر، تزکیہ نفس وغیرہ سے متعلق کتب کا مطالعہ کرنا۔

۵- درس و تدریس: اپنے گھر کے اور محلے کے بچوں، بچیوں اور خواتین کی رمضان سے متعلق تعلیم و تربیت کرنے کے لئے اس مہینے کی فضیلت و اہمیت اور احکامات سے ان کو آگاہ کرنا۔

۶- تبلیغ دین: رمضان میں انشاء اللہ تعالیٰ دین کی تبلیغ کا کام گھر، محلے، برانچ، مین الہدی، اسکول، کالج، کچی آبادی، بازار، ہسپتال اور جیل وغیرہ میں کرنا۔ افطار پر رشتہ داروں، پڑوسیوں، دوستوں، اور غریبوں و مسکینوں کو بلا کر قرآن مجید کی اہمیت و ضرورت کے بارے میں ضرور گفتگو کرنا۔ کسی نہ کسی طرح کہیں نہ کہیں درس کا پروگرام کرنا۔ تراویح کے وقفہ میں کچھ دیر کے لئے تربیہ یاد عا پر بات کرنا۔

### تزکیہ نفس

۱- خود سے عہد کرنا:

خود سے عہد کرنا کہ میں ان تمام چیزوں سے روزے کو بچانے کی کوشش کروں گی جن سے روزہ فاسد ہو جاتا ہے۔ مثلاً غیبت، چغلی، جھوٹ، غلط بیانی، گالی گلوچ، لعن طعن، لڑائی جھگڑا،

بیہودہ گوئی، فحاشی اور جہالت کے کام، اسراف، خیانت، دھوکہ دہی، بری بات و کلام کرنا و سننا، ٹی وی پر غیر اسلامی پروگرام (حرام، بیہودہ، لغویات) دیکھنا، حرام کھانا اور فضول گفتگو کرنا۔

## مباح کام

۱۔ کھانا تیار کرنا: رمضان میں کھانا تیار کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا کہ کھانے تیار کرنے میں کم سے کم وقت خرچ ہو، اس میں کسی طرح کا تکلف اور اسراف نہ ہو اور تلی ہوئی چیزیں زیادہ نہ بنائی جائیں البتہ کھانا گھر کے افراد کی جسمانی ضروریات کو پورا کرتا ہو اور غذائیت سے بھرپور ہو۔ افطاری کا سامان افطاری سے پہلے تیار کر لینا تاکہ دعاؤں کے لئے مناسب وقت مل جائے۔

۲۔ آرام اور نیند: رمضان میں اپنے سونے کے اوقات عام دنوں کے مقابلے میں کم کر لینا تاکہ عبادات اور نیک اعمال کے لئے زیادہ وقت بچ سکے۔ مثلاً شب قدر میں عبادت کرنے کیلئے دن میں کچھ دیر سولیا جائے۔

۳۔ عید کی تیاری: عید کے لئے کپڑوں اور ضروری سامان کی خریداری رمضان کی آمد سے قبل ہی کر لینا تاکہ رمضان میں نیکیاں کمانے کے لئے زیادہ وقت مل سکے۔

۴۔ باتیں کرنا: رمضان میں عبادات کے لئے زیادہ وقت بچانے کے لئے دنیاوی معاملات سے متعلق صرف ضروری گفتگو ہی کرنا۔

## منصوبہ بندی کا ایک نمونہ

### رمضان پروگرام کی منصوبہ بندی

مقاصد (Goals)	وقت	دورانیہ
		عبادات
		نیک اعمال
		مباح کام
		تزکیہ نفس