ٹائم اور فوکس مینجمنٹ

محمد علی (ٹیچر، ٹرینر، ایجوکیٹر)

رسول اللہ ﷺ کے دن کا تجزیہ

ماڈیول ۷

اہم نکات

- رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم زندگی کے ہر میدان میں کامیاب ترین انسان تھے۔
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنے تمام فرائض احسان [اور مہارت] کے ساتھ پورے کئے۔
- قابلِ غور نکتہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ایسی کیا خاص بات تھی کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر چیز کو اتنے اچھے طریقے سے سنبھالتے تھے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے دن کی شروعات

- اگر رات کو چار حصوں میں تقسیم کیا جائے تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تہجد کے لیے رات کے آخری چوتھائی حصے میں بیدار ہوتے تھے۔
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے دن کا آغاز اللہ کا شکر ادا کر کے اور تزکیہ نفس سے کرتے تھے۔
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنی مسواک اپنے تکیے کے سرہانے رکھا کرتے تھے اور بیدار ہوتے ہی اس کو استعمال کرتے تھے۔
- رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنا تنہائی کا وقت قیام اللیل اور ذکر الٰہی میں گزارتے تھے۔

اہم نکتہ

اپنے دن کا آغاز شکر، یاد دہانی اور motivation کے ساتھ کریں۔ اس سے آپ میں جستجو پیدا ہو گی اور ایک مقصد ہو گا کہ آپ اس دن کو بہترین طریقے سے گزار سکیں۔

آپ ﷺ کے صبح سویرے کے معمول پر غور و فکر

- جلدی اٹھنا(برکت والے وقت کو استعمال کرنا)
- آپ ﷺ مکمل mindfulness [ذہن سازی] کے ساتھ بیدار ہوتے(پوری توجہ کے ساتھ اپنے کام کرنا اور سننا۔ جب ہم بیدار ہوتے ہیں تو فون اور notifications [نوٹیفیکیشنز] ہمیں پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہیں اور mindfulness کو دور کر دیتی ہیں۔)
- شکر گزاری اور یاد دہانی--> آپ ﷺ کو اس دن کیلئے ایک مقصد دیتی تھی کہ وہ بہترین طریقے سے اس دن کو گزاریں۔
- آپ ﷺ نے ہر کام کو پوری توجہ اور mindful ہو کر کرتے تھے۔ اذکار، دعائیں، بات چیت، روحانی طور پر باشعور۔
- آپ ﷺ کا پہلا بنیادی کام صبح کی نماز ہوتی تھی اور اپنی زندگی کے مقصد کو یاد رکھنے پر توجہ مرکوز ہوتی تھی۔ ہمارا مقصد کیا ہے ؟ای میلز چیک کرنا، بچوں کو اسکول لے جانے کے لیے جلدی کرنا۔
- آپ ﷺ نے اپنے رشتوں کو صبح سویرے وقت دیا، ان کے ساتھ بامعنی گفتگو میں مشغول رہے(ہم رات میں اس وقت گفتگو کرتے ہیں جب بہت تھک چکے ہوتے ہیں۔)۔
- آپ ﷺ نرم خو اور نرم مزاج تھے۔ آپ ﷺ کے پاس کھانا ہوتا تو کھا لیتے، نہ ہوتا تو کہتے کہ میں روزہ رکھوں گا۔

طلوع آفتاب سے دوپہر تک

- رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت نرم مزاج تھے اور ناشتہ نہ ملنے پر کبھی شکایت نہیں کرتے تھے بلکہ روزہ رکھ لیا کرتے تھے۔
- سورج طلوع ہونے سے لے کر دوپہر تک رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے کام کے اوقات شروع کر دیتے اور لوگوں سے ملاقاتیں [میٹنگز] کرتے۔
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب خود کچھ کھاتے تو دوسروں کو بھی اس میں شامل کرتے خصوصاً مسکینوں کو۔
- ہمیں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معمول سے یہ پتہ چلتا ہے کہ وہ تمام heavy duty [بھاری ذمہ داری والے] کام صبح سے دوپہر کے درمیان کیا کرتے تھے۔
- ظہر سے پہلے قیلولہ فرماتے۔
- رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر نماز سے پہلے مسواک کرتے تھے۔

- سماجی اور سیاسی امور میں شرکت کے لیے مسجد جانا
- صحابہ کرام، رشتہ داروں، بیٹیوں سے ملنے جانا
- مدینے کے بازاروں میں چلنا، مسکرانا، مشاہدہ کرنا، مدد کرنا
- دوپہر سے پہلے: گھر واپس جانا، مسواک کرنا (تازہ دم ہونا)، دو رکعت نماز پڑھنا (یاد دہانی)
- گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنا، گھر کے کام کاج (جوتوں اور کپڑوں کی مرمت)، معیاری وقت
- ظہر کی نماز کے بعد، اہم روحانی یا سماجی موضوع پر گفتگو کرنا
- اس کے بعد آپ ﷺ گھر لوٹتے اور ظہر کی نماز کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھتے پھر اپنے صحابہ کے ساتھ شہر میں مخصوص فرائض کی ادائیگی کے لیے نکلتے یا عصر کی نماز تک مسجد میں قیام فرماتے۔
- عصر (دوپہر) کے بعد، وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ آرام دہ اور خوشگوار ماحول میں معیاری وقت گزارتے۔ اپنے گھر والوں سے سوالات پوچھتے، یا وہ آپ ﷺ سے سوالات پوچھا کرتے تھے۔

طلوع آفتاب سے دوپہر تک کے معمول پر غور و فکر

- صبح کام کے اوقات میں موجود ہوتے۔
- اپنے ایمان کو تقویت دیتے اور دنیا کے کاموں سے وقفہ لینے کیلئے نماز پڑھتے تھے۔
- لوگوں میں گھل مل جانا،ان سے ان کے احوال کے بارے میں معلوم کرنا
- لوگوں کو فراخ دلی سے دینا اور بانٹنا۔
- جب بھی گھر پر ہوتے تو گھر والوں کے ساتھ معیاری وقت گزارتے۔(سیکھنا اور سکھانا)

عصر سے رات تک

- اس وقت کے slot میں کام کے اوقات اور گھر والوں کیلئے وقت دونوں شامل تھے (عصر کے بعد)۔
- آپ ﷺ عصر کے بعد ہلکی پھلکی چیزیں کرتے اور گھر والوں کے ساتھ خوشگوار وقت گزارتے (ہنسی مزاح، ہلکی پھلکی باتیں)۔
- پھر اذکار پڑھتے اور مغرب کے لیے مسجد چلے جاتے۔
- آپ ﷺ مغرب سے عشاء تک سماجی اور ذاتی امور کے لیے صحابہ سے ملاقات کرتے۔
- کبھی کبھار وہ صحابہ کرام اور خاندان والوں کو رات کے کھانے پر مدعو کرتے۔
- سونے سے پہلے آپ ﷺ ازواجِ مطہرات سے باتیں کرتے۔
- اللہ تعالیٰ کو یاد کرتے ہوئے سوتے۔

کھانے سے متعلق نصیحتِ نبوی

عن الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ

فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

[2380 سنن الترمذي كتاب الزهد باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل]

[4/188 المحدث الترمذي خلاصة حكم المحدث حسن صحيح في سنن الترمذي]

حضرت مقدام بن معدیکرب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ”کسی آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، آدمی کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر زیادہ ہی کھانا ضروری ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے باقی رکھے“

[جامع الترمذی، حدیث ۲۳۸۰]

صحتِ حدیث: ترمذی نے اسے صحیح قرار دیا ہے۔

آپ صَلَّى ٱللَّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کے شام کے معمول پر غور و فکر

- مغرب کے بعد کوئی کام نہیں کرتے تھے۔
- رات کا کھانا مغرب کے بعد کھاتے تھے۔
- پیٹ میں تیس فیصد جگہ سانس لینے کے لیے چھوڑتے تھے۔
- کبھی کبھار صحابہ اور خاندان والوں کو رات کے کھانے پر مدعو کرتے تھے۔(ایک ساتھ مل کر کھانا کھانے سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔)
- Mindfulness [ذہن سازی] کے ساتھ اور وقت پر کھانا کھاتے (موازنہ کریں کہ ہم کیسے کھاتے ہیں؟ ٹی وی دیکھتے ہوئے یا اسمارٹ فون استعمال کرتے ہوئے)
- عشاء: اور اس کے بعد آپ ﷺ کم بات کرتے تھے۔
- گھر آتے، فیملی کا وقت، قریبی ساتھیوں کے گھر جا کر ملنا اور ان کے ساتھ وقت گزارنا۔
- بستر پر آتے، کپڑے لٹکاتے، لیٹتے، زوجہ مطہرہ سے باتیں کرتے۔
- اللہ تعالی کو یاد کرتے ہوئے سوتے۔

اہم نکتہ

وہ کونسی چیزیں ہیں جو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اتنا focus اور مستقل مزاج رکھتی تھیں؟

1- اللہ سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی محبت

2- گھر والوں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی محبت

3- اپنے صحابہ سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی محبت

4- انسانیت سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی محبت

خلاصہ

- ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معمول سے سیکھتے ہیں کہ :
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے دن کا آغاز شکر، تزکیہ اور قوت بڑھانے والی (اللہ سے ملاقات) سے کیا کرتے تھے۔
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم صبح کے اوقات سے لے کر دوپہر تک اپنے تمام heavy duty [بھاری ذمہ داری والے] کام کرتے تھے۔
- آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کام کے اوقات، ملاقاتوں کے وقت، گھر والوں کیلئے وقت اور ذاتی وقت کیلئے مخصوص slots ہوتے تھے۔
- وہ ہر کام پوری توجہ کے ساتھ کرتے تھے۔