باب ہفتم

اسلامی تعلیمات اور عصر حاضر کے تقاضے

1- خود اعتمادی و خود انحصاری

حاصلات تعلم

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ

☆ خود اعتمادی و خود انحصاری کا معنی و مفہوم جان سکیں۔
☆ خود اعتمادی و خود انحصاری کی اہمیت و فضیلت سمجھ سکیں۔
☆ اسوۂ نبوی خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم کی روشنی میں خود اعتمادی و خود انحصاری کی مثالیں سمجھ سکیں۔
☆ خود اعتمادی و خود انحصاری کی مختلف صورتوں اور ان کے اسباب سے واقف ہو سکیں۔
☆ خود اعتمادی و خود انحصاری کے انفرادی و اجتماعی اثرات کا جائزہ لے سکیں۔
☆ خود اعتمادی و خود انحصاری اختیار کرنے والے بن سکیں۔
☆ اسلامی تعلیمات اور عصر حاضر کے تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے اندر خود اعتمادی و خود انحصاری کا جذبہ پیدا کر سکیں۔

These Notes are available on taleemcity.com

سوال 1: خود اعتمادی و خود انحصاری سے متعلق رسول اللہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم کی سیرت طیبہ سے مثالیں دیں۔

جواب: خود اعتمادی و خود انحصاری کا مفہوم

خود اعتمادی و خود انحصاری کا لفظی معنی اپنے آپ پر اعتماد اور انحصار کرنا ہے۔ اصطلاحی طور پر اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا، ان کا ادراک کرنا اور اپنی قوت و طاقت پر بھروسا کرنا خود انحصاری کہلاتا ہے۔

خود اعتمادی اور خود انحصاری اسلام کی نظر میں

اسلام انسان کو جن اخلاق اور اوصاف کو اپنانے کی تلقین کرتا ہے، ان میں عزم و ہمت، حوصلہ اور خود اعتمادی اور خود انحصاری سر فہرست ہیں۔ اسلام انسان کو کم ہمتی اور مشکلات سے بچنے کی تلقین کرتا ہے اور انسان کو عزم و ہمت سے کام لینے اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرنے کا درس دیتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ (آل عمران: 159)

ترجمہ: جب آپ (کسی بات کا) عزم کر لیں تو اللہ تعالیٰ پر توکل کیجیے۔

اللہ تعالیٰ نے اہل علم کی قرآن مجید میں جو صفات ذکر کی ہیں، ان میں ایک توکل علی اللہ بھی ہے۔ اہل ایمان پر جب مشکلات آتی ہیں تو وہ کم ہمت نہیں ہوتے، اللہ تعالیٰ کے علاوہ کسی اور کے خوف کا شکار نہیں ہوتے، بلکہ ہمت اور حوصلے سے مشکلات کا سامنا کرتے ہیں اور اپنے رب پر توکل کرتے ہیں۔ حضرت محمد رسول اللہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم کی سیرت مبارکہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کی مثالوں

سے بھری پڑی ہے۔ آپ خاتم النبیین ﷺ نے ہمیں خود اعتمادی اور خود انحصاری کا درس دیا ہے۔ آپ خاتم النبیین ﷺ حمیت و غیرت کے پاسبان تھے، آپ خاتم النبیین ﷺ نے کبھی کسی سرکش کے سامنے سر نہ جھکایا، آپ خاتم النبیین ﷺ کبھی کسی زبان دراز سے خوف زدہ نہیں ہوئے، آپ خاتم النبیین ﷺ نے کبھی کسی کی الزام تراشی کی پرواہ نہ کی اور نہ کبھی کسی کی مکاری و فریب کاری میں آئے کیوں کہ عزت نفس، خودداری و خود انحصاری آپ خاتم النبیین ﷺ کی ذات مبارکہ کا اہم جز تھی۔

اسوۂ نبوی خاتم النبیین ﷺ کی روشنی میں خود اعتمادی اور خود انحصاری

رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ نے ہمیں خود اعتمادی اور خود انحصاری کا درس دیا ہے۔ آپ خاتم النبیین ﷺ کی حیات طیبہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ آپ خاتم النبیین ﷺ کو بے شمار مشکلات اور مصائب کا سامنا کرنا پڑا لیکن بڑی سے بڑی رکاوٹ بھی آپ خاتم النبیین ﷺ کے عزم و ہمت اور خود انحصاری کو ختم نہ کر سکی۔ آپ خاتم النبیین ﷺ کو اپنے مقصد سے دور نہ کر سکی۔ آپ خاتم النبیین ﷺ نے مشکل سے مشکل حالات میں بھی ہمت نہیں ہاری اور اپنی ذات پر اعتماد کرتے ہوئے تمام مشکلات کا بہادری سے مقابلہ کیا۔ غزوۂ بدر ہو یا غزوۂ احد، خندق ہو یا حنین تمام غزوات میں رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ نے خود اعتمادی اور خود انحصاری سے کام لیتے ہوئے عزم و ہمت اور استقلال کے ساتھ میدانِ جنگ میں ڈٹ کر دشمنوں کا مقابلہ کیا جس کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ نے آپ خاتم النبیین ﷺ کو فتح و کامرانی عطا فرمائی۔ آپ خاتم النبیین ﷺ کی 53 سالہ مکی اور 10 سالہ مدنی زندگی کا ہر لمحہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کا مرقع نظر آتا ہے۔

فتح مکہ

فتح مکہ کے موقع پر آپ خاتم النبیین ﷺ کا عالم یہ تھا کہ آپ خاتم النبیین ﷺ اپنی اونٹنی قصوا پر سوار تھے اور آپ خاتم النبیین ﷺ کا سرانور جھکا ہوا تھا، آپ خاتم النبیین ﷺ کے سر پر سیاہ عمامہ باندھے ہوئے تھے، مگر رعب و دبدبہ قائم تھا۔ آپ خاتم النبیین ﷺ کے ایک جانب حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ اور دوسری جانب اسید بن حضیر رضی اللہ عنہ تھے اور آپ ﷺ خاتم النبیین ﷺ کے چاروں طرف جوش بھرا لشکر تھا۔ لشکر کی شان و شوکت دیکھ کر ابوسفیان نے حضرت عباس رضی اللہ عنہ بن عبدالمطلب سے کہا کہ عباس رضی اللہ عنہ تمہارا بھتیجا تو بادشاہ ہو گیا۔ حضرت عباس رضی اللہ عنہ نے جواب دیا کہ تیرا برا ہو! ابوسفیان یہ بادشاہت نہیں نبوت ہے۔ اس شاہانہ جلوس کے جاہ و جلال کے باوجود آپ خاتم النبیین ﷺ کی تواضع کا یہ عالم تھا کہ آپ خاتم النبیین ﷺ سورۃ الفاتحہ کی تلاوت فرماتے ہوئے اس طرح سر جھکائے ہوئے اونٹنی پر بیٹھے ہوئے تھے کہ آپ خاتم النبیین ﷺ کا سر اونٹنی کے کوہان سے لگ جاتا تھا۔

رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ کا صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو درس

رسول اللہ خاتم النبیین ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو درس دیا کہ وہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی دوسروں کی طرف دیکھنے اور ان سے امید رکھنے کی بجائے اپنی صلاحیتوں پر بھروسا کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ پر توکل کریں۔ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ دکھا دے گا۔ رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ نے ایک بھیک مانگنے والے شخص کو بلا کر اسے محنت اور زور بازو پر بھروسا کرنے کا سبق دیا۔ اس کا سامان فروخت کروا کر اسے محنت اور زور بازو سے کما کر کھانے کی ترغیب دی۔

سوال 2: خود اعتمادی و خود انحصاری کس طرح انسان کو ترقی یافتہ بناتی ہے؟

جواب: خود اعتمادی و خود انحصاری کی اہمیت

خود اعتمادی اور خود انحصاری بہترین وصف کا نام ہے۔ جو بھی شخص بڑے کام انجام دینا چاہتا ہے اس میں اعتماد کا ہونا بہت ضروری ہے۔

taleemcity.com

خوداعتمادی انسان کا وہ وصف اور طرزِ عمل ہے جو انسان کے لیے عظیم مقاصد کا حصول ممکن بنا دیتا ہے۔ خوداعتمادی اور خودانحصاری انسان کے اندیشوں، خوف اور شک کو دور کر کے انسان میں اعتماد اور اُمید پیدا کرتی ہیں، انسان کی جدوجہد، کوشش اور کامیابی کے امکانات کو روشن کر دیتی ہیں جس سے کامیابی کی راہیں ہموار ہو جاتی ہیں۔ خوداعتمادی وخودانحصاری اگر تکبر وغرور جیسے منفی جذبات سے خالی اور مثبت فکر سے بھرپور ہو تو انسان ہر قدم پر کامیاب ہوتا ہے۔ لوگ اس کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور ایسا شخص لوگوں کے لیے نمونے کی حیثیت کا حامل فرد بن جاتا ہے۔ خوداعتمادی اور خودانحصاری انسان کی پوری زندگی میں بہت زیادہ اہمیت رکھتی ہے اور زندگی کے ہر پہلو میں اس کی اشد ضرورت ہے۔

خوداعتمادی وخودانحصاری کی مختلف صورتیں

1- بچوں میں خوداعتمادی وخودانحصاری

چھوٹے بچوں میں خوداعتمادی وخودانحصاری پیدا کرنا بہت ضروری ہے۔ اس سے وہ زندگی کے ہر پہلو میں آگے بڑھ سکیں گے۔ مثال کے طور پر ایک چھوٹا بچہ جو چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے اگر اس میں خوداعتمادی اور خودانحصاری ہوگی تو ہی وہ چلنا سیکھ پائے گا اور یہ خوداعتمادی ماں باپ ہی اپنے بچے میں پیدا کر سکتے ہیں۔

2- طالب علموں میں خوداعتمادی وخودانحصاری

طالب علموں میں خوداعتمادی وخودانحصاری کا ہونا بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس کے بغیر ایک طالب علم آگے نہیں بڑھ سکتا۔ زندگی کے مختلف شعبوں میں آگے بڑھنے کے لیے ایک طالب علم میں خوداعتمادی اور خودانحصاری کا ہونا بہت زیادہ ضروری ہے، اسی سے وہ زندگی میں ایک کامیاب انسان بن کر کامیاب ہو سکتا ہے۔

3- مختلف شعبوں میں خوداعتمادی وخودانحصاری

خوداعتمادی وخودانحصاری ہی سے ایک انسان اپنے کام میں مہارت حاصل کر سکتا ہے اور زندگی کے معاملات میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ ہر انسان مختلف شعبوں سے وابستہ ہے اور خوداعتمادی وخودانحصاری ہی ان شعبوں میں کامیابی کی ضامن ہے۔ چاہے ایک ڈاکٹر ہے یا انجینئر، اُستاد ہے یا سائنس دان، مزدور ہے یا سیاست دان۔ زندگی کے ہر شعبہ میں خوداعتمادی وخودانحصاری نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ اس کے بغیر ایک انسان ترقی حاصل نہیں کر سکتا۔ ہمیں زندگی میں بعض اوقات مشکلات اور مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کاروبار میں نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ایسے مواقع پر خودانحصاری سے کام لیں اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہوئے مشکلات سے نکلنے کی کوشش کریں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہوئے محنت اور جدوجہد کو اپنا شعار بنائیں تاکہ ہم کامیابی کی منزل تک پہنچ سکیں۔

مشقی سوالات کے جوابات

سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں:

(i) فَإِذَا عَزَمْتَ میں جس عمدہ صفت کا ذکر ہے:

(الف) سچائی ودیانت داری (ب) خوداعتمادی وخودانحصاری (ج) صبر وتحمل (د) باہمی ہمدردی

(ii) اللہ تعالیٰ نے خوداعتمادی اور خودانحصاری کے ساتھ تلقین کی:

(الف) صبر وتحمل کی (ب) عجز وانکساری کی (ج) باہمی تعاون کی (د) اللہ تعالیٰ پر بھروسے کی

(iii) انسان کو خوداعتمادی اور خودانحصاری کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکبر سے بچاتا ہے:

(الف) توکل (ب) صبر (ج) سچ (د) تحمل

(iv) انسان اپنے معاملات احسن طریقے سے انجام دے سکتا ہے:

(الف) مال و دولت سے (ب) تعلقات کی بدولت (ج) انصاف کی وجہ سے (د) خوداعتمادی کے سبب

(v) کسی بھی قوم کی اجتماعی عزت و آبرو کا سبب بنتی ہے:

(الف) تجارت (ب) غربت (ج) سیر و سیاحت (د) خوداعتمادی

جوابات: (i) خوداعتمادی و خودانحصاری (ii) اللہ تعالیٰ پر بھروسے کی (iii) توکل

(iv) خوداعتمادی کے سبب (v) خوداعتمادی

سوال2: مختصر جواب دیں:

(i) خوداعتمادی و خودانحصاری کا مفہوم تحریر کریں۔

جواب: خوداعتمادی اور خودانحصاری کا لفظی معنی اپنے آپ پر اعتماد اور انحصار کرنا ہے۔ اصطلاحی طور پر اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا، ان کا ادراک کرنا اور اپنی قوت و طاقت پر بھروسا کرنا خودانحصاری کہلاتا ہے۔

(ii) خوداعتمادی و خودانحصاری کے دو معاشرتی فوائد تحریر کریں۔

جواب: 1- خوداعتمادی انسان کا وہ وصف اور طرزِ عمل ہے جو انسان کے لیے عظیم مقاصد کا حصول ممکن بنا دیتا ہے۔

2- خوداعتمادی اور خودانحصاری انسان کے اندیشوں، خوف اور شک کو دور کر کے انسان میں اعتماد اور امید پیدا کرتی ہے اور انسان کی جدوجہد، کوشش اور کامیابی کے امکانات کو روشن کر دیتی ہیں جس سے کامیابی کی راہیں ہموار ہو جاتی ہیں۔

(iii) خودانحصاری کے بارے میں ایک آیت کا ترجمہ لکھیں۔

جواب: ترجمہ: جب آپ (کسی بات کا) عزم کر لیں تو اللہ پر توکل کیجیے۔

(iv) خوداعتمادی کے حوالے سے اللہ تعالیٰ نے کیا نصیحت فرمائی؟

جواب: خوداعتمادی کے حوالے سے اللہ تعالیٰ نے نصیحت فرمائی ہے کہ جب آپ (کسی بات کا) عزم کر لیں تو اللہ تعالیٰ پر توکل کیجیے۔

سوال3: تفصیلی جواب دیں:

(i) خوداعتمادی و خودانحصاری سے متعلق نبی اکرم خاتم النبیین ﷺ کی سیرت طیبہ سے ایک مثال کریں۔

جواب: دیکھیے سوال 1

(ii) خوداعتمادی و خودانحصاری کس طرح انسان کو ترقی یافتہ بناتی ہے؟

جواب: دیکھیے سوال 2

سرگرمیاں برائے طلبہ

☆ طلبہ خوداعتمادی و خودانحصاری کے مختلف پہلوؤں کی فہرست بنائیں۔

جواب: خوداعتمادی اور خودانحصاری کے مختلف پہلو:

1- اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا 2- اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانا 3- توکل علی اللہ

4- بھرپور محنت کرنا 5- ہمت نہ ہارنا

taleemcity.com

☆ طلبہ خوداعتمادی و خودانحصاری کے فوائد پر مشتمل فلیش کارڈ بنائیں۔

جواب: عملی کام۔

برائے اساتذہ کرام

☆ طلبہ کے مابین خوداعتمادی و خودانحصاری کے موضوع پر کمرا جماعت میں مذاکرہ کروائیں۔

جواب: عملی کام۔

معروضی سوالات

❁ کثیر الانتخابی سوالات

-1 خوداعتمادی اور خودانحصاری کا لفظی معنی ہے:

(A) اپنے آپ پر اعتماد کرنا اور انحصار کرنا (B) اپنے آپ کو قابو میں رکھنا اور برداشت کرنا

(C) توکل کرنا اور نماز ادا کرنا (D) صبر کرنا اور شکر کرنا

-2 جو بھی شخص بڑے کام سرانجام دینا چاہتا ہے اس میں ہونا ضروری ہے:

(A) اعتماد (B) صبر (C) قوت برداشت (D) قوت ارادی

-3 خوداعتمادی انسان کا وہ وصف ہے جو انسان کے لیے ممکن بنا دیتا ہے:

(A) فتح و نصرت (B) تمناؤں کی جستجو

(C) جنت کا حصول (D) عظیم مقاصد کا حصول

-4 جب آپ (کسی بات کا) عزم کر لیں تو اللہ تعالیٰ پر کیجیے:

(A) توکل (B) انحصار (C) یقین (D) اعتماد

-5 قرآن میں بیان کردہ اہل علم کی صفات میں سے ایک ہے:

(A) ایمان بالآخرۃ (B) ایمان بالرسول (C) ایمان بالملائکہ (D) توکل علی اللہ

-6 اہل علم مشکلات کا سامنا کرتے ہیں:

(A) نماز اور زکوٰۃ سے (B) صدقہ و خیرات سے

(C) ہمت اور حوصلے سے (D) روزے اور حج سے

-7 آپ خاتم النبیین ﷺ نے بڑی سے بڑی مشکل کا مقابلہ کیا:

(A) چپ رہ کر (B) برداشت کر کے (C) فرشتوں کی مدد سے (D) بہادری سے

-8 فتح مکہ کے موقع پر خاتم النبیین ﷺ سوار تھے:

(A) براق پر (B) اپنے پسندیدہ گھوڑے پر

(C) اپنی اونٹنی قصوا پر (D) جنتی سواری پر

taleemcity.com

-9 آپ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مکہ میں گزارے:

(A) 23 سال (B) 40 سال (C) 53 سال (D) 10 سال

-10 آپ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مدنی زندگی مشتمل ہے:

(A) 10 سال (B) 23 سال (C) 13 سال (D) 40 سال

-11 فتح مکہ کے موقع پر خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سر پر باندھا ہوا تھا:

(A) سفید رنگ کا عمامہ (B) سبز رنگ کا عمامہ (C) پیلے رنگ کا عمامہ (D) سیاہ رنگ کا عمامہ

-12 فتح مکہ کے موقع پر ایک جانب حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ اور دوسری جانب تھے:

(A) حضرت عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ (B) حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ

(C) حضرت اسید بن حضیر رضی اللہ عنہ (D) حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ

-13 فتح مکہ کے موقع پر اسلامی لشکر کی شان و شوکت دیکھ کر ابو سفیان نے حضرت عباس رضی اللہ عنہ سے کہا:

(A) تمھارا بھتیجا بادشاہ ہو گیا (B) تمھارا بھتیجا تاجر ہو گیا

(C) تمھارا بھتیجا رسول ہو گیا (D) تمھارا بھتیجا فاتح ہو گیا

-14 فتح مکہ کے موقع پر خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تلاوت کر رہے تھے:

(A) سورۂ اخلاص کی (B) سورۂ کوثر کی (C) سورۂ نصر کی (D) سورۂ فاتحہ کی

-15 آپ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے صحابہ رضی اللہ عنہم کو درس دیا کہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی بھروسا کریں:

(A) اپنی صلاحیتوں پر (B) اپنے تقویٰ پر (C) اپنے خاندان پر (D) اپنی عبادت پر

-16 آپ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھیک مانگنے والے شخص کو بلا کر اسے بھروسا کرنے کا سبق دیا:

(A) محنت اور دوستوں پر (B) محنت اور رشتہ داروں پر

(C) محنت اور زور بازو پر (D) محنت اور امید پر

جوابات:

(A) -10	(C) -9	(C) -8	(D) -7	(C) -6	(D) -5	(A) -4	(D) -3	(A) -2	(A) -1
				(C) -16	(A) -15	(D) -14	(A) -13	(C) -12	(D) -11

مختصر جوابی سوالات

-1 خود اعتمادی و خود انحصاری کا لفظی اور اصطلاحی معنی تحریر کیجیے۔

جواب: خود اعتمادی اور خود انحصاری کا لفظی معنی اپنے آپ پر اعتماد اور انحصار کرنا ہے۔ اصطلاحی طور پر اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا، ان کا ادراک کرنا اور اپنی طاقت و قوت پر بھروسا کرنا خود انحصاری کہلاتا ہے۔

-2 خود اعتمادی اور خود انحصاری کیوں ضروری ہے؟

جواب: خود اعتمادی اور خود انحصاری انسان کا وہ وصف اور طرز عمل ہے جو انسان کے لیے عظیم مقاصد کا حصول ممکن بنا دیتا ہے۔

taleemcity.com

-3 اسلام کون کون سے اخلاقی اوصاف اپنانے کی تلقین کرتا ہے؟

جواب: اسلام انسان کو جن اخلاقی اوصاف کو اپنانے کی تلقین کرتا ہے، ان میں عزم و ہمت، حوصلہ اور خود اعتمادی و خود انحصاری سرفہرست ہیں۔ اسلام انسان کو کم ہمتی اور مشکلات سے بچنے کی تلقین کرتا ہے۔

-4 اہل ایمان پر جب مشکلات آتی ہیں تو وہ کیا کرتے ہیں؟

جواب: اہل ایمان پر جب مشکلات آتی ہیں تو وہ کم ہمت نہیں ہوتے اور ہمت اور حوصلے سے مشکلات کا مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ ہمیشہ اپنے ربّ پر توکل کرتے ہیں۔

-5 فتح مکہ کے موقع پر ابوسفیان نے خاتم النبیین ﷺ کے لشکر کی شان و شوکت کو دیکھ کر کیا کہا؟

جواب: ابوسفیان نے لشکر اسلام کی شان و شوکت کو دیکھ کر حضرت عباس رضی اللہ عنہ بن عبدالمطلب سے کہا کہ عباس رضی اللہ عنہ تمھارا بھتیجا تو بادشاہ ہو گیا۔

-6 فتح مکہ کے موقع پر ابوسفیان کے خاتم النبیین ﷺ کو بادشاہ کہنے پر حضرت عباس رضی اللہ عنہ نے کیا جواب دیا؟

جواب: حضرت عباس رضی اللہ عنہ نے جواب دیا کہ تیرا برا ہو یہ بادشاہت نہیں بلکہ نبوت ہے۔

-7 رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو مشکل حالات میں کیا کرنے کا حکم دیا؟

جواب: رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو درس دیا کہ وہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی دوسروں کی طرف دیکھنے اور ان سے اُمیدیں وابستہ کرنے کی بجائے اپنی صلاحیتوں پر بھروسا کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ پر توکل کریں۔

-8 رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ نے بھیک مانگنے والے شخص کو کیا تعلیم دی؟

جواب: رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ نے ایک فقیر (بھیک مانگنے والے) کو بلا کر اسے محنت کرنے اور زورِ بازو پر بھروسا کرنے کا سبق دیا، اس کا سامان فروخت کروا کر اسے محنت کر کے اور زورِ بازو سے کما کر کھانے کی ترغیب دی۔

-9 مشکلات اور مالی تنگی کے وقت ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

جواب: ہمیں زندگی میں بعض اوقات مشکلات اور مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کاروبار میں نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ایسے حالات میں ہمیں چاہیے کہ ہم ایسے مواقع پر خود انحصاری سے کام لیں اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہوئے مشکلات سے نکلنے کے لیے کوشش کریں۔

taleemcity.com

These Notes are available on taleemcity.com

اسلامی تعلیمات اور عصر حاضر کے تقاضے

2- جسمانی وذہنی صحت اور جسمانی ریاضت

حاصلاتِ تعلّم

اس سبق کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- ☆ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں جسمانی ریاضت اور ذہنی صحت کی فضیلت جان سکیں۔
- ☆ یہ سمجھ سکیں کہ جسمانی ریاضت صحت مند معاشرے کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔
- ☆ جسمانی ریاضت، ذہنی صحت اور کھیل کا باہمی تعلق سمجھ سکیں۔
- ☆ اسلام کی روشنی میں جسمانی ریاضت کی حدود و قیود جان سکیں۔
- ☆ جسمانی ریاضت کے ذہنی اور جسمانی اثرات کا جائزہ لے سکیں۔
- ☆ جسمانی ریاضت کے مختلف اصولوں اور طریقوں سے واقف ہو کر اپنی زندگیوں میں وقت کی پابندی، برداشت، ٹیم ورک (گروہی کام) اور نظم وضبط کو شامل کر سکیں۔
- ☆ جسمانی ریاضت کے مختلف اصولوں اور طریقوں پر عمل کرتے ہوئے وقت کے ضیاع سے بچ سکیں۔
- ☆ جسمانی ریاضت وذہنی صحت کا باہمی تعلق اور اہمیت سمجھتے ہوئے اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھ سکیں۔

سوال 3: جسمانی وذہنی صحت کی اہمیت اسلامی تعلیمات کی روشنی میں بیان کریں۔

جواب: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں جسمانی ریاضت اور ذہنی صحت

دین اسلام انسانی زندگی کے لیے ایک مکمل ضابطہ حیات فراہم کرتا ہے۔ دین اسلام نہ صرف انسان کے مادی وجود کی بہتری اور جسمانی صحت کے لیے بھی راہ نمائی فراہم کرتا ہے۔ اسلام کے پیش نظر ایسے معاشرے کی تشکیل ہے جس کے تمام شہری صحت مند، توانا اور جسمانی طور پر مضبوط ہوں۔ اسی لیے اسلام نے عبادات کے ساتھ ساتھ انسان کے جسم کے حوالے سے بھی بنیادی تعلیمات ارشاد فرمائی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں راہ نمائی اور سربراہی کے لیے صحت اور علم کو فوقیت دیتے ہوئے فرمایا:

وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ (البقرہ:247)

ترجمہ: اور (اللہ نے) اُسے علم اور جسم میں وسعت فرمائی ہے۔

ارشادات نبوی خاتم النبیین ﷺ

صحت مند انسان اور صحت مند دماغ اللہ رب العزت کی طرف سے انسان کے لیے بہت بڑا انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ کے اس انعام کی قدر کرنا انسان کا اولین فرض ہے۔ رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ کا ارشاد ہے:

دو نعمتیں ایسی ہیں کہ اکثر لوگ ان کی قدر نہیں کرتے اور وہ صحت اور فراغت ہیں۔ (صحیح بخاری:6412)

اسلام میں انسان کی جسمانی صحت کی اہمیت اس قدر ہے کہ رسول اکرم خاتم النبیین ﷺ نے جسمانی طور پر طاقت ور اور توانا شخص کو کمزور شخص سے بہتر قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:

اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِیُّ خَیْرٌ وَّ اَحَبُّ اِلَی اللہِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِیْفِ ۔ (صحیح مسلم:6774)

ترجمہ: طاقت ور مومن اللہ تعالیٰ کے نزدیک کمزور مومن کی نسبت بہتر اور زیادہ محبوب ہے۔

جسمانی ریاضت وذہنی صحت اور کھیل کا باہمی تعلق

انسانی صحت کی اسی اہمیت کی وجہ سے بہت سی ایسی تعلیمات ہیں جن سے انسان کو ورزش کی تلقین ملتی ہے کیوں کہ ورزش ایک ایسا عمل ہے جس سے انسانی جسم صحت مند رہتا ہے۔ ورزش کا ایک طریقہ کھیل کود ہے۔ چنانچہ اسلام ایسے تمام کھیلوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے جس سے انسانی جسم صحت مند رہتا ہے اور اس کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ورزش کے علاوہ کھیل بھی جسمانی ریاضت اور اس کے نتیجے میں انسان کی جسمانی وذہنی صحت کے لیے بہت زیادہ فائدے کا باعث ہے۔ کھیل کا انسان کی جسمانی وذہنی صحت کے ساتھ براہِ راست تعلق ہے کیوں کہ کھیل کے میدان میں ہر وقت مستعد رہنا پڑتا ہے اور ذہن کو ہر وقت استعمال کرنا ہوتا ہے۔

جسمانی ریاضت صحت مند معاشرے کی بنیاد

جسمانی ریاضت ہی صحت مند معاشرے کی بنیاد ہے۔ ورزش اور جسمانی صحت انسانی جسم کو متوازن کرنے کے ساتھ ساتھ انسانی پٹھوں کی نشوونما میں بھی مدد کرتی ہے جس کے نتیجے میں انسانی جسم میں خون کی پیداوار بڑھتی ہے۔ اسی طرح ورزش جسم میں آکسیجن کی سطح اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ ورزش انسانی صحت کی ذہنی وجسمانی نشوونما کے لیے بہت مفید اور صحت مند معاشرے کی بنیاد ہے۔ جسمانی ریاضت کا ایک پہلو اخلاق سنوارنا بھی ہے جس طرح کھانے پینے میں توازن رکھنا، پانی بیٹھ کر پینا، سانس لے کر پینا، کھانا بیٹھ کر کھانا اور کھاتے ہوئے بھوک رکھ کر کھانا، غذائی اعتبار سے کھانے پینے کی چیزوں کو استعمال کرنا اور ان کی حفاظت کرنا جہاں جسمانی وذہنی صحت کا سبب بنتا ہے وہاں جسمانی ریاضت اچھے اخلاق کی ضمانت بھی ہے۔

اسوۂ رسول خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم وصحابہ کرام رضی اللہ عنہم

رسول اکرم خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم نے کئی مواقع پر جسمانی ریاضت کی حوصلہ افزائی فرمائی۔ رسول اللہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم نے گھڑسواری، نیزہ بازی، تیراندازی، دوڑ، کشتی، تیراکی وغیرہ کی ترغیب دی ہے۔ یہ تمام کھیل جسمانی ریاضت میں شمار ہوتے ہیں جن سے انسان کی جسمانی وذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نیزہ بازی کیا کرتے تھے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم دوڑ بھی لگایا کرتے تھے۔ آپ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم نے گھڑ سواری کی بھی ترغیب دلائی ہے گویا ایسے تمام کھیل اور جسمانی ریاضت جس سے انسانی صحت کو فائدہ ملتا ہو اور وہ اسلام کی عمومی تعلیمات کے مطابق ہوں، اسلام ایسے تمام کھیلوں اور ورزشوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

جسمانی ریاضت کے فوائد

جسمانی ریاضت اور ورزش انسان کے ذہن وجسم پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔

1- ورزش سے انسانی جسم میں بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
2- ورزش انسانی جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔
3- ورزش کرنے سے ذہن ودماغ پر نہایت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
4- ورزش کرنے سے انسان کے جسم کے پٹھے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

-5 جسمانی ریاضت کا ایک پہلو اخلاق سنوارنا بھی ہے، جس طرح کھانے پینے میں توازن رکھنا، پانی بیٹھ کر پینا، سانس لے کر پینا، کھانا بیٹھ کر کھانا اور کھانا کھاتے ہوئے بھوک رکھ کر کھانا، غذائی اعتبار سے کھانے پینے کی چیزوں کو استعمال کرنا اور ان کی حفاظت کرنا، جہاں جسمانی و ذہنی صحت کا سبب بنتا ہے، وہاں جسمانی ریاضت اچھے اخلاق کی ضمانت بھی ہے۔

ہمیں چاہیے کہ ہم ورزش اور کھیلوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے ہماری زندگی میں برداشت، پابندی وقت اور نظم وضبط پیدا ہوگا اور اس سے ہماری زندگی پر نہایت خوش گوار اثرات مرتب ہوں گے۔

These Notes are available on taleemcity.com

مشقی سوالات کے جوابات

سوال 1: درست جواب کا انتخاب کریں:

(i) اسلام نے انسانی جسم کو صحت مند و توانا رکھنے کے لیے ترغیب دی ہے:

(A) جسمانی ریاضت کی (B) مال خرچ کرنے کی
(C) معاف کرنے کی (D) صلہ رحمی کی

(ii) کون سا مومن بہتر قرار دیا گیا ہے؟

(A) مال دار (B) طاقت ور
(C) کمزور (D) مفلس

(iii) جسمانی ریاضت سے مضبوط ہوتے ہیں:

(A) ہاتھ (B) پاؤں
(C) پٹھے (D) ٹخنے

(iv) حدیث مبارک میں دو چیزوں کو بڑی نعمت قرار دیا گیا ہے:

(A) صحت اور فراغت (B) مال و دولت
(C) کھیل اور فراغت (D) ورزش اور مصروفیت

(v) حبشی صحابہ کون سے کھیلوں میں زیادہ دلچسپی لیتے تھے؟

(A) نیزہ بازی و گھڑسواری (B) رسہ کشی
(C) کبڈی (D) سیر و سیاحت

جوابات: (i) جسمانی ریاضت کی (ii) طاقت ور (iii) پٹھے
(iv) صحت اور فراغت (v) نیزہ بازی و گھڑسواری

سوال 2: مختصر جواب دیں:

(i) جسمانی ریاضت سے کیا مراد ہے؟

جواب: جسمانی ریاضت سے مراد وہ مشقیں ہیں جو انسان کی جسمانی و ذہنی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔