بسم اللہ الرحمن الرحیم

Presented by www.ziaraat.com

حَیَّ عَلَی الصَّلَاۃ

نماز حضورِ قلب کے ساتھ

نام کتاب : حیّ علی الصلاۃ نماز حضور قلب کے ساتھ
جمع و ترتیب : جمیل کرمالی
مترجم : م ع ز
کمپوزنگ : سید محمد حید رنقوی
مطبع : الباسط پرنٹر 4268448 - 021-6606211
ایڈیشن : اوّل
تعداد : ۱۰۰۰
سال طبع : ربیع الاوّل ۱۴۲۹ھ اپریل 2008ء

ملنے کا پتہ
محفوظ بک ایجنسی
امام بارگاہ شاہ نجف مارٹن روڈ کراچی-74800
فون: 4917823 - 021-4124286

Presented by www.ziaraat.com

فہرست

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

Presented by www.ziaraat.com

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

Presented by www.ziaraat.com

۴۰	حکمت عملی نمبر۲۳۔نظریں جمانا	۸۶
۴۱	حکمت عملی نمبر۲۴۔شیطان ملعون کے وسوسوں سے احتراز کرنا	۸۹
۴۲	حکمت عملی نمبر۲۵۔توجہ میں اضافہ کرنیکی مشقیں۔مراقبہ	۹۱
۴۳	مراقبہ۔ (۱)توجہ مرکوز کرنیکی مشق	۹۳
	(۲)خالی الذہن مراقبہ	۹۴
	(۳)لمبی سانس لینے کا مراقبہ	۹۵
۴۴	عمل تنفس پر ایک تذکرہ (یادداشت)	۹۵
۴۵	عمل تنفس کے مراحل (مراقبہ کی مشقیں)	۹۶
۴۶	نتیجہ	۹۶
۴۷	نماز پنجگانہ کے دوران حضور قلب اور توجہ مرکوز کرنے کی	۹۸
	ایک مکمل ۳۰ دن کی عملی مشقیں	۹۹
۴۸	نماز میں توجہ مرکوز کرنا۔تعارف	۹۹
۴۹	پہلا مرحلہ۔علم وآگہی	۱۰۰
۵۰	دوسرا مرحلہ۔نماز قائم کرنے کا اہتمام کرنا	۱۰۱
۵۱	تمیں دن کی مشقیں	۱۰۳
۵۲	توجہ	۱۰۴
۵۳	توجہ	۱۰۵
۵۴	تیسرا مرحلہ۔خود احتسابی	۱۰۵
۵۵	سونے سے پہلے کے مشق اور ذہنی عمل	۱۰۶
۵۶	چارٹ اور ڈائے گرام نمونہ اوّل، نمونہ دوم، نمونہ سوم، نمونہ چہارم، نمونہ پنجم	۱۰۸

Presented by www.ziaraat.com

عرض مترجم

حمد وثنائے بے پایاں اس خالق کائنات کے لئے ہے جو ہمیں عدم سے وجود میں لایا اور بے شمار نعمتوں سے نوازا اور درود وسلام ہو اس محسن انسانیت حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر جنہوں نے ہمیں جینے کا سلیقہ سکھایا اور بندگی کا طریقہ بتایا اور درود وسلام ہو اس محسن اسلام حضرت امام حسین علیہ السلام پر کہ جنہوں نے ہمیں یہ بتلایا کہ "مَوْتٌ فِيْ عِزٍّ اَفْضَلُ مِّنْ حَيَاةٍ فِيْ ذُلٍّ" ذلت کی زندگی سے عزت کی موت بہتر ہے۔

ربّ جلیل القدر کا ارشاد ہے "اِنَّ الصَّلٰوۃَ تَنْھٰی عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْکَرِ" 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 ہوسکتا۔

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۔ بندۂ مومن جب نماز کے لئے اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور کھڑا ہو تو اس کا ذہن اور قلب ہر قسم کے دنیاوی اور مادی تعلقات سے خالی ہو اور دنیا و مافیہا سے لاتعلق ہو کر صرف اور صرف خالق سے ہم کلام ہو اور اسی ذات یکتا کی طرف ہمہ تن متوجہ ہو۔

سیدۂ دو عالم حضرت فاطمہ زہرا علیہا السلام نے اپنے پدر بزرگوار اشرف انبیاء حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سوال کیا کہ ان مردوں اور عورتوں کا انجام کیا ہوگا جو نماز کو معمولی سمجھتے ہیں اور اسے اہمیت نہیں دیتے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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

Presented by www.ziaraat.com

کے وقت ، تین قبر میں 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 وتعالیٰ اسکی عمر کو بے برکت بنادے گا

۲۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اسکی روزی سے برکت ختم کردے گا

۳۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اسکے چہرہ سے نیکوکاروں والی علامات کو مٹا دے گا

۴۔ وہ شخص جو نیک کام بجالائے گا اسکو اجر و ثواب سے محروم کردے 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 وتعالیٰ قبر میں اس شخص کو اذیت دینے کے لئے ایک فرشتہ مقرر کریگا

۲۔ قبر اس پر تنگ کردی جائے گی

۳۔ اسکی قبر کو اندھیرا گھیر لے گا

Presented by www.ziaraat.com

روزِ محشر پیش آنے والی تین مصیبتیں

۱۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس پر ایک فرشتہ مقرر کریگا جو اسے منہ کے بل زمین پر گھسیٹے 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 وتعالیٰ اس پر نظر 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 وکوشش کی ہے کہ کن کن طریقوں سے ہم نماز کو حضور قلب اور کامل ذہنی یکسوئی سے ادا کرنے کے قابل ہوسکتے ہیں۔ کتاب کا اصل متن انگریزی زبان میں ہے چنانچہ دانشمند محترم سرور گرامی مولانا سید علی مرتضٰے زیدی کے حکم کی تعمیل اور انہی کی رہنمائی میں اس ناچیز نے اپنے مہربان دوست بوذری، 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 ومومنات اس سے بھرپور استفادہ کرکے اپنی آخرت کو سنوار سکیں۔ ملتمس ہوں کہ ہم سب کو بھی دعائے خیر میں یاد کریں۔

ربّنا تقبّل منّا انّک انت السّمیع العلیم

بحقِ محمّد و آلہ الطاہرین

صلوات اللہ علیہم اجمعین

العبد الاحقر

م ع ز

Presented by www.ziaraat.com

تعارف واعتراف

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ساری تعریفیں اور حمد اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے لئے ہے جو پوری کائنات کا مالک ہے۔

میں نے یہ کتاب (نماز میں ذہنی یکسوئی یا حضور قلب) چند سال پہلے لکھی تھی اور اسکو پایہ تکمیل تک پہنچانے کیلئے خاص تحقیق وکاوش کی ہے۔ اس کتاب کا اصل مقصد یہ ہے کہ مسلمانوں کو نماز پنجگانہ کی اہمیت سے روشناس کرایا جائے اور یہ بتایا جائے کہ نماز میں کس طرح ذہنی یکسوئی یا تمرکز فکر کو حاصل کر کے اسے برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ یہ نماز کا ایک انتہائی اہم پہلو ہے کیونکہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کو وہ نماز چاہیئے جو اخلاص اور حضور قلب کیساتھ ادا کی گئی ہو۔

اس کتاب الصلوۃ کو پوری توجہ سے پڑھنے کی ضرورت ہے۔ دلچسپی رکھنے والے حضرات کو اس کتاب میں معلومات، تحقیق اور عملی مشقوں کا وہ خزانہ میسّر 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 کرینگے اور اسکی سفارشات کو اپنا روزانہ کا معمول بنائیں گے۔ اس کتاب میں چارٹ اور ڈائےگرام بھی دیا گیا ہے تاکہ قاری کو اس کتاب کی نوعیت کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

اگر چہ اس کتاب میں بہت سے ماخذوں کے حوالے دیئے گئے ہیں، اسلئے بعض اوقات انکو تلاش 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

Presented by www.ziaraat.com

علی دینا، معلم محمد رضا ڈونگری جیسے فاضل دانشمندوں کی مدد اور کمک 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 ایصال ثواب کے لئے کہ جو اس دار فانی سے کوچ کر گئے ہیں سورۃ فاتحہ کی قرائت کی التماس ہے۔

جمیل کرمالی

Presented by www.ziaraat.com

پیش لفظ

اس کتاب میں نمازِ پنجگانہ کی اہمیت اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور اسکی حیثیت کے بارے میں مباحث ملیں گی۔ ان حکمت عملیوں کے بارے میں بحث کی جائیگی کہ جب بندہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور ہم کلام ہوتو 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 ہوکر 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 دروغگو (جھوٹے) کیا تم مجھے فریب دینا چاہتے ہو؟ میری عزت وجلال کی قسم اپنی یاد کی شیرینی اور لذت سے تمہیں محروم کردوں گا اور مناجات اور دعاؤں میں بھی تمہیں مسرت حاصل نہیں ہوگی۔

(حدیث قدسی)

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

محسن علی دینا

Presented by www.ziaraat.com

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 تا کہ انکا تجزیہ کیا جا سکے۔اور اسکے بعد انہیں انشاءاللہ کسی اسلامی رسالہ میں شائع کیا جائے۔

Presented by www.ziaraat.com

مصنف کی سوانح عمری

جمیل کرمانی صاحب نے ساؤتھ ہیمٹن یونیورسٹی انگلستان سے گریجویشن کیا ہے۔اسی یونیورسٹی سے نفسیات میں بی ایس سی آنرس کی ڈگری لی ہے جس میں انکا اصل مضمون ہیلتھ سائیکولوجی تھا۔وہ میڈیکل بورڈ کی طرف سے مصدقہ سائیکوتھراپیسٹ (Psychotherapist) بایوفیڈ بیک پریکٹیشنر (Biofeedback Practitioner)ہیں اور ای، ای، جی بایوفیڈ 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 وتعالٰی کے گھر میں یکجا کرتا ہے جس میں تعلیم ،اطمینان وسکون 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۔ اوران 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۔

Presented by www.ziaraat.com

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۔

Presented by www.ziaraat.com

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

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

"اے آدم کی اولاد میری عبادت کیلئے فراغت حاصل کرنا تاکہ میں تیرے قلب کو دنیا سے بے نیاز کردوں اور تجھے تیری خواہشات کے حوالہ نہ کروں اور میری ذمہ داری ہے کہ تیرے لئے فقر وفاقہ کے راستہ کو بند کردوں 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 وفاقہ کی راہ کو بند نہ کرونگا اور تجھے تیری خواہشات کے حوالہ کردونگا۔"

محمد یعقوب کلینیؒ اصول کافی ج ۲ کتاب الایمان والکفر "باب العبادۃ" حدیث ۱

نماز کا تعارف

نماز کی اہمیت

اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طرف روحانی ارتقاء اور بلندیٔ درجات کیلئے قرب خداوندی کے حصول کا مؤثر ترین طریقہ نماز ہے۔ جب حضرت امام صادق علیہ السلام سے پوچھا گیا کہ وہ کونسا عمل ہے جو انسان کو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وتعالیٰ 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 وسجود کی سعادت حاصل کرلیتا ہے

Presented by www.ziaraat.com

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

فلاح السیل میں صفحہ ۲۲ باب ۲ نماز کے بارے میں السید ابن طاؤسؒ حضرت امام صادق علیہ السلام 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 ولالچ اور انحرافات سے کوسوں دور ہو۔ ایسا شخص اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وتعالیٰ 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 ہوجاتا ہے اسی کی اطاعت کرتا ہے اور اسی سے مدد کا طلبگار ہے۔ اگر یہ سب کچھ جس کا ذکر اوپر ہوچکا حاصل ہوگیا تو یہ نماز وہی نماز ہے جس کے بارے میں حکم دیا گیا ہے اور یہی وہ خاص نماز ہے جو فحشا (فسق وفجور) اور منکرات (برائیوں) سے بچاتی ہے۔

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

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

Presented by www.ziaraat.com

اسکے اعتراف کے طور پر آپ کی حیثیت ایک ایسے غلام کی ہوگی جو عاجز، آرزومند، 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 وجلال کو بیان کرتے ہوئے اپنے لئے طلب مغفرت کریگا تا کہ ذات باری تعالیٰ اس کی گردن کو جو برے اعمال اور گناہوں میں جکڑی ہوئی ہے آزاد کردے 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 وتعالیٰ ہمیں اس امر کی یاددہانی 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 واجبی نمازوں کو ان کے اول وقت میں ادا کریگا اور ان کے حدود کو قائم کرے گا یعنی پورے شرائط کے ساتھ بجالائیگا 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 واجبی 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

Presented by www.ziaraat.com

''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 وتعالیٰ 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 وتعالیٰ کی ربوبیت کا اعتراف ہے، کثرتوں کی نفی اور وحدت کا اقرار ہے، اسی ذات کو وحدہ لاشریک ماننا ہے۔ نماز قادر مطلق کے حضور عاجزی، انکساری واعتراف (گناہ) اور ندامت کے ساتھ کھڑا ہونا ہے۔ اور پچھلے گناہوں کی بخشش طلب کرنا ہے۔ اپنی پیشانی کو پانچ وقت خاک پر رکھنے کا نام نماز ہے جو صاحب ذوالجلال کی عظمت وبزرگی کو تسلیم کرنے کے مترادف ہے''۔

نماز اسکی ذات کو یاد رکھنے کا نام ہے اور یہ کہ تکبر ولا پروائی سے اپنے آپ کو دور رکھنا ہے۔ نماز اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی اطاعت، تواضع اور انکساری کی طرف راہنمائی کرتی ہے اور دنیا وآخرت میں مادی وروحانی ترقی کے حصول کا شوق دلاتی ہے۔

مزید برآں نماز انسان کو مسلسل اس امر میں مصروف رکھتی ہے کہ دن رات اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ہوجاتا 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۔

Presented by www.ziaraat.com

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

دانشمندوں کا خیال ہے کہ اگر انسان ان عبادات کو انجام نہیں دیتا تو وہ بمنزلہ شیطان ہے جس نے اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے بغاوت کی۔ عالم وجود میں اگر انسان کو اعلیٰ وارفع مقام چاہیئے تو اسے ذات باری تعالیٰ کے سامنے اپنے آپ کو پست وعاجز سمجھنا ہوگا۔ اور جتنا آپ اپنے کو اسکے سامنے حقیر سمجھینگے عالم امکان میں آپ کو اتنا ہی بلند مقام حاصل ہوگا۔

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

Presented by www.ziaraat.com

☆ صلوٰۃ الوسطیٰ یعنی درمیان والی نماز کو اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے پنجگانہ نمازوں میں چھپا رکھا ہے تا کہ مسلمان اپنی تمام نمازوں کو خضوع اور خشوع کے ساتھ ادا کر کے عطائے الٰہی 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 تا کہ بندہ پورا دن جہاں تک ممکن ہو عبادت میں مصروف رہے۔

☆ اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے اپنی خوشنودی دعا میں رکھی ہے تا کہ بندہ صالح ہمیشہ دعا کرتا رہے۔

☆ اللہ سبحانہ وتعالیٰ گناہ کرنے والے سے ناراض ہوجاتا ہے اسلئے انسان کو چاہیئے کہ گناہوں سے ہمیشہ اجتناب کرے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے نزدیک وہی شخص قابل احترام ہے جو زیادہ پرہیز گار اور متقی ہے۔اس لئے انسان کو چاہیئے کہ تقویٰ اختیار کرے اور ان قابلِ احترام شخصیتوں سے دوستی وقربت رکھے جو ذات باری تعالیٰ سے قریب ہیں، جو سچے اور متقی ہیں اور اس کی نافرمانی سے اجتناب کرے۔

حضرت رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی زندگی کے آخری لحات 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 وتعالیٰ 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 صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

Presented by www.ziaraat.com

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۔

المحجۃ البیضاء فی تہذیب الاحیاء جلد ۱ ص ۳۷۷

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت ابوذر غفاری کو نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

☆ اے ابوذر! اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی حمد وثنا عظمت والی ہے ۔ اس ذات نے پنجگانہ 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 کھالیتا 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 کھٹکھٹا رہے ہوتے ہو اور جو کوئی بھی زیادہ دیر تک اس دروازہ کو کھٹکھٹا تا رہے تو اسکے لئے یہ ضرور کھول دیا جاتا ہے۔

☆ اے ابوذر! مومن جب نماز کے لئے کھڑا ہوتا ہے تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ اسکے 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 واقامت

Presented by www.ziaraat.com

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 وتعالی 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 آدھی رات کو نماز پڑھنے میں مصروف ہے اور رب جلیل القدر کو سجدہ کرتا ہے اور سجدہ کے دوران اس کو نیند آجاتی ہے تو اللہ سبحانہ وتعالی 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 ابوذر 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 ابوذر 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 وتعالی 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 روز محشر

قیامت کے دن اللہ سبحانہ وتعالی کے حضور جب حساب وکتاب کا سلسلہ شروع

Presented by www.ziaraat.com

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

روز محشر کہ جانگداز بود
اولین پرسش از نماز بود

حضرت محمد ﷺ اس کی وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

''تمام اچھے اعمال کا دارومدار نماز پر ہے۔نماز دین کا ستون ہے اگر نماز قبولیت کے درجہ پر فائز ہوگئی تو پھر سارے اعمال قبول کئے جائینگے اور اگر نماز رَدّ ہوئی تو پھر سارے اعمال رَدّ ہوجائیں 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 تقریبا 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 اترا 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 ہوجائے۔بلاشبہ تمام انبیاء اور آئمہ طاہرین علیہم السلام کے اقوال سے یہ امر واضح ہوجاتا ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ روز قیامت سب سے پہلے نماز کے بارے میں سوال کریگا۔

Presented by www.ziaraat.com

نماز کی فضیلتیں

محمد یعقوب کلینیؒ حضرت امام صادق علیہ السلام 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 ۳۰۲

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 باقر علیہ السلام حضور ختمی مرتبت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

''جب ایک بندہ مومن نماز کے لئے کھڑا ہو جاتا ہے تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس وقت تک اسکو 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 ہے۔ اور رب جلیل القدر ایک فرشتہ کو اس کے سرہانے 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 حدیث 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 وتعالیٰ اس کے گناہوں کو معاف فرماتا ہے۔''

مستدرک الوسائل فصل ۲ حدیث ۱۳

Presented by www.ziaraat.com

اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 عزرائیل علیہ السلام بہ 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 وآلہ وسلم کی کچھ بیویوں نے فرمایا:

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

Presented by www.ziaraat.com

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 وتعالیٰ کی طرف ہوتی تھی۔''

مستدرک الوسائل فصل ۳ حدیث ۱۷

سید ابن طاؤس اپنی کتاب فلاح السیل میں لکھتے ہیں ''جب امام حسین علیہ السلام وضو فرماتے تو انکے چہرہ اقدس کا رنگ تبدیل ہو جاتا اور انکے بدن پر لرزہ طاری ہو جاتا۔ امام علیہ السلام 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 حسن علیہ السلام 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 ۷۷ ص ۳۴۶

بدقسمتی 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 ادا ہی نہیں کرتے، حالانکہ یہ فرض ایسا ہے کہ جس کو کسی بھی صورت نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ جو لوگ نماز کو کمتر جانتے ہیں انکے بارے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

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

حضور سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ''جو اپنی نماز کو ضائع کریگا تو وہ روز محشر قارون اور ہامان کے ساتھ اٹھایا جائے گا اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ اسکو منافقین کیساتھ جہنم میں

Presented by www.ziaraat.com

ڈال دے گا۔"

حضرت امام صادق علیہ السلام زرارہؓ سے فرماتے ہیں:

"پیغمبر خاتم حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے درحقیقت دم آخر (بستر مرگ پر) یہ وصیت فرمائی کہ اپنی نمازوں کے بارے میں لاپرواہ 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 وتعالیٰ کی قسم وہ حوض کوثر پر مجھ تک نہیں پہنچے گا۔"

فروع الکافی جلد ۳ ص ۲۶۹

محمد یعقوب کلینیؒ موثق راویوں کے حوالے سے مزید بیان کرتے ہیں کہ ابوبصیر 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 ۲۷

امام خمینیؒ 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 اسکی 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 ومباحثہ 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 وفکر سے خالی رکھنا ہوگا تاکہ نہایت

Presented by www.ziaraat.com

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

لیکن کیا وہ میری طرح (مصنّف) 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 الٰہی کا مستحق قرار دیتی ہے۔ ایسا شخص نماز کو حقیر سمجھتا ہے اور اسے معمولی شئے سمجھ کر لاپرواہی برتتا ہے۔ میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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۔

سہ ماہی رسالہ التوحید حدیث ۷ ادا نماز 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

Presented by www.ziaraat.com

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

اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 دھولو تا کہ تم پاک ہو جاؤ اور میری عظمت وجلال کے نور کا مشاہدہ کر سکو۔پھر اپنے ہاتھوں کو دھولو 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 وتعالیٰ تمہیں اتنی بلندی عطا کریگا کہ جہاں کسی کا پاؤں نہ آپ سے پہلے گیا ہوگا اور نہ آپ کے بعد جائیگا۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے پھر حکم دیا کہ اپنا رخ اس کالے پتھر کی طرف کرو اور پردوں کی تعداد کے مطابق میری تسبیح وتقدیس 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 وجلال کے سات پردوں سے گذرے یہاں تک کہ قاب قوسین اوادنیٰ 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 وتعالیٰ کے حضور پاتا ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے پھر سرکار دو عالم ﷺ کو حکم دیا ”تم اب مقام قاب قوسین

Presented by www.ziaraat.com

او ادنیٰ میں پہنچے ہو، مجھے پکار وتو آنحضرت ﷺ نے کہا! بسم اللہ الرحمٰن الرحیم، پس ذات باری تعالٰی کا یہ اسم مبارک قرآن کی ہر سورۃ کیلئے مخصوص قرار پایا۔

پھر خالق کائنات نے حکم دیا میری تعریف کروتو حضور ﷺ نے فرمایا، الحمد للہ ربّ 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 وتعالٰی کی تعریف وتوصیف کا ذکر ہے کہ اس میں اور اس کے بندوں میں کیا فرق ہے۔

میں نے تلاوت شروع کی ''کہو اللہ سبحانہ وتعالٰی ایک ہے وہ بے نیاز ہے نہ اس نے کسی کو جنا 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 جھکو اور میرے عرش بریں کا مشاہدہ کرو۔

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

اللہ سبحانہ وتعالٰی نے مجھے کھڑا ہونے کو کہا۔ میں نے فرشتوں کی تسبیح وتقدیس کی آوازیں سنی میں نے کہا، سمع اللہ لمن حمدہ، ذات باری تعالٰی 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

Presented by www.ziaraat.com

طاری ہوگئی اور میرا خوف بھی پہلے سے زیادہ بڑھ گیا۔اس کی عظمت وجلالت کی وجہ سے میں سجدہ میں گر گیا اور اپنی پیشانی کو خاک پر رکھا اور عظمت الٰہی سے مرعوب ہوکر میں نے سات مرتبہ کہا سبحان ربی الاعلیٰ وبحمدہ 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 وتعالیٰ کی عظمت وجلال 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 غیرارادی طور پر سجدہ میں گر پڑا اور اس ذکر کو سات مرتبہ تکرار کیا ،سبحان ربی الاعلیٰ وبحمدہ، پاک ہے میرا ربّ اعلیٰ اور میں اسکی حمد کرتا ہوں۔اس کے بعد میں پہلے سے زیادہ اس نور کے مشاہدہ کا متحمل 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 دوسجدے اور سجدوں کے بعد تھوڑی دیر کے لئے بیٹھنا واجب قرار پایا۔''

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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 وتعالیٰ نے مجھے حکم دیا کہ اب میری حمد بجالاؤ۔

مجھے الہام ہوا تو میں نے کہا اشھدان لاالہ الا اللہ وحدہ لاشریک لہ میں گواہی دیتا

Presented by www.ziaraat.com

ہوں کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 اھلبیتؑ کے اوپر درود بھیجو تو میں نے درود بھیجا۔ اللّٰھم صلِ علی محمد وآل محمد، جسکا 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 وتعالیٰ نے مجھے حکم دیا کہ میں انکو سلام کروں تو میں نے کہا تم پر اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وتعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو ذات باری تعالیٰ بھی اسکی طرف توجہ دیتا ہے۔ اور مومنوں کے دلوں کو بھی اس بندہ کی طرف مائل کرتا ہے، وہ اس کو عزت واحترام 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 گذار کو یہ معلوم ہو جائے کہ نماز کے دوران اسے کس حد تک اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی رحمت نے احاطہ کیا ہوا ہے تو وہ کبھی بھی سجدہ سے سر نہ اٹھائے۔''

Presented by www.ziaraat.com

بہت سی روایات کے مطابق نماز ایک ایسا روحانی سفر ہے جو گناہوں سے انسان کی حفاظت کرتا ہے۔ آیت اللہ علامہ ابراہیم امینیؒ اپنی کتاب ''خودسازی'' 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 حضور ذہن وقلب 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 اسکا 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 لپیٹ کر اس کے پڑھنے والے کے منہ پر ماردی جاتی ہے۔ نماز کا صرف وہی حصہ تمہارے نصیب میں ہوگا جو حضور قلب اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ ادا کی جائیگی۔

بحار الانوار باب ۲ احدیث ۵۹

اسی طرح کی ایک دوسری حدیث محمد یعقوب کلینیؒ کافی جلد ۳ میں حضرت امام محمد باقر علیہ السلام اور حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے روایت کرتے ہیں:

''نماز کا صرف وہی حصہ تمہارے نصیب میں ہوگا جسے تم حضور 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 لپیٹ کر اس کے منہ پر ماردی جائے گی''۔

وسائل الشیعہ جلد ۴ باب ۳ حدیث ۱

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام ہمیں تنبیہ کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

Presented by www.ziaraat.com

''جب کوئی بندہ نماز ادا کر رہا ہوتا ہے تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ہوجاتا ہے اور ذات باری تعالیٰ ابھی تک اسکی طرف متوجہ رہتا ہے لیکن جب تیسری مرتبہ اسکی توجہ نماز سے ہٹ جاتی ہے تو ربّ العزّت بھی اپنی توجہ کو اس بندہ سے ہٹالیتا 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 امینیؒ اپنی کتاب ''خودسازی'' 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

Presented by www.ziaraat.com

مختلف قسم کے خیالات ڈال کر اسے مشغول رکھتا ہے۔"

کبھی بندہ کا قلب حساب وکتاب، منصوبہ بندی، آئندہ اور مستقبل کے مسائل کے بارے میں سوچ وبچار 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 پٹھے 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 قوی ہوتا جائیگا اور توجہ متمرکز کرنا نسبتاً آسان ہوجائے 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 وروز 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 گذار اپنی نماز کی جگہ ایسی بنائیں جو نماز میں روح پیدا کرنے میں معاون ہو

Presented by www.ziaraat.com

اور اگر بتی جلائیں۔

آپکی نماز ادا کرنیکی جگہ مخصوص ہونی چاہیئے۔ایسی چیزیں جو انسان کی توجہ میں خلل کا باعث بنتی ہوں وہاں سے ہٹا دینی چاہیے۔وہ کمرہ جسے آپ نماز کے لئے مخصوص کریں روزانہ کے استعمال میں نہ ہو، صاف ستھرا اور تاریک ہو، مناسب درجۂ حرارت کا حامل ہو۔کیونکہ کمرہ کی درجۂ حرارت میں کمی وزیادتی توجہ میں خلل کا باعث بنتی ہے۔انسان کی جلد ایسے مساموں سے بھری پڑی ہے جو ہر آن جسم پر وارد ہونے والی اذیت 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 ہوجائیں اور توجہ میں خلل واقع ہونے کا باعث ہو۔

یہ کمرہ بالکل علیحدہ اور ہر قسم کے شوروغل 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 ہوجاتے 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 ہوجائے گی لہٰذا اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وپکار آپ کو سنائی نہ دے۔

Presented by www.ziaraat.com

اپنی عبادت کے کمرہ میں اگربتی روشن کر کے خوشبو پھیلائیں ۔اس بات کو سائنسی تحقیق نے تاکیداً 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 و 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 جو تیل 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 بخشتی 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

Presented by www.ziaraat.com

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 اردگرد کمرہ میں بکھیر دی جائے۔ جب جلدی مداوئی 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 بتی جلاتے ہیں۔ اس سکون بخشنے والی عطریات مثلاً CHAMOMILE، گلاب اور صندل کی خوشبو پھیلانے سے دماغی بوجھ کو بہت حد تک کم کیا جا سکتا 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 موثر طریقہ ہے۔ وضو میں اتنی طاقت ہے کہ نماز سے پہلے آپکے خیالات کو منظم کر کے آپ کو اعتماد کے ساتھ نماز کی ادائیگی میں مدد دے تا کہ شیطان ملعون آپ کو بہکا نہ سکے۔

Presented by www.ziaraat.com

وضو کے دوران اگر آپ اعضائے وضو کو آرام آرام سے دھوتے جائیں اور ان دعاؤں پر غور کرتے جائیں جو اِن 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 کرسکیں گے۔

وضو کرتے وقت مندرجہ ذیل دعائیں پڑھیں

بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَ اَلْحَمْدُلِلّٰهِ الَّذِیْ جَعَلَ الْمَاءَ طَهُوْراً وَلَمْ یَجْعَلْهُ نَجِساً

اللہ تعالیٰ کے بابرکت نام سے دعائے وضو کی ابتدا کیجئے۔ شکر ہے اس کا جس نے پانی کو پاکیزگی کا ذریعہ بنایا اور نجس نہیں بنایا۔

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ مِنَ التَّوَّابِیْنَ وَاجْعَلْنِیْ مِنَ الْمُتَطَهِّرِیْنَ

ہاتھوں کو دھوتے وقت کہے: اے اللہ سبحانہ وتعالیٰ مجھے توبہ کرنے والوں اور پاکیزہ لوگوں میں سے قرار دے۔

اَللّٰهُمَّ لَقِّنِیْ حُجَّتِیْ یَوْمَ اَلْقَاكَ وَ اَطْلِقْ لِسَانِیْ بِذِكْرِكَ

Presented by www.ziaraat.com

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

اَللّٰهُمَّ لَاتُحَرِّمْ عَلَىَّ رِيحَ الْجَنَّةِ وَاجْعَلْنِىْ مِمَّنْ يَشُمُّ رِيحَهَا وَرَوْحَهَا وَطِيبَهَا

ناک میں پانی ڈالتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ وتعالیٰ مجھے ان لوگوں میں قرار نہ 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 وَجْهِىْ يَوْمَ تَسْوَدُّ الْوُجُوْهُ وَلَا تُسَوِّدْ وَجْهِىْ يَوْمَ تَبْيَضُّ الْوُجُوْهُ

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

اَللّٰهُمَّ اَعْطِنِىْ كِتَابِىْ بِيَمِيْنِىْ وَ الْخُلْدَ فِى الْجِنَانِ بِيَسَارِىْ وَ حَاسِبْنِىْ حِسَابًا يَسِيْرًا

دائیں ہاتھ کو دھوتے وقت یہ کہے: اے میرے اللہ سبحانہ وتعالیٰ تو میرے نامۂ اعمال کو میرے دائیں ہاتھ میں دے اور در جنت کو میرے اختیار میں دیدے اور میرے لئے میرے حساب کتاب کو آسان بنادے۔

اَللّٰهُمَّ لَاتُعْطِنِىْ كِتَابِىْ بِشِمَالِىْ وَلَا مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِىْ وَلَاتَجْعَلْهَا مَغْلُوْلَةً اِلٰى عُنُقِىْ وَ اَعُوْذُبِكَ مِنْ مُقَطَّعَاتِ النِّيْرَانِ

Presented by www.ziaraat.com

بائیں ہاتھ کو دھوتے وقت کہے: اے اللہ سبحانہ وتعالیٰ میرے نامۂ اعمال کو میرے بائیں ہاتھ میں نہ دے اور نہ میرے پیٹھ پیچھے سے دے اور میرے نامۂ اعمال کو میرے گلے میں نہ لٹکا دے اور خدایا مجھے آتش جہنم سے نجات عطا کر۔

اَللّٰھُمَّ غَشِّنِیْ رَحْمَتَکَ وَبَرَکَاتِکَ

سر کو مسح کرتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ وتعالیٰ تو مجھے اپنی رحمت، برکت اور عفو وبخشش کے دامن میں پناہ دے۔

اَللّٰھُمَّ ثَبِّتْنِیْ عَلَی الصِّرَاطِ یَوْمَ تَزِلُّ الْاَقْدَامُ وَاجْعَلْ سَعْیِیْ فِیْ مَایُرْضِیْکَ عَنِّیْ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ!

پاؤں کا مسح کرتے وقت کہے: اے میرے اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 واکرام!

یہ موثق روایات میں بیان ہوا ہے کہ آئمہ معصومین علیہم السلام جب وضو فرماتے تھے تو خوف الٰہی 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 ا

اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی موجودگی کو درک کرنا اور محسوس کرنا۔

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

Presented by www.ziaraat.com

جب آپ اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا احساس کرلیں گے تو آپ کی نماز میں خضوع وخشوع آجائے گا اور آپ حضور قلب کے ساتھ نماز ادا کرنے کے قابل ہوجائیں گے، اور جب آپ نماز ادا کررہے ہوتے ہیں تو یہ امر آپ کے ذہن نشین رہنا چاہیئے کہ صرف اسی کی ذات والا صفات ہے جو آپ کو نظر رحمت سے دیکھتی ہے۔

ابو جعفر ابن بابو یہ قمیؒ کہتے ہیں:

اللہ سبحانہ وتعالیٰ سب سے بزرگ و برتر ہے اور اسکا 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 حیّ ہے، وہ قیوم ہے، وہ ذوالجلال والاکرام 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 لاشریک ہے، وہ ابدی پناہ گاہ ہے، اس نے کسی کو نہیں جنا اس لئے اس کا کوئی وارث نہیں۔ اسکا کوئی ثانی نظیر، شریک اور ساتھی نہیں۔ کسی کا اس ذات والا صفات سے مقابلہ نہیں۔ اسکا کوئی رقیب اور شریک نہیں۔ انسانی آنکھوں سے اسے دیکھا نہیں جا سکتا۔ جبکہ آنکھوں کی بینائی بھی اسی کی دی ہوئی ہے اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ربّ ہے۔

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

Presented by www.ziaraat.com

ادراک نماز میں حضور قلب حاصل کرنے اور اسے تقویت بخشنے کے موثر عوامل ہیں۔ یہ وہ طریقہ ہے کہ جس کے ذریعے آپ بہ آسانی اپنی نماز میں خضوع اور خشوع لا سکتے ہیں۔

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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 الٰہی سے سرشار ہو کر اس کی بارگاہ میں حضور قلب سے حاضری دیتے تھے۔ امام خمینیؒ ایک روایت بیان کرتے ہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دس سال تک جب نماز ادا فرماتے تھے تو اپنے پنجوں پر کھڑے ہو جاتے تھے یہاں تک کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاؤں سوج گئے اور چہرہ زرد پڑ گیا تھا۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ساری ساری رات کھڑے ہو کر اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی عبادت کرتے تھے یہاں تک کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ۲۰ 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 بندۂ خدا جب تم نماز ادا کرنے کے لئے کھڑے ہو جاؤ تو یہ تصور کرو کہ یہ تمہاری زندگی کی آخری نماز ہے اور اسطرح خوف الٰہی دل میں ہو کہ تم کبھی واپس نہیں آؤ گے۔ تب سجدہ گاہ کے اوپر اپنی نظریں جمالو۔ 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۔''

الحر الاملی وسائل الشیعہ، فصل ہی ص ۶۸۵

Presented by www.ziaraat.com

حکمت عملی نمبر۲

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 کرلے۔ اس طرح سے آپ اپنے ذہن کو آمادہ کرنے اور اپنے آپ کو قائل کریں گے کہ اللہ سبحانہ وتعالٰی 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 خداوندا 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 ۱۹۱-۱۹۰

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

"اللہ سبحانہ وتعالٰی کے ذکر کا مقصد یہ ہے کہ انسان کا دل ہمیشہ الحق کے ذکر سے (سب سے زیادہ سچا اللہ سبحانہ وتعالٰی 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

Presented by www.ziaraat.com

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 وتعالیٰ کے دوسرے بے شمار نعمتوں کو لے لیجئے جنہیں اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے پلک جھپکتے ہی ہمیں عطا کیا(مثلاً قوت بینائی ،سماعت ،ذائقہ وغیرہ وغیرہ)ان میں سے ہر ایک ہمارے لئے لامحدود فوائد کے حامل ہیں۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 خمینیؒ فرماتے ہیں :اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وعریض کائنات کا خالق اور بادشاہ ہے۔اس کی ذات لامحدود 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 شمسی کے سورجوں سے مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔ہم اپنے نظام شمسی کا دوسرے چھوٹے چھوٹے نظام شمسی سے مقابلہ نہیں کرسکتے کیونکہ ان کا وجود ماہرین فلکیات کی متجسس آنکھوں سے ابھی تک اوجھل ہے۔

Presented by www.ziaraat.com

عالم اسلام کے علماء اور دانشوروں نے ہمیں نصیحت کی ہے کہ تمام ممکنہ اوقات میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ کو یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی عبودیت اور پرستش سے متعلق چند مخصوص اذکار کو دہرانے، باقاعدگی سے ورد کرنے یا پھر اس دنیا اور آخرت پر غور و 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 دیلمی اپنی کتاب ''الارشاد'' میں بیان کرتے ہیں کہ دوران معراج ایک مقام پر اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 کرکے شکر بجالاتا ہے اسکے قلب وروح 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 کرلے۔

Presented by www.ziaraat.com

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 تا کہ درندے 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 وتعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے۔ اے احمد میں نے اسے وقار اور مرتبہ سے آراستہ کیا۔ پس اس دنیا میں زندگی گذارنے 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 حافظہ 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 وجلال کا مشاہدہ کر سکے۔ اور اپنے خاص بندوں کو اس سے نہیں چھپاتا۔ میں تاریکیٔ شب اور دن کی

Presented by www.ziaraat.com

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 نامۂ اعمال کو تولنے کے لئے ترازو کو سیدھا کرتا ہوں اور اس کے نامۂ اعمال کو کھولتا ہوں۔ تب میں اسکے نامۂ اعمال کو اسکے دائیں ہاتھ میں دے کر کسی اور کو اپنے اور اسکے درمیان حائل نہیں ہونے دیتا۔

یہ وہ نعمتیں اور بخششیں ہیں جو میں اپنے محبین 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 غافل نہ رہو۔ جو بھی مجھ سے غافل ہوگا پھر میں اسکی پرواہ نہیں کرتا کہ وہ کونسی وادی میں تباہ ہو جاتا ہے۔"

Presented by www.ziaraat.com

حکمت عملی نمبر۳:

ایک مطمئن اور بیدار ذہنی کیفیت

نماز کی ادائیگی کے لئے جو اہم اجزاء ہیں ان میں سے ایک جز بیدار ذہنی کی کیفیت ہے۔ اگر آپ تھکاوٹ اور خستگی محسوس کر رہے ہیں تو اس وقت آرام کریں، گہری سانس لیں اور ذہنی سکون کی کوئی ورزش کریں اسکے بعد اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور نماز کیلئے کھڑے ہوجائیں۔ اور ہاں تاخیر تو ہوجائے گی لیکن توجہ خاطر اور حضور قلب کے ساتھ نماز ادا کی جائے۔ البتہ یہ تاخیر اتنی دیر کیلئے ہونی چاہیئے کہ جتنی دیر آپ توانائی اور سکون حاصل کرسکیں تاکہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور کھڑے ہونے کے قابل ہوسکیں جیسا کہ حضرت امام علی علیہ السلام ہمیں نصیحت فرماتے ہیں:

''غنودگی کی حالت میں نماز ادا نہ کریں۔ جب نماز ادا کرنے کے لئے کھڑے ہوجائیں تو اپنے متعلق بالکل نہ سوچیں کیونکہ آپ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور کھڑے ہیں اور درحقیقت نماز کا اتنا حصہ ہی قبول ہوگا جو اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طرف متوجہ ہوکر ادا کیا جائے گا۔''

شیخ صدوقؒ حضرت امام علی علیہ السلام 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 وعظمت خالق کائنات کے حضور کھڑے ہیں۔ درحقیقت آپ اپنی نماز سے اتنی مقدار عطاء الٰہی کے مستحق بنیں گے جتنی دیر تک آپ توجہ خاطر اور حضور قلب سے نماز ادا کر چکے ہیں۔''

فقہ امام الرضا علیہ السلام میں روایت ہے:

Presented by www.ziaraat.com

''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 وتعالیٰ کے حضور انتہائی خضوع وخشوع کا اظہار کریں۔ آپ کو معرفت اور ادراک کے ساتھ خوف ورجاء کی کیفیت میں ہونا چاہیئے۔ آپکو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 آپکو ضرور دیکھ رہا ہے۔''

مستدرک الوسائل فصل ا روایت ۷

امام علیہ السلام جب مقام عبادت میں قیام فرماتے تھے تو انتہائی مطمئن اور پرسکون حالت میں ہوتے تھے۔ آپکی حالت بھی نماز میں چوکنا اور ہوشیار ہونا چاہیئے۔ غنودگی اور بدحواسی یا پریشان خیالی میں دوطرفہ 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 پڑنے سے یہ توازن آپکی مدد کرتا ہے۔ یہ صورت حال زخمی ہوجانے اور جسم کے ممکنہ شکست وریخت میں بھی انسان کی حفاظت کرتا ہے۔ شدید ذہنی دباؤ اور درد کی حالت میں بھی کہ جس سے انسان کے خیالات منتشر ہوجاتے ہیں یہ پرسکون حالت مدد ومعاون 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 خستگی

Presented by www.ziaraat.com

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۔ آپکے 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۔ آپکو 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 وجلال کا اعلان کر رہے ہیں اور جن آیات کی تلاوت کر رہے ہیں اگر اسکے 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 آپکو نصیب ہوگی آپ جن آیات کی تلاوت کر رہے ہوتے ہیں اگر ان کے معانی پر غور کریں گے تو یہ عموماً آپکے ذہن کو نماز میں مشغول ومصروف 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 اسکے اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے درمیان ہوا ہوگا نماز کے اختتام پر بخش دیا جائیگا۔"

وسائل الشیعہ جلد ۴ ص ۶۸۶

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

Presented by www.ziaraat.com

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 تا کہ آپ کا ذہن اسکی تلاوت اوراسکا مفہوم سمجھنے میں مشغول رہے اور ادھر اُدھر بھٹکنے نہ پائے۔ تاہم یہ نہیں سوچنا چاہیئے 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 صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ابوذرؓ سے کہا:

''دو رکعت نماز جو خضوع وخشوع سے ادا کی جائے تمام رات عبادت میں گذارنے سے افضل ہے۔''

بحار الانوار جلد ۸۴ صفحہ ۲۶۷ اور وسائل الشیعہ جلد ۴ صفحہ ۶۸۶

الله اکبر

اللہ سب سے بزرگ و برتر ہے

بسم الله الرحمن الرحيم

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

الحمد لله رب العالمين

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

الرحمن الرحيم

جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے

مالك يوم الدين

Presented by www.ziaraat.com

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

اھد ناالصراط المستقیم

ہم کو سیدھے راستے پر قائم رکھ

صراط الذین انعمت علیہم غیرالمغضوب 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 ہوگئے ہیں

بسم اللّٰہ الرحمن الرحیم

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

قل ھواللّٰہ احد

(اے محمدؐ) کہدو کہ وہ اللہ ایک ہے

اللّٰہ 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 لہ کفوا احد

اور نہ اس کا کوئی ہمسر اور نظیر ہے

Presented by www.ziaraat.com

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 ربّ اعلیٰ اور میں اسکی حمد کرتا ہوں

دونوں سجدوں کے درمیان استغفار کرنا ہے

استغفراللہ 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 ولاالہ الا اللہ واللہ اکبر

اللہ پاک وپاکیزہ ہے اور تمام تعریفیں اللہ ہی کے لئے ہیں اور اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور اللہ بزرگ وبرتر ہے

Presented by www.ziaraat.com

تشہداور سلام کا ترجمہ

اشھد ان لا الہ الا اللّٰہ وحدہ لاشریک لہ واشھدان محمدا عبدہ ورسولہ

میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے سوا اور کوئی عبادت کے لائق نہیں، وہ ایک ہے اسکا کوئی شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اس کے عبدِ خاص اور رسول ہیں

اللّٰہم صلّ علیٰ محمد و آل محمد

اے پروردگار تو محمد اور انکی آل پر رحمت نازل فرما

السلام علیک ایھا النبی ورحمۃ اللّٰہ وبرکاتہ

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

السلام علینا وعلیٰ عباد اللّٰہ الصالحین

سلام ہو ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر

السلام علیکم ورحمۃ اللّٰہ وبرکاتہ

سلام ہو تم پر اور خدا کی رحمت اور اسکی 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 بارآور بناتی ہے۔

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

Presented by www.ziaraat.com

سکیں گے کہ آپ کا لہجہ کیسا ہے۔ اور اگر آپ نے محسوس کیا کہ آپکا لہجہ گوارا 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 وتعالیٰ کی حمد وثنا 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 آپکو محو 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 چاہئے۔ اس طرح انہیں اطمینان ہوگا کہ انہوں نے نماز صحیح طور پر ادا کی۔ ایسے لوگوں کو اس سلسلہ میں اپنی کوشش جاری رکھنی چاہئے لیکن تلاوت ہی پر مکمل توجہ نہ رہے کیونکہ اس طرح اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ''خودسازی'' میں کہتے ہیں کہ تمرکز فکر یا ذہنی یکسوئی کو ترقی دینے اور برقرار رکھنے کے چار اہم طریقے ہیں:

(۱) شور و غل سے پاک خلوت کی جگہ

Presented by www.ziaraat.com

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

(۳) مضبوط عقیدہ کا حامل ہونا

(۴) موت کو ہمیشہ یادرکھنا 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 چاہیئے بلکہ پہلے سے زیادہ مصمم اور سنجیدہ کوشش کرنی چاہیئے ، 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 وتعالیٰ 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 بہرصورت اس ملکہ کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

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

"بیشک شیطان کا مکر کمزور ہے" قرآن سورۃ نساء آیت ۷۶

بہرکیف 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 سورۃ ۱۴ آیت ۲۲

Presented by www.ziaraat.com

آپکی خود اعتمادی ایک ایسی اہم خصوصیت ہے جس پر بحث کی جا سکتی ہے۔ یہ آپکی شخصیت کی آئینہ دار ہے اور یہ نماز میں آپکی 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 آشفتگی سے اپنے آپکو بچانے میں وقت اور کوشش درکار ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کا مؤثر ترین طریقہ غالباً نصب العین کا تعین ہے۔ آپ اپنے لئے ایک جچا تلا نصب العین متعین کریں اور اسے حاصل کریں، پھر دوسرے مقاصد معین 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 معین 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 وثنا کو شامل کرنا چاہیئے اس لئے اہم ہے کہ آپ کا ذہن روزانہ ایک ہی سورۃ یا ایک ہی دعا سن سن کر عادی ہو جاتا ہے اور اسطرح ذہن دوسری طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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

Presented by www.ziaraat.com

اس صلاحیت سے استفادہ کرنا چاہیئے اس امر کو انجام دینے کا ایک طریقہ نئی نئی سورتوں کی تلاوت ہے تا کہ آپکا ذہن ہمیشہ متوجہ رہے ۔اسی لئے اس امر کی تاکید کی گئی ہے کہ قرآن مجید پڑھنا سیکھیں۔نئی نئی سورتوں ،حمد وثنائے 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 لہٰذا آپ کا ذہن پوری طرح اسکی تلاوت میں منہمک ہوگا اور خیالات کی پراگندگی سے محفوظ رہیں گے۔

اسی طرح اگر آپ قنوط میں ایک مخصوص دعا پڑھتے ہیں تو نئی دعائیں سیکھنے اور حفظ کرنے کی کوشش کریں اور انہیں وقتاً فوقتاً اپنی نماز کے قنوط میں پڑھیں اور آپ اپنی نماز کے آخری سجدہ میں جو اضافی حمد وثنا پڑھتے ہیں اسے اس سے پہلے والے سجدہ میں بھی کیوں نہیں پڑھتے تا کہ 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 وسلام اور کچھ دوسرے اذکار و غیرہ 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 باطہارت ہونا چاہیئے ،یعنی جب غسل واجب ہو تو غسل کرنا چاہیئے اور ہمیشہ باوضو رہنا چاہیئے ۔جمعہ کے روز غسل کی تاکید کی گئی ہے تا کہ ظاہری طہارت کے ساتھ

Presented by www.ziaraat.com

ساتھ باطنی طہارت بھی حاصل ہوجائے یعنی گناہ دھل جائے۔جب آپ پاک اور صاف ہونگے تو آپکی روح تک شیطان کی رسائی مشکل ہوگی۔یہ طہارت ہی ہے کہ جونماز کے دوران مختلف شہوانی اور وسوسہ انگیز خیالات کو آپکے 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 وصاف ہوکر اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور حاضر ہوجائے۔مومن کیلئے طہارت ایک ایسا ہتھیار ہے جو اسکے قلب کو منور کردیتا ہے۔

حکمت عملی نمبر۹

مغفرت طلب کرنا اور کم مائیگی کا اعتراف کرنا

آپ کو چاہیئے کہ ہر نماز کے بعد اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 کردیتا ہے۔جب آپ یہ دعا کریں تو خلوص نیت سے اپنے اس کم مائیگی کا اعتراف کر کے طلب مغفرت کریں کیونکہ ابھی جونماز آپ نے پڑھی ہے وہ مطلوبہ معیار کے مطابق نہیں تھی۔اسکے ساتھ اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے یہ وعدہ کریں کہ آپ کی اگلی نماز اس سے بہتر ہوگی اور یہ عمل آپ کو اگلی نماز بہتر طور پر ادا کرنیکا محرک بنائیگا۔اپنی کوتاہیوں کا اعتراف کرنے سے آپ میں یہ خواہش ابھرے گی کہ اگلا عمل بہتر طور پر انجام دیں۔

Presented by www.ziaraat.com

حکمت عملی نمبر۱۰

امانت

یہ کہا جاتا ہے کہ جب نماز کا وقت ہو جاتا تھا تو حضرت امیر المومنین علیہ السلام 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 وتعالیٰ 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 ۱۲

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) اٹھالیا۔ بیشک انسان اپنے حق میں بڑا ظالم اور نادان ہے۔

القرآن سورۃ ۳۳ آیت ۷۲

جب معصومین علیہم السلام اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور نماز کیلئے کھڑے ہوتے تھے تو انکے بدن کے سارے اعضاء لرزتے تھے۔ اور شدت خوف الٰہی 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

Presented by www.ziaraat.com

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 اسوقت تک اس میں حرکت نہ ہوتی تھی جب تک ہوا کا جھونکا اسے ہلا نہ دے۔

میں نے حضرت امام صادق علیہ السلام سے کہا کہ جب علی ابن الحسین علیہ السلام نماز کے لئے اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور کھڑے ہوتے تھے تو ان کا رنگ تبدیل ہوجاتا 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 الشیعہ جلد ۴ ص ۶۸۵ فصل ۲ حدیث ۴

یہ معصومین علیہم السلام کا اسوہ حسنہ تھا کہ آپ حضرات کی ہر گفتار اور ہر عمل اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 آپکی زندگی کی آخری نماز ہوگی اور اسکے بعد آپکو دوسری نماز ادا کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔ صرف پرہیزگار لوگ ہی اس عمل کو ادا کرسکیں گے اور آپ کو بھی سعی وکوشش کرنی چاہیئے کہ ان دو صفات حمیدہ یعنی تقویٰ اور خوف الٰہی سے اپنے آپ کو متصف کریں۔

عدۃ الداعی میں یہ تذکرہ ہے کہ: حضرت ابراہیم علیہ السلام جب اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 بردبار، نرم دل، اللہ کی طرف رجوع کرنے والے تھے۔

Presented by www.ziaraat.com

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 صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور حضرت فاطمہ زہرا علیہا السلام کے سینوں سے بھی نماز کے دوران سانس لیتے ہوئے خوف الٰہی کی وجہ سے اسی قسم کی آوازیں نکلتی تھیں۔

مستدرک الوسائل فصل ۲ حدیث 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 جسکا تقاضا علمائے فقہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہم) آداب نماز کیلئے کرتے ہیں۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان کو اطمینانِ خاطر اور حضورِ قلب سے نماز پڑھنی چاہیئے، کیونکہ اگر آپ اضطراب اور پریشانی کے عالم میں نماز پڑھیں گے تو آپ کا قلب و ذہن کہیں اور ہوگا۔ اسطرح 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 خمینی آداب الصلوٰۃ)

آپ کے جسم میں یہ صلاحیت ہے کہ وہ اضطرابی کیفیت سے مقابلہ کرکے آپکو 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 غالبا آپکے دل کی دھڑکن اور فشار خون بڑھ سکتا ہے آپ کے خون میں شکر کی مقدار میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ اسکے علاوہ وہ پریشانی اور بے چینی سے متعلق بہت سے صحت کے مسائل ہیں مثلاً بلند فشار خون اور دمہ کی بیماریاں اور دماغ پر

Presented by www.ziaraat.com

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 اطمینانِ قلب کے ساتھ نماز ادا کر سکتا ہے؟

آپکی 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 ردعمل کے طور پر جن پریشانیوں سے آپ دوچار ہونگے اور جن اضطرابی کیفیت سے آپکا آمنا سامنا ہوگا تو یہ عوامل آپکی معمول کی زندگی اور خوشیوں کے درمیان روکاوٹ 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 ردعمل پر اکساتی ہو، جس کے نتیجے میں آپ بے چین ہوجاتے ہوں۔جب آپ ایک دفعہ اس ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کرلیں 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 ہوجائیگی تو آپکی جہاں بینی کا نظریہ خوشگوار ہوجائیگا۔اس طرح آپکا ذہن آرام محسوس کریگا اور آپ اس قابل ہونگے کہ نماز توجہ سے ادا کرسکیں۔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

Presented by www.ziaraat.com

کرنے سے بہتری آسکتی ہوتو ضرور عملی قدم اٹھائیں۔چائے،کافی،چربی اور میٹھی چیزوں کا استعمال زیادہ نہ کریں۔سگریٹ نوشی اوردخانیات سے پرہیز کریں۔ہفتہ کی چھٹی سے فائدہ اٹھائیں اورایسے امورکیلئے بھی کچھ وقت نکالیں جنہیں آپ دل سے چاہتے ہوں۔

حکمت عملی نمبر۱۲

بے ہودہ گفتگو

آپ کومعلوم ہونا چاہیئے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ فرمایا:

''کہ خاموشی سے بہتر کوئی عبادت نہیں''

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا:

خاموشی خردمندی کا جز ہے۔یہ ہر نیکی کی علامت ہے یہ اللہ سبحانہ وتعالٰی 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 آپکے جسم کے تمام اعضاء محفوظ ہیں۔تاہم خاموشی بہت سی صورتوں میں محنت طلب تو ہے لیکن اسکا نتیجہ فائدہ مند ہے۔ اگر آپ خاموش رہنے کی عادت اپنائیں اور کچھ بولنے سے قبل اپنے جملوں پرغور 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 کرسکیں گے جو نماز کے دوران آپکے ذہن کو مشغول رکھتے ہیں۔

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

Presented by www.ziaraat.com

اعمال سرزد نہ ہوں جو امر الٰہی کے خلاف ہوں اور جو اللہ سبحانہ وتعالٰی کی ناراضگی کا سبب بنیں علماء اور دانشمندوں کا قول ہے: کہ انسان کی گفتار ہمیشہ یاد الٰہی 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 کرینگے تو اس سے آپ کے خسارہ میں اضافہ ہوگا کیونکہ اس سے آپ کے تمرکز فکر میں خلل واقع ہوجاتا ہے۔آپ اپنی زبان کے معاملہ میں جتنا لاپرواہ ہونگے اتنا ہی آپکو اپنی دفاع میں وقت صرف کرنا پڑے گا۔آپ کو ہمیشہ اپنی زبان کے بارے میں محتاط رہنا ہوگا اور اسے صرف اللہ سبحانہ وتعالٰی 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 جارہا تھا اور اسے ڈانٹتے ہوئے کہا:

اے شخص تو اللہ سبحانہ وتعالٰی 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 جد وجہد اور تلاش وجستجو 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۔

Presented by www.ziaraat.com

حکمت عملی نمبر۱۳

خوراک میں توازن

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

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

آپکو جاننا چاہیئے 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 کیچڑ اور دلدل میں تبدیل کرے اور نہ ہی اتنا کم کہ یہ پیاسی اورخشک ہوجائے تو ایسی زمین وافر پیداوار دیگی تاہم اگر زمین کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو یہ بنجر ہوجاتی ہے۔

اس لئے نماز میں عدم توجہی کی ایک بڑی وجہ پرخوری ہے اورانسان کو چاہیئے 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 سوجائیگی، تمہاری عقل کی زبان گونگی اور تمہاری دونوں ٹانگیں اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی عبادت

Presented by www.ziaraat.com

میں نا کام 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 وتعالیٰ کا شکر بجا لائیں اور اگر اس سے باہر ہیں تو مغفرت طلب کریں۔

ایک ایسے شخص کیلئے جو حق کی جستجو میں اپنے نفس سے برسر 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 وتعالیٰ کی مرضی کے خلاف انجام نہیں دینگے۔

امام خمینیؒ آپکو نصیحت کرتے ہیں کہ خاص طور پر رات کو اس حالت میں رہیں کیونکہ یہی وہ وقت ہے کہ آپ اپنے نفس اور درون 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 آپکو یہ دیکھنا ہے کہ آپ کہاں تک اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے ساتھ دیانت دار رہے ہیں کہ جس ذات کے سامنے سب مخلوق جوابدہ ہے۔ اگر آپ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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۔ آپکو 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

Presented by www.ziaraat.com

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

مزید تفصیل کیلئے ۳۰ دن والی مشقوں کے صفحات ملاحظہ 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 تا کہ آپکا ذہن اس سے خالی ہو اور آپ توجہ سے نماز ادا کر سکیں۔اس طرح آپ بہت آسانی سے ان خیالات سے چھٹکارا پاسکیں 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 آجاتا ہے اور اس کے نتیجہ 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 ملاحظہ کیجئے

حکمت عملی نمبر ۱۶

رکاوٹوں کو دور کرنا

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

Presented by www.ziaraat.com

دوران آپکی توجہ خاطر میں خلل واقع ہوسکتا 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 دلائی جائے تا کہ 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 ہوسکے اپنی نماز شروع کرنے سے پہلے ان پریشانیوں کے عمل و اسباب کے بارے میں سوچیں اور انہیں دور کریں تا کہ جب آپ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ہوجائے تو انسان کو توجہ اور یکسوئی خاطر کو برقرار رکھنے کے لئے کیا کرنا چاہیئے اس کی وضاحت مندرجہ ذیل حدیث سے ہوجائیگی

امام خمینیؒ فرماتے ہیں کہ شیخ محمد بن حسن موسیٰؒ اپنی کتاب ''التہذیب'' میں معتبر

Presented by www.ziaraat.com

راویوں کے حوالہ سے ابوحمزہ 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 گرگئی ۔امام علیہ السلام نماز میں مشغول رہے یہاں تک کہ امام علیہ السلام کی نماز تمام ہوگئی تو میں نے امام سے پوچھا کہ عبا آپکے کاندھوں سے نیچے گرگئی لیکن آپ نے اسے نہیں اٹھایا؟

وائے ہوتم 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 وتعالیٰ اپنے مخلصین سے نوافل نمازوں کے ذریعے اس نقصان کی تلافی کریگا۔

الحر الاملی ل وسائل الشیعہ جلد ۳ص ۶۸۸

حکمت عملی نمبر ۱۷

غم زدگی، اطاعت اور رنج

بلاشبہ رنج وغم بھی روح کو بہت فائدہ پہنچاتی ہے جن میں سے ایک فائدہ یہ ہے کہ روح منقلب ہوجاتی 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 وتعالیٰ) 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

Presented by www.ziaraat.com

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 وتعالیٰ کی خوشنودی حاصل کی۔

(امام صادق علیہ السلام)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت ابوذرؓ سے واضح طور پر ارشاد فرمایا:

اے ابوذرؓ، اس سے بہتر کوئی عبادت نہیں کہ اپنے غم واندوہ کو یاد کر کے اسے بجالایا جائے۔ اے ابوذرؓ، جن لوگوں کو علم دیا گیا ہے اگر وہ صرف یہ خیال کریں کہ انہیں علم سے نوازا گیا ہے اور وہ آہ وزاری 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 ربّ عظمت وجلال کا مالک ہے اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ کا وعدہ ضرور پورا ہوگا۔ وہ سب کے سب چلاتے ہوئے اور عاجزی وانکساری سے اپنے ربّ کا سجدہ بجالاتے تھے۔ اس مقام پر یہ بات ذہن نشین رہنی چاہیئے کہ نماز کے دوران دنیاوی خواہشات کے لئے آہ وبکا کرنا اور آنسو بہانا نماز کو باطل کر دیتا ہے۔

حکمت عملی ۱۸

صبر، گناہوں کا اعتراف اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور مسائل ومشکلات کا اظہار

آپکو حضور قلب کے حصول میں صبر سے کام لینا چاہیئے۔ 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 ثمر بخش ہوسکتا ہے۔ آپکو ایک مختصر وقت میں مخصوص فوائد حاصل کرنیکی

Presented by www.ziaraat.com

توقع نہیں رکھنی چاہیئے۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حضور گڑ گڑانا 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 وتعالیٰ کی محبت میں اسکی اطاعت کے عمل کو انجام دینا ہوتو صبر کی بڑی اہمیت ہے جیسا کہ اس نے فرمایا:

درحقیقت وہ چیزیں جو میرے پاس ہیں تم حاصل نہیں کرسکتے 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 آپکو اس کام کو کرنے سے باز رکھنے کی کوشش کریگا۔ وہ مکروحیلہ سے آپکو قائل کریگا کہ اس کام کو انجام نہ دو لیکن آپکو محتاط رہنا ہوگا۔ آپ کو اس کے وسوسوں کو سمجھ کر ذہن سے نکال دینا چاہیئے۔ اس مسئلہ کو حل کرنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ یہ تشخیص کرسکیں کہ وہ کس طرح آپکی روح میں داخل ہوتا ہے۔ اگر شیطان آپ کو کسی خاص امر الٰہی کو انجام نہ دینے میں قائل نہیں کرسکا تو بالا آخر اسکی کوشش یہ ہوگی کہ آپ اس امر کو کم توجہی اور عجلت میں انجام دیں۔

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

Presented by www.ziaraat.com

ایسا نہیں ہے۔

امام خمینیؒ 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 وتعالیٰ 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 الٰہی 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 معلّیٰ کا فاصلہ ہے۔

جو شخص اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی نواہی میں صبر کرتا ہے یعنی اپنے آپ کو گناھوں 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 معلّیٰ کی آخری حد کے فاصلہ کے برابر ہے۔

حکمت عملی نمبر ۱۹

روزہ (صوم)

امام خمینیؒ ایک روایت نقل فرماتے ہیں کہ ایک شخص نہایت بدنصیبی کے عالم میں مبتلا تھا۔اس کے پاس کھانے کو کچھ نہیں تھا اور نہ ہی اس تھکا دینے والے دن میں کسی نے اس کو کھانا کھلایا۔پس اس نے فیصلہ کیا کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے گھر (مسجد) کا رخ کیا جائے اور اپنے فقر و فاقہ کا ربّ کے سامنے ذکر کیا جائے۔اس نے پوری رات بھوک کے عالم میں گذاری اور اس کی مناجات کا بھی کوئی جواب نہیں ملا۔دوسرے دن حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو

Presented by www.ziaraat.com

اس شخص کے بارے میں بتایا گیا۔اسی اثنا میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طرف سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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 علی علیہ السلام سے روایت ہے کہ شب معراج اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے فرمایا:

اے احمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھوک، خاموشی اور تنہائی خوبصورت ہے اسی بھوک اور خاموشی اور تنہائی کے نتیجے میں جو خصوصیات میرے بندے کو حاصل ہو جانا چاہیئے ان میں عقل وخرد، اطمینان قلب، میری قربت، مسلسل غم واندوہ، حق پر مبنی گفتگو، کفایت شعاری اور آرام و آسائش وسختی ومشکلات 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 وتعالیٰ 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 اسکو غذائیت 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 زہر کو جسم اور دماغ میں جمع

Presented by www.ziaraat.com

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 ہوجاتا 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 ہوجاتا ہے اور بہت سارے قابل اخراج ضائعات اور زہریلے مادّے 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 ہوجاتا 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 وآلہ وسلم نے فرمایا:

معراج کی رات اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے ارشاد فرمایا "اے احمد صلی اللہ علیہ وآلہ 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 ہو اسکے باوجود اگر اس کے دل میں اس دنیا اور دنیوی شہرت ،اقتدار ،شان وشوکت اور آرائش و زیبائش کی محبت موجود ہے تو وہ میری قربت حاصل نہیں کرسکتا اور میں اسکے دل سے اپنی محبت نکال لیتا ہوں اور اسکے دل کو سیاہ کرتا ہوں یہاں تک کہ وہ مجھے بھول جاتا ہے۔میں اسے اپنی محبت کی شیرینی کا مزہ نہیں چکھاؤنگا۔

ارشاد القلوب جلد ا صفحہ ۲۰۶

Presented by www.ziaraat.com

علامہ آیت اللہ ابراہیم امینی کے مطابق انسان اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 گذار کی توجہ ان فانی اشیاء کی طرف مبذول ہوجاتی ہے۔ اسلئے یہ ضروری ہے کہ ہر قیمت پر اور ہر موقع پر ان چیزوں سے قطع تعلق کیا جائے تا کہ نماز کے دوران اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طرف متوجہ ہونے میں سہولت ہو۔

لفظ دنیا کے بہت سے معانی ومفہوم 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 وتعالیٰ کی محبت سے دور رکھے اور آخرت کی جستجو سے روکے وہ قابل نفرت دنیا کی تعریف میں آتی ہیں۔ آپکی 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 وتعالیٰ 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 ٹیلیویژن 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 وکاہلی اور بے فائدہ امور میں وقت کا ضیاع وغیرہ وغیرہ شامل ہیں یہ ہے وہ دنیا جس سے انسان کو بچنا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے صحابی ابوذرؓ کو اس منفور دنیا کے بارے میں نصیحت فرماتے ہیں:

منفور و مذموم دنیا

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

Presented by www.ziaraat.com

ہے ماسوائے اسکے جس سے اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وپسندیدہ 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 زادراہ جمع کرتے ہیں، یہ ہدایت ورہنمائی کا گھر ہے۔ان کیلئے جو یہاں سبق حاصل کرتے ہیں، یہ ان عبادت گذاروں کی درگاہ ہے، جو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 الٰہی اور اسکی جنت کو نفع کے طور پر حاصل کرتے ہیں۔

حضرت امام علیؑ

اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 گویا اس دنیا میں صحتمند پودوں کے بیج بونے کے مترادف ہیں، جن کے ثمرات سے انسان دوسری دنیا میں استفادہ کرسکتا ہے۔ یہ ہیں پسندیدہ دنیا کی مثالیں۔

Presented by www.ziaraat.com

حکمت عملی نمبر ۲۱

خیالات کی بندش

ہر فرد کا دماغ ہر وقت خیالات سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو چاہیئے 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 جا سکتا 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 صفحہ ۵۹ ۳ 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 بد اندیش (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 کرینگے تو اس سے آپ بار بار کی پریشانی اور شک پر قابو پا سکیں گے جو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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

Presented by www.ziaraat.com

مرکوز 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 کویا آپ کا ذہن منجمد ہوگیا 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 ہوجائیں گے اور کوئی وسوسہ اور خیال آپکے نصب العین کے حصول میں خلل انداز نہیں ہوسکے گا۔ (پہلا خاکہ)

یہ طریقہ بھی موثر ہے کہ آپ ان تمام منفی خیالات پر غور کر کے ان کی ایک فہرست بنائیں جو نماز میں ذہنی 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 پڑیگی کہ نماز کے دوران ان میں سے کوئی بھی تعمیری 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 پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں؟ اگر آپ نے یہ ارادہ کرلیا اور خیالات کو ضبط تحریر میں لے آئے اور انکی فہرست بھی بنالی جس طرح کہ اوپر ذکر ہوچکا ہے تو پھر اپنی آنکھوں کو بند کر کے ایک ایک خیال پر بصیرت کی نگاہ

Presented by www.ziaraat.com

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 تا کہ کوئی بھی خیال کو آپ بھول نہ جائیں یا وہ گم نہ ہونے پائے۔جب ہر خیال کی اس طرح نگہبانی کریں گے اور دیکھیں گے کہ وہ کیوں آپکی توجہ میں مخل ہوتا ہے تو آپکو 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 خمینیؒ اپنی کتاب اسرارالصلوٰۃ 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 قرائت اور دعاؤں کے دوران محتاط طریقے سے ان پر نظر رکھے تا کہ 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 توقع نہیں رکھنی

Presented by www.ziaraat.com

چاہیئے کہ آپ اس تصور اور خیال کے پردہ کو دوران 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 پردہ 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 وتعالیٰ کے خوف سے ہمیشہ موت کو یاد کیا کریں اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے رابطہ اور فرض نمازوں کی ادائیگی پر باقاعدگی سے نظر رکھیں ۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں تقویٰ اور خوف تقویت پا جائے اور نماز کی اہمیت آپکی روح میں راسخ ہو جائے ۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ حدیث 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 فرزند آدم علیہ السلام ہر روز تمھاری 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 شکرادا نہیں کرتے ۔ تم نہ تو کم

Presented by www.ziaraat.com

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 روز 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 انتشار و ابتری سے بچاتی ہے۔ جو شخص اپنے افعال 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 محاسبے اور ایک بہترین اور عمدہ زندگی کی طرف رہنمائی کے موثر طریقوں میں سے ایک ہے۔ اس طرح سے نماز میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے حضور 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 وتعالیٰ کے وعدوں کو بھی یاد کیا جائے تو یہ باعث تقویت قلب ہے۔ یہ انسان کی ترش روئی کو نرم خوئی میں بدل دیتی

Presented by www.ziaraat.com

ہے۔ یہ طولانی خواہشات اور تجاوزگری کے پرچم کو گرادیتی 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:

درحقیقت 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 دفنا 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 وتعالیٰ کے سامنے پیش کیا جائے گا۔

اسکی موت کے بعد اگر وہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 محظوظ ہوجایئے جنہیں اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے تمہارے لئے بھیجا ہے اور ان پھولوں سے بھی جو جنت نعیم سے بھیجا گیا ہے۔ میں آپکو 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

Presented by www.ziaraat.com

اتارا جائے۔

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

جو لوگ پکی بات (کلمہ توحید) پر (صدق دل سے) ایمان لا چکے انکو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 ابراہیم ۱۴ آیت ۲۷)

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

قرآن سورۃ فرقان ۲۵ آیت ۲۴

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

Presented by www.ziaraat.com

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 دفنا دیا جائے گا۔ سوال کرنے والے فرشتے (منکر ونکیر) آکر اسکے کفن کو ہٹائیں گے اس سے پوچھیں گے کہ تیرا ربّ 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 صراط مستقیم پر تھے۔ اب وہ ایک آتشیں گرز سے اس پر ایک ضرب لگائیں گے کہ جس سے اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 نا خونوں میں سے نکل آئے گا اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 خواہش ہوگی کہ یہ تکلیف دہ اوقات جلد گذر جائے تا کہ اس کو اس عذاب سے نجات ملے۔

اس امر کی تاکید کی گئی ہے کہ نماز گذار 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 وتعالیٰ کے حضور اسکی آخری نماز ہوگی اور آخری چند لحات میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے مغفرت طلب کرے تا کہ اسکی رحمت کا حقدار بن جائے۔ جیسا کہ حضرت امام علی علیہ السلام 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

Presented by www.ziaraat.com

نماز ادا کرے گا۔ آپکو معلوم ہونا چاہیئے 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 اسکی 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 خمینیؒ آداب الصلوٰۃ

حکمت عملی ۲۳

نظریں جمانا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے:

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

Presented by www.ziaraat.com

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

مندرجہ بالا حدیث کو بیان کرتے ہوئے میر احمد علیؒ بیان کرتے ہیں:

انسان کو چاہیئے کہ وہ حالت نماز میں اپنے آپ کو مکمل طور پر بھول جائے اور اس قدر اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طرف توجہ میں غرق ہو کہ اپنے اردگرد دنیا ومافیہا سے بالکل بے خبر رہے ۔اور اس عمل کو مسلسل اور پوری توجہ وانہماک کے ساتھ کرنے سے آہستہ آہستہ اس حالت کے حصول میں دشواری پیش نہیں آئے گی ۔

تفسیر قرآن از ایس۔وی۔میر 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 آئیگی اور جس کام میں مشغول ہوں گے اس پر پوری توجہ مرکوز کرسکیں 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

Presented by www.ziaraat.com

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 ہوسکتی 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۔

بدقسمتی سے نظریں ایک نقطہ پر جمائے رکھنے کی وجہ سے جن تکالیف کا ذکر اوپر آچکا ہے وقت گذرنے 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 ہوسکتا ہے کہ تنگ آکر اس کوشش ہی کو ختم کرے اور پراگندہ خیالات سے بھرے ذہن کیساتھ نماز کو ادا کرے۔

حکمت عملی ۲۴

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

Presented by www.ziaraat.com

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۔

الکلینیؒ۔ اصول کافی کتاب العقل والجہل حدیث ۱۰

اصول کافی میں الکلینیؒ زرارہ اور ابو بصیر 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 چاہیئے۔ 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 پرواہ نہیں کرنی چاہیئے 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 ہونیکی اجازت نہ دیں تو پھر اسکے پاس ایسی کوئی طاقت نہیں کہ وہ آپکی نماز میں مخل ہو۔

Presented by www.ziaraat.com

حضورا کرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

''شیطان اپنے منہ کو بنی آدم کے دل پر رکھتا ہے اور اس کا منہ سؤر 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 کیطرف 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، اطمینانِ قلب، ثابت قدمی اور اخلاص عمل تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 رہوں

حضرت امام صادق علیہ السلام نے فرمایا:

ایک شخص حضرت رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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۔ حضورا کرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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 بھگاؤ 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 مؤثر طریقہ مراقبہ ہے۔ یہ کسی ایک چیز پر ایک

Presented by www.ziaraat.com

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 یہ 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 با جماعت دعائیں بار بار مانگنا، اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طبیعت مخلوقات اور عجیب وغریب قدرتی مناظر پر غور وخوض جیسی مشقوں سے فائدہ حاصل کرنے کے مؤثر ذرائع ہیں۔ روزانہ کے کام کاج اور چہل قدمی کے دوران غور وفکر 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 چاہیئے 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 چاہیئے اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی نشانیوں اور عجائبات پر غور کرنا چاہیئے۔

حرام چیزوں کو دیکھنے سے پرہیز کرتے ہوئے نظریں نیچی رکھ کر اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہنا چاہیئے۔ وہ جگہیں جہاں پر آپ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کا ذکر یا عبادت کئے ہوئے ہوں تو روز محشر وہی جگہیں آپکے اس عمل کی گواہی دیں گی اور طلب مغفرت کریں گی تا کہ 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 وتعالیٰ کی صفات پر توجہ

Presented by www.ziaraat.com

مرکوز کرتا ہے نیچے مراقبے اور طمانیت کے مختلف اقسام کی مشقیں آئیں گی جو نماز میں آپکی 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 جمایئے۔ جو چیز ابھی آپ کے تجربے میں آئے گی اس کی طرف توجہ دیجیئے۔ 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 لکھیئے تا کہ اس تجربہ کو اگر دوبارہ یاد کرنیکی ضرورت پیش آئے تو اسے یاد کرسکیں۔ تب اس تجربہ کو بھلایئے اور دوبارہ کاغذ پر نظریں جمایئے۔ یہ اہم ہے کہ دوبارہ اپنی تحریر کے متعلق نہ سوچیئے۔ اس کا تجزیہ نہ کیجئے۔ اسے نہ روکیئے، اسکا 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 بھلایئے۔ اس تحریر کی طرف یا اس خیال کی طرف جو اس تحریر میں پوشیدہ ہے اپنی توجہ روکنے کے لئے کاغذ کو ۱۵ درجہ گھمایئے تا کہ جب کاغذ پر آپ مزید لکھیں تو صفحہ پر الفاظ ایسے ظاہر ہوں جیسے کوئی گول بے ترتیب یادداشتوں کا سلسلہ ہے۔

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

Presented by www.ziaraat.com

کیجئے تا کہ اگر پھر کبھی اسکو یاد کرنا چاہیں تو کرسکیں۔اب اسکو بھلا کر دوبارہ اپنے مشق کے پہلے مرحلہ پر جایئے۔اور اسے ۱۰ منٹ کیلئے کیجئے۔

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

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 چاہئیے جو آپکو پریشان کرے۔آپ کا ذہن مکمل طور پر خالی ہونا چاہئیے مشق نمبر ۲ زیادہ آسان ہونا چاہئیے۔اسے بھی کرنے کی کوشش کیجئے۔

(۲) خالی الذہن مراقبہ

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

Presented by www.ziaraat.com

بارے میں بھی نہیں سوچنا چاہیئے۔اس مشق کو روزانہ ۵ سے ۱۰ منٹ تک کریں چند ہی ہفتوں میں آپکو معلوم ہوجائیگا کہ کسی بھی معاملہ میں آپکی قوت ادراک اور تمرکز فکر میں اضافہ ہونا شروع ہوگیا 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 وفکر 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 وتعالٰی کی خلقت اور مظاہر پر غور وفکر 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 تعالٰی کی خلقت پر غور وفکر 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 پہونچائیں گے۔

عمل تنفس پر ایک تذکرہ (یادداشت)

عمل تنفس یا لمبی سانسیں 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 چاہیئے جتنا کہ سانس لینے کا دوسرا عمل ہوتا ہے۔یعنی آپکو اپنی

Presented by www.ziaraat.com

سانس لینے کی آواز سنائی نہ دے۔اور چونکہ یہ عمل اتنی خاموشی سے ہوتا ہے لہٰذا 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 بناسکتے 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 بناسکتے 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 دیئے اپنی پسلیوں کو پھولائیے۔

(۴) پسلی کی ہڈی کو اوپر اٹھاتے ہوئے اپنے پھیپھڑوں کو مکمل طور پر ہوا سے بھریئے اس عمل کے دوران بغیر دم بھر رکے 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 وتعالیٰ کی خلقت میں تصورات آپکے ذہن میں آئے۔

Presented by www.ziaraat.com

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 یاد رکھیے 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 ماڈے 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 ماڈہ خون ہی میں رہے گا۔ نظام ہاضمہ میں بے قاعدگی آئے گی اور اسطرح اعضاء وجوارح پرورش نہیں پائیں گے۔ آکسیجن کا خلاف معمول استعمال آخر کار تھکاوٹ کا باعث بنے گا اور اضطرار کی کیفیت سے دوچار کریگا۔

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 جا سکتا 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 کمبل کے اوپر سو جایئے، 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 موڑیئے۔ اپنی پشت کو سیدھا رکھیئے۔ اپنے ایک ہاتھ کو پیٹ پر اور دوسرے ہاتھ کو سینے پر

Presented by www.ziaraat.com

رکھیے ، ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ اور گہری سانس لیتے جایئے اور اپنے پیٹ سے ہاتھ کو اتنا ڈھیلتے جایئے کہ آپ کو تسکین محسوس ہو اور آپ کے سینہ میں پیٹ کے ساتھ بہت معمولی حرکت ہونی چاہئے۔

اس مشق کو جاری رکھیے یہاں تک کہ یہ ایک مسلسل عمل کی شکل اختیار کر لے اور آپکو تسکین بخشے۔اب ناک کے ذریعے سے سانس لیجئے اور منہ سے ایک خاموش آواز کے ساتھ سانس کو باہر نکالئے۔آپکے منہ، زبان اور جبڑوں کو اس سے تسکین حاصل ہوگی۔لمبی، گہری اور خاموشی سے اس طرح سانس لیتے جایئے کہ آپ کا پیٹ اوپر اور نیچے حرکت کرے۔سانس لینے کی آواز کو سنیں اور اسکی ترکیب کو محسوس کریں۔اسطرح 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 پہنچے تو کچھ دقیقوں کے لئے رکیئے اور پورے جسم کو ڈھیلا چھوڑ یئے۔

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 پنجگانہ کے دوران توجہ کو متمرکز کرنے کے عمل کو بھی تقویت دینا مقصود ہے۔

نتیجہ

نماز کے اختتام پر امام خمینیؒ 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

Presented by www.ziaraat.com

گئی ہیں اور ۳۰ دن والی مشقیں بھی آپکے لئے مفید ثابت ہونگی۔

جیسے ہی آپ تکبیرۃ الاحرام (اللہ اکبر) کہیں تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی عظمت کے مقابلہ میں تمام مخلوقات کو حقیر جانیئے۔ نماز کے دوران اپنے قلب کا امتحان لیجئے۔ اگر آپ کو نماز کی لذت محسوس ہورہی ہے اور آپکی روح بھی اس سے مسرور ہورہی ہے اور آپ کا قلب وذہن مناجات اور دعاؤں سے لطف اندوز ہورہا ہے تو یہ سمجھ لیجئے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے آپکی تکبیر کو قبول کیا۔ اسکے برعکس اگر دعاؤں اور مناجات میں لذت محسوس نہیں ہوئی اور عبادت اور پرستش کی مٹھاس وشیرینی سے نا آشنا ہوئے تو آپ کو یہ جان لینا چاہئے کہ آپ کی نماز قبول نہیں ہوئی اور ذات باری کی دہلیز سے محروم کیئے گئے۔

مستدرک الوسائل کتاب الصلوۃ باب اعمال الصلوۃ فصل دوئم حدیث ۹

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

مناجات شعبانیہ مفاتیح الجنان شیخ عباس قمی

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 وافر مقدار میں حاصل کرنے کی مہارت کو تقویت دینے کی ضرورت ہے۔ وہ لوگ جنہوں نے توجہ مرکوز کرنے کے عمل کو سیکھ

Presented by www.ziaraat.com

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۔ بدقسمتی 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 تیس 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 وآگہی

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

۲۔ کیا میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ میں اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 قرائت (تجوید) سے آگاہ ہوں؟

Presented by www.ziaraat.com

۶۔کیا میں نے نماز پنجگانہ کے فلسفہ کو سمجھا ہے؟

۷۔کیا مجھ میں وہ قوت اور صلاحیت ہے کہ اپنی توجہ کو برقرار رکھ سکوں؟

۸۔کیا مجھے بقدر کافی یہ یقین حاصل ہو چکا ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 آپکو یہ تلقین کی ہے کہ شاید یہ میری آخری نماز ہوگی؟

اگر آپکے 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 وخوض کریں۔بصورت دیگر یہ مشق مؤثر واقع نہیں ہوگی۔

دوسرا مرحلہ

نماز قائم کرنے کا اہتمام کرنا

۱۔کیا میں ماحول اور قرب وجوار سے مطمئن ہوں؟

۲۔کیا میں نماز کے لئے صاف ستھرا اور ترجیحاً سفید لباس پہن رہا ہوں؟

۳۔کیا میں اپنے آپکو صاف ستھرا اور معطر رکھ رہا ہوں؟

۴۔کیا میں ہر نماز کے لئے سورۃ حمد کے بعد کوئی نئی سورۃ پڑھنے کے قابل ہوگیا ہوں؟

Presented by www.ziaraat.com

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 الٰہی کی کیفیت اور تواضع آ گئی ہے؟

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

۹۔کیا میں نے اپنے آپکو اس ناپسندیدہ 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 آپکو 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 قضاء نماز کے سلسلہ میں اس مشق کو انجام دیں۔

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

Presented by www.ziaraat.com

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 جھنجوڑنے 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 جھنجوڑنے 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 ربّ کے حضور کھڑے ہیں جو کائنات میں سب سے زیادہ باعظمت ہے۔ آپکو اس حقیقت کا اعتراف کرنا ہے کہ آپ اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 وبزرگی کے مقابلے میں انہیں کمتر اور حقیر سمجھیں۔ کیونکہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اپنے بندہ کے قلب کو دیکھتا ہے جب وہ تکبیر کہہ رہا ہوتا ہے۔ اگر تکبیر کے برخلاف کوئی اور شئے نظر آئے تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ کہے گا کہ تم جھوٹ بول رہے ہو کیا تم مجھے فریب دینا چاہتے ہو۔ میری عزت وجلال کی قسم اپنی یاد کی شیرینی ولذت سے تمہیں محروم کر دونگا۔ اور میری قربت تمہیں نصیب نہیں ہوگی اور مناجات اور دعاؤں میں بھی تمہیں مسرّت حاصل نہیں ہوگی۔

مستدرک الوسائل باب ۲ حدیث ۹

Presented by www.ziaraat.com

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 دو مرتبہ 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 بہ 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۔

چہار 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 سجود 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

Presented by www.ziaraat.com

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 اتارا تو اسکے معنی یہ ہیں کہ آپکو 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 آپکو اتارنا 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 آپکے تمرکز فکر کی صلاحیت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہونگی۔ 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 چہار رکعت والی نماز کو آپنے ادا کی تو اپنے چارٹ میں مندرجہ ذیل طریقہ سے اپنا امتحان لیجئے:

☆ تمرکز فکر یا ذہنی یکسوئی: یعنی وہ صلاحیت جسکے ذریعہ آپ حضورِ قلب سے نماز ادا کرسکیں۔

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

Presented by www.ziaraat.com

☆ 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 آپنے جو تمرکز فکر حاصل کی اسے نمبر دیجئے

۱ ۵ ۱۰

اپنی قوت کی مقدار کو نمبر دیجئے وہ قوت جس نے نماز میں آپکی 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 آپکو متاثر کیا انکو تحریر کیجئے اور یہ بھی لکھیے کہ کتنی مرتبہ دوبارہ واقع ہوا؟

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

کیا حسب وعدہ آپنے اللہ سبحانہ وتعالیٰ 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 آپکے پاس چار چارٹ ہونگے۔

تمرکز فکر یا فکری یکسوئی قوت، قوت محرکہ اور قرضے (نمونہ پنجم)

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

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

Presented by www.ziaraat.com

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 وتعالی کی مخلوقات پر غور وفکر کیجئے اور یہ یقین کر لیجئے کہ کوئی خیال آپکے فکر میں خلل انداز نہیں ہوسکتا۔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 گذاریئے۔یا اس سے مشابہ کوئی اور طریقہ اپنایئے کہ جس میں گہری سانس لینے کا عمل شامل ہو۔

اب آپ اپنے چارٹ پر نظر ثانی کیجئے۔

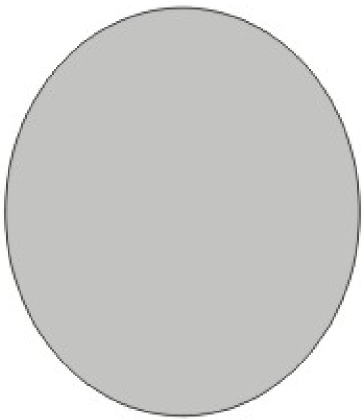
مبارک ہو آپکو کہ آپنے اس مشق کو پہلے دن سے شروع کرکے تیس دن تک انجام دیئے۔اب دوبارہ اپنے چارٹ پر نظر ثانی کیجئے اور دیکھیئے کہ کسی قسم کی پیشرفت ہوئی ہے۔ آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ تمرکز فکر یا ذہنی یکسوئی قوت اور قوت محرکہ کے سلسلہ میں ۱۰ نمبر حاصل کریں اور قرضہ کے مسئلہ میں صفر سے ۲ تک۔اس مشق کے سلسلہ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

jameelyk@aol.com

Presented by www.ziaraat.com

چارٹ اور ڈائے گرام

نمونہ اول



مداخلت نہیں ہوئی

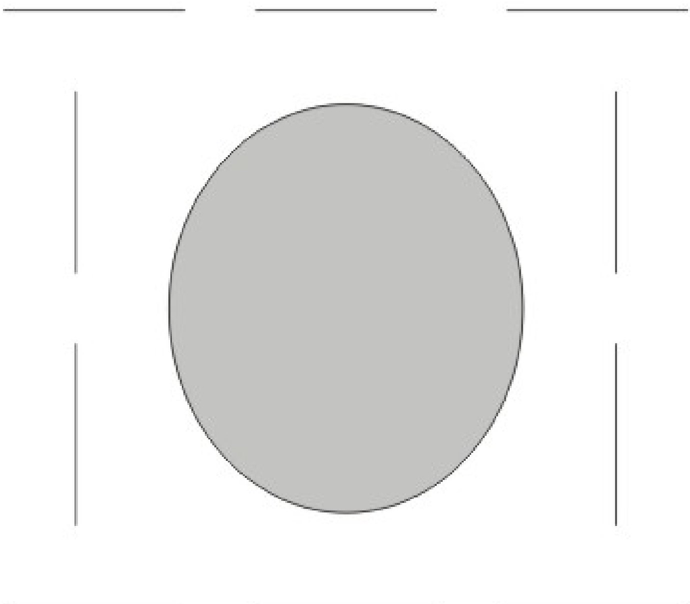
تھوڑی مداخلت ہوئی

متوازن مداخلت ہوئی

جتنی کاپیاں بنانا چاہیں بنالیجئے

Presented by www.ziaraat.com

نمونہ دوئم

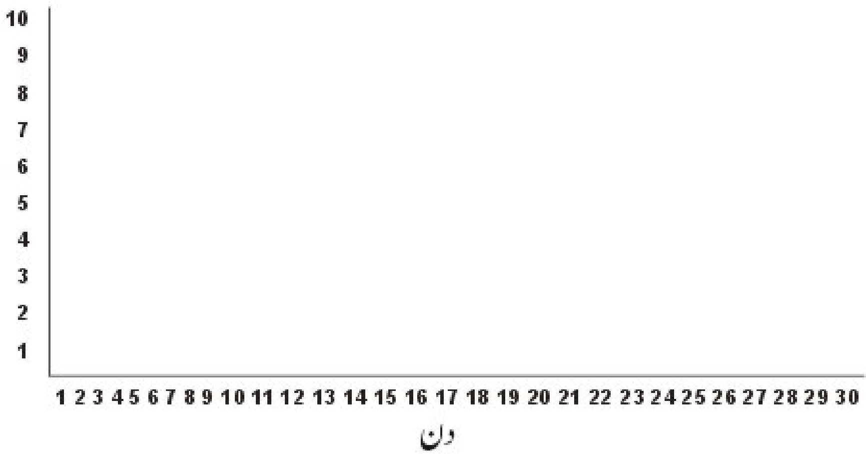


جتنی کا پیاں بنانا چاہیں بنا لیجئے

Presented by www.ziaraat.com

نمونہ سوئم

فکری یکسوئی



قوت

Presented by www.ziaraat.com

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 جنھوں 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 آپنے اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے تمام قرضے (قضا نماز کے دوران اور اسکے بعد) ادا کر چکے؟

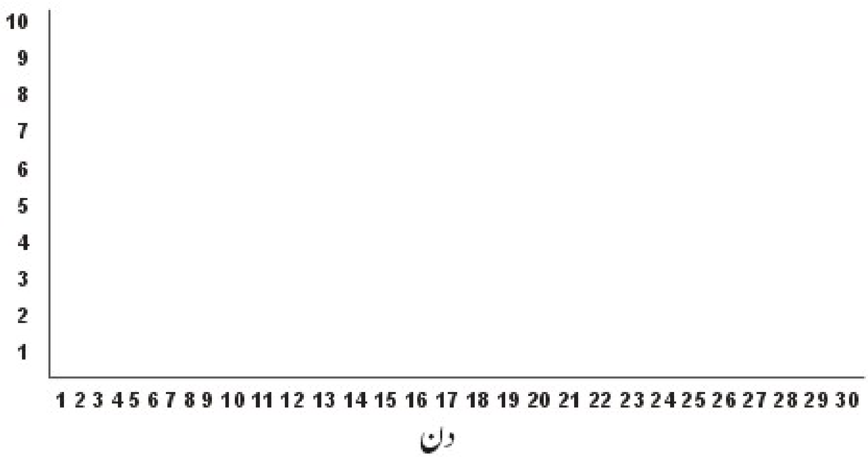
اس صفحہ کی ۳۰ کا پیاں کیجئے

Presented by www.ziaraat.com

نمونہ پنجم

قوت محرکہ

قرضے



Presented by www.ziaraat.com