

اسلامی تعلیمات اور عصر حاضر کے تقاضے

باب
ہفتم

(1) خود اعتمادی و خود انحصاری

حاصلاتِ تعلم

- اس سبق کی تکمیل 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 مثالیں سمجھ سکیں۔
- اُسوۂ نبوی ﷺ 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 مد نظر رکھتے ہوئے اپنے اندر خود اعتمادی و خود انحصاری کا جذبہ پیدا کر سکیں۔

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 قوت و طاقت پر بھروسہ کرنا خود انحصاری کہلاتا ہے۔ 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۔ خود اعتمادی انسان کا وہ وصف اور طرزِ عمل ہے جو انسان کے لیے عظیم مقاصد کا حصول ممکن بنا دیتا ہے۔ خود اعتمادی اور خود انحصاری انسان کے اندیشوں، خوف اور شک کو دور کر کے انسان میں اعتماد اور امید پیدا کرتی ہیں اور انسان کی جدوجہد، کوشش اور کامیابی کے امکانات کو روشن کر دیتی ہیں جس سے کامیابی کی راہیں ہموار ہو جاتی ہیں۔

اسلام انسان کو جن اخلاق اور اوصاف کے اپنانے کی تلقین کرتا ہے، ان میں عزم و ہمت، حوصلہ اور خود اعتمادی اور خود انحصاری سرفہرست 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:

فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ۗ (سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ: 159)

ترجمہ: جب آپ (کسی بات کا) عزم کر لیں تو اللہ 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۔

نبی کریم ﷺ نے ہمیں خود اعتمادی اور خود انحصاری کا درس دیا ہے۔ آپ ﷺ کی حیات طیبہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ آپ ﷺ کو بے شمار مشکلات اور مصائب کا سامنا کرنا پڑا، لیکن بڑی سے بڑی رکاوٹ بھی آپ ﷺ کے عزم و ہمت اور خود اعتمادی کو ختم نہ کر سکی اور آپ ﷺ کو اپنے مقصد سے دور نہ کر سکی۔ آپ ﷺ نے مشکل سے مشکل حالات میں بھی ہمت نہیں ہاری اور اپنی ذات پر اکتفا کرتے ہوئے تمام مشکلات کا بہادری سے مقابلہ کیا۔ غزوہ بدر ہو یا غزوہ احد، خندق ہو یا حنین، تمام غزوات میں نبی کریم ﷺ نے خود اعتمادی اور خود انحصاری سے کام لیتے ہوئے عزم و ہمت اور استقلال کے ساتھ میدان جنگ میں ڈٹ کر دشمنوں کا مقابلہ کیا۔ جس کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو فتح و کامرانی عطا فرمائی۔

نبی کریم ﷺ کی انفرادی اور اجتماعی زندگی ہمیں خود اعتمادی و خود انحصاری سے بھرپور نظر آتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ نبی کریم ﷺ کی 53 سالہ عمر اور دس سالہ مدنی زندگی کا ہر لمحہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کا موقع نظر آتا ہے۔ عمومی تناظر میں جب عام انسانوں میں خود اعتمادی کے عنصر کا جائزہ لیا جائے تو یہ مقدس جذبہ بعض شخصیات میں تکبیر جیسے منفی جذبات میں ملوث نظر آتا ہے۔ لیکن نبی کریم ﷺ کی خود اعتمادی میں عجز و انکسار کا پہلو نمایاں نظر آتا ہے۔ فتح مکہ کے موقع پر عالم یہ تھا کہ آپ اپنی اونٹنی قصبو پر سوار تھے اور آپ ﷺ کا سر انور جھکا ہوا تھا اور سر پر سیاہ رنگ کا عمامہ باندھے ہوئے تھے، مگر رعب و دبدبہ قائم تھا۔ نبی کریم ﷺ کے ایک جانب حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور دوسری جانب اسید بن حضیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے اور آپ ﷺ کے چاروں طرف جوش میں بھرا لشکر تھا۔ لشکر کی شان و شوکت کو دیکھ کر ابوسفیان نے حضرت عباس بن عبدالمطلب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کہا کہ عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ تمہارا بھتیجا تو بادشاہ ہو گیا۔ حضرت عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے جواب دیا کہ تیرا براہو اے ابوسفیان یہ بادشاہت نہیں، بلکہ نبوت ہے۔ اس شانہ جلوس کے جاہ و جلال کے باوجود آپ ﷺ کی تواضع کا یہ عالم تھا کہ آپ ﷺ سورۃ الفتح اور سورۃ النصر کی تلاوت فرماتے ہوئے اس طرح سر جھکائے ہوئے اونٹنی پر بیٹھے ہوئے تھے کہ آپ کا سر اونٹنی کے کوبان سے لگ جاتا تھا۔

خود اعتمادی و خود انحصاری اگر تکبر و غرور 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۔

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

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 خود انحصاری 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۔

مشق

- 1- درست جواب کا انتخاب کریں:
- (i) فَإِذَا عَزَمْتَ میں جس عمدہ صفت کا ذکر ہے:
- (الف) سچائی و دیانت داری (ب) خود اعتمادی و خود انحصاری (ج) صبر و تحمل (د) باہمی ہمدردی
- (ii) اللہ تعالیٰ نے خود اعتمادی اور خود انحصاری کے ساتھ تلقین کی:
- (الف) صبر و تحمل کو (ب) عجز و انکساری (ج) باہمی تعاون کی (د) اللہ تعالیٰ پر بھروسے کی
- (iii) انسان کو خود اعتمادی اور خود انحصاری 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) خود اعتمادی کے سبب
- (v) کسی بھی قوم کی اجتماعی عزت و آبرو کا سبب بنتی ہے:
- (الف) تجارت (ب) غربت (ج) سیر و سیاحت (د) خود اعتمادی

2- مختصر جواب دیں:

- (i) خود اعتمادی و خود انحصاری کا مفہوم تحریر کریں۔
- (ii) خود اعتمادی و خود انحصاری کے دو معاشرتی فوائد تحریر کریں۔
- (iii) خود انحصاری کے بارے میں ایک آیت کا ترجمہ لکھیں۔
- (iv) خود اعتمادی کے حوالے سے اللہ تعالیٰ نے کیا نصیحت فرمائی؟

3- تفصیلی جواب دیں:

- (i) خود اعتمادی و خود انحصاری سے متعلق نبی اکرم ﷺ کی سیرت طیبہ سے ایک مثال تحریر کریں۔
- (ii) خود اعتمادی و خود انحصاری کس طرح انسان کو ترقی یافتہ بناتی ہے؟

سرگرمیاں برائے طلبہ

- طلبہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کے مختلف پہلوؤں کی فہرست بنائیں۔
- طلبہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کے فوائد پر مشتمل فلیش کارڈ بنائیں۔

برائے اساتذہ کرام

- طلبہ کے مابین خود اعتمادی اور خود انحصاری کے موضوع پر کراجماعت میں مذاکرہ کروائیں۔

(2) جسمانی و ذہنی صحت اور جسمانی ریاضت

حاصلاتِ تعلم

- اس سبق کو پڑھنے 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 و 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 و ضبط کو شامل کر سکیں۔
- جسمانی ریاضت کے مختلف اصولوں اور طریقوں پر عمل کرتے ہوئے وقت کے ضیاع سے بچ سکیں۔
- جسمانی ریاضت و ذہنی صحت کا باہمی تعلق اور اہمیت سمجھتے ہوئے اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھ سکیں۔

دینِ اسلام انسانی زندگی کے لیے ایک مکمل ضابطہ حیات فراہم کرتا ہے۔ دینِ اسلام نہ صرف انسان کی روحانی اصلاح اور تربیت کے لیے ہدایت فراہم کرتا ہے بلکہ 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 اور صحت 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:

وَرَادَاكَ بَسْطَةَ فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ (سُورَةُ الْبَقَرَةِ: 247) **ترجمہ:** اور (اللہ نے) اُسے علم اور جسم میں وسعت عطا فرمائی ہے۔

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۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

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

اسلام میں انسان کی جسمانی صحت کی اہمیت اس قدر ہے کہ نبی کریم ﷺ نے جسمانی طور پر مضبوط اور توانا شخص کو کمزور شخص سے بہتر قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ (صحیح مسلم: 6774)

ترجمہ: طاقت ورمومن اللہ کے نزدیک کمزورمومن کی نسبت بہتر اور زیادہ محبوب ہے۔

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 مندر ہوتا ہے۔ ورزش کا ایک طریقہ کھیل کود ہے، چنانچہ اسلام ایسے تمام کھیلوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جس سے انسانی جسم صحت مندر ہوتا ہے اور اس کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے گھڑ سواری، نیزہ بازی، تیر اندازی، دوڑ، کشتی اور تیراکی وغیرہ کی ترغیب دی ہے۔ یہ تمام کھیل جسمانی ریاضت میں شمار ہوتے ہیں، جن سے انسان کی جسمانی و ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

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 و جسمانی نشوونما کے لیے بہت مفید اور صحت مند معاشرے کی بنیاد ہے۔ ورزش کے علاوہ کھیل بھی جسمانی ریاضت اور اس کے نتیجے میں انسان کی جسمانی و ذہنی صحت کے لیے بہت زیادہ فائدہ کا باعث ہے۔ کھیل کا انسان کی جسمانی و ذہنی صحت کے ساتھ براہ راست تعلق ہے، کیوں کہ کھیل کے میدان میں ہر وقت مستعد رہنا پڑتا ہے اور ذہن کو ہر وقت استعمال کرنا ہوتا ہے۔ اس طرح کھیل سے جب انسانی جسم صحت مند ہو جاتا ہے تو اس کے اثرات انسانی دماغ پر بھی مرتب ہوتے ہیں، کیوں کہ صحت مند جسم ہی صحت مند دماغ کی ضمانت ہے۔

انسانی جسم کے لیے جسمانی ریاضت اور ورزش کی اہمیت کے پیش نظر اسلام نے مختلف کھیلوں اور ورزش کی تلقین کی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے کئی مواقع پر جسمانی ریاضت کی حوصلہ افزائی فرمائی، جس سے جسمانی ریاضت کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔

صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نیزہ بازی کیا کرتے تھے۔ صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم دوڑ بھی لگایا کرتے تھے۔ آپ ﷺ 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، کیوں کہ جسمانی ریاضت اور ورزش انسان کے ذہن و جسم پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ ورزش سے انسانی جسم میں بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ورزش انسانی جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ ورزش کرنے سے ذہن و دماغ پر نہایت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے انسان کے جسم کے پٹھے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

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 و ضبط پیدا ہوگا اور اس کے ہماری زندگی پر نہایت خوش گوار اثرات مرتب ہوں گے۔

مشق

- 1- درست جواب کا انتخاب کریں:
- (i) اسلام نے انسانی جسم کو صحت مند و توانا رکھنے کے لیے ترغیب دی ہے:
- (الف) جسمانی ریاضت کی (ب) مال خرچ کرنے کی
(ج) معاف کرنے کی (د) صلہ رحمی کی
- (ii) کون سا مؤمن بہتر قرار دیا گیا ہے؟
- (الف) مال دار (ب) طاقت ور (ج) کمزور (د) مفلس
- (iii) جسمانی ریاضت سے مضبوط ہوتے ہیں:
- (الف) ہاتھ (ب) پاؤں (ج) پٹھے (د) ٹخنے
- (iv) حدیث مبارک میں دو چیزوں کو بڑی نعمت قرار دیا گیا ہے:
- (الف) صحت اور فراغت (ب) مال اور دولت (ج) کھیل اور فراغت (د) ورزش اور مصروفیت
- (v) صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کون سے کھیلوں میں زیادہ دلچسپی لیتے تھے؟
- (الف) نیزہ بازی و گھڑسواری (ب) رسہ کشی (ج) کبڈی (د) سیر و سیاحت

2- مختصر جواب دیں:

- (i) جسمانی ریاضت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے کون سے کھیلوں کی ترغیب دی ہے؟
- (iii) جسمانی ورزش کے ہمارے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- (iv) کن دو چیزوں کو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بڑی نعمت قرار دیا ہے؟
- (v) ہمیں اپنی جسمانی و ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

3- تفصیلی جواب دیں:

- (i) جسمانی و ذہنی صحت کی اہمیت بیان کریں۔

سرگرمی برائے طلبہ

- جسمانی و ذہنی صحت کے متعلق احادیث تلاش کر کے اپنے ہم جماعت ساتھیوں کو بتائیں۔

برائے اساتذہ کرام

- طلبہ کو حفظانِ صحت کے اصولوں پر مبنی معلومات پر مشتمل کوئی دستاویزی فلم دکھائیں، تاکہ وہ جان سکیں کہ اپنی صحت کا خیال کیسے رکھ سکتے ہیں۔