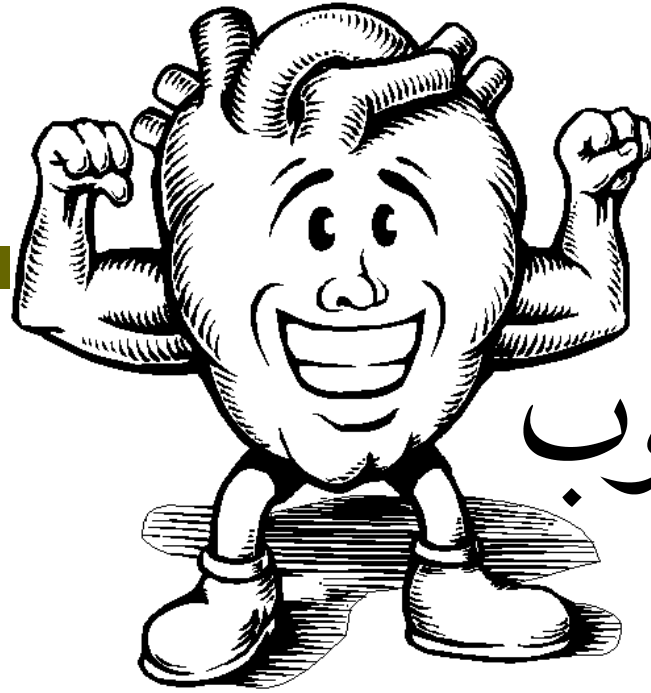


صحة



الابد كر الله تطمن القلوب

صحة الذهن – Mental Health



□ امیر المومنین صع۔ یوتا نو کام کرا کرے چھے۔

■ دنیا ما حالات مگر۔ امیر المومنین
صلوات اللہ نے اطمینان چھے۔ کام کرا
کرے چھے۔ تیرویر تیرواؤے چھے۔ امام
۴ جھو کا کھائی چھے۔

■ تین لقبہ بر افطار کرے چھے۔ زهد ما
عجب لذت لے چھے

□ امام زین العابدین صع۔ بندگی ما مصرف چھے۔ اہما گھنی
لذہ ملے چھے

■ نماز ما اتنا مشغول چھے۔ فرزند۔ گری گیا۔ گھر ما شور
چھے۔ امام ع م نماز ما چھے۔ یر امر نواپ نے کئی حس
نتھی۔ سلام والے چھے انے پوچھے چھے کہ اشور سونر۔

□ معز امام ع م۔ عجب اپ نو حلم !!



■ حمام درست کرو انو فرمان
کیدو تھو۔ کام کرنا ریر کام نو تو
کیدو۔ کئی فرماوتا تھی۔
اطمینان چھے۔ کرسی پر بیٹھا
چھے تاکہ خدمہ گدا راوی نے
درست کرے چھے۔ انے تر بعد
امام اندر پردہ ہارے چھے۔

■ تینے امامونی شان ما COMMON ELEMENT سونہ
چھ-کہ

”پوتا نو کام کرا کرے چھے“
”اطمینان چھے“

UTILISE اہنا ہر لمحہ نے پرائیہ کئی شان سی
کرے چھے۔ ونفسہ تسبیح



□ انسان جہ حال ما چھے۔ تر
ناسی لذت لے۔ جہ حال ما
چھے۔ اہناسی زیادہ ما زیادہ
فائدہ لے۔

■ اتنو مشغول ہوئی۔ اہنی LIFE نو ہر لمحہ اتنو IMPROTANT ہوئی۔
کہ

NO MATTER WHAT THE SITUATION - چاہے جیوا بھی حالات
ہوئی۔ اہنو کام حالوج چھے۔ کام جاریج چھے۔ کوئی عوائق اہنے اہنا
کام سی اٹھیں گے۔ اہنی ذات ما یر اتنو تیار چھے۔ یر چھے وہاں اہنو
کام چھے۔

امثل هسے - تو ذہن نی صحتہ باقی رہسے -
frustrate نہیں تھائی

□ امثل نی ذہن نی صحتہ هسے - تو امور جر کئی ہوئی -
مؤمن مطمئن رہسے انشاء اللہ تعالیٰ - انے - نتیجہ

”تلقی“ ما ناشط رہسے -



امیرالمومنین صاع فرماوے چھے۔ ”سل عما یعنیك“۔ تمنے جر لاگتو
ولگتو ہوئی تر پوچھو۔ هحي ايك دعاء ما ایم فرماوے چھے۔
”اللهم ارحمني بترك ما لا یعنینی“

غرض۔ ما لا یعنی نے موکو ما خدانی رحمتہ چھے۔ peace of mind
چھے۔

اينا بس ما جر ہوئی تر نی فکر کریے تو برابر۔
Personal وات چھے۔

System

compromising his mental health
and hence وعظني تلقي ما فرق پڑھے۔
individual مومن ني وات چھے۔ يراھنا
train کيم ذھن نے کيسے۔ کہ

I will make my way _ no
matter what!

ما رابس ما چھے۔ تر سگلو ميں سن بهالي نے
چلتوج چلو جيئس۔
کام کرتو جيئس۔ □

□ بعض ذاكرين اوات ما گھني وقت الجھي
جائي چھے۔ کہ۔ System برابر تھايو
جوئيے۔ بجا چھے۔ تر تھاسے۔ اھنا ذمہ دارو
jointly کيسے۔ اپنے سگلانے بھي اھما
ملي نے کوشش کروا ئي چھے۔

□ مگر ھرايك مؤمن جر عشرہ ما حاضر تھائي
چھے۔ جھانر تک system اگراھنے ايم
کوئي سبب سي feeling اوي رھيو چھے کہ
system ھجي زيادہ مضبوط تھايو
جوئيے۔ تو اھنا سامنے يرج وقت ما۔ why

should he miss out by getting
frustrated and intern

Suggested work that is always in our hands

□ تلاوة القرآن الكريم - جہنا باہر امان بیان اچھے۔ کہ ہوا الدواء
□ تسبیح - الاذکر اللہ تطمئن القلوب۔ خدانی ذکر سی دلونے
اطمئنان لہائی چھے

□ مدائح مرثیہ نے سنے پر تلاوة کرے۔ اہما عجب لذتہ چھے۔
entertainment اہما کتنو تھئی جائی چھے۔ انے یر بھی حلال
نو۔ mental health نویر سی حصول چھے۔



□ التفكير!! تفكر ساعة عبادة سنة۔ think about your work انے اہنا متعلق نتائج
لاوو۔ تمارا نزدیک ایک diary ہمیشہ ہوئی کہ خیالات آیا۔ لکھی لئی سکائی۔ نہیں
تو پاچھو frustrate تھاوانو سبب بنے۔

اننا بس ما اننا جسم ني صحتہ چھے۔ اهنو حيال كامل راكھوو۔ يركوئي سبب سي
internally اپنا peace of mind نوعائق نربنے



□ قران مجيد ما خدا تعالی فرماوے چھے۔ کہ ”وجعلنا نومکم سباتا“۔ نیند راحتہ نو
سبب کیدو چھے۔ رات ما چاہے بھی حالات انا ہوئی۔ تمنے تماری level برکوشش
کروي کہ نیند راحتہ ني پوري لیوتی۔ لطافہ ما۔ کتناک نے دیکھا چھے۔ بعض وقت ابھا
ابھا بھی بے تین جھوکا لئی لئی سکے !!

□ قران مجيد ما هجي فرماوے چھے۔ ”والناشاطات نشطا“ همیشه نشاط ما هوئی۔ نشاط
نا واسطے۔ rest تا سا تھ ریاضة exercise نی ضرورة مرھے چھے۔ والا اتنو ذهن
ایم سمجھی بیٹھے چھے کہ زیادہ کام نتھی تو اپواپ سستی طرف مائل لھئی جاسے۔

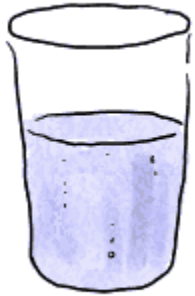
□ الداعی الاجل سیدنا طاہر سیف الدین رض فرماوے۔ چھے کہ فجر نو
ناشطہ انسان نادن ما کھیلا نی مثل چھے!! مضبوط قوی! پورودن
نشاط دلاوے۔ ہر ایک ذاکر۔ مومن ایم کوشش کرے کہ ہر روز۔ لاسیما
عشرہ مبارکہ ما ناشطہ کریج۔

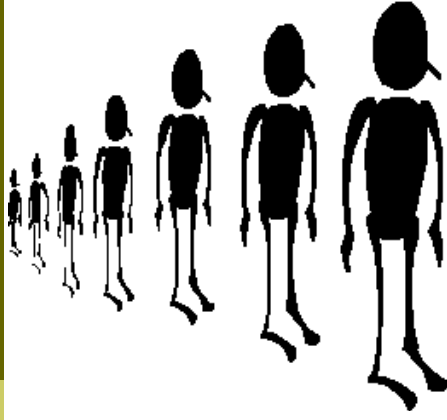


□ الداعی الاجل سیدنا طاہر سیف الدین رضوان اللہ علیہ۔ ناشطہ ما
بیضہ تناول فرماوتا۔ مولانا طاع بھی تناول فرماوے چھے۔



□ خدا تعالیٰ قران مجید ما فرماوے چھے۔ وجعلنا من الماء کل شیء حی۔
پانی سی ہر چیز نی زندگی چھے۔ دن ما کم انر کم دس گلاس سادو پانی
پیوج جوئیے۔ اہناسی بھی تازہ رہسو۔ جھوکا لھیں کھاوو۔ چوسی نے
پیئے۔ جمن ہضم تھائی۔ جیم رسول اللہ صلح یر فرمایو چھے





□ LINES ما کھرا رو ہو پڑھے تو BODY - MENTALLY پر
CONTROL کرو۔ انے ADRENALIN ودھوانا دو۔ تھائی چھے سونہ
جیم ایک DOCTOR پر کھیو۔ کہ ADRENALIN گھنو ودھی جائی
چھے۔ انے بچی تری بیٹھی جئیے چھے۔ تو پر نیند انے تھکان نو سبب
نی جائی چھے۔

□ اولیاء کرام۔ فرماوے چھے کہ صدقہ سی ہم دور تھائی چھے۔ بیماری
تلی جائی چھے۔ عشرہ ما پر گھنی عادیہ مرا کھوی

□ بانچ چیز سعادیہ ماسی چھے اہماسی ایک۔ احھا دوست۔ تو عشرہ
ما احھا دوستو ہوئی سگلی جگاہ ساتھ ساتھ جائی تاکہ ہر
جگاہ MENTAL PEACE ہوئی FRUSTRATION تی گنجائش ج
نا ہوئی ہمیشہ سعید ہوئی۔

دوست

دوست

دوست

- علما تيار هوئي۔ جيم کوئي چاهے اھنا بيرواھنا واسطے تيار هوئي يربھي اھو تيار تھائي۔ صحيح الجسم والدھن والفھم وعظ ما حاضر تھائي۔ علمي صحتھسے تو نينديا جھوڪا ھر ڪر نھيں اوے۔
- قم وانت تشتهي۔ جن جو اماقناعه هوئي۔ پيٽور يا نر بني جيے۔ ترسي صحتھ پر گھنو اثر رے چھے۔ جن غايري ني مثل نا جيے
- ”تغدي تمدی۔ تعشی تمشي“ دوپھر نا جن پچھي تھورو قيلولة ڪر وڃ جوئيے۔ انے رات نا جن پچھي۔ تھورو چلو وڃ جوئيے
- امير المومنين صع فرماوے چھے ڪھلا پاوسي چلو اما عمر ڪرائي چھے۔ تارے جوتا ھميشه برابر پھنيے۔ صحتھ باقي رھے۔

-
- علو الہمة۔ WILL POWER مضبوط کرے۔ شہداء کربلاء نوسونہ شان نو WILL POWER تھو!! برہان الدین مولی نوسونہ شان نو WILL POWER چھے۔
 - تھور و کرے۔ پراہنا پر باقی رہے۔ گھنو کرے انے ایک دن ما تھا کی جائی یر برابر نہیں
 - اخیر ما ”استجمام“۔ الداعی الاجل سیدنا محمد برہان الدین طول اللہ عمرہ الشریف۔ عاشوراء نادن واسطے لاگن ناساھ سحوری کروی جوئیے۔ ایم فرماوتا ہوا فرماوے چھے۔ کہ اپن انسان چھے۔ بشر چھے۔ ترسی تھور و سحوری مالئی لیئے

عاشوراء نا دن اخر گھري لگ قوۃ باقي مراکھے۔
ایم تمھید کرے۔ تخمین کرے۔

سجدۃ دیکھی اخر گھري سگلا دن کرتا زیادہ
ما تم کروانو چھے۔ قوۃ نی ضرورۃ چھے۔ خدا یا مری
اپے۔ الداعی الأجل مولانا محمد برهان الدین نی
عمر شریف نے قیامۃ نا دن لگ درا کرے