

AN NIDA

MIND ♦ BODY ♦ SOUL



أَلْبِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

AYE! IT IS IN THE REMEMBRANCE OF ALLAH
THAT HEARTS CAN FIND COMFORT



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





AN-NIDA
MAGAZINE



MKAC MAJLIS
KHUDDAMUL
AHMADIYYA
CANADA

PUBLICATION TEAM

SADR MAJLIS
TAHIR AHMED

MUHTAMIM ISHAAT
ADNAN MANGLA

ENGLISH EDITOR
SARMAD NAVEED

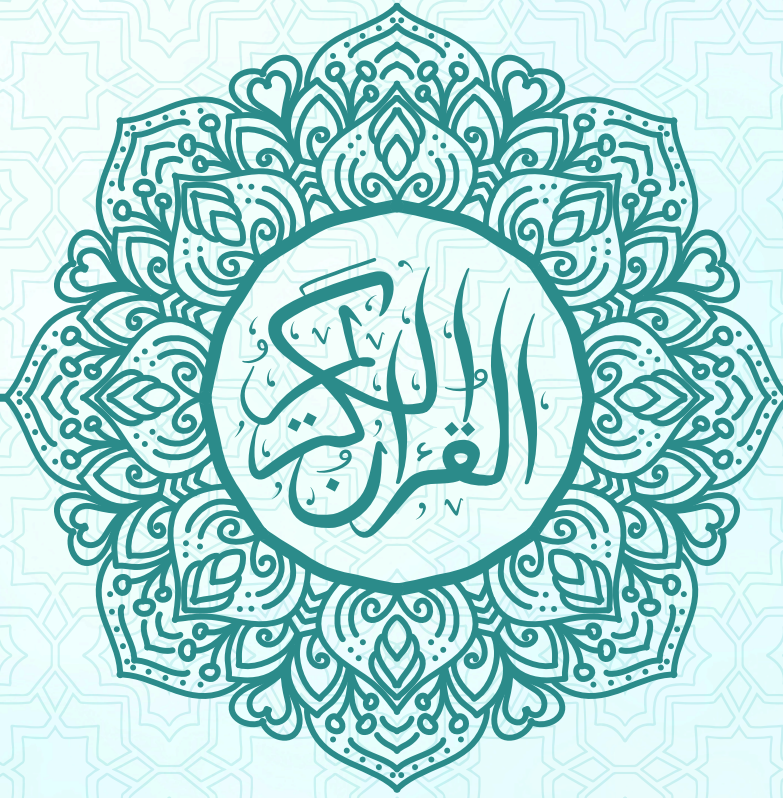
URDU EDITOR
HASOOR AHMAD EQAN

REVIEW BOARD
AHMAD SAHI
MURABBI FARHAN IQBAL
MURABBI NABIL MIRZA
MURABBI SADIQ AHMAD
MURABBI UMAR AKBAR
MURABBI TAHIR MAHMOOD

CREATIVE TEAM
HANNAN AHMAD QURESHI
ATAUL-KARIM GOHAR
ASAD ALI MALIK
SAMAR FARAZ KHWAJA

TABLE OF CONTENTS

1	THE HOLY QURAN	
2	HADITH	
3	EXCERPT OF THE PROMISED MESSIAH (AS)	
4	GUIDANCE FROM HAZRAT KHALIFATUL MASIH V (AA)	
5	MESSAGE FROM SADR MAJLIS	
8	GRATEFULNESS & CONTENTMENT	
15	NATIONAL AMILA MULAQAT WITH HUZOOR (AA)	
22	EXPERT ADVICE ON PHYSICAL HEALTH	
24	ESSENCE OF WAQF-E-NAU	
42	TRAVEL BLOG: SOUTH OF SPAIN	
46	ABBOTSFORD RUN REPORT	



**THOSE WHO BELIEVE, AND WHOSE HEARTS
FIND COMFORT IN THE REMEMBRANCE OF
ALLAH. AYE! IT IS IN THE REMEMBRANCE OF
ALLAH THAT HEARTS CAN FIND COMFORT.**

THE HOLY QURAN [13:29]

HADITH

**NEVER A BELIEVER IS STRICKEN WITH DISCOMFORT,
HARDSHIP OR ILLNESS, GRIEF OR EVEN WITH MENTAL
WORRY THAT HIS SINS ARE NOT EXPIATED FOR HIM.**

SAHIH MUSLIM [2573]

WORDS OF THE PROMISED MESSIAH (AS)

NAFSI MUTMA'INNAH

THE SOUL AT REST

The third source which should be described as the beginning of the spiritual state of man is called by the Holy Quran Nafsi Mutma'innah, that is to say, the soul at rest, as is said:

“O soul at rest that has found comfort in God return to thy Lord, thou well pleased with Him and He well pleased with you. Now join My chosen servants and enter My garden.”

This is the stage when the soul of a person being delivered from all weaknesses is filled with spiritual powers and establishes a relationship with God Almighty without Whose support it cannot exist.

As water flowing down from a height, on account of its volume and the absence of any obstruction, rushes with great force, in the same way the soul at rest flows towards God. That is indicated by the divine direction to the soul that has found comfort in God to return to its Lord.

It undergoes a great transformation in this very life and is bestowed a paradise while still in this world. As this verse indicates in its direction to such a soul to return to its Lord, it is nourished by its Lord and its love of God becomes its nurture, and it drinks at this fountain of life and is thus delivered from death.

GUIDANCE

FROM HAZRAT KHALIFATUL MASIH V (AA) ON MENTAL HEALTH:



"FIRST YOU NEED TO FIND OUT THE UNDERLYING CAUSE [FOR THEIR MENTAL HEALTH PROBLEMS]. THOSE SUFFERING SHOULD BE TAKEN TO A PSYCHIATRIST BY THEIR RELATIVES AND THEY SHOULD BE TREATED PROPERLY AND FULL EFFORTS SHOULD BE MADE TO RID THEM OF THEIR PAIN. FURTHERMORE, SEE WHAT TIME OF THE DAY THEIR SUFFERING IS MOST ACUTE. IF IT IS IN THE MORNING AT 10 OR 11 THEN THEY SHOULD GO OUT FOR A WALK AT THAT TIME TO GET SOME FRESH AIR.

SECONDLY, THEY SHOULD PRAY TO ALLAH THE ALMIGHTY AND THEY SHOULD TRY TO DEVELOP THEIR WILL-POWER AND DETERMINATION. THEY SHOULD PRAY THAT ALLAH THE ALMIGHTY BRINGS THEM OUT OF THIS PHASE. SO, MEDICAL CARE SHOULD BE ADOPTED AND THEY SHOULD ALSO PRAY... MENTAL HEALTH ISSUES SUCH AS DEPRESSION ARE AN ILLNESS LIKE ANY OTHER AND SO THEY SHOULD BE DIAGNOSED AND TREATED PROPERLY. NO ONE SHOULD MAKE FUN OF THOSE SUFFERING OR TAKE IT LIGHTLY. SEEK REPENTANCE FROM ALLAH AND DO YOUR FIVE DAILY PRAYERS. THEN, ALLAH REMOVES THESE DIFFICULTIES."

(PRESS AHMADIYYA: CLASS OF HAZRAT KHALIFATUL MASIH V (AA)
WITH WAQFE-NAU GIRLS UK, MAY 8TH, 2022)

MESSAGE FROM SADR MAJLIS

My Dear Khuddam Brothers,

Assalamo Alaikum Wa Rahmatullahi
wa Barakatuhu

I hope and pray that this new edition of An-Nida reaches you in the best of health. With this new edition, I wish to draw your attention to one of the most, if not the most important aspects of our lives. From the beginning of our human species, we have been spread across the world, oceans apart, observing different traditions, cultures and behaviours.

If we compare some of the oldest civilized human beings with ourselves, there will be stark differences in our ways of life. Almost nothing would be common between us; whether it be language, appearance, social roles, and so on. Yet, there is one thing that does unite us, and that is the purpose of our lives. The purpose of the oldest civilized human being, and the purpose of the humans that exist today is one and the same; connecting with our Creator. After spending decades on this planet, one has to think nearing death, is this all there is to life? Is our existence limited to accumulating wealth, or working our whole lives to provide for our families, or toiling away to raise our standards of life? And at the end, we just leave everything behind?



Many of us are familiar with Alexander the Great, perhaps one of the greatest conquerors of human civilization. He was at the pinnacle of success, accumulating mountains of wealth and power. Yet, when he saw his demise drawing near, he gave a strange instruction to his royal court. He desired that after he passed away, his hands should be hanging outside his casket, and this should be shown publicly.

The message he – a worldly man – was trying to give to the world was that when we leave this world, we also leave everything behind. Our cars, houses and wealth do not benefit us after our death. Nor does anyone remember us for our wealth. The only thing we take with us is our worship and good deeds. Thus, it is imperative that we recognize the purpose of our existence, so that we leave this world with troves of treasures we can present to God.

It isn't just a matter of fulfilling our purpose in life; prayer allows us to befriend God and unlock the greatest powers of the universe. Imagine being able to speak to the Creator of the universe. That is what prayer enables us to do. The Promised Messiah (as) states: "If prayer did not exist, man would have no means by which to attain perfect certainty in cognisance of the Divine. It is through prayer that a person is blessed with revelation. It is through prayer that one engages in converse with God Almighty." (Malfuzat Vol. 2, p. 11)

We claim to have accepted the Promised Messiah (as), and also claim to be a part of this Jama'at. If this claim holds any weight and importance for us, then we must abide by the teachings of Islam. If we do not wish to follow the commandments of Allah, then we should not claim to believe in the Holy Prophet (sa), in the Promised Messiah (as), nor in Khilafat. If we claim to be from among their followers, we must also be praying, otherwise we have not followed their most beloved practice. I wish to leave you with the words of our beloved imam, Hazrat Khalifatul Masih V (aba). He states: "A faith that has no prayer or worship cannot be considered a true faith."

Dear brothers, let us move forward with the firm resolve of utilizing prayer as a means to connect with and befriend God Almighty. May Allah the Almighty enable us to do so. I also wish to draw your attention toward praying for the conditions of the world. Beloved Huzoor (aba) has been continuously reminding us to pray that Allah the Almighty improves the conditions of the world and prevents the calamity of war to overtake the world. May Allah protect us all.

At the end, I also wish to ask you all to continue praying for Beloved Huzoor (aba). As Beloved Huzoor (aba) mentioned himself, he recently underwent a medical procedure. Pray that Allah the Almighty grants our beloved imam a long, healthy and prosperous life. Pray that Allah the Almighty grants help to our beloved imam at every step.



GRATEFULNESS & CONTENTMENT

AUTHORED BY: WAQAR AHMAD





“Verily,

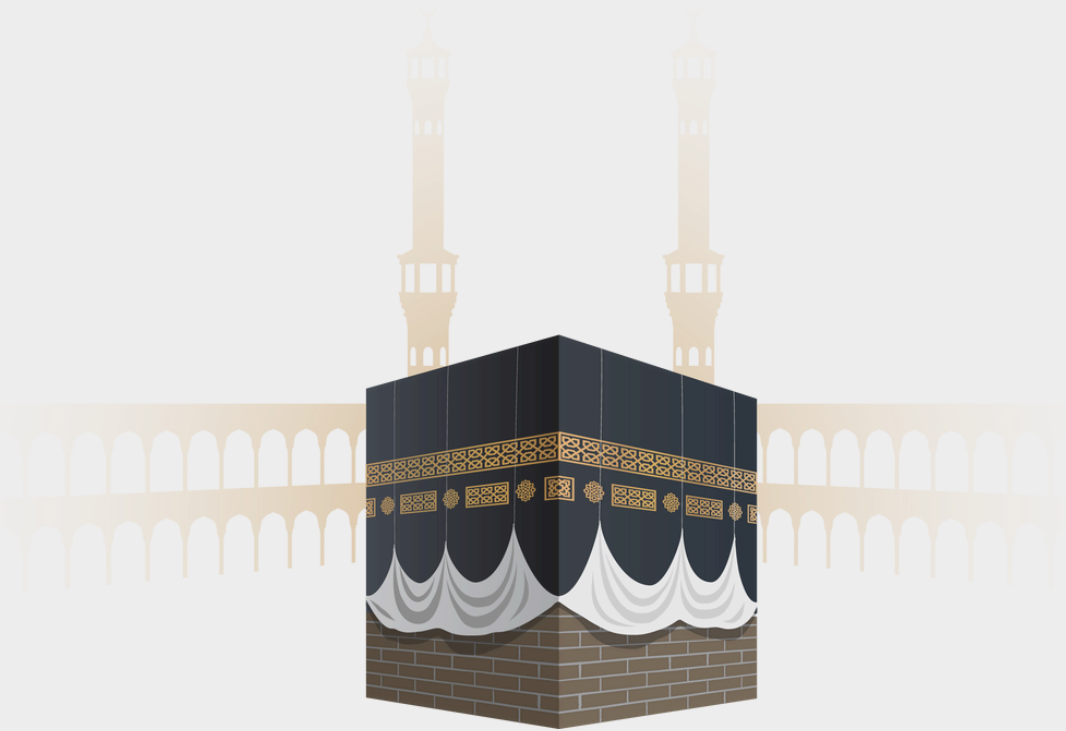
it is in the remembrance of Allah
that hearts can find comfort



In the busy rhythms of modern life, riddled with difficulties and uncertainties, finding contentment or solace can be a daunting task. However, for Muslims, the path towards inner peace often begins with a simple yet profound practice: Gratitude. The Islamic teaching of gratitude holds profound significance, transcending mere verbal expressions of thanks into a transformative force, shaping a positive mindset and habits that foster contentment. The Islamic notion of gratitude is not merely a fleeting emotion or polite gesture, but rather a deeply ingrained attitude of acknowledging and appreciating all the detailed blessings of life. This concept of gratitude can serve as an anchor, tethering the soul to moments of serenity and fulfillment.



In Islam, gratitude is not merely a sentiment; it is a form of worship. This perspective and guidance to be grateful is extensively echoed throughout Islamic scripture. This article will highlight examples and how this practice in our daily lives, cultivates contentment and elevates spiritual connection.



PRAYER & MINDFULNESS

Cultivating gratitude can deepen spiritual awareness and reaffirm a sense of purpose for Muslims. The daily ritual of Salat (Prayers) incorporate expressions of gratitude into our routine lives and offers moments of deep reflection on the blessings we're afforded. Salat encourages focus on the present moment and appreciate what we have rather than dwelling on what we lack. This shift in perspective allows us to see the abundance in our life, leading to a sense of contentment with what we already possess and mindfulness of those less fortunate.

This aspect of benevolence is emphasized in the Quran, 'If you are grateful, I will, surely, bestow more favours on you; but if you are ungrateful, then know that My punishment is severe indeed.' (The Holy Quran, 14:8)



RELATIONSHIPS

“Happiness is linked to socializing and congregating with others, whereas sadness is linked to keeping isolated and a lack of socialization.” (His Holiness, Hazrat Mirza Masroor Ahmad (AA)). Gratitude strengthens relationships and fosters deeper social bonds. Strong social connections are a key source of contentment in life, as they provide a sense of belonging and support. Therefore, appreciating and valuing the opportunities to connect with friends, family or colleagues can effectively contribute to feelings of fulfillment.



HEALTH & PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Gratitude is strongly linked to positive impacts to our overall health and mood. By cultivating a grateful mindset, through consistent remembrance of Allah's blessings (Zikr-e-Ilahi), we train our brain to focus on the blessings in life, rather than dwelling on negativity. *"And if you try to count the favours of Allah, you will not be able to number them. Surely, Allah is Most Forgiving, Merciful."* (The Holy Qur'an 16:19)

By focusing on what we're thankful for, we activate the parasympathetic nervous system, which promotes relaxation and counteracts the body's stress response. This practice is shown to lower levels of stress hormones such as cortisol. This shift in perspective can improve overall mood and well-being, reducing symptoms of depression and anxiety.



RESILIENCE

By regularly practicing gratitude, we build a reservoir of positive emotions that can help buffer against stress and adversity. When we're grateful, our minds actually become more agile, flexible, and adaptive. This resilience allows us to cope more effectively with stressors and remain steadfast when enduring challenges that life presents. It helps cultivate a sense of optimism and faith, which leads to deeper sense of contentment overall. 'Verily, It is in the remembrance of Allah that hearts can find comfort' (The Holy Quran 13:30)

Gratitude in Islam is not just a mere gesture, but rather a transformative practice, that can facilitate spiritual growth and enrich one's life. By embracing this attitude of gratitude, one can navigate life's challenges with resilience and nurture a lasting sense of contentment and fulfillment.

————— THE END —————

"THE MOURNING IN ONE'S HEART IS A FEELING THAT WILL NEVER DIMINISH. FOR THIS, ONE SHOULD PRAY AT NIGHT IN PROSTRATION TO EXPRESS ONE'S GRIEF AND AGONY TO ALLAH THE ALMIGHTY AND TO SEEK PRAYERS FOR RELIEF AND COMFORT. HOWEVER, IN TERMS OF YOUR PHYSICAL STATE, IT SHOULD BE RECTIFIED AND PURIFIED."

HIS HOLINESS, HAZRAT MIRZA MASROOR AHMAD
(AA) ON THE DURATION OF MOURNING IN ISLAM



A RELIGION WITHOUT PRAYER IS NOT A RELIGION: AMILA MEMBERS OF MKA CANADA MEET HUZOOR (AA)

A REPORT FROM AL-HAKAM

On Sunday, 14 April 2024, the national amila of Majlis Khuddam-ul-Ahmadiyya Canada had the blessed opportunity to meet Hazrat Mirza Masroor Ahmad, Khalifatul Masih V (AA) in a mulaqat, held at Islamabad, UK. At the outset of the mulaqat, Huzoor (AA) conveyed his greetings of peace, and led everyone in silent prayer.

Huzoor (AA) then asked who among them does not understand Urdu. A khadim of Mauritian origin said he is serving as Muavin Sadr and added that he helps his father in the family business as a profession. Huzoor(AA) then asked if he speaks French, Creole, and English, to which he replied in the affirmative. He expressed that he only understands Urdu slightly and added that the more he serves in the Jamaat, the more he is picking up the language.

Huzoor (AA) then asked, "Do you only understand 'tumhara kia haal hai?'" To which he replied, "Main theek hun." This elicited amusement from all those present. Huzooraa then lightheartedly remarked, "That is the height of your Urdu language."



Touseef Ahmad Sahib, Mohtamim Atfal, reported that there are 2576 atfal. Regarding their level of participation, he mentioned that around 1,000 attend classes regularly. Amir Mahmood Rana Sahib, Mohtamim Tarbiyat, reported that there are 7,600 khuddam. Huzoor(AA) asked how many are regular in Jamaat activities. Amir Mahmood Rana Sahib replied that the attendance in the ijtemas is over 50%. He reported further details about the ijtemas and their locations.

It was noted that the practice of the five daily prayers could see increased participation among the members, who were significantly lacking in this regard.

Hearing this, Huzoor(AA) said that the Promised Messiah(AS) said, "A religion in which there is no worship, is no religion." During the time of the Holy Prophet(SA), some asked to be excused from Salat. The Holy Prophet(SA) replied that a religion without worship is not truly a religion.

"The training of khuddam involves ensuring that 100% of them are accustomed to prayer." If they cannot pray in congregation at the mosque, they should do so at home, at the very least. It is for this reason that certain khuddam become associated with other negative behaviours. Herein lies the challenge of tarbiyat. Huzoor(AA) explained that if this aspect is not tended to, then all of them will be wasted.

Huzoor(AA) then told them to make a tarbiyat plan. Huzoor(AA) said that this task cannot be accomplished alone. "A team should be formed in all areas." He added that they should utilise good khuddam to also help in the tarbiyat of the other khuddam.

Nabil Mirza Sahib, Mohtamim Additional Tarbiyat Baraye Rishta Nata, reported that sessions were conducted with parents in all regions to discuss the challenges faced by khuddam.

Huzoor(AA) addressed, emphasising the need for a coordinated plan involving both Lajna and Ansar regarding tarbiyat. He stressed the importance of everyone working together.

After this, Huzoor(AA) discussed various budgetary matters with Mubashar Ahmad Sahib, Mohtamim Maal, and Muhammad Ansar Bajwa Sahib, Additional Mohtamim Maal.



Upon hearing that 73% of khuddam give chanda, Huzoor(AA) drew a comparison between the chanda and the significantly lower percentage of those who offer salat, as per the collected data. He emphasised the need to prioritise salat, stating that if khuddam focused on offering salat, the chanda would naturally follow. Huzoor(AA) said they should devise a plan to establish a team dedicated to encouraging khuddam to offer salat with the same fervour as they are encouraged to give chanda.

Adnan Mangla Sahib, Mohtamim Ishaat, reported that this year's goal is to publish 12 editions of An-Nida. And he added that they have published five so far. Speaking with Muhammad Salman Majid Sahib, Mohtamim Sehat-e-Jismani, Huzoor(AA) asked him what sports he plays. He replied that he plays basketball and volleyball. Upon hearing this, Huzoor(AA) asked him to stand to see his height. Huzoor(AA) then asked if he plays regularly, to which he replied affirmatively, adding that he does not play during Ramadan but usually plays twice a week. Huzoor(AA) then lightheartedly remarked, "I see. So all this weight you gained during Ramadan?" Huzoor(AA) then asked how many khuddam exercise regularly. Muhammad Salman Majid Sahib replied that 1,503 were regular.



Zuhaib Ahmad Sahib, Mohtamim Khidmat-e-Khalq, reported that they funded charities, conducted 25 charity runs, and collected \$400,000. He mentioned that they also organise charity walks and added that last year they held a charity dinner, to which many contributed.

Muhammad Ansar Sahib, Mohtamim Muqami, reported that there are 1533 khuddam in the Muqami area. Regarding khuddam who are in need of tarbiyat, Huzooraa asked if they are implementing any tarbiyat plans to safeguard them and others around them. Huzoor(AA) said that to safeguard the youth from the ills of society, "a comprehensive plan should be made."

Farukh Tahir Sahib, Muavin Sadr Waqf-e-Nau, reported that there are a total of 2456 boys, out of which around 800-900 are khuddam. Alluding to the Waqf-e-Nau atfal, Huzoor(AA) emphasised the importance of safeguarding them. Huzoor(AA) further mentioned that he gave a sermon in Canada in which he highlighted the essence of being a Waqf-e-Nau. Referring to that, Huzoor(AA) suggested extracting points and circulating reminders from it. "Instil within their hearts why they are waqifeen-e-nau and what its essence is."

Shuaib Sadi Sahib, Muavin Sadr MKA Studios, reported that they have their own studios equipped with a control room, and an editing room. He added that all recorded content is then uploaded to their YouTube channel. Hearing this, Huzoor(AA) said: "You have quite a number of khuddam members who have the potential to make some good programmes. So, you should try to make your own programmes of MTA standard."

Next, Abrar Ahmad Kahlon Sahib, Muavin Sadr Ziafat, had the chance to speak with Huzoor(AA). Then, Waqas Naveed Sahib, Muavin Sadr Properties and Inventory, reported that Majlis Khuddam-ul-Ahmadiyya Canada has four properties, all located in Toronto. Basharat Ahmad Sahib, Chairman of Mahmood Institute, reported that Majlis Khuddam-ul-Ahmadiyya launched an online platform named Mahmood Institute, where they record religious knowledge courses. Huzoor(AA) asked how many khuddam are benefiting from this, to which Basharat Ahmad Sahib replied that this is their first year. He said that in the past four months, they recorded 12 Tarteel-ul-Quran courses, 11 Tarjamatul Quran courses, and three basic Arabic lessons. Following this, Tahir Mahmood Sahib, Chairman of Husn-e-Biyan, had the chance to speak with Huzoor(AA). Next, Hassan Sahid Sahib, Chairman Press & Media, had the chance to report to Huzoor(AA).

Speaking with Farhan Iqbal Sahib, Chairman of Majlis Ansar Sultan-ul-Qalam, Huzoor(AA) asked if he is a Nasir or a khadim, to which he replied that he still had one year left as a khadim. He reported that they have a total of 500 khuddam on their mailing list and added that around 25-30 actively wrote articles. Huzoor(AA) said, "Encourage those who are not active to become active."

Mansoor Azim Sahib, Muavin Sadr Wasiyyat, reported that 1645 khuddam are musis. Huzooraa remarked that there are more musis than those who offer salat, questioning the purpose of being a musis in such a scenario. Concerning musis, Huzoor(AA) emphasised encouraging them to be regular in prayer and regular in reading the Holy Quran. "This is also the duty of the Wasiyyat Department."

Huzoor(AA) emphasised that one cannot simply expect forgiveness in the afterlife by only giving one-tenth of their income. Alluding to the total number of musis, Huzoor(AA) said that there should be at least 1600 individuals who are regular in offering their salat. Huzoor(AA) also addressed the qaideen, urging them to take note of this and make efforts accordingly.

Next, Zaki Ahmad Sahib, Regional Qaid for Western Calgary, had the opportunity to speak with Huzoor(AA). He reported that his duty consists of drawing people's attention towards offering prayers in congregation. Huzoor(AA) said, "Salat is the basic thing. At least 100% should be regular in offering their five daily prayers." While addressing the regional qaideen, Huzoor(AA) emphasised the importance of instilling the significance of salat and making them active in Jamaat-related activities. Huzoor(AA) also inquired about the total number of khuddam in their respective regions.

Addressing Touseef Ahmad Rehan Sahib, Chairman of Social Media, Huzoor(AA) said to spread passages related to tarbiyat also. Next, Salman Rehan Sahib, Muavin Sadr Charity Walks, had the chance to present his report. Huzoor(AA) asked him if he also participated in walks and said, "You should also participate. If you lead by example, others will follow suit."

Khizr Kareem Sahib, Muavin Sadr Special Needs, reported that there are 59 khuddam and atfal with special needs. He mentioned that some atfal attend special schools and added that khuddam are at university levels and they have their own special needs. Following this, Sarmad Naveed Sahib, Muavin Sadr for Translations, had the opportunity to speak with Huzoor(AA). Huzoor(AA) also spoke with Ehsan Mahmood Sahib, Muavin Sadr for National Majlis-e-Amila Visits and Ijtema, and Haseeb Ahmad Sahib, Muavin Sadr IT.

Speaking with Musawir Ahmad Khan Sahib, Mohtamim Tahrik-e-Jadid, Huzoor(AA) asked him how many khuddam participated in this scheme. He reported that last year, 5,400 khuddam participated. Upon hearing this, Huzoor(AA) remarked, "That's 75%." He added that at least this many should also be offering salat.

Zargham Nasir Sahib, Mohtamim Sanat-o-Tijarat, reported that this year they are focusing on courses to improve the skills of the khuddam. While speaking with the Mohtamim Tarbiyat Nau-Mubai'een, Huzooraa asked how many there are, to which he replied that there are 116 nau-mubai'een. Huzoor(AA) explained that they should involve them in their activities and integrate them into the mainstream. Huzoor(AA) added that after three years, their training should have reached a level where they can join the mainstream. Huzooraa also emphasised the importance of salat.



Ijaz Chattha Sahib, Mohtamim Tajnid, reported that there are 7403 khuddam and added that this data was collected by them door-to-door. Mansoor Ahmad Sahib, Muhasib, was next to present his report and discussed budgetary matters.

Mir Nasir Syed Sahib, Mohtamim Talim, reported that this year's reading for khuddam consists of excerpts from The Essence of Islam, as per Huzoor's (AA) guidance. Jariullah Adnan Sahib, Mohtamim Tabligh, reported that this year, 25 individuals joined Islam Ahmadiyyat. He reported that out of the 25, 21 had converted after reading literature and through the Jamaat. Zishan Iqbal Sahib, Mohtamim Umur-e-Tulaba, reported that there are 374 university-going students out of 2,014 students. Additionally, he mentioned that there are also some who are pursuing master's degrees.

Speaking with Sultan Mubashar Sahib, Mohtamim Umumi, Huzoor(AA) emphasised that khuddam should be performing duties to safeguard mosques. Khalid Hassan Sahib, Mohtamim Waqar-e-Amal, reported that Waqar-e-Amal sessions were held in mosques and prayer centres. Then, Hamid Basil Ahmad Sahib, Abdul Noor Abid Sahib, Ayaz Warraich Sahib, Sabahul Zafar Sahib, and Iftekhar Ahmad Sahib all reported that they are serving as Naib Sadran. Huzoor(AA) then turned towards Sadr Sahib and expressed that he had gained the relevant information he needed and had guided them in various matters. Huzoor(AA) mentioned that the guidance he had provided throughout the meeting, if implemented, would suffice. Huzoor(AA) once again reiterated the importance of encouraging the khuddam to offer salat. Thereafter, Hazrat Amirul Momineen(AA) extended salaam to everyone and the meeting came to an end.



EXPERT ADVICE TO IMPROVE YOUR PHYSICAL HEALTH

What are some simple dietary changes I can make to improve my overall physical health?

In addition to fruits and vegetables, focus on whole grains, lean proteins, and healthy fats. Try swapping processed snacks for nuts or seeds, and replace sugary drinks with water or herbal tea. Gradually reduce added sugars and refined carbohydrates in your diet.

How can I incorporate regular physical activity into my daily routine, considering my current lifestyle and commitments?

Look for opportunities to move more throughout your day, such as walking or biking to work, taking the stairs instead of the elevator, or scheduling short exercise breaks during your day. Choose activities you enjoy, whether it's running, hiking, or playing sports, to make it easier to stick to a routine.

Are there any specific exercises or stretches you recommend for improving flexibility and reducing the risk of injury?

Incorporate dynamic stretches before workouts and static stretches after to improve flexibility. Focus on major muscle groups with stretches like hamstring stretches, shoulder rotations, and spinal twists. Yoga and Pilates are also great for enhancing flexibility and core strength.

Can you provide guidance on maintaining proper posture, especially for individuals who work long hours at a desk?

Adjust your desk setup to promote good posture, ensuring your monitor is at eye level, your chair supports your lower back, and your feet are flat on the floor. Take regular breaks to stretch and move around, and consider using ergonomic tools like a standing desk or ergonomic chair if possible.

What role does sleep play in physical health, and how can I optimize my sleep habits for better overall well-being?

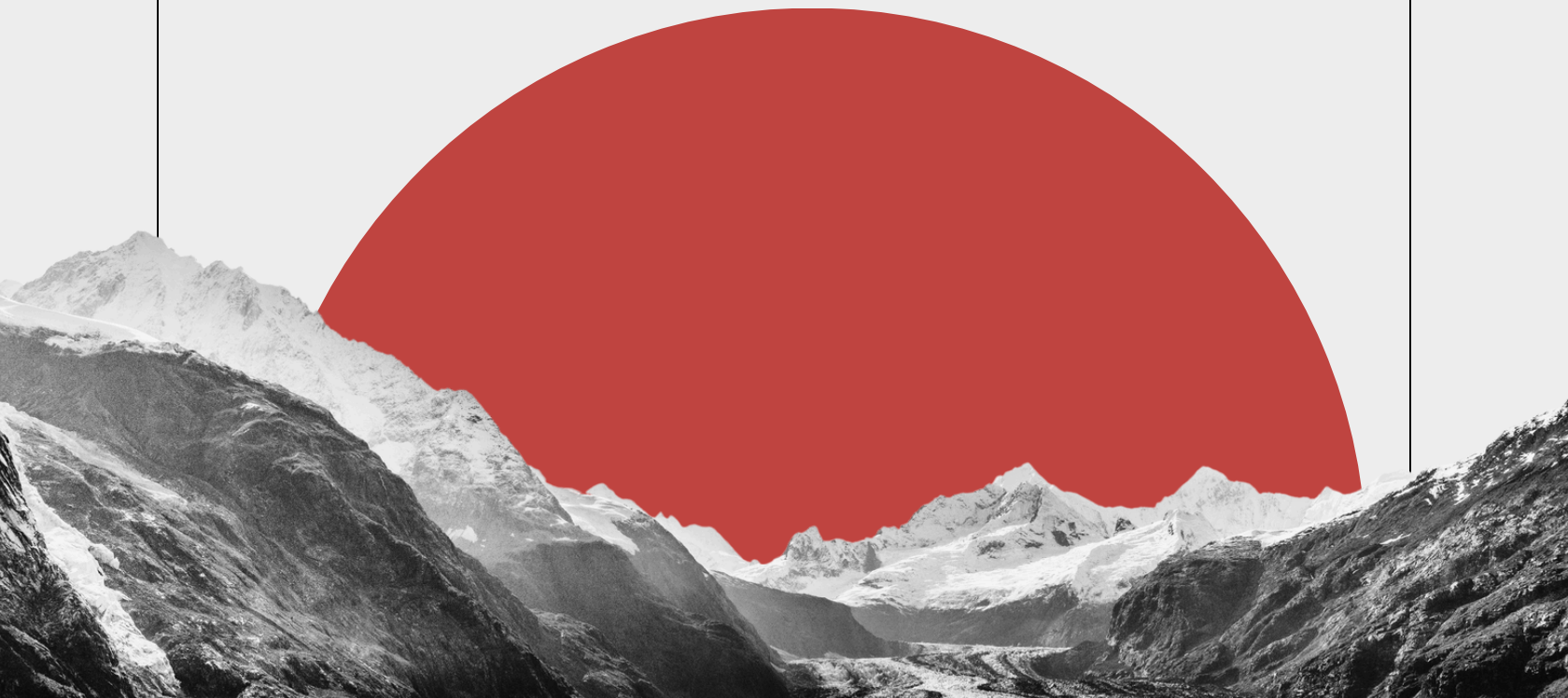
Establish a consistent sleep schedule by going to bed and waking up at the same time every day, even on weekends. Create a relaxing bedtime routine to signal to your body that it's time to wind down, such as taking a warm bath, reading a book, or practicing relaxation techniques.

Are there any supplements or vitamins you recommend incorporating into my diet to support my physical health goals?

While it's best to get nutrients from whole foods, supplements can fill gaps in your diet. Consider taking vitamin D if you have limited sun exposure, omega-3 fatty acids for heart health, and magnesium for muscle function and relaxation, but always consult with a healthcare professional before starting any new supplements.

IN THE PAST (AND STILL SOMETIMES TODAY) PEOPLE OFTEN STOICALLY BORE THEIR ANGUISH AND HELD BACK FROM CRYING, WHICH IN TURN HAD AN ADVERSE EFFECT UPON THEM. SO SUCH PEOPLE WERE ADVISED TO CRY TO RELEASE THEIR SORROWS. IF YOU SUPPRESS YOUR FEELINGS WHEN YOU ARE GRIEVING AND YOU SUFFER IN SILENCE BY NOT EXPRESSING IT OR LETTING IT OUT, IT WILL AFFECT YOUR HEART. THEREFORE, YOU SHOULD CRY AND EXPRESS YOUR REMORSE.

His Holiness, Hazrat Mirza Masroor Ahmad (AA) on the link between grief and isolation in the context of sadness





MENTAL HEALTH SERVICES
M I N D . B O D Y . S O U L .

24/7, ANY TIME, ANY PLACE.

SUPPORT Line.

HERE TO HELP, HERE TO LISTEN.

WWW.KHUDDAM.CA/MENTALHEALTH

OR CALL 1-888-251-3421



CRISIS Line



Professional Support Workers



Support for Mental Health

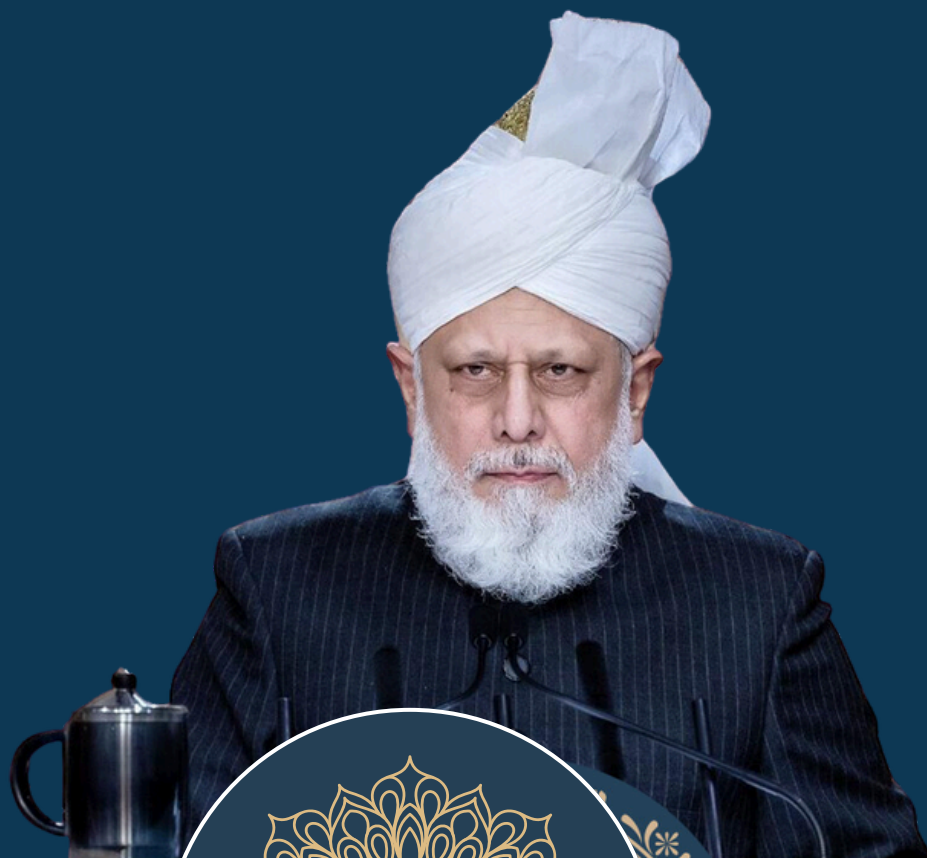


Completely **Confidential**



MKAC

MAJLIS
KHUDDAMUL
AHMADIYYA
CANADA



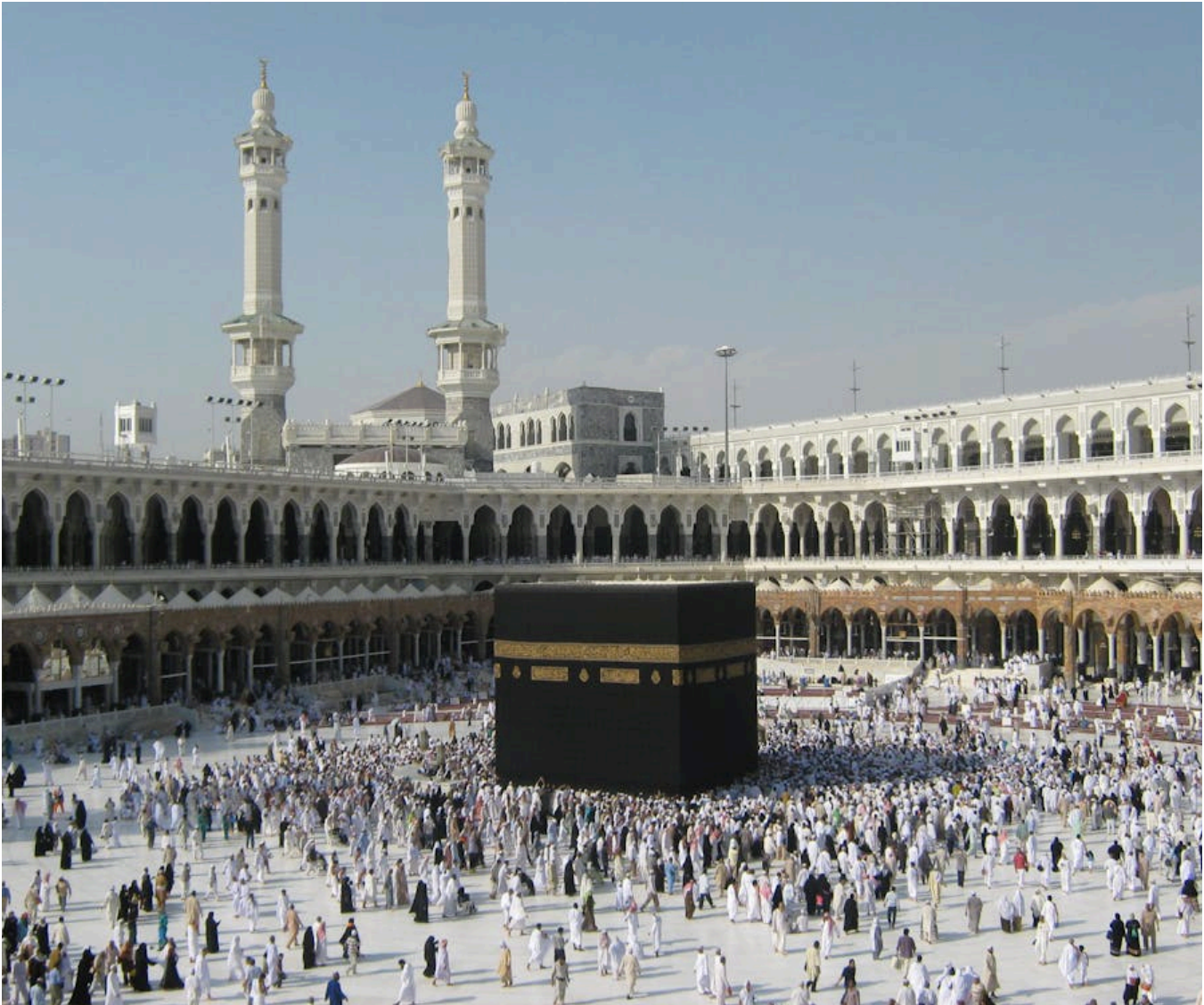
THE ESSENCE OF WAQF-E-NAU

FRIDAY SERMON DELIVERED IN CANADA BY
HAZRAT KHALIFATUL MASHIH V (AA) ON OCTOBER 28TH 2016

With Allah's Grace, the Jama'at is giving more attention towards dedicating children [to the scheme of Waqf-e-Nau]. Daily, I receive letters from parents—sometimes numbering between 20–25 in one day—in which parents humbly request the Waqf-e-Nau [scheme] to accept their yet-to-beborn child. When Hadrat Khalifatul-Masih IV(RA) announced this scheme, it was initially not meant to be permanent, but he later made it so; and Jama'at members, especially mothers, from every country said labaik. When the Jama'at's attention was drawn towards this scheme 12-13 years ago, Waqf-e-Nau membership was more than 18,000. Today, with Allah's Grace, it is nearly 61,000—of which males comprise more than 36,000 and the rest [of the membership] are girls. It seems that as time passes, [parents] are increasingly of the mindset that we must waqf our children before their birth.

But parent's responsibilities do not end merely by presenting their children; rather, they increase more than before. Obviously, a parent is responsible for their child's moral training and parents want the best for their child. They want the best of the worldly things for their child. They also want tarbiyyat [moral upbringing]; they also want their child to acquire religious knowledge—if they are parents inclined towards religion. But it must also be remembered that from the beginning, every child—and especially a Waqfe-Nau [child]—is a trust of the Jama'at. Parents, therefore, are responsible for their moral training and must ensure that they are an exemplary section of the Jama'at and society at large





Moreover, [this attitude of] being responsible for the moral training of Waqf-e-Nau children—and providing particular attention towards the secular and religious education—so that they are presented to the Jama'at in the best possible manner also requires parents to pledge, before the birth of their child, that the child that is to be born, boy or girl, is being presented for God, for Allah Almighty's The Essence of Waqf-e-Nau 5 religion, for the fulfillment of the mission of the True Slaves of Prophet Muhammad (SA) —which is a fulfillment of a literary mission—the mission of spreading Islam's teachings throughout the world, the mission of drawing attention towards fulfilling one's duties to God, the mission of honoring the rights of every person, and presenting the teachings of Islam to every individual.

Thus, this is no ordinary responsibility which the parents of Waqf-e-Nau children, and especially the mothers, pledge to God regarding their yet-to-be-born child and write to the Khalifah of the time that we, like the mother of Hadrat Maryam(AS), enlist our child in the Waqf-e-Nau scheme while pledging to Allah:

رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي ۖ إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

That is to say, "O My Lord! Whatever is in my womb, I give to thee. I do not know if this a boy or a girl, but whatever it is to be, it is my desire and prayer that they become a servant of faith. So do accept this desire and prayer of mine. Thou art All-Hearing, All-Knowing. So, please do hear this humble prayer of mine as well. You know that this prayer is my heart's desire."



This is the wish of Ahmadi Muslim mothers and fathers of children before waqf and should be [the wish] when giving their child to Waqf-e-Nau. Thus, when the mother of a child that is about to be dedicated to Waqf-e-Nau prays in this manner a sense of responsibility should also remain which is necessary for the fulfillment of the pledge, and acceptance of this prayer and is incumbent upon mothers and fathers. A child is dedicated to Waqf-e-Nau according to the pleasure of both the mother and father. Allah, the Almighty, has not preserved this prayer in the Holy Quran merely to narrate a story of the past. Rather, Allah, the Almighty, loved this prayer so much and preserved it so that, in the future, mothers may also offer this prayer and prepare their children to offer extraordinary sacrifices for the sake of religion.



While every believer pledges to give precedence to their faith over all worldly matters, one who is about to become waqf should be one who approaches the highest limits of such a stage. Therefore, when, from the beginning, mother and father instill this idea into their child's mind that you are a waqf, and we have dedicated you solely for the service of faith, and this alone should be the purpose of your life and they offer concomitant prayers, then these children will mature with this idea in mind that they will serve the faith. They will not grow up thinking that we will become a businessman, a professional athlete, or will enter such-and-such profession. Instead, they will ask that as I am a Waqfe-Nau, I wish for the Khalifah of the time and the Jama'at to tell me which field to enter. I now have no interest in this world.

Before my birth, the pledge which my mother took and the prayers she offered, and the manner in which she implemented my tarbiyyat so that I favor religion over this world is my good fortune. [It is my good fortune] that Allah, the Almighty, has heard my mother's prayers and blessed her efforts in tarbiyyat [moral upbringing]. Now, without any greed or desire for this world, I solely waqf myself for the sake of religion.

Firstly, it is necessary for Waqf-e-Nau children to express this sentiment at the rededication of their waqf at 15 years of age. In this regard, I have instructed the relevant administrative offices to solicit from them, at 15 years of age, actual written affirmations that they will continue, or plan on continuing, their waqf. Then, at 20 or 21 years of age, when they have completed their studies, it is necessary that every waqf who is not admitted to Jamia' to, once again, write this "bond." Then, if anyone is instructed to get additional training in a field, they must, again, write a letter. Thus, at every single stage, a Waqf-e-Nau child must themselves express their personal desire to reaffirm their waqf



As I have said, I have explained this in detail many times The Essence of Waqf-e-Nau before. No Waqf-e-Nau child should think that if they did waqf how will they make a living, nor should they entertain the idea of how will they financially or physically care for their parents. Recently, I presided over a Waqf-e-Nau class here [in Toronto] in which a boy asked that if after waqf we wholly give ourselves over to the Jama'at, then how will we be able to financially, physically, or generally care for our parents? The raising of this question indicates that, from childhood, the parents did not instill in their Waqf-e-Nau child the idea that we have dedicated you and now you are with us solely as a trust of the Jama'at. Your siblings will provide for us; you are only to present yourself before the Khalifah of the time and act according to his instructions.

The very word: مُحَمَّدًا used in the prayer of Hadrat Maryam's (AS) mother means that I have completely separated this child of mine from worldly pursuits and it is my ardent prayer that their sole priority be fulfilling religious duties. So, I wish to say to every mother and father that merely having the title of Waqf-e-Nau is not enough. Rather, waqf is a weighty responsibility. Until a Waqf-e-Nau child matures, the responsibility is upon the parents, after which it becomes the responsibility of the child. Some boys and girls who have acquired a secular education express great enthusiasm and present themselves for service, but afterward, certain obstacles appear—namely, that the allowance the Jama'at provides is insufficient—which cause them to leave [their waqf]. To realize a great goal, one must be willing to endure discomfort and sacrifice. Thus, from childhood, waqfin should be taught that nothing is more significant than Waqf-e-Zindagi [life dedication].



Instead of looking at other's worldly success, or that my class-fellow, after acquiring a similar education, is earning hundreds of thousands [of dollars] while I do not earn in a month what they earn in a day, their thinking should be such that the status God has given me is far superior to worldly success. One should remind themselves of the Holy Prophet Muhammad's instruction to look upon one less fortunate than you regarding material wealth and look upon one more fortunate than you in spirituality so that instead of progressing in worldly spheres one makes efforts in progressing in spirituality. Therefore, particularly Waqf-e-Nau boys who have completed their education should, instead of improving their worldly status, make efforts to progress in spirituality. The Promised Messiah (AS) expected each Ahmadi Muslim to have lofty standards, so imagine how much effort must be made by an individual whose parents have dedicated them for the faith before their birth and prayed for them.

His Holiness, the Promised Messiah(AS) states, "I consider it fard [obligatory] to convey to my Jama'at that if you desire salvation and seek a pious and eternal life, then it is necessary that each individual, whether they have heard directly or indirectly, must waqf their life for the sake of Allah. And everyone should be consumed with the thought of achieving the station where they can say that my life, my death, my sacrifices, and my prayers were solely for Allah. And their soul, like that of Prophet Abraham's, testifies:

أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ

'I have submitted to the Lord of the worlds.' Until a man becomes lost in God, surrenders his life to God, that new life cannot be attained. Therefore, those who have a relationship with me observe that one understands the purpose of one's life through waqf." This is the foundation and true purpose, "After which you will see within yourselves how many prefer this directive of mine and perceive dedicating one's life for God to be an honor."

So, Waqfin-e-Nau should strive more than an ordinary Ahmadi Muslim to attain this status. Others also waqf themselves for the sake of faith and not everyone can do waqf. Allah has also mentioned this when stating that there should be a party from amongst you who acquires religious knowledge and inform others about it. People are entangled in worldly affairs, but even here the Promised Messiah (AS) has said that while performing one's worldly duties, one should fear God and give precedence to one's faith. Waqfin-e-Nau should raise their level of spiritual contentment. They should significantly increase their level of sacrifice. Do not think that due to our weak financial situation our brothers and sisters will think less of us, or our parents will not give us the attention that they are giving to others. It is paramount that parents should never entertain the idea of valuing a waqfin's life less than others. Rather, they should consider the station and status of Waqfin-e-Zindagi to be very lofty, but Waqfine-Zindagi should always consider themselves to be the lowest people in the world.

Waqfin-e-Nau should improve not only their level of sacrifice but also their standards of worship, loyalty, and dedication. In order to fulfill their pledge and the pledge of their parents, they should utilize all of their talents and abilities—they should strive for the sake of faith and its loftiness. Only then Allah, the Almighty, blesses [these efforts] and Allah does not leave anyone without reward. . His Holiness the Promised Messiah (AS) once noted, while addressing the topic of dutifully fulfilling one's pledges, "This is why God Almighty has praised Prophet Abraham (AS), it is said:

وَأَبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى

'And of Abraham, who fulfilled the commandments.'

Thus, fulfilling one's pledge is no trivial matter and how lofty is the pledge of a Waqf-e-Zindagi regarding which we just heard the heartfelt words of the Promised Messiah(as). If every Waqf-e-Nau boy and girl faithfully fulfill their pledge, then we can create a revolution in the world. Various couples visit me and say that we are both Waqf-e-Nau and our child is also waqf; or a mother will say she is a Waqf-e-Nau, the father is a Waqf-e-Nau and our child is a Waqf-e-Nau. This is commendable. But the Jama'at will only truly benefit from this when they faithfully fulfill their pledge of waqf.

In another instance, His Holiness the Promised Messiah (AS) has referenced Prophet Abraham (AS) to further expound on faithfulness, having done so in the following manner by saying, "The path to earning nearness to God Almighty demands the display of steadfastness." Stick to truthfulness, and ensure your faithfulness is sincere, "The nearness [to God] Prophet Abraham (AS) acquired was due to this. Accordingly, Allah says:



وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى

That, 'He was that Abraham who displayed faithfulness.' Demonstrating faithfulness, steadfastness, and sincerity to God demands a kind of death. Until a person is not prepared to extinguish his attachment to the world and all its pleasures and attractions and endure every humiliation and hardship for God, this quality cannot be born. Idolatry is not merely that a person worships a tree or stone, rather every single thing which prevents one from earning nearness to God and is preferred over Him is an idol; and man harbors these idols within himself to the extent that he is not even aware that he is worshipping idols." Frequently today, dramas [TV programs] have become idols, as has the internet and pursuits of this world. In other instances, desires [have become idols]. Then, [the Promised Messiah(as)] states that a person is not even aware that he is worshipping idols while he is doing so within the depths of his being.

Thus, [the Promised Messiah(AS)] states, "Therefore, until one sincerely becomes God's and is prepared to endure every hardship in His Way, the manifestation of steadfastness and sincerity is difficult." He continues, "Did Abraham(AS) easily acquire this title from God? No. The announcement declaring: وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى came when he was ready to sacrifice his son.

Allah desires actions and actions alone please Him and actions arise from pain." 'Actions arise from pain,' i.e., sacrifice is necessary for one's acts to be pious and earn Allah's pleasure. One has to expose oneself voluntarily to pain and sadness. But that person is not permanently in pain. Of course, pain is intertwined with such actions, but that person is not forever afflicted with pain. [The Promised Messiah(AS)] states, "But when a person is prepared to endure pain for God's sake then God does not expose him to such pain...when Abraham(AS) made all the preparations to sacrifice his son to fulfill God's commandment, then Allah the Almighty saved his son." The son's life was saved, and the father was saved from the pain that would have been experienced as a result of the sacrifice. [The Promised Messiah(AS)] states, "He [Prophet Abraham) (AS)] was thrown into the fire, but the fire could not harm him in any manner." [The Promised Messiah(AS)] states that if a person, "is prepared to endure pain for God's sake, God Almighty saves him from that pain."

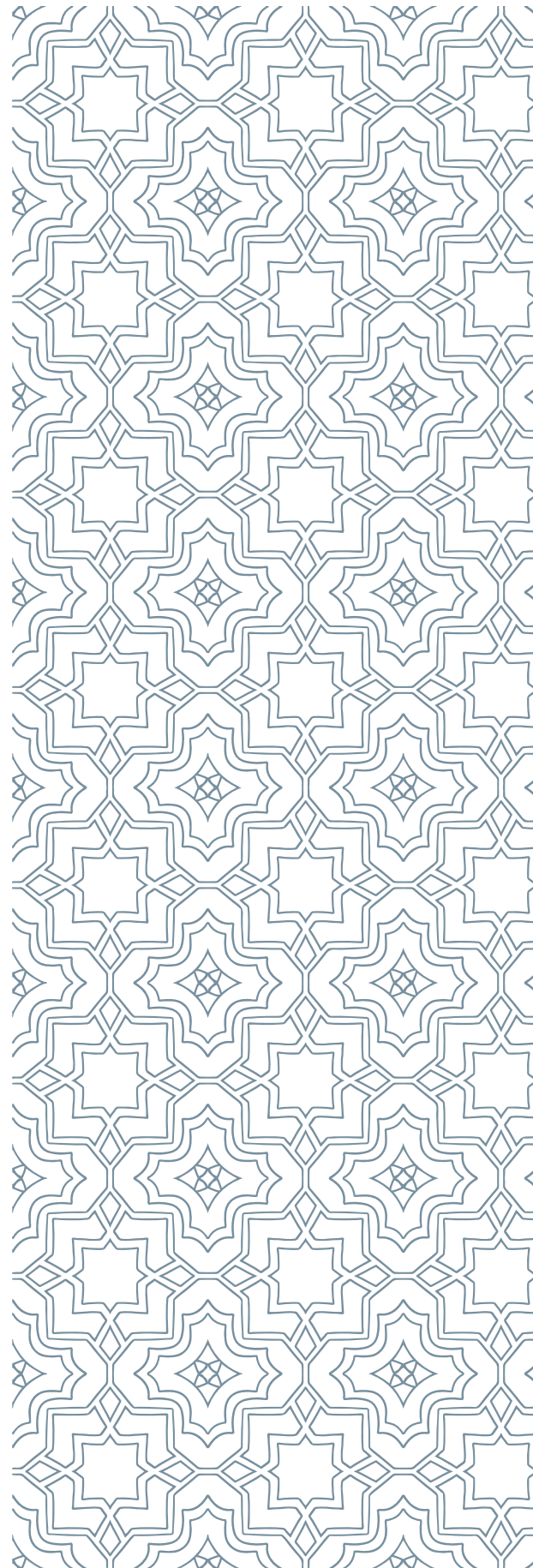


Thus, this is the standard required to receive Allah's love and grace, which the Promised Messiah(AS) has laid out before us, and which he expected us to attain. This standard is not exclusively one which a Waqf-e-Nau should strive to attain; rather, every Waqf-e-Zindagi should remember that until one increases the level of sacrifice, such a pledge of waqf will be shallow and meaningless. Some mothers say that we are now in Canada while our son is still in Pakistan as a missionary or Waqf-e-Zindagi— can you bring him here and assign a duty for him, or can he come and live with us? When waqf has happened, then how are these desires and wishes even possible? Such desires should have already ceased. As I have said that there is increased attention towards inclusion into Waqf-e-Nau; this is an excellent thing. So strive to increase this attention for God Almighty; do not let changing circumstances weaken or break your pledge.

The Promised Messiah(AS) has said sacrifice cannot occur without pain and sadness. If the circumstances have changed, then we must endure them— especially those who have presented themselves for waqf or whose parents have dedicated their children, and then they renewed their vow. As the Promised Messiah(AS) has said, when a person is prepared to make every sacrifice for God, then Allah the Almighty rewards them. Allah does not abandon them; rather, He rewards them beyond measure. May Allah make it so that all Waqfin-e-Nau and their parents, while understanding the reality of waqf, be those who fulfill their pledges and be those who continue to increase their level of faithfulness.



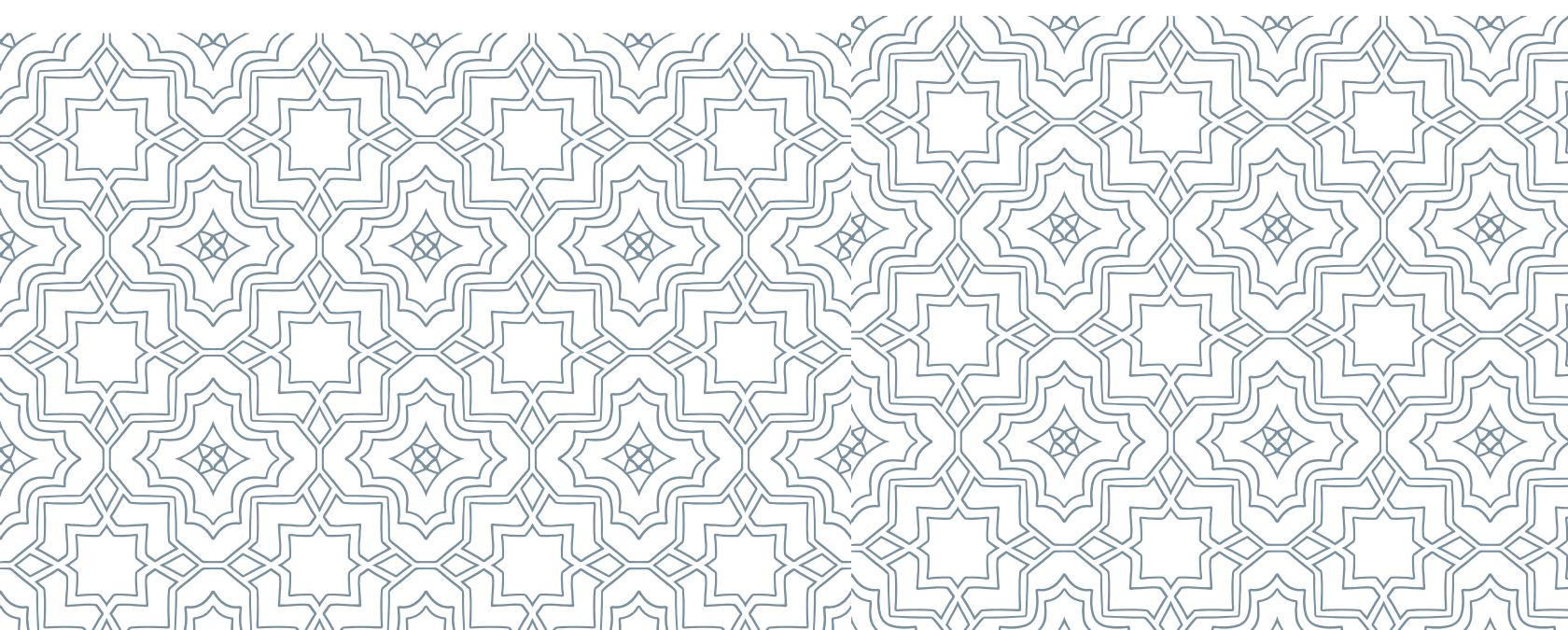
Briefly, I wish to draw attention to some Waqfin administrative issues and procedures. Some people have raised the issue that some Waqfin-e-Nau have a misconception in their minds that, upon becoming a member of Waqf-e-Nau, they have acquired a separate identity. They do have a distinct identity, but this does not afford them any extraordinary treatment. Rather, along with this identity, they will be expected to increase their level of sacrifice. Some people plant the idea in Waqfin-e-Nau children that they are very special children, resulting in them feeling they are special when they become adults. And here as well, I have been made aware of instances where such individuals ignore the reality of waqf while making the purpose of their life to be to have the mere title of Waqf-e-Nau, believing it to make them special. Some believe that because they are Waqf-e-Nau, they are exempt from attending their respective auxiliaries programs—if they are a girl, that of Nasirat or Lajna, or if they are a boy, that of Atfal or Khuddam; as if to say, “Our auxiliary is a completely separate auxiliary.” If this idea is in anyone’s heart, it is wholly incorrect. Any Jama’at officer, even if he be the Jama’at Amir, is a member of the auxiliary concomitant with his age. Thus, every Waqf-e-Nau girl and boy must remember that they are a member of the auxiliary that corresponds to their age—whatever their age may be, they are required to take part in their programs. And for those who do not take part, the respective auxiliary head should make a report. And if this does not reform the [child], then such a child will be removed from the Waqf-e-Nau scheme.

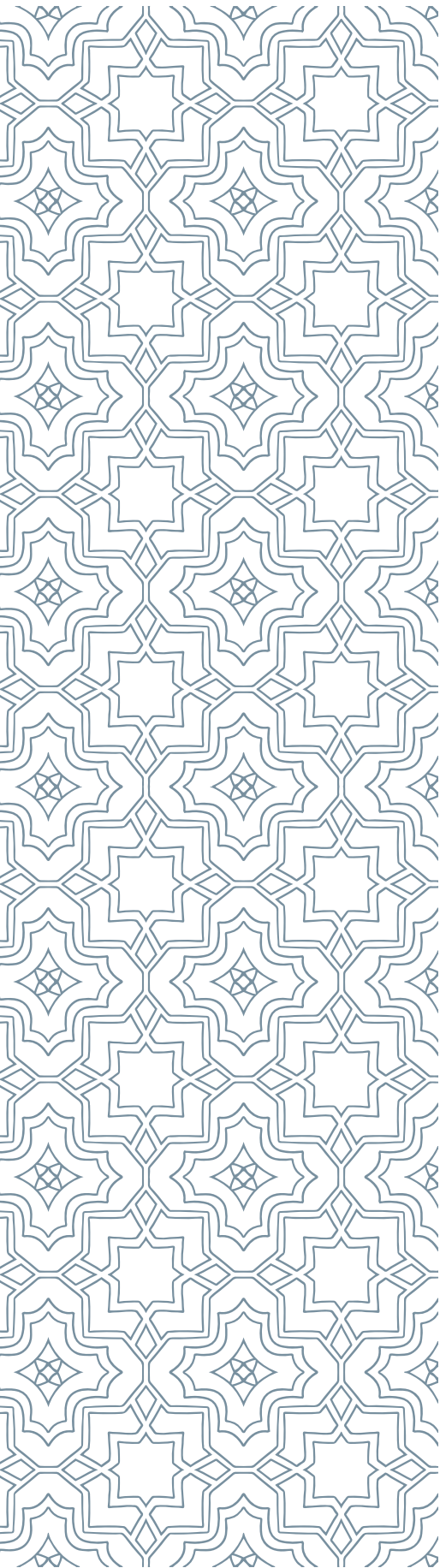


Admittedly, if, in some Jama'at programs there is a Waqfe-Nau program, the corresponding auxiliaries can allot one time in which their program is held simultaneously with a separate Waqf-e-Nau program. And there should be no clash [between programs]. Thus, be extremely mindful of this issue.

As I have said, Waqfin-e-Nau are very special but to be special, they must demonstrate. What must they demonstrate? That they have excelled others regarding their relation with God Almighty—then they will be deemed special. That they have more fear of God than of anything else—then they will be deemed special. That the standards of their worship are far higher to that of others—then they will be deemed special. That, along with the fard [obligatory] prayers, they will observe nawafil [supererogatory] prayers—then they will be deemed special. That their overall moral standard is extremely high—this is one sign of them being special. That in their speech and actions, and their discussions, they are very different from others.

It becomes clear that one with refined morals and one who, in every circumstance, gives precedence to faith over the world is one who will be deemed special. If they are female, their clothing and purdah should be an example of proper Islamic teachings which elicit envy from others and admissions that, truly, despite living in [Western] society their standard of clothing and purdah is extraordinary—then they are special. If they are male, then, due to modesty, they restrain their eyes and not look waywardly—then they are special. Instead of looking at useless things on the internet and the like, they spend such time only to acquire religious knowledge—then they are special.





If the physical appearance of males is such that by it they are distinguishable from others, then they are special. If Waqf-e-Nau boys and girls recite the Holy Quran daily and after becoming acquainted with its instructions act upon them, then they are special. If they excel others in participating in respective Jama'at and auxiliary programs, then they are special. If they treat their parents in the best manner and pray for them more than their siblings, then this is a mark of distinction. If, at the time of a rishta [marriage proposal], males and females give preference to religious factors over worldly factors and fulfill the requirements of the rishta then they will be able to say that we carefully adhere to religious guidelines—then they will be deemed special. If their stamina for patience is more than others, if they avoid quarreling, fighting and discord and, in fact, are those who make amends—then they are special. If they are the foremost in the fulfillment of the duty of tabligh [propagation and preaching], then they are special. If they are obedient to Khilafat and are the foremost of acting upon its decisions, then they are special. If they are tougher and sacrifice more than others, then they definitely are special. If they are the foremost in humility and selflessness, and in the hatred of arrogance, wage a jihad against it, then they are very special. If they watch every sermon and program of mine on MTA so that they continue to receive guidance, then they are very special. If they are such that they do all of these things and all those things which Allah the Almighty loves and avoid all those things which Allah the Almighty does not like and has forbidden, then they definitely are special—in fact, they are very special. Otherwise, there is no difference between them and others.

Parents should remember this and train their children in this manner, because if they possess these qualities, then at this time, you are the means by which Allah the Almighty will bring about a revolution in the world. If not, and, consequently, the world does not pay attention to your example, then, in Allah the Almighty's eyes, you will be counted amongst those who have not fulfilled their oaths, are unfaithful, and are those who do not keep their promises—let alone being special. Therefore, parents are responsible, during the time of tarbiyyat, to make their children special in this fashion and, upon becoming adults, these Waqf-e-Nau attain this stage of specialness on their own.

As I have said, at various stages during your studies, you should ask the Jama'at which field to pursue—instead of selecting a field yourselves. Regarding the selection of an occupation, I have also said previously that Waqfin-eNau boys should give first preference to entering Jamia' and becoming missionaries; there is currently a need for this. Due to Allah the Almighty's Grace, the Jama'at is expanding. Not only are new Jama'ats being formed in areas where the Jama'at has long been established, but Allah the Almighty is also giving us Jama'ats in new countries. And we need countless missionaries in every country. Next, our hospitals are in need of doctors. In Rabwah, there is a great need for doctors and various specialists. In Qadian, the hospital is in need of doctors. If there are non-Waqf doctors listening to my sermon who cannot be sent to these places, then they should draw the attention of Waqf-e-Nau children in their country towards becoming specialists. There is a dearth of specialists. There is also a need for doctors of every field in Africa

Then, in Guatemala, a large hospital is being made which can even be visited from Canada. Here, there is a need for doctors which will increase in the future. There is a need in Indonesia (for doctors), and the need will increase wherever the Jama'at expands. Therefore, Waqfin-e-Nau children who wish to become doctors, after earning a higher education and specializing, should come forward and go to that country which is easy to visit. Present yourselves, and then the Jama'at will send you.



Similarly, schools are in need of teachers. Girls and boys can both be used as doctors and teachers, so give this your attention. There is also some need for architects and engineers who are experts in making buildings so that proper planning and supervision can be afforded to the building of mosques, mission houses, schools, hospitals, etc., which will save Jama'at funds; better facilities will be able to be produced at lower cost. There is also a need for paramedic staff, so [waqfin] should enter this field as well.



Thus, these are some of the prominent fields regarding which the Jama'at is currently in need. In the future, the needs will adjust according to the circumstances. Some Waqfin-e-Nau have more of an interest in particular fields, and when they ask me, taking into account their interest, I allow them to study [in that particular field]. But here I wish to inform students that they should pursue various fields of scientific research—and this includes Waqfin-e-Nau and other students. If we produce the best scientists in various fields of scientific research, then in the future Ahmadi Muslims will be the ones to provide religious knowledge. And where the world will be in need of you for religious knowledge, they will also be in need of you for secular knowledge. In this context, Waqfin-e-Nau will have secular jobs, but the purpose of their work and knowledge will be to demonstrate the Oneness of God Almighty and the spread of His religion.

In this manner, Waqfin-e-Nau can pursue other professional fields, but this will be their primary purpose, and that every acquaintance will recognize them as a Waqf-e-Zindagi and if ever they are instructed to leave secular work for the faith, they will present themselves without any excuse or argument. Every Waqf-e-Nau should remember an important point: while they may be given these permissions, they should never let secular work deprive them of Allah the Almighty's worship and religious knowledge and the service of religion. Rather, they should give primary preference towards striving to attain their lofty stations. It is incumbent upon every waqf-e-nau to study the Holy Quran's tafsir [commentary] and the Promised Messiah's(AS) books. Presumptively, the Waqf-e-Nau Department has developed and made available a syllabus up to the age of . After this, it is important for one to conduct a self-study of religion. important for one to conduct a self-study of religion. I also wish to inform parents that regardless of how much they verbally admonish and advise their children, it will be ineffective until their own word and action is according to the same admonition and advice.

Parents will have to make the state of their offering prayers a model example. In order to teach the Holy Quran, they will have to establish it in their own example. They will have to be an example of lofty morals themselves. They will have to learn religion on their own [in order to instruct their children to do so]. They will have to demonstrate a profound hatred for lying. Even if officeholders have been the source of harm for some parents, such parents must refrain from speaking ill of Nizam-e-Jama'at or officeholders. At the very least, they are to listen regularly to my sermons on MTA. And this instruction is not only important for the parents of Waqfin-e-Nau but for every Ahmadi Muslim who wishes their progeny to stay attached to Nizam-e-Jama'at. They should make their homes Ahmadi Muslim homes, not worldly-minded homes. Otherwise, future generations will, having been absorbed in the material world, not only become distant from Ahmadiyyat but from God Almighty and this will destroy their life in this world and the next. May God make it so that not only Waqfin-e-Nau children earn God Almighty's nearness and act according to the dictates of taqwa [righteousness], but also that their dear ones conduct be such that it saves them from every kind of disgrace.

In fact, let it be that every Ahmadi Muslim become a true Ahmadi Muslim regarding whom the Promised Messiah(as) has repeatedly given instructions so that the raising of the flag of Ahmadiyyat and true Islam can rapidly be seen. In one place, while advising us, the Promised Messiah(AS) states, "Man thinks a mere act or two has earned him God's pleasure while this is not so." He continues, "Obedience is a very difficult act. The obedience of the holy companions [of Prophet Muhammad(SA)] was [true] obedience." That was true obedience whose example is before us. [The Promised Messiah(AS)] continues, "Is obedience an easy feat? That person who does not exhibit complete obedience maligns [the Jama'at]. There is not one, but numerous commandments. As there are various doors in Paradise by which someone enters through one door and someone else through another, similarly Hell has many doors. Let it not be that having closed one door to Hell, another is opened."

Then [the Promised Messiah(AS)] says, "Having performed bai'at, a person should not merely believe that this Jama'at is true and that this belief is enough to earn blessings. Allah the Almighty is not pleased with belief until good conduct [accompanies it]. When you enter this Jama'at, strive to become righteous. Become God-fearing. Avoid every vice... be gentle with your words. Make istighfar [seeking repentance] your habit. Offer prayers during Salat." May Allah make every one of us capable of following these advice. Let us and our progeny be virtuous, God-fearing, and those who fulfill the mission of the Promised Messiah(as).





**WE SHOULD TURN
TO ALLAH
AND BESEECH HELP
& SUPPORT
FROM HIM**

HAZRAT KHALIFATUL MASIH V (AA)



TRAVEL BLOG

A VISIT TO SOUTH SPAIN



A group of six Khuddam embarked on a journey through the South of Spain, visiting Seville, Cordoba, Basharat Mosque in Pedro Abad, and the Alhambra Palace in Granada before concluding their trip in Malaga.

Their adventure began in Seville, a city steeped in Islamic history and vibrant city life. Despite time constraints, they explored landmarks like the Seville Cathedral and Plaza De Espana, immersing themselves in the city's beauty. Renting scooters enhanced their experience, allowing them to navigate the streets effortlessly.

In Cordoba, they admired the Cordoba Mezquita, a testament to Islamic architectural brilliance, now transformed into a cathedral. They cherished their visit to the Basharat Mosque, a historic landmark belonging to the Jamaat, enjoying prayers and hospitality with local members.

The journey continued to the Alhambra Palace in Granada, a masterpiece of Islamic architecture and historical accuracy. Despite fatigue, they absorbed the palace's grandeur and embarked on a tour of Grenada, reveling in its Middle Eastern influence and historic charm.



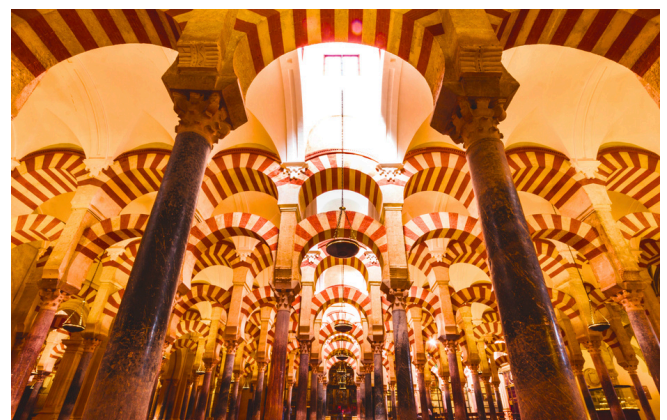
Finally, they reached Malaga, relishing its serene coastal ambiance. Exploring sites like the Alcazar, they soaked in the city's rich history before bidding farewell and expressing gratitude for the opportunity to witness the Muslim legacy in Spain. Throughout their journey, they were struck by the enduring legacy of Islamic civilization in Spain, from the Muslim conquest of the Iberian Peninsula in 711 AD to the present-day mosques and landmarks. Their experiences provided a profound insight into the golden era of Islamic glory, history, and art that once flourished in the region.



Each city they visited offered a unique perspective on Spain's Islamic heritage, from the architectural wonders of Seville to the spiritual significance of Cordoba's mosques. The warmth and hospitality they encountered at the Basharat Mosque exemplified the unity and community spirit of the Jamaat, fostering a sense of belonging and connection.

In conclusion, their journey through the South of Spain was a testament to the enduring legacy of Islamic civilization and a reminder of the importance of preserving and celebrating cultural heritage. They returned home enriched by their experiences and inspired to continue exploring the intersections of faith, history, and culture in their lives.

As they reflected on their journey, they were grateful for the opportunity to explore Spain's rich cultural tapestry and deepen their understanding of Islamic history. Their trip was not just a sightseeing adventure but a spiritual and educational pilgrimage that left a lasting impression on their hearts and minds.







FIRST ANNUAL RUN FOR ABBOTSFORD REPORT

THIS YEAR, WITH THE BLESSINGS OF ALLAH, WE HAD THE FIRST RUN FOR ABBOTSFORD. ALHAMDULILLAH! THE TEAM WAS ABLE TO RAISE **20,000 DOLLARS FOR THE RUN.**

DISTINGUISHED GUESTS

MICHAEL DE JONG

MLA - ABBOTSFORD WEST

KELLY CHAHAL

COUNCILOR, CITY OF ABBOTSFORD

DAVE SIDHU

COUNCILOR, CITY OF ABBOTSFORD

MARKUS DELVES

CANDIDATE FOR ABBOTSFORD SOUTH

LIZ HARRIS

EXECUTIVE DIRECTOR OF FRASER VALLEY HEALTH CARE FOUNDATION

DAN CULBERTSON

CONSTABLE DEPUTY CHIEF
ABBOTSFORD POLICE

HIGHLIGHTS:

- TOP 3 RUNNERS IN 5K AND 1K RACES, BOTH MALE AND FEMALE, RECEIVED MEDALS AND GIFT CARDS.
- THREE FOOD TRUCKS WERE ALSO SETUP FOR THE EVENT





PLEASE REMEMBER THE RUN COMMITTEE AND ALL VOLUNTEERS IN YOUR PRAYERS.

JAZAK'ALLAH,
BASIL AHMAD
SERVING AS REGIONAL QAID - BRITISH COLUMBIA

السناء

ذہن ♦ جسم ♦ روح



الْأَبْذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

سنو! اللہ ہی کے ذکر سے دل اطمینان پکرتے ہیں۔
السناء: ۲۹

الَّذِينَ كَفَرُوا تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

سنو! اللہ ہی کے ذکر سے دل اطمینان پکڑتے ہیں۔ الرعد: 39

ذکر
مجلسہ السناء

فہرست مضامین



ممبران رسالہ النداء

صدر مجلس

طاہر احمد

مہتمم اشاعت

عدنان منگلا

مدیر اعلیٰ

عبدالنور عابد

مدیر حصہ اردو

حضور احمد ایقان

ٹیم

عطاء الکریم گوہر

شمر فراز خواجہ

اسد علی ملک

چیسر مسین - ریویو بورڈ

احمد سہابی

ٹیم ممبران - ریویو بورڈ

فرحان اقبال

نبیل مرزا

فرخ طاہر

ڈیزائنر

حنان احمد قریشی

صفحہ نمبر

فہرست مضامین

4

قال اللہ

5

قال الرسول

6

کلام الامام امام الکلام

7

فرمان خلیفہ وقت

8

ذہنی صحت اور اسلامی تعلیم

10

فلسفہ نماز حضرت مسیح موعودؑ

11

فلسفہ نماز (قسط اول)

14

غم اور فکر کے لئے دعا

16

مقصد پیدائش

17

مرد کا حُسن اُس کے کام میں ہے

18

ذہنی صحت سے متعلق آگاہی

22

خصوصی رپورٹ (امیر المؤمنین حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کے ساتھ مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا کے وفد کی ملاقات)

28

گیمنز

اگر آپ خدام الاحمدیہ کینیڈا کے ماہانہ رسالہ النداء میں کوئی مضمون یا اپنی کوئی نظم بھجوانا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل ای میل پر ہم سے رابطہ کریں۔

ISHAAT@KHUDDAM.CA



قال الله

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(یعنی) وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہو جاتے ہیں۔
سنو! اللہ ہی کے ذکر سے دل اطمینان پکڑتے ہیں۔



قال الرسول ﷺ

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ:
”مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذَى وَلَا
غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةُ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ“ (متفق عليه)

حضرت ابو سعید اور حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مسلمان کو جو بھی
نکان، بیماری، فکر، غم اور تکلیف پہنچتی ہے، حتیٰ کہ کانٹا بھی چبھتا ہے تو اس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو
معاف فرمادیتا ہے۔

ریاض الصالحین، کتاب المقدمات، باب الصبر، حدیث نمبر 37



کلام الامام امام الکلام

آلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ اس کے عام معنی تو یہی ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے ذکر سے قلوب اطمینان پاتے ہیں لیکن اس کی حقیقت اور فلسفہ یہ ہے کہ جب انسان سچے اخلاص اور پوری وفاداری کے ساتھ اللہ تعالیٰ کو یاد کرتا ہے اور ہر وقت اپنے آپ کو اس کے سامنے یقین کرتا ہے اس سے اس کے دل پر ایک خوف عظمت الہی کا پیدا ہوتا ہے وہ خوف اس کو مکروہات اور منہیات سے بچاتا ہے اور انسان تقویٰ اور طہارت میں ترقی کرتا ہے یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے ملائکہ اس پر نازل ہوتے ہیں اور وہ اس کو بشارتیں دیتے ہیں اور الہام کا دروازہ اس پر کھولا جاتا ہے اس وقت وہ اللہ تعالیٰ کو گویا دیکھ لیتا ہے اور اس کی وراء الوراہاتوں کو مشاہدہ کرتا ہے۔ پھر اس کے دل پر کوئی ہم و غم نہیں آسکتا اور طبیعت ہمیشہ ایک نشاط اور خوشی میں رہتی ہے۔

تفسیر حضرت مسیح موعود علیہ السلام جلد 4 صفحہ 426

فرمان خلیفہ وقت

پیارے حضور کی نصائح ان بچوں کے لیے جو ذہنی امراض اور ڈپریشن کے شکار ہیں

حضور انور نے فرمایا کہ کھلی ہو میں جایا کریں اور پہلے توجہ معلوم کریں۔ ان کو اپنے کسی psychiatrist کو دکھانا چاہیے، ان کے ماں باپ کو، ان کے parents کو، ان کے بڑے بہن بھائیوں کو کسی psychiatrist کے پاس لے جائیں اور اس کا صحیح طرح علاج کریں اور اس کی جو تکلیف ہے دور کرنے کی کوشش کریں۔ اور پھر یہ ہے کہ یہ نوٹ کرو کہ کس وقت زیادہ ایسی صورت بنتی ہے۔ دن کے وقت دس گیارہ بجے بنتی ہے تو پھر اس وقت تھوڑی سی کھلی ہو میں باہر جا کے ٹھہریں۔ دوسرے یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ سے خود بھی دعا کریں۔ تھوڑی اپنی بھی will power ہونی چاہیے determination بھی ہونی چاہیے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اس phase میں سے نکالے۔ تو علاج بھی ہو اور دعا بھی ہو تو ان شاء اللہ تعالیٰ ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے لیے آجکل ایم ٹی اے پی پروگرام بھی آرہے ہوتے ہیں ایک ڈاکٹر صاحب بتا رہے ہوتے ہیں کس طرح دور کی جاسکتی ہے۔ وہ پروگرام دیکھ لو اور میرا خیال ہے اس کی آن لائن ریکارڈنگ چل رہی ہو گی وہاں سے بھی پتالگ جاتا ہے تو دیکھ کے جو ان کے parents ہیں یا بڑے بہن بھائی ہیں وہ دیکھ لیں پھر اس کے مطابق treatment کریں لیکن بہر حال یہ بیماری ہے اس بیماری کو پوری طرح seriously دیکھنا چاہیے، اور treat کرنا چاہیے۔ یہ نہیں کہ کسی ڈپریشن والے کا مذاق اڑادیا، یوں نہیں کرنا چاہیے۔ اور خود بھی استغفار کرو اور نماز پڑھو تو اللہ تعالیٰ پھر اسے ٹھیک کر دیتا ہے۔

واقعات نو (ناصرات الاحمدیہ) برطانیہ کی (آن لائن) ملاقات - 8 مئی 2019

ذہنی صحت اور اسلامی تعلیم

از تخریر ارسلان احمد (متعلم جامعہ احمدیہ کینیڈا)

مینٹل ہیلتھ کا مضمون بہت ہی اہم مضمون ہے۔ اور خاص کر اس زمانے میں جب کہ دنیا کی بڑی تعداد اس کے بڑے اثرات میں مبتلا ہے، اس مضمون کی اہمیت کو اور بھی بڑھا دیتا ہے۔ بڑھتی ہوئی فکر، اور دباؤ اور نامکمل خواہشات لوگوں کو بے چین اور ذہنی صحت کو خراب کر رہی ہیں۔ اسلامی تعلیمات جہاں دوسری جگہ ہماری رہنمائی کرتی ہیں، وہاں اس مضمون پر بھی بھرپور روشنی ڈالتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ جو انسان کا خالق و مالک ہے وہ جانتا ہے کہ انسان کے اندر کون کون سی فطرتی کمزوریاں موجود ہیں اور ان کا کیا کیا حل ہے۔ اسلامی تعلیمات انسان کو سکون اور امید کا پیغام دیتی ہیں اور مینٹل ہیلتھ کو صحیح سلامت رکھتی ہے۔

اسلام ہمیں ایسے خدا کا تصور پیش کرتا ہے جو ہر چیز پر قادر ہے اور انسان سے اس کی ماں سے بھی بڑھ کر پیار کرتا ہے۔ آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں ”اللہ اذکم یعبادہ ومن ہذہ بؤکدہا“ (صحیح مسلم)۔ انسان کو کیا غم اور کیا ڈر اور کیا فکر ہو سکتی ہے جب ایسی طاقتور ہستی موجود ہو جو ہر وقت اس کی پرواہ اور خیال رکھتی ہے۔ انسان اکیلا نہیں بلکہ اس کے ساتھ ہمیشہ اسکا خدا رہتا ہے اور اس پر نظر رکھتا ہے، جیسے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے

فَأَنَّكَ بِأَعْيُنِنَا کہ تو ہمیشہ ہماری آنکھوں کے سامنے ہوتا ہے جو کمزور نہیں بلکہ ہر چیز پر حکومت رکھتا ہے۔ یہ خیال انسان کو امید اور اکیلے پن سے بچاتا ہے۔ اور نوامیدی کو دور کرتا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی محبت کی آنکھ اس کو دیکھ رہی ہے۔

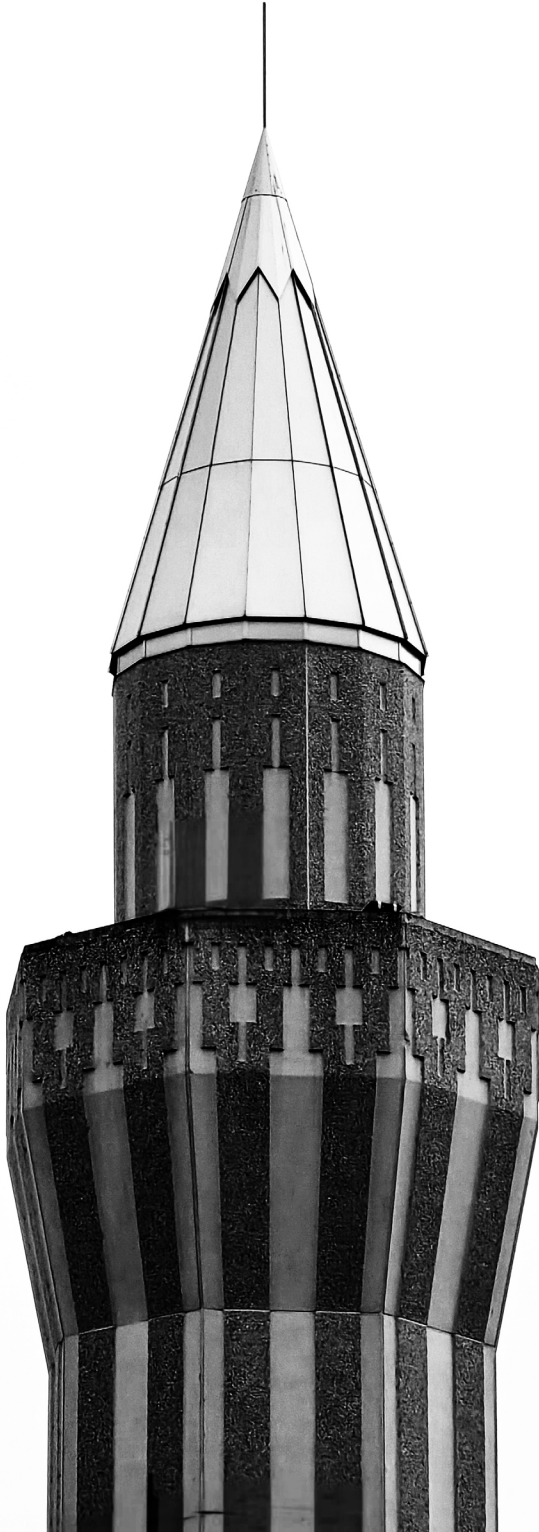
مینٹل ہیلتھ کی خرابی کی بڑی وجہ نامکمل خواہشات بھی ہوتی ہیں۔ اسلام انسان کو اپنی خواہشات کو پورا کرنے کے بجائے ان کو محدود کرنے کا حکم دیتا ہے۔ آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں کہ اگر انسان کو ایک سونے کا پہاڑ بھی مل جائے تو اس کی خواہش ختم نہیں ہوتی بلکہ وہ ایک اور پہاڑ کی خواہش کرتا ہے۔ مطلب یہ کہ انسان کی خواہشات کبھی ختم نہیں ہوتیں بلکہ بڑھتی رہتی ہیں اور انسان مایوس رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ يَغَيِّرْ هُدًى مِّنَ اللَّهِ (سورۃ القصص: 51) کہ اس سے زیادہ گمراہ کون ہو گا جو اللہ کی ہدایت کو چھوڑ کر اپنی خواہشات کی پیروی کرے۔ قرآن انسان کو اللہ تعالیٰ کی طرف جانے اور اس سے محبت کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے فَفَرَّقُوا لِيَ اللَّهِ (سورۃ الذاریات ۵۱) کہ اللہ کی طرف دوڑو اور اس سے تعلق پیدا کرو۔ اللہ تعالیٰ جو انسان کی تخلیق سے پوری طرح واقف ہے ہمیں خبر دیتا ہے کہ آلا یذکر اللہ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سورۃ الرعد: ۲۹) کہ انسانی دل کی تسکین کو حاصل کرنے کا راز اللہ کے ذکر سے وابستہ ہے نہ یہ کہ انسان کی خواہشات پوری ہو جائیں۔ اس مضمون کو سمجھنے اور انسانی فطرت کی حقیقت کی آگاہی حاصل کرنے سے انسان اس دکھ اور پریشانی سے بچ سکتا ہے۔

اسلام زندگی کے مشکل وقتوں میں صبر کی اہمیت دیتا ہے۔ صبر مشکلات کا سامنا کرنے، دباؤ کو موڑنے، اور جذباتی ثبات بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ جن مشکل وقتوں میں دوسرے لوگ depression یا ذہنی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہاں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ جب کوئی غم پہنچے تو اللہ تعالیٰ سے تعلق پیدا کرو۔ قرآن پاک میں آتا ہے الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (سورۃ البقرۃ: 157) کہ ان لوگوں کو جن پر جب کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ کہتے ہیں ہم یقیناً اللہ ہی کے ہیں اور ہم یقیناً اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔ قرآن ہمیں ایسا طریق سکھاتا ہے جس سے انسان غم اور مشکلات سے آسانی سے گزر جائے

لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ

اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔

الزمر: 54



اور اس کی مینٹل ہیلتھ پر براثر نہ ہو۔

اسلام ہمیں لوگوں سے تعلق پیدا کرنے کی تعلیم بھی دیتا ہے جس کی وجہ سے انسان اکیلے پن اور انسان احساس کمتری کا شکار نہیں ہوتا۔ مسلمان دن میں پانچ دفعہ مسجد جاتے ہیں اور لوگوں سے ملتے اور تعلق پیدا کرتے ہیں۔ سال میں دو دفعہ عید ہوتی ہے اور الگ محبت اور پیار سے ملتے ہیں۔ ہر سال تمام مسلمان حج کے لئے بھی جمع ہوتے ہیں۔ اسلام میں امت کی حمایت اور یکجہتی کی اہمیت پر زور دیا جاتا ہے۔

اسلام ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے ایک مکمل نظام پیش کرتا ہے جو روحانی، جذباتی، اور اجتماعی جہات کو شامل کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ جو انسانی ذہن کا بنانے والا ہے، وہ اس کے تسکین کے رازوں کو بھی جانتا ہے۔ اسلام اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق اور انسانوں کو زندگی کی مشکلات کے وقت ثابت قدمی، ایمان، اور اندرونی امن کے ساتھ سامنا کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ان اصولوں کو اپنانا انسانوں کو طاقت، ایمان، اور دل کی سکینت کے ساتھ زندگی کے مشکلات سے نمٹنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ آخر میں دعا ہے کہ ہم اس عظیم اسلامی تعلیم پر عمل کرنے والے ہوں اور مینٹل ہیلتھ کے برے اثرات سے اپنے آپ کو محفوظ کرنے والے ہوں۔ آمین



فلسفہ نماز حضرت مسیح موعودؑ



نماز کیا چیز ہے وہ دعا ہے جو تسبیح تحمید تقدیس اور استغفار اور درود کے ساتھ تضرع سے مانگی جاتی ہے۔ سو جب تم نماز پڑھو تو بے خبر لوگوں کی طرح اپنی دعاؤں میں صرف عربی الفاظ کے پابند نہ رہو کیونکہ ان کی نماز اور ان کا استغفار سب رسمیں ہیں جن کے ساتھ کوئی حقیقت نہیں لیکن تم جب نماز پڑھو تو بجز قرآن کے جو خدا کا کلام ہے اور بجز بعض ادعیہ ماثورہ کے کہ وہ رسول کا کلام ہے باقی اپنی تمام عام دعاؤں میں اپنی زبان میں ہی الفاظ متضمرانہ ادا کر لیا کرو تاہو کہ تمہارے دلوں پر اس عجز و نیاز کا کچھ اثر ہو۔ پچگانہ نمازیں کیا چیز ہیں وہ تمہارے مختلف حالات کا فوٹو ہے تمہاری زندگی کے لازم حال پانچ تغیر ہیں جو بلا کے وقت تم پر وارد ہوتے ہیں اور تمہاری فطرت کے لئے ان کا وارد ہونا ضروری ہے۔

(۱) پہلے جب کہ تم مطلع کئے جاتے ہو کہ تم پر ایک بلا آنے والی ہے مثلاً جیسے تمہارے نام عدالت سے ایک وارنٹ جاری ہو یا یہ پہلی حالت ہے جس نے تمہاری تسلی اور خوشحالی میں خلل ڈالا سو یہ حالت زوال کے وقت سے مشابہ ہے کیونکہ اس سے تمہاری خوشحالی میں زوال آنا شروع ہوا اس کے مقابل پر نماز ظہر متعین ہوئی جس کا وقت زوال آفتاب سے شروع ہوتا ہے۔

(۲) دوسرا تغیر تم پر آتا ہے جب کہ تم بلا کے محل سے بہت نزدیک کئے جاتے ہو مثلاً جب کہ تم بذریعہ وارنٹ گرفتار ہو کر حاکم کے سامنے پیش ہوتے ہو یہ وہ وقت ہے کہ جب تمہارا خوف سے خون خشک ہو جاتا ہے اور تسلی کا نور تم سے رخصت ہونے کو ہوتا ہے سو یہ حالت تمہاری اس وقت سے مشابہ ہے جب کہ آفتاب سے نور کم ہو جاتا ہے اور نظر اس پر جم سکتی ہے اور صریح نظر آتا ہے کہ اب اس کا غروب نزدیک ہے۔ اس روحانی حالت کے مقابل پر نماز عصر مقرر ہوئی۔

(۳) تیسرا تغیر تم پر اس وقت آتا ہے جو اس بلا سے رہائی پانے کی بگلی امید منقطع ہو جاتی ہے مثلاً جیسے تمہارے نام فرد قرار دیا جرم لکھی جاتی ہے اور مخالفانہ گواہ تمہاری ہلاکت کے لئے گزر جاتے ہیں یہ وہ وقت ہے کہ جب تمہارے حواس خطا ہو جاتے ہیں اور تم اپنے تئیں ایک قیدی سمجھنے لگتے ہو۔ سو یہ حالت اس وقت سے مشابہ ہے جب کہ آفتاب غروب ہو جاتا ہے اور تمام امیدیں دن کی روشنی کی ختم ہو جاتی ہیں اس روحانی حالت کے مقابل پر نماز مغرب مقرر ہے

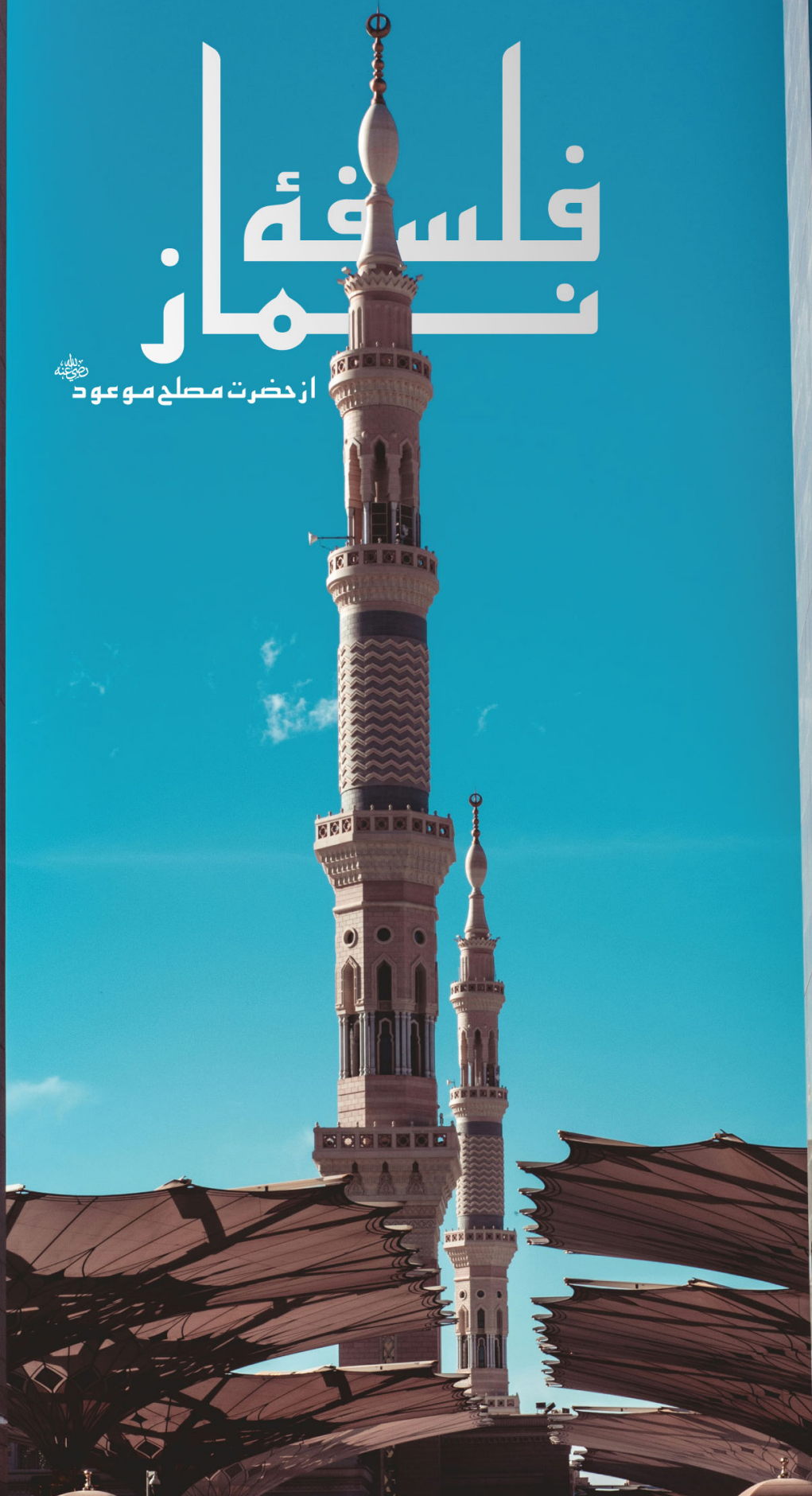
(۴) چوتھا تغیر اس وقت تم پر آتا ہے کہ جب بلا تم پر وارد ہی ہو جاتی ہے اور اس کی سخت تاریکی تم پر احاطہ کر لیتی ہے مثلاً جب کہ فرد قرار دیا جرم اور شہادتوں کے بعد حکم سزا تم کو سنایا جاتا ہے اور قید کے لئے ایک پولس مین کے تم حوالہ کئے جاتے ہو سو یہ حالت اس وقت سے مشابہ ہے جب کہ رات پڑ جاتی ہے اور ایک سخت اندھیرا پڑ جاتا ہے اس روحانی حالت کے مقابل پر نماز عشاء مقرر ہے۔

(۵) پھر جب کہ تم ایک مدت تک اس مصیبت کی تاریکی میں بسر کرتے ہو تو پھر آخر خدا کا رحم تم پر جوش مارتا ہے اور تمہیں اس تاریکی سے نجات دیتا ہے مثلاً جیسے تاریکی کے بعد پھر آخر کار صبح نکلتی ہے اور پھر وہی روشنی دن کی اپنی چمک کے ساتھ ظاہر ہو جاتی ہے سو اس روحانی حالت کے مقابل پر نماز فجر مقرر ہے اور خدا نے تمہارے فطرتی تغیرات میں پانچ حالتیں دیکھ کر پانچ نمازیں تمہارے لئے مقرر کیں اس سے تم سمجھ سکتے ہو کہ یہ نمازیں خاص تمہارے نفس کے فائدہ کے لئے ہیں پس اگر تم چاہتے ہو کہ ان بلاؤں سے بچے رہو تو تم پچگانہ نمازوں کو ترک نہ کرو کہ وہ تمہاری اندرونی اور روحانی تغیرات کا ظل ہیں۔ نمازیں آنے والی بلاؤں کا علاج ہے تم نہیں جانتے کہ بنیاد چڑھنے والا کس قسم کے قضاء و قدر تمہارے لئے لائے گا پس قبل اس کے جو دن چڑھے تم اپنے مولیٰ کی جناب میں تضرع کرو کہ تمہارے لئے خیر و برکت کا دن چڑھے۔ (روحانی خزائن جلد ۱۹، کشتی نوح، صفحہ ۶۸-۷۰)

قسط نمبر ۱

فلسفہ نماز

از حضرت مصلح موعود رحمۃ اللہ علیہ



فلسفہ نماز

قسط اول

از حضرت مصباح موعود رحمۃ اللہ علیہ

إِقَامَةُ الصَّلَاةِ كَيْفَ مَعْنَى

يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ - جیسا کہ حَلِّ لُغَاتِ میں بتایا جا چکا ہے، إِقَامَةُ الصَّلَاةِ کے معنی (۱) باقاعدگی سے نماز ادا کرنے کے ہیں کیونکہ قَامَ عَلَى الْأَمْرِ کے معنی کسی چیز پر ہمیشہ قائم رہنے کے ہیں پس يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کے یہ معنی ہوئے کہ نماز میں ناغہ نہیں کرتے۔ ایسی نماز جس میں ناغہ کیا جائے اسلام کے نزدیک نماز ہی نہیں کیونکہ نماز وقتی اعمال سے نہیں بلکہ اسی وقت مکمل عمل سمجھا جاتا ہے جبکہ توبہ یا بلوغت کے بعد کی پہلی نماز سے لے کر وفات سے پہلے کی آخری نماز تک اس فرض میں ناغہ نہ کیا جائے جو لوگ درمیان میں نمازیں چھوڑتے رہتے ہیں ان کی سب نمازیں ہی رد ہو جاتی ہیں۔ پس ہر مسلمان کا فرض ہے کہ جب وہ بالغ ہو یا جب اُسے اللہ تعالیٰ توفیق دے اُس وقت سے موت تک نماز کا ناغہ نہ کرے کیونکہ نماز خدا تعالیٰ کی زیارت کا قائم مقام ہے اور جو شخص اپنے محبوب کی زیارت سے گریز کرتا ہے وہ اپنے عشق کے دعویٰ کے خلاف خود ہی ڈگری دیتا ہے۔

إِقَامَةُ الصَّلَاةِ کے دوسرے معنی اعتدال اور درستی سے نماز ادا کرنے کے (۲) دوسرے معنی إِقَامَةُ کے اعتدال اور درستی کے ہیں ان معنوں کے رُوسے يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کے یہ معنی ہیں کہ متقی نماز کو اس کی ظاہری شرائط کے مطابق

ادا کرتے ہیں اور اس کے لئے جو قواعد مقرر کئے گئے ہیں ان کو توڑتے نہیں۔ مثلاً تندرستی میں یاپانی کی موجودگی میں وضوء کر کے نماز پڑھتے ہیں اور وضوء بھی ٹھیک طرح ان شرائط کے مطابق ادا کرتے ہیں جو اس کے لئے شریعت نے مقرر کی ہیں۔ اسی طرح صحیح اوقات میں نماز ادا کرتے ہیں۔ نماز میں، قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ کو عمدگی سے ادا کرتے ہیں۔ مقررہ عبارات اور دعائیں اور تلاوت اپنے اپنے موقع پر اچھی طرح اور عمدگی سے پڑھتے ہیں غرض تمام ظاہری شرائط کا خیال رکھتے اور انہیں اچھی طرح بجالاتے ہیں۔

اس جگہ یاد رکھنا چاہیے کہ گو شریعت کا حکم ہے کہ نماز کو اس کی مقررہ شرائط کے ماتحت ادا کیا جائے مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ جب مجبوری ہو اور شرائط پوری نہ ہوتی ہوں تو نماز کو ترک ہی کر دے نماز بہر حال شرائط سے مقدم ہے۔ اگر کسی کو صاف کپڑا میسر نہ ہو تو وہ گندے کپڑوں میں ہی نماز پڑھ سکتا ہے خصوصاً وہم کی بناء پر نماز کا ترک تو بالکل غیر معقول ہے جیسا کہ ہمارے ملک میں کئی عورتیں اس وجہ سے نماز ترک کر دیتی ہیں کہ بچوں کی وجہ سے کپڑے مشتبہ ہیں اور کئی مسافر نماز ترک کر دیتے ہیں کہ سفر میں طہارت کامل نہیں ہو سکتی۔ یہ سب شیطانی وساوس ہیں لَا يَكْتَلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا (البقرہ: ۲۸۷) الہی حکم ہے جب تک شرائط کا پورا کرنا اختیار میں ہو ان کے ترک میں گناہ ہے لیکن جب شرائط پوری کی ہی نہ جاسکتی ہوں تو ان کے میسر نہ

اوقات وہ نماز کے مضمون کو بھول کر دوسرے خیالات میں پھنس جاتا ہے۔ اس حالت کی نسبت یُقِيمُونَ الصَّلَاةَ میں اشارہ کیا ہے اور فرمایا ہے کہ بعض نمازیوں کو یہ مشکل پیش آئے گی مگر انہیں گھبرانا نہیں چاہیے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر درجہ کے انسان کے لئے ترقی کا راستہ کھول دیا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنی نماز میں ایسی پریشان خیالی سے دوچار ہو تو اُسے مایوس نہیں ہونا چاہیے اور اپنی نماز کو بیکار نہیں سمجھنا چاہیے کیونکہ اللہ تعالیٰ بندوں سے اسی قدر قربانی کی امید کرتا ہے جتنی قربانی اُن کے بس کی ہو پس ایسے نمازی جن کے خیالات پر آگندہ ہو جاتے ہوں اگر نماز کو سنوار کر اور توجہ سے پڑھنے کی کوشش میں لگے رہیں تو چونکہ وہ اپنی نماز کو جب بھی وہ اپنے مقام سے گرے کھڑا کرنے کی کوشش میں لگے رہیں گے اللہ تعالیٰ ان کی نماز کو ضائع نہیں کرے گا بلکہ اُسے قبول کرے گا اور اس نماز کو کھڑا کرنے کی کوشش کرنے والے کو منتقیوں میں ہی شامل سمجھے گا۔

اقَامَةُ الصَّلَاةِ کے چوتھے معنی دوسرے لوگوں کو نماز کی ترغیب دینے کے (۴) لغت کے مذکورہ بالا معنوں کے رُو سے یُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کے ایک اور معنی بھی ہیں اور یہ کہ متقی دوسرے لوگوں کو نماز کی ترغیب دیتے ہیں کیونکہ کسی کام کو کھڑا کرنے کا ایک طریق یہ بھی ہے کہ اُسے راجح کیا جائے اور لوگوں کو اس کی ترغیب دلائی جائے۔ پس یُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کے عامل متقی وہ بھی کہلائیں گے کہ جو خود نماز پڑھنے کے علاوہ دوسرے لوگوں کو بھی نماز کی تلقین کرتے رہتے ہیں اور جو سست ہیں انہیں تحریک کر کے چست کرتے ہیں۔ رمضان کے موقع پر جو لوگ تہجد کے لئے لوگوں کو جگاتے ہیں وہ بھی اس تعریف کے ماتحت یُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کی تعریف میں آتے ہیں۔

اقَامَةُ الصَّلَاةِ کے پانچویں معنی نماز باجماعت ادا کرنے کے (۵) نماز باجماعت سے پہلے امام کے نماز پڑھانے کے

قریب وقت میں اذان کے کلمات تھوڑی زیادتی کے ساتھ دہرائے جاتے ہیں ان کلمات کو اِقَامَةُ کہتے ہیں اور نماز باجماعت بھی ان معنوں کے رُو سے اِقَامَةُ الصَّلَاةِ کا مفہوم رکھتی ہے۔ ہمارے ملک میں بھی کہتے ہیں نماز کھڑی ہو گئی ہے۔ اس محاورہ کے مطابق یُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کے معنی ہوں گے کہ وہ نماز باجماعت ادا کرتے ہیں اور دوسروں سے ادا کرواتے ہیں۔

نماز باجماعت کی ضرورت کو عام طور پر مسلمان بھول گئے ہیں اور یہ ایک بڑا موجب مسلمانوں کے تفرقہ اور اختلاف کا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس عبادت میں بہت سی شخصی اور قومی برکتیں رکھی تھیں مگر افسوس کہ مسلمانوں نے انہیں بھلا دیا۔ قرآن کریم نے جہاں بھی نماز کا حکم دیا نماز باجماعت کا حکم دیا ہے خالی نماز پڑھنے کا کہیں بھی حکم نہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ نماز باجماعت اہم اصول دین میں سے ہے بلکہ قرآن کریم کی آیات کو دیکھ کر کہ جب بھی نماز کا حکم بیان ہوا ہے نماز باجماعت کے الفاظ میں ہوا ہے تو صاف طور پر یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ قرآن کریم کے نزدیک نماز صرف تہی ادا ہوتی ہے کہ باجماعت ادا کی جائے سوائے اس کے کہ ناقابل علاج مجبوری ہو۔ پس جو کوئی شخص بیماری یا شہر سے باہر ہونے یا نسیان یا دوسرے مسلمان کے موجود نہ ہونے کے عذر کے سوا نماز باجماعت کو ترک کرتا ہے خواہ وہ گھر پر نماز پڑھ بھی لے تو اس کی نماز نہ ہوگی اور وہ نماز کا تارک سمجھا جائے گا۔

قرآن کریم میں نماز پڑھنے کا جہاں بھی حکم آیا ہے اَقِيمُوا الصَّلَاةَ کے الفاظ سے آیا ہے کبھی بھی خالی صلوا کے الفاظ استعمال نہیں ہوئے۔ یہ امر اس بات کی واضح دلیل ہے کہ اصل حکم یہ ہے کہ فرض نماز کو باجماعت ادا کیا جائے اور بغیر جماعت کے نماز صرف مجبوری کے ماتحت جائز ہے جیسے کوئی کھڑے ہو کر نماز نہ پڑھ سکے تو اُسے بیٹھ کر پڑھنے کی اجازت ہے پس جس طرح کوئی کھڑا ہو کر نماز پڑھنے

کی طاقت رکھتا ہو لیکن بیٹھ کر پڑھے تو یقیناً وہ گنہگار ہو گا اسی طرح جسے باجماعت نماز کا موقع مل سکے مگر وہ باجماعت نماز ادا نہ کرے تو وہ بھی گنہگار ہو گا۔

آج کل بہت سے لوگ ایسے ملتے ہیں جو باجماعت نمازوں کی ادائیگی میں کوتاہی کرتے ہیں اور باتوں میں مشغول رہتے ہیں یہاں تک کہ نماز ہو چکتی ہے اور پھر افسوس کرتے ہیں کہ نماز چلی گئی۔ ان کو بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے کیونکہ وہ معمولی غفلت سے بہت بڑے ثواب سے محروم رہ جاتے ہیں۔

اقَامَةُ الصَّلَاةِ کے چھٹے معنی نماز کو ہوشیاری سے ادا کرنے کے

(۶) یُقِيمُونَ الصَّلَاةَ کے ایک معنی یہ بھی ہیں کہ نماز چستی اور ہوشیاری سے ادا کی جائے کیونکہ سستی اور غفلت کی وجہ سے خیالات میں پر آگندگی پیدا ہوتی ہے اور نماز کا مغز ہاتھ سے جاتا رہتا ہے اسی وجہ سے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز میں لاتیں ڈھیلی چھوڑنے یا سہارا لگانے یا کہنیاں سجدہ کے وقت زمین پر ٹیکنے سے منع فرمایا ہے^۲ اور اس کے بالمقابل رکوع میں کمر سیدھی رکھنے^۳ کھڑا ہوتے وقت یارکوع میں ٹانگوں کو سیدھا رکھنے سجدہ میں پاؤں گھٹنوں، ہتھیلیوں اور ماتھے پر بوجھ رکھنے^۴ اور کمر اور پیٹ کو لاتوں سے جدا رکھنے^۵ اور قعدہ کے موقع پر دائیں پاؤں کی انگلیوں کو قبلہ رخ رکھ کر پاؤں کھڑا رکھنے کا حکم دیا ہے^۶ کیونکہ یہ سب امور چستی اور ہوشیاری پیدا کرتے ہیں اور نیند اور اونگھ اور غفلت کو دور کرتے ہیں اور اسی وجہ سے اسلام نے نماز سے پہلے وضوء کرنے کا حکم دیا ہے تاکہ سر اور جوارج کے

اعصاب کو تری اور سردی پہنچ کر جسم میں چستی اور خیالات میں یکسوئی پیدا ہو۔

(تفسیر کبیر جلد ۱، صفحہ ۱۵۱ تا ۱۵۵)

۱. (مسلم کتاب الصلوة باب کراهة الاختصار فی الصلوة) ۲. (ترمذی ابواب الصلوة باب ما جاء فی الاعتدال فی السجود) ۳. (ترمذی ابواب الصلوة باب ما جاء فی من لا یقیم صلبہ) ۴. (ترمذی کتاب الصلوة باب ما جاء فی السجود علی سبعة اعضاء) ۵. (ترمذی کتاب الصلوة باب ما جاء فی السجود علی سبعة اعضاء) ۶. (ترمذی ابواب الصلوة باب ما جاء کیف الجلس فی التصد)

الْعَزِيزُ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِ

غم اور فکر کے لیے دعا

”حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس کو غم اور فکر زیادہ ہوں وہ یہ بار

بار پڑھتا رہے **لا حول ولا قوة الا باللہ**۔“ (بخاری)

اس حدیث کا اصل مقصد تو یہی ہے کہ غم اور تکلیف کے وقت ہم اللہ تعالیٰ کے حضور جھکیں اور اس سے دعا کریں اور مدد مانگیں کیونکہ کوئی کام اس کی توفیق کے بغیر ممکن نہیں اور وہی ذات تمام طاقتوں کا مرکز ہے لیکن اگر نفسیاتی نقطہ نگاہ سے بھی اس حدیث کو دیکھا جائے تو اس میں بہت سے فوائد ہمیں نظر آتے ہیں جس سے آج کے ماہرین بھی متفق ہیں۔ مثلاً نفسیات کے ماہرین کہتے ہیں کہ ذہنی تناؤ کے شکار مریضوں کو چاہیے کہ اپنے لیے کوئی منتر یا نعرہ تجویز کریں اور اس کو بار بار دھیمی یا اونچی آواز میں دہرائیں۔ ان کے مطابق اس مشق کے ذریعہ آپ کی سوچوں میں ٹھہراؤ پیدا ہوگا، ذہن صاف ہوگا اور ذہنی سکون و اطمینان حاصل ہوگا۔ ۲۰۱۷ء کی ایک ریسرچ کے مطابق منتر یا نعرہ کے گنگنانے سے آپ کے جسم میں nitric oxide کی پیداوار میں اضافہ ہوگا جس سے آپ کے پٹھوں کو آرام حاصل ہوگا۔ مزید برآں اس ریسرچ نے یہ بھی ثابت کیا کہ اس کے ذریعہ بے چینی کی علامات میں بھی کمی لائی جاسکتی ہے۔

باقی اگلے صفحہ پر

اس مشق کا دوسرا نفسیاتی اثر یہ ہو گا کہ اس میں یہ دعا سکھائی گئی ہے کہ تمام طاقت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے اس لیے اسی ذات سے مدد طلب کی جائے۔ ڈپریشن کی ایک وجہ ناامیدی بھی ہوتی ہے۔ انسان کو اپنے مستقبل میں اندھیرا نظر آ رہا ہوتا ہے۔ یہ دعا ان کے لیے سکھائی گئی ہے جو غم اور فکر میں مبتلا ہیں جن کو ایک نئے یقین کی ضرورت ہوتی ہے جس پر وہ انحصار کر سکیں۔ ایک شخص جو غموں اور فکروں میں الجھا ہوا ہو اور امید کی کوئی کرن اس کو نہ نظر آئے تو اس کی بے چینی دن بدن بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اس کے برعکس اگر وہ بار بار اپنے ذہن میں ایک ایسی طاقت کا ذکر کرتا رہے اور اپنے دماغ میں اس بات کو راسخ کر رہا ہو کہ ایک بالا ہستی موجود ہے جس کے ہاتھ میں سب طاقتیں ہیں اور وہ میری اس مشکل کو آسانی دور کر سکتا ہے تو اس کی ناامیدی جاتی رہے گی اور وہ مدد کے لیے اسی ذات کے آگے جھکے گا۔ یہ بات ریسرچ نے بھی ثابت کی ہے۔ چنانچہ Harvard Medical School کے ایک نفسیات کے انسٹرکٹر David H. Rosmarin نے اپنی ریسرچ میں ثابت کیا ہے کہ خدا پر ایمان رکھنے والے لوگوں میں غیر یقینی حالات اور ناامیدی کا مقابلہ کرنے کی طاقت ایمان نہ لانے والوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح وہ یہ بھی ثابت کرتے ہیں کہ علاج کے نتائج بھی ایمان لانے والوں میں زیادہ مثبت نظر آئے ہیں۔ لہذا یہ طریق جو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں سکھایا وہ نہ صرف ایک بہترین دعا ہے بلکہ نفسیاتی طور پر بھی ہم میں بہتر تبدیلیاں پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

(بحوالہ الفضل روزنامہ 12 اکتوبر 2022ء)

مقصدِ پیدائش



إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ۔ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ۔ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ۔ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا۔ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ۔

(آل عمران: 191-192)

یہ آیات جو ہمیں نے تلاوت کی ہیں ان کا ترجمہ ہے کہ یقیناً آسمان اور زمین کی پیدائش میں اور رات اور دن کے بدلنے میں عقل والے لوگوں کے لئے نشانیاں ہیں اور الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ۔ وہ لوگ جو اللہ کو یاد کرتے ہیں کھڑے ہوئے اور بیٹھے ہوئے بھی اور اپنے پہلوؤں کے بل بھی اور آسمانوں اور زمین کی پیدائش میں غور و فکر کرتے رہتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اے ہمارے رب تو نے ہرگز یہ بے مقصد پیدا نہیں کیا۔ پاک ہے تو۔ پس ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔

ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں یہ توجہ دلائی ہے کہ ایک بات واضح ہو مخلوق پر، انسانوں پر، کہ ہر قسم کی پیدائش خدا تعالیٰ کی طرف سے ہے اور اس پیدائش میں زمین و آسمان کی ہر چیز شامل ہے۔ انسان بھی اس پیدائش کا حصہ ہے۔ انسان کے لئے اس کی بہتری کے لئے، اس کے کام میں آسانی کے لئے اور اس کے آرام کے لئے دن اور رات رکھے۔ ایک جگہ فرمایا کہ اگر صرف دن ہی ہوتا اور رات کبھی نہ پڑتی تو تمہارا حال کیا ہوتا؟ اور اگر صرف رات ہی ہمیشہ کے لئے ہوتی تو پھر انسان کا کیا حال ہوتا؟ ان ملکوں میں، مغربی ممالک میں جائزہ لیں، دیکھیں تو سردیوں کے موسم میں دن بہت چھوٹے ہو جاتے ہیں اور راتیں لمبی ہوتی ہیں اور ان دنوں میں عموماً دیکھا ہو گا کہ ڈپریشن کے مریض بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ تو یہ اللہ تعالیٰ کا بڑا ہی احسان ہے کہ اس نے دن بھی بنایا، رات بھی بنائی۔ دو مختلف اوقات بنائے اور جب اس میں ذرا سی تبدیلی آتی ہے تو باوجود اس بات کے کہ ان لوگوں کو جو یہاں رہتے ہیں اس موسم کی عادت ہے جب چھوٹے دن آئیں، روشنی کم ہو جائے تو ڈپریشن شروع ہو جاتا ہے۔ تو یہ اللہ تعالیٰ کا انسان پر بہت بڑا احسان ہے کہ یہ جو دن اور رات ہیں، یہ مختلف موسموں میں بھی ادا لتے بدلتے رہتے ہیں۔ راتیں چھوٹی ہو جاتی ہیں، دن لمبے ہو جاتے ہیں۔ دن چھوٹے ہوتے ہیں راتیں لمبی ہو جاتی ہیں یا بعض دفعہ برابر ہو جاتے ہیں۔ یہ جو انسان کے لئے اللہ تعالیٰ نے ادا لتے بدلتے موسم بنائے ہیں، یہ اس لئے ہیں کہ وہ ایک تو اس بات پر اللہ تعالیٰ کی حمد و ثنا کرے کہ کتنا بڑا احسان ہے، ایک ہی طرح کی چیز نہیں بنائی جس میں کوئی تبدیلی نہ ہو بلکہ جو فطرت نے اس کی طبیعت میں تبدیلی رکھی ہے اس کا اظہار ہوتا رہے اور انسان کہیں ڈپریشن کا مریض نہ ہو جائے اسے مختلف موسم دے، پھر یہ کہ روشنی کے جو دن ہیں اگر ہم جائزہ لیں تو روشنی عموماً زیادہ دنوں پر پھیلی ہوئی ہے۔ چھوٹے دن کم عرصے کے لئے ہوتے ہیں اور بڑے دن زیادہ عرصے کے لئے ہوتے ہیں۔ یہ بھی اللہ تعالیٰ کا ایک بہت بڑا احسان ہے۔ پس اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ عقلمند وہی لوگ ہیں جو ان ادا لتے بدلتے موسموں کو، دنوں کو دیکھیں اور پھر اللہ تعالیٰ کے احسان مند ہوں، شکر گزار ہوں کہ اس نے جس طرح انسان کی فطرت بنائی اس کے مطابق موسموں کو بھی ڈھال دیا اور اس لحاظ سے یہاں فرمایا کہ یہ جو بدلتے ہوئے دن ہیں اور راتیں ہیں انسان کو ان روشنی کے دنوں سے سبق حاصل کرنا چاہئے اور روحانی فائدہ بھی اٹھانا چاہئے۔

(خطبہ جمعہ 10 / اپریل 2009ء، فرمودہ حضرت مرزا مسرور احمد، خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز)



پس در حقیقت مرد کا حُسن اُس کے کام میں ہے ظاہری بناؤ سنگھار میں نہیں

اولاد کی خواہش ہے اسلئے میں آج سے آپ کا بیٹا ہوں اور آپ میری ماں ہیں جو خدمت میں اپنی ماں کی کیا کرتا ہوں آئندہ وہی خدمت میں آپ کی کیا کرونگا۔ تو دیکھو یہ اخلاق کا ہی نتیجہ تھا وہ چونکہ اچھے اخلاق والا انسان تھا اس لئے اُس نے قلوب پر اثر ڈال لیا تو ظاہری بناؤ سنگھار کی بجائے اچھے اخلاق دلوں پر اثر کیا کرتے ہیں اور اگر جسمانی لحاظ سے دیکھو تو پھر بھی جو لوگ مضبوط جسم رکھنے والے اور اچھے کام کرنے والے ہوں اُن ہی کی زیادہ محبت قلوب میں پیدا ہوتی ہے اور محبت بڑی پاکیزہ اور ہر قسم کی گندگی سے منزہ ہوتی ہے مگر جو شخص اپنا وقت چھوٹی چھوٹی باتوں میں ضائع کر دیتا ہے وہ نیکی کے بڑے بڑے کاموں سے محروم رہ جاتا ہے۔

(انوار العلوم جلد 16، خدام الاحمدیہ سے خطاب)

پس در حقیقت مرد کا حُسن اُس کے کام میں ہے ظاہری بناؤ سنگھار میں نہیں۔ مشہور ہے کہ عبدالرحیم خان خانان جو ایک بہت بڑے جرنیل اور بڑے بہادر اور سخی گزرے ہیں انہیں ایک عورت نے لکھا کہ میں آپ سے شادی کرنا چاہتی ہوں۔ عبدالرحیم خان خانان نے لکھا کہ مجھے آپ اس بات میں معذور سمجھیں۔ وہ عورت کسی اچھے خاندان میں سے تھی اس نے پھر لکھا کہ میں تو مر رہی ہوں اور چاہتی ہوں کہ آپ سے ضرور شادی کروں انہوں نے پوچھا کہ آخر مجھ سے شادی کرنے سے تمہاری غرض کیا ہے؟ وہ کہنے لگی میں نے آپ کے اخلاق، آپ کی شجاعت اور آپ کی سخاوت کو دیکھا ہے اور میرا جی چاہتا ہے کہ میری بھی ایسی ہی اولاد ہو۔ عبدالرحیم خان خانان لطفہ سنج تھے انہوں نے اُسے لکھا بیگم! یہ تو ضروری نہیں کہ اگر تم مجھ سے شادی کرو تو میری اولاد ضرور میرے جیسی ہی پیدا ہو ہاں چونکہ تم کو میرے جیسی



ذہنی صحیح سے متعلق آگاہی

دنیا بھر میں ایک اندازے کے مطابق

792 ملین

افراد ذہنی امراض کا شکار ہیں اور ہر سال تقریباً

80 لاکھ اموات

ذہنی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے لجنہ اماء اللہ سے اپنے ایک حالیہ خطاب میں فرمایا کہ:

”ہم مادیت پرستی سے پُر دُور سے گزر رہے ہیں۔ جہاں لوگ ذہن بھی ہیں لیکن زیادہ تر لوگ روحانی اور اخلاقی لحاظ سے بے بہرہ نظر آتے ہیں اور گویا ہر چمکتی ہوئی چیز کو سونا سمجھنے لگے ہیں۔ ان کو اس بات کا اندازہ ہی نہیں کہ ان کی سوچ کس قدر سطحی ہو چکی ہے اور مادیت پرستی کی رو میں بہنے کے کتنے برے نتائج ہو سکتے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ ایک وقت آئے گا کہ انہیں اندازہ ہو جائے گا کہ ٹی وی، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پر دکھائی جانے والی مادیت کی اندھی تقلید اور دنیاوی خواہشات کو پورا کرنے کی دوڑ ان کے لیے کتنی نقصان دہ ہے۔ انہیں اندازہ ہو جائے گا کہ کیسے وہ چیز جسے وہ اپنی ترقی اور فائدے کی چیز سمجھتے تھے ان کے ایسے روحانی اور اخلاقی انحطاط کا باعث بنی ہے جسے رہتی دنیا میں کبھی کسی نے تجربہ نہیں کیا۔ ہم اس کا مشاہدہ کر رہے ہیں کیونکہ لوگوں کی اکثریت بے چینی، ڈپریشن اور دوسری ذہنی صحت کی بیماریوں میں پہلے سے بہت زیادہ مبتلا ہو رہے ہیں۔ میرا پختہ ایمان ہے کہ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ انہیں دنیا داری کی دوڑ نے اور دنیا کی خواہشات نے اپنے نیکے میں لے لیا ہے۔ اور اس سے بڑھ کر یہ وجہ کہ وہ اللہ تعالیٰ پر ایمان کھو بیٹھے ہیں۔

ہم ایک ایسی دنیا میں رہ رہے ہیں جس میں خواہ کوئی کتنا بھی امیر ہو وہ ہمیشہ زیادہ کی طلب رکھتا ہے۔ بجائے اس کے کہ وہ اس پر خوش ہوں جو ان کے پاس موجود ہے وہ اس کو حاصل کرنے میں مصروف ہیں جو ان کے پاس نہیں ہے۔ جہاں مرد دنیاوی اموال کے حصول میں مصروف ہیں وہاں عورتیں بھی ان سے کم نہیں۔ یہ غیر ضروری خواہشات کو پورا کرنے کی تمنا انسان کو صرف بے چینی اور مایوسی میں مبتلا کرتی ہے اور روشنی کی بجائے تاریکی کی طرف دھکیلتی ہے۔“

(سالانہ اجتماع لجنہ اماء اللہ برطانیہ 2021ء کے اختتامی اجلاس سے حضور انور کا بصیرت افروز خطاب، اور مختصر رپورٹ

مطبوعہ الفضل انٹرنیشنل کیم اکتوبر 2021ء صفحہ 2)

”ایک خادم نے حضور انور سے Covid-19 کے دوران ذہنی امراض کے مسائل کے حوالہ سے راہنمائی طلب کی کہ احمدی مسلمان نوجوان کس طرح ان ذہنی امراض کے مسائل سے بچ سکتے ہی؟“

حضور انور نے فرمایا کہ عمومی طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ اس ذہنی دباؤ کی بنیادی وجہ طلبہ میں کووڈ ہے کیونکہ طلبہ باہر نہیں نکل رہے، انہیں اپنی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا، پڑھنے کا یا دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں شامل ہونے کا موقع نہیں مل رہا جیسے کھیل وغیرہ۔ لیکن ایک احمدی مسلمان طالب علم کے لیے، آپ کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ

‘أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ‘

یعنی اللہ کے ذکر سے دل اطمینان حاصل کرتے ہیں (۱۳:۲۹)۔ اس لیے ایک احمدی مسلمان طالب علم کو ان دنوں میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکتا چاہیے۔ اسے پنجو قوتہ نماز میں پہلے سے بہتر طور پر ادا کرنی چاہئیں۔ اسے قرآن کریم کی تلاوت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اور اللہ سے راہنمائی حاصل کرنی چاہیے۔ بہترین طریق اللہ کو یاد کرنا ہے۔

نیز فرمایا کہ اس لیے جو بنیادی چیزوں میں پڑے ہوئے ہیں، قدرتی طور پر اور یقیناً وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہوں گے کیونکہ انہیں بے چینی ہے۔ ان کی ترجیحات مختلف ہیں، اور اسی لیے وہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ اگر آپ کی ترجیح اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنا ہے تو آپ کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔“

(امیر المؤمنین حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کے ساتھ طلبہ مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا کی (آن لائن) ملاقات۔ مطبوعہ الفضل انٹرنیشنل 15/21 اکتوبر 2021ء صفحہ 30)

ہمارے پیارے امام ایدہ اللہ تعالیٰ سے ناصرۃ الاحمدیہ کے ساتھ ایک آن لائن ملاقات کے دوران ایک لڑکی نے پوچھا کہ ”دماغی صحت کے لیے کون سی دعائیں فائدہ مند ہیں خاص کر جب آپ کو معاشرے کی طرف سے دباؤ اور امیدوں کا سامنا ہو۔“

حضور انور نے فرمایا کہ پہلی بات تو یہ ہے کہ اپنے ذہن سے اپنے مذہب، اپنے عقائد، اپنی شخصیت اور اپنے خاندانی پس منظر کے حوالہ سے ہر طرح کا احساس کمتری مٹا دیں۔ اپنی ذات میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ پھر اپنی پنجو قوتہ نمازوں میں اللہ تعالیٰ کے حضور دعا بھی کریں۔ ایک سجدہ اس مقصد کے لیے مختص کر دیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو عصر حاضر کے معاشرے کی برائیوں سے بچنے کی طاقت عطا کرے۔ تو بہترین طریقہ تو یہی ہے کہ اپنی پنجو قوتہ نمازوں میں دعا کریں۔ حضور انور نے مزید فرمایا کہ اپنی صحتیابی کے لیے دعا، ایک سجدہ یا ایک یاد رکھتیں مختص کریں۔ پھر اللہ تعالیٰ آپ کی راہنمائی فرمائے گا پھر اس کے علاوہ درود شریف پڑھیں اور یہ دعا

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

بھی جس قدر ہو سکے ضرور پڑھیں۔ اس دعا کا ترجمہ یاد کریں اور پھر پڑھیں۔ پھر استغفار بھی کثرت سے کریں۔ اس کے گہرے معانی سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو بری چیزوں سے بھی بچائے گی اور آپ میں خود اعتمادی بھی پیدا ہوگی۔“

(امیر المؤمنین حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کے ساتھ ناصرۃ الاحمدیہ کے ساتھ ملاقات۔ مطبوعہ الفضل انٹرنیشنل 20 اگست 2021ء صفحہ 3)

اردو لٹریچر کا مطالعہ کیا ہے

حضرت مسیح موعود علیہ السلام الف لیلہ اور مقامات حریری کا مطالعہ کیا کرتے تھے جس کے یہ معنی ہیں کہ آپ اس کام میں اپنا وقت صرف کرتے تھے اور اُس وقت صرف فرماتے تھے جب کہ آپ نے دعویٰ نہ کیا تھا مگر آپ کو الہام ہونے شروع ہو گئے تھے اور آپ مخالفین اسلام کے ساتھ مباحثات کر رہے تھے۔ ایسے وقت میں بھی آپ مطالعہ کے لیے وقت نکالتے تھے۔ اور جب حضرت مسیح موعود علیہ السلام اپنے وقت کا ایک حصہ اس کام کے لئے دے سکتے ہیں اور اس کی ضرورت سمجھتے ہیں تو میں نہیں سمجھتا کوئی اور یہ کس طرح خیال کر سکتا ہے کہ مجھے ایسے مطالعہ کی ضرورت نہیں ہے۔ میرے خیال میں ہمارے طلباء اور واعظوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اعلیٰ درجہ کے اردو لٹریچر کا مطالعہ کریں۔ میں نے اور کاموں کی وجہ سے اردو لٹریچر کی طرف توجہ نہ کی تو چند ہی دن میں نقص محسوس ہونے لگ گیا۔ بعض خیالات جنہیں میں ادا کرنا چاہتا نہ کر سکتا لیکن اس سے پہلے ایسا نہیں ہوتا تھا۔ پھر میں نے مطالعہ شروع کیا تو یہ نقص دور ہو گیا۔

(زیر ہدایات (برائے طلباء)، جلد سوم، صفحہ ۱۹۷)



امیر المؤمنین، حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کے ساتھ مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا کے وفد کی ملاقات



مورخہ ۱۴ اپریل ۲۰۲۳ء کو امام جماعت احمدیہ حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کے ساتھ کینیڈا سے آئے ہوئے مجلس خدام الاحمدیہ کے ۶۶ اہباب پر مشتمل ایک وفد کو، جن میں ممبران نیشنل مجلس عاملہ اور ریجنل قائدین شامل تھے، اسلام آباد (ٹلفورڈ) میں قائم ایم ٹی اے سٹوڈیوز میں ملاقات کی سعادت حاصل ہوئی۔ وفد نے خصوصی طور پر اس ملاقات میں شرکت کے لیے مورخہ ۱۴ اپریل ۲۰۲۳ء کو امام جماعت احمدیہ حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کے ساتھ کینیڈا سے آئے ہوئے مجلس خدام الاحمدیہ کے ۶۶ اہباب پر مشتمل ایک وفد کو، جن میں ممبران نیشنل مجلس عاملہ اور ریجنل قائدین شامل تھے، اسلام آباد (ٹلفورڈ) میں قائم ایم ٹی اے سٹوڈیوز میں ملاقات کی سعادت حاصل ہوئی۔ وفد نے خصوصی طور پر اس ملاقات میں شرکت کے لیے

کینیڈا سے برطانیہ کا سفر اختیار کیا۔ السلام علیکم کہنے کے بعد حضور انور نے دعا کروائی جس کے ساتھ ملاقات کا باقاعدہ آغاز ہوا۔ بعد ازاں تمام شاملین مجلس کو تعارف کروانے اور اپنی مفوضہ ذمہ داریوں کے حوالے سے حضور انور سے شرف گفتگو حاصل ہوا۔ سب سے پہلے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ شرکائے مجلس میں سے کون اردو نہیں سمجھتا؟ اس پر ایک ماریشین نژاد خدام کو حضور انور سے بات کرنے کا موقع ملا۔ حضور انور کی جانب سے خدمت اور پیشہ کی بابت معلوم کرنے پر انہوں نے عرض کیا کہ وہ بطور معاون صدر برائے مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا اسٹوڈیوز (MKAC Studios) خدمات کی توفیق پارہے ہیں نیز یہ کہ وہ پیشے کے طور پر تعمیرات کے خاندانی کاروبار میں اپنے والد صاحب کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ حضور انور کے مزید استفسار پر کہ کیا وہ فرنیچر



کریول (Creole) اور انگریزی زبان پر عبور رکھتے ہیں؟ موصوف نے اثبات میں جواب دیتے ہوئے عرض کیا کہ انہیں مکمل اردو تو نہیں آتی البتہ وہ صرف تھوڑی بہت اردو سمجھ سکتے ہیں نیز اظہار کیا کہ جماعت میں کام کرنے کی بدولت انہیں زیادہ سے زیادہ اردو سیکھنے کا موقع مل رہا ہے۔ حضور انور نے مزید دریافت فرمایا کہ کیا تم صرف تمہارا کیا حال ہے، کو ہی سمجھتے ہو؟ اس کے جواب میں انہوں نے معصومانہ انداز میں عرض کیا کہ میں ٹھیک ہوں۔ اس پر تمام حاضرین مجلس خوب محظوظ ہوئے۔ جس پر حضور انور نے مسکراتے ہوئے استفہامیہ انداز میں برجستہ تبصرہ فرمایا کہ تو یہ آپ کی اردو زبان کی بلندی ہے۔ جس پر

تمام حاضرین مجلس نے ایک مرتبہ پھر خوب حظ اٹھایا۔

اس کے بعد نائب صدران مجلس کو حضور انور سے بات کرنے کا موقع ملا۔ ایک نائب صدر مجلس نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ وہ ربوہ



ارسال کرنے والی مجالس کی تعداد کی روشنی میں موصوف نے بتایا کہ گذشتہ چار مہینوں میں تناسب کے اعتبار سے ان کی اوسط اسی فیصد رہی جبکہ بعض مہینوں میں یہ اوسط سو فیصد تک بھی پہنچ جاتی ہے۔

مہتمم اطفال نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ کینیڈا میں اطفال کی کل تعداد ۲۵۷۶ ہے جن میں سے تقریباً ایک ہزار اطفال باقاعدگی سے کلاسز میں شریک ہوتے ہیں۔

مہتمم تربیت نے عرض کیا کہ کینیڈا میں خدام کی کل تعداد ۶۰۰ ہے۔ حضور انور نے موصوف سے دریافت فرمایا کہ ان میں سے کتنے باقاعدگی سے جماعتی سرگرمیوں میں

کو نمازوں کا عادی بنائیں۔ باجماعت نماز اگر مسجد میں نہیں بھی پڑھ سکتے تو گھروں میں باجماعت نماز پڑھ لیں یا کم از کم اپنی نمازیں پڑھیں۔ اگر وہ ہی نہیں ہے تو پھر باقی کیا کرنا ہے، تبھی تو اوٹ پٹانگ کاموں میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ تربیت کا بہت بڑا کام ہے، بہت بڑا چیلنج ہے۔ اس کو اگر آپ نہیں کریں گے تو سارے تباہ ہو جائیں گے۔ ان کو یہ ذہن میں ڈال دیں کہ تم لوگوں کا خیال ہے کہ تم دنیا کا ترقی کر جاؤ گے۔ ہاں! مذہب کو چھوڑ دو، احمدیت سے انکار کر دو، پیچھے چلے جاؤ، پھر ٹھیک ہے۔ پھر مذہب کو چھوڑ کے جو مرضی کرو۔ پھر اللہ کا معاملہ ان کے ساتھ اگلے جہان میں جا کے ہو گا۔ لیکن اگر یہاں دعویٰ ہے کہ ہم احمدی بھی ہیں اور پھر نمازیں بھی نہیں

عبادت بھی نہیں، اللہ تعالیٰ کے حکموں پر عمل بھی نہیں تو پھر دنیا میں بھی سزا مل جاتی ہے اور آخرت میں بھی ملتی ہے۔

تو لوگوں کو سمجھانے کے لیے آپ کو ایسا پلان کرنا پڑے گا۔ بعض لوگ ہوتے ہیں جن کو ہلکی سی بات سے

سمجھ آ جاتی ہے جبکہ بعض لوگ ہوتے ہیں جن کو تھوڑا سا گہرائی میں جا کر سمجھانا پڑتا ہے۔ تو گروپ بنائیں کہ کس category میں کون سے لوگ آتے ہیں۔ پھر ان کے لیے پلان کریں کہ کون کون لوگ ہیں جو ان کو approach کر سکتے ہیں، صحیح طرح access ہو اور پھر ان کی تربیت ہو۔ اکیلا آدمی، سیکرٹری تربیت کچھ نہیں کر سکتا، مہتمم تربیت کچھ نہیں کر سکتا یا منتظم تربیت کچھ نہیں کر سکتا۔ اس کے لیے ہر علاقے میں ایک ٹیم بنانی پڑے گی، وہ ٹیم بنائیں۔ بہت سارے ایسے لڑکے ہیں جو اچھے بھی ہوتے ہیں، ان کو تربیت کی ٹیموں میں شامل کریں اور ان کو صحیح طرح utilise کریں۔

ایڈیشنل مہتمم تربیت برائے رشتہ ناطہ نے حضور انور کی خدمت میں اپنے شعبہ کے حوالے سے عرض کیا کہ خدام

شریک ہوتے ہیں؟ اس پر انہوں نے عرض کیا کہ اجتماعات میں حاضری پچاس فیصد سے زائد ہوتی ہے۔ اسی طرح انہوں نے اجتماعات اور ان کے مقامات کی تفصیلات بھی پیش کیں۔

پنجوقتہ نماز کی ادائیگی میں نمایاں کمی کی بابت سماعت فرما کر حضور انور نے موصوف کو خدام کو پنجوقتہ نمازوں میں پابندی اختیار کرنے کی ترغیب دینے کی اہمیت پر زور دیا نیز تلقین فرمائی کہ جس مذہب میں عبادت نہیں، وہ مذہب ہی نہیں، آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے صحابہؓ کو فرمایا تھا۔ جنہوں نے کہا تھا کہ ہمیں پانچ نمازیں مشکل ہیں، چھٹی دے دیں، تو آپ نے فرمایا تھا جس مذہب میں عبادت نہیں، وہ مذہب نہیں، تو پھر مذہب کیا ہو؟ خدام کی ٹریننگ تو یہی ہے کہ آپ لوگ سو فیصد خدام

سے ہیں جبکہ آبائی طور پر ان کا تعلق سیالکوٹ سے ہے۔ دوسرے نائب صدر مجلس نے عرض کیا کہ وہ تین شعبہ جات تبلیغ، تجنید اور اطفال کی نگرانی کا کام سرانجام دے رہے ہیں۔ تیسرے نائب صدر مجلس نے عرض کیا کہ ان کی مفوضہ ذمہ داری میں چار شعبہ جات تربیت، تربیت نو مبائعین اور معاونین صدر برائے تراجم اور خصوصی ضروریات (Special Needs) کی نگرانی کا کام شامل ہے۔

پاکستان سے شاہد کی ڈگری حاصل کرنے والے معتمد مجلس نے حضور انور کی خدمت میں اپنے شعبہ کے حوالے سے بات کرتے ہوئے عرض کیا کہ کینیڈا میں مجالس کی کل تعداد ۸۷ ہے۔ اسی طرح انہوں نے ان مجالس کے متفرق کوائف کی تفصیل پیش کی۔ ماہانہ اپنی رپورٹس

کو درپیش چیلنجوں پر بات کرنے کے لیے تمام ریجنز میں والدین کے ساتھ خصوصی سیشنز کا انعقاد کیا گیا۔ حضور انور نے جماعتی اداروں کے ساتھ مربوط ہم آہنگی اختیار کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے تلقین فرمائی کہ لجنہ اماء اللہ اور مجلس انصار اللہ کے ساتھ تربیت کا ایک co-ordinated پروگرام بنائیں اور پھر سارے مل کے کام کریں تو پھر کام ہو گا۔ پھر جماعتی تربیت کا شعبہ ہے وہ بھی involve ہو۔ اکیلے اکیلے ہر ایک کی effort کوئی کام نہیں کر سکتی۔

بعد ازاں حضور انور نے مہتمم مال اور ایڈیشنل مہتمم مال سے بات کرتے ہوئے بجٹ کے مختلف امور پر راہنمائی فرمائی۔ یہ سماعت فرما کر کہ ۷۳ فیصد خدام چندہ دیتے ہیں، حضور انور نے چندے اور اعداد و شمار کے مطابق نماز پڑھنے والوں کی تعداد میں نمایاں طور پر کم تناسب کے درمیان موازنہ کرتے ہوئے مہتمم مال کی اس جانب توجہ مبذول کروائی کہ شعبہ مال کو خدام کی تربیت پر بھی زور دینا چاہیے اور ہدایت فرمائی کہ صرف پیسے اکٹھے نہ کریں، تربیت بھی تو مقصد ہے۔ تربیت تو دس فیصد کی ہے اور چندہ دینے والے ۷۳ فیصد ہیں۔ پیسے اکٹھے کرنے پر آپ کا زور ہے حالانکہ نمازیں پڑھنے پر زیادہ زور ہونا چاہیے۔ اگر نمازیں پڑھنے والا بندہ ہو گا تو پیسے تو آجائیں گے۔ اسی لیے تو خدام کہتے ہیں کہ آپ پیسے، چندہ اکٹھا کرنے کے لیے آجاتے ہیں، نمازوں کا کہنے کے لیے ہمارے پاس نہیں آتے۔ اسی طرح ٹیمیں بنائیں جس طرح چندے کے لیے کوشش کرتے ہیں۔ ایک ڈرائیو ہوتی ہے، ہر سال دو دفعہ عشرہ منایا جاتا ہے، تو اسی طرح سال میں تربیت کے دو سے چار عشرے منائیں تاکہ ہر ایک نماز پڑھ سکے۔

مہتمم اشاعت نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ امسال ان کے ہدف میں مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا کے ترجمان رسالہ اللہ کے بارہ ایڈیشنز کی اشاعت شامل ہے نیز ابھی تک پانچ شائع ہو چکے ہیں۔

مہتمم صحت جسمانی کی صحت کا مشاہدہ کرتے ہوئے حضور انور نے استفہامیہ انداز میں ان سے

جانی چاہیے۔

معاون صدر برائے وقف نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ واقفین نوٹروں کی کل تعداد ۲۴۵۶۱ ہے اور ان میں سے ۸۷۵۵ مجلس خدام الاحمدیہ میں شامل ہیں۔ حضور انور نے تلقین فرمائی کہ واقفین نو کو خاص طور پر پیچھے پڑ کر نشوں اور گندی عادتوں سے بچانے کی کوشش کرو۔ میں نے کینیڈا میں ہی وقف نو کو ایک خطبہ بھی دیا تھا اس کو سامنے رکھتے ہوئے، پوائنٹس بنا کر ہر ایک کو بار بار reminder بھیجتے رہو اور ان کے دل میں ڈالو کہ آپ وقف نو ہیں، کیوں ہیں، کیا ہیں اور کس لیے ہیں۔ ان کو realise ہونا چاہیے۔

معاون صدر برائے مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا اسٹوڈیوز نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ مجلس خدام الاحمدیہ کے اپنے اسٹوڈیوز ہیں جن میں ایک کٹرول روم اور ایک ایڈیٹنگ روم ہے۔ اسی طرح تمام ریکارڈ شدہ مواد کو مجلس خدام الاحمدیہ کے یوٹیوب چینل پر آپ لوڈ کیا جاتا ہے۔ یہ سماعت فرما کر حضور انور نے ہدایت فرمائی کہ آپ کے پاس کافی اچھی تعداد میں ایسے خدام موجود ہیں جو اچھے پروگرام بنانے کی صلاحیت رکھتے ہیں لہذا آپ کو اپنے پروگرام MTA کے معیار کے بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اس کے بعد معاون صدر برائے ضیافت کو حضور انور سے بات کرنے کی سعادت حاصل ہوئی۔

پھر معاون صدر برائے پراپرٹیز اینڈ انوینٹری (Properties and Inventory) نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ مجلس خدام الاحمدیہ کینیڈا کے زیر ملکیت چار جائیدادیں ہیں جو تمام کی تمام ٹورانٹو میں واقع ہیں۔

چیئرمین محمود انسٹیٹیوٹ نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ مجلس خدام الاحمدیہ نے محمود انسٹیٹیوٹ کے نام سے ایک آن لائن پلیٹ فارم شروع کیا ہے جہاں دینی علم کے کورسز ریکارڈ کیے جاتے ہیں۔ حضور انور نے دریافت فرمایا کہ اس سے کتنے خدام مستفید ہو رہے ہیں؟ اس پر موصوف نے عرض کیا کہ اس آن لائن پلیٹ فارم

دریافت فرمایا کہ ماشاء اللہ! اپنی صحت کے علاوہ بھی کوئی اور کام کرتے ہیں؟ اس پر تمام حاضرین مجلس مسکرا دیے۔ موصوف نے بھی ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ عرض کیا کہ باقی خدام کو بھی کھیلنے کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ حضور انور کے دریافت فرمانے پر کہ وہ خود کیا گیم کھیلتے ہیں انہوں نے عرض کیا کہ وہ باسکٹ بال اور والی بال کھیلتے ہیں۔ اس پر حضور انور نے اچھا ماشاء اللہ! کے دعائیہ کلمات ادا کرتے ہوئے موصوف کو کھڑے ہو کر قد دکھانے کی ہدایت کی۔ تعمیل ارشاد میں جب موصوف کھڑے ہوئے تو حضور انور نے تبصرہ فرمایا کہ اتنا لمبا قد تو نہیں باسکٹ بال والا۔ علاوہ ازیں موصوف نے یہ بھی عرض کیا کہ وہ رمضان میں نہیں کھیلتے لیکن عام طور پر ہفتے میں دو بار کھیلتے ہیں۔ اس پر حضور انور نے مسکراتے ہوئے فرمایا کہ یہ تو میں دیکھ رہا ہوں نیز استفسار فرمایا کہ یہ سارا وزن آپ کا رمضان میں بڑھ گیا ہے؟ اس پر تمام شاملین مجلس بھی مسکرا دیے۔ حضور انور نے مزید دریافت فرمایا کہ کتنے خدام باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں؟ اس پر موصوف نے عرض کیا ایسے خدام کی تعداد ۱۵۰۳۱ ہے جو ورزش میں باقاعدہ ہیں۔

مہتمم خدمت خلق نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ ان کے شعبہ کے تحت charities کو فنڈز فراہم کیے جاتے ہیں۔ بچپیس چیریٹی رنز منعقد کروائی گئیں اور ان سے چار لاکھ کینیڈین ڈالر کی خطر رقم بطور عطیات اکٹھی ہوئی۔ بایں ہمہ چیریٹی واکس کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے اور گذشتہ برس ایک چیریٹی ڈنر کا انعقاد کروایا گیا تھا جس میں بہت سے لوگوں نے حصہ لیا تھا۔

مہتمم مقامی نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ مقامی ریجن میں خدام کی کل تعداد ۱۵۳۳۳ ہے۔ ایسے خدام کے متعلق بات کرتے ہوئے جن کو تربیت کی ضرورت ہے، حضور انور نے دریافت فرمایا کہ کیا ایسے خدام کی اصلاح کے لیے کسی تربیتی منصوبہ کا نفاذ عمل میں لایا گیا ہے؟ اسی طرح ہدایت فرمائی کہ نوجوانوں کو معاشرے کی برائیوں سے بچانے کے لیے ایک جامع منصوبہ بندی کی

کے اجرا کا یہ پہلا سال ہے۔ چنانچہ گذشتہ چار مہینوں میں بارہ تریل القرآن کورسز، گیارہ ترجمہ القرآن کورسز اور تین بنیادی عربی اسباق ریکارڈ کیے گئے ہیں۔ ان کے بعد بالترتیب چیئرمین مجلس حسن بیان اور چیئرمین پریس اینڈ میڈیا کو حضور انور کی خدمت میں تعارف اور اپنے اپنے شعبہ کی کارگزاری کی رپورٹ پیش کرنے کا موقع ملا۔

چیئرمین مجلس انصار سلطان القلم سے بات کرتے ہوئے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ آپ ابھی خادم ہیں یا انصار میں چلے گئے ہیں؟ اس پر موصوف نے عرض کیا کہ ابھی ایک اور سال ہے۔ یہ سماعت فرما کر حضور انور نے از راہ شفقت فرمایا کہ اچھا ایک

اور سال ہے، داڑھی اچھی طرح سفید ہو جائے تو پھر جانا۔ حضور انور نے مزید دریافت فرمایا کہ مجلس انصار سلطان القلم میں کتنے خدام شامل ہیں؟ انہوں نے عرض کیا کہ ہماری mailing list میں تو پانچ سو سے زائد خدام شامل ہیں لیکن actively لکھنے والے صرف پچیس سے تیس ہیں۔ یہ سماعت فرما کر حضور انور نے تلقین فرمائی کہ جو باقی معاون صدر برائے وصیت نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ ۱۶۳۵ خدام موصی ہیں۔ اس پر حضور انور نے تبصرہ فرمایا کہ نماز پڑھنے والوں سے زیادہ موصی ہیں، اس تناظر میں موصی ہونے کے بنیادی مقصد پر سوال اٹھتا ہے، پیسے اکٹھے کرنا تو اصل کام نہیں ہے۔ موصیان کو بھی عادت ڈالو کہ وہ نمازوں میں ریگولر ہوں اور قرآن کریم پڑھنے میں ریگولر ہوں اور اس کو سمجھنے میں ریگولر ہوں، یہ وصیت کا کام بھی ہے۔ صرف ۱۰/۱ حصہ دے کے بخشا تو نہیں جانا، باقی کام بھی کرنے ضروری ہیں۔ کم از کم

۱۶۰۰ خدام تو شعبہ تربیت کی لسٹ میں ہونے چاہئیں جو پانچ نمازیں پڑھنے میں ریگولر ہوں۔ قائدین یہاں بیٹھے ہوئے ہیں، وہ بھی سن رہے ہیں، وہ بھی اس بات کو نوٹ کریں کہ اپنے اپنے علاقوں میں اس طرف توجہ دیں۔ حضور انور نے اس ضمن میں قائدین سے مدد لینے کی بھی ہدایت فرمائی۔

بعد ازاں ریجنل قائدین کو حضور انور کو اپنا تعارف کروانے

تربیت کریں، صرف پیسے نہ مانگا کریں، تربیت بھی کیا کریں۔ ریجنل قائد ویسٹرن اونٹاریو ریجن کو حضور انور نے تربیت کی طرف زیادہ توجہ دینے کی خصوصی تلقین فرمائی۔ چیئرمین سوشل میڈیا سے بات کرتے ہوئے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ آپ سوشل میڈیا پر کتنا میج بھیجتے ہیں؟ انہوں نے عرض کیا کہ ہمارا ایک مرکزی اکاؤنٹ ہے اور اس پر برینڈ

بلڈنگ (Brand building) کی کوشش کر رہے ہیں کہ مسلم یوتھ ہم ہی ہیں اور اس کے علاوہ کینیڈا کے ہر شہر میں جہاں پر خدام established ہیں اس میں بھی برینڈ build کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ سماعت

فرما کر حضور انور نے ہدایت فرمائی کہ رابطہ رکھیں، چھوٹے چھوٹے passages بنا کے سوشل میڈیا پر دیتے رہیں جو تربیتی بھی ہوں۔ تربیت والوں سے بھی لیتے رہیں، ایک ایسی ٹیم بنائیں اور وہ دیتے رہیں تاکہ لوگ پڑھتے رہیں اور ساتھ ساتھ ان کی تربیت بھی ہوتی رہے۔

معاون صدر برائے خصوصی ضروریات (Special Needs) نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ خصوصی ضروریات والے خدام اور اطفال کی کل تعداد ۱۵۹۹ ہے، جن میں سے کچھ اطفال خصوصی سکولوں میں پڑھ رہے ہیں جبکہ خدام یونیورسٹی کی سطح پر تعلیم حاصل کر رہے ہیں اور ان کی اپنی خصوصی ضروریات ہیں۔ ان کے بعد بالترتیب معاونین صدر برائے تراجم، اجتماع و دورہ جات اور آئی ٹی نے حضور انور سے شرف گفتگو حاصل کیا۔

مہتمم تحریک جدید سے بات کرتے ہوئے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ تحریک جدید میں خدام الاحمدیہ کی کتنی

کی سعادت حاصل ہوئی۔ حضور انور نے ریجنل قائدین سے مخاطب ہوتے ہوئے بالخصوص خدام کی تربیت، ان میں نماز کی اہمیت کو اجاگر کرنے اور انہیں جماعتی سرگرمیوں میں فعال بنانے کی اہمیت پر زور دیا نیز ریجنل قائدین سے ان کے متعلقہ ریجنز میں موجود خدام کی کل تعداد کے بارے میں بھی استفسار فرمایا۔

ریجنل قائد ویسٹرن کیلگری ریجن کو حضور انور سے بات کرنے کا موقع ملا تو انہوں نے عرض کیا کہ لوگوں کی توجہ باجماعت نماز پڑھنے کی طرف مبذول کروانا ان کی ذمہ داری میں شامل ہے۔ یہ سماعت فرما کر حضور انور نے تلقین فرمائی کہ نماز بنیادی چیز ہے لہذا کم از کم سو فیصد اپنی پجگانہ نمازوں کا باقاعدگی سے التزام کیا کریں۔

ریجنل قائد Prairie ریجن سے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ وہاں کتنے خدام ہیں؟ جس پر موصوف نے عرض کیا کہ ان کے ریجن میں خدام کی کل تعداد ۱۳۹۶ ہے۔ یہ سماعت فرما کر حضور انور نے توجہ دلائی کہ ان کی زیادہ



participation ہے؟ انہوں نے عرض کیا کہ گذشتہ برس تحریک جدید کے مالی قربانی کے جہاد میں ۱۵۴۰۰/۵۴۰۰ خدام نے حصہ لیا۔ حضور انور نے فرمایا کہ ۷۵ فیصد تحریک جدید میں شامل کر لیے حالانکہ نمازوں میں بھی کم از کم اتنے شامل ہونے چاہئیں۔ مزید استفسار فرمایا کہ contribution کتنی تھی اور کیا جماعت کی تحریک جدید کی مد میں کل مالی قربانی کا ایک تہائی حصہ تھی؟ انہوں نے عرض کیا کہ سات لاکھ دو ہزار کینیڈین ڈالر کی وصولی ہوئی تھی، اس پر حضور انور نے مزید دریافت فرمایا کہ جماعت کینیڈا کی کل وصولی کتنی تھی؟ موصوف کے چالیس لاکھ کینیڈین ڈالر عرض کرنے پر حضور انور نے فرمایا کہ پھر تو ایک چوتھائی بھی نہیں ہوا نیز ہدایت فرمائی کہ جماعت کی تحریک جدید میں کل مالی قربانی میں ہر ذیلی تنظیم خدام، انصار اور لجنہ کام از کم ایک ایک تہائی حصہ ہونا چاہیے۔ اس پر موصوف نے اس عزم کا اظہار کیا کہ وہ ان شاء اللہ کوشش کریں گے۔

مہتمم صنعت و تجارت نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ امسال وہ خدام کی skills کو بہتر بنانے کے لیے کورسز پر توجہ دے رہے ہیں۔

مہتمم تربیت نو مبائعین سے گفتگو کرتے ہوئے حضور انور نے نو مبائعین کی تعداد کی بابت دریافت فرمایا تو انہوں نے عرض کیا کہ کل ۱۱۶ نو مبائعین ہیں۔ حضور انور نے ہدایت فرمائی کہ انہیں اپنی سرگرمیوں اور مرکزی نظام (mainstream) میں شامل کریں نیز توجہ دلائی کہ تین سال کے بعد ان کی تربیت کو اس سطح پر پہنچ جانا چاہیے کہ جہاں پھر وہ مرکزی نظام میں شامل ہو سکیں، بایں ہمہ حضور انور نے نماز کی اہمیت پر بھی زور دیا۔

مہتمم تجدید نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ تجدید

کے مطابق ۲۰۲۳/۲۰۲۳ خدام ہیں اور یہ ڈیٹا گھر گھر جا کر اکٹھا کیا گیا ہے۔

پھر محاسب نے حضور انور کی خدمت میں اپنی مساعی کی رپورٹ پیش کی نیز بجٹ کے حوالے سے مختلف امور کو بیان کیا۔

مہتمم تعلیم سے بات کرتے ہوئے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ امسال آپ نے خدام کے مطالعہ کے لیے کون سی کتاب مقرر کی ہے؟ انہوں نے عرض کیا کہ حضور کی ہدایت کے مطابق Essence of Islam سے اقتباسات

خدام کے ساتھ شیئر کیے جاتے ہیں۔ اس حوالے سے حضور انور نے مزید راہنمائی فرمائی کہ collection کر کے مختلف قسم کے اقتباسات، ایک تھوڑا سا مضمون بنا کے،

پمفلٹ کی صورت میں آن لائن یا کسی طرح ان کو دے بھی دیا کریں تاکہ لوگ پڑھتے رہیں۔ مختلف passages سوشل میڈیا کو بھی دے دیے تاکہ وہ بھی آگے آن لائن

کرتے رہیں۔ کو آرڈینیٹ (co-ordinate) کریں۔ مہتمم تبلیغ نے عرض کیا کہ امسال ۲۵ غیر از جماعت

احباب کو اسلام احمدیت قبول کرنے کی توفیق ملی جبکہ ان میں سے ۲۱ احباب جماعتی لٹریچر کا مطالعہ کر کے احمدی ہوئے۔

مہتمم امور طلبہ نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ ۲۰۱۲/۲۰۱۲ طلبہ میں سے ۴۷/۳ طلبہ یونیورسٹی میں زیر تعلیم

ہیں اور کچھ ایسے بھی ہیں جو ماسٹر ڈگری حاصل کر رہے ہیں۔ مہتمم عمومی سے حضور انور نے دریافت فرمایا کہ مسجدوں

میں ڈیوٹی لگاتے ہیں؟ اس پر انہوں نے عرض کیا کہ تمام ۱۵۸ مسجدوں میں ڈیوٹی لگائی جاتی ہے۔ یہ ساعت فرما کر

حضور انور نے توجہ مبذول کروائی کہ اس کے باوجود آپ کی مسجدوں میں لوگ آکے توڑ پھوڑ کر کے چلے جاتے

ہیں؟ موصوف نے عرض کیا کہ ایسے ایک دو واقعات ہوئے ہیں، جس پر حضور انور نے ایسے واقعات کی روک

تھام کے لیے دوبارہ یاد دہانی کروائی کہ خدام کو ڈیوٹی پر لگایا کرو۔ علاوہ ازیں حضور انور نے محبت بھرے انداز میں ہلکی

سی مسکر اہٹ کے ساتھ تبصرہ فرمایا کہ آپ تو شکل سے مجھے شریف لگ رہے ہیں، مہتمم عمومی کو تو دھڑلے والا ہونا

چاہیے۔ اس بر ملا تبصرہ پر تمام شاملین مجلس نے بھی خوب لطف اٹھایا۔

مہتمم وقار عمل نے حضور انور کی خدمت میں عرض کیا کہ مساجد اور نماز سینٹرز میں باقاعدگی سے وقار عمل کا انتظام

کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد چار نائب صدور نے یکے بعد دیگرے حضور انور سے شرف گفتگو حاصل کیا۔

بعد ازاں حضور انور نے صدر صاحب مجلس خدام الاحمدیہ کو متوجہ کرتے ہوئے فرمایا کہ آپ کو مختلف امور میں درکار

راہنمائی کے حوالے سے متعلقہ ضروری معلومات فراہم کر دی گئی ہیں۔ میٹنگ کے دوران جو بھی ہدایات دی گئی ہیں

اگر ان پر ہی عمل درآمد کر لیا جائے تو میں سمجھتا ہوں کہ کافی ہو گا۔ مزید برآں آخر پر حضور انور نے ایک مرتبہ پھر

خدام کو نماز پڑھنے کی ترغیب دینے کی اہمیت کا اعادہ فرمایا۔ ملاقات کے اختتام پر حضور انور نے ازراہ شفقت علم انعامی

جیتنے والوں کو لوائے خدام الاحمدیہ سے نوازا اور دو مزید قائدین کو بھی مجلس خدام الاحمدیہ میں ان کی خصوصی

مساعی پر اعزاز سے نوازا نیز خدام کو گروپ تصاویر بنوانے کا بھی شرف بخشا۔

حضور انور نے آخر پر سب شاملین کو اللہ حافظ کہتے ہوئے السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ کہا اور اس طرح سے یہ

ملاقات بخیر و خوبی انجام پذیر ہوئی۔

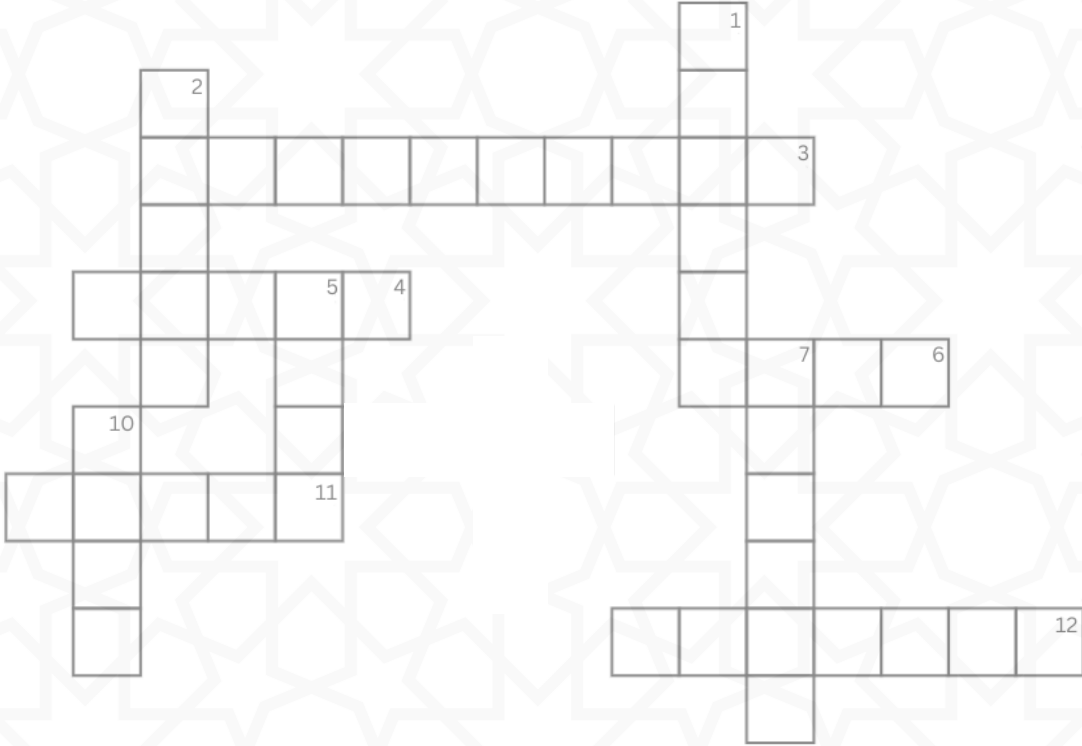
(ماخوذ از الفضل انٹرنیشنل 25 اپریل 2024ء)







دلچسپ کھیل



دیے گئے سوالات کے جوابات سے خانے پُر کریں۔

۱. مچھروں سے انسانوں میں پھیلنے والی جان لے والی بیماری کیا ہے؟
۲. حضرت مسیح موعود علیہ السلام کی سچائی کی علامت کے طور پر کون سی وبا پھیلی تھی؟
۳. کون سی بیماری سنگین ذہنی خرابی کا باعث بنتی ہے جس میں لوگ حقیقت کی غیر معمولی تشریح کرتے ہیں؟
۴. حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے کن بیماریوں کا علاج کیا جیسا کہ قرآن کریم میں بیان ہے؟ پیدائشی اندھے اور _____
۵. آپ اس شخص کو کیا کہتے ہیں جو قوت سماعت سے محروم ہو؟ بہرا
۶. کہتے ہیں کہ، «اندھوں میں _____ راجد.»
۷. بیکیٹیریا کی وجہ سے پھیپھڑوں کا انفیکشن کون سی بیماری سے ہوتا ہے؟
۱۰. اس حالت کا کیا نام ہے جس میں آپ کے جسم کے کسی حصے کے پٹھے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں؟
۱۱. کون سی بیماری ہے جس کی وجہ سے آپ کا پاخانہ ڈھیلا اور پانی دار ہو جاتا ہے؟
۱۲. کون سی بیماری ہے جو زیادہ میٹھا کھانے سے ہوتی ہے؟

الفاظ تلاش کریں

کرکٹ
فٹ بال
ہاکی
تیر اندازی
تیراکی
دوڑ
بیڈ مینٹن
گالف
غوطہ خوری
مکابازی
والیبال
باسکٹ بال
ٹینس
ہیس بال
جہاز رانی

ق	ب	ی	ڈ	م	ی	ن	ٹ	ن	و	ع	ر	ت	ق	
و	ب	ج	ک	ت	ب	ص	ڈ	ڑ	ی	پ	ا	س	غ	ی
ع	ا	گ	ک	ل	ی	ٹ	غ	ٹ	ن	د	ف	گ	و	ہ
م	س	ف	ر	ز	س	ر	ح	ص	س	ج	ک	ل	ط	و
ر	ک	د	ک	ش	ب	ڑ	ا	ف	ٹ	ب	ا	ل	ہ	ا
گ	ٹ	ا	ٹ	چ	ا	م	ض	ن	ز	ش	چ	ط	خ	ل
ا	ب	د	ب	ہ	ل	ن	خ	ڈ	د	ب	ن	م	و	ی
ل	ا	و	س	ا	ج	ہ	ا	ز	ر	ا	ن	ی	ر	ب
ف	ل	ڑ	ا	ک	ز	ب	ذ	غ	ح	خ	ز	ذ	ی	ا
ت	ی	ہ	پ	ی	ط	ی	ت	ی	ر	ا	ک	ی	ا	ل

جوابات دلچسپ کھیل

ملیریا۔ طاعون۔ شیزوفرینیا۔ مبروص۔ بہرا۔ کانا۔ نمونیا۔ فاج۔ اسہال۔ ذیابیطس

اردو ادب

انگریزی	اردو
skin	جلد
skeleton	ڈھانچہ
bone marrow	ہڈی کا گودا
muscle	پٹھا
eye	آنکھ
ear	کان
brain	دماغ
nerves	اعصاب
Spinal cord	ریڑھ کی ہڈی
tonsils	گلے کے غدود
mouth	منہ
teeth	دانت
tongue	زبان
lips	ہونٹ / لب
esophagus	غذائی نالی
stomach	معدہ
intestine	آنت
liver	جگر
gallbladder	پتہ
lungs	پھیپھڑے
kidneys	گردے
bladder	مٹانہ
pancreas	لبلبہ
heart	دل
arteries	شریانیں / نس
veins	رگیں
spleen	تلی