

ڈاکٹر عائشہ القرنی کی عربی کتاب ”لا تحزن“ کا اردو ترجمہ

غم نہ کریں

مصنّف

ڈاکٹر عائشہ القرنی

مترجم

عطر یف شہباز ندوی

الدار العالمية للكتاب الاسلامی

☆ نام کتاب: غم نہ کریں

☆ مصنف: ڈاکٹر عائشہ القرنی

☆ ترجمہ عربی کتاب ”لا تحزن“ بارہواں ایڈیشن ۱۴۲۵ھ / ۲۰۰۴ء

☆ اردو ایڈیشن: پہلا ۲۰۰۶ء

☆ مترجم: عطر یف شہباز ندوی

☆ ایڈیٹنگ: محمود عالم / نظر ثانی: پروفیسر یوسف ریاض

☆ کمپوزنگ: آئی آئی پی ایچ

☆ کورڈیزائن: آئی آئی پی ایچ

خاتمہ

آئیے آپ اور میں، اس بزرگ و برتر ذات کا رخ کریں جو اکیلا ہے، بے ہمتا ہے، جی و قیوم ہے، عزت و جلال والا ہے۔ آئیے اس کی چوکھٹ پر کھڑے ہوں اس کے در پر گزرائیں، اسی سے مانگیں اسی سے سوال کریں، وہ مغفرت کرتا ہے، شفا دیتا ہے اور کفایت کرتا ہے۔ وہی خالق ہے وہی رازق اور وہی مارنے اور جلانے والا ہے۔

”اے ہمارے رب ہمیں دنیا و آخرت میں خیر عطا فرما، جہنم کی آگ سے بچالے۔“

اے اللہ! ہم تجھ سے درگزر، عافیت اور دنیا و آخرت میں معافی کے سوالی ہیں، اے اللہ! ہم تجھ سے اسی کا سوال کرتے ہیں جس کا تیرے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے کیا، اس سے تیری پناہ چاہتے ہیں جس سے تیرے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے پناہ لی ہے۔

اے اللہ! ہم غم و فکر عاجزی اور سستی سے، بزدلی اور کمزوری سے تیری پناہ چاہتے ہیں اور قرض کے غلبہ اور لوگوں کے قہر سے تیری حفاظت چاہتے ہیں۔

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين

والحمد لله رب العالمين

★★★★★

★★★

★★



فہرست مضامین

صفحہ نمبر	مضامین
۵	عرض ناشر
۷	مقدمہ ثانیہ
۸	کچھ اس کتاب کے بارے میں
۹	مقدمہ طبع اول
۱۲	یا اللہ
۱۳	سوچیں اور شکر بجالائیں
۱۴	جو گزر گیا سو گزر گیا
۱۵	آج پر نظر رکھیں
۱۷	مستقبل کو آنے دیجئے
۱۸	بے جا تنقید کا سامنا کیسے کریں
۱۹	کسی کے شکریہ کا انتظار نہ کریں
۲۰	دوسروں پر احسان سے انشراح صدر ہوتا ہے
۲۱	خالی نہ بیٹھیں
۲۲	نقل نہ بنیں
۲۳	قضا و قدر کو مانے بغیر چارہ نہیں
۲۴	عسر کے ساتھ یسر بھی ہے
۲۶	پریشان حال کی پکار کون سنتا ہے
۲۷	گھر میں رہا کریں
۲۸	بدلہ صرف اللہ دیتا ہے
۲۹	ایمان ہی زندگی ہے

شہد لیجئے لیکن چھتا نہ توڑیئے

اللہ کی یاد سے ہی دلوں کو اطمینان ملتا ہے

کیا لوگوں سے اللہ کی عطا کردہ نعمتوں پر حسد کرتے ہیں

زندگی جیسے ہے ویسی ہی قبول کریں

مصیبت زدوں سے حوصلہ پائیئے

نماز ۰۰۰ نماز

کافی ہے اگر ایک خدا میرے لئے ہے

قل سیر وانی الارض

صبر جمیل اختیار کریں

سارے جہاں کا درد ہمارے جگر میں ہے

چھوٹی باتوں پر آپ ٹوٹ نہ جائیں

قسمت پر راضی رہیں

اس جنت کو یاد کرتے رہئے جس کا عرض زمین و آسمان ہے

ہم نے تمہیں امت وسط بنایا ہے

رنج و غم نہ شرعاً مطلوب ہے نہ اصلاً مقصود

ادعیہ ماثورہ

مسکرائیئے

غم نہ کریں

غم کی نعمت

معرفت کی نعمت

خوش رہنے کا فن

خوش رہنے کے فن کا ایک اصول

خوش رہنے کا ایک اصول

یہ بھی سوچیں

جذبات پر قابو

صحابہ کرام کی محمد ﷺ کے ذریعہ خوش بختی

زندگی میں اکتاہت نہ آنے دیجئے

مضطرب ہونا چھوڑ دیں

اللہ تعالیٰ گناہ معاف کرنے والا اور توبہ قبول کرنے والا ہے

غم نہ کریں کہ ہر چیز قضا و قدر سے ہوتی ہے

غم نہ کرونگی دور ہونے کی امید رکھو

غم نہ کیجئے زیادہ سے زیادہ استغفار کیجئے

غم نہ کیجئے بس ہمیشہ اللہ کا ذکر کیجئے

غم نہ کریں اور اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں

دوسروں کی اذیت سے نہ گھبرائیں

جو کھو گیا اس پر افسوس نہ کریں

چھوٹی چیزوں پر افسوس نہ کیجئے

فکروں کو دور رکھئے

نیکی کر دو یا میں ڈال

لعنت ملامت اور اعتراضات پر رنج نہ کریں

تنگ دستی پر غم نہ کریں کیونکہ قلت مال میں سلامتی ہے

جو ابھی وقوع پذیر نہیں ہو لہذا اس سے نہ ڈریئے

اہل باطل اور حاسدین کی تنقید سے غمگین نہ ہوں

۶۰

۶۰

۶۲

۶۳

۶۴

۶۶

۶۸

۷۱

۷۳

۷۴

۷۶

۷۷

۷۷

۷۸

۷۸

۷۹

۸۰

۸۰

۸۱

۸۱

۸۲

۸۲

- جو اللہ نے آپ کے لئے مقدر کر دیا ہے اسی پر خوش رہئے
لوگوں کی حرکتیں دیکھ کر پریشان نہ ہوں
جس چیز کی وجہ سے آپ غمگین ہیں اس کی قیمت تو جانئے
حب تک آپ لوگوں سے اچھا سلوک کرتے ہیں آپ کو رنج کی ضرورت نہیں
کان میں بری بات پڑنے پر رنجیدہ نہ ہوں کیونکہ حسد ایک قدیم مرض ہے
مصائب پر صبر کا میابی کا راستہ ہے
یہ نہ دیکھو کہ لوگ تمہارے ساتھ کیا کر رہے ہیں
یہ دیکھو کہ وہ اللہ کے ساتھ کیا کر رہے ہیں
تنگی رزق سے نہ گھبرائیے
تندی با مخالف سے نہ گھبرائے عقاب
دوسروں کا لبادہ نہ اوڑھئے
گوشہ نشینی اور بندے پر اس کا مثبت اثر
شدائد سے نہ گھبرائیں
خوش رہنے کے قاعدے
رنج و غم کیوں ہو؟ جب کہ تمہارے پاس چھ چیزیں ہیں
لوگوں کے ساتھ احسان کر کے نیک نامی کمائیے
مشکلات میں صبر و تحمل سے کام لیں
کتاب سب سے بہتر دوست ہے
مطالعے کے فائدے
جب آپ نے احسان سے لوگوں کے دل جیت لئے تو پھر کوئی غم نہیں
ایک دوسرا سٹیج بھی ہے گا ایک نئی زندگی بھی برپا ہوگی اس لئے غم کی کوئی بات نہیں

- بعض فلسفیوں کے اقوال و اعتراضات
گذشتہ دن آج اور کل کے بارے میں
رنج قوت کو پاش پاش اور جسم کو توڑ دیتا ہے
رنج و غم اور حسد کے اثرات
رب تعالیٰ سے خوش گمان رہیں
جب خیالات ستائیں
مثبت اور تعمیری تنقید نہ گھبرائیں
انجام اس کے ہاتھ ہے آغاز کر کے دیکھ
اکثر افواہیں درست نہیں ہوتیں
زرمی آپ کو بہت سی مشکلات سے بچاتی ہیں
جو فوت ہوا وہ واپس نہیں آئے گا
زندگی رنج کے لائق نہیں
اللہ پر ایمان کے ساتھ حزن جمع نہیں ہو سکتا
چھوٹی چھوٹی باتوں پر رنج نہ کریں
تمہارے اوپر زیادتی ہو تب بھی رنجیدہ نہ ہو
نیک لوگ عنقا نہیں ہوتے
خاموشی اچھی غذا ہے
بلاؤں سے نہ گھبرائے کہ وہ انعام و عطیہ بھی ہو سکتے ہیں
انسان عالم اصغر ہے
کتنی ہی مصیبتیں فائدہ مند ہوتی ہیں
ایمان سے شفا ملتی ہے

