متوازن غذا اور تعلیمات نبویہ :صحت کا شعور انسان کو متوازن غذا کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ ہمارے یہاں غذائیت کا مطلب گھی کی زیادتی لیا جاتا ہے۔ حالانکہ Balance Diet اصل "صحت مند" غذا ہے۔ ماہرین غذا کے نزدیک گوشت، سبزی، دالیں، فائبر ڈائٹ، شوربے والا سالن اور سلاد سب اہم ہیں۔ تیل میں خوب تلی ہوئی اشیاء اتنی فائدہ مند نہیں' جتنا سمجھا جاتا ہے۔

آپ ﷺ کو کدو (لوکی، کدو، میٹھا کدو) بہت مرغوب تھا۔ شوربے والے کھانے (ثرید) کی فضیلت بیان فرماتے، ہانڈی اور پیالے کا بچا ہوا کھانا مرغوب تھا (جس میں تری کم ہوتی ہے)۔ گوشت پسند فرماتے، ککڑی اور لوکی پسند تھا۔

آپ ﷺ کے اسوۂ مبارکہ سے یہ اصول ملتا ہے کہ ہم متوازن غذا پسند کریں، تیل کم استعمال کریں۔ اگر ہم اسوۂ نبوی کے اصولوں پر بیلنس ڈائٹ استعمال کریں تو برکات کے ساتھ یہ فوری فائدے بھی حاصل ہوں گے۔

دل کی بیماریوں سے حفاظت :سوتے ہوئے ہمارا جسم آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ آرام حالت میں دل کو جاگنے اور کام کرنے کی حالت کے مقابلے میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے، اس لیے اگر نیند سے بیداری پر اچانک کھڑے ہو کر چلنا شروع کر دیں تو دل پر بوجھ پڑتا ہے، بعض افراد کو دل کا دورہ بھی پڑ جاتا ہے۔ ماہرین امراض قلب بتاتے ہیں کہ:

۱۔ سو کر اٹھیں تو بستر پر چند لمحوں کے لیے بیٹھ جائیں تاکہ دل اپنے آپ کو نئی پوزیشن میں کام کرنے کے لیے تیار کر لے۔

۲۔ دونوں ہاتھوں سے آنکھیں ملیں۔ آنکھیں ملنے سے دل کو جانے والے اعصاب دل کی دھڑکن کو جسم کی نئی پوزیشن کے مطابق مرتب (Adjust) کرنے میں معاون بنتے ہیں۔

۳۔ پھر کھڑے ہوں۔ آپ ﷺ بیدار ہو کر آنکھوں کو ملتے تھے۔ بستر پر کچھ دیر بیٹھتے (اتنی دیر جس میں بعض روایات کے مطابق ۱۰ آیات پڑھتے۔) ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ معصوم بچے سو کر اٹھتے ہیں تو آنکھیں ملتے ہوئے اٹھتے ہیں، چونکہ سب بچے دین فطرت پر ہوتے ہیں۔

نہاتے ہوئے جسم کی حفاظت : نہاتے وقت جسم پر ایک دم پانی ڈال دیا جائے تو جھرجھری سی آتی ہے۔ جسم کے حفاظتی نظام کو جھٹکا سا لگتا ہے، یہ اس لئے ہوتا ہے کہ پانی اور جسم کا ٹمپریچر مختلف ہوتا ہے۔ اچانک شاور کے نیچے کھڑے ہونے یا غسل خانے میں جاتے ہی جسم پر پانی ڈالنے سے دل کو جانے والے اعصاب متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ عمل بار بار دہرایا جائے تو دل کی مستقل تکلیف کا سبب بھی ہو سکتا ہے۔ ماہرین طب کہتے ہیں کہ جسم کو نقصان سے بچانے کے لیے غسل کرتے یا نہاتے وقت جسم کو بتدریج گیلا کرنا چاہیے۔ نبی اکرم ﷺ کے غسل کا طریقہ یہ تھا کہ آپ ﷺ پہلے ہاتھ دھوتے، نماز کی طرح وضو کرتے، انگلیاں گیلی کر کے بالوں کی جڑوں تک خلال کرتے، پھر تین مرتبہ سر پر پانی ڈالتے۔ اللھم وفقنا بالعمل الصالح لما تحب و ترضی

******

تربیت اسلامی، قسط:10

نوجوان نسل کی بے راہروی اور اس کا علاج

محمود اسماعیل السلمانی

10 : بری عادات واطوار : خودغرضی ، مطلب پرستی

یہ برے اطوار "**ایثار**" کے اعلیٰ وصف سے محرومیت کے نتیجے میں جنم لیتی ہیں۔ "ایثار" کا مطلب ہے کہ اپنی ذات پر دوسروں کو ترجیح دینا یعنی ضروریات زندگی کی چیزوں میں ذاتی ضرورت کے باوجود کسی دوسرے ضرورت مند کو زیادہ حقدار سمجھنا۔

اسلامی تعلیمات میں "**ایثار وقربانی**" کو بڑی اہمیت اور فضیلت حاصل ہے، کیونکہ اسی جذبے سے معاشرہ کو امن وسکون ملتا ہے اور ایک مثالی معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ کیا ہم میں یہ جذبہ موجود ہے؟ اگر مفقود ہے تو سوال یہ ہے کہ کیا ہم نے اسے اپنے اندر پیدا کرنے کی کوشش کی ہے؟ اس جذبے کے فقدان سے معاشرے میں کیا کیا خرابیاں پیدا ہوں گی؟ اور نسل نو میں اس جذبے کو کیسے پیدا کیا جاسکتا ہے؟ جواب کی سادگی اور آسانی کے باوجود ہم نے اس بارے میں ذہن لڑانے کی تکلیف ہی نہیں کی۔

آیا آپ نے معاملات زندگی میں اپنے بھائی بہنوں کا خیال رکھا؟ ایک اہم ترین مثال کے طور پر تقسیم وراثت کا مسئلہ لے لیں۔ کیا آپ نے بہنوں کا حصہ مکمل طور پر ان کو دے دیا ہے؟ شاید چند ہی لوگ اثبات میں جواب دے سکیں، باقی تمام کا معاملہ "الأمان والحفیظ" !!! یہی سبب ہے کہ معاملاتِ زندگی میں کونسی برائی باقی ہے جو ہماری ملت میں نہیں؟! جھوٹ، دھوکہ دہی اور حسد ہماری قوم کا مرغوب مشغلہ ہے۔ فن غیبت وچغلی میں ہم نے شیطان کو بھی پیچھے چھوڑا ہے۔ پھر ہم اس امید میں ہیں کہ ہمارے بچے نیک، رحمدل اور ماں باپ کے فرماں بردار بن جائیں۔ کوئی اولاد کے بارے میں پوچھے تو شکایتوں کی نہ ختم ہونے والی داستان آتی ہے کہ "بیٹا نافرمان ہے، بیٹی کہنا نہیں مانتی، اولاد عزت وتکریم نہیں کرتی !!"

محترم سرپرست! ابھی یہ بدسلوکی کا پہلا زینہ ہے جس سے آپ کو پالا پڑ رہا ہے۔ ذرا اپنی اولاد واحفاد کے بارے میں انصاف سے کام لیتے ہوئے اڑوس پڑوس اور معاشرے کے لوگوں اور ان کی ماؤں بہنوں سے بھی سنیں، آپ ہی کے بے جا لاڈ وپیار نے ان کی زندگی اجیرن بنا رکھی ہے۔ کونسا معاشرہ ہے جس کو آپ کے "نورِنظر" سے شکایت نہ ہو!؟ سکول کا معاشرہ لے لیں، وہاں تمام ساتھی پریشان۔ اساتذہ کو آپ کے "نورِ چشم" کی ہر حرکت سے شکایت ہے، محلہ کے لوگ تو پہلے ہی سے آپ کے لختِ جگر سے بیزار ہیں۔ الغرض کوئی ایسی برائی نہیں جو آپ کے بیٹے میں نہ ہو اور کوئی ایسا فرد نہیں جس کو آپ کے وارث سے شکایت نہ ہو۔ یہ تمام اس بات کا پیش خیمہ ہے کہ آپ نے بوقت ضرورت (قولی یا عملی) ہدایات دینے میں غفلت برتی ہے یا آپ اور ہم نے خیر

و بھلائی کو کچھ نہیں سمجھا، اس لیے آج ہمیں اپنی اولاد سے شکایت ہے اور ان سے دو دو ہاتھ ہونا پڑ رہا ہے!!

علاج: اس کا حل صرف اور صرف کتاب اللہ اور سنت رسول اللہ ﷺ سے رجوع ہے، یعنی ہم اپنی زندگی کو قرآن وسنت کے مطابق ڈھالیں' یہی ہماری ہدایت کے سرچشمے ہیں۔ ﴿قوا أنفسكم وأهليكم نارا﴾ [التحريم:٦] **''اپنی ذات اور اپنے گھر والوں کو جہنم کی آگ سے بچاؤ۔''** کا تقاضا یہی ہے کہ ہم پہلے خود سنبھل جائیں پھر بیوی اور اولاد کو سنبھالیں نہیں تو قیامت میں ہمیں ایسے جلاّدوں سے واسطہ پڑے گا: ﴿غلاظ شداد لايعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون ۞﴾ [التحريم:٦] **''انتہائی سخت دل اور سخت گیر فرشتے ہوں گے جو صرف اللہ کی فرمانبرداری کرنے والے ہوں گے اس ذات واحد کی نافرمانی کا تصور تک ان میں نہیں ہوگا۔''** لہذا پہلے ہم بھلائی کو اپنائیں، پھر گھر والوں کو اس کی تعلیم دیں تب ہم کامیاب وکامران ہوں گے۔

جذبہ ایثار کا معاملہ بھی بالکل اسی طرح ہے۔ یعنی پہلے ہم اپنے اندر اس جذبے کے لیے جگہ پیدا کریں۔ انسانی معاشرے میں اس جذبے کو بیدار کرنے کے بے شمار مواقع روزمرہ زندگی میں پیش آتے رہتے ہیں، مگر ہم انہیں اہمیت نہیں دیتے۔ اس سلسلے میں کسی بھی چیز کو معمولی نہیں سمجھنا چاہیے۔

حقیقت یہ ہے کہ مسلمان جذبہ ایثار اور دوسروں کی بھلائی کے لیے سوچنے میں اپنے ان اسلاف کے پیروکار ہوتے ہیں جن کے متعلق اللہ تعالیٰ نے آسمان سے یہ زندہ جاوید تعریفی سرٹیفکٹ نازل فرما کر ہمیشہ کے لیے مسلمانوں کی زبان پر جاری وساری کردیا: ﴿والذين تبوءوا الدار والايمان من قبلهم يحبون من هاجر اليهم ولا يجدون فى صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون ۞﴾ [الحشر:٩] **''اور جنہوں نے اس بستی (مدینہ منورہ) میں اور ایمان میں ان (مہاجرین) سے پہلے جگہ بنالی ہے اور اپنی طرف ہجرت کر کے آنے والوں سے محبت کرتے ہیں اور مہاجرین کو جو کچھ دیا جائے اس سے وہ اپنے دلوں میں کوئی تنگی نہیں پاتے، بلکہ خود ہی اپنے اوپر دوسروں کو ترجیح دیتے ہیں گو خود کو کتنی ہی سخت ضرورت ہو (بات یہ ہے کہ) جو اپنے نفس کے بخل سے بچایا گیا وہی کامیاب ہے۔''** اصل بات یہ ہے کہ ہمارے اسلاف ؓ میں یہ وصف کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا تھا۔ اسی لیے قرآن نے بطور نمونہ برائے اطاعت گزاری یہ مثال بیان فرمائی ہے۔ اس کی تفصیلات میں جائیں گے تو کتب حدیث اور تواریخ وسیر ایسی مثالوں سے بھری پڑی ہیں جو ہمیں پکار رہی ہیں کہ اپنے اسلاف کے جذبہ ایثار کو دیکھ کر اسے اپنانے کی کوشش کریں۔

ابو ہریرہ ؓ نے بیان فرمایا ہے: (أتى رجل فقال: يا رسول الله! أصابني الجهد، فأرسل الى نسائه فلم يجد عندهن شيئا، فقال: "ألا رجل يضيف هذه الليلة رحمه الله!!" فقال رجل من الأنصار- وفي رواية: فقال ابو طلحة

الأنصاری۔أنا یارسول الله، فذهب به الی أهله فقال لامرأته:أکرمی ضیف رسول الله ﷺ، لاتدخری عنه شیئا، قالت: والله ماعندی الا قوت الصبیة، قال فاذا أراد الصبیة العَشاء فنومیهم، وتعالَی فأطفیٔ السراج ونطوی بطوننا اللیلة لضیف رسول الله ﷺ ففعلت،ثم غدا الضیف الیٰ رسول الله ﷺ فقال:"لقد عجب الله اللیلة من فلان وفلانة "وأنزل الله فیهما ﴿ویؤثرون علیٰ أنفسهم ولو کان بهم خصاصة﴾[متفق علیه]

دراصل مسلمان اخلاق فاضلہ،خصال حمیدہ،رحمت باری تعالیٰ کے فیوض وبرکات اور حکمت محمدی کے صاف وشفاف چشمے سے سیراب ہوتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ:(لایؤمن احدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه)(متفق علیه) **"تم میں سے کوئی اس وقت تک کامل مؤمن نہیں ہوسکتا جب تک اپنے مسلمان بھائی کے لیے وہ چیز پسند نہ کرے جو اپنے لیے پسند کرتا ہے۔"** جیسے فرمان نبی ﷺ کے سننے کی دیر ہوتی ہے کہ مسلمان اپنے اخلاق کو ایسی ہی چیزوں کا پابند بناتا ہے اور ﴿ویؤثرون علی أنفسهم ولو کان بهم خصاصة﴾[الحشر:۹] جیسی آیات سے مؤمن کے شعور میں خیر اور ایثار کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔گویا مؤمن کا تعلق ہمیشہ اللہ تعالیٰ سے جڑا رہتا ہے،زبان ذکرواذکار سے تر اور دل میں اللہ تعالیٰ کی محبت جاگزین ہوتی ہے۔اور جب اس کی نظر دنیا کی چیزوں پر پڑتی ہے تو درس عبرت حاصل کرتا ہے۔فرمان الہی ہے ﴿وما تقدموا لأنفسکم من خیر تجدوه عند الله هو خیرا وأعظم أجرا واستغفروا الله ان الله غفور رحیم﴾(المزمل:۲۰) **"جو نیکی تم اپنے لیے آگے بھیجو گے اسے اللہ تعالیٰ کے ہاں بہ سے بہتر اور ثواب میں زیادہ پاؤ گے،اور اللہ تعالیٰ سے معافی مانگتے رہو،یقیناً اللہ بخشنے والا مہربان ہے۔"** اور آیت ﴿ان الذین یتلون کتاب الله وأقاموا الصلوٰة وأنفقوا مما رزقنٰهم سرا وعلانیة یرجون تجارة لن تبور۝لیوفیهم أجورهم ویزیدهم من فضله انه غفور شکور۝﴾(فاطر:۲۹۔۳۰) **"جولوگ قرآن مجید کی تلاوت کرتے اور نماز کی پابندی کرتے ہیں اور ہمارے عطا فرمودہ رزق میں سے پوشیدہ اور علانیہ خرچ کرتے ہیں،وہ ایسی تجارت کے امیدوار ہیں جو کبھی خسارہ میں نہ ہوگی۔تاکہ انہیں اجرتیں پوری پوری دے اور ان کو اپنے فضل سے اور زیادہ عطا کردے۔بے شک وہ بڑا بخشنے والا قدردان ہے۔"**

اہل ایمان کے ذہنوں میں دنیا کی محبتیں ابھرتی ہیں اور دل میں خودغرضانہ خیالات آتے ہیں تو وہ دنیا کو حقارت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور ہمیشہ رہنے والی زندگی کو اختیار کرتے ہیں۔جب کسی کی کیفیت میں اس طرح کی تبدیلی آتی ہے تو کیوں وہ اللہ تعالیٰ کی راہوں میں خرچ نہ کرے اور کیوں بھلائی کا راستہ نہ اپنائے اور کیوں ان کے اندر جذبہ "ایثار" پیدا نہ ہو۔ایسے ہی خوش نصیبوں کو پختہ یقین ہوتا ہے کہ جو کچھ وہ دنیا میں اللہ تعالیٰ کی رضا کی خاطر خرچ کریں' آخرت میں دس گنا سے زیادہ ملے گا۔

قارئین کرام! وہ کونسا بلند وصف ہے جو ہمارے اسلافؒ میں نہ تھا!! سیرت وتاریخ کی ورق گردانی سے ہمیں بے شمار ایسے