

Ramazn Workbook

رمضان ورک بک

ازپروفیسر محمد عقیل

رمضان تزکیہ و تربیت کا مہینہ ہے۔ اس مہینے میں اللہ تعالیٰ کا خاص فضل و کرم نازل ہوتا ہے۔ زیر نظر ورک بک اسی فضل و کرم سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایک مسلمان کو اپنی تربیت کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے تاکہ وہ نہ صرف رمضان بلکہ دیگر گیارہ ماہ میں بھی شیطان اور نفس کے چنگل میں گرفتار نہ ہو جائے۔

پہلا حصہ: روزانہ کے سوالات

سونے سے قبل دس منٹ روزانہ اس سوالنامے کو غور سے پڑھیں اور اس کے موزوں کالم میں ٹک لگا کر جواب دیں۔

الف۔ لازمی سوالات

یہ حصہ دین کی ان تعلیمات پر مبنی ہے جو براہ راست یا بالواسطہ لازمی ہیں اور ان احکامات پر عمل کرنا یا ان منکرات سے بچنا لازم ہے۔

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۱	میں نے آج پانچ وقت کی نمازیں وقت پر ادا کی ہیں۔			
۲	میں اپنے ہاتھ، آنکھ، اور دیگر اعضاء کو ناجائز شہوت سے بچایا اور انکے ذریعے ناجائز جنسی لذت حاصل کرنے کی کوشش نہیں کی۔			
۳	میں اپنے والدین کے ساتھ اچھا سلوک کیا اور انکی خدمت کی ہے			
۴	میں نے کسی سے بدکلامی یا ہاتھ پائی نہیں کی			
۵	میں نے آج کسی سے نفرت، کینہ اور بغض نہیں رکھا ہے۔			

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۶	میں نے آج کئے ہوئے سارے وعدے پورے کئے ہیں۔			
۷	ملازمت کے دوران وقت یا کام کی چوری نہیں کی ہے۔			
۸	میں نے کوئی لغو بات، فحش لطیفہ بیان نہیں کیا ہے۔			
۹	میں نے کوئی اہم خبر نے ای میل، بات چیت یا ایس ایم ایس یا دیگر ذرائع سے تصدیق اور تحقیق کئے بغیر آگے نہیں پہنچائی ہے۔			
۱۰	میں نے لوگوں کے عیوب اور معاملات کا بلا جواز کھوج نہیں لگایا ہے			
۱۱	میں رشتے داروں یا ساتھیوں سے متعلق بدگمانی نہیں کی ہے			
۱۲	میں نے آج غیبت نہیں کی ہے۔			
۱۳	میں نے آج کسی پر طنز و تشنیع نہیں کی۔			
۱۴	میں نے آج کسی سے حسد نہیں کیا۔			
۱۵	میری بات چیت، لباس، چال ڈھال اور عادت و اطوار سے تکبر کا اظہار نہیں ہوا ہے۔			
۱۶	میں نے آج کسی کا مذاق نہیں اڑایا ہے۔			
۱۷	میں نے آج کسی کو برے نام، لقب یا چڑ سے نہیں پکارا ہے۔			
۱۸	آج غصہ آنے کی صورت میں زبان اور رویے کو قابو میں رکھا ہے۔			
۱۹	میں نے کسی پر تہمت، بہتان یا جھوٹا الزام نہیں لگایا ہے۔			
۲۰	کسی کے طلب کرنے پر عام استعمال کی شے استعمال کے لیے دے دی تھی۔			
۲۱	میں نے آج جھوٹ نہیں بولا۔			

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۲۲	میں نے کوئی اللہ کی رضا کا کام بلا جواز لوگوں کے دکھانے کے لئے نہیں کیا۔			
۲۳	میں نے آج جو ایساٹھ نہیں کھیلا			
۲۴	میں نے رشوت، فراڈ یا دیگر ناجائز طریقوں سے مال کمانے کی کوشش نہیں کی۔			
۲۵	میں نے ایک دوکاندار کی حیثیت سے ناپ تول میں کمی، ملاوٹ، ذخیرہ اندوزی یا حرام اشیاء کی تجارت نہیں کی۔			
۲۶	میں نے حیا کا خیال رکھا اور نگاہوں کی حفاظت کی۔			
۲۷	میں نے ریاست کے بنائے ہوئے قوانین (مثلاً ٹریفک، ٹیکس کی ادائیگی، شہریت کے قوانین وغیرہ) کی پابندی کی۔			
۲۸	میں نے ٹی وی، انٹرنیٹ یا کسی اور ذریعے سے اپنی نگاہوں، کانوں اور سوچوں کو آلودہ نہیں کیا۔			
۲۹	میں نے آج کسی کا دل نہیں دکھایا			
۳۰	ان ہدایات کے علاوہ میں نے کوئی دیگر گناہ کا کام نہیں کیا			

ب۔ اختیاری سوالات

یہ حصہ دین کی ان تعلیمات پر مبنی ہے جو اختیاری ہیں۔ لیکن ان پر عمل کرنا ایک بڑی سعادت کی بات ہے اور یہ اللہ سے قربت کا ایک بڑا ذریعہ ہیں۔

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۱	میں نے آج قرآن کا کچھ حصہ پڑھا (قرآن کا ترجمے سے سمجھ کر پڑھنا ہی افضل ہے)۔			
۲	میں آج تراویح پڑھی۔ (حنفی مسلک میں تراویح کا پڑھنا لازمی عبادت اور سنت موکدہ ہے)			
۳	میں نے تہجد کی نماز پڑھی۔			
۴	میں نے آج اللہ کی راہ میں مال خرچ کیا (جیسے صدقہ دینا، روزہ کھلوانا)			
۵	میں نے آج کسی اسلامی کتاب کا مطالعہ کیا یا اسلامی پروگرام دیکھا۔			
۶	میں نے آج قرآن کی کوئی نئی سورت یا آیت یاد کی۔			
۷	میں نے تمام نمازیں باجماعت مسجد میں ادا کیں (حنفی مسلک میں جماعت سے نماز پڑھنا سنت موکدہ ہے)			

دوسرا حصہ: ہفتے وار سوالات

رمضان میں ہر ساتوں دن ان سوالات کے جواب بیان کریں

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۱	میں نے جمعے کی نماز مسجد میں ادا کی			
۲	میں نے گزشتہ ہفتے اپنی غلطیوں کی نشان دہی کی اور اللہ سے ان پر توبہ کی			
۳	میں نے اپنی غلطیوں کو سدھارنے کی کوشش کی			

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۴	میں نے اپنے بہن بھائی اور دیگر عزیز واقارب کی خیریت معلوم کی بالخصوص کمزور رشتے داروں کی۔			
۵	اپنی مصروفیت کے باوجود میں بحیثیت ماں یا باپ اپنی اولاد کی تربیت کے لیے وقت نکالتا اور اسلامی اصولوں پر تربیت کرتا ہوں			

تیسرا حصہ: پندرہ دن بعد کے سوالات

رمضان کے پندرہویں دن ان سوالات کے جواب بیان کریں

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	ناقابل اطلاق
۱	میں نے کم از کم آدھا قرآن پڑھ لیا ہے (قرآن سمجھ کر پڑھنا ہی افضل ہے)			
۲	میں نے اپنے خامیوں پر آدھا قابو پا لیا ہے۔			
۳	میں نے قرآن کا کچھ نیا حصہ ترجمے کے ساتھ یاد کیا ہے۔			
۴	میں نے اپنے لئے جو ٹارگٹ مقرر کئے تھے وہ حاصل ہو رہے ہیں۔			

روزے پر تربیتی آرٹیکلز پڑھنے کے لئے کلک کریں

<http://aqilkhans.wordpress.com>

چوتھا حصہ: آخری رمضان یا اسیسویں شب کے سوالات

رمضان کے آخر میں یا آخری طاق شب کو ان سوالات کے جواب بیان کریں۔

نمبر	سوال	ہاں	نہیں	نا قابل اطلاق
۱	میں نے تمام گناہوں سے آگاہی حاصل کر کے ان سے توبہ کر لی ہے			
۲	میں نے قرآن کم از کم ایک مرتبہ ختم کر لیا ہے (قرآن سمجھ کر پڑھنا ہی افضل ہے)			
۳	میں نے پانچوں طاق راتوں میں جاگ کر اللہ کی عبادت کی ہے۔			
۴	میں اپنے نفس کی خواہشات پر قابو پانے میں کامیاب ہو گیا ہوں			
۵	میں عہد کرتا ہوں کہ رمضان کے بعد بھی گناہوں سے بچوں گا اور احکامات پر عمل کروں گا			

پانچواں حصہ: اسائنمنٹ و ہدایات

الف۔ عام روزے داروں کے لئے

۱۔ رمضان میں کم از کم پانچ اضافی ٹارگٹ طے کریں اور ان کے حصول کا طریقہ کار لکھیں۔

ٹارگٹ نمبر ۱۔

ٹارگٹ نمبر ۲۔

ٹارگٹ نمبر ۳۔

ٹارگٹ نمبر ۴۔

ٹارگٹ نمبر ۵۔-----
۲۔ ان گناہوں کی فہرست لکھیں جو آپ عام دنوں میں کرتے ہیں لیکن روزے کی حالت میں نہیں کرتے۔

گناہ نمبر ۱۔-----

گناہ نمبر ۲۔-----

گناہ نمبر ۳۔-----

گناہ نمبر ۴۔-----

گناہ نمبر ۵۔-----

دیگر گناہ۔-----

۳۔ ان گناہوں / نافرمانیوں کے نام لکھیں جو آپ روزے کی حالت میں بھی کرتے ہیں کر رہے ہیں۔

گناہ نمبر ۱۔-----

گناہ نمبر ۲۔-----

گناہ نمبر ۳۔-----

گناہ نمبر ۴۔-----

گناہ نمبر ۵۔-----

دیگر گناہ۔-----

۴۔ سورہ فاتحہ اور نماز میں پڑھے جانے والے تمام عربی متن کا اردو ترجمہ یاد کریں۔

۵۔ آپ کو جتنی بھی سورتیں یاد ہیں ان سب کا اردو ترجمہ یاد کریں اور کسی کو سنائیں یا لکھ کر ٹیسٹ کریں۔
۶۔ روزے پر کوئی پانچ احادیث اخبارات یا انٹرنیٹ سے حوالے کے ساتھ تلاش کریں اور ان کا مفہوم اپنے الفاظ میں بیان کریں۔

۷۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت پر کوئی کتاب پڑھیں اور اس کی بنیاد پر آپ ﷺ کی سیرت کی دس خوبیاں بیان کریں۔

۸۔ پاکستان میں مسلمانوں کو دین کی جانب راغب کرنے کے لئے کوئی تین اقدام تجویز کریں۔

۹۔ قرآن میں وہ کونسی سورت ہے جس پر بسم اللہ الرحمن الرحیم نہیں لکھا ہوا اور اس کی کیا وجہ ہے؟

۱۰۔ سورہ فرقان کے آخری رکوع میں رحمان کے بندوں کی بیان کردہ خصوصیات کو تحریر کریں اور اپنا جائزہ لیں کہ آپ کس حد تک ان پر عمل کرتے ہیں۔

ب۔ رات جاگنے والوں کے لئے

۱۔ کوشش کریں کہ رات تہائی میں گزاریں۔ نفل نماز سکون سے پڑھیں اور جتنی لمبی سورتیں یاد ہوں وہ قیام کی حالت میں پڑھیں۔

۲۔ کچھ علماء کے نزدیک نماز کی حالت میں قرآن ہاتھ میں لے کر پڑھنا درست ہے، چنانچہ اس سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

۳۔ سجدے میں طویل دعائیں مانگیں۔ کچھ علماء کے نزدیک اپنی مادری زبان میں بھی سجدے میں دعائیں مانگی جاسکتی ہیں۔

۴۔ نماز کے علاوہ بھی دعا کریں۔ دعا کا مطلب صرف رزق کی کشادگی، دنیاوی ترقی اور مادی وسائل کا حصول ہی نہیں بلکہ اس کا مطلب اللہ کو دل سے پکارنا ہے۔ چنانچہ اللہ یعنی رب سے باتیں کریں، اسکی حمد و ثنا کریں، اسے زندہ سمجھتے ہوئے کلام کریں، اسے اپنے سامنے محسوس کریں اور خود کو ایک حقیر غلام سمجھتے ہوئے اس کے سامنے اپنا وجود ڈال کر بھیک مانگیں۔ آج کی رات کوئی بھکاری خالی ہاتھ نہیں جائے گا۔

۵۔ گناہوں کو یاد کریں، ان پر رو کر معافی طلب کریں۔ آئندہ نہ کرنے کا عہد کریں۔

۶۔ وقت نہ کٹنے پر قرآن کی تلاوت ترجمے اور تفسیر کے ساتھ کریں۔

۷۔ مسنون تسبیحات کو گن کر یا بغیر گنے پڑھیں اور اس دوران اللہ کی صفات کا تصور کرتے رہیں۔

۸۔ جنت، دوزخ، اللہ کی بادشاہی، رحم، جلال اور دیگر خوف و طمع کی چیزوں کا تصور کریں تاکہ خشیت پیدا ہو۔

۹۔ کائنات کی تخلیق پر غور کریں اور اللہ کی خلاق، قدرت اور حکمت کو تصور میں بیان کریں۔

ج۔ اعتکاف کرنے والوں کے لئے

۱۔ اوپر بیان کی ہوئی ہدایات کے علاوہ ان اضافی گذارشات پر بھی عمل کریں۔

- ۲۔ قرآن کا ترجمہ تفسیر (جیسے تدبر قرآن از امین احسن اصلاحی یا تفسیر برائے مفتی شفیع)، نبی کریم ﷺ کی سیرت پر کوئی کتاب (جیسے الر حقی المختوم) اور تسبیحات کی کتاب (جیسے حصن حصین) وغیرہ ضرور ساتھ لے کر جائیں۔
- ۳۔ روزانہ نوافل کا اہتمام کریں اور لوگوں سے غیر ضروری بات چیت سے پرہیز کریں۔
- ۴۔ ماضی میں کیا کھویا اور کیا پایا، اس کا ایک جائزہ لیں اور خاص طور پر اس جائزے کو لکھ کر کریں تو بہتر ہے۔
- ۵۔ ماضی کی کوتاہیوں کی فہرست بنائیں اور ان کا تجزیہ کریں۔
- ۶۔ مستقبل کا لائحہ عمل طے کریں کہ کس طرح اللہ کے احکامات پر عمل کرنا اور گناہوں سے نجات پانی ہے۔
- ۷۔ مسجد میں ہونے والے دروس میں شرکت کریں نیز مسجد میں علما اور اہل علم کی صحبت سے فائدہ اٹھائیں۔
- ۸۔ کم از کم ایک مرتبہ قرآن ترجمہ و تفسیر کے ساتھ ضرور ختم کریں۔
- ۹۔ رات جاگنے یا عبادت کی کثرت کی بنا پر نفس پر غیر ضروری جبر نہ کریں کہیں طبیعت خراب ہو جائے اور فرائض کی ہمت بھی نہ رہے۔



مسلم شخصیت کو جانچنے کا کیلو لیٹر

- کیا آپ اسلام کے احکامات کو سوالات کی شکل میں معلوم کرنا چاہتے ہیں؟
 - کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ اسلامی احکامات پر کتنے فی صد عمل کرتے ہیں؟
 - کیا آپ رمضان کے مہینے میں متعین طور پر اپنی اصلاح کرنا چاہتے ہیں؟
- اگر ان میں سے کسی ایک سوال کا جواب بھی "ہاں" ہے تو درج ذیل لنکس پر کلزول دبا کر کلک کریں اور اس کیلو لیٹر کو ڈاؤن لوڈ کریں

http://aqilkhans.wordpress.com/?attachment_id=541

- یہ کیلو لیٹر اسلامی تعلیمات پر مبنی ایک مکمل سوال نامہ ہے۔
- اس سوال نامے کا ہر سوال براہ راست قرآن یا سنت سے اخذ کیا گیا ہے جس کا حوالہ بھی موجود ہے۔
- بس آپ ہر سوال کے سامنے موجود پانچ خانوں میں سے مطلوبہ خانے میں "۱" لکھیں، یہ کیلو لیٹر متعین صورت میں آپ کا اسکور کیلو لیٹ کر دے گا۔

جوابات کی شیٹ

اس شیٹ پر آپ اپنے روزانہ، ہفتہ وار، پندرہ روزہ اور پورے ماہ کے جوابات نوٹ کر سکتے ہیں۔ جواب "ہاں" ہونے کی صورت میں ٹک ✓ کا نشان لگائیں اور "نہیں" ہونے پر × کا نشان لگائیں۔

پہلا حصہ: روزانہ کے جوابات: الف: لازمی سوالات:

جواب نمبر	روزہ نمبر	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱																															
۲																															
۳																															
۴																															
۵																															
۶																															
۷																															
۸																															
۹																															
۱۰																															
۱۱																															
۱۲																															
۱۳																															
۱۴																															
۱۵																															
۱۶																															
۱۷																															
۱۸																															
۱۹																															
۲۰																															
۲۱																															
۲۲																															
۲۳																															
۲۴																															
۲۵																															
۲۶																															
۲۷																															
۲۸																															
۲۹																															
۳۰																															

ب۔ اختیاری جوابات:

جواب نمبر	رہنہ نمبر	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	
۱																															
۲																															
۳																															
۴																															
۵																															
۶																															
۷																															

کارکردگی کا جائزہ: آخری دن دیکھیں کہ کتنے گناہوں سے نجات ملی یا کتنے احکامات پر عمل ہوا۔ انحرافات کو نوٹ کر لیں اور آئندہ ماہ دور کرنے کا عزم کریں کیونکہ دین صرف رمضان کا نام نہیں ہے۔

دوسرا حصہ: ہفتے وار جوابات

ہدایت: جواب "ہاں" ہونے کی صورت میں ٹک ✓ کا نشان لگائیں اور "نہیں" ہونے پر × کا نشان لگائیں۔

سوال نمبر	پہلا ہفتہ	دوسرا ہفتہ	تیسرا ہفتہ	چوتھا ہفتہ	کارکردگی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

نوٹ: کسی بھی مشکل کی صورت میں اس ای میل ایڈریس پر رجوع کریں۔

aqilkhans@gmail.com

پروفیسر محمد عقیل

<http://aqilkhans.wordpress.com>

