

حَتَّى عَلَى الصَّلَاةِ

نماز حضورِ قلب کے ساتھ

نام کتاب :	حَتَّى عَلَى الصَّلَاةِ نماز حضورِ قلب کے ساتھ
جمع و ترتیب :	جمیل کر مالی
مترجم :	م ع ز
کمپوزنگ :	سید محمد حیدر نقوی
مطبع :	الباسط پرنٹر 4268448 - 021-6606211
ایڈیشن :	اول
تعداد :	۱۰۰۰
سال طبع :	ربیع الاول ۱۴۲۹ھ اپریل ۲۰۰۸ء

ملنے کا پتہ

محفوظ بک ایجنسی

امام باگہ شاہ نجف مارشن روڈ کراچی-74800

فون: 021-4124286 - 4917823

فہرست

۶	عرض مترجم	۱
۹	نماز میں ذہنی یکسوئی یا حضور قلب۔ تعارف و اعتراف	۲
۱۱	پیش لفظ	۳
۱۳	مصنف کی سوانح عمری	۴
۱۵	عبادت اور حضور قلب (نماز میں ذہنی یکسوئی یا حضور قلب)	۵
۱۵	نماز کا تعارف	۶
۱۵	نماز کی اہمیت	۷
۱۷	نماز کی حقیقت	۸
۲۰	نماز کی قدر و قیمت	۹
۲۲	نماز اور روزہ و محشر	۱۰
۲۴	نماز کی فضیلتیں	۱۱
۲۵	نماز کو اہمیت نہ دینا	۱۲
۲۸	واجب نمازوں کا تعارف	۱۳
۳۲	نماز میں حضور قلب	۱۴
۳۵	نماز میں حضور قلب یا تمرکز فکر حاصل کرنے کی حکمت عملی	۱۵
۳۵	نماز ادا کرنے کی جگہ	۱۶
۳۸	وضو ایک ایسا وسیلہ جس سے توجہ کو تقویت حاصل ہو (وضو ذہنی یکسوئی حاصل کر نیا طریقہ)	۱۷
۴۱	حکمت عملی نمبر ۱۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی موجودگی کو درک کرنا اور محسوس کرنا	۱۸
۴۴	حکمت عملی نمبر ۲۔ نماز شروع کرنے سے پہلے اذان اور اقامت کہنا	۱۹
۴۹	حکمت عملی نمبر ۳۔ ایک مطمئن اور بیدار ذہنی کیفیت	۲۰

۵۱	حکمت عملی نمبر ۴۔ جو کچھ پڑھ رہے ہوتے ہیں اسکو سمجھنا	۲۱
۵۵	حکمت عملی نمبر ۵۔ تلفظ کی صحیح ادائیگی	۲۲
۵۶	حکمت عملی نمبر ۶۔ خود اعتمادی	۲۳
۵۸	حکمت عملی نمبر ۷۔ نئی نئی سورتوں اور دعاؤں کی تلاوت	۲۴
۵۹	حکمت عملی نمبر ۸۔ طہارت	۲۵
۶۰	حکمت عملی نمبر ۹۔ طلب مغفرت اور اعتراف کم مائیگی	۲۶
۶۱	حکمت عملی نمبر ۱۰۔ امانت	۲۷
۶۳	حکمت عملی نمبر ۱۱۔ اطمینان قلب کا اہتمام	۲۸
۶۵	حکمت عملی نمبر ۱۲۔ بے ہودہ گفتگو	۲۹
۶۴	حکمت عملی نمبر ۱۳۔ خوراک میں توازن	۳۰
۶۸	حکمت عملی نمبر ۱۴۔ نگرانی اور احتساب	۳۱
۶۹	حکمت عملی نمبر ۱۵۔ افکار و خیالات کو ضبط تحریر میں لانا	۳۲
۶۹	حکمت عملی نمبر ۱۶۔ رکاوٹوں کو دور کرنا	۳۳
۷۱	حکمت عملی نمبر ۱۷۔ غم زدگی، اطاعت اور رنج	۳۴
۷۲	حکمت عملی نمبر ۱۸۔ صبر، گناہوں کا اعتراف اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور مسائل و مشکلات کا اظہار	۳۵
۷۴	حکمت عملی نمبر ۱۹۔ روزہ (صوم)	۳۶
۷۶	حکمت عملی نمبر ۲۰۔ دنیا اور اسکی رنگینیاں۔ منفور و مذموم دنیا، محبوب و پسندیدہ دنیا	۳۷
۷۹	حکمت عملی نمبر ۲۱۔ خیالات کی بندش	۳۸
۸۲	حکمت عملی نمبر ۲۲۔ موت کی یاد	۳۹

۸۶	حکمت عملی نمبر ۲۳۔ نظریں جمانا	۴۰
۸۹	حکمت عملی نمبر ۲۴۔ شیطان ملعون کے وسوسوں سے احتراز کرنا	۴۱
۹۱	حکمت عملی نمبر ۲۵۔ توجہ میں اضافہ کرنیکی مشقیں۔ مراقبہ	۴۲
۹۳	مراقبہ۔ (۱) توجہ مرکوز کرنیکی مشق	۴۳
۹۴	(۲) خالی الذہن مراقبہ	۴۴
۹۵	(۳) لمبی سانس لینے کا مراقبہ	۴۵
۹۵	عمل تنفس پر ایک تذکرہ (یادداشت)	۴۴
۹۶	عمل تنفس کے مراحل (مراقبہ کی مشقیں)	۴۵
۹۶	نتیجہ	۴۶
۹۸	نماز بچگانہ کے دوران حضور قلب اور توجہ مرکوز کرنے کی	۴۷
۹۹	ایک مکمل ۳۰ دن کی عملی مشقیں	۴۸
۹۹	نماز میں توجہ مرکوز کرنا۔ تعارف	۴۸
۱۰۰	پہلا مرحلہ۔ علم و آگہی	۴۹
۱۰۱	دوسرا مرحلہ۔ نماز قائم کرنے کا اہتمام کرنا	۵۰
۱۰۳	تیس دن کی مشقیں	۵۱
۱۰۴	توجہ	۵۲
۱۰۵	توجہ	۵۳
۱۰۵	تیسرا مرحلہ۔ خود احتسابی	۵۴
۱۰۶	سونے سے پہلے کے مشق اور ذہنی عمل	۵۵
۱۰۸	چارٹ اور ڈائے گرام نمونہ اوّل، نمونہ دوم، نمونہ سوئم، نمونہ چہارم، نمونہ پنجم	۵۶

عرض مترجم

حمد و ثنائے بے پایاں اس خالق کائنات کے لئے ہے جو ہمیں عدم سے وجود میں لایا اور بے شمار نعمتوں سے نوازا اور درود و سلام ہو اس محسن انسانیت حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ پر جنہوں نے ہمیں جینے کا سلیقہ سکھایا اور بندگی کا طریقہ بتایا اور درود و سلام ہو اس محسن اسلام حضرت امام حسین علیہ السلام پر کہ جنہوں نے ہمیں یہ بتلایا کہ ”مَوْتُ فِیْ عِمْرٍ اَفْضَلُ مِنْ حَیَاةٍ فِیْ ذُلٍّ“ ذلت کی زندگی سے عزت کی موت بہتر ہے۔

رب جلیل القدر کا ارشاد ہے ”اِنَّ الصَّلٰوةَ تَذٰہِیْ عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ“ نماز انسان کو گناہوں اور برائیوں سے بچاتی ہے۔ کیا وجہ ہے کہ مسلمان نماز پڑھتا ہے پھر بھی گناہوں کی آلودگیوں میں مبتلا ہے۔ خالق کا کلام نعوذ باللہ غلط تو نہیں ہو سکتا۔

درحقیقت جو نماز انسان کو منکرات اور برائیوں سے بچاتی ہے وہ نماز وہی ہے جو بندہ مکمل ذہنی یکسوئی اور حضور قلب سے ادا کرتا ہے۔ بندہ مومن جب نماز کے لئے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور کھڑا ہوتا اس کا ذہن اور قلب ہر قسم کے دنیاوی اور مادی تعلقات سے خالی ہوا اور دنیا و مافیہا سے لاتعلق ہو کر صرف اور صرف خالق سے ہم کلام ہوا اور اسی ذات یکتا کی طرف ہمہ تن متوجہ ہو۔

سیدہ دو عالم حضرت فاطمہ زہرا علیہا السلام نے اپنے پدر بزرگوار اشرف انبیاء حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ سے سوال کیا کہ ان مردوں اور عورتوں کا انجام کیا ہوگا جو نماز کو معمولی سمجھتے ہیں اور اسے اہمیت نہیں دیتے۔ حضور ﷺ نے فرمایا:

اے فاطمہ علیہا السلام ایسے مرد اور عورتیں جو نماز کو معمولی سمجھتے ہیں اور اسے اہمیت نہیں دیتے وہ دنیا اور آخرت میں پندرہ مصیبتوں میں مبتلا ہوں گے۔ ان مصیبتوں میں چھ دنیا میں، تین موت

کے وقت، تین قبریں اور تین مصیبتیں روز محشر میں انسان کو پیش آئیں گی جو کہ بالترتیب مندرجہ ذیل ہیں۔

دنیا میں آنے والی چھ مصیبتیں

- ۱۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اسکی عمر کو بے برکت بنا دے گا
- ۲۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اسکی روزی سے برکت ختم کر دے گا
- ۳۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اسکے چہرہ سے نیکو کاروں والی علامات کو مٹا دے گا
- ۴۔ وہ شخص جو نیک کام بجالائے گا اسکو اجر و ثواب سے محروم کر دے گا
- ۵۔ اس کی دعائیں قبول نہیں ہوں گی
- ۶۔ اس شخص کے حق میں صالح بندوں کی دعائیں بے اثر رہیں گی

موت کے وقت پیش آنے والی تین مصیبتیں

- ۱۔ وہ شخص خوار و ذلیل مرے گا
- ۲۔ وہ بھوکا اس دنیا سے چلا جائے گا
- ۳۔ وہ اس قدر دنیا سے پیاسا جائے گا کہ اگر دنیا کے تمام دریاؤں کا پانی اسے پلایا جائے تب بھی اسکی پیاس نہیں بجھے گی

قبر میں پیش آنے والی تین مصیبتیں

- ۱۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ قبر میں اس شخص کو اذیت دینے کے لئے ایک فرشتہ مقرر کرے گا
- ۲۔ قبر اس پر تنگ کر دی جائے گی
- ۳۔ اسکی قبر کو اندھیرا گھیر لے گا

روزِ محشر پیش آنے والی تین مصیبتیں

- ۱۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس پر ایک فرشتہ مقرر کرے گا جو اسے منہ کے بل زمین پر گھیٹے گا اور ساری مخلوق اس حالت میں اس کا تماشا دیکھے گی
- ۲۔ اس شخص سے حساب میں سختی برتی جائے گی
- ۳۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس پر نظرِ رحمت نہیں ڈالے گا، اسے گناہوں سے پاک نہیں کرے گا اور سخت عذاب اسکے انتظار میں ہوگا۔

فاضل مصنف نے اس کتاب میں ہمیں یہ بتانے کی ہر ممکن سعی و کوشش کی ہے کہ کن کن طریقوں سے ہم نماز کو حضورِ قلب اور کامل و پختہ کیسوئی سے ادا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ کتاب کا اصل متن انگریزی زبان میں ہے چنانچہ دانشمند محترم سرور گرامی مولانا سید علی مرتضیٰ زیدی کے حکم کی تعمیل اور انہی کی رہنمائی میں اس ناچیز نے اپنے مہربان دوست بو ذری، اپنے محسن دوست سید محمد حسین نقوی اور جناب سجاد مہدوی صاحبان کے تعاون سے اسے اردو زبان کے قالب میں ڈھالنے کی پوری سعی کی ہے تاکہ مومنین و مومنات اس سے بھرپور استفادہ کر کے اپنی آخرت کو سنوار سکیں۔ ملتحمس ہوں کہ ہم سب کو بھی دعائے خیر میں یاد کریں۔

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّاهِرِينَ

صلوات اللہ علیہم اجمعین

العبد الاحقر

م ع ز

تعارف و اعتراف

بسم اللہ الرحمن الرحیم

ساری تعریفیں اور حمد اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے لئے ہے جو پوری کائنات کا مالک ہے۔ میں نے یہ کتاب (نماز میں ڈینی یکسوئی یا حضور قلب) چند سال پہلے لکھی تھی اور اسکو پایہ تکمیل تک پہنچانے کیلئے خاص تحقیق و کاوش کی ہے۔ اس کتاب کا اصل مقصد یہ ہے کہ مسلمانوں کو نمازہ خجگانہ کی اہمیت سے روشناس کرایا جائے اور یہ بتایا جائے کہ نماز میں کس طرح ڈینی یکسوئی یا تمرکز فکر کو حاصل کر کے اسے برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ یہ نماز کا ایک انتہائی اہم پہلو ہے کیونکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کو وہ نماز چاہیے جو اخلاص اور حضور قلب کیساتھ ادا کی گئی ہو۔

اس کتاب الصلوٰۃ کو پوری توجہ سے پڑھنے کی ضرورت ہے۔ دلچسپی رکھنے والے حضرات کو اس کتاب میں معلومات، تحقیق اور عملی مشقوں کا وہ خزانہ میسر ہوگا کہ جس کے ذریعہ نماز کے ثمرات حاصل ہوں گے۔ اس کتاب کے قارئین اور خاص طور پر ان نوجوان پڑھنے والوں سے جو کل کے راہنما ہوں گے یہ توقع ہے کہ وہ پوری توجہ سے اس کا مطالعہ کریں گے اور اسکی سفارشات کو اپنا روزانہ معمول بنائیں گے۔ اس کتاب میں چارٹ اور ڈائے گرام بھی دیا گیا ہے تاکہ قاری کو اس کتاب کی نوعیت کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

اگرچہ اس کتاب میں بہت سے ماخذوں کے حوالے دیئے گئے ہیں، اسلئے بعض اوقات اکتوتلاش کرنا انتہائی مشکل ہوگا کیونکہ ان حدیثوں کو جمع کرنے کا کام کافی سال پہلے انجام دیا گیا تھا۔ اس امر کی وضاحت کیلئے اتنا کافی ہے کہ جو حدیثیں اس کتاب میں بیان کی گئی ہیں وہ تمام معتبر ذرائع سے حاصل ہوئی تھیں۔ میرے والد یوسف کرمالی، معلم محسن

علی دینا، معلم محمد رضا ڈوگری جیسے فاضل دانشمندوں کی مدد اور ملک اور اسی طرح کچھ دوستوں کی مدد سے حال ہی میں پایہ تکمیل کو پہنچی۔ ایک دفعہ پھر میں اپنے والدین کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انہوں نے مجھے بے پناہ محبت اور پیار دیا اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری مدد فرمائی۔ اور آخر کار میں اپنی بیوی اور دو پیارے بچوں کا شکر گزار ہوں جنہوں نے اس کتاب کی تحریر کے دوران مجھ پر اعتماد کیا اور صبر کرتے رہے۔

میری والدہ مرحومہ اور ان تمام مومنین و مومنات کی ارواح کے ایصالِ ثواب کے لئے کہ جو اس دار فانی سے کوچ کر گئے ہیں سورۃ فاتحہ کی قرائت کی التماس ہے۔

جمیل کر مالی

پیش لفظ

اس کتاب میں نمازہ نجگانہ کی اہمیت اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور اسکی حیثیت کے بارے میں مباحث ملیں گی۔ ان حکمت عملیوں کے بارے میں بحث کی جائیگی کہ جب بندہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور ہم کلام ہو تو پوری توجہ اور ذہنی یکسوئی کیساتھ متوجہ بخالق رہے کیونکہ ذات باری تعالیٰ چاہتا ہے کہ جب اسکا بندہ اسکے حضور حاضری دے تو ہمہ تن متوجہ ہو کر نماز ادا کرے۔ وہ ہستی جو کائنات کا خالق اور بنانے والا ہے اسی بندہ کو قابل اعتنا سمجھتا ہے جو مکمل اخلاص، ذہنی آمادگی اور تمرکز فکر کے ساتھ نماز ادا کرتا ہے۔

اے دروگلو (جھوٹے) کیا تم مجھے فریب دینا چاہتے ہو؟ میری عزت و جلال کی قسم اپنی یاد کی شیرینی اور لذت سے تمہیں محروم کر دوں گا اور مناجات اور دعاؤں میں بھی تمہیں مسرت حاصل نہیں ہوگی۔

(حدیث قدسی)

اس کتاب کی تصنیف میں جمیل کر مالی صاحب نے نہایت محنت طلب تحقیق کر کے اپنی کاوشوں کو ہماری علیت میں اضافہ کیلئے انتہائی عام فہم اور سلیس زبان میں پیش کیا۔
محسن علی دینا

اہم نکتہ

کتاب کے اختتام پر ذہنی یکسوئی اور تمرکز فکر کو تقویت دینے کیلئے ۳۰ دن کی مکمل عملی مشقیں دی گئی ہیں۔ اس ضمن میں اگر کسی کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو مصنف سے اس ای میل پر رابطہ کر سکتے ہیں jameelyk@aol.com۔

جو شخص اس ۳۰ دن کی عملی مشقوں کو انجام دے اور انکے تمام فارم کو پُر کرے تو یہ امر باعث قدر دانی ہوگا، اور انکے نتائج کو مصنف کیلئے بھیجے تاکہ انکا تجزیہ کیا جاسکے۔ اور اسکے بعد انہیں انشاء اللہ کسی اسلامی رسالہ میں شائع کیا جائے۔

مصنف کی سوانح عمری

جمیل کرمالی صاحب نے ساؤتھ ٹیمن یونیورسٹی انگلستان سے گریجویشن کیا ہے۔ اسی یونیورسٹی سے نفسیات میں بی ایس سی آنرز کی ڈگری لی ہے جس میں انکا اصل مضمون ہیلتھ سائیکولوجی تھا۔ وہ میڈیکل بورڈ کی طرف سے مصدقہ سائیکوتھراپسٹ (Psychotherapist) بائیوفیڈ بیک پریکٹیشنر (Biofeedback Practitioner) ہیں اور ای، جی بائیوفیڈ بیک (EEG BIOFEED BACK) میں اسپیشلسٹ ہیں۔ انہوں نے قدرتی طریقہ علاج کی ادویات میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی ہے اور ان کے تخصص کا دائرہ ہومیو پیتھک، غذائیت اور نباتاتی ادویات سے متعلق ہے۔

انہوں نے الحسینی مدرسہ دارالسلام سے اپنے کلاس میں امتیازی حیثیت میں گریجویشن کیا اور علوم اسلامی میں معلم ہیں۔

وہ اب لانگ آئیلینڈ نیویارک Long Island. New York میں پرائیویٹ پریکٹس کرتے ہیں۔

جمیل صاحب اس ٹیم کے بھی رکن ہیں جنہوں نے حج بورڈ گیم بنایا جو اپنی مثال آپ ہے۔ حج بورڈ گیم مونوپولی کی طرح کا ایک کھیل ہے جو حاجیوں کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے گھر میں یکجا کرتا ہے جس میں تعلیم، اطمینان و سکون اور معمہ بھی ہیں۔ یہ کھیل ان بزرگوں اور جوانوں کے لئے موزوں ہے جو حج کی سعادت حاصل کرنے کے لئے جا رہے ہیں۔ اور ان کے لئے بھی جو حج کر چکے ہیں یا وہ جو ابھی حج پر نہیں گئے۔ اس کھیل کے لوازمات میں ایک مخصوص چھکا اور کچھ کارڈ ہیں۔

جمیل صاحب ایک بلند پایہ تحقیقی کتاب کے مصنف بھی ہیں

The Truth About Islam.A Contemporary Approach

Towards Understanding Islamic Beliefs And Practices

یہ کتاب کائنات میں نظریہ قوت اور اسکی قابلیت سے متعلق سائنسی عملیات سے بحث کرتی ہے اور یہ کہ کیسے اسلامی عقائد اور اعمال مکمل طور پر غیر سائنسی اور جدید ایجادات سے مطابقت رکھتے ہیں۔

عبادت اور حضور قلب (نماز میں ذہنی یکسوئی یا حضور قلب)

حضرت امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ تو رات میں لکھا ہے:

”اے آدم کی اولاد میری عبادت کیلئے فراغت حاصل کرنا کہ میں تیرے قلب کو دنیا سے بے نیاز کر دوں اور تجھے تیری خواہشات کے حوالہ نہ کروں اور میری ذمہ داری ہے کہ تیرے لئے فقر و فاقہ کے راستہ کو بند کر دوں اور تیرے دل کو اپنے خوف سے بھر دوں اور اگر تو میری عبادت کیلئے فارغ نہیں ہوتا تو میں تیرے دل کو دنیاوی مشغلوں سے بھر دوں گا اور تیرے لئے فقر و فاقہ کی راہ کو بند نہ کروں گا اور تجھے تیری خواہشات کے حوالہ نہ کر دوں گا۔“

محمد یحیٰی توب کلتی اصول کافی ۲ کتاب الایمان والکفر باب العبادۃ حدیث ۱

نماز کا تعارف

نماز کی اہمیت

اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف روحانی ارتقاء اور بلندی درجات کیلئے قرب خداوندی کے حصول کا موثر ترین طریقہ نماز ہے۔ جب حضرت امام صادق علیہ السلام سے پوچھا گیا کہ وہ کونسا عمل ہے جو انسان کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے قریب کر دیتا ہے اور جو اس کے نزدیک پسندیدہ بھی ہے تو انہوں نے جواب میں فرمایا:

میں نہیں سمجھتا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی ذات کی معرفت کے بعد نماز سے بہتر کوئی چیز ہے۔ نماز اس ہستی کے نزدیک انتہائی محترم اور پسندیدہ عمل ہے۔ تمام انبیاء علیہم السلام وقت آخر (موت کے وقت) نماز کی وصیت فرماتے رہے۔

یہ کتنا پسندیدہ عمل ہے کہ ایک انسان غسل یا وضو کر کے ایک خاص خلوت کی جگہ کہ جہاں اسے کوئی نہ دیکھے اپنے لئے منتخب کر کے وہاں رکوع و سجود کی سعادت حاصل کر لیتا ہے

اور جب کوئی بندہ سجدہ میں جا کر اسے طول دیتا ہے تو شیطان پکاراٹھتا ہے وائے ہو مجھ پر! اس بندہ نے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت کی جبکہ میں نے حکم عدولی کی۔ اس نے سجدہ کیا جبکہ میں نے انکار کیا۔

فلاح السیل میں صفحہ ۲۳ باب ۲ نماز کے بارے میں السید ابن طاووسؒ حضرت امام صادقؑ سے روایت کرتے ہیں:

عبادت کبھی بھی منزل کمال تک نہیں پہنچے گی مگر اس شخص کی جو خلوص کا پیکر ہو، حضور ذہن رکھتا ہو اور طمع و لالچ اور انحرافات سے کوسوں دور ہو۔ ایسا شخص اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی معرفت رکھتا ہے اس لئے اس کی بارگاہ میں حاضر ہے، اسکی اطاعت بجالاتا ہے اور ثابت قدم رہتا ہے اور جو وعدے اس سے کئے گئے ہیں وہ سب پورے ہوں گے۔ اور اس کا خوف جاتا رہا، اسکی شہرت کم ہوئی اور اس کا مقصد واضح ہوا۔

وہ اپنی جان کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ پر قربان کرتا ہے۔ وہ ہنسی خوشی اس کی راہ پر چلنے کو اپنا نصب العین سمجھتا ہے۔ وہ اس کی خوشنودی کیلئے دنیاوی دلچسپیوں سے لاتعلق ہو جاتا ہے اسی کی اطاعت کرتا ہے اور اسی سے مدد کا طلبگار ہے۔ اگر یہ سب کچھ جس کا ذکر اوپر ہو چکا حاصل ہو گیا تو یہ نماز وہی نماز ہے جس کے بارے میں حکم دیا گیا ہے اور یہی وہ خاص نماز ہے جو فحشا (فسق و فجور) اور منکرات (برائیوں) سے بچاتی ہے۔

مستدرک الوسائل۔ کتاب الصلوٰۃ میں محمد بن یعقوب کلینیؒ حضرت امام سجادؑ سے روایت کرتے ہیں انہوں نے فرمایا ہے:

جہاں تک نماز کے حق کا تعلق ہے آپکو یہ سمجھنا چاہیے کہ یہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف سفر ہے اور یہ کہ آپ اس کے حضور کھڑے ہیں اگر آپ نے اس حقیقت کو سمجھ لیا تو

اسکے اعتراف کے طور پر آپ کی حیثیت ایک ایسے غلام کی ہوگی جو عاجز، آرزو مند، دہشت زدہ، خوف زدہ، امیدوار، مصیبت زدہ اور حاجت مند ہو جائیگا۔ وہ مکمل سکوت، سنجیدگی، عاجزی اور اپنے پورے وجود کی اطاعت کے ساتھ اس کی عظمت و جلال کو بیان کرتے ہوئے اپنے لئے طلب مغفرت کریگا تاکہ ذات باری تعالیٰ اس کی گردن کو جو برے اعمال اور گناہوں میں جکڑی ہوئی ہے آزاد کر دے اور اس ذات کے سوا کوئی نہیں جو صاحب قدرت ہے۔

نماز کی حقیقت

اول وقت پر نماز کی ادائیگی کی بہت تاکید کی گئی ہے، اور خود اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہمیں اس امر کی یاد دہانی فرماتا ہے۔

”اور جب بندہ یہ جانتا ہے کہ نماز کا وقت ہو گیا ہے اور وہ نماز نہیں پڑھتا تو وہ درحقیقت میرے بارے میں لاپرواہ ہے۔“

حدیث قدسی

وسائل الشیعہ میں جلد ۳ صفحہ ۹۰ حضرت امام صادق علیہ السلام سے روایت ہے:

”جو شخص واجب نمازوں کو ان کے اول وقت میں ادا کریگا اور ان کے حدود کو قائم کرے گا یعنی پورے شرائط کے ساتھ بجالیگا تو فرشتہ ان کو آسمان کی طرف لیجائیگا اس حالت میں کہ وہ سفید و پاکیزہ ہوگی اور وہ نماز کہے گی ”جس طرح تو نے میری حفاظت کی خدا تیری حفاظت کرے اور کریم فرشتہ نے مجھے بطور امانت رکھ لیا“ اور جو شخص ان واجب نمازوں کو کسی عذر کے بغیر اول وقت کے بعد پڑھے گا اور اسکے حدود کو قائم نہ رکھے گا تو فرشتہ اس کو اس حالت میں لیجائیگا کہ وہ تاریک اور سیاہ ہوگی اور چیخ چیخ کر کہہ رہی ہوگی کہ

”تو نے مجھے برباد کیا۔ جس طرح تو نے مجھے برباد کیا خدا تجھے برباد کرے اور جس طرح تو نے میرا لحاظ نہ کیا خدا تیرا لحاظ نہ کرے۔“

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے نماز میں اتنی خوبیاں رکھی ہیں کہ جس کی وجہ سے نماز گزار فرشتوں سے افضل قرار پاتا ہے اور یہی نماز انسان کی زندگی کو با مقصد بناتی ہے۔ جب نماز کی اصلی حقیقت سمجھ میں آجائے تب اسکی روزانہ ادائیگی سے سرور حاصل ہوتا ہے۔ نماز کی حقیقت کے بارے میں حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:-

”نماز کا مقصد اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی ربوبیت کا اعتراف ہے، کثرتوں کی نفی اور وحدت کا اقرار ہے، اسی ذات کو وحدہ لا شریک ماننا ہے۔ نماز قادر مطلق کے حضور عاجزی، انکساری و اعتراف (گناہ) اور ندامت کے ساتھ کھڑا ہونا ہے۔ اور پچھلے گناہوں کی بخشش طلب کرنا ہے۔ اپنی پیشانی کو پاؤں کے وقت خاک پر رکھنے کا نام نماز ہے جو صاحب ذوالجلال کی عظمت و بزرگی کو تسلیم کرنے کے مترادف ہے۔“

نماز اسکی ذات کو یاد رکھنے کا نام ہے اور یہ کہ تکبر و لا پرواہی سے اپنے آپ کو دور رکھنا ہے۔ نماز اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت و تواضع اور انکساری کی طرف راہنمائی کرتی ہے اور دنیا و آخرت میں مادی و روحانی ترقی کے حصول کا شوق دلاتی ہے۔

مزید برآں نماز انسان کو مسلسل اس امر میں مصروف رکھتی ہے کہ دن رات اللہ سبحانہ و تعالیٰ کو یاد کریں تاکہ وہ اپنے رب، اپنے آقا اور اپنے خالق کو نہ بھولیں کیونکہ اسکی ذات سے غفلت کی وجہ سے بندہ باغی ہو جاتا ہے۔ انسان جب نماز پڑھتا ہے تو گویا وہ اپنے مالک کے حضور اس کو یاد کرنے کیلئے کھڑا ہے اور یہ حالت اسکو گناہوں کے ارتکاب اور کئی قسم کی برائیوں سے بچاتی ہے۔

اگر آپ روئے زمین پر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی نیابت میں حصہ دار بننا چاہتے ہیں تو کائنات کے خالق کے سامنے اپنے آپ کو مکمل طور پر تسلیم و رضا اور اطاعت و فرمانبرداری کی منزل کو اپنانا ہوگا۔ اور اس ذات والا صفات کو ہمیشہ یاد رکھتے ہوئے آپ کے کردار و عمل میں ان سب چیزوں کا اظہار ہونا چاہیے، خاص طور پر فقیہی اعمال (مثلاً نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ اور خیرات وغیرہ) کو بجالاتے ہوئے اس کی رضا اور خوشنودی مد نظر ہونی چاہیے۔

دانشمندوں کا خیال ہے کہ اگر انسان ان عبادات کو انجام نہیں دیتا تو وہ بمنزلہ شیطان ہے جس نے اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے بغاوت کی۔ عالم وجود میں اگر انسان کو اعلیٰ و ارفع مقام چاہیے تو اسے ذات باری تعالیٰ کے سامنے اپنے آپ کو پست و عاجز سمجھنا ہوگا۔ اور جتنا آپ اپنے کو اسکے سامنے حقیر سمجھیں گے عالم امکان میں آپ کو اتنا ہی بلند مقام حاصل ہوگا۔ یہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا دستور ہے کہ اپنے بندوں کیلئے اہم نعمتوں کو مخفی رکھتا ہے کہ جن میں سے ایک نعمت نماز ہے۔ جناب ایس۔ وی میر احمد علی مرحوم اپنی تفسیر قرآن میں سات ایسی نعمتوں کا ذکر کرتے ہیں جنہیں اس نے مخفی رکھی ہے جن میں سب سے افضل یہ ہیں:

☆ بعض روایتوں میں آیا ہے کہ بطور کلی شب قدر پورے سال کی راتوں میں مخفی ہے۔ یہاں سے کہ انسان اس کی رحمت کے حصول کے لئے ہر رات حتی الامکان تلاش اور جستجو کرے۔ اسی طرح سے روایت ہے کہ شعبان المعظم یا رمضان المبارک کی راتوں میں سے ایک رات شب قدر ہے۔

☆ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اپنے اسم اعظم کو کہ جس کے ذریعے ہر امر انجام پذیر ہوتا ہے اپنے مقدس ناموں میں مخفی رکھا ہے تاکہ لوگ اسکے تمام اسماء مقدس کو یاد رکھیں اور تلاوت کریں۔

☆ صلوٰۃ الوسطیٰ یعنی درمیان والی نماز کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے پنجگانہ نمازوں میں چھپا رکھا ہے تاکہ مسلمان اپنی تمام نمازوں کو خضوع اور خشوع کے ساتھ ادا کر کے عطاء الہی کا مستحق بن جائے۔

☆ یہ کہا جاتا ہے کہ جمعہ کے دن کسی خاص گھڑی میں دعا قبول ہوتی ہے اس گھڑی کو مخفی رکھا گیا ہے تاکہ بندہ پورا دن جہاں تک ممکن ہو عبادت میں مصروف رہے۔

☆ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اپنی خوشنودی دعا میں رکھی ہے تاکہ بندہ صالح ہمیشہ دعا کرتا رہے۔

☆ اللہ سبحانہ و تعالیٰ گناہ کرنے والے سے ناراض ہو جاتا ہے اسلئے انسان کو چاہیے کہ گناہوں سے ہمیشہ اجتناب کرے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے نزدیک وہی شخص قابل احترام ہے جو زیادہ پرہیزگار اور متقی ہے۔ اس لئے انسان کو چاہیے کہ تقویٰ اختیار کرے اور ان قابل احترام شخصیتوں سے دوستی و قربت رکھے جو ذات باری تعالیٰ سے قریب ہیں، جو سچے اور متقی ہیں اور اس کی نافرمانی سے اجتناب کرے۔

حضرت رسول اکرم ﷺ نے اپنی زندگی کے آخری لمحات میں اپنے ماننے والوں کو تاکید فرمائی ہے کہ نماز کو اہمیت دیں اور جس طرح نماز ادا کرنے کا حکم دیا گیا ہے اسی طرح نماز ادا کریں۔

نماز کی قدر و قیمت

اللہ سبحانہ و تعالیٰ اپنے آپ کو اپنے خاص دوستوں پر ایسے مشفقانہ طریقہ سے ظاہر کرتا ہے کہ اس کا عشق ان کا راہنما بن جاتا ہے اور ایک روایت کے مطابق حضور اکرم ﷺ

نماز کے وقت کا انتظار فرماتے تھے۔ اور اس رغبت میں اتنی شدت آجاتی تھی کہ آخر کار وہ مؤذن بلال سے فرماتے تھے۔ اے بلال اس فراق کی گھڑی سے رہائی دلا دے۔

الحمد لله رب العالمین فی تہذیب الاحیاء جلد ۱ ص ۳۷۷

حضور اکرم ﷺ حضرت ابوذر غفاری کو نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

☆ اے ابوذر! اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی حمد و ثنا عظمت والی ہے۔ اس ذات نے ہجگاہ نماز کو میری آنکھوں کے لئے مسرت کا باعث قرار دیا ہے اور جس طرح ایک بھوکے کو کھانے سے اور ایک پیاسے کو پانی سے محبت ہے اسی طرح مجھے نماز سے محبت ہے۔ یقیناً جب بھوکا کھانا کھا لیتا ہے تو سیر ہو جاتا ہے اور پیاسا پانی پی لیتا ہے تو اسکی پیاس بجھ جاتی ہے لیکن میں نماز سے سیر نہیں ہوتا۔

☆ اے ابوذر! اگر کوئی شخص واجب نمازوں کے علاوہ ۱۲ رکعت مستحب نمازیں ادا کرے تو جنت میں ایک گھر کا حقدار بن جاتا ہے۔

☆ اے ابوذر! یقیناً جب تک تم نماز کی حالت میں ہو تو تم عظیم المرتبت بادشاہ کے دروازہ کو کھٹکھٹارہے ہوتے ہو اور جو کوئی بھی زیادہ دیر تک اس دروازہ کو کھٹکھٹاتا رہے تو اس کے لئے یہ ضرور کھول دیا جاتا ہے۔

☆ اے ابوذر! مومن جب نماز کے لئے کھڑا ہوتا ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس کے اور عرش کے درمیان جتنی نیکیاں ہیں اس پر نازل فرماتا ہے اور ایک فرشتہ مقرر فرماتا ہے کہ جو اسے پکارتا ہے اے فرزند آدم اگر تم جانتے کہ نماز میں تمہارے لئے کیا اجر ہے اور کس ہستی سے تم ہم کلام ہو تو تم کبھی بھی نماز کو ترک نہ کرتے۔

☆ اے ابوذر! اس شخص کی طرح ہو جاؤ کہ جو بالکل اکیلا بیابان میں اذان و اقامت

کے ساتھ نماز پڑھتا ہے تو تمہارا رب فرشتوں سے فرماتا ہے دیکھ میرے بندہ کو کہ جو نماز ادا کر رہا ہے اور سوائے میرے اسے کوئی نہیں دیکھ رہا ہے۔ پس اللہ سبحانہ و تعالیٰ ستر ہزار فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ جا کر میرے بندہ کے پیچھے نماز پڑھیں اور اگلے روز تک اس کیلئے مغفرت کی دعا کریں اور ایک ایسا شخص جو آدمی رات کو نماز پڑھنے میں مصروف ہے اور رب جلیل القدر کو سجدہ کرتا ہے اور سجدہ کے دوران اس کو نیند آ جاتی ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ فرماتا ہے کہ دیکھو میرے بندہ کو اسکی روح میرے ساتھ ہے اور اس کا جسم سجدہ میں ہے اور ایک ایسے شخص کی طرح ہو جاؤ کہ جس کو اسکے ساتھی میدان میں تنہا چھوڑ گئے ہوں اور وہ بہادری سے اس وقت تک لڑتا ہے کہ بالآخر مارا جاتا ہے۔

☆ اے ابو ذر کوئی شخص زمین کی کسی جگہ پر اپنی پیشانی کو سجدہ کے لئے نہیں رکھتا مگر یہ کہ روز قیامت زمین کی وہی جگہ اس شخص کیلئے گواہی دے گی۔ زمین کی جس جگہ پر جہاں کچھ لوگ جائیں تو وہ جگہ ان لوگوں پر یا تو سلام بھیجے گی یا پھر ان لوگوں کی مذمت کرے گی۔

☆ اے ابو ذر کیا تمہیں اس آیت کے مفہوم کے بارے میں معلوم ہے کہ جس میں یہ حکم دیا گیا ہے کہ صبر کرو اور دوسروں کو بھی صبر کی تلقین کرو، نماز قائم کرو اور اپنی کامیابی کے لئے اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے ڈرتے رہو۔ میں نے کہا ”میرے ماں باپ آپ پر قربان ہو جائیں میں نہیں جانتا۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہر نماز کے ادا کرنے کے بعد دوسری نماز کا انتظار کرنے کیلئے۔“

نماز اور روزِ محشر

قیامت کے دن اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور جب حساب و کتاب کا سلسلہ شروع

ہوگا تو باقی نیکیوں کو پیش کرنے کی اجازت بعد میں دی جائیگی سب سے پہلے نماز کے بارے میں سوال کیا جائیگا

روزِ محشر کہ جا نگد از بود

اولین پرش از نماز بود

حضرت محمد ﷺ اس کی وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”تمام اچھے اعمال کا دار و مدار نماز پر ہے۔ نماز دین کا ستون ہے اگر نماز قبولیت کے درجہ پر فائز ہوگئی تو پھر سارے اعمال قبول کئے جائیں گے اور اگر نماز رد ہوئی تو پھر سارے اعمال رد ہو جائیں گے۔“

حضور نبی اکرم ﷺ کے اس ارشاد کی وضاحت شیخ عباس قمی کی کتاب منازل الآخرہ میں بھی ہوئی ہے جس میں انہوں نے لکھا ہے کہ ”پل صراط پر تقریباً سات مراحل ہوتے ہیں ان مراحل میں سے ہر مرحلہ پر ہمیں سوالوں کے اطمینان بخش جوابات دینے ہوں گے جب ایک مرحلہ سے بندہ فارغ ہوگا تو دوسرے مرحلہ کے لئے آمادہ ہوگا ہر مرحلہ کا اپنا نام ہے اور سب سے پہلے مرحلہ کا نام نماز ہے۔ اسی لئے پہلے مرحلہ میں اس سے نماز کے بارے میں پوچھا جائیگا کہ اس نے اس فرض کو کیسے ادا کیا۔ اگر وہ اس مرحلہ کے معیار پر پورا نہ اترتا تو اس کو دوزخ کی آگ میں ڈال دیا جائیگا مگر یہ کہ حضور ﷺ اور آئمہ طاہرین علیہم السلام جیسے معصوموں کی سفارش نصیب ہو جائے۔ بلاشبہ تمام انبیاء اور آئمہ طاہرین علیہم السلام کے اقوال سے یہ امر واضح ہو جاتا ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ روز قیامت سب سے پہلے نماز کے بارے میں سوال کریگا۔

نماز کی فضیلتیں

محمد یعقوب کلینیؒ حضرت امام صادقؑ سے روایت کرتے ہیں:

”جب تم نماز کے لئے اذان اور اقامت کی تلاوت کرتے ہو تو فرشتوں کی دو قطاریں تمہارے پیچھے نماز ادا کرتی ہیں لیکن اگر تم صرف اقامت کہتے ہو تو فرشتوں کی ایک قطار تمہارے پیچھے نماز ادا کرتی ہے۔“

فروع الکافی جلد ۳ ص ۳۰۳

اس سلسلہ میں بہت سی روایتیں ہیں جن میں یہ بیان ہوا ہے کہ فرشتوں کی ہر صف کی لمبائی مشرق سے مغرب تک ہے۔

حضرت امام محمد باقرؑ حضور ختمی مرتبت ﷺ سے روایت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”جب ایک بندہ مومن نماز کے لئے کھڑا ہو جاتا ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس وقت تک اس کو دیکھتا ہے جب تک وہ نماز کو ختم کرتا ہے۔ اس ذات والا صفات کی رحمتیں اس پر سایہ فگن رہتی ہیں آسمان کی افق تک فرشتے اس کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں۔ اور رب جلیل القدر ایک فرشتہ کو اس کے سر ہانے مقرر فرماتا ہے اور وہ فرشتہ اس سے کہتا ہے اے عبادت کرنے والے اگر تم یہ جانتے کہ تمہیں کون دیکھ رہا ہے اور تم کس سے دعا مانگ رہے ہو تو تم کہیں اور نہ دیکھتے اور نہ ہی تم اپنی جگہ کو چھوڑتے۔“

مستدرک الوسائل فصل ۲ حد ۲۲

انہوں نے مزید فرمایا:

”جب کوئی شخص کسی دنیاوی معاملہ کی طرف متوجہ ہوئے بغیر دو رکعت نماز ادا کرتا ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس کے گناہوں کو معاف فرماتا ہے۔“

مستدرک الوسائل فصل ۲ حد ۱۳

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے نماز کو کتنا اہم مرتبہ دیا ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جو شخص خضوع اور خشوع کیساتھ اس فرض کو ادا کریگا تو ذات باری تعالیٰ اسکے بدلہ اس کو اتنا اجر عطا فرمائے گا کہ جسے زبان سے بیان نہیں کیا جاسکتا۔ اس ضمن میں آئمہ طاہرین علیہم السلام نے فرمایا ہے کہ:

نماز فرشتوں کو پسند ہے۔

نماز انبیاء علیہم السلام کی عادت ہے۔

نماز نور معرفت ہے۔

نماز ایمان کو قوی کرتی ہے۔

نماز اعمال کی قبولیت کا معیار ہے۔

نماز سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔

نماز بیماریوں سے حفاظت کرتی ہے۔

نماز سے شیطان کو نفرت ہے۔

نماز ایک ایسا اسلحہ ہے جو دشمنوں سے بچاتا ہے۔

نماز کی وجہ سے حضرت عزرا علیہ السلام آب آسانی روح قبض کرتے ہیں۔

نماز قبر کی روشنی ہے۔

نماز قبر میں منکر اور نکیر کے لئے جواب ہے اور یہ نماز ہے جو عالم برزخ میں مددگار ہے۔“

نماز کو اہمیت نہ دینا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی کچھ بیویوں نے فرمایا:

”حضور ختمی مرتبت صلی اللہ علیہ وسلم ہم سے گفتگو فرماتے تھے اور ہم بھی ان سے گفتگو کرتے

تھے لیکن جب نماز کا وقت ہو جاتا تو یوں محسوس ہوتا کہ جیسے حضور ہمیں نہیں جانتے اور ہم انہیں نہیں جانتے، کیونکہ اس وقت انکی پوری توجہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف ہوتی تھی۔“

متدرک الوسائل فصل ۳ حدیث ۱۷

سید ابن طاووسؒ اپنی کتاب فلاح السائل میں لکھتے ہیں ”جب امام حسینؑ وضو فرماتے تو انکے چہرہ اقدس کا رنگ تبدیل ہو جاتا اور انکے بدن پر لرزہ طاری ہو جاتا۔ امامؑ سے جب اسکا سبب پوچھا گیا تو انہوں نے فرمایا:

”جب کوئی مالکِ عرش کے سامنے کھڑے ہونے کے لئے جاتا ہے تو اس کے چہرے کا رنگ تبدیل ہو کر زرد ہو جانا چاہیئے اور اس کے بدن پر لرزہ طاری ہونا چاہیئے۔“
مذکورہ راوی حضرت امام حسنؑ کے بارے میں یہی روایت کرتے ہیں کہ ”نماز سے پہلے اور نماز کے دوران انکی حالت بھی ایسی ہی ہو جاتی تھی۔“

بحار الانوار جلد ۷ صفحہ ۳۳۶

بد قسمتی سے ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جو ان پانچ وقت کی نمازوں کو کوئی خاص اہمیت نہیں دیتے اور ہم میں کچھ ایسے بھی ہیں کہ جو ان نمازوں کی بروقت ادائیگی کو اہم نہیں سمجھتے بلکہ بعض تو سرے سے ادائیگی نہیں کرتے، حالانکہ یہ فرض ایسا ہے کہ جس کو کسی بھی صورت نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ جو لوگ نماز کو کمتر جانتے ہیں انکے بارے میں حضور اکرم ﷺ فرماتے ہیں:

”جو لوگ نماز کو سبک جانتے ہیں وہ ہم میں سے نہیں ہیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی قسم ایسا شخص حوض کوثر تک نہیں پہنچے گا۔“

حضور سرکارِ دو عالم ﷺ کا فرمان ہے کہ ”جو اپنی نماز کو ضائع کرے گا تو وہ روزِ محشر قارون اور ہامان کے ساتھ اٹھایا جائے گا اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ اسکو منافقین کیساتھ جہنم میں

ڈال دے گا۔“

حضرت امام صادق علیہ السلام از رارہ سے فرماتے ہیں:

”پیغمبر خاتم حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے درحقیقت دم آخر (بستر مرگ پر) یہ

وصیت فرمائی کہ اپنی نمازوں کے بارے میں لا پرواہ مت ہو جانا۔“

”جو شخص بھی نماز کو حقیر سمجھے گا یا شراب پیئے گا اس کا ہم سے کوئی تعلق نہ ہوگا اور

اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی قسم وہ حوض کوثر پر مجھ تک نہیں پہنچے گا۔“

فروع الکافی جلد ۳ ص ۹۲

محمد یعقوب کلینی موثق راویوں کے حوالے سے مزید بیان کرتے ہیں کہ ابو بصیر سے مروی ہے کہ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے تھے:

میرے والد نے وقت مرگ مجھ سے فرمایا ”میرے بیٹے جو شخص نماز کو حقیر سمجھے گا

اس کو ہماری شفاعت نصیب نہیں ہوگی۔“

فروع الکافی جلد ۳ ص ۹۲

امام خمینیؑ ان لوگوں کو یوں نصیحت فرماتے ہیں کہ جو پنجگانہ نمازوں کی ادائیگی کو

اہمیت نہیں دیتے اور ان سے لاتعلق رہتے ہیں:

ایک دیندار شخص کو کسی بھی حالت میں نماز کے اوقات کا خیال رکھنا ہوگا جو تمام عبادات

میں سب سے افضل مقام کی حامل ہے۔ اسے اول وقت میں انجام دینا چاہیے جو اس کی ادائیگی کی

فضیلت کا وقت ہے اور اپنے آپ کو دوسرے کاموں میں مشغول نہیں رکھنا چاہیئے۔

جس طرح انسان اپنے دوسرے معاملات یعنی بحث و مباحثہ یا مطالعہ وغیرہ کے

لئے وقت مخصوص کرتا ہے اسی طرح اس کو اس اہم ترین عبادت کے لئے بھی وقت مخصوص

کرنا پڑیگا۔ اس دوران اسے اپنے دماغ کو ہر قسم کی سوچ و فکر سے خالی رکھنا ہوگا تاکہ نہایت

ہی دینی یکسوئی سے نماز ادا کر سکے۔ اس طرح وہ عبادت کی حقیقی لذت سے آشنا ہو سکے گا اور اسے روحانی مسرت حاصل ہوگی۔

لیکن کیا وہ میری طرح (مصنف) نماز کو ایک سطحی امر سمجھ کر بحالت مجبوری ادا کرتا ہے، اور جہاں تک ممکن ہو سکے تاخیر سے پڑھتا ہے، اور جب کبھی نماز بھی ادا کرتا ہے تو یہ سمجھتے ہوئے کہ دوسرے اہم کاموں کی راہ میں یہ ایک رکاوٹ ہے تاہم ایسی عبادت نہ صرف یہ کہ انسان کو کوئی روحانی لذت نہیں دیتی بلکہ اسے قہر الہی کا مستحق قرار دیتی ہے۔ ایسا شخص نماز کو حقیر سمجھتا ہے اور اسے معمولی شے سمجھ کر لاپرواہی برتا ہے۔ میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی پناہ مانگتا ہوں کہ مجھے ان لوگوں میں سے قرار نہ دے جو نماز کو کمتر جانتے ہیں، اور اسے وہ اہمیت نہیں دیتے ہیں جو اس کا حق ہے۔

سرمایہ زوال التوحید حدیث علامہ ناز اور حضور قلب

واجب نمازوں کا تعارف

علامہ مجلسیؒ اپنی کتاب حیات القلوب (حصہ دوم) میں حضور نبی اکرم ﷺ کے معراج پر تشریف لے جانے کے دوران جو واقعہ وقوع پذیر ہوا اس کے بارے میں ایک طویل حدیث بیان کرتے ہیں:

حضور خاتم النبیین ﷺ جب بیت المعمور پر تشریف لے گئے تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ کعبہ بالکل انکے پیچھے ہے اور اگر وہ کوئی چیز پیچھے پھینک دیں تو وہ کعبہ کی چھت پر گر جائے حضور ﷺ فرماتے ہیں:

میں نے ایک آواز سنی جو کہہ رہی تھی کہ یہ ایک مقدس جگہ ہے اور آپ پیغمبر مرسل ہیں، آپکے وجود سے اسے فضیلت حاصل ہوئی۔ جو کعبہ زمین پر ہے اسی کا مماثل آسمانوں پر

بیت المعمور ہے۔ اسی طرح ہر شے کی شبیہ جنت میں ہے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے مجھے حکم دیا کہ اپنے ہاتھوں کو کھول لو اور عرش بریں کے دائیں ستون سے جو پانی بہہ رہا ہے اپنے چلو میں لے لو جو کہ میں نے لے لیا اور اسی وجہ سے وضو کے لئے دائیں ہاتھ سے پانی لینا مستحسن قرار پایا۔

اسی آواز نے مجھے حکم دیا کہ اس پانی سے اپنے چہرہ کو دھو لو تا کہ تم پاک ہو جاؤ اور میری عظمت و جلال کے نور کا مشاہدہ کر سکو۔ پھر اپنے ہاتھوں کو دھو لو تا کہ تم میرے کلام کو لے سکو۔ پھر اپنے گیلے ہاتھوں سے سر اور دونوں پاؤں کو مسح کرو اور یہ تم پر ہماری رحمتوں کے نزول کی علامت ہوگی۔ پاؤں کا مسح کرنا اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ تمہیں اتنی بلندی عطا کریگا کہ جہاں کسی کا پاؤں نہ آپ سے پہلے گیا ہوگا اور نہ آپ کے بعد جائیگا۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے پھر حکم دیا کہ اپنا رخ اس کا لے پتھر کی طرف کرو اور پردوں کی تعداد کے مطابق میری تسبیح و تہلیل کرو۔ یہ کہتے ہوئے (اللہ اکبر) چونکہ یہاں سات پردوں کا ذکر ہے اس لئے نماز شروع کرنے سے پہلے سات تکبیروں کا حکم ہے۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے سات آسمانوں کو عبور کیا اور عظمت و جلال کے سات پردوں سے گزرے یہاں تک کہ قاب قوسین او ادنیٰ کی منزل پر پہنچے۔ نماز مومن کی معراج ہے۔ ایک مومن ان تکبیروں کو کہنے کے لئے جب اپنے ہاتھوں کو بلند کرتا ہے تو تاریکی کے تمام پردے جو دنیاوی آرائشوں کے سبب ہیں ہٹا دیئے جاتے ہیں اور بندہ چشم بصیرت سے اپنے آپ کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور پاتا ہے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے پھر سرکارِ دو عالم ﷺ کو حکم دیا ”تم اب مقام قاب قوسین

اودانی میں پہنچے ہو، مجھے پکارو تو آنحضرت ﷺ نے کہا! بسم اللہ الرحمن الرحیم، پس ذات باری تعالیٰ کا یہ اسم مبارک قرآن کی ہر سورۃ کیلئے مخصوص قرار پایا۔

پھر خالق کائنات نے حکم دیا میری تعریف کرو تو حضور ﷺ نے فرمایا، الحمد للہ رب العالمین، ساری تعریفیں عالمین کے پروردگار کے لئے مخصوص ہیں جو تمام کائنات کا خالق ہے اور پورے سورۃ حمد کی تلاوت فرمائی۔

ذات احدیت نے پھر حکم دیا کہ سورۃ توحید (اخلاص) کی تلاوت کرو اس سورۃ میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی تعریف و توصیف کا ذکر ہے کہ اس میں اور اس کے بندوں میں کیا فرق ہے۔

میں نے تلاوت شروع کی ”کہو اللہ سبحانہ و تعالیٰ ایک ہے وہ بے نیاز ہے نہ اس نے کسی کو جننا نہ اس کو کسی نے جنا اس کا کوئی ہمسر نہیں“ پھر مجھے حکم دیا ہاتھوں کو اپنے گھٹنوں پر رکھ کر میری عظمت کے سامنے جھکنا اور میرے عرش بریں کا مشاہدہ کرو۔

اس امر کو انجام دے کر میں عظمت و جلالت پروردگار سے مرعوب ہوا اور مجھ پر غشی طاری ہوگئی اور مجھے الہام ہوا تو میں نے کہا، سبحان ربی العظیم و بجمہ، پاک ہے میرا رب جو صاحب عظمت ہے اور میں اس کی حمد کرتا ہوں۔ اس ذکر کو الہام الہی کے ذریعہ جب میں نے سات مرتبہ پڑھا تو میری پہلی والی کیفیت بحال ہوگئی اور مجھے سکون ملا۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے مجھے کھڑا ہونے کو کہا۔ میں نے فرشتوں کی تسبیح و تقدیس کی آوازیں سنی میں نے کہا، سمع اللہ لمن حمدہ، ذات باری تعالیٰ نے حمد کرنے والوں کی حمد کو سنا اور قبول کیا۔

میں نے نظر اٹھائی تو پہلے سے زیادہ تیز روشنی کا مشاہدہ کیا جسکی وجہ سے مجھ پر غشی

طاری ہوگئی اور میرا خوف بھی پہلے سے زیادہ بڑھ گیا۔ اس کی عظمت و جلال کی وجہ سے میں سجدہ میں گر گیا اور اپنی پیشانی کو خاک پر رکھا اور عظمت الہی سے مرعوب ہو کر میں نے سات مرتبہ کہا سبحان ربی الاعلیٰ و بحمدہ پاک ہے میرا رب اعلیٰ اور میں اسکی حمد کرتا ہوں۔ ہر مرتبہ اس ذکر کے پڑھنے سے میرے خوف اور غشی کی کیفیت کم ہوتی گئی اور مجھے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی مکمل معرفت حاصل ہوئی۔

میں نے سجدہ سے سر اٹھایا اور بیٹھ گیا۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی عظمت و جلال کی وجہ سے میں جس حیرانگی کی کیفیت سے دوچار ہوا تھا اس میں کمی ہوئی۔ میں نے پھر اوپر دیکھا اور ایک ایسے نور کا مشاہدہ کیا جو پہلے والے نور سے زیادہ منور تھا۔ میں دوبارہ غیر ارادی طور پر سجدہ میں گر پڑا اور اس ذکر کو سات مرتبہ تکرار کیا، سبحان ربی الاعلیٰ و بحمدہ، پاک ہے میرا رب اعلیٰ اور میں اسکی حمد کرتا ہوں۔ اس کے بعد میں پہلے سے زیادہ اس نور کے مشاہدہ کا متمتع ہوا۔ پھر میں نے سجدہ سے سر اٹھایا تھوڑی دیر بیٹھا اور فرشتوں کی طرف دیکھا۔

علامہ مجلسیؒ کہتے ہیں: ”کہ اسی وجہ سے نماز کی ہر رکعت میں دو سجدے اور سجدوں کے بعد تھوڑی دیر کے لئے بیٹھنا واجب قرار پایا۔“

حضور اکرم ﷺ مزید فرماتے ہیں:

”اب میں اپنے رب کے سامنے ایک بندہ کی طرح کھڑا ہوا، تو مجھے حکم ہوا کہ سورۃ حمد کی دوبارہ تلاوت کرو اور اسکے بعد سورۃ قدر پڑھو۔ میں ایک مرتبہ پھر رکوع میں گیا اور پھر میں سجدہ میں گیا۔ جب میں نے سجدوں سے سر اٹھایا تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے مجھے حکم دیا کہ اب میری حمد بجالاؤ۔“

مجھے الہام ہوا تو میں نے کہا اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلَهَ اِلَّا اللہ وَحْدَهُ لَا شَرِیکَ لَہٗ میں گواہی دیتا

ہوں کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں وہ ایک ہے اس کا کوئی شریک نہیں۔ جب میں نے دونوں شہادتوں کا ذکر کیا تو مجھے حکم ہوا اپنے اور اپنے اہلبیت کے اوپر درود بھیجیے تو میں نے درود بھیجا۔ اللھم صلی علی محمد وآل محمد، جس کا جواب ذات باری تعالیٰ نے رحمت کے ساتھ عنایت فرمایا۔

”میں نے انبیاء کی ارواح اور فرشتوں کو اپنے پیچھے قطار بنائے مشاہدہ کیا۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے مجھے حکم دیا کہ میں ان کو سلام کروں تو میں نے کہا تم پر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف سے سلامتی اور رحمت ہو، پھر خالق کائنات نے مجھ سے کہا کہ میری طرف سے تم پر اور تمہارے بعد آنے والے آئمہ پر رحمت ہو۔“

نماز میں حضور قلب

حضرت امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

”آپ میں سے وہ مومن مجھے پیارا ہے جو حضور قلب کیساتھ نماز ادا کرتا ہے اور پہلے سے اپنے قلب کو دنیاوی معاملات میں مشغول نہیں رکھتا۔ چونکہ جب ایک مومن نماز میں حضور قلب کے ساتھ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو ذات باری تعالیٰ بھی اس کی طرف توجہ دیتا ہے۔ اور مومنوں کے دلوں کو بھی اس بندہ کی طرف مائل کرتا ہے، وہ اس کو عزت و احترام کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور خالق کائنات کی وجہ سے وہ بھی اسے چاہنے لگتے ہیں۔“

حضرت امیر المومنین علی ابن ابی طالب علیہ السلام فرماتے ہیں:

”اگر نماز گزار کو یہ معلوم ہو جائے کہ نماز کے دوران اسے کس حد تک اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی رحمت نے احاطہ کیا ہوا ہے تو وہ کبھی بھی سجدہ سے سر نہ اٹھائے۔“

بہت سی روایات کے مطابق نماز ایک ایسا روحانی سفر ہے جو گناہوں سے انسان کی حفاظت کرتا ہے۔ آیت اللہ علامہ امیرانیمؑ اپنی کتاب ”خود سازی“ میں بیان کرتے ہیں کہ ”نماز ایک ایسی ندی ہے جو روحانیت اور نورانیت سے معمور ہے کہ جو کوئی دن میں پانچ مرتبہ اس میں غوطہ ور ہو جائے تو اس کی روح ہر قسم کی آلودگی اور کثافت سے پاک ہو جائیگی۔ اسی طرح جب کوئی حضورؐ بن و قلب کے بغیر نماز ادا کرتا ہے تو ظاہری طور پر تو وہ مطمئن ہو جاتا ہے کہ اس نے ایک مذہبی فریضہ کو انجام دے دیا ہے لیکن اس کو اعلیٰ روحانی ارتقا حاصل نہیں ہوتا۔“

ایک دوسری روایت میں انہوں نے بیان کیا ہے:

”ایک نماز ایسی ہے کہ ممکن ہے اس کا نصف قبول ہو یا $1/3$ یا $1/4$ یا $1/5$ یا پھر صرف $1/10$ حصہ قبولیت کی منزل پر پہنچے۔ ایک دوسری نماز ہے کہ جسے ایک پرانے لباس کی طرح پلیٹ کر اس کے پڑھنے والے کے منہ پر ماردی جاتی ہے۔ نماز کا صرف وہی حصہ تمہارے نصیب میں ہوگا جو حضورؐ قلب اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ ادا کی جائیگی۔

تحریر الانوار باب ۶۷ حدیث ۵۹

اسی طرح کی ایک دوسری حدیث محمد یعقوب کلینیؒ کافی جلد ۳ میں حضرت امام محمد باقرؑ اور حضرت امام جعفر صادقؑ سے روایت کرتے ہیں:

”نماز کا صرف وہی حصہ تمہارے نصیب میں ہوگا جسے تم حضورؐ قلب کے ساتھ ادا کرو گے۔ پس اگر کوئی شخص نماز کو مکمل طور پر غلط ادا کرے یا اسکی ترتیب اور موالات کو نظر انداز کرے تو اس نماز کو پلیٹ کر اس کے منہ پر ماردی جائے گی۔“

وسائل النعمیہ جلد ۳ باب ۳ حدیث ۱

حضرت امام جعفر صادقؑ ہمیں تنبیہ کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”جب کوئی بندہ نماز ادا کر رہا ہوتا ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اسکی طرف متوجہ ہوتا ہے اور جب نماز کے دوران اسکی توجہ نماز سے ہٹ جاتی ہے تو پھر اسے ہوش آتا ہے کہ نماز پڑھ رہا ہے اور نماز کی طرف دوبارہ متوجہ ہو جاتا ہے اور ذات باری تعالیٰ ابھی تک اسکی طرف متوجہ رہتا ہے لیکن جب تیسری مرتبہ اسکی توجہ نماز سے ہٹ جاتی ہے تو رب العزت بھی اپنی توجہ کو اس بندہ سے ہٹا لیتا ہے۔“

اسلئے نماز کے ہر چھوٹے چھوٹے عمل میں حضور قلب لازمی ہے اور نماز کی اس چھپی ہوئی فضیلت (ثواب) کو حاصل کرنے کا صرف یہی ایک طریقہ ہے جو بحار الانوار میں یہ بیان ہوا ہے کہ اگر بندہ کی توجہ نماز سے ہٹ جاتی ہے اور وہ دوبارہ اپنی توجہ نماز میں متمرکز (مبذول) کرتا ہے اور کوشش کرتا ہے کہ اسکی توجہ نماز ہی کی طرف رہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس عمل کے عوض اس کے پچھلے گناہوں کو بخش دیتا ہے اور اسے بے شمار نیکیاں عطا فرماتا ہے اور یہ کہتا ہے:

”نماز میں میری طرف متوجہ رہو کیونکہ میں اور میرے فرشتے تیری طرف متوجہ رہتے ہیں۔“

امام خمینیؒ فرماتے ہیں کہ دعا اور مناجات کی حقیقت بھی حضور قلب سے ہے کہ جس کے بغیر صرف زبان کا ہلانا کوئی قدر و قیمت نہیں رکھتا۔ اس بات کا حوالہ مختلف روایتوں میں آیا ہے۔

علامہ مہمئیؒ اپنی کتاب ”خود سازی“ میں بیان کرتے ہیں:

”حضور قلب جتنا اہم ہے اتنا ہی اس کا حصول مشکل ہے۔ جیسے ہی کوئی بندہ نماز شروع کرتا ہے شیطان اس کے دل میں وسوسہ ڈال دیتا ہے اور مسلسل اس کے ذہن میں

مختلف قسم کے خیالات ڈال کر اسے مشغول رکھتا ہے۔“
 کبھی بندہ کا قلب حساب و کتاب، منصوبہ بندی، آئندہ اور مستقبل کے مسائل کے بارے میں سوچ و بچار اور کبھی پرانی یادوں کو تازہ کرنے میں مشغول رہتا ہے اور جب اسکی توجہ نماز کی طرف پلٹتی ہے تو دیکھتا ہے کہ نماز تو ختم ہوگئی۔

نماز میں حضور قلب (فکری تمرکز) حاصل کرنے کی حکمت عملی

تعارف

توجہ کی مثال چٹھے کی مانند ہے۔ ابتدا میں جب آپ کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں گے تو یوں محسوس ہوگا کہ آپ زیادہ سے زیادہ قوت صرف کر رہے ہیں اور یہ عمل بہت تھکا دینے والا ہے۔ یہ قیاس تو معقول ہے کہ آپ توجہ کو مرکوز کرنے کیلئے قوت کا استعمال کرتے ہیں تاہم جب آپ بار بار توجہ کو مرکوز کرنے کے عمل کو دہرائیں گے تو یہ قوت بڑھ جائیگا اور توجہ متمرکز کرنا نسبتاً آسان ہو جائے گا۔

آپ کی ولادت کے پہلے ہی لمحہ سے لیکر ہر ثانیہ، ہر دقیقہ، ہر ساعت اور ہر روز آپ کا دماغ کام کرنا شروع کر دیتا ہے یہ شب و روز فعال ہے لیکن جاگنے کی صورت میں زیادہ اور نیند کی حالت میں کم ہے مگر یہ مسلسل کام کر رہا ہے۔ اس لئے یہ واضح ہوتا ہے کہ جب آپ نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں تو آپ کے خیالات کا بہاؤ مسلسل جاری ہے یہاں تک کہ نماز میں آپ اس کی رفتار میں تبدیلی لائیں۔

نماز ادا کرنے کی جگہ

نماز گزار اپنی نماز کی جگہ ایسی بنائیں جو نماز میں روح پیدا کرنے میں معاون ہو

اور اگر بتی جلائیں۔

آپ کی نماز ادا کر نیکی جگہ مخصوص ہونی چاہیئے۔ ایسی چیزیں جو انسان کی توجہ میں خلل کا باعث بنتی ہوں وہاں سے ہٹا دینی چاہیئے۔ وہ کمرہ جسے آپ نماز کے لئے مخصوص کریں روزانہ کے استعمال میں نہ ہو، صاف ستھرا اور تار یک ہو، مناسب درجہ حرارت کا حامل ہو۔ کیونکہ کمرہ کی درجہ حرارت میں کمی و زیادتی توجہ میں خلل کا باعث بنتی ہے۔ انسان کی جلد ایسے مساموں سے بھری پڑی ہے جو ہر آن جسم پر وارد ہونے والی افیت کی خبر دیتے ہیں۔

اگر نماز کا کمرہ نسبتاً تاریک ہو تو اس تاریکی سے ایک طرح کا خوف پیدا ہوتا ہے جو توجہ کو مرکوز کرنے کا باعث بنتا ہے۔ نماز کے دوران آپ جتنی کم چیزیں دیکھ پائیں گے اتنی ہی توجہ میں خلل کمتر ہوگا۔ دیواروں میں تصویریں وغیرہ یا ایسی دوسری چیزیں آویزاں نہیں ہونی چاہئیں جس سے پرانی یادیں تازہ ہو جائیں اور توجہ میں خلل واقع ہونے کا باعث ہو۔

یہ کمرہ بالکل علیحدہ اور ہر قسم کے شور و نفل سے پاک ہونا چاہیئے اس میں یا اس کے قریب کوئی ٹیلیفون نہیں ہونا چاہیئے کیونکہ اسکی گھنٹی بجنے سے ذہن میں طرح طرح کے خیالات ابھرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ جگہ باورچی خانہ سے قریب نہ ہوتا کہ کسی قسم کی کھانے کی خوشبو نہ پہنچے کیونکہ اس سے بھی آپ کی توجہ نماز سے ہٹ کر کھانے کی طرف مبذول ہو جائے گی لہذا اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے اپنے رابطہ کی قدر اور احترام کریں اور اس کمرہ کے دروازہ کو بند رکھیں تاکہ خاندان کے دوسرے افراد کی گفتگو اور بچوں کی چیخ و پکار آپ کو سنائی نہ دے۔

اپنی عبادت کے کمرہ میں اگر بتی روشن کر کے خوشبو پھیلائیں۔ اس بات کو سائنسی تحقیق نے تاکید بڑی اہمیت دی ہے۔ اس بات کے اہم شواہد موجود ہیں کہ خوشبو عملی افادیت کا حامل ہے کیونکہ خوشبو انسانی اعصاب اور جذبات کو سکون پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اور گہری لمبی لمبی سانس لینے اور مراقبہ سے ذہنی بالیدگی حاصل ہوتی ہے۔ وہ اشخاص جو خوشبو سے بیماریوں کا علاج کرتے ہیں اس فن کے ماہر ہیں اور وہ جوتیل جسم پر ملنے کیلئے استعمال کرتے ہیں یا تیل کو جلا کر کمرہ کو دھوئیں سے بھر دیتے ہیں اس سے دماغ کی تھکن میں بہت حد تک کمی ہوتی ہے، پٹھوں کی فعالیت کم ہو جاتی ہے، خیالات کے تسلسل کو کم کر دیتی ہے اور اس طرح کا عمل عبادت میں ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا سبب بنتا ہے۔

انسانی صحت کے محققین کا خیال ہے کہ خالص اور طبعی تیل جنہیں پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے انکی خوشبو کی خاصیت انسانی دماغ اور جسم کے لئے عمل انگیز ہوتا ہے۔ ان تیلوں کی خوشبو انسانی دماغ کے اس حصہ کو متحرک کرتی ہے جو انسانی جذبات کو متاثر کرتا ہے۔ ان تیلوں کے ذرات کی ماہیت ایک ایسی چابی کی مانند ہے جو ہماری ناک میں خوشبو سونگھنے کے اعصاب کے قفل کو کھول دیتی ہے۔ خوشبو کے اثرات دماغ کے اس حصہ میں براہ راست اور فوراً پہنچ جاتے ہیں جہاں یادیں محفوظ کی جاتی ہیں اور خوشی و غمی کے جذبات بھی محسوس کئے جاتے ہیں۔ جب دماغ کے اس حصہ کو فعال کیا جائے تو اس سے ایک خاص قسم کا مادہ خارج ہوتا ہے جو انسان کے اعصابی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ SEROTONIN

ہیجانی کیفیت کو سکون بخشی ہے اور ENDORPHINS درد وغیرہ کو رفع کرتی ہے۔

ان تیلوں کی خوشبو سونگھنے سے ایک متوازن اور مسرت انگیز جذبات کو حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ انسان کی جذباتی حالت اسکے جسمانی مسائل کے اس حصہ کا

مداوی کرتی ہے جو خاص طور پر ذہنی بے چینی سے متعلق ہے۔

ان تیلوں کے ذریعہ سکون حاصل کرنیکی اس لئے تاکید کی گئی ہے تاکہ تمرکز فکر میں اضافہ کیا جائے۔ اس لئے کہا گیا ہے کہ خوشبو سونگھی جائے یا اپنے ارد گرد کمرہ میں بکھیر دی جائے۔ جب جلدی مداوی کی ضرورت ہو تو براہ راست خوشبو سونگھنا زیادہ مفید ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو تھکا دینے والے خیالات، بے چینی اور سستی سے نجات مقصود ہو تو اپنے رومال میں ۲ سے ۵ قطرے (CHAMOMILE) کے ڈال دیں اور اسے اپنے ناک کے قریب لے کر گہری سانس لے لیں۔ کیوں کہ ان تیلوں کی فطری خصوصیت یہ ہے کہ یہ جلد ہی ہوا میں پھیل جاتے ہیں اسی طرح ایک خوشبو پھیلانے والا چراغ ان تیلوں کی خوشبو پھیلانے کا بہترین طریقہ ہے۔ کیونکہ اس میں پانی سے ملا ہوا خوشبو دار تیل ڈال دیا جاتا ہے اور اس کے نیچے ایک چھوٹا سا بلب یا موم بنی جلاتے ہیں۔ اس سکون بخشنے والی عطریات مثلاً، CHAMOMILE، گلاب اور صندل کی خوشبو پھیلانے سے دماغی بوجھ کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے اس طرح سے یہ عمل بھی نماز میں تمرکز فکر حاصل کرنے کا موجب ہو سکتا ہے۔

وضو ایک ایسا وسیلہ جس سے توجہ کو تقویت حاصل ہو

وضو ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا طریقہ

وضو جسے آپ ایک چھوٹا سا غسل کہہ سکتے ہیں نماز کی آمادگی کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ وضو میں اتنی طاقت ہے کہ نماز سے پہلے آپ کے خیالات کو منظم کر کے آپ کو اعتماد کے ساتھ نماز کی ادائیگی میں مدد دے تاکہ شیطان ملعون آپ کو بہکانہ سکے۔

وضو کے دوران اگر آپ اعضائے وضو کو آرام آرام سے دھوتے جائیں اور ان دعاؤں پر غور کرتے جائیں جو ان اعضاء کو دھوتے وقت پڑھنے کے لئے کہا گیا ہے تو یہ آپ کو زندگی، موت اور خالق کائنات کے بارے میں سوچنے میں مدد دیتے ہیں جس کے حضور تھوڑی دیر بعد آپ حاضر ہونے والے ہیں۔ اس طریقے سے نماز کی آمادگی اور خیالات کو مرکوز کرنے کے لئے وضو ایک بہترین حکمت عملی کا کام دیتی ہے۔ وضو اور نماز کی ادائیگی کے درمیان کا جو وقفہ ہے اسے دنیاوی معاملات کے بارے میں گفتگو کرنے میں ضائع نہ کریں۔ اگر وضو اور نماز کی ادائیگی کے دوران کچھ وقت ہے تو اسے دعائیں پڑھنے میں گذاریں۔ اس طرح نماز اور وضو کے درمیان تمرکز فکر کا اتصال وجود پاتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جتنی دیر آپ مراقبہ اور فکر کو مرکوز کرنے میں لگائیں گے تو غالب امکان ہے کہ آپ فکری پراگندگی کے بغیر نماز ادا کر سکیں گے۔

وضو کرتے وقت مندرجہ ذیل دعائیں پڑھیں

بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَ الْمَاءَ طَهُورًا وَلَمْ يَجْعَلْهُ نَجَسًا
اللہ تعالیٰ کے باہر کت نام سے دعائے وضو کی ابتدا کیجئے۔ شکر ہے اس کا جس نے
پانی کو پاکیزگی کا ذریعہ بنایا اور نجس نہیں بنایا۔

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِيْ مِنَ التَّوَّابِيْنَ وَاجْعَلْنِيْ مِنَ الْمُتَطَهِّرِيْنَ
ہاتھوں کو دھوتے وقت کہیے: اے اللہ سبحانہ و تعالیٰ مجھے توبہ کرنے والوں اور پاکیزہ
لوگوں میں سے قرار دے۔

اَللّٰهُمَّ لَقِّنِيْ حُجَّتِيْ يَوْمَ الْقَاٰ وَ اَطْلِقْ لِسَانِيْ بِذِكْرِكَ

کلی کرتے وقت کہے: اے اللہ سبحانہ و تعالیٰ جب روزِ محشر تمہارے حضور حاضر ہو جاؤں تو مجھے سوالات کے صحیح جوابات دینے کی توفیق عنایت فرما۔

اَللّٰهُمَّ لَا تَحْرِمْ عَلٰی رِيْحِ الْجَنَّةِ وَاجْعَلْنِيْ مِمَّنْ يَشْتَمُ
رِيْحَهَا وَرَوْحَهَا وَطِيْبَهَا

ناک میں پانی ڈالتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ و تعالیٰ مجھے ان لوگوں میں قرار دے کہ جن پر جنت کی خوشبو حرام ہو جائے بلکہ ان لوگوں میں سے قرار دے جو جنت کی خوشبو اسکی نسیم اور عطر سے بہرہ ور ہو سکیں۔

اَللّٰهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِيْ يَوْمَ تَسْوَدُّ الْوُجُوْهُ وَلَا تَسْوَدِّ وَجْهِيْ يَوْمَ
تَبْيَضُ الْوُجُوْهُ

چہرہ دھوتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ و تعالیٰ جس دن بہت سے لوگوں کے چہرے سیاہ کیئے جائیں گے تو میرے چہرہ کو سفید کرا اور میرے چہرہ کو سیاہ نہ کر جس دن چہرے سفید ہونگے۔

اَللّٰهُمَّ اَعْطِنِيْ كِتَابِيْ بِمِثْلِيْ وَ الْخُلْدَ فِي الْجَنّٰنِ بِبِسَارِيْ وَ
حَاسِبْنِيْ حَسَابًا يَسِيْرًا

دائیں ہاتھ کو دھوتے وقت یہ کہے: اے میرے اللہ سبحانہ و تعالیٰ تو میرے نامہ اعمال کو میرے دائیں ہاتھ میں دے اور درجۂ جنت کو میرے اختیار میں دیدے اور میرے لئے میرے حساب کتاب کو آسان بنا دے۔

اَللّٰهُمَّ لَا تُعْطِنِيْ كِتَابِيْ بِشِمَالِيْ وَلَا مِنْ وَّرَآءِ ظَهْرِيْ وَلَا تَجْعَلْهَا
مَغْلُوْلَةً اِلَيَّ غُنْفًى وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ مُّقْطَعَاتِ الْيَتِيْرَانِ

بائیں ہاتھ کو دھوتے وقت کہے: اے اللہ سبحانہ و تعالیٰ میرے نامہ اعمال کو میرے
بائیں ہاتھ میں نہ دے اور نہ میرے پیٹھ پیچھے سے دے اور میرے نامہ اعمال کو میرے گلے
میں نہ لٹکا دے اور خدا یا مجھے آتش جہنم سے نجات عطا کر۔

اَللّٰهُمَّ غَشِّبْنِيْ رَحْمَتَكَ وَبَرَكَاتِكَ

سر کو مسح کرتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ و تعالیٰ تو مجھے اپنی رحمت، برکت
اور غفور بخشش کے دامن میں پناہ دے۔

اَللّٰهُمَّ تَبَتَّبِنِيْ عَلٰی الصِّرَاطِ يَوْمَ تَزِلُّ الْاَقْدَامُ وَاجْعَلْ سَعْيِيْ فِيْ
مَا يُرْضِيْكَ عَنِّيْ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ!

پاؤں کا مسح کرتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ و تعالیٰ خدا تو میرے پاؤں کو
اس دن پل صراط پر ثابت رکھ جس دن پاؤں پھسل جاتے ہیں اور میرے اعمال کو اپنی
خوشنودی کا باعث قرار دے۔ اے صاحب جلال و اکرام!

یہ موثق روایات میں بیان ہوا ہے کہ آئمہ معصومین علیہم السلام جب وضو فرماتے تھے تو خوف الہی کی
وجہ سے کانپتے تھے اور انکے چہروں کا رنگ متغیر ہو جاتا تھا۔ ہمیں بھی چاہیے کہ وضو کرتے
وقت انکی پیروی کریں۔

حکمت عملی نمبر ۱

اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی موجودگی کو درک کرنا اور محسوس کرنا۔

اگر آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی موجودگی کا احساس کریں اور دنیا و آخرت سے متعلق
انکے مظاہر، طاقت و قوت اور فیصلوں کے بارے میں سوچیں تو یہ آپ کے فائدے میں ہوگا

جب آپ اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا احساس کر لیں گے تو آپ کی نماز میں خضوع و خشوع آجائے گا اور آپ حضور قلب کے ساتھ نماز ادا کرنے کے قابل ہو جائیں گے، اور جب آپ نماز ادا کر رہے ہوتے ہیں تو یہ امر آپ کے ذہن نشین رہنا چاہیے کہ صرف اسی کی ذات والا صفات ہے جو آپ کو نظر رحمت سے دیکھتی ہے۔

ابو جعفر ابن بابویہ ؑ کہتے ہیں:

اللہ سبحانہ و تعالیٰ سب سے بزرگ و برتر ہے اور اس کا کوئی شریک نہیں۔ وہ بے نظیر ہے۔ وہ ہمیشہ سے تھا اور ہمیشہ رہے گا۔ وہ سننے والا اور دیکھنے والا ہے۔ وہ علیم ہے، وہ بصیر ہے، وہ حی ہے، وہ قیوم ہے، وہ ذوالجلال والا کرام ہے، وہ مقدس ہے، وہ عالم ہے، وہ صاحب قدرت ہے، وہ بے نیاز ہے۔

وہ ایک ایسی ہستی ہے جس کی کوئی مثال نہیں، وہ وحدہ لا شریک ہے، وہ ابدی پناہ گاہ ہے، اس نے کسی کو نہیں جنا اس لئے اس کا کوئی وارث نہیں۔ اس کا کوئی ثانی، نظیر، شریک اور ساتھی نہیں۔ کسی کا اس ذات والا صفات سے مقابلہ نہیں۔ اس کا کوئی رقیب اور شریک نہیں۔ انسانی آنکھوں سے اسے دیکھا نہیں جاسکتا۔ جبکہ آنکھوں کی بینائی بھی اسی کی دی ہوئی ہے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی ذات ہمارے ذہنوں میں نہیں سما سکتی جبکہ وہ ہماری ہر چیز سے باخبر ہے۔ نہ وہ اونگھتا ہے اور نہ وہ سوتا ہے۔

وہ صاحب عظمت ہے وہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے وہ تمام موجودات کا خالق ہے، اس کے علاوہ کوئی معبود نہیں۔ وہ قادر مطلق اور خالق کل ہے۔ وہ جلالت و بزرگی کا مالک ہے۔ وہ تمام کائنات کا رب ہے۔

پس یہ امر واضح ہوا کہ تقویٰ، ثابت قدمی اور اللہ تعالیٰ کی قدرت کی معرفت اور اس کا

ادراک نماز میں حضور قلب حاصل کرنے اور اسے تقویت بخشنے کے مؤثر عوامل ہیں۔ یہ وہ طریقہ ہے کہ جس کے ذریعے آپ بہ آسانی اپنی نماز میں خضوع اور خشوع لا سکتے ہیں۔ حضور ﷺ کی ذات گرامی ہمارے لئے ایک بہترین مثال ہے کہ آپ نماز کو بہت زیادہ اہمیت دیتے تھے اور پوری توجہ و حضور قلب سے نماز کو ادا فرماتے تھے۔ وہ خالق کی معرفت میں درجہ کمال پر فائز تھے اور خوف الہی سے سرشار ہو کر اس کی بارگاہ میں حضور قلب سے حاضری دیتے تھے۔ امام خمینیؒ ایک روایت بیان کرتے ہیں حضور اکرم ﷺ دس سال تک جب نماز ادا فرماتے تھے تو اپنے بچوں پر کھڑے ہو جاتے تھے یہاں تک کہ حضور ﷺ کے پاؤں سوج گئے اور چہرہ زرد پڑ گیا تھا۔ حضور ﷺ ساری ساری رات کھڑے ہو کر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی عبادت کرتے تھے یہاں تک کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے مندرجہ ذیل آیت نازل فرما کر انہیں تسلی دی:

”ہم نے قرآن کو اس لئے نازل نہیں کیا کہ آپ کو پریشانی میں مبتلا کریں۔“

القرآن سورہ ۲ آیت ۲

شیخ صدوقؒ یوں بیان کرتے ہیں: کہ حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے ایک قابل اعتماد چاہنے والے کو اس طرح سے نصیحت فرمائی:

”اے بندہ خدا جب تم نماز ادا کرنے کے لئے کھڑے ہو جاؤ تو یہ تصور کرو کہ یہ تمہاری زندگی کی آخری نماز ہے اور اس طرح خوف الہی دل میں ہو کہ تم کبھی واپس نہیں آؤ گے۔ تب سجدہ گاہ کے اوپر اپنی نظریں جما لو۔ اگر تم دیکھتے ہو کہ تمہارے دائیں بائیں کوئی ہے تو تم زیادہ محتاط ہو کر نماز ادا کرو گے پس تم جان لو کہ جس ہستی کے سامنے تم کھڑے ہو وہ تمہیں دیکھ رہی ہے جب کہ تم اسے نہیں دیکھ رہے ہو۔“

الحرانی وائل علیہ فصل ۳ ص ۲۸۵

حکمت عملی نمبر ۲

نماز شروع کرنے سے پہلے اذان اور اقامت کہنا

نماز شروع کرنے سے پہلے اذان اور اقامت کہنے کی تاکید کی گئی ہے۔ اسکی ایک وجہ یہ ہے کہ خالق اور مخلوق کے درمیان ایک مضبوط رابطہ کو استوار کرنا ہے۔ قبل اس کے کہ پہلے وہ اس مقدس سفر پر روانہ ہو جائے اور براہ راست تعلق برقرار کر لے۔ اس طرح سے آپ اپنے ذہن کو آمادہ کرنے اور اپنے آپ کو قائل کریں گے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور آپ کھڑے ہیں اور نماز شروع کرنے والے ہیں۔

اس میں تو شک ہی نہیں کہ آسمانوں اور زمین کی پیدائش اور رات و دن کے پھیر بدلنے میں عقلمندوں کے لئے (قدرت خدا کی) بہت سی نشانیاں ہیں۔ جو لوگ اٹھتے بیٹھتے کروٹ لیتے (غرض ہر حال میں) خدا کا ذکر کرتے ہیں اور آسمانوں اور زمین کی بناوٹ میں غور و فکر کرتے ہیں اور (بے ساختہ) کہہ اٹھتے ہیں کہ خداوند! تو نے ان کو بے کار پیدا نہیں کیا تو (فعل عبث سے) پاک و پاکیزہ ہے۔ پس ہم کو دوزخ کے عذاب سے بچا۔

قرآن۔ آل عمران آیت ۱۹۰-۱۹۱

عظیم دانشور استاد شہید مطہریؒ ایک روایت بیان کرتے ہیں جس کا حوالہ (LIGHT WITHIN ME) نامی کتاب میں دیا گیا ہے:

”اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے ذکر کا مقصد یہ ہے کہ انسان کا دل ہمیشہ الحق کے ذکر سے (سب سے زیادہ سچا اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے مبارک ناموں میں سے ایک نام) معمور رہے کیونکہ اس مشق سے انسان کی بے توجہی مفقود ہو جاتی ہے۔“

جس طرح انسانی جسم میں جاندار خلیوں کیلئے پانی اہم ہے اسی طرح عیسائیوں

کے لئے گرجا میں انکی مقررہ عبادت بھی اہم ہے۔ مثال کے طور پر جس طرح ہمارے لئے اور دوسرے تمام جانداروں کے لئے دن رات سانس لینا ضروری ہے یعنی ہوا کے بغیر زندہ رہنا ممکن ہی نہیں تو یہ قدرت کی کتنی بیش بہا نعمت ہے۔ اگر تمام مخلوق یہ (ہوا) بنانا چاہیں تو نہ بنا سکیں۔ اسی طرح اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے دوسرے بے شمار نعمتوں کو لے لیجئے جنہیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے پلک جھپکتے ہی ہمیں عطا کیا (مثلاً قوت بینائی، سماعت، ذائقہ وغیرہ وغیرہ) ان میں سے ہر ایک ہمارے لئے لاحد و دونہ کے حامل ہیں۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس دنیا اور آخرت میں ہماری ضرورتوں کو پوری کرتا ہے چاہے ہم اسکی عبادت کریں یا نہ کریں۔ اسکی ذات پر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم اسکی اطاعت کریں یا نافرمانی یہ ہمارے اپنے فائدے میں ہے کہ ہم امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کریں۔ امام خمینی فرماتے ہیں: اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی ان تمام نعمتوں اور مہربانیوں کو یاد کرتے ہوئے کیا تم نہیں سمجھتے کہ وہ ذات تمہارے لئے واجب التعظیم اور لائق عبادت ہے۔ وہ اس وسیع و عریض کائنات کا خالق اور بادشاہ ہے۔ اس کی ذات لاحد و دو ہے اور انسانی عقل اسکا ادراک کرنے سے قاصر ہے۔

ہم بنی نوع انسان ایک چھوٹے سے سیارہ میں رہنے والی مخلوق، اپنی چھوٹی سی دنیا کے بارے میں پوری طرح معلومات حاصل کرنے میں بری طرح ناکام رہی ہے جبکہ ہماری دنیا کے سورج کا کائنات میں موجود بے شمار شہاب ثاقب کے منظومہ ہائے شمش کے سورجوں سے مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔ ہم اپنے نظام شمسی کا دوسرے چھوٹے چھوٹے نظام شمسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے کیونکہ ان کا وجود ماہرین فلکیات کی متجسس آنکھوں سے ابھی تک اوجھل ہے۔

عالم اسلام کے علماء اور دانشوروں نے ہمیں نصیحت کی ہے کہ تمام ممکنہ اوقات میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کو یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی عبودیت اور پرستش سے متعلق چند مخصوص اذکار کو دہرانے، باقاعدگی سے ورد کرنے یا پھر اس دنیا اور آخرت پر غورو فکر کرنے سے بھی یہ عمل انجام پاتا ہے۔

علامہ طباطبائیؒ اپنی کتاب المیزان (جلد دوم) میں اس طرز زندگی کے بارے میں جو سعادت کا باعث بنی اور وہ زندگی جو باقی ہے اس کے متعلق بحث کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ دلیلی اپنی کتاب ”الارشاد“ میں بیان کرتے ہیں کہ دوران معراج ایک مقام پر اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اپنے نبی سے فرمایا:

”ایک سعادت مند زندگی کے لئے بندہ کے واسطے یہ ضروری ہے کہ وہ میرے ذکر سے خستہ نہ ہو جائے، میری نعمتوں کو فراموش نہ کرے اور اس پر جو میرے حقوق ہیں انکو نظر انداز نہ کرے۔ وہ دن رات میری رضا و خوشنودی کا طالب رہے۔ بندہ جب اپنے روحانی فائدے کے لئے عمل کرتا ہے تو وہ جاودانی زندگی کی حقیقت کا معترف ہو جاتا ہے اور اس طرح اسکی نظر میں دنیا کی کوئی اہمیت نہیں رہتی اور دنیا اسکی نگاہ میں بہت چھوٹی ہو جاتی ہے۔ اسکی نظر میں آخرت کی اہمیت بہت بڑھ جاتی ہے۔

وہ میری خوشنودی کو اپنی خواہشات پر مقدم رکھتا ہے۔ میری نعمتوں کو یاد کر کے شکر بجالاتا ہے اسکے قلب و روح دن رات میرے ذکر سے معمور رہتے ہیں۔ شیطان کی طرف سے جب اسے گناہ کی ترغیب دی جاتی ہے تو وہ اپنے دل کو ان مکروہات سے پاک رکھتا ہے۔ شیطان اور اسکے وسوسہ سے متنفر ہوتا ہے اور شیطان کو اجازت نہیں دیتا ہے کہ اس پر غلبہ پالے یا اس کے قلب تک رسائی حاصل کر لے۔

جب میرا بندہ اس طرح سے عمل کرتا ہے تو میں اپنی محبت اس کے دل میں ڈال دیتا ہوں یہاں تک کہ اسکی فراغت و مشغولیت، خیالات و گفتار اور قلب میری رضا کے حامل ہو جاتے ہیں بالکل اس طرح سے جیسے میں اپنے خاص بندوں کو عطا کرتا ہوں یعنی میں انکو ایسی بصیرت عطا کرتا ہوں کہ وہ اپنے قلب کے ذریعہ میری عظمت اور جلالت کی معرفت حاصل کریں۔ میں اس دنیا کو اسکے لئے تنگ کرتا ہوں اور اسکی لذتوں کو اسکے لئے قابل نفرت بنا دیتا ہوں۔ اس دنیا اور اسکی ہر چیز سے اسے محتاط رہنے کے لئے کہتا ہوں بالکل اسی طرح جیسے ایک چرواہا اپنے گلے کی حفاظت کرتا ہے تاکہ دندے اسکی بھیڑوں کو نقصان نہ پہنچائیں۔

جب بندہ اس مقام تک پہنچتا ہے تو وہ اس دار فانی سے دار بقا کی طرف فرار کرتا ہے۔ شیطان کے گھر کو چھوڑ کر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے۔ اے احمد میں نے اسے وقار اور مرتبہ سے آراستہ کیا۔ پس اس دنیا میں زندگی گزارنے کے لئے اور ابدی زندگی میں یہ بہترین طریقہ ہے۔ اور یہ ان لوگوں کا مقام ہے جو میرے ساتھ خوش رہتے ہیں۔

پس جو شخص میری رضا اور خوشنودی کے لئے عمل کرتا ہے میں اسے تین خصوصیات سے نوازتا ہوں۔ میں اسے ایسی احسان مندی عطا کرتا ہوں کہ جسکے ساتھ لاعلمی کی آمیزش نہیں ہوتی۔ میں اسے ایسا حافظ دیتا ہوں جو فراموشی کی نذر نہیں ہوتا اور ایسی محبت عطا کرتا ہوں جو بندوں کی محبت کے مافوق ہوتی ہے۔ جب وہ مجھ سے محبت کرتا ہے تو میں اس سے محبت کرتا ہوں اور میں اسے ایسی بصیرت دیتا ہوں کہ جس سے وہ میری عظمت و جلالت کا مشاہدہ کر سکے۔ اور اپنے خاص بندوں کو اس سے نہیں چھپاتا۔ میں تاریکی شب اور دن کی

روشنی میں اس سے گفتگو کرتا ہوں یہاں تک کہ وہ میری مخلوقات کیساتھ گفتگو کرنا اور بیٹھنا ترک کر دیتا ہے۔

میں اسے اپنی گفتگو اور اپنے فرشتوں کی گفتگو سنواتا ہوں، میں اسے اپنے ان رازوں سے آگاہ کرتا ہوں جنہیں میں اپنی تمام مخلوقات سے چھپا کر رکھتا ہوں۔ میں اسے ایسی سادگی کے لباس سے آراستہ کرتا ہوں کہ تمام مخلوقات اسے تعجب کی نگاہ سے دیکھتی ہے وہ تمام گناہوں سے پاک ہو کر زمین پر چلتا ہے۔ وہ اپنے قلب سے دیکھتا اور سنتا ہے اور جنت و دوزخ کی کوئی چیز اس سے چھپی ہوئی نہیں۔ قیامت کی ہولناکی اور لوگوں کے انجام کے بارے میں اس کو بتاتا ہوں اور ان چیزوں کے بارے میں بھی آگاہ کرتا ہوں کہ جن کے متعلق میں امیر و غریب اور عالم و جاہل سے اس دن سوال کروں گا۔

قبر میں منکر اور نکیر اس سے سوال کریں گے اور میں اسے آرام سے سونے دوں گا وہ موت کے غم سے دوچار نہیں ہوگا اور نہ ہی برزخ کا خوف اسے دامن گیر ہوگا۔ میں اس کے نامہ اعمال کو تولنے کے لئے ترازو کو سیدھا کرتا ہوں اور اس کے نامہ اعمال کو کھواتا ہوں۔ تب میں اس کے نامہ اعمال کو اس کے دائیں ہاتھ میں دے کر کسی اور کو اپنے اور اس کے درمیان حائل نہیں ہونے دیتا۔

یہ نعمتیں اور بخششیں ہیں جو میں اپنے مجبین کو عطا کرتا ہوں۔ اے احمد تمہارا تعلق صرف اور صرف ایک سے ہو۔ تمہاری زبان ایک ہو یعنی ہمیشہ حق بات کہو۔ اپنے آپ کو ہمیشہ زندہ رکھو اور ایک لمحہ کیلئے بھی مجھ سے نافل نہ رہو۔ جو بھی مجھ سے نافل ہوگا پھر میں اسکی پرواہ نہیں کرتا کہ وہ کونسی وادی میں تباہ ہو جاتا ہے۔“

حکمت عملی نمبر ۳:

ایک مطمئن اور بیدار وظنی کیفیت

نماز کی ادائیگی کے لئے جو اہم اجزاء ہیں ان میں سے ایک جو بیدار وظنی کی کیفیت ہے۔ اگر آپ تھکاوٹ اور خستگی محسوس کر رہے ہیں تو اس وقت آرام کریں، گہری سانس لیں اور وظنی سکون کی کوئی ورزش کریں اسکے بعد اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور نماز کیلئے کھڑے ہو جائیں۔ اور ہاں تاخیر تو ہو جائے گی لیکن توجہ خاطر اور حضور قلب کے ساتھ نماز ادا کی جائے۔ البتہ یہ تاخیر اتنی دیر کیلئے ہونی چاہئے کہ جتنی دیر آپ تو انائی اور سکون حاصل کر سکیں تا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور کھڑے ہونے کے قابل ہو سکیں جیسا کہ حضرت امام علیؑ ہمیں نصیحت فرماتے ہیں:

”غنودگی کی حالت میں نماز ادا نہ کریں۔ جب نماز ادا کرنے کے لئے کھڑے ہو جائیں تو اپنے متعلق بالکل نہ سوچیں کیونکہ آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور کھڑے ہیں اور درحقیقت نماز کا اتنا حصہ ہی قبول ہوگا جو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر ادا کیا جائے گا۔“

شیخ صدوقؒ حضرت امام علیؑ سے روایت کرتے ہیں:

”کبھی بھی سستی اور غنودگی کی حالت میں نماز نہ پڑھیں اور نہ ہی حالت نماز میں اپنے ذہن کو مختلف خیالات کی آماجگاہ بنائیں کیونکہ اس وقت آپ صاحب جلالت و عظمت خالق کائنات کے حضور کھڑے ہیں۔ درحقیقت آپ اپنی نماز سے اتنی مقدار عطا الہی کے مستحق بنیں گے جتنی دیر تک آپ توجہ خاطر اور حضور قلب سے نماز ادا کر چکے ہیں۔“

فقہ امام الرضاؑ میں روایت ہے:

”آپ سستی، غنودگی، جلدی اور بغیر ذہنی آمادگی کے کبھی بھی نماز نہ پڑھیں بلکہ اطمینان، سنجیدگی اور آہستگی سے اس عبادت کو انجام دیں۔ آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور انتہائی خضوع و خشوع کا اظہار کریں۔ آپ کو معرفت اور ادراک کے ساتھ خوف و رجا کی کیفیت میں ہونا چاہیئے۔ آپ کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور اس طرح کھڑا ہونا ہے جس طرح ایک مجرم اور گناہگار غلام اپنے آقا کے سامنے کھڑا ہوتا ہے یعنی دونوں پاؤں سیدھے ہونے چاہئیں، دائیں اور بائیں نہ دیکھتے ہوئے اور یوں محسوس ہو کہ جیسے آپ اسے دیکھ رہے ہیں۔ اگر آپ اسے نہیں دیکھ رہے ہیں تو وہ آپ کو ضرور دیکھ رہا ہے۔“

متدرک الوصال فی سئل ارشاد ہے ۷

اللہ! جب مقام عبادت میں قیام فرماتے تھے تو انتہائی مطمئن اور پرسکون حالت میں ہوتے تھے۔ آپ کی حالت بھی نماز میں چونکا اور ہوشیار ہونا چاہیئے۔ غنودگی اور بدحواسی یا پریشان خیالی میں دو طرفہ تعلق ہوتا ہے۔ پرسکون حالت سے مراد یہ ہے کہ پٹھوں اور ہڈیوں کے درمیان توازن برقرار ہو۔ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں پر شدید دباؤ لگنے سے یہ توازن آپ کی مدد کرتا ہے۔ یہ صورت حال زخمی ہو جانے اور جسم کے ممکنہ شکست و ریخت میں بھی انسان کی حفاظت کرتا ہے۔ شدید ذہنی دباؤ اور درد کی حالت میں بھی کہ جس سے انسان کے خیالات منتشر ہو جاتے ہیں یہ پرسکون حالت مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔

جیسے جیسے نماز میں حضور قلب کی کیفیت بڑھتی جاتی ہے تو آپ کے نظام ہاضمہ کی رفتار سست پڑ جاتی ہے یہاں تک کہ دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار بمشکل محسوس ہوتی ہے۔ اب جبکہ آپ پوری طرح نماز میں منہمک ہو چکے ہیں تو یہ وہ مقام ہے کہ جہاں آپ نماز سے بہت بڑا فائدہ لے سکتے ہیں کہ جس کا اجر بے حساب ہے۔ اب آپ کی ذہنی حسنگی

اور تھکاوٹ آسانی سے ختم ہو جاتی ہے۔

آپ نماز کے اختتام پر اپنے آپ کو مطمئن، تروتازہ، بیدار اور حضور قلب کی کیفیت میں پائیں گے۔ آپ کے احساسات زیادہ تیز ہوں گے۔ آپ اکثر اپنے آپ کو بیداری اور ہوشیاری کے ایک بلند احساس میں پائیں گے آپ اپنے آپ کو عام طور پر ایک مثبت انداز فکر کے ساتھ پُر اعتماد اور محفوظ محسوس کریں گے۔ اب آپ سعادت مند ہیں۔ آپ کو نماز کے بعد اس ذہنی کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

حکمت عملی نمبر ۴

آپ جو کچھ پڑھ رہے ہوتے ہیں اسکو سمجھئے

یہ امر واضح ہے کہ نماز میں آپ جس ہستی کی عظمت و جلال کا اعلان کر رہے ہیں اور جن آیات کی تلاوت کر رہے ہیں اگر اس کے معانی پر غور کرنے اور اسکو سمجھنے کی کوشش نہیں کریں گے تو جس حد تک حضور قلب اور توجہ خاطر کی ضرورت ہے اسکی بہت کم مقدار آپ کو نصیب ہوگی آپ جن آیات کی تلاوت کر رہے ہوتے ہیں اگر ان کے معانی پر غور کریں گے تو یہ عموماً آپ کے ذہن کو نماز میں مشغول و مصروف رکھے گا۔

شیخ صدوق اپنی کتاب ثواب الاعمال میں راویوں کی ایک فہرست کیساتھ حضرت امام صادق علیہ السلام سے روایت کرتے ہیں:

”اگر کوئی شخص دو رکعت نماز اس طرح سے ادا کرے یعنی یہ سمجھتے ہوئے کہ کیا بول رہا ہے تو جو گناہ اس کے اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے درمیان ہوا ہوگا نماز کے اختتام پر بخش دیا جائیگا۔“

وسائلِ نبیہ جلد ۳ ص ۲۸۶

ایک پرسکون ذہنی کیفیت کی صلاحیت کو بڑھانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ

نماز میں جو کچھ پڑھ رہے ہیں اسے سمجھ بھی رہے ہوں۔ یہ امر آپ کے خیالات اور احساسات کو منتشر اور پراگندہ ہونے سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ آپ جو کچھ پڑھ رہے ہیں اسے آپ کو اپنی زبان میں سمجھنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ کا ذہن اسکی تلاوت اور اسکا مفہوم سمجھنے میں مشغول رہے اور ادھر ادھر بھٹکنے نہ پائے۔ تاہم یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ یہ وقت ان الفاظ کے معانی کو سمجھنے کا نہیں ہے بلکہ یہ تو صرف اپنے ذہن کو مصروف رکھنے کا ایک طریقہ ہے۔

یہ روایت ہے کہ حضرت رسول اکرم ﷺ نے ابو ذرؓ سے کہا:
 ”دور کعت نماز جو خضوع و خشوع سے ادا کی جائے تمام رات عبادت میں گزارنے سے افضل ہے۔“

بخاری لاؤر جلد ۸۳، ج ۲، حدیث ۱۸۱۱، مسند احمد جلد ۲، صفحہ ۲۸۶

اللہ اکبر

اللہ سب سے بزرگ و بڑا ہے

بسم اللہ الرحمن الرحیم

میں خدا کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے

الحمد لله رب العالمین

سب تعریفیں خدا کیلئے ہیں جو تمام جہانوں کا پالنے والا ہے

الرحمن الرحیم

جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے

مالک يوم الدين

وہ قیامت کے دن کا مالک اور حاکم ہے

ایاک نعبد و ایاک نستعین

(اے خدا) ہم تیری ہی عبادت کرتے اور تجھ ہی سے مدد چاہتے ہیں

اهدنا الصراط المستقیم

ہم کو سیدھے راستے پر قائم رکھ

صراط الذین انعمت علیہم غیر المغضوب علیہم ولا الضالین
راستہ ان لوگوں کا جن پر تو نے اپنی نعمتیں نازل فرمائی ہیں نہ انکی راہ جن پر تیرا غضب
ڈھایا گیا ہے اور نہ انکی جو گمراہ ہو گئے ہیں

بسم اللہ الرحمن الرحیم

میں خدا کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے

قل هو اللہ احد

(اے محمدؐ) کہہ دو کہ وہ اللہ ایک ہے

اللہ الصمد

وہ اللہ بے نیاز ہے

لم یلد ولم یولد

نہ اس سے کوئی پیدا ہوا اور نہ وہ کسی سے پیدا ہوا

ولم یکن له کفوا احد

اور نہ اس کا کوئی ہمسر اور نظیر ہے

ذکر رکوع اور سجود

رکوع: سبحان ربی العظیم وبحمدہ

پاک ہے میرا رب جو صاحب عظمت ہے اور میں اسکی حمد کرتا ہوں۔

سجدہ میں جانے سے پہلے کا ذکر

سمع اللہ لمن حمدہ

خدا نے حمد کرنے والوں کی حمد کو سنا اور قبول کیا۔

سجدہ: سبحان ربی الاعلیٰ وبحمدہ

پاک ہے میرا رب اعلیٰ اور میں اسکی حمد کرتا ہوں

دونوں سجدوں کے درمیان استغفار کرنا ہے

استغفر اللہ ربی واتوب الیہ

میں اپنے رب سے اپنے گناہوں کی بخشش چاہتا ہوں اور توبہ کرتا ہوں دوبارہ کھڑے

ہوتے ہوئے یہ ذکر پڑھتے ہیں

بحول اللہ وقوتہ اقوم واقعد

میں خدا کی دی ہوئی قوت سے ہی کھڑا ہوتا اور بیٹھتا ہوں

تسبیحات اربعہ جو تیسری اور چوتھی رکعت میں پڑھتے ہیں

سبحان اللہ والحمد للہ ولا الہ الا اللہ واللہ اکبر

اللہ پاک و پاکیزہ ہے اور تمام تعریفیں اللہ ہی کے لئے ہیں اور اللہ کے سوا کوئی عبادت کے

لاائق نہیں اور اللہ بزرگ و بڑا ہے

تشہد اور سلام کا ترجمہ

اشھدان لا الہ الا اللہ وحدہ لا شریک لہ واشھدان محمد اعبدہ ورسولہ
میں کو ای دیتا ہوں کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سوا اور کوئی عبادت کے لائق نہیں، وہ ایک ہے
اس کا کوئی شریک نہیں اور میں کو ای دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اس کے عبد خاص اور رسول ہیں

اللہم صل علی محمد و آل محمد

اے پروردگار تو محمد اور ان کی آل پر رحمت نازل فرما

السلام علیک ایہا النبی ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

سلام ہو آپ پر اے نبی خدا کے اور خدا کی رحمتیں اور ان کی برکتیں ہوں

السلام علینا وعلیٰ عباد اللہ الصالحین

سلام ہو ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

سلام ہو تم پر اور خدا کی رحمت اور ان کی برکتیں

حکمت عملی نمبر ۵

تلفظ کی صحیح ادائیگی

تمام زبانوں میں عربی زبان شیریں ترین زبان ہے۔ نماز میں مخرج (تلفظ کی صحیح
ادائیگی) اور تجوید (تلاوت قرآن کے قواعد) اور قرائت سے آگاہی بھی تمرکز فکر حاصل
کرنے کی کوششوں کو بار آور بناتی ہے۔

اگر آپ کو مخرج، قرائت اور تجوید کا علم ہے تو تلاوت کے دوران آپ بخوبی جانچ

سکیں گے کہ آپ کا لہجہ کیسا ہے۔ اور اگر آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا لہجہ کوارا نہیں تو آپ ریاضت اور کوشش سے اسکو بہتر کر سکتے ہیں۔ حضور اکرم ﷺ میں یہ خصوصیت تھی کہ لوگ خاموش ہو جاتے تھے اور حضور اکرم ﷺ کی تلاوت کو سنتے تھے۔

اگر آپ میں مندرجہ بالا صلاحیت ہے تو آپ نماز میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی حمد و ثنا پڑھ رہے ہوں یا قرآن کی کوئی لمبی سورۃ کی تلاوت کر رہے ہوں تب آپ کبھی بھی تھکاوٹ اور خستگی کا احساس نہیں کریں گے، کیونکہ آپ تلاوت کی گہرائی میں اپنے آپ کو مگن پائیں گے اور اپنی نماز اور اسکے رکوع اور سجدوں کو طول دینے کا یہ ایک مؤثر طریقہ ہے۔

جن متدین مسلمانوں کی مادری زبان عربی نہیں اور ابھی انہیں قرآن کے آیات کی صحیح تلاوت کرنا اور سیکھنا ہے تو کم از کم نماز میں انکو واجب آیات کی صحیح تلاوت کرنا ضرور سیکھنا چاہیے۔ اس طرح انہیں اطمینان ہوگا کہ انہوں نے نماز صحیح طور پر ادا کی۔ ایسے لوگوں کو اس سلسلہ میں اپنی کوشش جاری رکھنی چاہیے لیکن تلاوت ہی پر مکمل توجہ نہ رہے کیونکہ اس طرح اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے توجہ ہٹ جائے گی۔ تاہم یہ عذر قابل قبول نہیں کہ آپ صحیح مخرج اور تجوید سے تلاوت کرنا نہیں سیکھ سکتے۔

حکمت عملی نمبر ۶

خود اعتمادی

علامہ امینی اپنی کتاب ”خود سازی“ میں کہتے ہیں کہ تمرکز فکر یا ذہنی یکسوئی کو ترقی دینے اور برقرار رکھنے کے چار اہم طریقے ہیں:

(۱) شور و نل سے پاک خلوت کی جگہ

(۲) ایسی جگہ جہاں پر کسی بھی قسم کی رکاوٹ مانع نہ ہو

(۳) مضبوط عقیدہ کا حامل ہونا

(۴) موت کو ہمیشہ یاد رکھنا اور اسکے لئے تیار رہنا

اور انہوں نے مزید نتیجہ نکالتے ہوئے فرمایا:

اگر کوئی شخص اس میں پہلی کوشش میں کامیاب نہیں ہوتا ہے تو اسے بالکل بھی مایوس نہیں ہونا چاہئے بلکہ پہلے سے زیادہ مصمم اور سنجیدہ کوشش کرنی چاہئے، یہاں تک کہ آہستہ آہستہ اسے اپنے نفس پر کنٹرول حاصل ہو۔ اسے اپنے ذہن کو ہر قسم کے منتشر خیالات سے پاک کرنا ہوگا اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف متوجہ ہونے کے لئے خود کو آمادہ کرنا ہوگا۔ اس قسم کی تمرکز فکر کو حاصل کرنے کے لئے اگر کچھ دن، چند ہفتے یا حتیٰ چند مہینے بھی لگ جائیں تو اسے مایوس ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ بہر صورت اس ملکہ کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اب آپ کو پختہ یقین ہونا چاہئے کہ شیطان آپ کو کسی صورت سے ورغلا نہیں سکتا۔ آپ کو اس امر پر اعتماد اور یقین کامل ہونا چاہئے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے جو نعمت آپ کو عطا کی ہے اس کے مقابلے میں شیطانی قوتیں نہایت کمزور ہیں چنانچہ قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”بیشک شیطان کا مکر کمزور ہے“

قرآن سورہ نساء آیت ۷۶

بہر کیف آپ ہی روز حشر مصیبت میں ہونگے جب شیطان لعین کہے گا:

”مگر اتنی بات تھی کہ میں نے تم کو (برے کاموں کی طرف) بلایا اور تم نے میرا کہنا

مان لیا تو اب (روز حشر) تم مجھے برا (بھلا) نہ کہو بلکہ (اگر کہنا ہے) تو اپنے نفس کو برا کہو“

قرآن سورہ آہ آیت ۲۴

آپ کی خود اعتمادی ایک ایسی اہم خصوصیت ہے جس پر بحث کی جاسکتی ہے۔ یہ آپ کی شخصیت کی آئینہ دار ہے اور یہ نماز میں آپ کی توجہ اور تمرکز فکر کی حدود کو متعین کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

خود اعتمادی کو تقویت دینا اور نماز میں فکری آشفستگی سے اپنے آپ کو بچانے میں وقت اور کوشش درکار ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کا موثر ترین طریقہ غالباً نصب العین کا تعین ہے۔ آپ اپنے لئے ایک چچا تان نصب العین متعین کریں اور اسے حاصل کریں، پھر دوسرے مقاصد متعین کریں اور اسے حاصل کریں۔ اسی طرح پھر اس سلسلہ کو آگے بڑھائیں تو گویا آپ اپنے لئے اپنی قابلیت کو ثابت کر رہے ہیں کہ آپ اس قابل ہیں کہ اپنا ہدف متعین کریں اور اسے انجام تک پہنچائیں۔ آپ اپنی کامیابیوں کو دیکھ کر اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور اس سے اپنی حقیقی قدر و قیمت کا اندازہ لگا سکتے ہیں (اس سلسلہ میں مزید تفصیل کے لئے ۳۰ دن کیلئے مشقوں پر مبنی صفحات ملاحظہ کیجئے)۔

حکمت عملی نمبر ۷

نئی نئی سورتوں اور دعاؤں کی تلاوت

اس مرحلہ میں آپ کو نماز میں مختلف سورتوں، دعاؤں اور حمد و ثنا کو شامل کرنا چاہیے اس لئے اہم ہے کہ آپ کا ذہن روزانہ ایک ہی سورۃ یا ایک ہی دعا سن کر عادی ہو جاتا ہے اور اس طرح ذہن دوسری طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے انسانی دماغ میں یہ صلاحیت رکھی ہے کہ وہ ایک ہی وقت میں مختلف مسائل کو سلجھا سکے۔ ذات باری تعالیٰ سے ارتباط برقرار رکھتے ہوئے انسان کو اپنی

اس صلاحیت سے استفادہ کرنا چاہیے اس امر کو انجام دینے کا ایک طریقہ نئی نئی سورتوں کی تلاوت ہے تاکہ آپکا ذہن ہمیشہ متوجہ رہے۔ اسی لئے اس امر کی تاکید کی گئی ہے کہ قرآن مجید پڑھنا سیکھیں۔ نئی نئی سورتوں، حمد و ثنائے پروردگار اور دعاؤں کو حفظ کریں۔

مثال کے طور پر اگر نماز کی پہلی رکعت میں سورۃ حمد کی تلاوت کے بعد ہمیشہ آپ سورۃ القدر پڑھتے ہیں تو اب اسکی بجائے سورۃ فلق یا کوئی دوسری سورۃ کی تلاوت کریں۔ اب چونکہ آپ ایک نئی سورۃ پڑھ رہے ہیں لہذا آپ کا ذہن پوری طرح اسکی تلاوت میں منہمک ہوگا اور خیالات کی پراگندگی سے محفوظ رہیں گے۔

اسی طرح اگر آپ قنوت میں ایک مخصوص دعا پڑھتے ہیں تو نئی دعائیں سیکھیں اور حفظ کرنے کی کوشش کریں اور انہیں وقتاً فوقتاً اپنی نماز کے قنوت میں پڑھیں اور آپ اپنی نماز کے آخری سجدہ میں جو اضافی حمد و ثناء پڑھتے ہیں اسے اس سے پہلے والے سجدہ میں بھی کیوں نہیں پڑھتے تاکہ ہر وقت یکسانیت محسوس نہ ہو البتہ یہ امر ملحوظ خاطر رہے کہ نماز کے ہر عمل اور ہر ذکر میں اضافہ، کمی اور تبدیلی نہیں کر سکتے جیسے تشہد و سلام اور کچھ دوسرے اذکار وغیرہ میں کر سکتے ہیں۔

حکمت عملی نمبر ۸

طہارت

اسلامی تعلیمات میں ایک اہم اور جاذب نظر پہلو طہارت ہے۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ انسان کو ہمیشہ با طہارت ہونا چاہیئے، یعنی جب غسل واجب ہو تو غسل کرنا چاہیئے اور ہمیشہ با وضو رہنا چاہیئے۔ جمعہ کے روز غسل کی تاکید کی گئی ہے تاکہ ظاہری طہارت کے ساتھ

ساتھ باطنی طہارت بھی حاصل ہو جائے یعنی گناہ دھل جائے۔ جب آپ پاک اور صاف ہونگے تو آپ کی روح تک شیطان کی رسائی مشکل ہوگی۔ یہ طہارت ہی ہے کہ جو نماز کے دوران مختلف شہوانی اور وسوسہ انگیز خیالات کو آپ کے ذہن تک پہنچنے سے روکتی ہے۔ حضور ﷺ کی ایک حدیث ہے جو کہ ہمیشہ ایک باقی رہنے والی کہاوت کے طور پر مشہور ہے:

”صفائی نصف ایمان ہے اور ایمان انسان کو جنت تک پہنچاتا ہے“

اس لئے یہ امر مستحسن ہے کہ انسان اپنے دانتوں کو مسواک کرے، خوشبو لگائے، سفید لباس پہنے اور پاک و صاف ہو کر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور حاضر ہو جائے۔ مومن کیلئے طہارت ایک ایسا تھیار ہے جو اسکے قلب کو منور کر دیتا ہے۔

حکمت عملی نمبر ۹

مغفرت طلب کرنا اور کم مائیگی کا اعتراف کرنا

آپ کو چاہئے کہ ہر نماز کے بعد اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے مغفرت طلب کریں کیونکہ اس سے یکسوئی خاطر حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ تمرکز فکر کو تقویت ملتی ہے جس کے نتیجے میں یہ عمل آپ کو باری تعالیٰ کے قریب کر دیتا ہے۔ جب آپ یہ دعا کریں تو خلوص نیت سے اپنے اس کم مائیگی کا اعتراف کر کے طلب مغفرت کریں کیونکہ ابھی جو نماز آپ نے پڑھی ہے وہ مطلوبہ معیار کے مطابق نہیں تھی۔ اسکے ساتھ اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے یہ وعدہ کریں کہ آپ کی اگلی نماز اس سے بہتر ہوگی اور یہ عمل آپ کو اگلی نماز بہتر طور پر ادا کر نیکا محرک بنائیگا۔ اپنی کوتاہیوں کا اعتراف کرنے سے آپ میں یہ خواہش ابھرے گی کہ اگلا عمل بہتر طور پر انجام دیں۔

حکمت عملی نمبر ۱۰

امانت

یہ کہا جاتا ہے کہ جب نماز کا وقت ہو جاتا تھا تو حضرت امیر المومنین علیؑ کے جسم پر لرزہ طاری ہو جاتا تھا۔ جب آپ سے اس غیر معمولی حالت کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ نے فرمایا:

”اب وقت آپہنچا ہے کہ اس امانت کو لوٹا دیا جائے جسے اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے آسمانوں، زمین اور پہاڑوں کو پیش کیا تھا لیکن ان سب نے اس بار امانت کو اٹھانے سے انکار کر دیا تھا“

مستدرک الوسائل (کتاب الصلوٰۃ) فصل ۲ حدیث ۱۳

قرآن مجید میں اس موضوع کو براہ راست بیان کیا گیا ہے:

ہم نے (روز ازل) اپنی امانت کو سارے آسمان، زمین اور پہاڑوں کے سامنے پیش کیا تو انہوں نے اس (بار) کو اٹھانے سے انکار کیا اور اس سے ڈر گئے اور انسان نے اسے (بے تامل) اٹھا لیا۔ بیشک انسان اپنے حق میں بڑا ظالم اور نادان ہے۔

القرآن سورہ ۳۳ آیت ۷۲

جب معصومین علیہم السلام اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور نماز کیلئے کھڑے ہوتے تھے تو انکے بدن کے سارے اعضاء لرزتے تھے۔ اور شدت خوف الہی سے انکے سانسوں کی گنتی کی جاسکتی تھی۔ وہ ایسے بے چین ہو جاتے تھے جیسے انکو سانپ نے ڈس لیا ہو اور نماز اس طرح ادا کرتے تھے جیسے انکی زندگی کی آخری نماز ہو۔

محمد یعقوب کلینیؒ اپنی کتاب فروع کافی جلد سوم صفحہ ۳۰۰ حدیث ۴ میں حضرت

امام صادق علیہ السلام سے روایت کرتے ہیں:

میرے والد کہا کرتے تھے کہ جب علی ابن الحسین علیہ السلام نماز کے لئے کھڑے ہوتے تھے تو یوں معلوم ہوتا تھا کہ درخت کی کوئی شاخ ہے اور اس وقت تک اس میں حرکت نہ ہوتی تھی جب تک ہوا کا جھونکا اسے ہلانہ دے۔

میں نے حضرت امام صادق علیہ السلام سے کہا کہ جب علی ابن الحسین علیہ السلام نماز کے لئے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور کھڑے ہوتے تھے تو ان کا رنگ تبدیل ہو جاتا تھا۔ انہوں نے مجھے جواب دیا: خدا کی قسم علی ابن الحسین علیہ السلام جانتے تھے کہ کس ہستی کے حضور کھڑے ہوئے ہیں۔

وسائل الخیر جلد ۳۸۵ فصل ۲ حدیث ۴

یہ معصومین علیہم السلام کا اسوۂ حسنہ تھا کہ آپ حضرات کی ہر گفتار اور ہر عمل اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خوشنودی کے لئے ہوتا تھا۔ یہ امر اپنے آپ کو قائل کرنے کے لئے قابل ستائش ہے کہ جو نماز آپ ادا کرنے جارہے ہیں یہ آپ کی زندگی کی آخری نماز ہوگی اور اسکے بعد آپ کو دوسری نماز ادا کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔ صرف پرہیزگار لوگ ہی اس عمل کو ادا کر سکیں گے اور آپ کو بھی سعی و کوشش کرنی چاہئے کہ ان دو صفات حمیدہ یعنی تقویٰ اور خوف الہی سے اپنے آپ کو مشغف کریں۔

عدۃ الداعی میں یہ تذکرہ ہے کہ: حضرت ابراہیم علیہ السلام جب اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے مناجات کرتے تھے تو انکی آواز دور دور تک سنائی دیتی تھی تو یوں باری تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تعریف میں کہا: بیشک ابراہیم بر دبار، نرم دل، اللہ کی طرف رجوع کرنے والے تھے۔

جب حضرت ابراہیم علیہ السلام نماز ادا کرتے تھے تو ان کے سینے سے ایسی آواز آتی تھی جیسے کھولتے ہوئے پانی کی ہوتی ہے۔ حضور اکرم ﷺ اور حضرت فاطمہ زہرا رضی اللہ عنہا کے سینوں سے بھی نماز کے دوران سانس لیتے ہوئے خوف الہی کی وجہ سے اسی قسم کی آوازیں نکلتی تھیں۔

مستدرک الوسائل جلد ۲ صفحہ ۱۵

حکمت عملی نمبر ۱۱

اطمینان قلب کا اہتمام

اہم سنجیدہ آداب عبادات، خاص طور پر مناجات اور دعاؤں میں سے ایک اطمینان قلب ہے جو وہ نہیں ہے جس کا تقاضا علمائے فقہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہم) آداب نماز کیلئے کرتے ہیں۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان کو اطمینان خاطر اور حضور قلب سے نماز پڑھنی چاہیے، کیونکہ اگر آپ اضطراب اور پریشانی کے عالم میں نماز پڑھیں گے تو آپ کا قلب وزہن کہیں اور ہوگا۔ اس طرح اس نماز کا قلب کی فرمان روائی پر کوئی اثر مرتب نہیں ہوگا اور نہ ہی قلب کی روحانی تسکین کا سبب بنے گا۔

(امام شیخ آداب السلوۃ)

آپ کے جسم میں یہ صلاحیت ہے کہ وہ اضطرابی کیفیت سے مقابلہ کر کے آپ کو عام معمولی حالت میں لے آئے۔ یہ اضطرابی کیفیت کی نوعیت پر منحصر ہے کہ اس سے کبھی خون کھولنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں غالباً آپ کے دل کی دھڑکن اور فشارخون بڑھ سکتا ہے آپ کے خون میں شکر کی مقدار میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اسکے علاوہ پریشانی اور بے چینی سے متعلق بہت سے صحت کے مسائل ہیں مثلاً بلند فشارخون اور دمہ کی بیماریاں اور دماغ پر

انتہائی بوجھ وغیرہ کے بھی یہی اسباب ہیں۔ پھر اس صورت حال میں اور ایک ایسے ذہن کے ساتھ کیا کوئی بھی شخص بمشکل یکسوئی خاطر یا اطمینان قلب کے ساتھ نماز ادا کر سکتا ہے؟ آپ کی زندگی میں جتنی کم بے چینی ہوگی اتنا ہی خوشی کا باعث بنے گی اور اس طرح نماز میں زیادہ ذہنی یکسوئی میسر ہوگی۔ روزمرہ کے واقعات کے رد عمل کے طور پر جن پریشانیوں سے آپ دوچار ہونگے اور جن اضطرابی کیفیت سے آپکا آسنا سامنا ہوگا تو یہ عوامل آپکی معمول کی زندگی اور خوشیوں کے درمیان روکاٹ بنے گا۔

کوئی بھی شخص آپکی پریشانی کا باعث نہیں بن سکتا مگر یہ کہ آپ عدم تحفظ کے احساس کا شکار ہوں یا پھر ایسی افسردگی جو مدتوں آپکے ذہن پر سوار ہو اور غیر شعوری طور پر آپکو رد عمل پر اکساتی ہو، جس کے نتیجے میں آپ بے چین ہو جاتے ہوں۔ جب آپ ایک دفعہ اس ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے تو آپکے اندر ایک ایسی خوشگوار گرم جوشی آئیگی جس سے آپکے لوگوں کے ساتھ تعلقات میں بہتری آئیگی۔

جب ایک مرتبہ ایک مؤثر مراقبہ اور سکون بخش ورزش سے آپکی ذہنی بے چینی ختم ہو جائیگی تو آپکی جہاں بنی کا نظریہ خوشگوار ہو جائیگا۔ اس طرح آپکا ذہن آرام محسوس کریگا اور آپ اس قابل ہونگے کہ نماز توجہ سے ادا کر سکیں۔ اسی لئے اس بات کی تاکید کی گئی ہے کہ رات کو سونے سے قبل اور صبح سویرے مراقبہ کریں، سکون بخش ورزش کریں اور گہری گہری سانس لینے والی حکمت عملی کو اپنائیں۔

روزانہ اپنی ذات کیلئے وقت نکالیں، اپنے آپ کو آرام پہنچائیں۔ ڈاکٹر کے مشورے پر باقاعدگی سے ورزش کریں۔ جو چیزیں آپکے کنٹرول میں نہیں انکے متعلق سوچنا چھوڑ دیں۔ تبدیلی کرنے کی عادت ڈالیں۔ اگر کسی صورت حال میں آپکے کسی کام کے

کرنے سے بہتری آسکتی ہو تو ضرور عملی قدم اٹھائیں۔ چائے، کافی، چربی اور میٹھی چیزوں کا استعمال زیادہ نہ کریں۔ سگریٹ نوشی اور دخانیات سے پرہیز کریں۔ ہفتہ کی چھٹی سے فائدہ اٹھائیں اور ایسے امور کیلئے بھی کچھ وقت نکالیں جنہیں آپ دل سے چاہتے ہوں۔

حکمت عملی نمبر ۱۲

بے ہودہ گفتگو

آپ کو معلوم ہونا چاہیئے کہ حضور ﷺ نے یہ فرمایا:

”کہ خاموشی سے بہتر کوئی عبادت نہیں“

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا:

خاموشی خردمندی کا جوہ ہے۔ یہ ہر نیکی کی علامت ہے یہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے پرستاروں کا شیوہ ہے کیونکہ اُسے خاموشی پسند ہے، یہ انبیاء علیہم السلام کا طریقہ اور منتخب لوگوں کی عادت ہے۔

یہ روایتوں میں آیا ہے کہ اگر آپ کی زبان قابو میں ہے تو آپ کے جسم کے تمام اعضاء محفوظ ہیں۔ تاہم خاموشی بہت سی صورتوں میں محنت طلب تو ہے لیکن اس کا نتیجہ فائدہ مند ہے۔ اگر آپ خاموش رہنے کی عادت اپنائیں اور کچھ بولنے سے قبل اپنے جملوں پر غور کریں تو آپ کسی کے متعلق غلط اندازہ لگانا، کسی کی غیبت کرنا، تکبر کرنا، کسی کا مذاق اڑانا اور جھوٹ بولنے جیسی برائیوں سے محفوظ رہیں گے۔ اس طرح کافی حد تک آپ ان بے ہودہ خیالات سے نجات حاصل کر سکیں گے جو نماز کے دوران آپ کے ذہن کو مشغول رکھتے ہیں۔

آپ کو یہ کوشش کرنی چاہیئے کہ آپ کے جسم کے کسی بھی عضو سے ایسے انفعال اور

اعمال سرزد نہ ہوں جو امر الہی کے خلاف ہوں اور جو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی ناراضگی کا سبب بنیں علماء و دانشمندیوں کا قول ہے: کہ انسان کی گفتار ہمیشہ یاد الہی ہونی چاہیئے اسکی خاموشی غور فکر کرنے کی سعی اور اسکی نگاہیں درس حاصل کرنے کی کوشش کیلئے ہونی چاہیئے۔

آپ جس توجہ اور یکسوئی خاطر سے نماز ادا کرتے ہیں اگر اپنے آپ کو غیر محتاط اور بے مقصد گفتگو میں شامل کریں گے تو اس سے آپ کے خسارہ میں اضافہ ہوگا کیونکہ اس سے آپ کے تمرکز فکر میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ آپ اپنی زبان کے معاملہ میں جتنا لاپرواہ ہونگے اتنا ہی آپ کو اپنی دفاع میں وقت صرف کرنا پڑے گا۔ آپ کو ہمیشہ اپنی زبان کے بارے میں محتاط رہنا ہوگا اور اسے صرف اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔

حضرت امیر المومنین علی ابن ابیطالب علیہ السلام ایک مرتبہ ایک شخص کو دیکھ کر حیران ہوئے جو مسلسل بولے جا رہا تھا اور اسے ڈانٹتے ہوئے کہا: اے شخص تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کو اپنے فرشتوں کے ذریعے خط لکھوا رہا ہے اس لئے اتنا بولو جتنا تیری ذات سے متعلق ہو اور باقی کو حذف کرو۔

ہمارے عصر کے مشہور و معروف عارف علامہ طباطبائیؒ روحانیت میں کمال حاصل کرنے کیلئے کئی سالوں کی جدوجہد اور تلاش و جستجو کے بعد مندرجہ ذیل نتیجہ نکالتے ہیں: میں نے خاموشی کے بہت سے قابل قدر اثرات کا مشاہدہ کیا۔ میں نے چالیس دن اور رات خاموش رہنے کی مشق کی صرف اتنا ہی بولتا تھا جتنی ضرورت ہوتی تھی۔ باقی اوقات دعاؤں اور مناجات میں مصروف رہتا تھا یہاں تک کہ مجھے اخلاص عمل اور نورانیت حاصل ہوئی۔

حکمت عملی نمبر ۱۳

خوراک میں توازن

کھانا اور پینا بھی ان معاملات میں سے ایک ہے جس کے بارے میں لوگ افراط کرتے ہیں بلکہ اکثر خورد و نوش میں زیادتی پر عمل کرتے ہیں۔ بلاشبہ زندہ رہنے کیلئے خوراک آپکی ضرورت ہے۔ اور یہ ضروری ہے کہ آپکی زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے آپکے جسم کے تمام غلیوں تک غذا پہنچے تاہم یہ سوال اہم ہے کہ آپکے جسم کو کتنی مقدار میں خوراک کی ضرورت ہے اور کیا ضرورت سے زیادہ غذا آپکے لئے مفید ہے یا ضرر رساں ہے۔

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

آپکو جاننا چاہئے کہ انسانی جسم ایک زرخیز زمین کی طرح ہے۔ اگر اس کی ترقی کے معاملہ میں توازن کے عمل کو اپنائیں یعنی اسے حسب ضرورت پانی کی مقدار فراہم کی جائے نہ اتنا زیادہ پانی کہ اسے کچھڑ اور دلدل میں تبدیل کرے اور نہ ہی اتنا کم کہ یہ پیاسی اور خشک ہو جائے تو ایسی زمین وافر پیداوار دیگی تاہم اگر زمین کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو یہ بخر ہو جاتی ہے۔

اس لئے نماز میں عدم توجہی کی ایک بڑی وجہ پُر خوری ہے اور انسان کو چاہئے کہ دن میں پانچ مرتبہ نماز سے پہلے اس مسئلہ کے بارے میں محتاط رہے۔ حضرت لقمان حکیم نے ایک مرتبہ اپنے بیٹے سے کہا:

پیارے بیٹے! جب تمہارا معدہ بھرا ہوا ہوگا تو تمہارے سوچنے کی صلاحیت سو جائیگی، تمہاری عقل کی زبان کوگی اور تمہاری دونوں ٹانگیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی عبادت

میں ناکام ہو جائیں گی۔

حکمت عملی نمبر ۱۴

نگرانی اور احتساب

نماز میں اپنے تمرکز فکر اور ذہنی یکسوئی کی حدود کو جانچیں۔ اگر یہ صحیح حد کے اندر ہیں تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا شکر بجالائیں اور اگر اس سے باہر ہیں تو مغفرت طلب کریں۔ ایک ایسے شخص کیلئے جو حق کی جستجو میں اپنے نفس سے برسرِ پیکار ہے، اسکے لئے خود احتسابی اور اپنے اعمال کا محاسبہ کرنا ایک ناگزیر امر ہے۔ خود احتسابی اور اپنے آپ سے عہد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کوئی بھی کام اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی مرضی کے خلاف انجام نہیں دیں گے۔

امام خمینیؑ آپ کو نصیحت کرتے ہیں کہ خاص طور پر رات کو اس حالت میں رہیں کیونکہ یہی وہ وقت ہے کہ آپ اپنے نفس اور درونِ ذات کا محاسبہ کریں اور دن میں جو اعمال انجام دیئے تھے انکی قدر و قیمت کا اندازہ لگائیں۔ یہ وہ وقت ہے کہ جس میں آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ آپ کہاں تک اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے ساتھ دیانت دار رہے ہیں کہ جس ذات کے سامنے سب مخلوق جوابدہ ہے۔ اگر آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے مخلص رہے تو آپ کامیاب ہو گئے۔ مزید برآں شیطان اور اسکے ملعون کارندے اس امر کو آپکی نظر میں بہت مشکل بنا کر پیش کریں گے لیکن یہ ان مکاروں کا دھوکہ اور فریب ہے۔ آپ کو ہمیشہ انکی مذمت کرنی چاہیئے اور اپنے قلب و ذہن کی گہرائیوں سے شیطانی اور مذموم خیالات کو باہر نکالنا چاہیئے۔ آپ ہر رات جب اپنے اعمال کا محاسبہ کرتے ہیں اس میں روزانہ نماز کی ادائیگی

پر بھی نظر ثانی ہونی چاہیئے تاکہ آپ اس قابل ہو جائیں کہ اپنے تمام مسائل کو مد نظر رکھ کر ان کے ممکنہ حل بھی تجویز کر سکیں۔ اس طرح آپ کی اگلی نماز پہلی نماز سے یقیناً بہتر ہوگی۔

مزید تفصیل کیلئے ۳۰ دن والی مشقوں کے صفحات ۱۱۰ خط کیجئے

حکمت عملی نمبر ۱۵

افکار و خیالات کو ضبط تحریر میں لانا

بد قسمتی سے انسان جب حالت سکون یا خاص طور پر نماز کی حالت میں ہوتا ہے تو بہت سے تخلیقی خیالات اور اسی طرح کی پرانی یادیں جو اس نے فراموش کی ہوئی ہیں اسکے ذہن میں تازہ ہو جاتی ہیں۔ اگر ایسے خیالات کو نہ لکھا جائے تو یہ مراقبہ کے دوران انسان کو پریشان کرتے ہیں۔

بڑے بڑے دانشوروں نے یہ نصیحت کی ہے کہ اس قسم کے خیالات کو ضبط تحریر میں لائیں تاکہ آپ کا ذہن اس سے خالی ہو اور آپ توجہ سے نماز ادا کر سکیں۔ اس طرح آپ بہت آسانی سے ان خیالات سے چھٹکارا پا سکیں گے جن کے بارے میں آپ کو اندیشہ ہے کہ انہیں بھول جائیں گے۔ آپ کا شعوری اور لاشعوری ذہن ایک دوسرے کے زیادہ قریب آ جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں اس قسم کے بہت سے مفید معلومات اور نظریات وجود میں آئیں گے جن پر نماز کے بعد آپ غور فکر کرنا چاہتے ہیں۔

مزید تفصیل کے لئے ۳۰ دن والی مشقوں کے صفحات ۱۱۰ خط کیجئے

حکمت عملی نمبر ۱۶

رکاوٹوں کو دور کرنا

نماز شروع کرنے سے پہلے ان تمام روکاوٹوں کو دور کریں جن سے نماز کے

دوران آپ کی توجہ خاطر میں خلل واقع ہو سکتا ہے۔ اسی طرح نماز سے پہلے اپنے آپ کو فارغ کریں یعنی بھوک اور پیاس کا مداوی کریں۔ چونکہ ضرورت سے زیادہ کھانا بھی توجہ اور تمرکز فکر میں خلل کا باعث بنتا ہے اس لئے نماز سے پہلے کھانے میں اعتدال ملحوظ خاطر رہے۔

نماز شروع کرنے سے پہلے ایک گلاس پانی پینے کے لئے کہا گیا ہے۔ برطانیہ کے ایک اسکول میں ایک مہم شروع کی گئی کہ بچوں کو زیادہ پانی پینے کی طرف رغبت دلانی جائے تاکہ انکے تمرکز فکر کو تقویت ملے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ جن بچوں کے جسموں میں پانی کی مقدار کم تھی وہ زیادہ کام کرنے کے قابل نہیں تھے بہ نسبت ان بچوں کے کہ جنہوں نے دن میں آٹھ گلاس پانی پی لیا تھا۔ تمام دماغی فعالیت کا تعلق ذہن سے ہوتا ہے اور یہ کیمیائی فعالیت بغیر پانی کے انجام نہیں پاتا۔

اگر آپ کسی چیز کے بارے میں تحقیق اور تفتیش کر رہے ہیں یا پھر کسی خاص واقعہ کی وجہ سے مضطرب اور پریشان ہیں، تو جہاں تک ہو سکے اپنی نماز شروع کرنے سے پہلے ان پریشانیوں کے عمل و اسباب کے بارے میں سوچیں اور انہیں دور کریں تاکہ جب آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سامنے حاضر ہوں تو زندگی کی ہر قسم کے عدم تحفظ سے آزاد ہوں۔

نماز کے دوران جو لباس آپ زیب تن کرتے ہیں اگر یہ تنگ یا پھر بہت زیادہ کشادہ اور غیر آرام دہ ہو تو یہ بھی ایک رکاوٹ بن سکتا ہے۔ ایسی مثالوں سے پرہیز کرنے کے لئے ہمیشہ ایک پسندیدہ اور مناسب لباس پہننے کی تاکید کی گئی ہے۔ اگر نماز کے دوران کچھ ہو جائے تو انسان کو توجہ اور یکسوئی خاطر کو برقرار رکھنے کے لئے کیا کرنا چاہئے اس کی وضاحت مندرجہ ذیل حدیث سے ہو جائیگی

امام خمینیؑ فرماتے ہیں کہ شیخ محمد بن حسن موسیٰؑ اپنی کتاب ”الہندیب“ میں معتبر

راویوں کے حوالہ سے ابو حمزہ ثمالی سے روایت کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا:

”میں نے حضرت علی ابن الحسین علیہ السلام کو نماز پڑھتے ہوئے دیکھا جب انکی عبا انکے کاندھوں سے نیچے گر گئی۔ امام علیہ السلام نماز میں مشغول رہے یہاں تک کہ امام علیہ السلام کی نماز تمام ہو گئی تو میں نے امام سے پوچھا کہ عبا آپکے کاندھوں سے نیچے گر گئی لیکن آپ نے اسے نہیں اٹھایا؟

وائے ہو تم پر! کیا تمہیں نہیں معلوم کہ میں کس ہستی کے حضور کھڑا ہوا تھا؟ نہیں قبول کی جائیگی مومن سے وہ نماز مگر یہ کہ جسے حضور قلب سے ادا کی ہو۔

اس کے بعد میں نے ان سے کہا میں قربان جاؤں آپ پر، اگر ایسا ہے تو پھر ہماری عاقبت برباد ہے۔ انہوں نے جواب دیا نہیں درحقیقت اللہ سبحانہ و تعالیٰ اپنے مخلصین سے نوافل نمازوں کے ذریعے اس نقصان کی تلافی کریگا۔

الحمد للہ رب العالمین، جلد ۱۱، صفحہ ۲۸۸

حکمت عملی نمبر ۱۱

غم زدگی، اطاعت اور رنج

بلاشبہ رنج و غم بھی روح کو بہت فائدہ پہنچاتی ہے جن میں سے ایک فائدہ یہ ہے کہ روح متقلب ہو جاتی ہے۔ جب انسان غم زدہ ہوتا ہے تو وہ ذہنی یکسوئی اور حضور قلب کیساتھ نماز ادا کرنے کے لئے اپنے آپکو زیادہ منظم اور باہمت پائے گا۔ اس بات کو سب تسلیم کرتے ہیں کہ ایک مغموم ذہن اپنے مقصد (یہاں مراد اللہ سبحانہ و تعالیٰ) کی طرف زیادہ متوجہ ہوتا ہے۔ اور نماز میں انتہائی توجہ اور تمرکز فکر کو برقرار رکھ سکتا ہے۔

اگر مندرجہ ذیل امور کے بارے میں آپ اپنی ذات کو متنبہ کریں تو نماز سے پہلے

اس قسم کی جذباتی کیفیت سے گذرنے میں مشکل پیش نہیں آئے گی۔ آپکے پاس کوئی ایسا طریقہ نہیں ہے جس سے آپ کو معلوم ہو کہ آپکے پچھلے گناہ بخش دیئے گئے، نہ ہی ایسا کوئی طریقہ ہے جس سے یہ معلوم ہو کہ آئندہ گناہوں کے ارتکاب سے بچیں گے اور نہ ہی آپ یہ معلوم کر سکیں گے کہ اپنے اعمال سے آپ نے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کی۔
(امام صادق علیہ السلام)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابو ذرؓ سے واضح طور پر ارشاد فرمایا:

اے ابو ذرؓ، اس سے بہتر کوئی عبادت نہیں کہ اپنے غم و اندوہ کو یاد کر کے اسے بجالایا جائے۔ اے ابو ذرؓ، جن لوگوں کو علم دیا گیا ہے اگر وہ صرف یہ خیال کریں کہ انہیں علم سے نوازا گیا ہے اور وہ آہ و زاری نہ کریں تو اس علم سے انکو کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔ بے شک جن لوگوں کو ہم نے پہلے علم دیا تھا تو جب انکے سامنے ان آیات کی تلاوت کی جاتی تھی تو وہ سجدہ میں گر جاتے تھے یہ کہتے ہوئے کہ ہمارا رب عظمت و جلال کا مالک ہے اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا وعدہ ضرور پورا ہوگا۔ وہ سب کے سب چلا تے ہوئے اور عاجزی و انکساری سے اپنے رب کا سجدہ بجالاتے تھے۔ اس مقام پر یہ بات ذہن نشین رہنی چاہیے کہ نماز کے دوران دنیاوی خواہشات کے لئے آہو بکا کرنا اور آنسو بہانا نماز کو باطل کر دیتا ہے۔

حکمت عملی ۱۸

صبر، گناہوں کا اعتراف اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور مسائل و مشکلات کا اظہار

آپکو حضور قلب کے حصول میں صبر سے کام لینا چاہیے۔ آپ کسی بھی امر کو پہلی مرتبہ ماہرانہ انداز سے انجام نہیں دے سکتے ہیں۔ یہ ایک ایسا جاری عمل ہے جو مسلسل مراقبہ اطمینان اور توجہ سے شربخش ہو سکتا ہے۔ آپکو ایک مختصر وقت میں مخصوص فوائد حاصل کرنیکی

توقع نہیں رکھنی چاہئے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور گر گڑا کرنا اور اپنے عدم توجہی کے مشکل کو پیش کرنا ایک اچھا عمل ہے کیونکہ ذاتِ باری تعالیٰ اس معاملے میں ضرور مدد کریگی۔

جب ہمیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی محبت میں اسکی اطاعت کے عمل کو انجام دینا ہو تو صبر کی بڑی اہمیت ہے جیسا کہ اس نے فرمایا:

درحقیقت وہ چیزیں جو میرے پاس ہیں تم حاصل نہیں کر سکتے لیکن میری خوشنودی کی خاطر ان امور پر صبر کرنا جن کو تم پسند نہیں کرتے (مگر پھر بھی تم کرتے ہو)۔ میری اطاعت میں صبر کرنا تمہارے لئے زیادہ آسان ہے بہ نسبت اسکے کہ جہنم کی آگ میں صبر کرو۔

(حدیث قدسی)

جب کبھی آپ کوئی نیک کام کرنے کا ارادہ کرتے ہیں تو شیطان مسلسل آپ کو اس کام کو کرنے سے باز رکھنے کی کوشش کریگا۔ وہ مکر و حیلہ سے آپ کو قائل کریگا کہ اس کام کو انجام نہ دو لیکن آپ کو محتاط رہنا ہوگا۔ آپ کو اس کے وسوسوں کو سمجھ کر ذہن سے نکال دینا چاہئے۔ اس مسئلہ کو حل کرنے کا ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ آپ یہ تشخیص کر سکیں کہ وہ کس طرح آپ کی روح میں داخل ہوتا ہے۔ اگر شیطان آپ کو کسی خاص امر الہی کو انجام نہ دینے میں قائل نہیں کر سکا تو بالا آخر اسکی کوشش یہ ہوگی کہ آپ اس امر کو کم توجہی اور غفلت میں انجام دیں۔

ذرا سوچئے کہ بحیثیت انسان ہم میں اور ان میں کیا فرق ہے جو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے اطاعت گزار بندے نہیں ہیں اور جو عبادت الہی کو خوشی سے قبول کرتے ہیں۔ اس پر توجہ دیتے ہیں اور مؤثر طریقے سے انہیں انجام دیتے ہیں۔ جبکہ ہم سوچتے ہیں کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے ہم پر ذمہ داریوں کا بو جھ ڈالا ہے۔ ان کو اپنے لئے تکلیف دہ بو جھ سمجھتے ہیں یہ یقیناً

ایسا نہیں ہے۔

امام خمینیؑ فرماتے ہیں کہ صبر کے تین اقسام ہیں:

۱۔ مصیبت کے وقت صبر ۲۔ اطاعت میں صبر ۳۔ نافرمانی میں صبر
جو شخص مصیبت کے وقت صبر و تحمل سے کام لیتا ہے اور تسلی کے ساتھ اس مصیبت کا مقابلہ کرتا ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ اسے تین سو درجہ بلندی عطا کرتا ہے اور ہر درجہ میں جو فاصلہ ہے وہ زمین اور آسمان کے درمیان کے فاصلہ کے برابر ہے۔

جو شخص اطاعت الہی کے سلسلہ میں صابر ہے اسے چھ سو درجہ بلندی عطا کرتا ہے اور ایک درجہ کا دوسرے درجہ تک کا فاصلہ اتنا ہے جتنا زمین کی گہرائی اور عرش معلیٰ کا فاصلہ ہے۔
جو شخص اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی نواہی میں صبر کرتا ہے یعنی اپنے آپ کو گناہوں سے بچاتا ہے تو ذات باری تعالیٰ اس شخص کو نو سو درجہ بلندی عطا کرتا ہے اور اس میں درجوں کے درمیان جو فاصلہ ہے وہ زمین کی عمق اور عرش معلیٰ کی آخری حد کے فاصلہ کے برابر ہے۔

حکمت عملی نمبر ۱۹

روزہ (صوم)

امام خمینیؑ ایک روایت نقل فرماتے ہیں کہ ایک شخص نہایت بد نصیبی کے عالم میں مبتلا تھا۔ اس کے پاس کھانے کو کچھ نہیں تھا اور نہ ہی اس تھا کا دینے والے دن میں کسی نے اس کو کھانا کھلایا۔ پس اس نے فیصلہ کیا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے گھر (مسجد) کا رخ کیا جائے اور اپنے فقر و فاقہ کا رب کے سامنے ذکر کیا جائے۔ اس نے پوری رات بھوک کے عالم میں گزاری اور اس کی مناجات کا بھی کوئی جواب نہیں ملا۔ دوسرے دن حضور اکرم ﷺ کو

اس شخص کے بارے میں بتایا گیا۔ اسی اثنا میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف سے آپ ﷺ پر وحی نازل ہوئی کہ:

”ہمارے مہمان سے کہو کہ گذشتہ رات ہم اس کے میزبان تھے اور اسے لذیذ کھانا دینا چاہتے تھے مگر بھوک سے زیادہ لذیذ کھانا نہیں پایا۔“

حضرت علیؓ اسے روایت ہے کہ شب معراج اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے حضور اکرم ﷺ سے فرمایا:

اے احمد ﷺ بھوک، خاموشی اور تنہائی خوبصورت ہے اسی بھوک اور خاموشی اور تنہائی کے نتیجے میں جو خصوصیات میرے بندے کو حاصل ہو جانا چاہئے ان میں عقل و خرد، اطمینان قلب، میری قربت، مسلسل غم و اندوہ، حق پر مبنی گفتگو، کفایت شعاری اور آرام و آسائش و سختی و مشکلات کے وقت بے تفاوت رہنا جیسی صفات ان میں شامل ہیں۔

روزہ نہ صرف یہ کہ ہمارے درمیان بہت مشہور ہے اور محققین کے نزدیک یہ ذہنی بیداری کا ایک ابتدائی ذریعہ ہے لیکن پھر بھی اس کو نظر انداز کیا گیا ہے۔ روزہ کو قدرتی اور روایتی علاج معالجہ میں ایک محفوظ ترین ذریعہ علاج سمجھا جاتا ہے۔ اگر ہم روزہ اس لئے رکھیں تا کہ توجہ اور تمرکز فکر حاصل کرنے کیلئے اپنی دماغی صلاحیت میں اضافہ کریں تو اس سے نہ صرف ہم کو یہ فائدہ ملے گا بلکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خوشنودی بھی حاصل ہوگی۔

طب یونانی کے محققین بیان کرتے ہیں کہ روزہ کے دوران روزہ دار کے جسم میں موجود جو مادہ ہوتا ہے اسی سے اس کو غذا یت ملتی ہے۔ اس کی حکمت میں یہ راز چھپا ہوا ہے کہ روزہ ایک غیر معمولی اور موثر ترین طریقہ علاج ہے۔ انسانی جسم روزہ کے دوران ان تمام بیمار، ناقص اور مردہ خلیوں کو تحلیل کرتا اور جلا دیتا ہے جو ہر کو جسم اور دماغ میں جمع

کرنے کا سبب بنتا ہے۔ روزہ کے دوران آپ کے جسم میں نئے صحت مند خلیے پیدا ہوتے ہیں جن سے آپ کا جسم متحرک ہو جاتا ہے اس عمل میں جسم کے وہ اعضاء جو ضائعات کو دفع کرتے ہیں مثلاً پھیپھڑے، جگر، گردے اور جلد کی صفائی کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور بہت سارے قابل اخراج ضائعات اور زہریلے مادے کو فوری طور پر جسم سے خارج کرتا ہے۔

روزہ جسم کے تمام بڑے اعضاء کو جس میں دماغ بھی شامل ہے، جسمانی آرام پہونچاتا ہے اور تمام اہم جسمانی، اعصابی اور ذہنی کارکردگی کو متوازن بناتا ہے۔ اس طرح سے دماغی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

حکمت عملی نمبر ۲۰

دنیا اور اسکی رنگینیاں

دیلمی اپنی کتاب ارشاد القلوب میں امیر المومنین علیہ السلام سے روایت کرتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

معراج کی رات اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ”اے صلی اللہ علیہ وسلم اگر میرا کوئی بندہ زمین اور آسمان کے لوگوں کی تعداد کے برابر نمازیں پڑھے اور اسی تعداد کے برابر روزے رکھے اور مومنین کے لبادے میں رہتا ہوا سکے باوجود اگر اس کے دل میں اس دنیا اور دنیوی شہرت، اقتدار، شان و شوکت اور آرائش و زیبائش کی محبت موجود ہے تو وہ میری قربت حاصل نہیں کر سکتا اور میں اس کے دل سے اپنی محبت نکال لیتا ہوں اور اس کے دل کو سیاہ کرتا ہوں یہاں تک کہ وہ مجھے بھول جاتا ہے۔ میں اسے اپنی محبت کی شیرینی کا مزہ نہیں چکھاؤں گا۔

علامہ آیت اللہ امیرانہم ائینی کے مطابق انسان اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے درمیان مکمل تعلق استوار کرنے میں جو سب سے بڑی رکاوٹ ہے وہ بلاشبہ دنیوی ترغیبات سے دلچسپی ہے جس میں دولت، جائیداد، طاقت اور اقتدار شامل ہے اگر ان چیزوں کے بارے میں دلچسپی پائی جائے تو عبادت گزار کی توجہ ان فانی اشیاء کی طرف مبذول ہو جاتی ہے۔ اسلئے یہ ضروری ہے کہ ہر قیمت پر اور ہر موقع پر ان چیزوں سے قطع تعلق کیا جائے تاکہ نماز کے دوران اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف متوجہ ہونے میں سہولت ہو۔

لفظ دنیا کے بہت سے معانی و مفہوم ہیں۔ یہاں پر جس معنی کو سمجھنا ضروری ہے وہ منفور (قابل نفرت) دنیا ہے۔ علامہ مجلسیؒ کے مطابق وہ تمام چیزیں جو مرد اور عورت کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی محبت سے دور رکھے اور آخرت کی جستجو سے روکے وہ قابل نفرت دنیا کی تعریف میں آتی ہیں۔ آپ کی معلومات کے لئے اس سلسلہ میں قرآنی آیات اور احادیث میں ہماری سمجھ کے مطابق اس منفور دنیا کا خلاصہ یہ ہے کہ وہ تمام چیزیں جو انسان کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت اور محبت کے قریب نہ آنے دے اور آخرت کی تلاش میں مانع ہو۔ ان دنیوی ترغیبات اور دلچسپیوں میں جو چیزیں ہیں ان میں ٹیلی ویژن اور ریڈیو اور ان سے وابستہ غیر شرعی خوشیاں فراہم کرنیوالی اشیاء شامل ہیں اور اسی گروہ کا حصہ ہے جس میں لوگوں کی غیبت، فحش زبان کا استعمال، ہر وقت پرخوری، سستی و کاہلی اور بے فائدہ امور میں وقت کا ضیاع وغیرہ وغیرہ شامل ہیں یہ ہے وہ دنیا جس سے انسان کو بچنا ہے۔

حضور اکرم ﷺ اپنے صحابی ابو ذر کو اس منفور دنیا کے بارے میں نصیحت فرماتے ہیں:

منفور و مذموم دنیا

اے ابو ذرؓ یہ منفور و مذموم دنیا مردود ہے۔ وہ تمام چیزیں جو اس میں ہیں مردود

ہے ماسوائے اسکے جس سے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خوشنودی حاصل ہو۔ اور ذات باری تعالیٰ کے نزدیک اس مردود دنیا سے زیادہ کوئی چیز قابل نفرت نہیں۔ اُس نے اس کو خلق کر کے چھوڑ دیا۔ اُس نے اس کی طرف نہیں دیکھا اور نہ ہی روز قیامت تک اس کی طرف دیکھے گا۔ اور اُس کی ذات پر ایمان رکھنے اور جن چیزوں سے اس نے منع فرمایا ہے اس کو ترک کر دینے سے زیادہ کوئی چیز اسکے لئے باعث خوشنودی نہیں۔

محبوب و پسندیدہ دنیا

یہ ان لوگوں کا بسیرا ہے جو اسکی سچائی کے قدردان ہیں، ایک محفوظ پناہ گاہ ہے ان لوگوں کے لئے جو اسے سمجھتے ہیں کہ یہ گنج کی کان ہے۔ ان لوگوں کے لئے جو آخرت کے لئے یہاں سے زاد راہ جمع کرتے ہیں، یہ ہدایت و رہنمائی کا گھر ہے۔ ان کیلئے جو یہاں سبق حاصل کرتے ہیں، یہ ان عبادت گزاروں کی درگاہ ہے، جو اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے محبت کرتے ہیں اور اس کے فرشتوں کی عبادت گاہ ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں وحی ربانی کا نزول ہوتا ہے۔ یہ وہ بازار ہے جہاں مومنین اپنے نفوس کا سودا کرتے ہیں اور اس کے بدلے میں رحمت الہی اور اسکی جنت کو نفع کے طور پر حاصل کرتے ہیں۔

حضرت امام علیؑ

اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی پرستش میں واجبات کی ادائیگی کے علاوہ، نیکی کے کاموں کو انجام دینا، کسی خاندان کی کفالت کرنا، حلال روزی کمانا، محرمات سے پرہیز کرنا جو ذات باری تعالیٰ کی ناراضگی کا باعث ہوں اور اسی طرح کے دوسرے اچھے اعمال کو یا اس دنیا میں صحتمند پودوں کے بیج بونے کے مترادف ہیں، جن کے ثمرات سے انسان دوسری دنیا میں استفادہ کر سکتا ہے۔ یہ ہیں پسندیدہ دنیا کی مثالیں۔

حکمت عملی نمبر ۲۱

خیالات کی بندش

ہر فرد کا دماغ ہر وقت خیالات سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو چاہئے کہ نماز کے دوران اپنے خیالات پر بندش لگا دے اور اسے روکے۔ جب ذہن میں کوئی خیال آئے تو لاشعوری طور پر اس خیال کو آگے نہ بڑھنے دے اور اسے وہیں روک دے۔ اگر اس حکمت عملی پر عمل کیا جائے تو نماز کے دوران خیالات کی آمد پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اصول کافی میں حضرت امام محمد باقر علیہ السلام سے روایت ہے:

اگر نماز میں زیادہ شک ہوتا ہو تو اپنے شک کی پرواہ نہ کریں اور اپنی نماز کو درست سمجھیں۔ امید ہے اس حالت سے آپ نجات پا جائیں گے کیونکہ اس کا سبب شیطان ہوتا ہے۔

مستدرک الوسائل ج ۵ صفحہ ۳۵۵ حدیث ۸

دوسری روایت میں حضرت امام محمد باقر علیہ السلام بیان فرماتے ہیں:

شیطان کے وسوسے بڑھتے چلے جائیں گے اگر آپ اکثر و بیشتر اسکے وسوسوں کی وجہ سے نماز توڑتے رہے۔ شیطان فاسد ہے اور وہی کچھ کرتا رہیگا جس کا وہ عادی ہے۔

زرارہ کہتے ہیں کہ امام علیہ السلام نے مزید فرمایا:

وہ بداندیش (شیطان ملعون) اطاعت چاہتا ہے پس اگر اسکی اطاعت نہ کی جائے

تو وہ آپکا پیچھا چھوڑ دے گا۔

جب آپ اپنے خیالات کو کنٹرول کریں گے تو اس سے آپ بار بار کی پریشانی اور

شک پر قابو پاسکیں گے جو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف آپکی توجہ میں حائل ہوتے ہیں۔

ایک ٹیکنک تو یہ ہے کہ آپ کاغذ پر ایک چھوٹا سا نقطہ لگائیں اور اس پر پوری توجہ

مرکز کریں اس دوران کوئی بھی خیال آپکے ذہن میں آئے تو اسے باہر نکال دیں اور نظر انداز کر دیں۔ اس طرح سے اس نقطہ پر اور زیادہ توجہ مرکوز کریں جیسے گویا آپ کا ذہن منجمد ہو گیا ہے۔ تو اس سے مراقبہ میں یکسوئی حاصل ہوگی۔ جتنی زیادہ دیر تک آپ کچھ نہیں سوچیں گے تو اتنا ہی تمرکز فکر حاصل ہوگا۔ اس طرح سے آپ زیادہ دیر تک کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے عادی ہو جائیں گے اور کوئی وسوسہ آور خیال آپکے نصب العین کے حصول میں خلل انداز نہیں ہو سکے گا۔ (پہلا خاکہ)

یہ طریقہ بھی مؤثر ہے کہ آپ ان تمام منفی خیالات پر غور کر کے ان کی ایک فہرست بنائیں جو نماز میں ڈنسی دباؤ اور وسوسہ کا باعث بنتا ہے۔ تب آپ انکو مندرجہ ذیل چار درجوں میں تقسیم کر سکیں گے۔

۱۔ دخل انداز نہیں

۲۔ تھوڑا سا دخل انداز ہے

۳۔ اعتدال کے ساتھ دخل انداز ہے

۴۔ بہت زیادہ دخل انداز ہے

یوں آپ کو ایک تحریری فہرست بنانی پڑے گی۔ اور آپکو یہ حقیقت تسلیم کرنی پڑے گی کہ نماز کے دوران ان میں سے کوئی بھی تغیری نہیں۔ (پہلا خاکہ)

اپنے خیالات کو قابو میں رکھنے کے لئے مسلسل محنت کی ضرورت ہے۔ اب آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ کیا نماز کے دوران آپ ان منفی خیالات سے بچھا چھڑانا چاہتے ہیں؟ اگر آپ نے یہ ارادہ کر لیا اور خیالات کو ضبط تحریر میں لے آئے اور انکی فہرست بھی بنالی جس طرح کہ اوپر ذکر ہو چکا ہے تو پھر اپنی آنکھوں کو بند کر کے ایک ایک خیال پر بصیرت کی نگاہ

ڈالیں۔ اس خیال سے شروع کریں کہ کیا مخل ہوتا ہے اور اپنے ذہن میں اس مسئلہ کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح سے ایک خیال آپکے ذہن سے محو ہو جائیگا اور نماز میں خلل انداز نہیں ہوگا۔ کچھ عرصہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ تمام خیالات کو بشمول سب سے زیادہ وسوسہ آور خیال کو بھی اپنے ذہن سے محو کر لیں گے۔

اس مشق کو روزانہ کرنی چاہیئے تاکہ کوئی بھی خیال کو آپ بھول نہ جائیں یا وہ گم نہ ہونے پائے۔ جب ہر خیال کی اس طرح گمبانی کریں گے اور دیکھیں گے کہ وہ کیوں آپ کی توجہ میں مخل ہوتا ہے تو آپ کو اطمینان ہو جائیگا کہ اب وہ پھر آپکے ذہن میں آکر نماز میں آپ کی عدم توجہ کا باعث نہیں بنے گا۔ کچھ خیال ممکن ہے بار بار آئے لیکن اب آپ یہ سیکھ چکے ہیں کہ ان کو کیسے روکا جائے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ذہن میں خیال جیسے ہی آجائے اسکو فوراً ذہن سے محو کر دیں اور اپنی نماز میں توجہ مبذول رکھیں۔ اکثر و بیشتر ان خیالات کا آنا آہستہ آہستہ کم سے کمتر ہو جائیگا اور آخر کار یہ مسئلہ نہیں رہے گا۔

امام خمینیؑ اپنی کتاب اسرار الصلوٰۃ میں بیان کرتے ہیں:

ان شیطانی وسوسوں کو رام کرنے کا اہم طریقہ یہ ہے کہ انکے برعکس عمل کیا جائے۔ انسان کو آمادہ رہنا چاہیئے کہ نماز کے دوران اپنے تصورات کو قابو میں رکھے اور اپنے آپ کو نماز کے افعال تک محدود رکھے اور جیسے ہی توجہ بھٹک جائے فوراً دوبارہ قابو میں کرے۔ اسے چاہیئے کہ نماز کے تمام افعال، قرأت اور دعاؤں کے دوران محتاط طریقے سے ان پر نظر رکھے تاکہ ان شیطانی خیالات میں ہٹ دھرمی نہ آجائے۔

شروع میں تو یہ کام ایک مشکل امر معلوم ہوگا لیکن کچھ عرصہ کے بعد باقاعدگی سے مشق کیا جائے تو یہ یقیناً مطیع اور فرمانبردار ہو جائیگا۔ آپ کو شروع میں یہ تو قیہ نہیں رکھنی

چاہئے کہ آپ اس تصور اور خیال کے پرندہ کو دورانِ نماز مکمل طور پر قابو میں رکھنے کے قابل ہو جائیں گے۔ درحقیقت یہ امر محال ہے۔ اس صورت حال کیلئے مکمل توجہ، صبر و تحمل اور مسلسل تربیت کی ضرورت ہے۔

یہ ممکن ہے کہ ابتداء میں آپ نماز کے ایک دہائی یا شاید اس سے بھی کم حصہ میں اپنے خیالات کو قابو میں رکھ سکیں گے کہ جس میں آپ حضور قلب کے ساتھ نماز ادا کر سکیں۔ پس اگر کوئی زیادہ توجہ دیتا ہے اور یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کو اس چیز کی زیادہ ضرورت ہے تو زیادہ بہتر نتیجہ حاصل کر کے آہستہ آہستہ شیطانی وسوسوں اور تصور و خیال کے پرندہ کو تقریباً اکثر نمازوں میں قابو میں رکھنے کے قابل ہو جائیں۔

حکمت عملی ۲۲

موت کی یاد

ہمارے بزرگ علماء اور دانشمندوں نے یہ نصیحت کی ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے خوف سے ہمیشہ موت کو یاد کیا کریں اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے رابطہ اور فرض نمازوں کی ادائیگی پر باقاعدگی سے نظر رکھیں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں تقویٰ اور خوفِ تقویت پاجائے اور نماز کی اہمیت آپ کی روح میں راسخ ہو جائے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ حدیثِ قدسی میں ارشاد فرماتا ہے:

میں اس شخص پر حیران ہوں کہ جسکو موت پر یقین ہو اور پھر بھی (غیر ضروری طور پر) ہنستا ہو ”اے فرزندِ آدم ﷺ ہر روز تمہاری زندگی میں کمی واقع ہو رہی ہے اور پھر بھی تم نہیں سمجھتے۔ ہر روز میری نعمتیں تم پر نازل ہوتی ہیں لیکن تم میرا شکر ادا نہیں کرتے۔ تم نہ تو کم

نعمت پر خوش ہوتے ہو اور نہ ہی زیادہ نعمت پر مطمئن ہوتے ہو۔

اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ موت کے بعد کیا ہونے والا ہے تو شاید آپ کو موت سے خوف آجائے۔ درحقیقت آئمہ معصومین علیہم السلام نے نصیحت فرمائی ہے کہ موت کو ہمیشہ یاد کرتے رہا کرو اور اس سے ڈرو کیونکہ شیطان ملعون اور اسکے لشکر کو شکست دینے کے لئے سچے مومن کے لئے موت ایک مضبوط ہتھیار ہے۔ موت کو مسلسل یاد کرتے رہنے سے خواہشات نفسانی میں کمی واقع ہوتی ہے۔

(حضرت علی علیہ السلام)

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ روزِ محشر اور موت کو یاد رکھنے سے دنیاوی معاملات اور مادی فوائد کے حصول کا سلسلہ لاپرواہی کا باعث بنے گا جب کہ ہمارا عقیدہ یہ ہے کہ موت کی یاد ہمیں غفلت اور امنتشار و ابتتری سے بچاتی ہے۔ جو شخص اپنے اعمال و اعمال (چاہے چھوٹا ہو یا بڑا) کے بارے میں محتاط ہے تو وہ کوئی غلط عمل انجام نہیں دے سکتا۔ بظاہر یہ طریقہ اپنے اعمال کے محاسبہ اور ایک بہترین اور عمدہ زندگی کی طرف رہنمائی کے مؤثر طریقوں میں سے ایک ہے۔ اس طرح سے نماز میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے حضورِ قلب کیساتھ رابطہ استوار کرنے میں آپکے پاس ایک مضبوط اور جائز ذریعہ ہے حضرت امام صادق علیہ السلام موت اور معاد کو یاد رکھنے کے اثرات کے بارے میں مندرجہ ذیل جملے ارشاد فرماتے ہیں:

موت کی یاد انسان کی بے شمار خواہشات کو دبا دیتی ہے۔ یہ لاپرواہی اور بے حسی کی بنیادوں کو ریشہ کن کرتی ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے وعدوں کو بھی یاد کیا جائے تو یہ باعث تقویتِ قلب ہے۔ یہ انسان کی ترش روئی کو نرم خوئی میں بدل دیتی

ہے۔ یہ طولانی خواہشات اور تجاویز گری کے پرچم کو گرا دیتی ہے۔ یہ حرص کی برائی کو نابود کرتی ہے اور دنیا کو انسان کے سامنے مطیع بنا کر پیش کرتی ہے۔

علامہ طباطبائی اپنی تفسیر المیزان میں مندرجہ ذیل ایک لمبی حدیث بیان کرتے ہیں:

در حقیقت عالم نزع میں آدم علیہ السلام کی اولاد کے سامنے ایک لمحہ کے لئے اسکی جائیداد اسکے بچے اور اسکے اعمال آئیں گے۔ وہ اپنی جائیداد کو مخاطب کر کے کہے گا کہ خدا کی قسم میں نے تجھے شدت سے چاہا تھا، میرے لئے تمہارے پاس کیا ہے۔ اسکے بعد اپنے بچوں کو مخاطب کر کے کہے گا خدا کی قسم یقیناً میں تمہارا چہیتا تھا اور تمہارا محافظ بھی تھا۔ بتاؤ تمہارے پاس میرے لئے کیا ذخیرہ ہے۔ وہ کہیں گے کہ ہم تمہیں قبر میں سپرد کر کے دفن دیں گے۔ تب وہ اپنے اعمال کی طرف رخ کرتے ہوئے کہے گا خدا کی قسم میں تمہارے معاملہ میں لاپرواہ تھا اور تم سے مجھے کوئی دلچسپی نہیں تھی تمہارے پاس میرے لئے کیا ہے۔ پس وہ کہے گا میں قبر میں تمہارا ساتھی ہوں اور اسی طرح روز محشر بھی تمہارے ساتھ رہوں گا جب مجھے تیرے ساتھ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سامنے پیش کیا جائے گا۔

اسکی موت کے بعد اگر وہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا دوست ہے تو ایک شخص آئے گا جو انتہائی خوبصورت اور بہترین خوشبو سے معطر ہوگا۔ انتہائی خوبصورت لباس زیب تن کئے ہوگا مرنے والے سے کہے گا۔ ان فرحت بخش غذاؤں سے محفوظ ہو جائے جنہیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے تمہارے لئے بھیجا ہے اور ان پھولوں سے بھی جو جنت نعیم سے بھیجا گیا ہے۔ میں آپ کو خوش آمدید کہتا ہوں۔ اب مرنے والا کہتا ہے کہ تو کون ہے۔ آنے والا کہتا ہے میں تمہارا نیک اعمال ہوں چلو اس دنیا سے بہشت کی طرف اور اس دوران مرنے والا غسل دینے والے شخص کو پہچان لیتا ہے اور ان لوگوں سے التجا کرتا ہے کہ اسے جلدی سے قبر میں

اتا را جائے۔

پس جب وہ قبر میں دفن دیا جاتا ہے تو دو فرشتے سوال کرنے کے لئے اسکی قبر میں آتے ہیں۔ انکی آواز بادلوں کے گرنے جیسی ہوگی۔ ان کی آنکھیں خوفزدہ کرنے والی تیز چمکدار روشنی کی طرح ہوں گی۔ وہ اس سے پوچھیں گے۔ تمہارا رب کون ہے؟ اور تمہارا پیغمبر کون ہے؟ اور تمہارا دین کیا ہے؟ اور وہ جواب میں کہے گا ہے اللہ سبحانہ و تعالیٰ میرا رب ہے۔ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ میرا نبی ہے اور اسلام میرا دین ہے۔ وہ خوشی سے کہیں گے اللہ سبحانہ و تعالیٰ تمہیں اس امر پر ثابت قدم رکھے جسکو تم پسند کرتے ہو اور جس سے تم خوش ہوتے ہو۔ اور یہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا وعدہ ہے۔

جو لوگ کچی بات (کلمہ توحید) پر (صدق دل سے) ایمان لا چکے انکو اللہ سبحانہ و تعالیٰ دنیا کی زندگی میں (بھی) ثابت قدم رکھتا ہے اور آخرت میں بھی ثابت قدم رکھے گا اور انہیں (سوال و جواب میں کوئی دقت نہ ہوگی)

(قرآن سورۃ الاحقاف آیت ۱۲)

وہ اسکی قبر کو شاندار بنائیں گے اور تا حد نظر اسے کشادہ کریں گے اور اسکے سر ہانے بہشت کا ایک دروازہ کھولیں گے یہ کہتے ہوئے کہ سو جائیے مسرت و شادمانی کے ساتھ جس طرح کہ دولہا اپنی دلہن کے پہلو میں سوتا ہے۔ اور یہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا وعدہ ہے۔ جنت والوں کا ٹھکانا بھی بہتر سے بہتر ہوگا اور آرام گاہ بھی اچھی سے اچھی۔

قرآن سورۃ الفرقان آیت ۲۴

اور اگر وہ اپنے رب کا دشمن ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ایک انتہائی بد صورت مخلوق اس کے سامنے نمودار ہوگی جسکا لباس غلیظ اور انتہائی بدبودار ہوگا وہ کہے گی خوش آمدید! جوش کئے ہوئے پانی اور جہنم کی دھکتی ہوئی آگ سے آپکی تواضع ہوگی۔ اور مرنے والا غسل دینے

والے شخص کو پہچان لے گا اور وہ لوگ جو اس کو قبر کی طرف لے جا رہے ہیں درخواست کریگا مجھے روک دو۔ اور جب اسے دفن دیا جائے گا۔ سوال کرنے والے فرشتے (منکر و نکیر) آکر اسکے کفن کو ہٹائیں گے اس سے پوچھیں گے کہ تیرا رب کون ہے؟ تیرا مذہب کیا ہے؟ اور تمہارا پیغمبر کون ہے؟ اور وہ جواب میں کہے گا۔ میں نہیں جانتا۔ پس فرشتے اس سے کہیں گے تم نہیں جانتے اور نہ ہی تم صراطِ مستقیم پر تھے۔ اب وہ ایک آتشیں گرز سے اس پر ایک ضرب لگائیں گے کہ جس سے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ہر مخلوق ماسوائے مخلص بندوں کے (جن و انس میں) سب خوفزدہ ہوں گے۔ اسکے بعد وہ دوزخ کے دروازوں میں سے ایک دروازہ اسکے پاؤں کی طرف کھول کر کہیں گے انتہائی بد حالی میں سو جا۔ پس قبر اسے ایسا فشار دے گی کہ اسکا مغز اسکے گوشت اور ناخنوں میں سے نکل آئے گا اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حکم سے سانپ، بچھو اور دوسرے حشرات الارض اسکو کاٹنے لگیں گے یہاں تک کہ روز محشر اسکو قبر سے دوبارہ اٹھایا جائے گا۔ اور اس کی شدید خوانہش ہوگی کہ یہ تکلیف دہ اوقات جلد گزر جائے تاکہ اس کو اس عذاب سے نجات ملے۔

اس امر کی تاکید کی گئی ہے کہ نماز گزار کو چاہیئے کہ ہر نماز شروع کرنے سے پہلے موت کو یاد کرے۔ اس امر کو یاد کرے کہ موت کا لمحہ قریب آیا ہے اور یہ نماز اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے حضور اسکی آخری نماز ہوگی اور آخری چند لحظات میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے مغفرت طلب کرے تاکہ اسکی رحمت کا حقدار بن جائے۔ جیسا کہ حضرت امام علیؑ فرماتے ہیں:

اپنی فرض نماز کو اسکے وقت پر اس طرح ادا کرے جیسے کہ یہ زندگی کی آخری نماز ہے اور اس اندیشہ کے ساتھ کہ اس کے بعد اسکو نماز ادا کرنے کا دوبارہ موقع نہیں ملے گا۔ اگر کسی کو معلوم ہو جائے کہ اسے نماز پڑھتے ہوئے کوئی دیکھ رہا ہے تو زیادہ محتاط طریقے سے

نماز ادا کرے گا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ اس ہستی کے حضور کھڑے ہوئے ہیں جو آپ کو دیکھ رہا ہے اور آپ اسے نہیں دیکھ رہے ہو۔

تاہم اس سلسلہ میں اہم بات یہ ہے کہ انکی ضرورت کا احساس ہو اور مزاجی کیفیت بھی موافق ہو جو کہ ہم اپنے میں نہیں دیکھتے۔ ہمیں دل سے یہ یقین نہیں ہے کہ آخرت میں زندگی جاوید اور خوشی کے اسباب و ذرائع نماز ہے۔ ہم نماز کو اپنی زندگی پر ایک اضافی بوجھ سمجھتے ہیں۔ ہم ایسا محسوس کرتے ہیں کہ ہمارے اوپر کوئی بوجھ ڈالکر ہمیں مجبور کیا گیا ہے۔ کسی شے کی محبت اسکے نتائج سے آشنا کر دیتی ہے۔ جب ہم نے اسکے نتائج کو جان لیا اور دل سے اس پر ایمان لے آئے تو پھر اس سلسلہ میں کسی نصیحت یا تنبیہ کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر آخرت پر ہمارا ایمان ہے اور اس زندگی کی ضرورت کا ہمیں احساس بھی ہو اور عبادات خاص طور پر نماز کو قابل احترام سمجھا کہ یہی اس دنیا کے مسرتوں کا سبب اور سرمایہ ہے تو قدرتی طور پر ہماری پوری کوشش ہوگی کہ ہم اسے حاصل کریں۔ اس سلسلہ میں ہمیں نہ کسی تھکاوٹ اور نہ ہی کسی مشکل کا احساس ہوگا بلکہ ہم نہایت اشتیاق اور دلی خواہش سے اسکے حصول میں تعجیل کریں گے اور اس مقصد کے لئے ہر قسم کی سختیاں اور مصیبتیں جھیلنے کے لئے بھی آمادہ ہوں گے۔

امام شیخ آراب اسلو

حکمت عملی ۲۳

نظریں جمانا

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ہے:

جب کوئی شخص نماز میں حالت قیام میں ہو تو اسکی نظریں سجدہ گاہ پر جمی رہنی چاہئے

جب رکوع کی حالت میں ہوتو نگاہیں دونوں پاؤں کے درمیان ڈبی چاہئے، اور قنوت کے دوران جب دعا کی تلاوت کر رہا ہوتو دونوں ہاتھوں کو چہرے کے مقابل لاکر ہتھیلیوں پر نظر ہونی چاہئے۔ دونوں سجدوں کے دوران نظریں ناک پر اور جب تشهد پڑھنے کے لئے بیٹھ جائے تو اپنے دامن پر نگاہیں ہونی چاہئے۔

مندرجہ بالا حدیث کو بیان کرتے ہوئے میرا احمد علی بیان کرتے ہیں:

انسان کو چاہئے کہ وہ حالت نماز میں اپنے آپ کو مکمل طور پر بھول جائے اور اس قدر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف توجہ میں غرق ہو کہ اپنے ارد گرد دنیا و مافیہا سے بالکل بے خبر رہے۔ اور اس عمل کو مسلسل اور پوری توجہ و انتہاک کے ساتھ کرنے سے آہستہ آہستہ اس حالت کے حصول میں دشواری پیش نہیں آئے گی۔

تفسیر قرآن ابراہیم وی۔ میرا احمد علی

توجہ اور تمرکز فکر کے مسئلوں کا براہ راست تعلق آنکھوں کی حرکت سے ہے۔ جب کوئی شخص نماز پڑھنے لگے تو اسکی نگاہیں جتنی کمتر حرکت کریں اتنی ہی بہتر ہے۔ اگر آپ میں قوت بصارت کی بہترین اہلیت ہے، اور اپنی نظروں کو کسی شے پر جمائے رکھتے ہیں تو اس سے آپ کے خیالات کے منتشر ہونے میں کمی آئے گی اور جس کام میں مشغول ہوں گے اس پر پوری توجہ مرکوز کر سکیں گے۔ محققین کے نزدیک جب کوئی شخص اپنی نگاہوں کو ایک سیدھی لکیر کی مانند صحیح طریقے سے کسی نقطہ پر جمائے رکھے تو اس کی توجہ مرکوز کرنے کی قوت میں اضافہ ہوگا۔

ماہرین امراض چشم قوت بینائی کے ٹیسٹ میں ایک اصطلاح استعمال کرتے ہیں جسے انگریزی میں (Eyeteaming) کہا جاتا ہے کہ جو نگاہوں کو ایک نقطہ پر جمائے

رکھنے سے عبارت ہے۔ اگر کوئی شخص حضور قلب سے نماز پڑھنا چاہتا ہے تو اسے بغیر کسی کوشش کے لمبی مدت کے لئے ان بصری صلاحیتوں کو برقرار رکھنا چاہیئے۔ جب ایک نقطہ پر نظریں جمانے کے لئے زیادہ کوشش کی جائے گی تو مشکل ضرور پیش آئے گی۔ اس مشق کے دوران زیادہ تھکن کی وجہ سے آنکھوں میں غنودگی کی کیفیت بھی آسکتی ہے۔ تب اس عمل کی انجام دہی میں کمی بھی واقع ہو سکتی ہے۔ سر درد، تھکاوٹ، دھندلاہٹ، آنکھوں میں خارش کا احساس، مطالعہ کے دوران الفاظ کا نظر نہ آنا، آنکھوں سے پانی بہنا، روشنی سے حساسیت اور آنکھوں میں درد محسوس کرنا یہ سب اسکی عام علامات ہیں۔ جو مشقیں بعد میں بیان کی گئی ہیں ان نقصانات کو دور کرنے میں مددگار ہوں گی۔

بد قسمتی سے نظریں ایک نقطہ پر جمائے رکھنے کی وجہ سے جن تکالیف کا ذکر اوپر آچکا ہے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان علامات میں مزید ابتری آسکتی ہے۔ جب کوئی شخص چاہے کہ نماز کے دوران ان مسائل پر قابو پا سکے تو ہو سکتا ہے کہ تنگ آکر اس کوشش ہی کو ختم کرے اور پراگندہ خیالات سے بھرے ذہن کیساتھ نماز کو ادا کرے۔

حکمت عملی ۲۲

شیطان ملعون کے وسوسوں سے احتراز کرنا

عبداللہ ابن سنان سے روایت ہے کہ اس نے کہا:

میں نے حضرت امام صادق علیہ السلام سے ایک شخص کے بارے میں کہا کہ جو عقلمند تھا اور وضو اور نماز میں مرض وسواس (شیطانی وسوسوں) میں مبتلا تھا۔ اس پر امام علیہ السلام نے فرمایا وہ کیسا عقلمند ہے کہ جو شیطان کی اطاعت کرتا ہے؟ میں نے پوچھا کہ وہ کیسے شیطان کی

اطاعت کرتا ہے۔ امام علیہ السلام نے جواب دیا۔ اسی سے اس کا سبب پوچھو اور وہ تمہیں بتائے گا یہ شیطان کا کام ہے۔

لکھنؤ۔ اصول کافی کتاب غسل والنجس حدیث ۱۰

اصول کافی میں الکلبینی زرارہ اور ابوبصیر سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے کہا: ہم نے ان سے پوچھا (یعنی حضرت امام باقر علیہ السلام یا حضرت امام صادق علیہ السلام) ایک ایسے شخص کے متعلق کہ جو نماز میں کثرت سے شک کیا کرتا تھا یہاں تک کہ اسے یہ نہیں معلوم ہوتا کہ کتنی رکعتیں پڑھی اور کتنی رکعتیں باقی ہیں انہوں نے فرمایا کہ اسکو نماز دوبارہ پڑھنی چاہیے۔ ہم نے ان سے کہا کہ اس طرح بھی کئی مرتبہ ہو چکا اور وہ جب بھی دوبارہ نماز ادا کرتا ہے پھر وہ شک میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ تو امام علیہ السلام نے فرمایا۔ اس صورت حال میں اسکو اپنے شک کی پروا نہیں کرنی چاہیے پھر امام علیہ السلام نے مزید کہا:

شیطان کو یہ موقع نہ دو کہ وہ اسکو اپنا مطیع بنا کر بار بار نماز توڑنے کی ترغیب دے۔ کیونکہ شیطان ملعون جب کسی شے کا عادی ہو جائے تو پھر دستبردار نہیں ہوتا۔ پس جب تم میں سے کوئی اس کے شک اور وسوسہ کی طرف توجہ نہ دے اور بار بار اپنی نماز نہ توڑے اور یہ عمل کئی مرتبہ وقوع پذیر ہو جائے تو دوبارہ شک میں مبتلا نہ ہوگا۔ امام علیہ السلام نے مزید فرمایا شیطان چاہتا ہے کہ اسکی اطاعت کی جائے اور جب اسکی اطاعت نہیں کی جائے گی تو وہ دوبارہ تمہاری طرف نہیں پلٹے گا۔

حضرات آئمہ معصومین علیہم السلام کی طرف سے یہ یقین دہانی کرائی گئی ہے کہ اگر آپ نماز ادا کرتے وقت شیطان کو اپنی روح میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں تو پھر اسکے پاس ایسی کوئی طاقت نہیں کہ وہ آپکی نماز میں خلل ہو۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

”شیطان اپنے منہ کو بنی آدم کے دل پر رکھتا ہے اور اس کا منہ سُر کے منہ کی طرح کا ہوتا ہے اور اسکے دل میں وسوسہ پیدا کرتا ہے، کہ تم دنیا کی طرف مائل ہو جاؤ اور ان چیزوں کی طرف مائل ہو جاؤ جو حرام ہیں مگر جب انسان ذکر خدا کرتا ہے تو شیطان بھاگ جاتا ہے۔

مجمع البحرین ص ۳۰۵

مزید برآں چونکہ ایمان، اعتقاد، اطمینان قلب، ثابت قدمی اور اخلاص عمل تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طرف سے الہام اور فرشتوں کے وسیلے سے مل سکتے ہیں اس لئے آپ کو چاہیئے کہ ذات باری تعالیٰ سے جہنم کی آگ سے نجات اور نماز میں اعانت کے طلبگار ہوں حضرت امام صادق علیہ السلام نے فرمایا:

ایک شخص حضرت رسول اکرم ﷺ کی خدمت میں آیا اور کہا اے نبی خدا، میں شیطان ملعون کی شکایت کرتا ہوں وہ نماز میں میرے دل میں اتنا وسوسہ ڈالتا ہے کہ میرے لئے یہ جاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ میں نے کتنی رکعتیں پڑھیں۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: جب نماز پڑھنے کا ارادہ کرو تو اپنے دائیں ہاتھ کی انگشت شہادت سے اپنے بائیں ران پر ضرب لگا کر کہو اللہ کے نام سے، اللہ کی قسم میں اس ذات پر مکمل ایمان رکھتا ہوں، میں شیطان ملعون سے اسکی پناہ مانگتا ہوں کہ جو سننے والا اور جاننے والا ہے۔ اس طرح سے تم اسے بھاگاد گے اور اپنے سے دور کرو گے۔

حکمت عملی نمبر ۲۵

توجہ میں اضافہ کرنیکی مشقیں (مراقبہ)

نماز میں توجہ کو اضافہ کرنے کا ایک موثر طریقہ مراقبہ ہے۔ یہ کسی ایک چیز پر ایک

وقت میں توجہ مرکوز کرنے کی ایک مسلمہ کوشش کے طور پر معروف ہے اس امر کو سمجھنا اہم ہے کہ نماز میں مراقبہ کی روح نہیں کہ جب آپ ایک وجود پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں تو دوسرے خیالات کو ذہن سے محو کریں۔ بلکہ غالباً توجہ مرکوز کرنے کا ایک اچھا نمونہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ہمارے ذہن کی طبیعت کچھ یوں ہے کہ ایک جگہ متمرکز رہنا نہیں چاہتا۔ نماز میں بیشمار خیالات ذہن میں آئیں گے اور ظاہراً خلل انداز بھی ہوں گے۔ اس لئے باجماعت دعائیں بار بار مانگنا، اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی طبیعت، مخلوقات اور عجیب و غریب قدرتی مناظر پر غور و خوض جیسی مشقوں سے فائدہ حاصل کرنے کے مؤثر ذرائع ہیں۔ روزانہ کے کام کاج اور چہل قدمی کے دوران غور و فکر کرنا بھی ایک دوسرا نعم البدل ہے۔

حضرت امام صادق علیہ السلام نے فرمایا ہے:

اگر آپ ذہین ہیں تو کہیں جانے سے پہلے آپکا ارادہ پختہ اور عزم صمیم ہونا چاہیے کیونکہ یہ انسان کی فطرت میں ہے کہ حدود سے تجاوز کرتے ہوئے محرمات کی طرف بڑھتا ہے۔ جب آپ چہل قدمی کرتے ہیں تو اپنا محاسبہ کرتے رہنا چاہیے اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی نشانیوں اور عجائبات پر غور کرنا چاہیے۔

حرام چیزوں کو دیکھنے سے پرہیز کرتے ہوئے نظریں نیچی رکھ کر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہنا چاہیے۔ وہ جگہیں جہاں پر آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ذکر یا عبادت کئے ہوئے ہوں تو روز محشر وہی جگہیں آپکے اس عمل کی کواہی دیں گی اور طلب مغفرت کریں گی تاکہ آپ کو جنت میں داخل کریں۔

آہستہ آہستہ یہ مراقبہ دشوار اور بلند مرحلہ میں داخل ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کوئی اپنی خاموشی، اپنی ذات یا پھر صداقتِ مطلق یعنی اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی صفات پر توجہ

مرکوز کرتا ہے نیچے مراقبے اور طمانیت کے مختلف اقسام کی مشقیں آئیں گی جو نماز میں آپ کی ذہنی آمادگی کا باعث بنیں گی

مراقبہ

(۱) توجہ مرکوز کرنیکی مشق

ایک کاغذ اور پنسل لے کر بیٹھیں، سفید کاغذ پر اطمینان سے نظریں جمائیے۔ جو چیز ابھی آپ کے تجربے میں آئے گی اس کی طرف توجہ دیجئے۔ جب ذہن میں کوئی شے آجائے مثلاً کوئی خیال، کوئی جذبہ، کوئی یاد، یا کوئی احساس تو مندرجہ ذیل ہدایت پر احتیاط سے عمل کیجئے:

اس کے صرف پوائنٹ لکھیے تاکہ اس تجربہ کو اگر دوبارہ یاد کرنیکی ضرورت پیش آئے تو اسے یاد کر سکیں۔ تب اس تجربہ کو بھلائیے اور دوبارہ کاغذ پر نظریں جمائیے۔ یہ اہم ہے کہ دوبارہ اپنی تحریر کے متعلق نہ سوچیں۔ اس کا تجربہ نہ کیجئے۔ اسے نہ روکیے، اس کا مقابلہ نہ کیجئے۔ اور نہ ہی اسے تبدیل کرنے کی کوشش کیجئے اور اس کو کسی اور شے سے مربوط بھی نہ کیجئے۔ بس صرف اسے قبول کیجئے، تحریر کیجئے اور بھلائیے۔ اس تحریر کی طرف یا اس خیال کی طرف جو اس تحریر میں پوشیدہ ہے اپنی توجہ روکنے کے لئے کاغذ کو ۱۵ درجہ گھمائیے تاکہ جب کاغذ پر آپ مزید لکھیں تو صفحہ پر الفاظ ایسے ظاہر ہوں جیسے کوئی کول بے ترتیب یادداشتوں کا سلسلہ ہے۔

اگر کوئی خیال دوبارہ ذہن میں آتا ہے تو فہرست میں اس خیال پر نشان لگائیے اور اگر پھر بھی یہ خیال ذہن میں آتا ہے تو دیکھیں ایسی چیز جو لکھنے سے رہ گئی ہو اس میں اضافہ

کیجئے تاکہ اگر پھر کبھی اسکو یاد کرنا چاہیں تو کر سکیں۔ اب اسکو بھلا کر دوبارہ اپنے مشق کے پہلے مرحلہ پر جائیے۔ اور اسے ۱۰ منٹ کیلئے کیجئے۔

اگر آپ کے پاس وقت ہو تو جب تک خیالات آتے رہیں گے آپ اس مشق کو کرتے جائیے۔ پھر ۵ منٹ کیلئے دوبارہ آخری خیال کے آنے کے بعد پہلے مرحلہ پر آجائیے۔

اس مشق کی دوسری قسم مندرجہ ذیل ہے:

ایک قدیمی طریقہ یہ ہے کہ موم بتی جلا کر اس پر توجہ مرکوز کرتے تھے۔ اس طریقہ سے آنکھیں کھول کر مراقبہ کرتے تھے۔ موم بتی مرکزی نقطہ ہے۔ جو کچھ ذہن میں آئے ٹھیک ہے۔ جو کچھ تصور میں آئے یا محسوس کریں صحیح ہے۔ صرف اپنی توجہ کو بار بار موم بتی پر مرکوز رکھئے۔

اپنے مراقبہ پر کوئی رائے قائم نہ کیجئے۔ جو بھی وقوع پزیر ہوتا ہے درست ہے۔ اس مشق کو خاص طور پر صبح سویرے دن میں ۱۰ منٹ تک انجام دیجئے۔ جبکہ اس وقت خیالات میں خلل اندازی کے کم مواقع ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد جب ان دونوں مشقوں کو انجام دینے کیلئے بیٹھ جائیں تو اب آپکے ذہن میں کوئی ایسا خیال نہیں آنا چاہیے جو آپکو پریشان کرے۔ آپ کا ذہن مکمل طور پر خالی ہونا چاہیے مشق نمبر ۲ زیادہ آسان ہونا چاہیے۔ اسے بھی کرنے کی کوشش کیجئے۔

(۲) خالی الذہن مراقبہ

ایک خالی الذہن مراقبہ اور محمد ذہن ایک ہی بات ہے یعنی ایک بھی خیال ذہن میں نہیں آنا چاہیے۔ اپنے آپ کو مردہ سمجھنا چاہیے اور پورے مشق کے دوران کسی چیز کے

بارے میں بھی نہیں سوچنا چاہیے۔ اس مشق کو روزانہ ۵ سے ۱۰ منٹ تک کریں چند ہی ہفتوں میں آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ کسی بھی معاملہ میں آپ کی قوت ادراک اور تمرکز فکر میں اضافہ ہونا شروع ہو گیا ہے۔

(۳) لمبی سانس لینے کا مراقبہ

حقیقی عبادت یہ نہیں کہ کوئی لگاتار مستحب نمازیں پڑھتا رہے یا مسلسل روزے رکھتا رہے، بلکہ مظاہر قدرت پر غور و فکر کرے، مخلوقات کے بارے میں سوچے اور خالق کو پہچاننے کی سعی کرے۔

بلاشبہ اگر کوئی اپنی آنکھوں کو بند کر کے لیٹ جائے اور اعضاء کو آرام پہنچاتے ہوئے آہستہ آہستہ لمبی سانس لینے کی مشق کرے اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خلقت اور مظاہر پر غور و فکر کرے تو یہ عمل تمرکز فکر کو تقویت دینے کا نہ صرف ایک مؤثر طریقہ سمجھا جائے گا بلکہ ایک طرح کی عبادت بھی ہوگی۔ تاہم اس ۵ سے ۱۰ منٹ تک کے مشق کے دوران سوائے اللہ سبحانہ تعالیٰ کی خلقت پر غور و فکر کرنے کے کوئی اور خیال ذہن میں نہ آنے پائے۔ اس عمل کے دوران آپ آہستہ آہستہ لمبی سانس لینا سیکھیں گے اور ساتھ ساتھ آپ اپنے دماغ اور بدن کے دوسرے اہم اعضاء کو آکسیجن مہیا کر کے فائدہ پہنچائیں گے۔

عمل تنفس پر ایک تذکرہ (یادداشت)

عمل تنفس یا لمبی سانس لینے کا عمل ایک آہستہ خاموش سانس کو باہر نکالنے کے عمل سے شروع ہوتا ہے۔ ہوا کو نکالتے وقت سینہ اپنے ہی وزن سے دب جاتا ہے۔ یہ سانس کو باہر نکالنے کا عمل اتنی خاموشی سے ہونا چاہیے جتنا کہ سانس لینے کا دوسرا عمل ہوتا ہے۔ یعنی آپ کو اپنی

سانس لینے کی آواز سنائی نہ دے۔ اور چونکہ یہ عمل اتنی خاموشی سے ہوتا ہے لہذا آہستہ بھی ہوگا۔ عمل تنفس کے اختتام پر پیٹ کے پٹھوں پر زور دینے سے پھیپھڑوں کو آخری حد تک خالی ہونے میں مدد ملتی ہے جس سے آلودہ ہوا کے آخری اثرات بھی باہر نکل جاتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی ساخت چونکہ نرم ہوتی ہے اس لئے مکمل طور پر خالی نہیں ہوتی ہے بلکہ ہمیشہ آلودہ ہوا کچھ نہ کچھ اثر کو کم سے کم کرتی ہے۔ کیونکہ ہم سانس کے ذریعہ تازہ ہوا کو اندر لے جاتے ہوئے اس امر کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ جتنا زیادہ ہوا باہر نکالیں گے اتنا ہی تازہ ہوا اندر لے سکیں گے۔ جو اثر ان میں باقی رہتا ہے ہماری کوشش ہونی چاہئے کہ اس آلودگی کے اثر کو کم سے کم کیا جائے کیوں کہ ہم سانس کے ذریعہ تازہ ہوا کو اندر لے جاتے ہوئے اس امر کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ ہوا باہر نکالیں گے اتنا ہی تازہ ہوا اندر لے سکیں گے۔

عمل تنفس کے مراحل (مراقبہ کی مشقیں)

یہ طریقہ اس وقت زیادہ مفید ہوگا جب آپ اپنی پیٹھ کے بل لیٹے ہوں۔ یہاں پر اس کے مختلف مراحل کے بارے میں ذکر ہو رہا ہے۔

- (۱) ہوا کو باہر نکالتے ہوئے اپنے پھیپھڑوں کو پوری طرح خالی کیجئے۔
- (۲) آہستہ آہستہ لمبی لمبی سانس لیجئے جس سے آپ کے پھیپھڑے ہوا سے پھول جائیں۔
- (۳) بغیر زور دینے اپنی پسلیوں کو پھولائیں۔

(۴) پسلی کی ہڈی کو اوپر اٹھاتے ہوئے اپنے پھیپھڑوں کو مکمل طور پر ہوا سے بھرینے اس عمل کے دوران بغیر دم بھر کے لگاتار سانس لیجئے۔ پہلے چند منٹوں میں یہ بہت اہم ہے کہ آپ کا ذہن مکمل طور پر عمل تنفس کی طرف متوجہ رہے، قبل اسکے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی خلقت میں تصورات آپ کے ذہن میں آئے۔

سانس لینے کا عمل، سانس باہر نکالنے کی طرح خاموشی سے آہستہ، مسلسل اور آسان ہونا چاہیے۔ اپنے اوپر زیادہ دباؤ نہ ڈالئے بلکہ اطمینان سے سانس لیجئے یا دیکھئے کہ بہترین عمل تنفس یہ ہے کہ گہرا، آہستہ، خاموشی اور آسانی سے ہو۔

جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ نظام تنفس اور دوران خون کے سلسلہ میں آکسیجن ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب آپ سانس لیتے ہیں تو جو آکسیجن اندر جاتا ہے وہ آپکے خون میں سے زہریلے اور فاضل مادے کو صاف کرتا ہے۔ بے قاعدہ سانس لینے کا عمل اس زہریلے مادے کو خون سے صاف کرنے کے عمل کو روک دیتا ہے اور یہ فاضل مادہ خون ہی میں رہے گا۔ نظام ہاضمہ میں بے قاعدگی آئے گی اور اس طرح اعضاء و جوارح پرورش نہیں پائیں گے۔ آکسیجن کا خلاف معمول استعمال آخر کار تھکاوٹ کا باعث بنے گا اور اضطراب کی کیفیت سے دوچار کرے گا۔

ذہنی دباؤ کی حالت میں بے قاعدگی سے سانس لینے کا عمل نہ صرف اس مقصد کے حصول کو مشکل بنا دیتا ہے بلکہ صحت کی عمومی خرابی کا باعث بھی بنتا ہے۔ اگر آپ اپنے سانس لینے کے نمونے کو محتاط انداز میں قابو میں رکھیں تو اس طرح نہ صرف آپ اپنے نظام تنفس کی تجدید کر سکیں گے بلکہ ذہنی دباؤ کے غیر صحت مندانہ اثرات کا مقابلہ بھی کر سکیں گے۔ اگرچہ اس مشق کو مختلف حالتوں میں انجام دیا جاسکتا ہے لیکن جو لوگ ابھی ابتداء کر رہے ہیں انکے لئے رات کو سونے سے پہلے مندرجہ ذیل مشقوں کو کرنے کی تاکید کی گئی ہے

زمین پر کسی قالین یا کپڑے کے اوپر سو جائیے، اپنے گھٹنوں کو خم کیجئے، اپنے دونوں پاؤں کو ایک دوسرے سے تقریباً ۸ انچ علیحدہ کیجئے اور اپنے پنجوں کو آہستہ سے باہر کی طرف موڑئیے۔ اپنی پشت کو سیدھا رکھیے۔ اپنے ایک ہاتھ کو پیٹ پر اور دوسرے ہاتھ کو سینے پر

رکھیں، ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ اور گہری سانس لیتے جائیں اور اپنے پیٹ سے ہاتھ کو اتنا دھکیلتے جائیں کہ آپ کو تسکین محسوس ہو اور آپ کے سینہ میں پیٹ کے ساتھ بہت معمولی حرکت ہونی چاہیے۔

اس مشق کو جاری رکھیں یہاں تک کہ یہ ایک مسلسل عمل کی شکل اختیار کر لے اور آپ کو تسکین بخشنے۔ اب ناک کے ذریعے سے سانس لیجئے اور منہ سے ایک خاموش آواز کے ساتھ سانس کو باہر نکال لے۔ آپکے منہ، زبان اور جڑوں کو اس سے تسکین حاصل ہوگی۔ لمبی، گہری اور خاموشی سے اس طرح سانس لیتے جائیں کہ آپ کا پیٹ اوپر اور نیچے حرکت کرے۔ سانس لینے کی آواز کو سنیں اور اسکی ترکیب کو محسوس کریں۔ اس طرح آپ کو زیادہ سے زیادہ تسکین میسر ہوگی۔

جب ابتدا میں آپ اس طریقے کو شروع کریں تو پانچ منٹ کے لئے انجام دیں۔ اور جب آپ اس سے زیادہ آرام محسوس کریں تو اسے بیس منٹ تک کیجئے جب ایک سیشن اختتام کو پہنچتو کچھ دقیقوں کے لئے رکیں اور پورے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اس طریق کار کا مقصد سانس لینے کے ایک اچھے اور تسکین بخش طریقہ کو تقویت دینا ہے اور اسکے ساتھ ساتھ کسی موضوع پر خاص طور پر نماز بھگانہ کے دوران توجہ کو متمرکز کرنے کے عمل کو بھی تقویت دینا مقصود ہے۔

نتیجہ

نماز کے اختتام پر امام خمینیؑ کی جو رائے ہے وہ اس نماز کی کتاب کے لئے نتیجہ کے حصول پر منطبق ہوتی ہے۔ ہم قارئین سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ وہ اس کتاب کا مطالعہ کر کے اسکے اثرات سے فیض یاب ہوں گے اور یہ بھی امید رکھتے ہیں کہ جو مشقیں تجویز کی

گئی ہیں اور ۳۰ دن والی مشقیں بھی آپ کے لئے مفید ثابت ہوگی۔

جیسے ہی آپ تکبیرۃ الاحرام (اللہ اکبر) کہیں تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی عظمت کے مقابلہ میں تمام مخلوقات کو حقیر جانئے۔ نماز کے دوران اپنے قلب کا امتحان لیجئے۔ اگر آپ کو نماز کی لذت محسوس ہو رہی ہے اور آپ کی روح بھی اس سے مسرور ہو رہی ہے اور آپ کا قلب وہ بن مناجات اور دعاؤں سے لطف اندوز ہو رہا ہے تو یہ سمجھ لیجئے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے آپ کی تکبیر کو قبول کیا۔ اسکے برعکس اگر دعاؤں اور مناجات میں لذت محسوس نہیں ہوتی اور عبادت اور پرستش کی مٹھاس و شیرینی سے نا آشنا ہوئے تو آپ کو یہ جان لینا چاہئے کہ آپ کی نماز قبول نہیں ہوئی اور ذات باری کی دلیلیں سے محروم کئے گئے۔

مستدرک الوسائل کتاب الصلوٰۃ باب افعال الصلوٰۃ فصل دوم حدیث ۹

میرے معبود، مجھے توفیق دے کہ میں تیری بارگاہ کا ہوجاؤں اور ہمارے دلوں کی آنکھیں جب تیری طرف نظر کریں تو ٹوٹو انہیں نورانی بنا دے تاکہ یہ دیدہ ہائے دل حجابات نور کو پار کر کے تیری عظمت و بزرگی کے مرکز سے جالیں اور ہماری رو میں تیری پاکیزہ بلندیوں پر آویزاں ہو جائیں۔

مناجات شعبانہ: مناقع الہمان شعبان سنہ ۱۴۰۱ھ

نماز پنجگانہ کے دوران حضور قلب اور توجہ مرکوز کرنے کی تیس دن کی مکمل عملی مشقیں

نماز میں توجہ مرکوز کرنا

تعارف

روزانہ پانچ مرتبہ اس توجہ کو مرکوز کرنیکی صلاحیت کو افرقہ دار میں حاصل کرنے کی مہارت کو تقویت دینے کی ضرورت ہے۔ وہ لوگ جنہوں نے توجہ مرکوز کرنے کے عمل کو سیکھ

لیا ہے، اور حسب ضرورت اپنے ذہن کو کسی خاص موضوع پر متمرکز کر سکتے ہیں اس حقیقت کو اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے۔ بد قسمتی سے نماز کے دوران یہ عمل اس لئے بہت مشکل ہے کہ یہ عبادت روزانہ تکراراً کیجاتی ہے نتیجتاً یہ عمل زیادہ محنت طلب ہے۔

جس توجہ کو مرکوز کرنے کی پچیس حکمت عملی پر ہم پہلے بحث کر چکے ہیں انکو مزید تین مراحل میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

پہلا مرحلہ: وہ جسکو ہم اچھی طرح سے تجزیہ کر کے سمجھ سکتے ہیں۔

دوسرا مرحلہ: وہ جس کا اطلاق نماز شروع کرنے سے پہلے ہوتا ہے۔

تیسرا مرحلہ: باقی کا اطلاق نماز کی تکمیل پر ہوتا ہے۔

اس عملی مشقوں کی کتاب میں میں دن کی مشقیں درج کی گئی ہیں جن سے نماز میں توجہ مرکوز کرنیکی صلاحیت میں بہت حد تک اضافہ ہوگا اور خلل انداز ہونے والے خیالات اور آوازوں کے مسئلہ کو حل کرنے میں مددگار ہوگا۔

پہلا مرحلہ

علم و آگہی

۱۔ کیا میں نے اپنے آپ کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے وجود کا قائل کر لیا؟

۲۔ کیا میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سامنے کھڑا ہوں؟

۳۔ جو میں تلاوت کر رہا ہوں کیا میں اسے سمجھ رہا ہوں؟

۴۔ کیا میں عربی زبان کا صحیح تلفظ ادا کر رہا ہوں؟

۵۔ کیا میں قرآن مجید کے علم قرأت (تجوید) سے آگاہ ہوں؟

- ۶۔ کیا میں نے نماز پنجگانہ کے فلسفہ کو سمجھا ہے؟
- ۷۔ کیا مجھ میں وقوت اور صلاحیت ہے کہ اپنی توجہ کو برقرار رکھ سکوں؟
- ۸۔ کیا مجھے بقدر کافی یہ یقین حاصل ہو چکا ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ میرے ساتھ ہے اور وہ نماز میں میری مدد کر رہا ہے؟
- ۹۔ کیا میں نے اپنے آپ کو فضول گفتگو سے بچایا ہے؟
- ۱۰۔ کیا میں موت کو اکثر یاد کرتا ہوں؟
- ۱۱۔ کیا میں اپنے ذہن کی صفائی کے لئے اکثر روزے رکھتا ہوں؟
- ۱۲۔ کیا ہر نماز کے بارے میں، میں نے اپنے آپ کو یہ تلقین کی ہے کہ شاید یہ میری آخری نماز ہوگی؟

اگر آپ کے ۱۲ میں سے ۶ کے جواب مثبت ہیں، تو مشق کو جاری رکھیں تاہم ایک منفی جواب کا مطلب یہ ہے کہ دوبارہ اسی مخصوص موضوع کو زیادہ وقت دیں اور اس پر غور و خوض کریں۔ بصورت دیگر یہ مشق مؤثر واقع نہیں ہوگی۔

دوسرا مرحلہ

نماز قائم کرنے کا اہتمام کرنا

- ۱۔ کیا میں ماحول اور قرب و جوار سے مطمئن ہوں؟
- ۲۔ کیا میں نماز کے لئے صاف ستھرا اور ترجیحاً سفید لباس پہن رہا ہوں؟
- ۳۔ کیا میں اپنے آپ کو صاف ستھرا اور معطر رکھ رہا ہوں؟
- ۴۔ کیا میں ہر نماز کے لئے سورۃ حمد کے بعد کوئی نئی سورۃ پڑھنے کے قابل ہو گیا ہوں؟

۵۔ کیا میں نماز کے دوران حضور قلب کی کیفیت میں ہوتا ہوں؟

۶۔ کیا میں اپنی غذا کے بارے میں اعتدال سے کام لیتا ہوں؟

۷۔ کیا مجھ میں خوف الہی کی کیفیت اور تواضع آگئی ہے؟

۸۔ کیا میں نے اپنے آپ کو بھوک، پیاس اور دوسری ضروریات کے بارے میں مطمئن کیا ہے؟

۹۔ کیا میں نے اپنے آپ کو اس ناپا پسندیدہ دنیا اور اسکی آسائشوں سے علیحدہ کیا ہوا ہے؟
۱۰۔ کیا میں اس قابل ہو گیا ہوں کہ نماز میں خلل انداز ہونے والے خیالات کی آمد کو روک سکوں؟

۱۱۔ کیا میں نے اذان کی آواز سنتے ہی وضو کرنا شروع کیا؟

۱۲۔ کیا میں اذان اور اقامت پڑھتے ہی نماز شروع کرنے کیلئے تکبیرۃ الاحرام کہتا ہوں یا اس میں تاخیر کرتا ہوں؟

اگر آپ نے ۱۲ میں سے ۶ سوالوں کے جوابات مثبت میں دیدیئے تو اس مشق کو جاری رکھیں۔ اگر ایک جواب بھی منفی میں ہو تو آپ کو چاہیئے کہ اس خاص موضوع پر زیادہ وقت صرف کریں اور مزید غور و فکر کرنیکی ضرورت ہے بصورت دیگر یہ مشق مؤثر واقع نہیں ہوگا۔

یہ مشق چہار رکعتی نماز میں زیادہ مؤثر ہوگا۔ دن میں صرف ایک مرتبہ یعنی عشاء کی نماز کے بعد کسی چہار رکعتی قضا نماز کے سلسلہ میں اس مشق کو انجام دیں۔

اس مشق میں اپنے آپ کو چھنجھوڑنا ہے اور جو قرض آپکے ذمہ ہے اسے ادا کرنا ہے۔ اس قرض کی دو قسمیں ہیں، ایک وہ جسے نماز کے دوران ادا کرنا ہے۔ اور دوسرا وہ قرض جسے

نماز کی تکمیل پر ادا کرنا ہے۔ آپ کو اوپر دیئے ہوئے پورے پروگرام پر مکمل طور پر عمل کرنا ہے۔

جب آپ واجب قرض کو ادا کر چکے ہوں گے تو اپنے آپکو جھنجھوڑنے سے ایک لمحہ کے لئے تمرکز فکر کا ایک اشارہ ملے گا۔ اسکی تفصیل آگے آئیگی اور آپ کو اسے بغیر وقفہ کے ۳۰ دن تک انجام دینا ہے۔ دونوں مرحلوں میں ۱۲ میں سے ۶ سوالوں کے مکمل مثبت جواب اس ۳۰ دن کا لازمہ ہے۔

۳۰ دن کی مشقیں

اپنے آپکو جھنجھوڑنے کا پہلا عمل تکبیرۃ الاحرام جو نماز شروع کرتے ہی آپ کہتے ہیں (اللہ اکبر) یہ آپ کے ذہن کے لئے ایک اشارہ ہے کہ آپ اپنے رب کے حضور کھڑے ہیں جو کائنات میں سب سے زیادہ با عظمت ہے۔ آپکو اس حقیقت کا اعتراف کرنا ہے کہ آپ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی بارگاہ میں حاضر ہوئے ہیں اور وہ آپ کو دیکھ رہا ہے۔

حضرت امام صادق علیہ السلام سے روایت ہے انہوں نے فرمایا:

جب آپ اللہ اکبر کہتے ہیں تو زمین اور آسمان کے درمیان جو کچھ ہے اس کی عظمت و بزرگی کے مقابلے میں انہیں کمتر اور حقیر سمجھیں۔ کیونکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اپنے بندہ کے قلب کو دیکھتا ہے جب وہ تکبیر کہہ رہا ہوتا ہے۔ اگر تکبیر کے برخلاف کوئی اور شے نظر آئے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ کہے گا کہ تم جھوٹ بول رہے ہو کیا تم مجھے فریب دینا چاہتے ہو۔ میری عزت و جلال کی قسم اپنی یاد کی شیرینی ولادت سے تمہیں محروم کر دوں گا۔ اور میری قربت تمہیں نصیب نہیں ہوگی اور مناجات اور دعاؤں میں بھی تمہیں مسرت حاصل نہیں ہوگی۔

جب کبھی آپکے ذہن میں مشوش کرنے والے خیالات آجائیں تو چند سیکنڈ کے لئے انہیں آنے دیں اور یہ وعدہ کریں آپ پانچ مرتبہ سبحان اللہ کہیں گے۔ اس قرض یعنی سبحان اللہ کہنے کے عمل کو اس وقت بار بار دہرانا ہے جب آپکے فکر و ذہن میں خلل واقع ہو۔ یہ تمام قرض آپ کو حالت رکوع اور سجدے میں ادا کرنا ہے۔ بطور مثال جب آپ سورۃ حمد کی تلاوت کر رہے ہیں اور دومرتبہ آپکے ذہن میں خلل واقع ہوا تو رکوع کرتے وقت آپ کو اس قرض کو اس طرح ادا کرنا ہے کہ دس مرتبہ سبحان اللہ کہنا ہے اور اسکے بعد ذکر رکوع کو پڑھنا ہے جو عام طور پر پڑھتے ہیں۔ اگر تشہد اور سلام کے دوران یہ صورت حال پیش آئے تو نماز ختم کرنے کے بعد جس قدر جلد ممکن ہو اس قرض کو ادا کریں۔

توجہ

نماز سے پہلے آپکو یہ ارادہ کرنا ہے کہ جیسے ہی وہ صورت حال پیش آئے تو آپکو سبحان اللہ کہنا ہے بلا الفاظ دیگر قرض کو ادا کرنا ہے۔ لیکن یہ بات ذہن میں رہے کہ یہ صرف رکوع اور سجدوں میں کہنا ہے۔ کیونکہ نماز کے دوسرے ارکان کی ادائیگی کے وقت کوئی اضافہ کرنا نماز میں اشکال کا باعث بنتی ہے چاہے وہ قضا نماز ہی کیوں نہ ہو۔

چهار رکعتوں والی نماز میں آپکو ہر صورت میں چہار رکوع اور آٹھ سجدے بجالانے ہیں تاکہ اپنے قرضوں کو ادا کریں۔ اس بات پر توجہ دینے کی ضرورت نہیں کہ کتنی دفعہ آپکے ذہن میں خلل انداز ہونے والے خیالات آئے کیونکہ اگلے رکوع و سجدہ میں آپ کو قرض اتارنا ہی ہے۔

آپ چہار رکعتوں والی نماز میں عام طور پر اس عمل کو انجام دیں گے۔ جب آپ نماز کو تمام کر چکے تو یاد کریں کہ کتنی مرتبہ آپ کو پانچ سبحان اللہ کہنا تھا اور کتنا قرضہ ادا کرنا تھا

اب آپ وعدہ کریں کہ ہر قرض کے بدلے پانچ مرتبہ استغفر اللہ ربی واتوب الیہ کہیں گے۔ اگر آپ نے نماز کے دوران دس قرض اتا راتو اسکے معنی یہ ہیں کہ آپ کو پچاس مرتبہ استغفر اللہ ربی واتوب الیہ نماز تمام کرنے کے فوراً بعد کہنا ہے۔

اب آپ اپنے چارٹ میں درج کریں کہ نماز کے دوران کتنا قرض آپ کو اتا رنا تھا پانچ دس یا شاید تیس؟ یہ مشق کے اعمال کا اختتام ہے۔

توجہ

اوپر دی ہوئی مشقیں اعمال کا ایک ایسا سلسلہ ہیں جو آپ کے تمرکز فکر کی صلاحیت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوگی۔ واجب نماز میں انکا کوئی کردار نہیں ہے۔ نماز کے دوران ان پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں بلکہ نماز کے اختتام پر اس پر توجہ دیں کیونکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ قرض پر زیادہ توجہ دیں اور اصل ہدف ہی سے غافل ہو جائیں۔

تیسرا مرحلہ

خود احتسابی

جیسے ہی آپ نے مشق کو مکمل کر لی یعنی چار رکعت والی نماز کو اپنے ادا کی تو اپنے چارٹ میں مندرجہ ذیل طریقہ سے اپنا امتحان لیجئے:

☆ تمرکز فکر یا ذہنی یکسوئی: یعنی وہ صلاحیت جسکے ذریعہ آپ حضور قلب سے نماز ادا کر سکیں۔

☆ قوت: ایسی قوت یا طاقت جو نماز میں آپ کی دلچسپی بڑھا سکے۔

☆ قوت محرکہ: ایک مداخلت کرنے والا عمل یا ایک ایسی اندرونی کیفیت جو انسان کو نماز پڑھنے پر مجبور کر سکے۔

جو بہترین نمبر آپ حاصل کر سکتے ہیں وہ ۱۰ ہے۔ اوسط نمبر ۵ ہے اور صفر سب سے کم۔
اپنے تمرکز فکر کو نمبر دیجئے نماز کے دوران آپ نے جو تمرکز فکر حاصل کیا اسے نمبر دیجئے

۱ ۵ ۱۰

اپنی قوت کی مقدار کو نمبر دیجئے وہ قوت جس نے نماز میں آپ کی دلچسپی کو بڑھایا
اسے نمبر دیجئے۔

۱ ۵ ۱۰

اپنی قوت محرکہ کی مقدار کو نمبر دیجئے۔

۱ ۵ ۱۰

جن خلل انداز ہونے والے خیالات نے خاص طور پر آپ کو متاثر کیا انکو تحریر کیجئے
اور یہ بھی لکھیں کہ کتنی مرتبہ دوبارہ واقع ہوا؟

کتنی مرتبہ آپ خاص طور پر نماز کے دوران بھٹک گئے؟

کیا حسب وعدہ آپ نے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے تمام قرضے (قضا نماز کے دوران اور
نماز کے بعد) ادا کر چکے؟ (نمونہ چہارم): ابھی چارٹ میں اپنے آپ کو نمبر دیجئے اس
مشق کے اختتام پر آپ کے پاس چار چارٹ ہونگے۔

تمرکز فکری فکری یکسوئی قوت، قوت تحرکہ اور قرضے (نمونہ پنجم)

سونے سے پہلے کے مشق اور فنی عمل۔ ۳۰ دن، ہر رات ۱۵ منٹ

وہ خیالات جو نماز کے دوران آپ کے لئے اہم طور پر خلل کا باعث بنا اور آپ کو ایک

اعلیٰ معیار کی فکری یکسوئی حاصل کرنے میں رکاوٹ بنا۔ ان پر ۳ سے ۵ منٹ تک غور کیجئے اور اپنے آپکو قائل کیجئے کہ ان خیالات میں کوئی بھی اہم کردار کا حامل نہ تھا نہ ہی نماز کے دوران یہ خیالات قابل حل تھے

اگلے ۳ سے پانچ منٹ تک اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی مخلوقات پر غور و فکر کیجئے اور یہ یقین کر لیجئے کہ کوئی خیال آپکے فکر میں خلل انداز نہیں ہو سکتا۔ اب اس عرصہ میں قرآن کی تلاوت کر سکتے ہیں، دعائیں مانگ سکتے ہیں یا کوئی کتاب جو آپکے لئے موزوں ہوں پڑھ سکتے ہیں۔ اسکے لئے آپکو ۵ منٹ سے زیادہ وقت نہیں لینا چاہیے۔

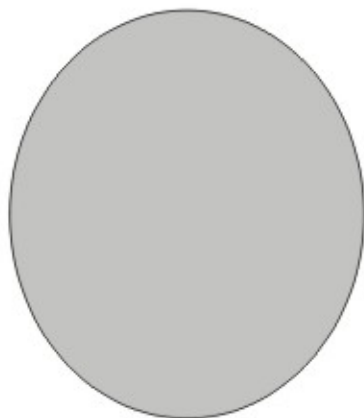
آخری ۳ سے ۵ منٹ مراقبہ کرنے میں گزاریئے۔ یا اس سے مشابہ کوئی اور طریقہ اپنائیئے کہ جس میں گہری سانس لینے کا عمل شامل ہو۔

اب آپ اپنے چارٹ پر نظر ثانی کیجئے۔

مبارک ہو آپکو کہ آپنے اس مشق کو پہلے دن سے شروع کر کے تیس دن تک انجام دیئے۔ اب دوبارہ اپنے چارٹ پر نظر ثانی کیجئے اور دیکھنیے کہ کسی قسم کی پیشرفت ہوئی ہے۔ آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ تمرکز فکری یا ذہنی یکسوئی، قوت اور قوت محرکہ کے سلسلہ میں ۱۰ نمبر حاصل کریں اور قرضہ کے مسئلہ میں صفر سے ۲ تک اس مشق کے سلسلہ میں مدد کی ضرورت محسوس ہو تو مصنف سے اس کے ای میل پر رابطہ کیجئے۔

jameelyk@aol.com

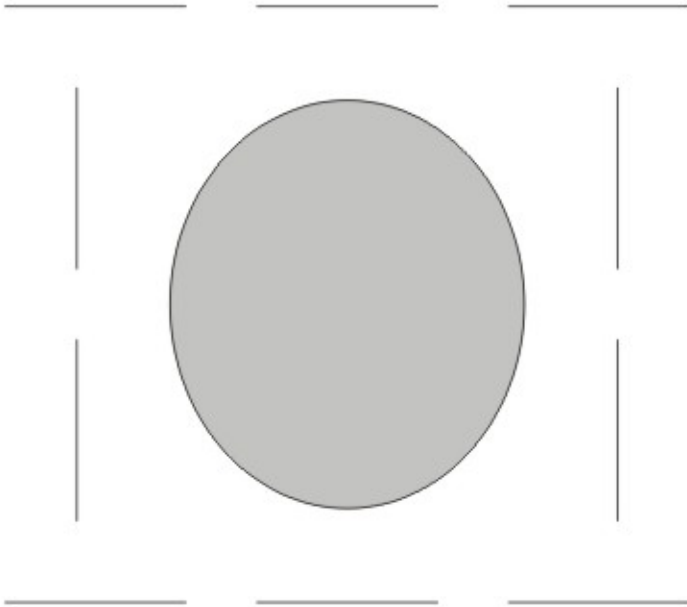
چارٹ اور ڈائے گرام نمونہ اول



مداخلت نہیں ہوئی
تھوڑی مداخلت ہوئی
متوازن مداخلت ہوئی

جتنی کا پیاں بنانا چاہیں بنا لیجئے

نمونہ دوم



جتنی کا پیاں بنانا چاہیں بنا لیجئے

نمونہ سوئم

فکری یکسوئی



دن

قوت



دن

نمونہ چہارم

نماز کے دوران اپنے ذہن کی یکسوئی کی حد کو نمبر دیجئے

۱۰ ۵ ۱

نماز کے دوران اپنی توانائی کی مقدار کو نمبر دیجئے

۱۰ ۵ ۱

نماز کے دوران اپنی قوت محرکہ کی مقدار کو نمبر دیجئے

۱۰ ۵ ۱

ان تمام پریشان کن خیالات کو تحریر کیجئے جنہوں نے آپکو بہت زیادہ متاثر کیا اور کتنی مرتبہ ایسا ہوا

(۱)

(۲)

(۳)

کتنی مرتبہ آپ نماز کے دوران خاص طور پر بھٹک گئے؟

کیا حسب وعدہ آپ نے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے تمام قرضے (قضا نماز کے دوران اور اسکے بعد) ادا کر چکے؟

اس صفحہ کی ۳۰ کا پیاں کیجئے

نمونہ پنجم

قوت محرکہ



دن

قرضے



دن