

صبح جلدی اٹھنا

اگر آپ صبح جلدی اٹھنا چاہتے ہیں اور اس کے فوائد جاننا چاہتے ہیں تو یہ مضمون آپ کے لیے ہے!!
رات دیر تک جاگتے رہنے اور صبح دیر سے بیدار ہونے کی خراب عادت اب ہمارے طرز زندگی کا ایک عام سہارہ بن چکی ہے۔ اور ہم کبھی یہ جاننے کی زحمت بھی نہیں کرتے کہ یہ بری عادت ہمیں کیا طبی نقصانات پہنچا رہی ہے؟ یا پھر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کر کے ہم کتنے بڑے انمول فوائد حاصل کر سکتے ہیں؟۔ آئیں دیکھتے ہیں کہ صبح جلدی کیسے اٹھا جاسکتا ہے؟ اس کے فوائد کیا ہیں؟ صبح جلدی نہ اٹھنے کے نقصانات کیا ہیں؟؟
سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ اگر آپ صرف ترکیبیں اور طریقے تلاش کرنا چاہتے ہیں تو گوگل پر ایک نہیں ہزاروں طریقے موجود ہیں، لہذا گوگل سرچ کریں اور اس حوالے سے ٹپس دیکھتے جائیں۔ اور اگر کچھ عمل کرنا ہے تو صرف ایک بات ہی کافی ہے!
لہذا جو باتیں بیان کی جارہی ہیں اس پر عمل کی ضرورت ہے ورنہ اس حوالے سے معلومات کی ایک دنیا بھری پڑی ہے!

1- سب سے پہلی بات اگر آپ صبح جلدی اٹھنا چاہتے ہیں تو آپ کو رات جلدی سونا ہوگا، تاکہ آپ کی نیند پوری ہو اور آپ صبح جلدی اٹھ سکیں!

رات جلدی سونا کیوں ضروری ہے اس حوالے سے یہ مختصر سے تحقیق پڑھ لیجیے!

اللہ نے ہم سب کے دماغ میں ایک گلیٹنڈ رکھا ہے جسے ”پائیل گلیٹنڈ“ کہتے ہیں۔ اسے انسانی جسم کا حیاتیاتی گھڑیال بھی کہتے ہیں اور یہ ہمارے بصری اعصاب سے منسلک ہوتا ہے۔ یہ اتنا چھوٹا ہوتا ہے جتنا مٹر کا دانہ۔

ہر روز عشاء کے بعد یہ گلیٹنڈ ایک مادہ تیار کرنا شروع کر دیتا ہے جسے ”میلانٹونین“ کہتے ہیں جو خون کی نالیوں میں بہتا ہے اور جسم کو کینسر سے بچاتا ہے۔

یہ صرف اندھیرے میں کام کرتا ہے اگر محض آنکھ ہی روشنی میں رہے تو بھی یہ کام نہیں کرتا کیوں کہ اسے لگتا ہے کہ ابھی رات نہیں ہوئی۔

پھر اگر آپ رات کو بھی روشنی میں رہتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ خود کو قدرتی ویکسین سے محروم کر رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: ”ہم نے رات کو آثار ختم کیے اور روشن دن بنایا (17:12)“

بد قسمتی سے، ہم نے آج کل رات کے آثار کو دن کی نسبت زیادہ دیدنی کر دیا ہے، کہ ہم رات بھر جاگتے رہتے ہیں اور سارا دن سوتے ہیں اور کینسر کے خلاف اس قدرتی ویکسین سے محروم رہ جاتے ہیں۔

رات کو اس لیے بھی جلد سوجائیں کیونکہ اندھیرا پھیلنے کے بعد آپ کا جسم اپنی مرمت کا کام شروع کر دیتا ہے۔ آپ نے دن بھر میں جو کچھ کھایا یا پیا ہوتا ہے، کام کر کے جسم کو جو تھکان ملی ہوتی ہے اور اندر توڑ پھوڑ ہوئی ہوتی ہے اس کی مرمت رات کے وقت ہوتی ہے۔

آپ چاہے کتنے ہی وٹامنز اور معدنیات استعمال کریں لیکن یہ مرمت پھر بھی ضروری ہے۔ رات بھر مرمت کے بعد صبح آپ کے جسم میں نئے ہارمون اور خلیے بنتے ہیں جو آپ کو اگلے دن کے کاموں اور مقاصد کو پورا کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔ اس لیے رات کو جلدی سویا کریں!

رات کو کس وقت سونا ضروری ہے؟ اس سے اہم یہ ہے کہ آپ صبح کس وقت اٹھنا چاہتے ہیں؟ سونے کے برعکس اٹھنے کا وقت مقرر کر لیں اور روز صبح اسی وقت اٹھیں۔

آپ سویرے اٹھیں گے تو رات کو نیند بھی جلدی آجایا کرے گی!

رات کو جلدی سونے سے نیند کا دورانیہ درست رہتا ہے اور آپ صبح ہشاش بشاش اٹھتے ہیں۔

2- صبح جلدی اٹھنے کے لیے دوپہر کو قبولے کی عادت اپنائیں۔

دوپہر کو آدھے سے ڈیڑھ گھنٹے تک قبولہ کیجیے!

قبولہ یعنی دوپہر کو آرام کرنا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہے اور سلف صالحین کا بھی عمل رہا ہے۔ افسوس کے اس سنت کو آج ہم تقریباً چھوڑ چکے ہیں۔ سوائے

مدارس کے اس سنت پر عمل کہیں نظر نہیں آ رہا!...

3- صبح جلدی اٹھنے میں کسی کی مدد حاصل کریں۔

اگر آپ سے صبح جلدی نہیں اٹھا جا رہا تو اپنے کسی قریبی دوست، رشتہ دار، ماں باپ یا بیگم صاحبہ کو آپ کو صبح اٹھانے کا کہیں اور اگر آپ ان سے پہلے اٹھ جائیں تو انہیں بھی نماز فجر کے لئے اٹھائیے اور اپنی نماز کے ساتھ ساتھ ان کی نماز کا بھی اجر حاصل کیجیے۔

4- تلاوت قرآن اور مسنون اذکار کا اہتمام کیجیے۔

کوشش کریں کہ سونے سے پہلے کم از کم ایک رکوع یا ایک چھوٹی سی سورت ہی پڑھ لیجیے، اس سے آپ کو صبح نماز فجر کے لئے اٹھنے میں بڑی مدد ملے گی۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے ایسے اذکار، جو کسی صحیح حدیث میں بیان ہوئے ہوں، کا ورد بھی اپنی روزانہ کی روٹین کا حصہ بنائیں۔

5- الارم کا استعمال کیجیے!

صبح جلدی اٹھنے کے لیے آپ الارم کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آج کل موبائل فون تو ہر کسی کے پاس ہے لہذا صبح جلدی اٹھنے کے لیے الارم سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ الارم کے سلسلے میں چند باتوں کا خیال رہے:

نمبر ایک آپ مختصر وقفے کے بعد الارم بجانے والے بٹن، جسے انگریزی میں "سٹونز (Snooze)" کہتے ہیں، کو بھول جائیں اور الارم کی پہلی گھنٹی پر اٹھ جایا کریں۔ اگر آپ کو 5 بجے اٹھنا ہے تو ساڑھے 4 کے بجائے 5 بجے کا ہی الارم لگائیں اور الارم بجتے ہی اٹھ جائیں۔ (Snooze) بجائے فائدہ دینے کے، آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ ظاہر اس سے آپ کی نیند میں خلل ہوتا ہے گا، آپ سوئیں گے الارم پھر بج اٹھے گا، آپ پھر جاگیں گے، اس طرح کرنے سے آپ کو سردرد، غصہ، چڑچڑاپن جیسی شکایات ہو سکتی ہیں، لہذا اس سے اجتناب ضروری ہے۔

نمبر دو الارم کو اپنے سے دور رکھیں، اتنا دور کہ آپ کو اسے بند کرنے کے لیے بستر سے اٹھنا پڑے۔ اگر آپ قریب میں رکھیں گے تو ایک بٹن دبانے سے الارم بند کر کے آپ پھر سے نیند کی وادی میں چلے جائیں گے اور آپ کا جلدی اٹھنے کا خواب ادھورا رہ جائے گا۔ ایک صاحب کا کہنا ہے کہ میں اپنے الارم کو ہاتھ روم میں بیسن کے ساتھ شیلف پر رکھ دیتا ہوں اور جب میں الارم بند کرنے کے لئے صبح اٹھتا ہوں تو اپنے آپ کو بیسن کے سامنے پاتا ہوں، بس اب کیا مزید سونا، اب وضو کیا اور نماز کے لئے تیاری شروع۔ آپ بھی ایسا کیجیے ان شاء اللہ اٹھنے میں بہت آسانی ہوگی!

6- صبح جیسے ہی آنکھ کھلے، دوبارہ سونے کی کوشش نہ کریں۔ سب سے پہلے سو کر اٹھنے کی دعا پڑھ لیجیے۔ گہرا سانس لیجیے، اس سے آپ کے دماغ کو آکسیجن فراہم

ہو گا۔ آنکھیں ملیں، ساتھ ہی پورے چہرے پر ہاتھ پھیر لیں۔ ایک بھر پورا انگڑائی لیں۔ انگڑائی جسم میں خون کی روانی کو تیز کرتی ہے۔ رات سونے سے پہلے انگڑائی لینا نیند لانے میں معاون جبکہ نیند سے اٹھنے بعد سستی دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

حرکت کریں۔ نیند سے اٹھنے کے بعد بستر پر نہ لیٹے رہیں بلکہ اٹھ کر حرکت کریں۔ کمرے میں کھڑکی ہو تو اسے کھول کر صبح کا تازہ ہوا لیجیے، اور فریش ہو جائیں! اٹھ کر وضو کیجیے اس سے آپ کی نیند مکمل طور پر غائب ہو جائے گی!

اٹھنے کے بعد ایک بات یاد رکھیں کم از کم اپنے کام نمٹانے تک موبائل کو ہاتھ تک نہ لگائیں۔ سو کر اٹھنے کے بعد موبائل کو بھول جائیں۔ ایسا نہ ہو کہ آپ جیسے ہی صبح اٹھیں، موبائل ہاتھ میں لیں اور فیس بک کے نوٹیفیکیشنز چیک کرنے میں لگ جائیں۔ آنے والے میسجز کے رپلائی کرنے لگ جائیں....۔ آج کل یہ ایک بری عادت بن چکی ہے جس سے چھٹکارا پانا بے حد ضروری ہے۔ اگر آپ ایسا کر رہے ہیں تو پھر آپ کا سونا جاگنے سے بہت بہتر ہے!

7- صبح جلدی اٹھنے کے فائدے:

صبح جلدی اٹھنے کے بہت سے فوائد ہیں!

رسول اللہ ﷺ کی حدیث مبارکہ ہے:

«اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُرُوحِهَا» (رواہ ابو داؤد فی سننہ کتاب: اللجھاد، باب: فی الایبکار فی السفر)

ترجمہ: ”اے اللہ! میری امت کی صبح میں برکت عطا فرما!“

اور وقت صبح کے اوقات میں بڑی برکت ہوتی ہے۔ ہر کام ڈھنگ سے ہونے لگتا ہے۔ کم وقت میں زیادہ کام ہونے لگتا ہے۔ کوئی کام کرتے ہوئے تھکان اور بوریت بھی

محسوس نہیں ہوتی.... یقین نہ آئے تو تجربہ کر کے دیکھ لیں!

صبح جلدی اٹھنا آپ کے دماغ کی صحت کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ جب آپ صبح جلدی اٹھتے ہیں تو آپ کا دماغ پریشانیوں سے آزاد ہوتا ہے اور آپ فریش اٹھتے ہیں۔ صبح کا وقت کوئی بھی دماغی کام کرنے کے لیے بہت بہت مفید ہے، جیسے لکھنا، پڑھنا، پڑھانا وغیرہ، کیوں کہ اس وقت آپ تازہ دم ہوتے ہیں اور یادداشت بھی بہتر ہوتی ہے۔ صبح جلدی اٹھنے سے چونکہ آپ کا دماغ فریش ہوتا ہے اس لیے آپ صحت سے کوئی بھی کام کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔ نیز صبح جلدی اٹھنا فیصلے کرنے، اپنے دن بھر کے اہداف مقرر کرنے اور منصوبہ بندی کرنے کے لیے بھی بہترین ہے۔

صبح جلدی اٹھنا آپ کی جسمانی صحت کے لیے بھی بہترین ہے۔ دن بھر آپ کی طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ چہرہ کھرا ہوا ہوتا ہے۔ آنکھوں میں چمک ہوگی۔ بینائی پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔ چہرہ مرجھا ہوا ہونے کی بجائے تروتازہ نظر آنے گا۔ چہرہ تازہ رہنے سے آپ طویل مدت تک بوڑھے بھی نظر نہیں آئیں گے۔ سستی و کاہلی نہیں ہوگی۔ صبح خیزی آپ کو کئی بیماریوں سے بھی بچا سکتی ہے!

آپ کسی بھی کامیاب انسان کی ہسٹری پڑھیں تو آپ کو اس کی زندگی میں صبح جلدی اٹھنے کی روٹین لازمی ملے گی۔ سوتے رہنے سے آج تک کوئی ترقی نہیں کر پایا اور نہ ہی اسے کامیابی ملی.... لہذا اگر آپ ایک کامیاب انسان بننا چاہتے ہیں تو صبح جلدی اٹھنے کو اپنی عادت بنا لیں!

صبح اٹھنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ آپ جلدی سوئیں گے اور رات بھر صحت افزا اور بھرپور نیند لے سکیں گے۔ یاد رہے دن بھر آپ جتنی بھی نیند لیں آپ کو اتنا آرام نہیں ملے گا جتنا رات کی نیند سے آپ سکون محسوس کریں گے۔

ابنوں کے لیے وقت۔ صبح جلدی اٹھنے کا زبردست فائدہ یہ بھی ہے کہ آپ ابنوں کو وقت دے سکیں گے۔

ہمارے ہاں المیہ یہ ہے کہ دوسرے سے آگے بڑھنے کے چکر میں ابنوں کو بھی وقت نہیں دے پاتے۔ اور تو اور اپنے بچوں تک کے لیے ہمارے پاس وقت نہیں ہوتا۔ بس اتوار کے اتوار بچوں سے ملتے ہیں جس کی وجہ سے بچے بھی ابو کہنے کی بجائے ”اتوار نکل“ کہنے لگتے ہیں!!!

آپ کے صبح جلدی اٹھنے کے باعث آپ اپنے گھر والوں کو ٹائم دے سکتے ہیں۔ گھر کے معاملات میں دلچسپی لے سکتے ہیں۔ اپنے گھر والوں کے مسائل جان کر انہیں حل کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔ اگر شادی شدہ ہیں تو بیوی بچوں کے ساتھ اچھا وقت گزار کر انہیں اچھی زندگی کا احساس دلا سکتے ہیں۔

صبح جلدی اٹھنے سے آپ ناشتہ بھی ٹھیک طرح سے کر سکیں گے، کیوں کہ آپ جلدی نہیں ہوگی لہذا آپ اطمینان سے ناشتہ کر پائیں گے! اس لیے صبح جلدی اٹھیے اور یہ تمام فائدے سمیٹیں!!

8- صبح جلدی نہ اٹھنے کے نقصانات:

اگر آپ صبح جلدی نہیں اٹھیں گے تو آپ رات کو جلدی سو بھی نہ سکیں گے، یوں آپ کی نیند کی پوری روٹین ہی ڈسٹرب ہوگی۔ یہ بھی یاد رہے کہ رات اللہ تعالیٰ نے آرام کے لیے پیدا فرمائی ہے، اور یہی فطرت ہے۔ آپ فطرت کے خلاف چلیں گے تو نقصان ہی اٹھائیں گے۔

صبح جلدی نہ اٹھنے کا نقصان یہ بھی ہے کہ دن بھر آپ کی طبیعت میں غصہ، چڑچڑاہٹ، اسٹریس اور ایک ٹینشن سی رہے گی۔ آپ کام بھی صحیح طرح سے انجام نہیں دے پاتے ہوں گے۔ کیوں کہ دن کا باہرکت حصہ آپ ضائع کر چکے ہوتے ہیں۔

دیر سے اٹھنے سے آپ کی یادداشت بھی اچھی نہیں ہوگی۔ ذہن پر بھی ایک بوجھ سا محسوس ہوگا۔

دیر سے اٹھنا آپ کی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ چہرہ مرجھا ہوا لگتا ہے۔ طبیعت پر ایک بوجھ سا محسوس ہونے لگتا ہے۔ دن بھر سستی اور کاہلی محسوس ہوتی ہے۔ نیز طبیعت میں غصہ، چڑچڑاہٹ اور تھکان بھی محسوس ہونے لگتا ہے۔

دن میں دیر سے اٹھنے اور رات دیر تک جاگنے کی وجہ سے آپ کے ہارمون میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آپ کی یادداشت، حسن، بالوں اور بینائی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور اس کے علاوہ آپ ڈپریشن کے مریض بھی بن سکتے ہیں۔

جگر کے امراض بھی رات کو دیر تک جاگنے کی وجہ سے ہوتے ہیں کیونکہ آپ وقت پر سوتے نہیں جس کے باعث جسم کی مرمت نہیں ہو پاتی اور جگر متاثر ہو جاتا ہے اور اسے دوبارہ بحال کرنا مشکل ہوتا ہے۔

اسی لیے اپنی زندگی میں صرف اتنی سی تبدیلی لائیں کہ صبح جلد اٹھیں اور رات کو جلدی سو جائیں۔ اس تبدیلی سے آپ ناصرف مکمل طور پر صحت مند رہیں گے بلکہ ایک خوش و خرم زندگی بھی بسر کر سکیں گے۔