



Nurturing Believers

مسلمان خواتین کے لیے تربیتِ اولاد سے متعلقہ نصائح

رمضان میں دعا کے ذریعے اللہ ﷻ سے تعلق جوڑنا (ساتواں حصہ)

کھانا کھانے کے بعد کی دعا

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ

ترجمہ: تمام تعریفیں اللہ کے لیے جس نے ہمیں کھلایا اور ہمیں پلایا اور ہمیں مسلمانوں میں سے بنایا

کھانے سے پہلے کی دعا کی طرح کھانے کے بعد کی دعا میں بھی ایسی سوپر پاور ہے جو کھانے پینے کے عام سے عمل کو اتنا خاص بنا دیتی ہے کہ اب اس سے اللہ تعالیٰ خوش ہو جاتے ہیں، ہم اللہ تعالیٰ کے پیارے بن جاتے ہیں، اور اللہ تعالیٰ ہمیں جنت میں داخل فرما دیتے ہیں۔ یہ دعا اس لیے بھی خاص ہے کیونکہ اس میں ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں، کیونکہ اللہ کا شکر ادا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہم ”الحمد للہ“ کہیں۔



اس دعا میں ہم اللہ تعالیٰ کا شکر تین چیزوں کے لیے ادا کرتے ہیں:

۱۔ اس کھانے کے لیے جو ہم نے کھایا ہے۔ اس وقت آپ اپنے بچوں سے نیچے دیے گئے نکات ڈسکس کریں:

- کھانے کے فوائد، جیسے طاقت اور اینرجی۔

- کھانے کی مختلف چیزیں جو اللہ تعالیٰ نے قدرت میں پیدا فرمائی ہیں، اور ہر ایک سے ملنے والی غذائیت کے فوائد، جیسے پھل اور سبزیاں، گوشت اور مچھلی، روٹی اور چاول۔ ان کھانے کی چیزوں میں موجود وٹامنز اور منرلز کے بارے میں بھی بچوں کو بتائیں، کہ جن کی معمولی سی مقداریں بھی ہماری اچھی صحت کے لیے کس قدر ضروری ہیں۔

- اللہ ﷻ کی بنائی ہوئی چیزوں کو استعمال کر کہ ہم کس طرح مختلف ڈشز تیار کرتے ہیں۔ بچوں سے ان کے پسندیدہ کھانوں کے بارے میں پوچھیں اور ان سے اندازہ لگوائیں کہ ان میں کون سے اجزا شامل ہیں۔ انہیں اپنی پسندیدہ ڈشز اور ان میں شامل اجزا کے بارے میں بھی بتائیں۔ اس بات کی نشاندہی کریں کہ کھانا صرف ہماری جسمانی صحت اور توانائی کے لیے ضروری نہیں، بلکہ مزیدار کھانے سے زندگی کا مزا بھی بڑھتا ہے۔

- اگر ہمیں ہماری ضرورت کا کھانا نہ ملے، یا کسی ایک قسم کی غذا میں سنگین کمی واقع ہو جائے، تو ہم کتنے بیمار یا کمزور ہو جائیں۔ اپنے بچوں کو متوازن غذا کے فقدان کے مختلف نقصانات اور اس سے پیدا ہونے والے مسائل کے بارے میں بتائیں۔

- کتنے بچے اس دنیا میں ایسے ہیں جن کو مختلف مسائل کی وجہ سے ضرورت کا کھانا بھی میسر نہیں، مثلاً خشک سالی، قحط اور دیگر قدرتی آفات، جنگ اور غربت وغیرہ کی وجہ سے۔ اس کے برعکس، ہم پر اللہ تعالیٰ کی کتنی رحمتیں ہیں کہ ہم مختلف انواع و اقسام کے کھانے اپنی ضرورت اور مرضی کے مطابق جب چاہیں کھا سکتے ہیں۔ اس بارے میں بات کریں کہ کتنے بچے ایسے ہیں جن کو اپنے کھانے کے لیے خود کمانا پڑتا ہے، جبکہ ہمیں اپنے لیے ایک انگلی بھی اٹھانی نہیں پڑتی۔ آپ اپنے ارد گرد کے علاقوں میں موجود ایسے بچوں کی نشاندہی کریں جنہیں خود کام کرنا پڑتا ہے اپنی اور اپنے گھر والوں کی کمر سیدھی رکھنے کے لیے۔



۲۔ اس پانی یا مشروب کے لیے جو ہم نے پیا۔ اس وقت آپ اپنے بچوں سے نیچے دیے گئے نکات ڈسکس کریں:

- مختلف اقسام کے مشروبات جو اللہ ﷻ نے بنائے ہیں، مثلاً پانی، مختلف پھلوں کے جوس، دودھ، چائے اور کافی وغیرہ۔
- ان مختلف مشروبات کے فائدے اور بالخصوص پانی کی ہماری زندگی میں مرکزی اہمیت۔ پینے کے علاوہ پانی کے دیگر فوائد کی طعف بھی بچوں کی توجہ دلائیں۔

- دنیا میں آج بھی کتنے بچے ایسے ہیں جن کے لیے پینے کو صاف پانی دستیاب نہیں، یا دوسرے کاموں کے لیے پانی نہیں، اور اس فقدان سے انکی زندگیاں کس طرح متاثر ہوتی ہیں، کئی بچوں کو تو دور پیدل چل کہ جانا پڑتا ہے صرف تھوڑا سا پانی حاصل کرنے۔ اس کے برعکس، ہمارے گھروں میں نلکوں میں پانی آتا ہے، اور ہم جب چاہیں اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اور نہ صرف پانی جی بھر کر پی سکتے ہیں، بلکہ طرح طرح کے مشروب سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔



۳۔ مسلمان ہونے کے لیے۔ اس مقام پر درج ذیل نکات ڈسکس کریں:

- واضح ہدایات کی اہمیت، مثلاً فرنیچر کس طرح سے جوڑنا ہے، نئے کھلونے کو کس طرح چلانا ہے، کیک کیسے بنانا ہے، یا ہوم ورک اور ٹیسٹ میں دیے گئے سوالات کو کیسے حل کرنا ہے۔ ان ہدایات کے بغیر ہم نہ صرف کسی چیز کا صحیح استعمال نہیں کر پاتے بلکہ چیز خراب ہی کر بیٹھتے ہیں، اور مقصد میں بالکل ناکام ہو جاتے ہیں۔ تو جب ہمیں اس دنیا میں بھیجا گیا اور ہمیں زندگی گزارنے کے لیے دی گئی، تو اب ہمارے اوپر اللہ تعالیٰ کی یہ بہت بڑی رحمت ہے کہ اس نے ہمیں اس کے لیے تفصیلی ہدایات بھی دی ہیں، تاکہ ہم اپنی زندگی میں ہر کام بہترین انداز سے کر سکیں (مثلاً صاف ستھرا اور صحت مند کس طرح رہنا ہے، خود کو اور دوسروں کو محفوظ کیسے رکھنا ہے، جھگڑوں سے کیسے بچنا ہے اور ایک دوسرے کے کام کیسے آنا ہے، خود کس طرح خوش رہنا ہے اور دوسروں کو کیسے خوش کرنا ہے، ہر معاملے میں اللہ کی مدد کیسے حاصل کرنی ہے کہ ہمارے لیے ہر معاملہ آسان ہو جائے، وغیرہ)۔ اور مسلمانوں پر تو دگنی رحمت ہے کہ نہ صرف ان کے پاس ایسی کتاب ہے جس میں تمام ہدایات موجود ہیں بلکہ نبی ﷺ کی مبارک زندگی بھی ہمارے سامنے نمونے کے طور پر موجود ہے، کہ جنہوں نے ان ہدایات پر عمل کرنے کا طریقہ بھی سکھایا۔
- مسلمانوں کو صرف یہ ہدایات ہی نہیں ملتیں کہ کیسے اپنی زندگی کو بہترین بنایا جائے اور خود خوش رہنے کے ساتھ ساتھ دوسروں کو بھی خوش کیا جائے، بلکہ انہیں اللہ کو خوش کرنے کا طریقہ بھی اللہ نے خود ہی سکھایا ہے، تاکہ جب دنیا میں انکا وقت ختم ہو جائے تو وہ سیدھا جنت میں جا سکیں۔ اور بے شک یہ دراصل اس دنیا میں خوش رہنے سے زیادہ ضروری ہے، کیونکہ ہمارا وقت اس دنیا میں تو ایک نہ ایک دن لازماً ختم ہو جائے گا، لیکن جنت میں ہم نے ہمیشہ ہمیشہ رہنا ہے (یہاں دوبارہ اپنے بچوں کو وہ زبردست مزے یاد دلائیں جو انکو جنت میں ملیں گے)۔

اللہ ﷻ کا شکر ادا کرنا کیوں ضروری ہے ؟



جس طرح ہمیں لوگوں کا شکریہ ادا کرنا چاہیے جب وہ ہمیں کوئی تحفہ دیں یا ہماری مدد کریں یا ہمارے لیے کوئی اچھا کام کریں، اسی طرح ضروری ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ کا بھی شکر ادا کریں اُن آن گنت رحمتوں کا جو وہ ہم پر ہر روز ہر وقت برساتا ہے (اس موقع پر ایسی چند نعمتوں کا تذکرہ کریں اور کروائیں جن سے بچے روزانہ فائدہ اٹھاتے ہیں)۔ شکریہ نہ کرنا کتنی بدتمیزی ہے! کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ آپ نے اپنے دوست کو ایک اچھا سا گفٹ دیا اور وہ آپ کو ”تھینک یو“ یا جزاک اللہ بھی نہ کہے؟ کیا آپکو برا نہیں لگے گا؟

پھر جب ہم کسی چیز پر اللہ ﷻ کا شکر ادا کرتے ہیں، تو اللہ تعالیٰ ہمیں وہ نعمت اور زیادہ دیتے ہیں۔ اس کا وعدہ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں کیا ہے!

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

ترجمہ: اگر تم شکر ادا کرو گے، تو ضرور بالضرور میں تمہیں اور دوں گا (ابراہیم: ۷)

تو جب ہم کھانا کھا کر اور پانی پی کر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں، تو وہ ہمیں اس دنیا میں بھی اور زیادہ مزے مزے کی چیزیں کھانے پینے کو دے گا، اور جنت میں تو یہاں سے بھی زیادہ مزیدار اور مختلف اقسام کے کھانے پینے کی چیزیں ہمیں ملیں گی، ہماری مرضی کے مطابق، حتیٰ کہ نہ ختم ہونے والی ٹافیاں بھی! (یہاں بچوں سے پوچھیں کہ وہ جنت میں کیا کھانا پسند کریں گے، اور خود اپنی بھی پسند کی چیزوں کا تذکرہ کریں چاہے وہ ان ہونی ہی کیوں نہ ہوں، بلکہ جنت کے تذکرے میں خوب اپنی امیجینیشن استعمال کریں!)

اسی لیے کھانا کھانے کے بعد کی دعا کو دعا کہتے ہیں اگرچہ اصل میں یہ شکر ادا کرنا ہے۔ کیونکہ جب ہم شکر ادا کرتے ہیں تو ہمیں اور زیادہ ملتا ہے، تو یہ ایسے ہی ہے جیسے ہم اور زیادہ کے لیے دعا کر رہے ہوں!

اس کا الٹ یہ ہے کہ اگر ہم کسی چیز کی ناشکری کرتے ہیں تو ہمیں وہ چیز ملنا بند ہو جاتی ہے، اور شائد ملی ہوئی چیز بھی واپس لے لی جائے۔ آپ خود سوچیں کہ اگر آپ بہت محبت سے اپنے بھائی یا بہن یا کسی دوست کو کوئی تحفہ دیں اور وہ اچھی طرح شکریہ ادا نہ کرے بلکہ ایسے ظاہر کرے جیسے وہ تحفہ اسے کچھ خاص پسند نہیں آیا، تو کیا آپ کا دل چاہے گا کہ آپ دوبارہ ان کو کوئی گفٹ دیں؟ آپ کا تو دل چاہے گا کہ وہ دیا ہوا تحفہ بھی واپس لے لیں! تو یاد رکھیں کہ کبھی بھی اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی کسی چیز پر منہ نہیں چڑھانا چاہیئے، نہ اسکے بارے میں شکایت کرنی چاہیئے، یہ نہ ہو کہ کھانے کی کسی ڈش پر گلا شکوہ کریں تو اگلے ٹائم کچھ کھانے کو ہی نہ ملے! ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اگلی دفعہ کے لیے اپنی پسند کی چیز کے لیے اللہ تعالیٰ ہی سے دعا کریں!

یاد رکھیں، کسی چیز پر شکر گزار ہونے میں شامل ہے کہ اس چیز کو ضائع نہ کیا جائے۔ پس جب ہم اپنی پلیٹ میں چند نوالے یا گلاس میں چند گھونٹ چھوڑ دیتے ہیں، تو یہ ہماری بے رغبتی کا اظہار ہے، کہ گویا ہمیں اس کھانے پینے کی کوئی پرواہ ہی نہیں، اور یہ بڑی ناشکری ہے۔



یہ بھی یاد رکھیں کہ یہ تھوڑا سا کھانا یا پانی جو ہم نے ضائع کر دیا کسی بھوکے انسان کی جان بچانے کے لیے کافی ہو سکتا تھا، اور دنیا میں بہت سارے بچے ایسے ہیں جو دن بھر مشقت کرتے ہیں صرف ان چند گھونٹوں اور نوالوں کی خاطر جو آپ نے لا پرواہی سے چھوڑ دیے ہیں۔ اپنی پلیٹ کو صاف کرنا نبی ﷺ کا طریقہ ہے، یہ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے، اور کھانے پینے کی نعمت کا شکر ادا کرنے کا ایک انداز ہے۔