

ज़िन्दगी की मंसूबाबन्दी

(जीवन की कार्य योजना)

LIFE PLANNING MANUAL

एस0 अमीनुल हसन

अनुवाद- डॉ0 रफ़ीक़ अहमद



आगाज़

इस मीकात की पालिसी व प्रोग्राम में कहा गया है कि ज़ाती तर्बियत के मन्सूबे की तैयारी के लिए खाका (रूपरेखा) तैयार किया जाएगा। यह खाका अब आप के हाथों में है। जमाअत के हर फ़र्द की पहली ज़िम्मेदारी है कि वह अपनी ज़ाती तर्बियत पर तव्वज्जो दे, उस की सलाहियतों का विकास हो और जमाअत के दाखिली माहौल में वह कौफियत पैदा हो जो एक दीनी तहरीक के लिए ज़रूरी है। इस से लाभान्वित होने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाए :

1. उस खाके में अक्ल व कल्ब के तज़किये को प्राथमिकता दी गयी है।
2. ज़िन्दगी में तबदीली और तरक्की के लिए आठ पहलुओं की निशानदेही की गयी हैं।
3. हर विषय के तहत कुछ वह बातें कही गयी हैं जो खाके को समझने में मदद देती हैं। फिर ज़िन्दगी में तबदीली और ज़ात की तरक्की की ओर बढ़ने के लिए कुछ मार्ग दर्शक बिन्दु पेश किये गये हैं जिनकी हैसियत मिसालों की हैं। फिर मंसूबा बंदी करने के लिए वर्कशीटें दी गई हैं। अन्त में अध्ययन के लिए किताबों की सूची तज्वीज़ की गई है और डिजीटल लर्निंग के लिए कुछ वेबसाइटों और पोर्टलों की निशानदेही की गयी है।
4. उस खाके की सॉफ्ट कॉपी शोब-ए-तर्बियत की वेबसाइट <http://tarbiyahjih.com> पर मौजूद है। वहाँ से वर्कशीटें डाउन लोड की सकती हैं। पढ़ने और सीखने की बहुत से वेबसाइटें और डिजीटल प्लेटफार्मों तक रसाई भी हो जाएगी।

अल्लाह तआला हमें अपनी ज़ाती ज़िन्दगी की बेहतर मन्सूबाबंदी करने, खुशगवार तबदीली लाने और शख्सियत की तरक्की की तौफ़ीक अता फरमाए। आमीन।

एस अमीनुल हसन
नायब अमीर जमाअत इस्लामी हिन्द

इस ख़ाके के उदेश्य

- 1— जमाअत का हर फ़र्द हकीकत पसन्दी के साथ महसूस करे कि उस की शख्सियत की तरक्की का अमल अभी अधूरा है। दूसरे हर फ़र्द को मालूम हो कि उसके अन्दर अपने आप को बेहतर बनाने की सम्भावनाओं की विशाल दुनिया मौजूद है।
- 2— जमाअत के हर फ़र्द के अन्दर यह शऊर ताज़ा रहे कि अपनी तर्बियत का अस्ल उत्प्रेरक यह है कि वह अल्लाह से क़रीबतर हो जाए, उसके आमाल में खुलूस और लिल्लाहियत हो, खुदा और उसके रसूल से मुहब्बत का ज़ब्बा हो, उसे यह फ़िक्र लगी रहे कि उसका हर अमल रसूलल्लाह सल्ल० की सुन्नत के मुताबिक अन्जाम पाये यहाँ तक कि आखिरत में उसका रब उससे राज़ी हो जाए और वह जन्नत की नेअमतों से सरफ़राज़ हो जाए।
- 3— हर फ़र्द अपनी कूव्वतों और कमज़ोरियों को पहचाने, कुव्वतों में ज़्यादती और कमज़ोरियों को दूर करने के लिए वह कोशिश करे।
- 4— हर फ़र्द को यह शऊर हो कि ज़िन्दगी के मुख्तलिफ़ पहलू हैं और कामयाब ज़िन्दगी के लिए हर पहलू से ज़िन्दगी को सन्तुलित और ख़ूबसूरत बनाने की शदीद ज़रूरत है।
- 5— तहरीक से जुड़े हुये हर फ़र्द को मालूम हो कि न सिर्फ़ अपनी शख्सियत को बेहतर बनाने के लिए उसे अपनी तर्बियत की ज़रूरत है बल्कि उम्मत की फ़लाह व तरक्की के लिए उम्मत के तज़किया की ज़िम्मेदारी भी उस पर आएद होती है।
- 6— दरम्यानी उम्मत के फ़र्द की हैसियत से जमाअत के प्रत्येक सदस्य पर यह बात स्पष्ट हो जानी चाहिए कि वह इन्सानियत के लिए एक सरपरस्त, दाई और रहनुमा हैं।

तज़किया क्या है ?

तज़किया एक कुरआनी टर्म है जिस के मायने पाक व साफ करने और परवान चढ़ाने के हैं।

तज़किया का अमल यही है कि फ़र्द ख़ैर व भलाई की तमाम पहलू में अपनी सक्षमता की आखिरी हद को पहुंचाने की कोशिश करे। अपनी सलाहियों को निखारे। अपने लिए और अपने समाज और सारी इन्सानियत के लिए लाभकारी बनें, यहाँ तक कि उसकी ज़िन्दगी खुबसूरती का पैकर और ख़ैर का स्रोत बन जाए। इस शख्सियत साज़ी के अमल के दौरान अपनी ज़िन्दगी को तमाम नकारात्मक पहलुओं, जज़्बों और आदतों से पाक करते रहना होगा। यह अमल ज़िन्दगी की आखिरी सांस तक जारी रहेगा। कोई फ़र्द चाहे कितने ही बड़े उहदे और मन्सब पर फ़ाइज़ हो उस दीनी और रूहानी अमल से कभी छुटकारा नहीं पा सकता। तज़किया ख़ैर की तरफ बढ़ने के लिये एक निरन्तर कोशिश का नाम है जिससे शख्सियत खूब से खूब तर होती जाती है।

इंसान के वह बहुत कीमती लम्हें होते हैं जब वह अपने अन्दर की गहराईयों में उतरता है और अपनी शख्सियत का जायज़ा लेता है कि वह कहाँ खड़ा है ? जहाँ खड़ा है क्या वह अपने उस मुक़ाम पर मत्मइन है या तरक्की की कुछ और मन्ज़िलें भी उस के सामने उसे बेताब रखती हैं ? क्या वह अपनी ईमानी, रूहानी और दीनी सूरत हाल को और बेहतर बनाना चाहता है ? क्या वह अपनी सलाहियों को अमल में लाया है ? और वह कौन सी नई सलाहियतें हैं जो दावत, ख़िदमत और तहरीक के लिए उसे अपने अन्दर पैदा करनी है ?

तज़किया में क़ाबिले तवज्जो दो अहम पहलू

यह बात हमें मालूम है कि इन्सानों और जानवरों में फर्क करने वाली चीज़ अक्ल है। यह खुदा की अज़ीम तरीन नेअमत है। विशेषज्ञों का कहना है कि लाखों कम्प्यूटर की सामूहिक कारकदगी से कहीं ज़्यादा आला हमारे दिमाग की एक सिकेंड की कारकदगी हाती है। मगर यह भी हकीकत है कि हम अपनी ज़ेहनी कूवत से बहुत ही नीचे की सतेह पर ज़िन्दगी गुज़ारते हैं तज़किया का एक अहेम पहलू यह है कि हम अपनी ज़ेहनी कूवत बढ़ाये ज़ेहनी कूवत बढ़ाने के उस अमल में गौर व फ़िक्र करना, बहस व मुबाहसा करना, कुरान में गौर करना, हालत को बसीरत की निगाह से देखना वगैरा शामिल हैं। कुरान अपने पढ़ने वालों को बार बार गौर व फ़िक्र पर उभारता है और यह वज़ीफ़ा अक्ल के इसतेमाल के बग़ेर मुमकिन नहीं। मौजूदा समाज में अक्ल को दीन से बेदखल करदिया गया है, जबकि इस्लाम की तालीमात सरासर अक्ल और बसीरत पर आधारित हैं। अंबिया अलै० सलाम ने भी इसका दावा किया है।

“तुम उन से साफ़ कह दो के मेरा रास्ता तो यह है, मैं अल्लाह की तरफ़ बुलाता हूँ, मैं खुद भी पूरी रोशनी में अपना रास्ता देख रहा हूँ और मेरे साथी भी, और अल्लाह पाक है और शिर्क करने वालो से मेरा कोई वास्ता नहीं।”

दावती पहलू से भी बहुत ज़रूरी है कि मदऊ को मुत्मईन किया जाए कि इस दीन की शिक्षायें अक्ल की कसोटी पर पूरी उतरती हैं।

तहरीक का हर फ़र्द कोशिश करे कि वह गौर व फ़िक्र का आदी बने। मालूम होना चाहिए के हमारे लिए गौर व फ़िक्र करने का अस्ल ज़रीआ कुरान मजीद है। जो लोग सीधे कुरान मजीद में गौर व फ़िक्र कर सकते हैं उन से गौर व फ़िक्र की मंज़िल करीब होती है। और जिन साथियों को यह सहूलत हसिल न हो वह ज़रूर तर्जुमें के साथ किसी एक तफ़सीर का मुकम्मल अध्ययन करें। तफ़सीर का अध्ययन दरअस्ल कुरान के साथ एक सफ़र है

जिस में तफ़सीर पढ़ने वाला गौर व फ़िक्र भी करता है तो कुरान मजीद ज़माने के हालात व मसाएल और खुद ज़ाती ज़िन्दगी के नए गोशे खोलता चला जाता है और इस तरह ज़िन्दगी की राह रोशन हो जाती है। कुरान पिछले ज़माने की घटनाओं को सुनाते हुए अच्छे और बुरे इंसानी नमूने सामने लाता है, गोया हमारे सामने आइना रख देता है, ताकि हम अपने ज़िन्दगी की नोक पलक दुरुस्त करते रहें, किरदार के घिनौने पहलुओं को साफ़ कर सकें और अपने आमाल और रवय्यों में हुस्न पैदा कर सकें।

तज़कियाए नफ़्स का दूसरा पहलू दिल की सफ़ाई है। इबादतों में कोताही करने, ज़ाती ज़िन्दगी में गुनाहों के इर्तिक़ाब और समाजी ज़िन्दगी में सख़्त मामला करने से दिल सख़्त हो जाता है, यहाँ तक कि पत्थर या उस से भी ज्यादा सख़्त। दिल की सख़्ती यह नरमी का इज़हार ज़बान से हो जाता है। नर्म दिल आदमी खुदा और बन्दों से क़रीब होता है और उस के विपरीत सख़्त दिल आदमी खुदा और बन्दों से दूर होता है। ज़रूरी है कि दिल की सफ़ाई पर बार बार तब्ज़ो दी जाए। उस के लिए भी कुरान की तिलावत कारगर नुस्खा है।

“क्या ईमान लाने वालों के लिए अभी वह वक़्त नहीं आया कि उन के दिल अल्लाह के ज़िक्र से पहले और उस के नाज़िल करदह हक़ के आगे झुकें। और वह उन लोगों की तरह ना हो जाएं जिन्हे पहले किताब दी गयी थी। फिर एक लम्बी मुददत उन पर गुज़र गई तो उन के दिल सख़्त होगए और आज उन में से अक्सर फ़ासिक बने हुए हैं।”

दिल की इस्लाह के नुस्खों में से एक नुस्खा यह है कि हर फ़र्द अपने आसपास दीनी, ईमानी और रूहानी तौर पर अपने से बेहतर अफ़राद की सोहबत इख़्तियार करे, इसलिए कि अच्छी सोहबत का खुशगवार असर हमारे ज़ेहन व फ़िक्र और मिज़ाज पर पड़ता है जिस से हमारी ज़िन्दगी के तज़किये के अमल में मददमिलती है।

तजकिया और जाती तरक्की का मुकम्मल तसव्वुर

1— रूहानी तरक्की

वैसे तो इस्लाम एक इकाई है, मगर आसानी के लिए उस को हिस्सों में तक्सीम कर के समझा जाता है, जैसे इस्लाम का सियासी निज़ाम, (राजनैतिक व्यवस्था) इस्लाम का मआशी निज़ाम, (आर्थिक व्यवस्था) इस्लामी का खानदानी निज़ामी (पारिवारिक व्यवस्था)। इसी तरह इस्लाम का एक रूहानी निज़ाम (अध्यात्मिक व्यवस्था) भी है। इस निज़ाम के तहत बेशतर वह हिस्से आते हैं जिन्हें हदीस की किताबों और फिकह की किताबों में इबादात के शीर्षकों के तहत बयान किए गए हैं। मगर याद रहे कि वह अक्सर ज़ाहिरी तरकीब व तरतीब बयान करते हैं। उन इबादात की अस्ल रूह यह है कि इंसान को अपने आप पर कन्ट्रोल हो, अपने अन्दरून को पाक साफ और रोशन करे, राज़ी-खुशी से खुदा का परस्तार बने, खुदा से लौ लगाए, उसी की तरफ़ मुतवज्जा रहे, उसी से राज़ व नियाज़ करे, उसी से दुआएं माँगे और उसी की तरफ़ रूजुअ करने में सुकून महसूस करे। इन्सान से गुनाह का सुदूर हो जाना एक फितरी बात है मगर उसे फ़ौरन याद आ जाए कि उस ने खुदा की बारगाह में तौहीन की है, अपनी ग़लती तस्लीम करे और उस की तरफ़ मुतवज्जे होजाए।

इंसान की रूहानी तरक्की के लिए कुरान से वाबिस्तगी बहुत ज़रूरी है क्योंकि वह आसमानी गिज़ा है। कुरआन से वाबिस्ता रहने का मतलब ये है कि हर फ़र्दे जमाअत रोज़ाना उस से यूँ तअल्लुक़ पैदा करे कि सुनने तिलावत, मुतालाआ और ग़ौर व फिक का शरफ़ मिलता रहे।

रूहानी तरक्की का एक पहलू यह भी है कि हर फ़र्दे जमाअत आम हालात में भी खुदा से वैसे ही दुआ करता रहे जैसे कि ज़रूरत की हालत में उसे पुकारता है। खुदा से मुसल्लसल जुड़े रहना बड़ी खुशकिस्मती की बात है, और रूहानियत की रौशन अलामत है। गुनाह के बार बार करने और तौबा से ग़फलत बरतने के नतीजे में दिल वीरान हो जाता है, जिस के नतीजे में खुदा से दूरी और इबादतों से बेफिक्री पैदा हो जाती है, तब इन्सान का सफ़र पस्ती की तरफ़ होने लगता है।

2— इल्मी फिक्री व नज़रियाती तरक्की

तहरीके इस्लामी के कार्य कर्ताओं की खुसूसियत यह रही है कि वह इल्मी और फिक्री लिहाज़ से अपने माहौल में मुम्ताज़ हुआ करते हैं। आज भी जिन मुशकिल हालात से हम गुज़र रहे हैं और आए दिन मुल्क व मिल्लत के सामने जो नये नये चैलेंज खड़े हो रहे हैं उन में रहनुमाई करने के लिये इल्मी व फिक्री बुलन्दी की ज़रूरत है।

कुरआन व सुन्नत का विस्तृत और गहन अध्ययन करना, कुरआन व सुन्नत पर आधारित विस्तृत और विभिन्न साहित्य का अध्ययन करना, इस्लामी शिक्षाओं के दार्शनिक पहलु से वाकफियत पैदा करना और इस्लाम के अहम तरीन पहलुओं पर उल्मा की मुख्तलिफ़ रायों की जानकारी रखना, इल्मी पुख्तगी और बुलन्दी की अलामतें हैं। इसी तरह दरपेश खतरों का शुऊर रखना, मुख्तलिफ़ बातिल निज़ामों (जीवन व्यवथाओं) की कमज़ोरियों पर गहरी निगाह रखना, हालात और ज़माने की चुनौतियों को समझना, इस्लामी बुनियादों पर उन की समीक्षा करना, कुरआन व सीरत की रोशनी में हल तजवीज़ करने की सलाहियत रखना फिक्री पुख्तगी की अलामतें हैं।

तहरीक से जुड़े हुये लोगों को चाहिए कि वह अपनी इल्मी और नज़रियाती सतह ऊँची करते रहें और आला इल्मी सतह के लोगों से गुप्तुगू और मुबाहिसे के काबिल बनें, ताकि दौरे हाज़िर के निज़ामों की नाकामी वाज़हे कर सकें और इस्लाम की बरतरी का लोहा मनवा सकें।

3— सेहत व सलाहियत का इर्तिका

(अ) जिस्मानी सेहत

एक मोमिन के लिए ज़रूरी है कि वह जिस्मानी तौर पर तन्दुरूस्त रहे ताकि वह ज़मीन में अपनी ज़िम्मेदारी बहुस्न व खूबी निभा सके। बीमार और कमज़ोर आदमी न अपना भला कर पाता है और न ही वह दूसरों के लिए इस तरह दौड़ धूप कर सकता है जैसे एक सेहतमन्द आदमी कर सकता है। बीमारी ज़िन्दगी पर एक बोझ है, जिसे जल्द से जल्द उतारने की तदबीर करनी चाहिए, ताकि ज़िन्दगी के लम्हें कारामद हो सकें। यूँ तो तन्दुरूस्ती हज़ार नेअमत है, मगर इस नेअमत की क़द्र आदमी उस वक्त पहचानता है जब वह बीमार होता है। इस्लामी नुक्त्ए नज़र से बीमार पर लाज़िम है कि वह अपने इलाज की फ़िक्र करे।

बहुत सी बीमारियों का सबब खुद इन्सान होता है। अब तहकीकात बता रही हैं कि बहुत सी बीमारियां इन्सान की अपनी सोच से पैदा होती हैं, जब वह मनफी (नकारात्मक) जज़्बात का शिकार होता है। जेहनी तनाव, गुस्सा, चिन्तायें, ज़िद और हठधर्मी इन्सानी जिस्म में नुकसानदेह कीमियाई बहाव का सबब बनते हैं, जिससे जिस्म के अंदरून में एक किस्म का ज़हर फैलता है, जो इन्सान की कूवते मुदाफिअत (बचाव शक्ति) पर मुसल्सल हमला करता रहता है, यहाँ तक की बीमारी से लड़ने कूवत कमज़ोर हो जाती है। नतीजे के तौर पर इन्सान का जिस्म बीमारियों का घर बन जाता है। बीमारियों की एक वजह खुराक में बे इहतियाती भी है। जबान का चटोरा और चटखारों का रसिया इन्सान खुद अपनी सेहत का नुकसान करता है जब वह ग़ैर मुतावाज़िन (असन्तुलित) खुराक को अपना मामूल बना लेता है। बीमारियों की एक वजह वह लाइफ़ स्टाइल भी है जो आज की टेक्नालॉजी और आसानियों की देन है। किसी ज़माने में वह बीमारियाँ नही पाई जाती थीं जो आज हर खास व आम को लगी हुई हैं।

किसी ज़माने में मामूल था कि घर का कोई फ़र्द बीमार हो जाता तो परहेज़ के ज़रीअे इलाज हो जाया करता था या फिर कुदरती चीज़ों के इस्तेमाल से बीमारियों पर काबू पा लिया जाता था, मसलन शहद, हल्दी, तिल,

ज़ीरा, काली मिर्च, फल, खुश्क मेवे और जड़ी बूटियाँ वगैरह। मगर आजदवाओं का इस्तेमाल एक आम सी बात हो गई है। इन दवाओं में इलाज के साथ साथ उनका साइड इफ़ेक्ट भी होता है। यह कभी नींद की अवधि को बढ़ा देती हैं तो कभी यह जिस्म की ताक़त को खींच लेती हैं। इस लिए सेहत को बीमारी से पहले ग़नीमत जानना चाहिए।

(ब) सलाहियतों की तरक्की

जिस्मानी सेहत के अलावा अपने अन्दर बहुत सी सलाहियतों को भी पैदा करना है।

दुनिया में इंसान का मुक़ाम व मर्तबा सलाहियतों से तय होता है। सलाहियत से खाली अफ़राद न दुनिया की तामीर व तरक्की में हिस्सा ले सकते हैं और न ही दीनी रहनुमाई और क़ियादत कर सकते हैं। अमेरिका आज (भौतिक) दुनिया की क़ियादत कर रहा है तो उस की वजह यही है कि इस दुनिया की बेहतरीन सलाहियतों को अपने पास जमा कर रखा है। रसूलुल्लाह सल्लाहु अलैह वसल्लम ने तेइस साल की अल्प अवधि में जो हैरत अंगेज़ इन्क़लाब बरपा किया था, उसमें भी खुदाई मदद के बाद इन्सानी सलाहियतों का बेहतरीन सरमाया लगा। हज़रत बिलाल रज़ि० ने रसूल सल्ल० की निगरानी में अपनी सलाहियतों को ऐसे परवान चढ़ाया कि वह एक मामूली गुलाम से तरक्की कर के इस्लामी रियासत के सरकारी खज़ाने के निगरानी कार, रसूल सल्ल० के पर्सनल असिस्टेन्ट, और इस्लाम के पहले मुअज्ज़िन के मुक़ामे बुलन्द पर फ़ाइज़ हुए। हज़रत उमर फ़ारूक़ रज़ी०, एक जलाली तबियत की सतह से उठ कर दुनिया की तारीख़ के बेहतरीन हाकिम बनें और दुनिया में हुकमरानी का बेहतरीन मॉडल छोड़ गए।

4- जज़्बाती तरक्की

जज़्बात उस ज़ेहनी कैफ़ियत का नाम है जो ख्यालात, महसूसीत और रवय्यों पर असर अन्दाज़ होते हैं और बार बार उन में तब्दीली होती रहती है। ज़ेहनी मसरत और ज़ेहनी तनाव नतीजा होते हैं अंदरून में जाहिर होने वाले जज़्बात का जज़्बात पर काबू पाने से शख्सियत में गहराई, और ठहराव पैदा होता है और ज़िन्दगी पुरसुकून हो जाती है। मन्फ़ी (नकारात्मक) जज़्बात पर काबू पाने से ज़िन्दगी में बहार और शख्सियत में कशिश पैदा हो जाती है।

जज़्बात का तअल्लुक ख्यालात से होता है। मुस्बत (सकारात्मक) सोच मुसबबत जज़्बात पैदा करते हैं, जबकि मन्फ़ी सोच और ख्यालात मन्फ़ी जज़्बात पैदा करते हैं। और यह अमल हमारी वाक़िफ़ियत के बग़ैर होते हैं। मन्फ़ी जज़्बात में मुब्तिला रहने का नाम जज़्बातियत है और उसका हामिल शख्स समाजी ज़िन्दगी में अपना वज़न और हैसीयत खो देता है। डर, खौफ, मायूसी, एहसासे जुर्म, चिड़चिड़ापन, खुदमलामती, उदासी, लाख़ैरापन, शक, वहम, अपनों से नफ़रत वग़ैरह मन्फ़ी जज़्बात की कुछ मिसालें हैं।

इनसे निजात पाने का पहला क़दम यह है कि हम अपनी सोच पर नज़र रखें और बराबर मुतवज्जा रहें। उसको ज़ेहनी मुस्तअदी (Mindfulness) कहते हैं। मन्फ़ी जज़्बात न सिर्फ़ यह कि हमारी तरक्की के बदतरीन दुश्मन हैं, बल्कि हमें नफ़सियाती पेचीदगियों और ज़ेहनी उलझनों में भी मुब्तला कर देते हैं, जिस की वजह से ज़िन्दगी की क्वालिटी में ज़बरदस्त कमी पैदा हो जाती है और ज़िन्दगी का भरपूर आन्नद उठाने से हम वंचित रह जाते हैं।

रसूलुल्लाह सल्ल० मुस्बत शख्सियत के हामिल थे। मन्फ़ी जज़्बात से आप सल्ल० की ज़िन्दगी पाक थी और मन्फ़ी सोच और जज़्बात से अपनी ज़िन्दगी को कैसे पाक रखा जाए इस पर आप सल्ल० ने उम्मत को तालीम भी दी।

इस मीक़ात में तब्दीली और तरक्की के हवाले से कार्यकरताओं को मन्फ़ी जज़्बात और मन्फ़ी रवय्यों से निजात पाने की ज़रूरत है।

5— तअल्लुकात गहरे और खुशगवार हों

इन्सान एक समाजी वुजूद रखता है। वह चाहे न चाहे बहुत से रिश्तों और तअल्लुकात के बंधन में बंधा होता है। इन्सान की शख्सियत के निर्माण में यह तअल्लुकात बहुत गहरा असर छोड़ते हैं। मसलन माँ, बाप, भाई, बहन, रिश्तेदार, दोस्त, अहबाब, टीचर्स, लीडर व रहनुमा वगैरह के रिश्ते। एक उम्र होती है कि इन तअल्लुकात से इन्सान बहुत कुछ लेता और सीखता है। फिर एक वक़्त आता है उसको वापस लौटाना होता है। फिर भी उस वक़्त कभी तअल्लुकात में कड़वाहट आ जाती है और कभी ऐसा होता है कि इन्सान अपना अतीत भूल जाता है। वह हाल के झगड़ों और झमेलों में यूँ उलझता है कि मुहब्बतों, नाज़बरदारियों और एहसानात को भुलाकर तल्लिखियों को सख्त दांतों से पकड़ लेता है। नौबत यहाँ तक पहुँच जाती है कि कभी कभार अपनी बीवी और बच्चों से भी तअल्लुकात इस हद तक बिगड़ जाते हैं कि इन्सान दुनिया से जाते वक़्त रोता हुआ, रूठा हुआ, मायूस, शिकवे शिकायतें लिये हुए अकेला दुनिया से रवाना होता है।

इसके विपरीत इस्लाम की शिक्षा यह है कि रिश्तों का खयाल व लिहाज़ किया जाए, माँ—बाप के साथ अच्छा बर्ताव किया जाए, बीवी के साथ अच्छे ढंग से रहा जाए, बच्चों की बेहतरीन तालीम व तर्बियत की जाए, पड़ोसियों के अधिकारों का ख्याल रखा जाए, और आम इन्सानों के साथ खुशगवार और अच्छे तअल्लुकात कायम रखे जाए। इन सब मामले में रसूल सल्ल० हमारे लिये नमूना हैं। आप सल्ल० अपनी बीवियों की ख्वाहिशात का ख्याल रखते थे और उनसे हमदर्दी रखते थे, जिस की अल्लाह तआला ने तारीफ़ फ़रमाई।

एक तरफ़ ये एक दीनी जिम्मेदारी है तो दूसरी तरफ़ इन्सान उन तअल्लुकात को खुशगवार बना कर किसी के ऊपर एहसान नहीं करता, बल्कि अपनी ज़ात का भला करता है और अपनी नफ़्सीयाती सेहत को बेहतर बनाने का सामान करता है। जिनके साथ कड़वापन, झगड़े और दुश्मनियाँ होती हैं, उनकी जिन्दगियों में ग़ैज़ व ग़ज़ब और गुस्सा भर जाता है, जिसका नतीजा यह होता है कि डिप्रेशन और मायूसी उनकी जिन्दगियों के साथ

चिमट जाती हैं। इसके विपरीत जो खुदा की मखलूक के साथ अच्छे बर्ताव करते हों और तअल्लुकात को बेहतर बनाए रखते हों वह नफ़सीयाती तौर पर सेहतमन्द होते हैं, जिसकी झलक उनकी ज़िन्दगी की खुशगवारियों में नज़र आने लगती है। उनका ज़ेहन सकारात्मक मैदानों में सोचता है और उनकी कूव्वतें अमली मैदानों को फ़तेह करने निकलती हैं।

हमारा हर कार्यकर्ता अपना जायज़ा ले कि उसके तअल्लुकात दूसरों के साथ कैसे हैं? अक्सर व बेशतर आदमी यूँ महसूस करता है कि वह हक़ पर है और दूसरों ने उसके साथ नाइन्साफ़ी की है। ज़रा ग़ौर से देखें तो यह दुनिया ऐसी खेती की तरह है कि इंसान जो बोता है वही काटता है। यह दुनिया एक ऐसी वादी है कि खुद हमारा रवय्या सदाए बाज़ ग़श्त (प्रतिध्वनि) बन कर हमारी लौट आता है। लिहाज़ा अक़लमन्दी यह है कि दूसरों से शिकायत करने के बजाये आप अपनी ज़िन्दगी को बेहतर बनाना शुरू करदें। आप को मोहब्बत चाहिए तो पहले मोहब्बत देना सीखें। आप को इज़्ज़त चाहिए तो पहले इज़्ज़त देना सीखें। आप को आप को इन्साफ़ चाहिए तो पहले इन्साफ़ करना सीखें। आप को तअल्लुकात में खुश गवारी चाहिए तो दूसरों के साथ मामला करने में हौसला मन्दी और कुशादा दिली का मज़ाहरह करें।

6— रिज़्के हलाल और आर्थिक मज़बूती

इससे कौन इंकार कर सकता है कि इस दुनिया में एक अच्छी जिन्दगी जीने के लिये माल की ज़रूरत होती है और यह इंसान की खुश किस्मती है कि ज़रूरतों के पूरा होने की हद तक उस की आर्थिक स्थिति मज़बूत हो। दूसरों के सामने हाथ फैलाना बाइसे शर्म है और कर्ज़ की हैसियत एक बोझ की सी है। आर्थिक मज़बूती के लिए ज़रूरी है कि आमदनी को बढ़ाया जाए, सवाल करने से बचा जाए और कर्ज़ से कोसों दूर रहा जाए।

माल न सिर्फ अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिये ज़रूरी है बल्कि दुनिया में वाछिंत रोल अदा करने और दूसरों की जिन्दगियों को बेहतर बनाने के लिये एक अहम ज़रिया है, जिससे सहयोग करके समाज की हालत को बदला जा सकता है। इस्लाम ने भीख माँगने को पसन्द नहीं किया। बल्कि गरीबी से पनाह माँगने की दुआँ सिखायीं, और धनी बनने की भी दुआँ सिखायीं।

कर्ज़ इंसान के जेहन पर एक बोझ है और इससे इज़्जते नफ़स खतरे में पड़ जाती है, कर्ज़ दार सामने वाले से दब जाता है और उस के हौसले और हिम्मत में कमी आ जाती है।

जब जिन्दगी की ज़रूरतें पूरी न हों तो इन्सान परेशान रहता है। इसलिए इससे बचने का तरीका यह है कि आदमी हलाल रोज़ी खूब कमाए। और इस बात का जायज़ा लेता रहे कि कहीं अन्जाने में उसके माल में हराम की मिलावट तो नहीं हो रही है? हराम की मिलावट की कई शकलें हैं मसलन, हर साल हिसाब लगाकर ज़कात न निकालना, रिश्वत, झूठ, धोखा, महँगाई पैदा करने के लिए माल संचय करना, चोरी करना या चोरी के माल की तिजारत करना, नाजायज़ चीज़ों का कारोबार करना जैसे शराब लाटरी वगैरह। कुछ ऐसी चीज़ें भी हराम हैं जिनका समाजी परम्पराओं से दबकर, या ग़फ़लत के नतीजे में इर्तिक़ाब किया जाता है, जैसे विरासत तक़सीम न करना, उसमें डण्डी मारना, तर्क की तक़सीम में हक़दार का हक़ मारना, बचत बैंक के खाते में बेइख़्तियारी तौर पर सूद का जमा होना और उसे निकाल न देना, लाइफ़ इन्शोरेन्स कराना, वगैरह। हलाल कमाई में हराम की मिलावट से

दौलत हराम हो जाती है और हराम खाने से दुआ कुबूल नहीं होती और यह भी याद रहे कि हराम से पलने वाली औलाद बेसूद और वबाले जान होती है ।

व्यापार की कुछ तो पुरानी शक्ले हैं और मौजूदा दौर में कुछ नई शक्ले भी पैदा हो गई हैं । हमारे कारोबारियों के लिए ज़रूरी है कि खरीद फ़रोख़्त (क्रय-विक्रय) से सम्बंधित फ़िक्ह के बुनियादी इल्म का मुतालआ कर लें ।

यहाँ यह बात नोट कर लें कि हलाल रोज़ी के लिए दौड़ धूप करना जिहाद के बराबर है । इस्लाम अपनी आमदनी बढ़ाने से रोकता नहीं है, और खर्च में कंजुसी और फ़िजूलखर्ची के दरमियान बीच का रवय्या इख़्तियार करना सिखाता है और मामूली आमदनी हो तो उस के मुताबिक़ क़नाअत (सन्तोष) के साथ खर्च करने की तालीम देता है ।

आर्थिक मज़बूती के लिए ज़रूरी है कि आर्थिक मन्सूबाबन्दी सीखी जाए इस तरह कि आमदनियों में बढ़ोत्तरी हो, खर्च को संतुलित रखा जाए, बचत की आदत पैदा हो और उस बचे हुये माल को इस तरह लगाया जाए कि वह बढ़े । यही माल ज़ाती जरूरतों को पूरा करने का सामान करेगा और अल्लाह की राह के भी काम आएगा । मन्सूबाबन्दी से इंसान ये भी सीखे कि आज की क्या जरूरतें हैं और आगे भविष्य में क्या जरूरतें हो सकती है, ताकि कल को किसी के सामने हाँथ फ़ैलाने की नौबत न आए ।

आर्थिक मज़बूती और तरक्की के लिये तक्दीर का अपना रोल है मगर इस्लाम दौड़ धूप या कोशिश से नहीं रोकता बल्कि उस की तालीम देता है । कोशिश ज़ाती ग़ौर व फ़िक्र से भी हो सकती है, फिर भी किसी माहिर और जानकार से फायदा उठा के नई राहें जानने की बड़ी अहमीयत है ।

होशियार रहें कि आर्थिक दौड़ धूप में इंसान अपने आप को इतना न खपादे कि अपने मक़सदे जिन्दगी को वह दूसरे दर्जे पे रखने लगे । और ये भी न भूलें कि जब जिन्दगी की जरूरतें पूरी न हो तो ज़हनी परेशानी बड़े मक़सद की राह में रूकावट बनने लगती है ।

7— तहज़ीबे नफ़स (नफ़स की दुरुस्ती)

कुरआन ने इंसानी नुफ़स के अनेक नमूने पेश किये हैं। कोई नफ़स बहुत फूला हुआ होता है तो वह सदा लगाता है, "अना रब्बकुमुल आला"। किसी नफ़स पर शहवत का ग़लबा होता है इस तरह से ढिटाई दिखाता है।

" " इल्म का गुरुर और दौलत का घमन्ड किसी के सर पर सवार होता है तो वह इतराते हुए फुंकारता है

" " कभी अपने को हिदायत याफतह समझ कर दूसरों को गुमराह करार देता है "

" " कभी इंसान दुनियापरस्त हो कर शहवत का बन्दा बन कर रह जाता है तो कुरान उस की तस्वीर खींचता है "

" " जब इंसानी नफ़स सिर्फ़ ज़बान के चटखारे के पीछे लग जाए और सिर्फ़ खाना—पीना मक्सदे ज़िन्दगी ठहरे तो उस की तस्वीर कुरान इन अल्फ़ाज़ में खींचता है "

" यह सब बुनियादी तौर पर नफ़स अम्मारह के फसाद हैं। नफ़स अम्मारह इंसान को पेट, शर्मगाह और नफ़स का बंदा बना देता है। हर फ़र्द बेहतर जानता है कि उस की कमज़ोरी कहाँ है। शर्म के साथ सोचने की बात है के नफ़स के हाथों इंसान कब तक मजबूर व बेबस बना रहेगा। आख़िरत की कामयाबी के लिए ज़रूरी है कि नफ़स की तहज़ीब इस तरह से करें के दुनिया से जाते हुए " या अय्यातुहन नफ़सुन मुत्मइन्ना " के लक़ब से पुकारे जाएँ।

हमारे समाज में भी नफ़स के मुख्तलिफ़ नमूने देखे जासकते हैं। कोई अपने को बड़ी चीज़ समझता है (Delusions of grandeur)। कोई अपने को नज़रिया और फ़िलासफी का इमाम समझता है, तो कोई समझता है कि इल्म व हुनरमन्दी की बुलन्दी उस पर ख़त्म हो गयी। कोई ज़बान की महारत में अपने आप को अन्तिम बताता है। और दूसरी इन्तिहा यह है कि बाज़ लोग अपने को हकीर, फकीर नाक़िस व गुनाहगार तसव्वुर करते हैं। इस तरह कोई खुद मलामती का शिकार होता है (Self Flagellation) यह रवय्ये इंसानी नफ़स के अंदर की खूबियों को दबा देते हैं।

8—इंसानियत, दीन और तहरीक के लिये फ़ायदेमंद बनिये

मौजूदा दौर में आम तौर पर इंसानों के दो अज़ीम मसले हैं। पहला यह कि इंसान खुद अपने हाँथों मजबूर है। उस की ज़िन्दगी उस के लिए एक बोझ है। ग़रीबी, मुहताजी, जिहालत और बीमारियों ने उससे जकड़ रखा है। दूसरा इंसान दूसरों के जुल्म और ज्यादतियों का शिकार है। आए दिन निज़ामे वक़्त जुल्म की नई नई राहें तलाश करता है और एक आम इंसान उस के सामने मजबूर होता है। लाज़िम है कि दोनों तरह के लोगों की मदद की जाए।

इन दोनों मसलों के अलावा एक और ज़्यादा संगीन मसले का भी आम इंसान शिकार है, मगर इस का उसे एहसास नहीं है। वह यह है कि अपनी हैसियत खुद उस पर ज़ाहिर नहीं। ज़िन्दगी के मसलों में वह यूँ घिरा हुआ है कि अपने बन्दा होने का एहसास उस के अंदर ख़त्म हो रहा है। या फिर वह खुदा का बागी है या सैकड़ों खुदाओं के सामने दन्डवत है। मुस्लमानों के साथ बिडम्बना है कि ईमान की दौलत मिलने के बावजूद वह ख़ैरेउम्मत होने के एहसास से खाली, और अपने फ़रायज़ से ग़ाफ़िल हैं। ज़रूरी है के नबवी काम की तरफ़ उन की रहनुमाई की जाए, ताकि वह दुनिया से जुल्म का ख़ात्मा कर सकें, लाचारों की मदद कर सकें, और खुदा से ग़ाफ़िल बन्दों को खुदा का परस्तार बना सकें। वह खुद अद्ल व इन्साफ़ के क़ियाम के लिए उठ खड़ें हों, और दीन की दावत व तबलीग़ के लिये कमर कंसे ले। और उन पर ये स्पष्ट हो जाए कि दावत, इस्लाहे उम्मत, जनसेवा और अद्ल व इन्साफ़ के क़ियाम का काम बहुत ही अज़ीम काम है जिस पर दुनिया में उन की इज़ज़त और आखिरत में कामयाबी निर्भर है।

ख़ाका

अक्ल व क़ल्ब

दिल व दिमाग के तज़किये के हवाले से चार कामों का एहेतमाम करना है:

- ☑ तफ़सीरों की मदद लेते हुए कुरआन पर ग़ौर करना
- ☑ ग़ौर फ़िक्र को अपना मामूल बनाना
- ☑ दिल को साफ करते रहना और साफ रखना
- ☑ अच्छे लोगों की संगत इख़्तियार करना

तजवीज़ बराए मुतालाअः व इस्तिफादह

- तफ़हीमुल कुरआन, मौलाना सैयद अबुलआला मौदूदी रह0
- तदब्बुरे कुरआन, मौलाना अमीन अहसन इस्लाही रह0
- बयानुल कुरआन, डॉक्टर इसरार अहमद रह0
- तफ़सीरे उसमानी, अल्लामा शब्बीर अहमद उसमानी रह0
- बस यही दिल, अबु यहया—मनशूरात
- रूह के नग़मे, सैय्यद कुतुब शहीद रह0
- अक्ल की तर्बियत। कुरआन मजीद के साये में—मुहीउद्दीन गाज़ी, हिदायत पब्लिशर्स
- गूगल प्ले स्टोर पर जाकर **USMAN PARVEZ** सर्च करें, तक़रीबन 50 तफ़सीरें, हदीस के मज्मुये और सीरत की किताबों पर आधारित ऐप्स की सूची सामने आ जाएगी। अपने ज़ौक और ज़रूरत के लिहाज से तफ़सीर, हदीस के मज्मुये और सीरत की किताबें डाउन लोड कर सकते हैं।

• The Study of Quran, Seyyed Hossien Nasr

• Tafseer by Abdullah Yusuf Ali

• उसमान परवेज़ की तैयार की हुई

<http://play.google.com/store/apps/dev?id=5436702375879733393>

• कुरआन हाइव ऐप

<http://play.google.com/store/apps/details?id=com.quranhive.app>

• इस्लाम 360 ऐप

<http://play.google.com/store/apps/details?id=com.islam360>

• ई कुरआन लाइब्रेरी

<http://equranlibrary.com/alltafaseer/1>

• अशफाक़ अहमद लिगीसी यू ट्यूब चैनल

<http://www.youtube.com/channel/UCDvKM2ILNqonM7jEb5ZqQJw>

कुरआन विजू लाइज़ेशन यू ट्यूब चैनल

<http://www.youtube.com/channel/UCPZvLwo3DIUoRMGSRPGWY3A>

मश्क़

तफ़सीर का नाम	मुफ़र्रिसर	हार्ड कॉपी / सॉफ़्ट	पेज	दिन

गौर व फ़िक्र के विषय	मुतालआ	मुशाहिदा	मुबाहिसा

मुरब्बी का नाम	सीखने का विषय	दौरानियां



1— रूहानी नश्वोनुमा (अध्यात्मिक विकास)

हर फ़र्द को चाहिए कि वह अपनी रूहानी कैफ़ियत का जायज़ा ले और उस में बेहतरी के लिए मनसूबा बनाए। मिसाल के तौर पर यह तय किया जा सकता है कि:

- 1— मैं फ़र्ज नमाज़े मस्जिद में बा जमात अदा करूँगाँ (मर्द हज़रात के लिए); मैं अज़ान के साथ घर का माहौल ऐसा बनाऊँगी कि तमाम अहले ख़ाना नमाज़ की फ़िक्र करें और हर काम पर उसे फ़ौक़ियत दें (ख़्वातीन के लिए)।
- 2— गुनाह का सुदूर हो जाए तो फ़ौरन सच्चे दिल से तौबा करूँगाँ। (उस की एक शक़ल सलातुत्तौबा है)
- 3— कुरआन की तिलावत सेहत के साथ करना सीखूँगाँ।
- 4— मैं एक मुन्तख़ब किताब से इस साल दस दुआएँ याद करूँगाँ।
- 5— नमाज़ में खुशू व खुजू कैसे पैदा किया जाए? इस पर खुद भी सोचूँगाँ, और सम्बन्धित किताबों का अहययन भी करूँगाँ।
- 6— सुबह व शाम के अज़कार मस्नूना को याद करूँगा, खुद पढ़ने का मामूल बनाऊँगा, और घर में उसे रिवाज दूँगा।
- 7— आयतों और अज़कार को तर्जुमें के साथ याद करने का एहतमाम करूँगा। ज़रूरी है कि आप उतना ही तय करें जितना करने की ताक़त रखते हों। लिहाज़ा अपनी ज़ाती ज़िन्दगी की मनसूबा बन्दी करते हुए चाहिए कि अपने हालात व कैफ़ीयात के ऐतबार से उतना ही निशाना मुक़र्रर करें जितना मुमकिन हो। नफ़सियाती लिहाज़ से यह बात भी याद रखने की है कि एक फ़र्द जब किसी एक मैदान में कामयाबी हासिल करता है तो दूसरे मैदान में क़दम आगे बढ़ाने की हिम्मत पैदा होती है, और तहरीक भी फ़राहम होती है। किसी एक मैदान में आदमी नाकाम हो जाए तो फिर वह दूसरे मैदान में क़दम रखते हुए घबराता है, जिसका नतीजा यह होता है कि फ़र्द पर मायूसी छा जाती है और वह समझने लगता है कि अब हमारी उम्र सीखने और बदलने की नहीं है।

तजवीज़ बराए मुतालआ व इस्तिफादह

- मासूरात, हसन अलबन्ना शहीद रह0 – मन्शूरात
- मुस्लमान के रोज़ व शब–डॉक्टर सैय्यद असद गीलानी रह0
मर्कज़ी मक्त्तबा इस्लामी पब्लिशर्ज़
- जिर्क व दुआ, मौलाना सैय्यद अबुलआला मौदूदी रह0
- तजकिया नफ़स, मौलाना अमीन हसन इस्लाही रह0
- कुर्बे इलाही के आसान तरीके, खुर्रम मुराद रह0
- कारकून और कियादत से तहरीक़ के तकाजे, खुर्रम मुराद रह0
- नफ़स मुत्मईन्ना की तरफ़, एस अमीनुल हसन
- Religion, Spirituality And Ethics by Tariq Ramadan
(TedX Video) <https://youtu.be/KNvbjlW6qIs>
- अशफाक़ अहमद लीगीसी यू ट्यूब चैनल

मश्क

काबिले तवज्जो मामले	मिक्दार	तआवुन / जरिया	शीडयूल

2— इल्मी, फ़िक्री और नज़िरयाती नश्वोनुमा (विकास)

इस सलाहियत के विकास के लिये ज़रूरी है कि फ़र्द का मुतालआ विस्तृत और गहरा हो। वैसे तो पुराने और नये लेखकों में से बहुत लोगों ने इस्लाम के नज़रियाती पहलुओं को उजागर किया है, मगर मौजूदा दौर में मौलाना सैय्यद अबुलआला मौदूदी रह0 की किताबें इस नज़िरये की तशरीह और वज़ाहत करने वाली हैं, मौलाना अमीन हसन इस्लाही रह0, मौलाना सदर उद्दीन इस्लाही रह0 और सैय्यद कुतुब शहीद रह0 की किताबें इल्मी व फ़िक्री गहराई लिये हुए, नई जाहिलियत पर सख्त चोट करने वाली तर्कपूर्ण व प्रभावी किताबें हैं, जिन के मुतालआ से दिली इतमीनान हासिल होता है। इस के अलावा तहरीक के अलग अलग विषयों और हिंदुस्तानी परिपेक्ष्य में मौलाना सैय्यद जलालुद्दीन उमरी, मौलाना मोहम्मद फारूक ख़ान और दीगर बुर्ज़गों की किताबें भी बहुत मुफ़ीद हैं।

अंग्रज़ी जानने वालों के लिये अली इज़्ज़त बेगविच, जैफरे लेंग, मालिक बिन नबी, तूशी हिकु इज़ुतशू (Toshihiko Izutsu), तारिक रमज़ान वगैरह की किताबों का अध्ययन फ़िक्र व नज़र को रौशन करता है।

आप अपना जायज़ा लें कि आप का मुतालआ किस सतह पर है और उस की बुनियाद पर तय करें कि बहैसियत दाआी और सरपरस्त आप को किन किताबों का अध्ययन करना चाहिए। याद रहे कि अध्ययन के बग़ैर आप की गुप्तगू तनूअ, तासीर और गहराई से ख़ाली होगी। इस सिलसिले में मर्कज़ी तरबियती वेब साईट आप की मदद करेगी।

तजवीज़ बराए मुतालआ व इस्तिफ़ादह

- चन्द असरी मसाइल, डॉक्टर अनीस अहमद, मन्शूरत
- असे हाज़िर के इल्मी तकाज़े, मौलाना सैय्यद जलालुददीन उमरी
- उम्मत मुसलिमा का नसबुलऐन, कुरान व सुन्नत की रोशनी में, मौलाना सैय्यद उरुज अहमद कादरी रह0
- फिक्री तर्बियत के अहम तकाज़े, यूसूफ़ुल करज़ावी
- फर्द मआशरह और रियासत: अक़ामत दीन के सियाक में डॉक्टर मोहम्मद रफअत
- अस्रे हाज़िर के पुर फरेब नअरे, डॉक्टर मोहम्मद रफअत
- उम्मते मुसलिमा मिशन और ख़ूद शनासी, डॉक्टर मोहम्मद रफअत
- हिन्दुस्तानी मुसलमान: चैलेंजज़, इमकानात और लाहे अमल, सैय्यद सआदतुल्लाह हुसैनी, हिदायत पब्लिशर्ज़ ऐन्ड डिस्ट्री ब्युटर्स नई दिल्ली
- बदलती हुई दुनिया और इस्लामी फिक्र, सैय्यद सआदतुल्लाह हुसैनी, हिदायत पब्लिशर्ज़ ऐन्डिसट्रीब्युटर्स, नई दिल्ली
- ख़्वातीन में इस्लामी तहरीक, , सैय्यद सआदतुल्लाह हुसैनी, हिदायत पब्लिशर्ज़ ऐन्डिसट्री ब्युटर्स, नई दिल्ली

<https://www.epw.in>

<https://www.india-seminar.com/semframe.html>

<http://tarjumanulquran.org>

<http://www.zindgienau.com>

किताबों के नाम	डॉक्युमेंटरियां/यूट्यूब	इल्मी शख्सियत से इस्तिफादह	सेमिनार वगैरा में शिरकत

3— सेहत व सलाहियत

(1) सेहत

हर कार्यकर्ता अपनी सेहत को बनाए रखने, अपनी बीमारियों का इलाज करने और कमज़ोरियों को दूर करने पर इस तरह खूबसूरी तवज्जो दे कि वह नफ़सीयाती और जिस्मानी तौर पर सेहत मंद और मज़बूत हो ताकि वह खुद अपनी ज़िन्दगी में खुशी व मुसरत पाए और तहरीक के कामों में यकसूई (एकाग्रता) के साथ लग सके। इस सिलसिले में कुछ निशाने मुकरर किये जा सकते हैं:

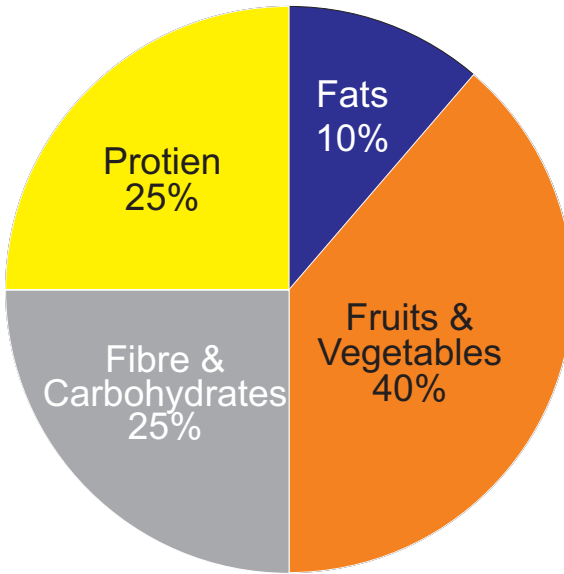
- दाँत के मसअले को हल करना है
- चश्मा ठीक कराना है
- बी०पी० कण्ट्रोल में रखना है
- शुगर की इलाज की नई राहें दरयाप्त करनी हैं
- सिगरेट नोशी, तमबाकू वगैरह तर्क करना है
- मुतवाज़िन गिज़ा (बैलेंस डाइट) के मुताल्लिक मालूमात करना है
- कुदरती इलाज के नुस्खे दरयाप्त करना है
- वर्ज़िश / चहल कदमी करनी है
- मोटापा कम करना है
- औरतों की बीमारियों का बेहतर हल तलाश करना है
- सोने जागने के अवकात को बदलना है
- गाड़ी / बाइक का इस्तेमाल कम करना है
- खाने के अवकात को फ़ितरत से हम आहंग करना है

तजवीज़ बराए मुतालअ: व इस्तिफादह

- नौजवानों के मसायल और उनका हल—डाक्टर अली असगर चौधरी, मकतबा अलहरनात
इस्लामी उसूले सेहत—फज़्ल करीम फारानी, मकतबा अलहरनात
सेहत व मर्ज़ और इस्लामी तालीमात, मौलाना सैय्यद जलाल उद्दीन उमरी

शऊरे सेहत : वाहिमों से हकायक तक, डाक्टर सैय्यद अहसन हुसैन

- Men's Health Guide
- <https://www.webmd.com/men/guide/default.htm>
- Women's Health Guide
- <https://www.webmd.com/women/guide/default.htm>
- Home Remedies
- <https://www.health.com/health/gallery/0,,20831757,00.html>
- <https://www.webmd.com/balance/ss/slideshow-home-remedies>



- Fats
- Fibre & Carbohydrates
- Fruits & Vegetables
- Protien

मुतवाज़िन गिज़ा(संतुलित आहार) का खाका	बाज़ गिज़ाओं में कमी/एहतियात

(ब) सलाहियत

हर फ़र्द अपने अंदर चार साल की मुददत में कमअज़कम एक नई सलाहियत पैदा करेगा। आप अपने मिज़ाज, माहौल और काम की मुनासिबत से सलाहियत पैदा करने का मन्सूबा बनाएँ। मस्लन

- मैं कुरानी अरबी सीखूँगा
- मैं तजवीद(कुरआन के सही उच्चारण के साथ पढ़ना) का फ़न सीखूँगा
- मैं बोल चाल की अंग्रेज़ी सीखूँगा
- मुझे टेलरिंग सीखनी है
- मोबाइल फोन के ज़रिये मेल,रिपोर्टिंग, वर्ड डाकूमेंट और मुख़्तलिफ़ मुफ़ीद ऐप्स वगैरा का इस्तेमाल सीखूँगा
- मैं कम्प्यूटर का बुनियादी फ़न सीखूँगा
- मैं मिडवाइफ़्री का हुनर सीखुगी
- मुझे बेहतरीन फ़ैमली कौनस्लर बनना है
- मैं माहिरे मआशियात बनूँगा
- मैं माहिरे इस्लामी फ़िक़ह बनूँगा
- मैं अपने लिखने की सलाहियतों को परवान चढ़ाऊँगा
- मुझे एक बड़ा मुक़र्रिर बनना है

तजवीज़ बराए मुतालअः व इस्तिफ़ादह

- कुरआनी अरबी सीखिये—डॉक्टर अब्दुल हक अन्सारी
- कुरआन मजीद के अस्सी फ़ीसद अल्फाज़, डॉक्टर अब्दुल अजीज़ अब्दुल रहीम, हुदा पब्लिकेशन्स हैदराबाद
- दुरुसुल लुगतिल अर्बियाति लिगैरिन नातिकीना बिहा
अलजुज़ अब्वल, अलजुज़ सानी, अलजुज़ सालिस, अद्दक्तूर –फ़–
अब्दुल रहीम
- कलीद बराए दुरुसुल लुगतिल अर्बिया हिस्सा अब्वल, हिस्सा दोम, हिस्सा सोम
- कलीद बराए मश्क हिस्सा अब्वल, हिस्सा दोम, हिस्सा सोम
- Key to Durus Al-Arabiyyah Part 1 ,Part 2,Part 3
- Key to Exercises Part 1 ,Part 2, Part 3
- Learning the Language of Quran:Dr.Abdul Haq Ansari
- YouTube Channel
- <http://www.lisanulquran.com>

वज़ाहत : दुरुसुल लुगतिल अर्बिया लिगैरिन नातिकीन बिहा, आम लोगों के लिए अरबी को अरबी ही से समझने की आसान किताबें तीन हिस्सों में मौजूद हैं।

इन किताबों को अंग्रेज़ी ज़बान में समझने के लिए कलीद बराए लुगतिल अर्बिया के नाम से तीन किताबें हैं।

इन किताबों को अंग्रेज़ी ज़बान में समझने के लिए भी तीन किताबें मौजूद हैं जिन का नाम है:

Key to Durus Al-Lughat Al-Arabiyyah Part 1 ,Part 2,Part 3

इन किताबों में कुछ मश्के(Lessons) दी गई हैं। मश्क को हल करने के लिए उर्द दाँ तब्के के लिए हल अल्तिमारीन के नाम से उर्दू में तीन हिस्से हैं।

इन मश्कों को हल करने के लिए अंग्रेज़ी दाँ तब्के के लिए अंग्रेज़ी में तीन हिस्सों पर आधारित निम्न किताबें हैं:

Key to Exercises Part 1 ,Part 2,Part 3

Published by Islamic Foundation Trust, 138 (78)

Perambur High Road, Chennai 600012 India

- You can become a motivational speaker www.udemy.com
- Art of Public Speaking <https://www.toastmasters.org/Resources/Video-Library/five-basic-public-speaking-tips>
- Family Counseling
https://study.com/how_to_become_a_counselor.html
- Communication Skill
<https://youtu.be/mPRUNGGORDo>
- Learning Spoken English
<https://www.britishcouncil.in/g-english-courses-adults?u>
- Learning Computer Skills
www.udemy.com



मुझे दर्जे ज़ेल सलाहियतें पैदा करनी हैं	दर्जे ज़ेल किताबों का मुताअला करना है	दर्जे ज़ेल कोर्सों में दाख़ला लेना है	किन से मदद लेना है

4— जज़बाती नश्वोनुमा(विकास)

मसलन अगर आप निम्न लिखित आसार अपनी ज़िन्दगी में पाते हैं तो किन नकारात्मक जज़बात के समूह में आते हैं, पहले उन्हें महसूस करें फिर उन से निजात पाए। या आप की नफसियाती सेहत के लिये इन्तिहाई अहम है। उन से छुटकारा हासिल करने के लिये खुद भी कोशिश करें, निजात पाने के तरीकों का मुतालआ करें, इन नुस्खों पर कार बंद हों। आखिर कोशिश ये हो कि किसी माहिर से रूजूअ करें। मर्ज़ की उम्र और पुख़्तगी का सही अन्दाज़ लगाकर तरीका कार अपनाए।

तजवीज़ बराए मुतालअ: व इस्तिफादह

- अस्रे हाज़िर की नफिसयाती उलझने और उन का इस्लामी हल—मौलाना सुल्तान इस्लाही
- नबी करीम सल्ल० बहैसियत माहिर नफिसयात, सैय्यदा सअदिया गज़नवी (सकारात्मक शख्सियत के लिए)
- कलामे नबूवत छटा हिस्सा, मौलाना मोहम्मद फ़ारुक ख़ान (नकारात्मक शख्सियत को तर्क करने के लिए)
- कलाम नबूवत, हिस्सा सातवाँ—मौलाना मोहम्मद फ़ारुक ख़ान
- बदलो सोच बदलो ज़िन्दगी, फाइज़ हसन सय्याल
- मुश्किल हालात में मुसबबत ज़िन्दगी जीने का फन—फाइज़ हसन सयाल
- ऊँची उड़ान, सैय्यद कासिम हसन अली शाह

मश्क

मायूसी

हल

तनकीदे जात के ख्यालात	
मायूसी के ख्यालात	
नुक़सान या नाकामी के ख्यालात	

खौफ

हल

यह ख्याल कि अन्करीब कुछ बुरा होने वाला है	
डर, खतरा और रस्क के ख्यालात	
अगर ऐसा हो जाए, के ख्यालात	

गुस्सा

हल

'लाज़िम है' के ख्यालात	
यह ख्याल कि ज़बात मजरूह होने वाले हैं, या मेरे साथ नाइन्साफी होगी	
यह ख्याल कि क़ानून शिकनी हुई है।	

एहसासे जुर्म

हल

यह ख्याला कि में ने किसी को तकलीफ पहुँचाई है	
यह ख्याल कि आप ने कुछ वह काम क्या है जो ख़ूद आप की इख़लाकियात के खिलाफ़ हुआ है	
नकारात्मक नतीजा बरामद होने, एहसासे नदामत व शरमिंदिगी	
मेरे बारे में लोग क्या नकारात्मक सोचेंगे।	

5— तअल्लुकात गहरे और खुश गवार हों

तअल्लुकात को बेहतर बनाने के लिए आप एक साल के लिये कुछ इस तरह के निशाने निर्धारित कर सकते हैं, मसलन

- माँ-बाप की खुशी मेरी आखिरत की कामयाबी है, उन के साथ हुस्ने सूलूक की मिसाल बनूँगा।
- मैं अपनी बीवी के रव्यों के फ़र्क को दरगुज़र करूँगा।
- मैं अपने बच्चों की बाग़ियाना रविश की इस्लाह एहसान की मिठास के साथ करूँगा।
- अपने भाई बहनों के साथ इस साल में एक गेट टूगेदर करूँगा।
- मैं अपने पास पड़ोस के लोगों की ज़रूरतों का ख़्याल रखूँगा।
- एक गरीब रिश्तेदार के लिए महाना सौदा—सुल्फ़ का इन्तिज़ाम करूँगा।
- भान्जों और भतीजों से सम्पर्क रखूँगा।
- मैं अपने रिश्तेदारों में उन लड़कियों के लिए, जिन की शादिया नहीं हुई हैं, रिश्ते तलाश करने की कोशिश करूँगा।
- एक रिश्तेदार लड़के या लड़की को तालीम के बाद रोज़गार की फ़राहिमी में मदद करूँगा।
- मैं अपने पुराने पड़ोसियों को तलाश करके एक दिन मिलने जाऊँगा और मुलाकात करके खुशियाँ बिखेर कर आऊँगा।
- एक सहाब जिन से बड़ी सख्त कलामी हो गई थी, अचानक एक दिन उन के घर हाज़िर हो जाऊँगा और उन से कहा सुना माफ़ कराकर आऊँगा।
- मुझे मालूम है कि कुछ लोगों ने मेरे साथ जुल्म का रवय्या इख्तियार किया, मैं ने उन सब को माफ़ कर दिया। अब इस के बाद जब मैं उन से मिलूँगा तो साफ़ दिल से मिलूँगा।
- तनज़ीमी साथी से किसी मामले में मेरी लड़ाई थी और वह एक निर्धारित विषयों से सम्बन्धित थी। अब मुझे उन की शख़सियत से कोई मनमुटाव नहीं रखना है।

तजवीज़ बराए मुतालआ व इस्तिफ़ादह

- घरेलू तशद्दुद और इस्लाम—डॉक्टर मुहम्मद रज़िउल इस्लाम नदवी
- जिन्सी ताल्लुकात और क्वानीने फितरत—मौलाना सैय्यद अबुआला मैदूदी रह0
- हुकूकुःज़ौजैन,— मैलाना सैय्यद अबुआला मैदूदी रह0
- हकूकुल इबाद,— बिनतुल इस्लाम रह0
- कुरआन की आइली तालीमात—डॉक्टर मुहम्मद रज़िउल इस्लाम नदवी
- औरत खानँदान और समाज इस्लामी इक़दार व एहकाम की रोशनी में,—डॉक्टर मुहम्मद रज़िउल इस्लाम नदवी
- अज़दवाजी जिन्दगी और इस्लामी तालीमात,— डॉक्टर मोहम्मद फ़हीम अख़्तर, काज़ी पब्लिशर्ज़ ऐन्डिस्ट्रि ब्यूटर्ज़, नई दिल्ली
- तहरीके इस्लाम में कार कुनों के बाहमी तआलुकात,— खुर्रम मुराद रह0
- कलामे नबूवत हिस्सा सोम बाब अब्वल,— मौलाना मोहम्मद फ़ारुक खान
- **Interpersonal Relations: An Islamic Perspective, Good Tree Press**

मिसाल

तआलुकात की बेहतेरी का मन्सूबा

Role	Goal	Plan	Schedule	Delegate
बेटा	खुश रखना खिदमत करना	मेडिकल चेकअप करना, हज पर भेजना	30 अगस्त 15 अप्रैल	खुद से भाई के ज़रिये
शौहर	हुरने मआशरत मआशी जिम्मेदारी शखिसयत साजी			
बाप	इकदार के साथ परवरिश ज़रूरियात की तकमील	चिल्ड्रन सर्किल प्रोग्राम में भेजना बाई साइकिल खरीदना	बाद रमज़ान टेस्ट में अच्छे नम्बर लाने पर	एस आई ओ मिम्बर के साथ खुद से
पड़ोस				
अमीर मुक़ामी	मुक़ामी यूनिट सम्भालना बासलाहियत अफ़राद को करीब करना	मन्सूबा पर काम करना मुलाक़तें करना	तेईस मार्च के टारगेट हर इतवार दो घन्टे	मुआविनीन के ज़रिये में खुद
रुकने जमात				
टीचर				
मुहल्ले की मस्जिद का नमाजी				
भाई	अच्छे तआलुकात मदद वक़्त ज़रूरत	महीने में एक बार घरों को जाना ग्राहक फ़राहम करना	हर माह मार्च तक 6 अदद	बीवी के साथ दोस्तों के वास्ते से
चाचा				
नवासा				
अपार्टमेंट का रुकन				

6– आर्थिक मज़बूती

तजवीज़ बराए मुतालआ व इस्तिफादह

- मआश, इस्लाम और मुसलमान,— निजातुल्लाह सिद्दीकी
- इस्लामी तिजारत,— अबूनोमान बशीर अहमद

Billion Dollar Muslim: Why We Need Spiritually Inspire Entrepreneurs ,
by Khuram Malik

Rich Dad Poor Dad , Robert Kiyosaki and Sharon Lechter

Secrets of Millionaire Mind , T .Harv Eker

Think and Grow Rich , Napoleon Hill

Business Transactions in Islam , Dr . Waqar Anwar

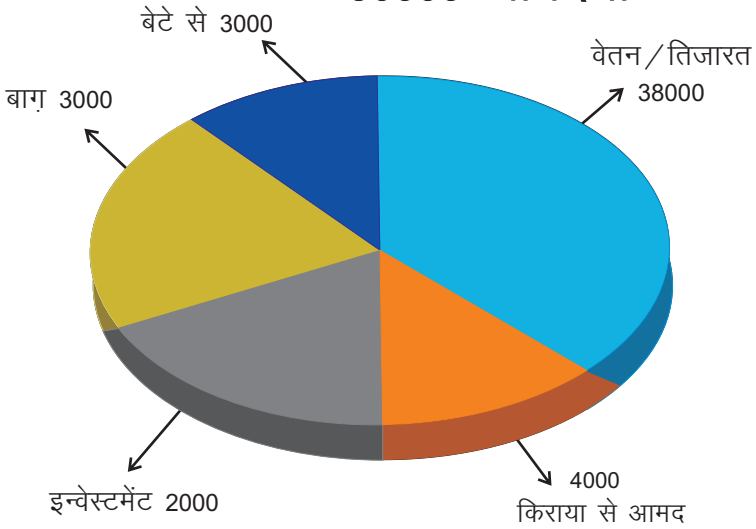
आमदनी = खर्च

आमदनी = खर्च बचत कीजिए

आमदनी = खर्च मन्सूबा बन्दी कीजिए

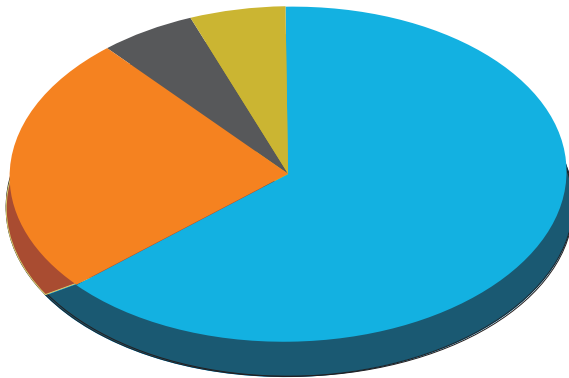
मिसाल

50000 आमदनी

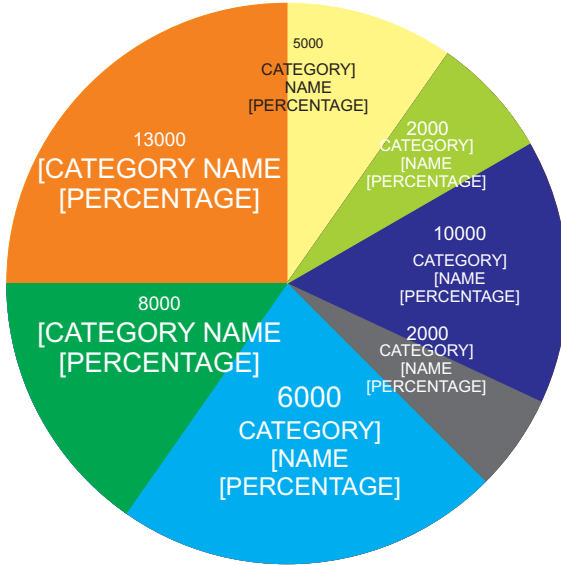


तिजारत/वेतन 32000 ■ किराया ■ इन्वेस्टमेंट ■ शेयर्ज ■ दुसरों से 3000

अपनी आमदनी का हिसाब लगाइए

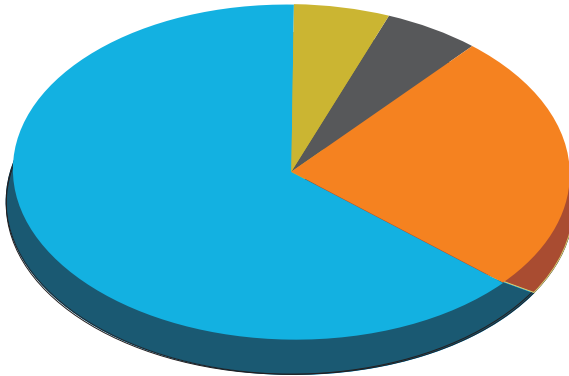


मिसाल



सौदा-सुल्फ ■ बच्चों की तालीम ■ बिल्स ■ किराया ■
 गैर मुतव्वके/गाटी ■ दुआ/इनफाक ■ बचत ■

अपना इख्जात का हिसाब लगाइए



7— तहजीबे नफ़स (नफ़स की दुरुस्ती)

हर फ़र्द अपने नफ़स के अन्दरून का जाएज़ा ले और देखे कि उस का नफ़स कहाँ कहाँ उसे गुमराह कर रहा है, उस की नोटिस ले और उस से बचने की तदाबीर इख़्तियार करे। मिसाल के तौर पर

- मुझे अपनी निगाहों की हिफ़ाज़त करनी है
- मुझे फोन का सही इस्तेमाल करना है
- मुझे ज़बान के खुरदरे पन को दूर करना है
- मैं बेजा तनकीद (आलोचना) का आदी हो गया हूँ
- ज़ज्बये शहवत (कामोत्तेजना) को कन्ट्रोल करने की ज़रूरत है
- कहीं ऐसा तो नहीं कि मेरे अन्दर दौलत या इल्म का गुरुर पनप रहा है मुझे लगता है मेरे कामों में दिखावा है
- मुझे बेजाइस्लाह करने वाला नहीं बनना है
- मैं अपनी कस्रेनफ़सी (विनम्रता) के इज़हार के ज़रिये अपना पिनदार (गुरुर) तोड़ता हूँ
- मुझे सब्र इख़्तियार करने की ज़रूरत है
- मुझे गम्भीरता और संजीदगी अपनाने की ज़रूरत है
- मुझे नर्म गुफ्तुगू को अपनाना है

तजवीज़ बराए मुतालआ व इस्तिफादह

- नफ़्स का तज़किया,— बिनतुल इस्लाम रह0
- नफ़्स के गुनाह और उन से बचने की तदाबीर,— मैलाना मुहम्मद आबिद नदवी
- Life Coaching for Muslims , Sayeds Habib, Good Tree Press
The War Within Our Heart , Habib Quadri and Sa'ad Quadri, Good Tree Press

मश्क़

करने के काम	तरकीब	तर्क करने के काम	तरकीब

8— इंसानियत, दीन और तहरीक के लिए मुफ़ीद बातें

यह तहरीक के कामों का खुलासा है। हमारा हर फ़र्द जाएज़ा ले कि वह दीन तहरीक और इंसानियत के लिए कितना फायदेमन्द है। उसे चाहिए कि "अपने लिए जीने वालों" के रेवड़ से बाहर निकले ताके इंसानियत की आला क़दरों के लिए अपनी ज़िन्दगिया लगा देने वाले नेक लोगों की सूची में उस का नाम शामिल हो। दुनिया में तहरीकें, तन्ज़ीमें, इदारे और संस्थाओं के कामों का खुलासा यह होता है कि वह अपने लिए और अपने मतलब और फायदे के लिए काम करते हैं, मगर तहरीके इस्लामी की खुसूसियत यह है कि उस के कार्यकर्ता दूसरों की दुनिया और आख़िरत की भलाई के लिए जीते हैं।

हर फ़र्द अपना जाएज़ा ले कि वह दूसरों के लिए कितना फायदेमन्द है। उस के अन्दर वह क्या सलाहियतें हैं जिन से वह दीन तहरीक और इंसानियत की खिदमत करके दुनिया में दिल का सुकून और आख़िरत में खुदा की खुशनूदी हासिल कर सकता है।

अपने नारमल तर्ज़े ज़िन्दगी से बाहर निकल कर कुछ नये मामलों की अनजाम के बारे में सोचें, जैसे :

- मैं जहाँ हूँ वहाँ हर रोज़ तहरीक का काम शअरी तोर पर करना है
- रोज़आना कम अज़कम एक घंटे मुझे मैदान में सर गर्म रहना है
- जमाअत के लिए अपने इनफाक़ की रक़म को बढ़ाना है
- दावत व तहरीक के कामों के लिए मुझे दूसरों की जेब को भी मुसलमान बनाना है।
- अपनी ज़िम्मेदारी की अदाइगी के लिए मुझे रोज़ाना काम करना है
- मुझे उम्मत के फ़लां फ़लां लोगों से मुलाक़ात करनी है और उन को तहरीक से जोड़ना है
- मुझे फ़लां फ़लां खास सलाहियत वाले लोगों से सम्पर्क बढ़ाना है और उन की सलाहियतों से तहरीक को फ़ाएदा पहुँचाना है
- मुझे पाँच लोगों तक इस्लाम की दावत पहुँचानी है
- मुझे फ़ला मस्जिद को दीनी तहरीकी व समाजी सर गर्मियों का मर्कज़ बनाना है
- मुझे तीन लोगों को बरसरे रोज़गार होने में मदद करनी है
- मैं जिन इदारों से जड़ा हुआ हूँ उन के मेयार को बुलन्द करने के लिए मुझे फ़लां और फ़लां काम करने हैं

तजवीज़ बराए मुतालआ व इस्तिफादह

- शाहराहे ज़िन्दगी पर कामयाबी का सफर, मुहम्मद बशीर जुमा
- वक़्त की अहमियत, युसुफ़ुल करज़ावी
- दीन की दावत और हमारा खानदान, मुतीन तारिक़ बागपती
- तहरीकी काम का खाका, नईम सिद्दीकी रह0
- तहरीके इस्लामी का इब्तिदाई दौर, नईम सिद्दीकी रह0

मिसाल

काम	टारगेट	ज़राए: किताब, फुलझ	मदद / नाम	कब
बा सलाहियत लोगों से सम्पर्क बढ़ाना	2 अदद मीडिया परसन्स	खाने की दावत	दोस्त ज़ैद, बकर	तक़रीब
बा सलाहियत लोगों से सम्पर्क बढ़ाना	2 अदद मीडिया परसन्स	खाने की दावत	दोस्त ज़ैद, बकर	तक़रीब
बा सलाहियत लोगों से सम्पर्क बढ़ाना	2 अदद गेर मुसलिम वकील	सिमिनार	वकील दोसत के मदद से रवि प्रभु	मुहिम के दौरान

मश्क़

काम	टारगेट	ज़राये किताब, फ़ोलडर, मीडिया, खाने की दावत सेमिनार	मदद/ नाम	कब