# ٹائم اور فوکس مینجمنٹ

محمد علی (ٹیچر، ٹرینر، ایجوکیٹر)

# سنت کے مطابق معمول بنانا

ماڈیول ٦

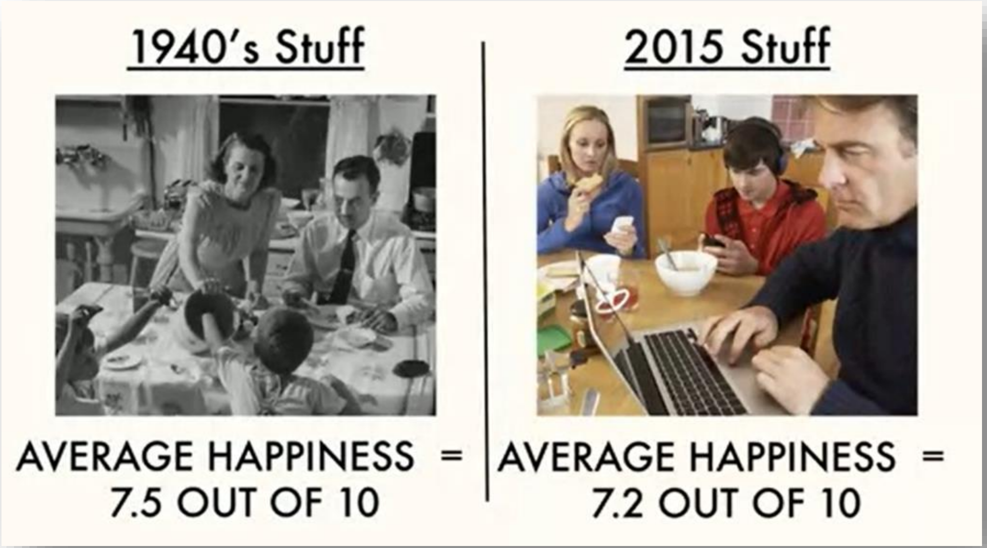
# آؤٹ لائن

- نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے معمول کا تفصیلی تجزیہ
- برکت کا تصور
- پنج وقتہ نماز کے مطابق اپنے دن کو پلان کرنا

# اہم نکتہ

سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر عمل کرنے سے ہماری زندگیوں میں برکت پیدا ہو گی!

# دلچسپ اعداد و شمار




امریکہ میں،اوسط خوشی وقت کے ساتھ کم ہوتی گئی، حالانکہ ہر فرد کے پاس ضرورت سے زائد چیزیں موجود تھیں۔

**نتیجہ:** خوشی کا انحصار چیزوں پر نہیں ہوتا۔

# نبی ﷺ کا معمول

- ہم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معمول سے" minimalism [مینیملیزم]" کا تصور سیکھتے ہیں یعنی کم چیزیں رکھنا
- اگر ہم سیرت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر نظر ڈالیں تو ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا دن تین اہم حصوں میں تقسیم ہوتا تھا:

1- روحانی نشونما

2- خاندانی معاملات

3- ذاتی/سماجی معاملات

# رسول اللہ ﷺ کی صبح

- آپ ﷺ عشاء کے بعد سوتے اور چار سے پانچ گھنٹے سوتے۔
- آپ ﷺ سونے سے پہلے دعا اور اذکار پڑھتے تھے۔ آپ ﷺ نے سونے سے پہلے سورۃ الملک اور سورۃ السجدہ پڑھنے کی تلقین کی ہے۔
- Fact (حقائق) : سائنسی تحقیق کے مطابق سونے کا بہترین وقت رات دس بجے سے صبح چار بجے تک ہے۔
- رسول اللہ ﷺ قیام اللیل کے لئے بیدار ہوتے تھے۔ اس سے آپ ﷺ کو قوت ملتی، فوکس بڑھتا اور اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم ہوتا تھا۔
- اس کے بعد آپ ﷺ مسجد میں چلے جاتے تھے اور فجر کی نماز ادا کرتے تھے۔
- فجر کی نماز کے بعد ذکر کرتے اور پھر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے ساتھ بیٹھ کر ان کے معاملات پر گفتگو فرماتے تھے۔

# Fact (حقائق)

فجر کے بعد سے صبح 10 بجے تک کا وقت اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکت کا وقت ہے اور یہ بہت مفید گھنٹے ہیں جن میں انسان کے کام تیزی سے انجام پاتے ہیں۔

- رسول اللہ ﷺ کے معمول میں گھر والوں کے لئے جگہ مختص تھی۔
- البتہ جب نماز کا وقت آتا تو رسول اللہ ﷺ نماز پڑھنے کے لیے مسجد کی طرف فوراً رخ فرماتے تھے۔

عَبْدِ اللَّهِ قَالَ سَأَلْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم أَىُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ قَالَ " الصَّلاَةُ عَلَى وَقْتِهَا ". قَالَ ثُمَّ أَىُّ قَالَ " ثُمَّ بِرُّ الْوَالِدَيْنِ ". قَالَ ثُمَّ أَىُّ قَالَ " الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ". قَالَ حَدَّثَنِي بِهِنَّ وَلَوِ اسْتَزَدْتُهُ لَزَادَنِي.

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے دریافت کیا کہ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں کون سا عمل سب سے زیادہ محبوب ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اپنے وقت پر نماز پڑھنا، پھر پوچھا، اس کے بعد، فرمایا والدین کے ساتھ نیک معاملہ رکھنا۔ پوچھا اس کے بعد، آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کی راہ میں جہاد کرنا۔ ابن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے مجھے یہ تفصیل بتائی اور اگر میں اور سوالات کرتا تو آپ ﷺ اور زیادہ بھی بتلاتے۔ (لیکن میں نے بطور ادب خاموشی اختیار کی)۔

[ صحیح البخاری، حدیث ۵۲۷ ]

- ہم اس سے یہ سیکھتے ہیں کہ نماز ہماری پہلی ترجیح ہونی چاہیے اور ہمیں اپنے دن کو پانچ وقت کی نماز کے مطابق پلان کرنا چاہیے نہ کہ اس کے بر عکس۔
- ہم نبی ﷺ کے معمول سے یہ بھی سیکھتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ جو کچھ بھی کرتے تھے،اس کو پوری توجہ کے ساتھ کرتے تھے۔ جب اپنے گھر والوں کے ساتھ ہوتے تو انہیں پوری توجہ کے ساتھ وقت دیتے تھے۔جب کوئی کام کرتے،تو وہ اس میں پوری طرح مصروف عمل ہوتے۔توجہ کے ساتھ کام کرنے کے اس فن کو فوکس مینجمنٹ کہتے ہیں۔

# سنت سے قیمتی ٹِپ

نیکی کے کاموں میں جلدی کریں اور اپنے دن میں **زیادہ سے زیادہ نیک عمل** کریں۔ اللہ تعالی آپ کے **وقت میں برکت** دے گا۔

# برکت کا اسلامی تصور

- ہمیں یہ سمجھنا چاہیئے کہ وقت اللہ تعالی کے اختیار میں ہے، ہمارے نہیں۔
- جب کسی چیز میں اللہ تعالی کی طرف سے برکت ہوتی ہے تو اللہ تعالی اس معاملے کیلیئے راستے بنا دیتا ہے اور آسانی پیدا کرتا ہے۔
- ہمیں زندگی میں کوئی بھی کام کرنے یا کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے استخارہ کرنا چاہیئے اور برکت حاصل کرنے کے لیے ہر کام اللہ کا نام لے کر شروع کرنا چاہیئے۔
- جب ہم اللہ تعالی کی عبادت کے لیے وقت نکالیں گے تو اللہ تعالی ہمارے تمام معاملات میں آسانی پیدا کر دے گا جیسا کہ مندرجہ ذیل احادیث سے ظاہر ہوتا ہے۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ يَا ابْنَ آدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلَأْ صَدْرَكَ غِنًى وَأَسُدَّ فَقْرَكَ وَإِلَّا تَفْعَلْ مَلَأْتُ يَدَيْكَ شُغْلًا وَلَمْ أَسُدَّ فَقْرَكَ

[2466 سنن الترمذي كتاب صفة القيامة والرقائق والورع باب منه]

[2466 المحدث الألباني خلاصة حكم المحدث صحيح في صحيح الترمذي]

حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: اے ابن آدم! تو میری عبادت کے لیے فارغ ہو جا، میں تیرا سینہ استغناء و بے نیازی سے بھر دوں گا، اور تیری محتاجی دور کروں گا، اور اگر تو نے ایسا نہ کیا تو میں تیرے ہاتھ مشغولیت سے بھر دوں گا اور تیری محتاجی دور نہ کروں گا“

[جامع الترمذی، حدیث ۲۴۶۶]

صحتِ حدیث: البانی نے اسے صحیح قرار دیا ہے

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ

إِنَّ قُلُوبَ بَنِي آدَمَ كُلَّهَا بَيْنَ إِصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ كَقَلْبٍ وَاحِدٍ

يُصَرِّفُهُ حَيْثُ يَشَاءُ اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

[2654 صحيح مسلم كتاب القدر باب تصريف الله تعالى القلوب كيف شاء]

حضرت عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا:

" بنی آدم کے سارے دل ایک دل کی صورت میں اللہ تعالیٰ کی انگلیوں میں سے دو انگلیوں کے درمیان ہیں، وہ جس طرح چاہتا ہے اسے (ان سب کو) گھماتا ہے۔" اس کے بعد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (دعا کرتے ہوئے) فرمایا: " اے اللہ! اے دلوں کو پھیرنے والے! ہمارے دلوں کو اپنی اطاعت پر پھیر دے۔"

[صحیح المسلم، حدیث ٦٧٥٠]

# خلاصہ

- اللہ تعالی کو اپنی اولین ترجیح بنائیں۔
- دن کو پانچ وقت کی نمازوں کے مطابق پلان کریں۔
- نیک اعمال میں اضافہ کریں اور اللہ تعالی آپ کے وقت میں اور زندگی میں برکت ڈال دے گا۔
- نیند کا نبوی نمونہ اور مینیملیزم (کم چیزوں کا ہونا) کے تصور کو اپنائیں۔

# پڑھنے کیلئے اسائنمنٹ

رابن شرما کی کتاب "فائیو اے ایم کلب" پڑھیں۔

# یاد کرنے کیلئے دعا

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ

[سورة آل عمران: ٨]

اے ہمارے رب ہمارے دل ٹیڑھے نہ کر بعد اس کے کہ تو نے ہمیں ہدایت دی اور ہمیں اپنے پاس
سے رحمت عطا کر بے شک تو ہے بڑا دینے والا