



## بلاشبہ تمہارے نفس اور تمہاری ذات کا تمہارے اوپر حق ہے

الْحَمْدُ لِلَّهِ خَالِقِ النُّفُوسِ وَمُنْشِئِهَا، وَبَارِيهَا وَمُسَوِّبِهَا، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا رَسُولَ اللَّهِ، صَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمَ وَبَارَكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَاوَاهُ.

أَمَّا بَعْدُ: فَأَوْصِيكُمْ عِبَادَ اللَّهِ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، قَالَ جَلَّ فِي عِلَاةٍ: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ) (۱).

میرے مومن بھائیو! عزیز دوستو! بلاشبہ جسم کی صحت اور نفس کی پاکیزگی بہت قیمتی دولت ہے اسی طرح طبیعت کا متوازن اور ذہن کا پرسکون ہونا ایک عظیم نعمت ہے چنانچہ رسول اکرم ﷺ کا فرمان ہے: «طِيبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعْمِ» (۲). نفس کی سلامتی اور اس کی پاکیزگی ایک نعمت ہے اسی لئے ہمارے دین حنیف نے نفسیاتی کیفیت اور دماغی صحت پر بہت زیادہ توجہ دی ہے چنانچہ نبی رحمۃ اللعالمین ﷺ کا ارشاد ہے: «وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» (۳). اور بلاشبہ تمہارے نفس اور تمہاری ذات کا تمہارے اوپر حق ہے اسی اہمیت کی بنا پر باری تعالیٰ نے اس کی حفاظت کا حکم دیا ہے اور ہر ایسی چیز سے منع کیا ہے جو نفسیاتی کیفیت کو کمزور کر دے یا اسے خستہ حال بنا دے: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا\* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) (۴) یقیناً وہ کامیاب

ہو گیا جس نے نفس کو پاک کر لیا اور وہ ناکام و نامراد ہو جس نے اسکو (فسق و فجور میں) دبا دیا، نفس کی پاکیزگی اور اس کی حفاظت کا حکم اس لئے دیا گیا ہے کیونکہ نفس کا پاکیزہ ہونا اور ذہن کا متوازن ہونا سعادت مندی کی بنیاد ہے اور یہ انسان کو کامیابی اور ترقی پر ابھارنے والا ہے

**ذہنی پاکیزگی اور نفسیاتی کیفیت کی حفاظت کرنے والو!** جہاں تک اس کا سوال ہے کہ ہم اپنی نفسیاتی صحت کی کس طرح حفاظت کریں؟ اور کس طرح اپنے ذہن کو پُر سکون اور مطمئن رکھیں؟ تو جاننا چاہیے کہ باری تعالیٰ کی قربت حاصل کرنا ذہنی راحت کا مضبوط ذریعہ ہے اسی طرح اطاعت و عبادت اور اذکار و تسبیحات نفسیاتی سکون کا اہم سبب ہے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا فرمان ہے: **(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)** (۵) خوب سمجھ لو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان حاصل ہو جاتا ہے، اسی لئے نبی کریم ﷺ سیدنا بلال رضی اللہ عنہ سے فرمایا کرتے: **«يَا بِلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرْحَنَّا بِهَا»** (۶) بلال اٹھو! نماز کے لئے اقامت کہو اور اس کے ذریعے ہمیں راحت پہنچاؤ، ایک دوسری حدیث میں آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے: **«جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ»** (۷)۔ میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھی گئی ہے اسی طرح قضاء و قدر پر راضی رہنا ذہنی راحت کا ذریعہ ہے اور اللہ جل جلالہ کے ہر فیصلے پر مطمئن رہنا قلبی

اطمینان کا سبب ہے سیدنا ابوالدرداء رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: اللہ تبارک و تعالیٰ جب کوئی فیصلہ فرماتا ہے تو اسے یہ بات پسند ہوتی ہے کہ اس کے فیصلے پر بندوں کی طرف سے رضامندی ظاہر کی جائے<sup>(۸)</sup>، میرے دوستو! ان لوگوں کی طرح مت بنو کہ جب ان کو دشواریاں پہنچتی ہیں یا ان پر غموں کے بادل چھاتے ہیں تو ان کے سامنے دنیا اندھیری ہو جاتی ہے ان کی ہمت ٹوٹ جاتی ہے اور ان کی طبیعت دشواری محسوس کرتی ہے اور وہ اپنے کو مایوسی اور ناامیدی کے حوالے کر دیتے ہیں باری تعالیٰ نے ایسے لوگوں کی مذمت کی ہے: **(وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ)**<sup>(۹)</sup>۔ اور اگر اسے برائی چھو جائے تو بالکل مایوس اور ناامید ہو جاتا ہے میرے دوستو! اللہ تعالیٰ کی رحمت پر بھروسہ رکھو اس کے فیصلے پر پختہ ایمان رکھو اور ہر حال میں اس فرمان الہی کو دہراتے رہو: **(لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا)**<sup>(۱۰)</sup>۔ ہمکو ہرگز کوئی مصیبت نہیں پیش آسکتی مگر وہی جو اللہ نے ہمارے لئے مقدر فرمادی ہے اور اس حقیقت پر یقین رکھو کہ اللہ کے ہر فیصلے میں ہماری بھلائی ہے ہو سکتا ہے کہ جو پریشانی آپکو لاحق ہے وہ بظاہر پریشانی ہو مگر نتیجے کے اعتبار سے وہ باعثِ راحت ہو خدائے عزوجل کا فرمان ہے **(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ)**<sup>(۱۱)</sup> اور عین ممکن ہے کہ تم ایک چیز کو بری سمجھو حالانکہ وہ تمہارے حق میں بہتر ہو

**اچھی سوچ رکھنے والو!** جن چیزوں سے آدمی کی نفسیاتی صحت اور ذہنی حالت مضبوط ہوتی ہے ان میں نیک فالی اور مثبت سوچ بھی شامل ہے طرح اندیشوں اور منفی خیالات کو اپنے سے دور کر دینا بھی اس میں داخل ہے کیونکہ بھلائی کی امید بھلائی لاتی ہے اور مصیبت اور شر کا اندیشہ مصیبت کا سبب بنتا ہے اسی لئے نبی کریم ﷺ ہمیشہ خیر کی امید رکھتے **«بُعْجِبُهُ الْفَأَلُ الْحَسَنُ»** (۱۲). نبی کریم ﷺ کو اچھی امید اور نیک فالی بہت پسند تھی، اللہ کے نیک بندو! محض خیر اور بھلائی کی امید رکھا کرو اور اپنے رب کریم کے ساتھ حسن ظن رکھا کرو اور ہمیشہ اس کی رحمت کی امید کیا کرو ایک حدیث قدسی میں باری تعالیٰ ﷻ کا فرمان ہے: **«أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي»** (۱۳). میں اپنے بندے کے ساتھ ویسا ہی معاملہ کرتا ہوں جیسا وہ میرے ساتھ گمان کرتا ہے، اور ان لوگوں میں سے نہ بنو جو منفی سوچ رکھتے ہیں ہر وقت مصیبت کے وہم میں رہتے ہیں صحت کی حالت میں بھی انہیں بیماری کا ڈر لگا رہتا ہے اور مالداری میں بھی وہ فقر و فاقہ کا اندیشہ رکھتے ہیں یہ سب شیطانی و سوسے ہیں باری تعالیٰ کا ارشاد ہے: **(الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ)** (۱۴). شیطان تم کو مفلسی اور محتاجی سے ڈراتا ہے ماضی کی مصیبتوں اور تکلیف دہ یادوں کو بھلا دو یہ ایسی خصلت ہے جو آدمی کو کام کرنے اور آگے بڑھنے سے روک دیتی ہے اور نفس کو مایوس اور طبیعت کو پست کر دیتی ہے اور بلا وجہ کے خوف اور

خواہ مخواہ کے اندیشے سے بچو یہ شیطانی کچوکے ہیں، **(لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا)** (۱۵)۔ تاکہ وہ ایمان والوں کو غم میں مبتلا کرے میرے بھائیو! دنیا کے معاملے میں اپنے سے اوپر والوں کی طرف مت دیکھو دوسروں کی برابری کرنے کے چکر میں ہرگز نہ پڑو یہ سوچ قناعت کے مُنّانی ہے رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے: **«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرِزْقَ كَفَافًا، وَقَتَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ»** (۱۶)۔ یقیناً وہ شخص کامیاب ہو گیا جس کو اسلام کی توفیق مل گئی اور بقدر گزارہ اسے روزی مل گئی اور اللہ نے اسے جو کچھ عطا کیا ہے اس پر اس نے قناعت کر لیا باری تعالیٰ نے اپنے کامل علم کے مطابق نعمتیں تقسیم کی ہیں اور اپنی بالغ حکمت کے مطابق بعض لوگوں مخصوص نعمتیں دی ہیں اس کا ارشاد ہے، **(وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)** (۱۷)۔ اور اللہ تعالیٰ کو اچھی طرح معلوم ہے جبکہ تم نہیں جانتے یا اللہ! ہمیں ذہنی سکون اور نفسیاتی راحت عطا فرما ہم سب کو جسمانی صحت اور بدنی عافیت عطا فرما اور ہمیں اپنی اور اپنے نبی کریم ﷺ کی اطاعت کی توفیق عطا فرما

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ.

## الْخُطْبَةُ الثَّانِيَّةُ

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَقَّ حَمْدِهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّهِ وَعَبْدِهِ، وَعَلَى آلِهِ  
وَصَحْبِهِ، وَمَنْ تَبَعَ هَدْيِهِ مِنْ بَعْدِهِ.

**أَمَّا بَعْدُ:** اللہ کے نیک بندو! ذہنی سکون کی تمنا کرنے والو! ہمارے بچوں اور گھروالوں کی نفسیاتی صحت ہمارے ذمہ ہے اور ان کا ذہنی سکون ہمارے گردنوں پر امانت ہے لہذا ہمیں اس پہلو پر اسی طرح توجہ دینی چاہیے جس طرح ہم بچوں کی جسمانی صحت و تندرستی پر توجہ دیتے ہیں تاکہ ہمارا گھر راحت کا مرکز اور سکون کا گھر نہ بنے اپنی ڈیوٹی اور تجارت کی الجھن کو اپنے گھر تک نہ لاؤ اور کام کے دوران جو تکان یا تکلیف پہنچتی ہے اس کے اثرات سے اپنے بچوں کو محفوظ رکھو اور اس دباؤ سے ان کو دور رکھو کیونکہ اس سے ان کی نفسیاتی کیفیت پر منفی اثرات مرتب ہوں گے

**بچوں کے مشفق والد گرامی!** آپ جب اپنے گھر پہنچیں تو زندگی کی تمام الجھنوں کو پیچھے چھوڑ دیں اور بال بچوں سے بشاشت کے ساتھ مسکرا کر ملیں اور ان کے ساتھ الفت و محبت اور شفقت و رحمت کا معاملہ کریں نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے «فِيَنَّ اللَّهُ

إِذَا أَرَادَ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا؛ أَدْخَلَ عَلَيْهِمُ الرَّفْقَ»<sup>(۱۸)</sup>، اللہ تعالیٰ جب کسی گھر کے لوگوں کے ساتھ خیر کا ارادہ فرماتا ہے تو ان کے درمیان محبت اور نرمی پیدا فرمادیتا ہے، اسی طرح اپنے رویے میں آپ حکمت کا مظاہرہ کریں اور اپنے معاملات میں

نرمی اختیار کریں کیونکہ آپ کی نفسیاتی کیفیت آپ کے گھر والوں کے لئے ایک آئینہ  
 ہے جس کا عکس بچوں پر پڑتا ہے لہذا آپ اپنے گھر میں پُر سکون اور ہشاش بشاش رہیں  
 اور حلم و بردباری کا مظاہرہ کریں تاکہ آپ کی اس کیفیت سے بچوں کو نصیحت ملے  
 اور ان کے نفس کو سکون اور ذہن کو اطمینان حاصل ہو اور ان کی شخصیت میں اس کا عمدہ  
 اثر ہو اور دوسروں کے ساتھ معاملہ کرنے اس کے مفید اثرات مرتب ہوں بلاشبہ حلم  
 و بردباری ایک بہترین صفت ہے باری تعالیٰ نے سیدنا ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ کے حلم کی تعریف  
 فرمائی ہے: **(إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ)** <sup>(۱۹)</sup>؛ حقیقت یہ ہے کہ ابراہیم بڑے نرم دل  
 بڑے بردبار تھے سیدنا ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ کی اس پاکیزہ صفت کا ان کے بیٹے پر بہترین اثر  
 مرتب ہوا اور حضرت اسماعیل رحمۃ اللہ علیہ بھی حلیم ہو گئے جیسا کہ اللہ جل جلالہ کا ارشاد ہے  
**(فَبَشِّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ)** <sup>(۲۰)</sup>۔ پس ہم نے انہیں ایک بردبار لڑکے کی بشارت دی  
 اس لئے میرے بھائیو! ہمیں اپنے نفس کو پاکیزہ بنانا چاہیے نفسیاتی کیفیت اور ذہنی  
 صحت پر پوری توجہ دینی چاہیے اپنے گھر میں اس کی خوشبو بکھیرنی چاہیے اور اپنے بال  
 بچوں دوستوں اور معاشرے میں اس کو پختہ کرنا چاہیے \* \* \* **هَذَا وَصَلَّ اللَّهُمَّ**  
**وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَارْضَ اللَّهُمَّ**  
**عَنْ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ سَائِرِ الصَّحَابَةِ الْأَكْرَمِينَ.**

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا بِكَ مُؤْمِنِينَ، وَلَكَ عَابِدِينَ، وَإِلَيْكَ مُنِيبِينَ، وَبِوَالِدَيْنَا بَارِّينَ،  
وَارْحَمَهُمْ كَمَا رَبَّنَا صِغَارًا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

رَبَّنَا مَا سَأَلْنَاكَ مِنْ خَيْرٍ فَأَعْطَيْتَنَا، وَمَا قَصُرْتَ عَنْهُ دَعَوَاتِنَا مِنْ الْخَيْرَاتِ  
فَبَلَّغْنَا، إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ.

اللَّهُمَّ أَدِمِ الْإِسْتِقْرَارَ عَلَي دَوْلَتِنَا، وَأَتَمِّ الْعَافِيَةَ عَلَيْنَا، وَوَسِّعْ لَنَا فِي  
أَرْزَاقِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي أَرْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا. اللَّهُمَّ وَفَّقْ رَئِيسَ الدَّوْلَةِ،  
الشيخ محمد بن زايد، ونوابه وإخوانه حكام الإمارات، ووليَّ عهدِهِ  
الأمين؛ لِمَا تُحِبُّهُ وَتَرْضَاهُ. اللَّهُمَّ ارْحَمِ الشيخ زايد، والشيخ راشد،  
والقادة المؤسسين، وأدخلهم بِفَضْلِكَ فَسِيحِ جَنَاتِكَ، وَاشْمَلْ  
شُهَدَاءَ الْوَطَنِ بِرَحْمَتِكَ وَغُفْرَانِكَ. اللَّهُمَّ ارْحَمِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ،  
وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ: الْأَحْيَاءَ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ.

اللَّهُمَّ اسْقِنَا الْغَيْثَ وَلَا تَجْعَلْنَا مِنَ الْقَانِطِينَ، اللَّهُمَّ أَغْنِنَا، اللَّهُمَّ  
أَغْنِنَا، اللَّهُمَّ أَغْنِنَا. (رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً  
وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) (٢١).

عِبَادَ اللَّهِ: اذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ الْجَلِيلَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعْمِهِ  
يَزِدْكُمْ. وَأَقِمِ الصَّلَاةَ.

(١) الحشر: ١٨.

(٢) الأدب المفرد: ٣٠١.

(٣) متفق عليه.

- 
- (٤) الشمس: ١٠-٩ .  
(٥) الرعد: ٢٨ .  
(٦) أبو داود: ٤٩٨٥ .  
(٧) النسائي: ٣٩٣٩ .  
(٨) الرضا عن الله بقضائه لابن أبي الدنيا: ٤٩ ، وهو من بلاغات الإمام مالك .  
(٩) فصلت: ٤٩ .  
(١٠) التوبة: ٥١ .  
(١١) البقرة: ٢١٦ .  
(١٢) أحمد: ٢٤٩٨٢ .  
(١٣) متفق عليه .  
(١٤) البقرة: ٢٦٨ .  
(١٥) المجادلة: ١٠ .  
(١٦) مسلم: ١٠٥٤ .  
(١٧) البقرة: ٢١٦ .  
(١٨) أحمد: ٢٤٤٢٧ .  
(١٩) التوبة: ١١٤ .  
(٢٠) الصافات: ١٠١ .  
(٢١) البقرة: ٢٠١ .