Zakia Rahman.

10/10/2026

سوچ 28 :- How to face challanges in your life

Lesson 28

آج کی سوچ

اپنی زندگی کی مشکلات سے کیسے لڑیں

ہمیں اپنی زندگی سب سے بڑی آزمائش کو معلوم کرکے اسے حل کرنے کی کوشش کرنی ہے ہم ہر وقت اپنے رشتے داروں، ساتھ کام کرنے والوں، خاندان، دوستوں اور معاشرے میں رہتے ہوئے بہت سی آزمائشوں سے گزرتے ہیں۔ کبھی کسی بیماری، کبھی کسی رشتے کے ٹوٹنے سے کبھی کسی پیارے کے دنیا سے چلے جانے سے جو بھی مشکلات ہم زندگی میں دیکھتے ہیں کیونکہ یہ زندگی ہی ایک امتحان ہے، اللہ ہم کو اس زندگی میں آزماتا ہے تاکہ وہ ہمیں دیکھ سکے ہم میں سے کون بہترین عمل کرنے والا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی کا vision board بنانا ہے، اپنی زندگی کا goal بنانا ہے دنیا کے لئے اور آخرت کے لئے کیونکہ زندگی بہت مختصر ہے۔ ہم پہلے خود مشکلات کو سہنا سیکھیں تو پھر اپنے بچوں کو اس لئے تیار کر سکتے ہیں۔ زندگی کو احسن طریقے سے گزارنے کا فن سیکھنا ہے۔

سوچ 29 :- ایک عظیم ماں بننا ہے

Lesson 29

آج کی سوچ

ماں نام ہے تربیت کا، دعا ہے، ایک سمندر ہے، دنیا کو آگے لے کر چلنے کا، دلیری اور بہادری کا، ماں کا درجہ زیادہ ہے باپ کے مقابلے میں۔

صحابی حضرت انس رضہ کی والدہ ماجدہ محترم حضرت ام سلیم رضہ کو اپنا role model بنانا ہے۔ جیسے حضرت ام سلیم رضہ نے اپنے بیٹے کے لئے دعا مانگنے کی درخواست کی ہمیں بھی دیکھنا ہے کہ ہمارے اردگرد کون سے نیک متقی لوگ ہیں اور ان سے اپنے بچوں کے حق میں دعا کرنے کی گزارش کرنی چاہئے۔ اپنے بچوں کے لئے کبھی بد دعائیں دینی ہمیشہ ان کے حق میں دعا کرنی ہے۔ ہمیں صرف اپنے بچوں کی فکر نہیں کرنی انکی نسلوں کی بھی فکر کرنی ہے تاکہ ہمارے بچے مسلمان معاشرے کے لئے ایک اچھے کردار بن سکیں۔

سوچ 30 :- آئیے زندگی جینا سیکھیں؟ مسکرانے کا فن جانیں؟ لیکن کیسے؟ اپنے آپ کو تلاش کیجئے؟

Lesson 30

آج کی سوچ

1. ہر عمل سے پہلے "اخلاص نیت" کے لئے دعا کرنی ہے :-

میرا ہر کام خالص اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے ہو۔ نیت میں اخلاص لینا ہے

2. اپنا ہر عمل قرآن اور سنت کے مطابق کرنا ہے :-

اپنا محاسبہ کرنا ہے کہ کیا میری بات، مسکرانا، سوچ، آنسو بہانا، کیا اللہ اور رسول کے طریقے کے مطابق ہے۔ رسول کی سنت کو اپنانا ہے اپنے دل کے اندر اللہ اور رسول ﷺ کی محبت ڈالنا ہے۔ اللہ سے ملنے کی تیاری کرنی ہے

③ اپنی خود عزت کرنی ہے :-

جو لوگ اپنی عزت نہیں کرتے تو کوئی بھی انکی عزت نہیں کرتا ۔ سب سے پہلے
self respect کرنی ہے ۔ پھر سب کی respect کرنی ہے ۔ اپنے اوپر توجہ
دینی ہے ۔ پوری family کو ساتھ لے کر چلنا ہے

④ اپنی زندگی اور اپنے آپ سے خوش ہونا

ایک اچھی مسلمان کے standard کو لے کر خود اپنی زندگی اپنے آپ سے خوش
رہنا ہے ۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں یہ زندگی دی ہے ہمیں ہر لمحے اللہ کا شکر کرنا
ہے ، مشکلات سے پار کرنا ہے اور ہر حال میں خوش رہنا ہے

⑤ اپنے آپ کو سننا ہے

اپنے جذبات، خیالات ، اپنے ضمیر کی آواز کو سننا چاہیئے ۔ اپنی سوچ
کو سننا ہے اپنی جسم کو سننا ہے اپنی صحت کا خیال رکھنا ہے جسمانی اور
ذہنی صحت دونوں کا خیال رکھنا ہے

⑥ اپنے آپ کو وقت دینا :-

اپنے اوپر توجہ دینا ہے ۔ اپنی خواہشات ، اپنی صحت پر توجہ دینا ہے

⑦ کون سی بات؟ رشتہ؟ دوست؟ رویّہ و عمل مجھے خوشی دیتا ہے :-

ہماری خوشی معیار اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی تعلیمات کے مطابق ہونا
چاہیئے ۔ ہمیں اپنے رشتوں ، ~~دوستو~~ دوستوں ، ساتھ کام کرنے والوں لوگوں
کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کرنے ہیں جب ہمارا رویہ اچھا ہوگا
تو دوسرے بھی ہماری respect کریں گے اور ہمیں خوشی حاصل ہوگی

⑧ مجھے اپنے لئے تیار ہونا ہے :

مجھے یہ بھی دیکھنا ہے کہ میں اپنے شوہر کی خوشی کے لئے تو تیار
اور بناؤ سنوار کرتی ہوں تو مجھے کیا اچھا لگتا ہے مجھے اپنی
خوشی کے لئے بھی تیار ہونا ہے ۔ اپنی پسند کے کپڑے ، اپنی پسند کا
رنگ دیکھنا ہے اسلامی حدود کے اندر رکھتے ہوئے

⑨ اپنی کمیوں ، کوتاہیوں و آزمائشوں پہ رونا دھونا نہیں ہے

زندگی ایک آزمائش ہے ایک امتحان ہے ۔ جب اللہ کی طرف سے آزمائشیں
آئیں تو انہیں ہنسی خوشی جھیلنا ہے ۔ اللہ نے ہمیں ایک انسان بنایا ہے
سب انسان ایک سے نہیں ہیں کسی میں کوئی چیز اچھی ہے کسی میں کوئی اور
quality ہے ۔ ہمیں اپنی کوتاہیوں اور کمیوں پر غور کرنا چاہیئے اور
ان پر over come کرنے کی کوشش کرنا ہے

⑩ کتنے دن میں مسکرائی نہیں ؟ -

مجھے اپنے لئے جینا ہے ، مسکرانا ہے ۔ اپنی family کو خوش

لیکن ہر کام perfect طریقے سے کرنے کی کوشش ضرور کرنی چاہیے۔ لیکن Perfection
کو کسی بھی کام میں delay نہیں کرنا ہے۔ مثلاً اگر میں قرآن پڑھتی ہوں مگر
ہر چیز سمجھ میں نہیں آتی تو میں سوچتی ہوں کہ میں اس میں perfect نہیں ہوں
تو یہ صحیح نہیں ہے۔

(18) زندگی گزارنے کے لئے حسین اور خوبصورت زندگی جینی ہے یا آخرت کی تیاری کرنی ہے

دنیا میں رہنا ہے اور آخرت میں جینا ہے۔ آخرت کا سفر عشق کا سفر ہے اور
زندگی کا سفر دنیا کا سفر عقل کا سفر ہے۔ عشق کے سفر کے لئے ایمان کی مضبوطی
ضروری ہے اور ایمان کی خوشبو انسان کے عملوں سے آتی ہے۔ زندگی خوبصورت
گزارنے کے لئے اپنے رویے اور عمل سے مثبت تبدیلی لانی ہے۔ اپنے اندر
شوق اور مستقل مزاجی لانی ہے۔ ہر اچھے کام کے لئے first step لینا سیکھنا ہے
اپنا vision اور goal کے standards کو اللہ اور رسول ﷺ اور ان کی
حدود کے مطابق تعین کرنا ہے

سوچ 31 :- رشتوں میں محبت کا رنگ بھرنا ہے :-

Lesson 31
آج کی سوچ

یہ رشتے ہمارے پاس اللہ کی طرف سے امانت ہیں خواہ والدین کا رشتہ ہو
میاں بیوی کا، اولاد کا، بہن بھائیوں کا، دوستوں کا، پڑوسیوں کا۔ یہ
رشتے ریشم کے دھاگے سے جڑے ہوتے ہیں ان کی حفاظت ہمارا فرض ہے
ان رشتے کو ٹوٹنے سے بچانا ہے نبھانا ہے۔ جب ہمارا رشتہ مالکِ حقیقی
سے بہترین ہوگا تقوی کی بنیاد پر ہوگا تو ہم باقی سارے رشتوں کے ساتھ
بھی انصاف کر سکتے ہیں۔ اللہ رب العزت کے رشتے کے بعد والدین کا رشتہ آتا ہے
انہیں کبھی ناراض نہیں کرنا چاہیے، حسنِ سلوک کرنا ہے ادب احترام کرنا ہے
زندگی کے ہر رشتے کے ساتھ انصاف کرنا ہے، اسے درست جگہ پر رکھنا ہے
ہر رشتے میں محبت، احسان، احساس، حسنِ ظن، اعتماد، رشتوں کو
نبھانے کے لئے دعائیں کرنا بہت اہم ہے۔ رشتوں میں expectation نہیں رکھنا ہے
خود سب کے ساتھ اخلاص کرنا ہے۔ اخلاقیات کی زیادہ سے رشتے چلتے ہیں

سوچ 32 :- اپنے رب کی رضا کو، خوشنودی کو محبت کو اطاعت کو پانا ہے

Lesson 32
آج کی سوچ

ایسی زندگی گزارنا ہے جیسی ہمارے رب کو مطلوب ہے۔ آج کل کے
نفسا نفسی کے دور میں اپنے دل میں اللہ اور رسول ﷺ کی محبت اور
اطاعت کو بٹھانا ہے، اپنی ہر پریشانی اور مشکل کے لئے صرف اللہ کے
حضور جھکنا ہے، صرف اللہ سے دعا کرنا ہے۔ اپنے لئے اور اپنے
بچوں کے لئے دعا کرنا ہے، بچوں کے لئے ایمان اور علم کے لئے دعا کرنی
ہے۔ انہیں اچھا انسان بنانا ہے۔ اچھی تربیت کرنی ہے، ہمارے بیٹے
ایک اچھے شوہر ثابت ہوں، بیٹیاں اچھی ماں بنیں اچھی بیوی بنیں
حضرت مریم کی والدہ کی دعا اور ان کے کردار کو role model بنانا ہے

سوچ 33 :- اپنی مغفرت اور اللہ کی رضا کے لیے دعا مانگنا

lesson 33
آج کی سوچ

حضرت عبداللہ بن عمرؓ کے کردار کو اپنا role model بنانا ہے۔ اللہ سے اپنی مغفرت کی دعا مانگنی ہے، جیسے حضرت عبداللہ بن عمرؓ اپنی بہن حضرت حفصہؓ کو اپنا خواب سناتے تھے اور ان کا ان کے ساتھ تعلق کتنا پیارا تھا ایسا ہی ہمیں اپنا تعلق اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ رکھنا ہے دل کی بات کر سکیں۔
تہجد کی نماز کا اہتمام کرنا ہے۔