

# پانچ منٹ زندگی کے لئے

ایسی کتاب:

- ☆ جو اسلام اور جدید میڈیکل سائنس کا حسین امتزاج ہے
  - ☆ جو اپنے انداز کی سب سے پہلی اور اچھوتی کتاب ہے
  - ☆ جس میں زندگی گزارنے کا بہترین ”نظام عمل“ دیا گیا ہے
  - ☆ جو اپنی آغوش میں روحانی، سماجی اور معاشی نکھار کا سامان لئے ہوئے ہے
  - ☆ جو روحانی طریق علاج پر ایک انتہائی نادر کتاب ہے
  - ☆ جس میں دنیا کی جدید ترین تھیراپی کو عملاً برتا گیا ہے
  - ☆ جس کا ماٹو یہ ہے:
- ”صرف پانچ منٹ روزانہ نکالئے، آپ کی زندگی سنور جائے گی“

تو لیجئے قارئین محترم!

- ☆ ایک بار اس کتاب کو پڑھ کر اور برت کر تو دیکھئے!
- ☆ امید ہے اس سے آپ کی زندگی میں خوشگواہی آئے گی

## جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

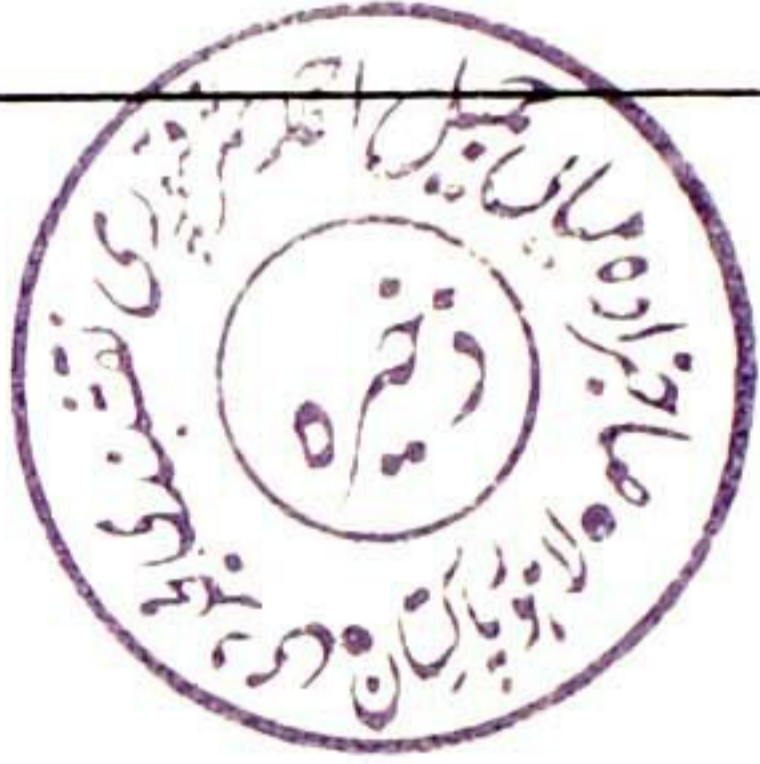
سلسلہ مطبوعات اُمہ نمبر ۱۶

8-1561

- |  |           |
|--|-----------|
| پانچ منٹ زندگی کے لئے                                      | : کتاب    |
| سید عبدالرحمن بخاری  | : مصنف    |
| حفظ قرآن حکیم، درس نظامی،<br>تخصّص، ایم۔ اے (اسلامیات)     |           |
| ایل۔ ایل۔ ایم (گولڈ میڈلسٹ)                                |           |
| مئی ۲۰۰۳ ربیع الاول ۱۴۲۴ھ                                  | : طبع اول |
| گیارہ سو   | : تعداد   |
| بشارت احمد منگلا   | : کمپوزنگ |
| مجلد اعلیٰ ایڈیشن  | : قیمت    |
| پیپر بیک   |           |
| سید عبدالرحمن بخاری  | : ناشر    |
| اُمہ پبلی کیشنز (اُمہ فاؤنڈیشن ٹرسٹ)                       | : اہتمام  |
| ۱۔ سید احمد عزیز بخاری، ۲۹۔ ڈی، سبزہ زار، لاہور            | : رابطہ   |
| ۲۔ جامع مسجد عکس گنبد خضرا، نہر پہل، شارع قائد اعظم، لاہور |           |

ہدیہ اخلاص

برائے



منجانب



## قارئین محترم

اُمہ پبلیکیشنز، اُمہ فاؤنڈیشن (ٹرسٹ) کا ذیلی ادارہ ہے۔۔۔ یہ علم و دانش کے فروغ۔۔۔ اور جدید اسلوب میں دینی لٹریچر کی اشاعت کے لئے قائم کیا گیا ہے۔۔۔

### ہمارا ماٹو ہے۔۔۔ جدت، معیار اور خدمت

ہم قارئین کو معیاری کتابیں ارزاں قیمت پر معیا کرنا چاہتے ہیں۔ علاوہ ازیں دعوتی لٹریچر کی مفت تقسیم بھی جاری ہے۔۔۔ اس سلسلہ میں ہم ”اُمہ ریڈرز کلب“ قائم کر رہے ہیں۔۔۔ یہ ملک بھر میں ایک مثالی کلب ہے جو ان شاء اللہ فروغ علم و دانش کی ایک منظم فلاحی تحریک کے طور پر کام کرے گا۔۔۔

اگر آپ ہماری کتابیں چالیس فیصد تک رعایت پر۔۔۔ اور مفت لٹریچر۔۔۔ نیز دیگر بہت سی مراعات اور معاشی فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو۔۔۔ نیچے دیا گیا کوپن بھر کر اوّلین فرصت میں درج ذیل پتہ پر بھیج دیجئے۔۔۔ آپ سادہ کاغذ پر بھی اپنا نام و پتہ اور اپنے چند دوستوں کے ایڈریس لکھ کر بھیج سکتے ہیں۔۔۔ پتہ یہ ہے:

اُمہ فاؤنڈیشن (ٹرسٹ) 29-D سبزہ زار، لاہور

نام -----

مستقل پتہ -----

موجودہ پتہ -----

دوستوں کے پتے -----

-----

-----

## مصنف کی چند دیگر تصانیف

- ☆ اسلامی قانون کا نظریہ مصلحت
- ☆ اسلامی آداب
- ☆ معراج فقر
- ☆ اپنا رزق بڑھائیے
- ☆ اسلام اور جدید میڈیکل سائنس
- ☆ اسوۂ حسنہ اور تعمیر شخصیت
- ☆ لمعات قربانی
- ☆ خوشبو کے درتچے
- ☆ خطبات سیرت (زیر طبع)
- ☆ اسلامی ریاست میں نفاذ عدل کے ادارے
- ☆ القصاص فی الفقہ الاسلامی (ترجمہ)
- ☆ فقہ اسلامی کی تدوین نو

پروفیسر سید عبدالرحمن بخاری  
موسس عالمی تحریک سیرت، اُمہ فاؤنڈیشن (ٹرسٹ)  
کی ایک اچھوتی تصنیف

## اپنا رزق بڑھائیے

- ☆ اپنے موضوع پر سب سے پہلی اور انوکھی کتاب
- ☆ جذبوں کی زبان
- ☆ دل موہ لینے والا اسلوب
- ☆ ہر گھر اور ہر فرد کی ضرورت
- ☆ ایک بار ضرور پڑھئے
- ☆ اور معاشی پریشانیوں سے نجات پائیے

کتاب میں وہ سب کچھ ہے جو آپ کو چاہیے

- ☆ معاشی پریشانیوں کا حل
- ☆ رزق بڑھانے کی عملی تدابیر
- ☆ چالیس سے زائد اور ادو وظائف
- ☆ تجارت اور کاروبار کے گر
- ☆ ترقی و خوشحالی کے راستے
- ☆ رزق کی رکاوٹیں اور اُن کا تدارک
- ☆ ☆ اور بہت کچھ ☆ ☆

رعایتی قیمت پر حاصل کرنے کے لئے براہ راست رابطہ کیجئے۔

اُمہ فاؤنڈیشن (ٹرسٹ)

(۱) 29-D سبزہ زار، لاہور

(۲) جامع مسجد عکس گنبد خضرا، نہر پل، مال روڈ لاہور

# انتساب



ذرہ ریگ — اور — برگ گل  
کے نام

وہ ذرہ ریگ

جو میری "ماں" کی پیشانی پر سجدهٴ آخر کی سندرتا بن کے چکا!

اور وہ برگ گل

جو میری "ماں" کی تربت پر نکبت فردوس کا پہلا جھونکا بن کر مہکا!

میری "ماں" کے سجدهٴ

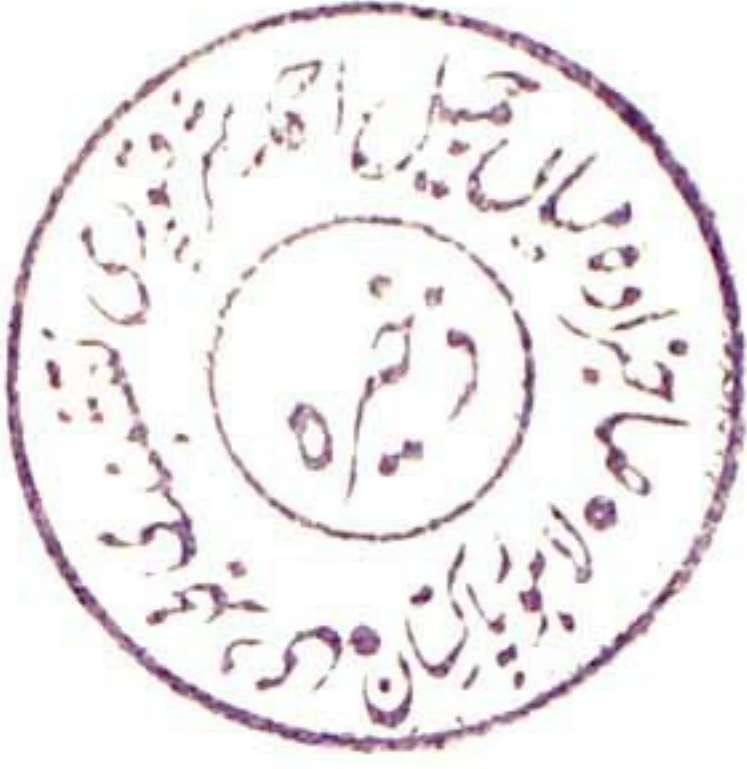
میرے لئے آج بھی قدم قدم پناہ زندگی ہیں!

اور میری "ماں" کی تربت

میرے لئے پل پل گدا زروح کا سرچشمہ ہے!







بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِثْرَةَ حَبَّةِ خَمْبَرٍ  
جَاءَ بِأَجْرِ مِثْلِهَا أَوْ مِثْرَةَ  
بُرِّ كَلْبٍ جَاءَ بِأَجْرِ مِثْلِهَا  
أَوْ مِثْرَةَ حَبِّ كَلْبٍ جَاءَ بِأَجْرِ  
مِثْلِهَا أَوْ مِثْرَةَ حَبِّ كَلْبٍ  
جَاءَ بِأَجْرِ مِثْلِهَا

يَا رَبِّ بِالْمِصْطَفَى <sup>صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ</sup> بَلِّغْ مَقَاصِدَنَا

وَاعْفِرْ لَنَا مَا مَضَى يَا وَاسِعَ الْكَرَمِ

مَوْلَايَ صَلِّ وَسَلِّمْ دَائِمًا اَبَدًا

عَلَى حَبِيبِكَ خَيْرِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ

## سجدہ حضوری

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا يُوَافِي نِعْمَهُ وَيُكَافِي مَزِيدَهُ، لَا أُحْصِي  
ثَنَاءً عَلَيْكَ، أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسُكَ

ازل سے ابد تک سب تعریفیں بس ”اُسی“ کو زیبا ہیں..... ”وہ“..... کہ جس کی ذات ہمیشہ  
سے ہے اور ہمیشہ رہے گی..... جس نے سب کو بنایا اور سب کا پالنہا رہے..... جو سب کو،  
سب کچھ، ہر پل بخشتے..... ہر بے جان کا روپ نکھارے، ہر جیون کا نقش اجالے.....  
”وہ“ جس کی شان یکتا اور یگانہ ہے..... اور جس کی عطا انمول اور بے پایاں.....  
ہم ذرہ مانگیں، وہ سورج دیتا ہے..... اور قطرہ مانگیں تو سمندر برساتا ہے..... ”وہ“ کہ  
جس کی قدرتوں کا اک افق ہے کہکشاں..... اور جس کی وسعتوں کا اک کنارہ لامکاں.....  
”وہ“ کہ جس کی عظمتیں ہیں ماورائے ہر گماں..... اور جس کے نور کا پر تو ہیں سب  
کون و مکاں..... ”وہ“ کہ جس کی تسبیح ہر شے کا وظیفہ ہے..... اور جس کا چہرہ کونین کے  
ہر منظر میں جھلکتا ہے..... آبشاروں کے ترنم میں، کلیوں کے تبسم میں..... سورج کی  
روپہلی کرنوں میں، چاندستاروں کی جھلمل میں..... باد صبا کے جھونکوں میں اور ابر بہار کی  
رم جھم میں اس کی تجلی روشن ہے..... ”وہ“ کہ جس کے نام پر سب دل دھڑکتے ہیں.....  
اور جس کے پیار میں ہر سانس مچلتی ہے.....

آنکھ اٹھے تیرے لئے، کھلتے ہیں لب تیرے لئے      میرا جینا، میرا مرنا، میرے رب تیرے لئے  
دائرہ تیری رضا، پرکار میری زندگی      ہر تمنا، ہر ارادہ، ہر طلب تیرے لئے

## تمنائے باریابی

مَوْلَايَ صَلِّ وَسَلِّمْ دَائِمًا اَبَدًا  
عَلَىٰ حَبِيْبِكَ خَيْرِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ

ہر دل سے امنڈتے جذبے، ساز ازل کے نغمے اور درود و سلام کی سوغاتیں بس ایک ہی ہستی کی نذر..... ”وہ“..... جس کا نام لب پر آتے ہی روح مسکراتی..... اور زندگی بہاروں میں ڈوب ڈوب جاتی ہے..... ”وہ“ جس کا وجود خدا کے حسن تخلیق کا شاہکار..... اور فطرت کی سب رعنائیوں کا حاصل ہے..... ”وہ“ جس کا نور تخلیق کائنات کا سرچشمہ ہے..... اور جس کا فیض کونین میں ہر سو پھیلا ہے..... ”وہ“ جس کی خاطر خدا نے سب کچھ بنایا..... اور جس کا پیار دل فطرت میں انڈیلا ہے..... ”وہ“ جس کے نور سے مطلع صبح ازل روشن..... اور جس کے جلوؤں سے چہرہ شام ابد تاباں ہے..... ”وہ“ جس کے آنے سے بہار اتری زمیں پر..... افق سے تافق قوس قزح کا رنگ بکھرا..... ”وہ“ جس کو پیار سے رب نے پکارا جس طرح چاہا..... وہ منزل، وہ مدثر، وہ یسین، وہ طہ..... جو بہر مومناں بن کر رؤف آیا، رحیم آیا..... خطا پوش و عطا پاش و خلیق آیا، کریم آیا..... ”وہ“ جس کا نام خدا نے عرش اعظم پر سجا رکھا ہے..... اور جس کا ذکر کائنات میں ہر وقت، ہر سو ہو رہا ہے..... بحر و بر میں، شجر و حجر میں..... ارض و سما میں، شمس و قمر میں..... ہر ذرے میں، ہر قطرے میں..... ہر ساعت میں، ہر لمحے میں..... جب بھی، جہاں بھی رب کا ذکر ہے..... ساتھ ہی اس کے حبیب ﷺ کا ذکر ہے۔

مصطفیٰ ﷺ کا نام ہے نام خدا کے ساتھ ساتھ  
مصطفیٰ ﷺ کی یاد ہے شامل خدا کی یاد میں

# عکس

	☆	انتساب
۱۱	☆	سجدہ حضوری
۱۲	☆	تمنائے باریابی
۱۳	☆	عکس (فہرست)
۲۳	☆	قارئین کرام سے گزارش
۳۳	☆	عالمی تحریک سیرت کا حلقہ نبھتے ہیں احمد رضا صاحب مدظلہ العالی
۳۵	☆	دیباچہ
۴۵	☆	کیا وہ لمحہ ابھی نہیں آیا
		پہلا دن
۵۴	☆	یہ بہاریں کون نہیں چاہتا
		Sublimation
۵۷	☆	دل وہی، خوشیوں کا بانگین وہی
		Progressive relaxation
۶۳	☆	اس لمحے کی تاک میں رہیے
		Divine inflow

## دوسرا دن

۶۹

☆ آج زمیں پر ہی سہی

Restrained eating behaviour

۷۲

☆ خوشحالی کا پودا خیال کی سر زمین میں اُگتا ہے

Creative visualization

۷۸

☆ پھر تو دنیا میں کوئی شخص غریب نہ رہتا

Positive personal re-programming

## تیسرا دن

۸۴

☆ اسلام کیا ہے، اُن کی اداؤں کا نام

Ideal life style

## چوتھا دن

۹۴

☆ اسی میں رب کا پیار ہے

Empathy

۹۸

☆ آپ نہیں تو کوئی نہیں

Optimistic persistence

## پانچواں دن

۱۰۴

☆ نور کی لہریں اُمنڈ رہی تھیں

Unseen nourishment

۱۱۴ ☆ کبھی کبھی تنہائی میں اُس سے باتیں کیجئے

Moments of solitude

چھٹا دن

۱۲۰ ☆ پلکوں سے درِ یار پہ دستک

Transcendence

ساتواں دن

۱۲۶ ☆ ایک خوشبو سی بدن میں پھیل گئی

Manifestation of infinite love

۱۲۹ ☆ آج کا پیار حضور ﷺ کی خاطر

Mirroring

۱۳۲ ☆ جب من میں پیار کی کونپل پھوٹے

Synthesis

۱۳۶ ☆ وہ گھر یہیں تعمیر کرنا ہے

Cognitive re-structuring

آٹھواں دن

۱۴۲ ☆ اپنے اندر کے ڈاکٹر سے علاج کرائئے

Self healing mechanism

## نواں دن

☆ ایک قصیدہ لکھا اور قسمت سنور گئی

۱۵۶

Super Identity

☆ غریبوں کے لئے خوش قسمتی کی راہ

۱۶۰

Paradigm shift

☆ ہو سکتا ہے آج کوئی فرشتہ اتر آئے

۱۶۵

Transposition

## دسواں دن

☆ نیکیوں کے سب ذخیرے ایک طرف

۱۷۲

Spiritual growth

☆ ہر پھول میں اُس کا چہرہ ہے

۱۷۶

Invisible Breath

☆ وہ تو حیا سے تڑپ اُٹھے تھے

۱۸۲

Homeostasis

☆ سیاہیاں، اُمید کی تجلیاں لئے ہوئے

۱۸۸

Voice of soul

## گیارہواں دن

☆ خدا کو پیار ہے اُن کی اداؤں سے

۱۹۲

Essence of Faith



## بارہواں دن

۲۰۶

☆ درخت اپنے سائے میں خود نہیں بیٹھتے

Altruism

## تیرہواں دن

۲۱۶

☆ دل میں اترے گی چاندنی اُس کی

Conscious living

۲۱۹

☆ کوئی نہ کوئی دشمن تو ایسا ہوگا

Resilience

۲۲۲

☆ یہ اُمنگ تو خود میں جگائے

Self conversion

## چودہواں دن

۲۲۸

☆ پیسہ جسمانی محنت کا بدل نہیں

Self-efficacy activated

۲۳۳

☆ یہ تلاوت تھی اور گریہ کہاں ہے

Emotional energy

## پندرہواں دن

۲۴۰

☆ وجود کی پور پور اس میں نہلا دیجئے

Ecstatic adoration

## سولہواں دن

۲۴۶

☆ پھر کوئی اور تمنا نہ رہے

Aura of Mercy

۲۴۹

☆ ایسے میں ہاتھی بھی کام نہیں آسکتا

Maturity of spirit

۲۵۳

☆ آزار تو سارے ذہنی ہیں

Rationalization

## سترہواں دن

۲۶۲

☆ رقم پھینکی تو دریا سے آواز آئی

Living interaction

۲۶۵

☆ لوٹ آئیے آپ جہاں ہیں

Time observing

۲۷۰

☆ وہ پلٹے تو بدو غائب تھا اور زین بھی

Behaviour modification

## اٹھارہواں دن

۲۷۶

☆ ہزاروں چلوں سے بڑھ کر

Value hierarchy

۲۸۲

☆ جب کشتِ جاں میں زیادہ نم ہو

Living excellence

۲۸۳

☆ اک قدم اُجالوں میں

Resistance diversion

۲۸۹

☆ آؤ کچھ ہم بھی اسے دے جائیں

Self actualization

## انیسواں دن

۲۹۳

☆ یہ زندگانی کے لمحے کہاں کہاں گزرے

Introspection

۲۹۷

☆ انہیں سچ سچ بھگ جانے دیجئے

Extra-sensory perception

۳۰۱

☆ یہ تو زندگی سے بھی زیادہ قیمتی ہے

Sense of destiny

## بیسواں دن

۳۰۸

☆ زندگی اُن کے پیار کی خوشبو

Life impulse

۳۱۳

☆ آنے والے کل کے لئے تیار رہیے

Anticipation

۳۱۷

☆ اس گہرے سمندر میں اتر جائیے

Intuitive feeling

### اکیسواں دن

۳۲۳

☆ جذبوں کی تپش درکار ہے

Preventive maintenance

۳۲۶

☆ سینے میں دل ہے، اسے تڑپنا چاہیے

Annihilation of self

### بائیسواں دن

۳۳۶

☆ سمٹ آئی ہے زندگی اس میں

Self re-inforcing cycle

### تیسواں دن

۳۴۰

☆ پہلے ریہرسل تو کر لیجئے

Self disclosure

### چوبیسواں دن

۳۴۸

☆ حیرت ہے آپ کو آیۃ الکرسی یاد نہیں

Subjective stimulation

۳۵۱

☆ اک پیاسا، بہتے چشمے کے کنارے

Self regulation

## پچیسواں دن

۳۶۰

☆ مداوا یہی تو ہے

Hidden process of healing

۳۶۲

☆ کیا اب بھی وجود میں کپکی نہیں اُتری

Re-designing the self

۳۶۷

☆ من کی پاتال سے اُمنڈتا سیلاب

Biofeedback

۳۷۱

☆ کوئی بیماری اس کے آگے ٹھہر نہیں سکتی

Performance enhancement

## چھبیسواں دن

۳۷۶

☆ یہی انتظار تو سب کچھ دلائے گا

Transcendental meditation

۳۸۱

☆ آپ کے پاس ماچس تو ہوگی

Spiritual awakening

۳۸۳

☆ قطرہ چاہیں، تو سمندر برسے

Self determination

## ستائیسواں دن

۳۸۸

☆ باقی سب دروازے بند ہیں

Self identification

۳۹۱

☆ گناہ دھلتے جا رہے ہیں

Optimum performance

۳۹۵

☆ اس سے جو چاہو، مانگو

Conformity

اٹھائیسواں دن

۳۹۸

☆ دشمن کو اپنی مدد پر لگا لیجئے

Spiritual emancipation

اٹھائیسواں دن

۴۱۰

☆ مسلمان، اس کے بغیر جی کیسے سکتا ہے

Emotional orientation

تیسواں دن

۴۱۶

☆ فطرت کو اپنی سانسوں کا نذرانہ دیجئے

Revitalization of self

۴۲۳

☆ حرفِ آخر

۴۲۵

☆ فہرست مراجع

۴۳۳

☆ مختصر تعارف ”عالمی تحریک سیرت“

81561

## قارئین کرام سے گزارش

قارئین محترم! کتابیں بہت سے مقاصد کے لئے لکھی جاتی ہیں۔۔۔ یہ کتاب صرف ایک ہی مقصد کے لئے لکھی گئی ہے۔۔۔ اور وہ یہ کہ اس سے میری اور آپ کی زندگی سنور جائے۔۔۔ اس جہان میں بھی۔۔۔ اور اُس جہان میں بھی۔۔۔ یہ کتاب نہ تو علماء اور دانشوروں کے فکری یا تنقیدی ذوق کی تسکین کے لئے لکھی گئی ہے۔۔۔ اور نہ ہی عام لوگوں کی تفریحِ طبع کے لئے۔۔۔ اس کتاب کا مزاج خالص عملی اور اصلاحی ہے۔۔۔ اور اس کے مخاطب وہ لوگ ہیں جو فہم و دانش کے حصار سے نکل کر اپنی زندگی سنوارنے کی تمنا۔۔۔ اور اس کے لئے قدم قدم آگے بڑھنے کا حوصلہ رکھتے ہیں۔۔۔

☆ یہ کتاب اپنے انداز کی سب سے پہلی، انوکھی اور اچھوتی کتاب ہے۔۔۔ یہ اپنے تصور اور مزاج، موضوع اور مواد، مقصد اور منہاج، اسلوب اور آہنگ، ترتیب اور بیان ہر لحاظ سے ندرت اور انفرادیت لئے ہوئے ہے۔۔۔ کتاب کی اس ندرت اور امتیاز کی طرف آپ کی توجہ کسی پندار کی بناء پر نہیں۔۔۔ بلکہ صرف اور صرف اس لئے مبذول کرائی جا رہی ہے کہ۔۔۔ اسی ندرت میں کتاب کی ساری معنویت پنہاں ہے۔۔۔ اسی سے کتاب کی مقصدیت آشکار ہے۔۔۔ اور یہی ندرت اس کتاب کی تمام تر تاثیر و افادیت کی ضامن ہے۔۔۔ یہ ایک الگ قسم کی کتاب ہے۔۔۔ اور قارئین کو اس سے فائدہ تبھی ہوگا۔۔۔ جب وہ اسے الگ انداز سے پڑھیں گے۔۔۔ اسی انداز سے جس میں ڈوب کر یہ لکھی گئی ہے۔۔۔ قارئین جب تک خود کو اس کتاب کے حوالے نہیں کریں

گے۔۔۔ یہ کتاب اپنی تاثیر ان کے وجود میں نہیں انڈیل سکے گی۔۔۔ سو اگر آپ اس کتاب سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں۔۔۔ تو عام روش سے ہٹ کر اسے پڑھئے۔۔۔

☆ یہ کتاب جذبوں کی زبان میں لکھی گئی۔۔۔ اور جدید ترین ”علم العلاج“ کے اسلوب میں ڈھالی گئی ہے۔۔۔ صحت اور شفا کا علم صرف دواؤں اور دعاؤں تک محدود نہیں۔۔۔ بیماریاں چاہے جسمانی ہوں یا نفسیاتی اور شخصی ہوں یا سماجی۔۔۔ بہر آئینہ ان کا علاج کثیر ابعادی (Multidimensional) ہے۔۔۔ اس کتاب میں جدید ترین سائنٹفک ریسرچ کے انتہائی اہم گوشوں کو بطور خاص عملاً برتا گیا ہے۔۔۔ مثلاً علاجِ نفسی (Psychotherapy)، طبِ عملی (Behavioural Therapy)، حیاتیاتی طریقِ علاج (Biotherapy)، طبِ ارضی (Earth Medicine)، قدرتی نظامِ علاج (Naturopathy) کے مختلف ماڈل، ماورائی طریقِ علاج (Parapsychology)۔۔۔ اور ان سب سے بڑھ کر۔۔۔ اور سب سے اہم طبِ نبوی (Prophetic medicine) اور طبِ قرآنی (Quranic Therapy)۔۔۔

نفسی و حیاتیاتی علاج کے ان متنوع اسالیب کو اس کتاب کے محتوی (Content)، مقصد (Purpose)، ترتیب (Sequence)، تدریج (Gradual process)، زبان (Language) اور آہنگ (Rythm)۔۔۔ میں کچھ اس طرح سمو دیا گیا ہے کہ ہیئت (Form) اور جوہر (Spirit) ایک حسین امتزاج میں ڈھل گئے ہیں۔۔۔ اگر ہم ترجیح اور تدریج کے اس منہاج کے ساتھ دھیرے دھیرے قدم آگے بڑھاتے چلیں۔۔۔ تو رفتہ رفتہ حسنِ عمل کی دہلیز سے قریب تر ہوتے جائیں گے۔۔۔ اور بہت سی نفسی، جذباتی اور روحانی بیماریوں سے چھٹکارا پاتے جائیں گے۔۔۔ ان شاء اللہ العزیز۔



☆ یہ کتاب ایک سلسلہ زریں کی پہلی کڑی ہے۔۔۔ اس کے اگلے حصے رفتہ رفتہ مناسب وقفوں کے ساتھ ان شاء اللہ منصہ شہود پر آتے رہیں گے۔۔۔ امید ہے اس طرح ہمیں ان کتابوں میں پیش کئے گئے نکات پر عمل کی مشق و ریاضت کے ساتھ دھیرے دھیرے آگے بڑھنے اور اپنی زندگی سنوارنے کا مناسب موقع میسر آئے گا۔۔۔ حقیقت یہ ہے کہ نیکی کے راستے پر چلنا بہت آسان ہے۔۔۔ اس کے لئے بس ایک سچا اور کھرا جذبہ عمل درکار ہے۔۔۔ اور عزم و ہمت کی ایک چنگاری ہی کافی ہے۔۔۔ جس کے دل میں عزم و ہمت کی چنگاری بھڑک اٹھے۔۔۔ اور عمل کا جذبہ بیدار ہو جائے۔۔۔ خود توفیق الہی آگے بڑھ کر اس کا ہاتھ تھام لیتی ہے۔۔۔

☆ یہ کتاب ”تیس دن کے اسباق“ پر مشتمل ہے۔۔۔ اور کتاب کی ساری افادیت اور تاثیر ان اسباق کی داخلی ترتیب، ترجیح اور تدریج میں پوشیدہ ہے۔۔۔ اگر آپ ”روزانہ صرف پانچ منٹ“ نکالیں۔۔۔ اور ہر سبق کو اس کی پوری معنویت کے ساتھ اپناتے چلے جائیں۔۔۔ تو ان شاء اللہ تیس دن میں صرف ایک سو پچاس منٹ اس طرح بتا کر آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کی شخصیت، وجود اور زندگی میں ایک نیا کیف، گداز اور لطف امنڈ آیا ہے۔۔۔

☆ اگر آپ واقعی اپنی زندگی میں تبدیلی کی آرزو رکھتے ہیں۔۔۔ اور اس کتاب کے اسباق سے فائدہ اٹھاتے ہوئے قدم قدم بہتری کی راہ پر آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔۔۔ تو اس کے لئے آپ کو انتہائی سنجیدگی سے کچھ چیزوں کا خیال رکھنا ہوگا۔۔۔ اور پوری ذمہ داری کے ساتھ چند عملی تدابیر اپنانی ہوں گی۔۔۔ اس سلسلہ میں کئی تدابیر کتاب کے اندر مختلف اسباق کی وضاحت اور طریق ادا کے ضمن میں بیان ہوئی ہیں۔۔۔ البتہ یہاں چند عمومی باتوں کی نشاندہی کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے:۔۔۔

☆ یہ تیس دن کے اسباق ہیں۔۔۔ ان پر لگاتار تیس دنوں میں مسلسل عمل ہونا چاہیے۔۔۔ ورنہ پوری طرح اثر نہیں ہوگا۔۔۔ یہ دراصل طبِ نفسی، طبِ روحانی اور طبِ عملی (علاج بذریعہ کردار Behaviour therapy) کا ایک مربوط اور متوازن پروگرام (کورس) ہے۔۔۔ جس طرح ڈاکٹر بعض جسمانی بیماریوں کے لئے چند ایام کے پرہیز، دوا اور تبدیلی آب و ہوا کا مکمل کورس تجویز کرتے ہیں۔۔۔ تو اس کورس کا فائدہ تبھی ہوتا ہے جب بلا ناغہ اس پر عمل کیا جائے۔۔۔ یا جیسے کفارہ کے روزے تسلسل کے ساتھ پورے کرنے ضروری ہوتے ہیں۔۔۔ رمضان کے تیس روزوں کی افادیت کا راز بھی یہی ہے۔۔۔ ۳۰ دن کا عدد انسان کی زندگی میں تبدیلی، اصلاح اور تشکیل نو کے حوالے سے بہت اہم اور معنی خیز ہے۔۔۔ چاند سے مرد و عورت کی زندگی بہت متاثر ہوتی ہے اور چاند اپنی منزل قریباً تیس دن میں پوری کرتا ہے۔۔۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کو خدا نے تیس دن کے لئے کوہ طور پر بلایا۔۔۔ ایک صوفی کا قول ہے کہ حضرت آدم علیہ السلام کی توبہ تیس دن کے بعد قبول ہوئی کیونکہ شجر ممنوعہ کو چھونے کا اثر تیس دن تک ان کے جسم پر رہا۔۔۔

بہر حال کہنے کا مقصد یہ ہے کہ۔۔۔ تیس دن کے ان اسباق کو ایک مکمل تربیتی اصلاحی کورس کے طور پر اپنائیے تاکہ ان کے مطلوبہ اثرات اپنی زندگی میں آپ محسوس کر سکیں۔۔۔ ممکن ہے شروع میں ایسا کرنا آپ کو دشوار محسوس ہو۔۔۔ تاہم مجھے امید ہے تین چار ماہ کی مشق و ریاضت کے بعد بالآخر آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ۔۔۔ لگاتار تیس دن تک مسلسل ان اسباق پر عمل کرتے جائیں۔۔۔ البتہ اس دوران یہ ضرور کیجئے گا کہ۔۔۔ جس دن آپ سے کوئی سبق چھوٹ جائے یا کسی مجبوری کے باعث آپ اس پر عمل مؤخر کر دیں۔۔۔ تو اس کی تلافی کے لئے کم از کم ایک روپیہ فی سبق صدقہ ضرور نکالتے جائیے گا۔۔۔ ہو سکے تو ایک صدقہ فنڈ بنا لیجئے۔۔۔ اور اس میں یہ رقم ڈالتے جائیے۔۔۔ تاکہ

بہتر مصارف میں اسے خرچ کر سکیں۔۔۔

☆ کتاب کے ہر سبق سے پہلے اس کا تعارف دیا گیا ہے۔۔۔ اور جہاں تک ممکن تھا اسے مختصر بنایا گیا ہے۔۔۔ تاہم اس سے زیادہ اختصار برتنے سے تعارف بے معنی ہو جاتا۔۔۔ کیونکہ تعارف میں دراصل ہر سبق کے مرکزی خیال (Theme)، اس میں پنہاں جدید میڈیکل تکنیک (Medical Technique) اور اس پر عمل کے فوائد و اثرات اُجاگر کئے گئے ہیں۔۔۔ ہر سبق کی معنویت اور افادیت اس کے تعارف سے آشکار ہو رہی ہے۔۔۔ تمام اسباق کے باہمی ربط، داخلی ترتیب اور تدریجی ارتقاء کی نشاندہی بھی تعارف ہی سے ہو رہی ہے۔۔۔ یوں کہنے ہر سبق کے تعارف سے کھلتا ہے کہ۔۔۔ اس میں کیا ہے۔۔۔ اور کس لئے۔۔۔ ہر سبق کا تعارف ہی اس پر عمل کے لئے آمادہ (Motivate) کرتا ہے۔۔۔ ”اسلام اور میڈیکل سائنس“ راقم الحروف کا خصوصی موضوع رہا ہے۔۔۔ قریباً سات برس پیشتر این ٹی ایم پر ۲۶ اقساط کے ٹی وی پروگرام میں اس کے مختلف پہلوؤں پر گفتگو ہوتی رہی۔۔۔ یہاں ہر سبق کا تعارف میڈیکل سائنس کی جدید ترین تحقیقات کی روشنی میں لکھا گیا ہے۔۔۔ اور اس لحاظ سے یہ کتاب ”اسلام اور میڈیکل سائنس“ کی ایک منفرد کتاب بھی بن گئی ہے۔۔۔ ویسے اس موضوع پر ان شاء اللہ راقم الحروف کی مزید کتابیں بھی شائع ہوں گی۔

☆ کتاب بنیادی طور پر فکری و عملی استفادہ کی غرض سے لکھی گئی ہے۔۔۔ اس لئے قارئین کی سہولت کے پیش نظر حوالہ جات متن کے اندر ہی ساتھ ساتھ درج کئے گئے ہیں۔۔۔ مروجہ اکیڈمک ریسرچ (Academic Research) کے ظاہری سانچوں کی ہو بہو پیروی کرنا ایسی تربیتی اور اصلاحی کتابوں میں چنداں افادیت نہیں رکھتا۔ ہو سکتا ہے بعض محققین، ناقدین اور تبصرہ نگار حضرات کو یہ پسند نہ آئے مگر اتنا ضرور عرض کروں گا کہ۔۔۔ ہر مصنف کو اپنی کتاب کے مقاصد، مزاج اور نوعیت کے پیش نظر اس کی ترتیب و تدوین اور نشر و طباعت کا اسلوب

متعین کرنے کا حق بہر حال حاصل ہوتا ہے۔۔۔ اور قارئین کا اجتماعی ضمیر (Collective conscience) ہی کتاب کی حقیقی افادیت کو متعین کرتا ہے۔

☆ کتاب کے اسلوب نگارش، ترتیب اور پیشکش (Presentation) میں ہر سبق کا تعارف کچھ اس طرح سبق سے علیحدہ اور ممیز کر دیا گیا ہے کہ۔۔۔ تعارف اور سبق دونوں الگ الگ اور مستقل چیزیں محسوس ہوتی ہیں۔۔۔ ایسا قارئین کی سہولت کے لئے کیا گیا ہے۔۔۔ تاکہ اگر وہ وقت کی کمی یا کسی اور وجہ سے اسباق کے ساتھ ان کا تعارف نہ پڑھ سکیں۔۔۔ تو بعد ازاں فراغت کے اوقات میں الگ سے پڑھ لیں۔۔۔ پھر چونکہ کتاب کے اسباق کو عمل کے لئے بار بار پڑھنا ہوگا۔۔۔ جبکہ ہر بار تعارف کو پڑھنا ضروری نہیں ہے۔۔۔ اس لئے کوشش یہ ہونی چاہیے کہ۔۔۔ جہاں تک ممکن ہو پہلی بار ہر سبق کا تعارف بھی اس کے ساتھ ہی پڑھ لیا جائے۔۔۔ البتہ آئندہ آپ تعارف اور سبق الگ الگ پڑھ سکتے ہیں۔۔۔ بہر حال اتنا ضرور یاد رہے کہ تعارف کے بغیر سبق ادھورا ہوتا ہے۔۔۔ اور تعارف ہی سبق پر عمل کے لئے آمادہ کرتا ہے۔۔۔

☆ تعارف کے علاوہ ہر سبق کے ساتھ دو چیزیں اور بھی دی گئی ہیں۔۔۔ ایک ہر سبق کو پڑھنے کا وقت۔۔۔ اور دوسری یہ کہ پڑھتے وقت آپ کی ذہنی اور جذباتی حالت کیا ہونی چاہیے۔۔۔ شعور کی کس سطح پر رہ کر اور احساس کی کس کیفیت میں ڈوب کر ہر سبق کو پڑھا جائے۔۔۔ اور اسے جذبوں کے کس آہنگ میں پرویا جائے۔۔۔ یاد رکھئے۔۔۔ ہر سبق کی افادیت اور تاثیر کا راز انہی دو چیزوں میں پنہاں ہے کہ۔۔۔ پڑھنے کا وقت اور کیفیت کیا ہو۔۔۔ اسی سے ہر سبق کی تربیتی روح (Orientation Spirit) آشکار ہوتی ہے۔۔۔ لہذا اگر آپ اس کتاب سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو۔۔۔ ان دونوں چیزوں کا از بس خیال رکھئے۔۔۔ اور انہیں بھی اتنا ہی اہم اور ضروری سمجھئے۔۔۔ جتنا خود سبق ہے۔۔۔ کیونکہ یہی دو چیزیں آپ کے وجود اور شخصیت میں ہر سبق کو اتاریں

گی ---

☆ ان اسباق پر عمل کرنے کیلئے جو اوقات اور مقامات مقرر کئے گئے ہیں --- اور جن لوازمات کی فراہمی درکار ہے --- ان کا اہتمام اور التزام کرنے میں جہاں تک ممکن ہو کوتاہی نہ کیجئے --- یاد رکھئے ان اسباق پر عمل کرنے میں جتنی زیادہ توجہ، محنت اور اہتمام کا آپ مظاہرہ کریں گے --- اتنے ہی زیادہ فوائد و اثرات آپ کی شخصیت میں جذب ہوں گے --- اور جس قدر غفلت و بے توجہی سے عمل کریں گے --- اسی قدر ان کے ثمرات سے عاری رہیں گے ---

☆ کتاب کے اسباق بعض فکری نوعیت کے ہیں --- بعض روحانی --- اور بعض عملی --- فکری اسباق میں دیئے گئے مواد کو مجوزہ وقت اور کیفیت کے ساتھ پڑھنا، سمجھنا اور ذہن نشین کرنا بس یہی مطلوب ہے --- دیگر اسباق میں کوئی نہ کوئی عملی اقدام، اصلاحی تدبیر یا معالجاتی تکنیک اپنانے کی ترغیب دی گئی ہے --- ان اسباق میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ تلقین اور وضاحت کے لئے ہے --- جبکہ مقررہ پانچ منٹ میں سے دیا گیا وقت ان اعمال کو انجام دینے کا دورانیہ ہے ---

☆ کتاب کے تربیتی اسباق میں جو اعمال تجویز کئے گئے ہیں ان میں سے بعض کے لئے کوئی خاص تعداد مقرر کی گئی ہے --- یہ تعداد اپنے اندر ایک خاص معنویت اور رمزیت (Symbolism) لئے ہوئے ہے --- مثلاً پانچ کا عدد نماز پنجگانہ کے تربیتی اثرات سے مطابقت رکھتا ہے --- ۲۳ کا عدد نزولِ قرآن کی مدت کا استعارہ ہے --- اور ۶۳ کا عدد حضور سرور کائنات ﷺ کی عمر ناسوتی سے تبرک حاصل کرنے کے لئے ہے --- اسی طرح ایک، تین، سات، اور دیگر اعداد میں کسی خاص علامت، استعارہ اور رمز و ایما کے حوالے سے معنوی افادیت،

برکت اور تربیتی اثرات کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔۔۔

☆ اسباق کو پڑھنے اور برتنے کا دورانیہ (duration) مختلف ہے۔۔۔ بعض اسباق ایک منٹ کے ہیں۔۔۔ بعض دو تا چار منٹ کے۔۔۔ اور بعض کا دورانیہ پورے پانچ منٹ پر محیط ہے۔۔۔ یہ فرق اسباق کی نوعیت، مزاج اور کیفیت عمل کے مطابق ہے۔۔۔ ہر سبق پر عمل کرتے وقت اس کا دورانیہ ملحوظ رہنا چاہیے۔۔۔

☆ اسباق کو پڑھنے اور ان پر عمل کرنے کیلئے جو دورانیہ رکھا گیا ہے۔۔۔ وہ انسانی شعور، استعداد اور طبیعت کی عام سطح کو ملحوظ رکھتے ہوئے مقرر کیا گیا ہے۔۔۔ ہو سکتا ہے بعض خاص لوگوں کو اپنی طبیعت اور رفتار اس سے ہم آہنگ کرنے کیلئے کچھ محنت کرنی پڑے۔۔۔ پر یاد رکھئے گا یہ محنت آپ کو زیادہ فائدہ دے گی۔ ان شاء اللہ۔۔۔

☆ ہر سبق پر عمل کرنے کے بعد ساتھ ہی اگلے منٹ کے درس پر ایک سرسری نظر ضرور ڈال لیجئے گا۔۔۔ تاکہ اگلے سبق کا مقررہ وقت، موقع و محل اور نوعیت آپ کے علم میں اسی وقت آ جائے۔۔۔ اور آپ اس کے مطابق اپنا پروگرام ترتیب دے سکیں۔۔۔ اور اگر کسی سبق پر عمل کے لئے کوئی خاص چیز کہیں سے منگوانی ہو۔۔۔ تو اس کے لئے مناسب انتظام کر سکیں۔۔۔

☆ اسی طرح ہر روز شام کو اگلے دن کے سارے اسباق پر سرسری نظر ڈال لینا مفید ہوگا۔۔۔ تاہم اگر ایسا نہ ہو سکے۔۔۔ تو اگلی صبح کے پہلے ایک منٹ کا سبق ضرور ایک بار دیکھ لیجئے۔۔۔ تاکہ اس کے لئے مقررہ وقت کی پابندی اور دیگر لوازمات کا اہتمام کرنے میں آسانی رہے۔۔۔

☆ کتاب کے تمام اسباق کو مسلسل کوڈ نمبرز (Codes) دیئے گئے ہیں۔۔۔ ان کی افادیت کے بہت سے پہلو ہیں۔۔۔ یہ کتاب خالص تربیتی، اصلاحی اور

معالجاتی نوعیت کی ہے۔۔۔ اسباق کی تکنیک، تاثیر اور افادہ منحصر ہے ایک خاص تسلسل اور تدریج پر۔۔۔ اور اسی تدریج و تسلسل کی علامت (Symbol) ہیں یہ کوڈ نمبرز۔۔۔ ان کا تسلسل پانچ منٹ سیریز کی اگلی کتابوں میں جاری رہے گا۔۔۔

☆ ہر انسان کی طبیعت اور مزاج دوسرے سے مختلف ہے۔۔۔ واقعہ یہ ہے کہ دنیا میں جتنے انسان ہیں اتنی ہی طبائع۔۔۔ ایسے میں یہ تو ممکن نہیں کہ انسان کوئی ایسی کتاب لکھ سکے جس کی تمام باتیں سب قارئین کو یکساں اپیل کر سکیں۔۔۔ چنانچہ ہو سکتا ہے اس کتاب کے بعض نکات آپ کی طبیعت پر بار گزریں۔۔۔ مگر یاد رکھئے کہ یہی وہ مقام ہے جہاں سے زندگی میں انقلاب کے راستے کھلتے۔۔۔ اور نئے جہانوں کا سفر شروع ہوتا ہے۔۔۔ اور اگر ایسے ہی کسی مقام پر آپ نے گھبرا کر اپنے قدم روک لئے۔۔۔ تو پھر کوئی اور نہیں جو آ کر آپ کی شخصیت اور مزاج کو سنوار سکے۔۔۔ اپنے باطن کا حکمران ہر شخص خود ہے۔۔۔ اور اصلاح نفس کی سب سے پہلی شرط یہ ہے کہ آدمی کے اندر خود کو بدلنے کی تمنا اور آرزو موجود ہو۔۔۔ جو آدمی خود نہ سدھرنا چاہے اس کے لئے اصلاح کے سب دروازے بند ہیں۔۔۔ پس یاد رکھئے۔۔۔ اس کتاب سے فائدہ اٹھانا خود آپ کے اپنے بس میں ہے۔۔۔

۳۔ اگر آپ نے اس کتاب کے ساتھ قدم قدم چلنے کا ارادہ باندھ لیا ہے۔۔۔ تو یوں سمجھئے کہ گویا آپ زندگی کے ایک نئے اور انوکھے جہان کا سفر شروع کر رہے ہیں۔۔۔ اس سفر میں کئی دشوار گزار گھاٹیاں آپ کو عبور کرنی ہوں گی۔۔۔ اور طرح طرح کے مراحل سے گزرنا پڑے گا۔۔۔ بارہا قدم لڑکھڑائیں گے۔۔۔ مگر جذبوں کی توانائی کرشمے دکھائے گی۔۔۔ یہ شہادت گہ الفت ہے۔۔۔ اور اس میں جہاں قدم قدم آبلہ پائی ہے۔۔۔ وہیں نفس نفس رعنائی بھی ہے۔۔۔ یہ سفر جہاں آپ سے بہت کچھ مانگے گا۔۔۔ وہیں بہت کچھ آپ کو دے گا

بھی --- اس سفر کا حاصل محض کلفتیں اور مشقتیں ہی نہیں --- ندرتیں اور رفعتیں بھی ہوں گی --- اور یہ سارا خزانہ عمر بھر آپ کے کام آئے گا --- ہر مشقت آپ کو ایک نیا تجربہ دے گی --- اور ہر تجربہ آپ کو ترقی کا نیا راستہ دکھائے گا ---

☆ اپنے ان تجربات، مشاہدات اور تاثرات کو ساتھ ساتھ قلمبند کرتے جائیے --- اس کے لئے آپ کو پہلے دن سے ایک ڈائری ساتھ رکھنی ہوگی --- تیس دن --- اور ہر دن کے پانچ منٹ --- ہر نیا سبق --- اور اس سبق پر عمل کی کیفیت --- مختصر اشارات کی صورت ڈائری میں محفوظ کرتے جائیے --- کیا ہر سبق اپنے مقررہ وقت پر --- اور مطلوبہ کیفیت کے ساتھ ادا ہو رہا ہے --- اگر نہیں --- تو وجوہات کیا ہیں --- اور ان کا تدارک کیونکر ممکن ہے --- خود ہی اپنا جائزہ لیتے رہیے --- اور ترقی کی رفتار متعین کرتے چلیے --- رفتہ رفتہ آپ خود محسوس کریں گے کہ اس طرح جائزہ تاثرات نوٹ کرنے سے زندگی میں تبدیلی کی رفتار بہتر ہو رہی ہے ---

☆ اور آخری التماس یہ کہ --- قارئین محترم! جب بھی آپ کے من میں گداز کا کوئی لمحہ اتر آئے --- آنسوؤں کے موتی پلکوں پہ ٹھہر جائیں --- اور بے ساختہ رب کے حضور دعا کے لئے ہاتھ اٹھیں یا لب کھلیں --- تو اپنے اس ناچیز بھائی کو خصوصی دعاؤں میں یاد رکھئے گا --- کہ رب العزت میری خطائیں معاف فرمائے --- مجھے خیر و فلاح کی راہ پر چلائے --- حسنِ خاتمہ اور نجات اخروی سے نوازے آمین ---

خدا کے عفو و کرم کا جو یا

اس کے محبوب ﷺ کا ادنیٰ امتی

سید عبدالرحمن بخاری



## ”عالمی تحریک سیرت“ کا حلقہ نہضت

☆ قارئین محترم! یہ کتاب بنیادی طور پر ”عالمی تحریک سیرت“ کے اصلاحی اور تربیتی پروگرام کی ایک کڑی ہے۔۔۔ عالمی تحریک سیرت کا مزاج عام تحریکوں اور تنظیموں سے مختلف ہے۔۔۔ جلسے، جلوس، کانفرنسیں، سیمینارز اور کنونشن وغیرہ سب اچھی چیزیں ہیں۔۔۔ اور سب کی افادیت مسلم ہے۔۔۔ کوئی تحریک ان کے بغیر نہیں چل سکتی۔۔۔ مگر تحریک صرف انہی چیزوں کا نام نہیں۔۔۔ اور بس انہی تک محدود نہیں رہنی چاہیے۔۔۔ ہمارا احساس یہ ہے کہ تحریک کا اصل کام تو ان چیزوں کے بعد شروع ہوتا ہے۔۔۔ اصلاح اور تربیت کا کام۔۔۔ تہذیب اور تعمیر کا کام۔۔۔ خاموش اور سنجیدہ کام۔۔۔ ٹھوس اور بنیادی کام۔۔۔ فکری، عملی اور روحانی کام۔۔۔ اور آنے والے عہد کا سب سے بڑا تقاضا یہی ہے۔۔۔

☆ وقتی جوش و خروش اور لمحاتی ہنگاموں کا دور تقریباً لد چکا۔۔۔ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی جب انسانوں کے مزاج پر اثر انداز ہوتی ہے۔۔۔ فاصلے سمٹتے اور مصروفیات بڑھتی ہیں۔۔۔ تو ایسے میں دعوتی، اصلاحی اور تحریکی کام کا رنگ و آہنگ بھی عصری ضروریات کے سانچے میں ڈھلنا چاہیے۔۔۔ اور یہی ہے ”عالمی تحریک سیرت“ کی شناخت۔۔۔ ہم زندگی کی حقیقی ضرورتوں پر توجہ مرکوز رکھتے۔۔۔ اور اسی تناظر میں اپنے لئے عمل کی راہیں متعین کرتے ہیں۔۔۔ ”عالمی تحریک سیرت“ کے اہداف اور پروگراموں کا مختصر تعارف کتاب کے آخر میں شامل ہے۔۔۔ ایک بار اسے پڑھ لیجئے۔۔۔ ہماری جدوجہد کا مزاج اور

اسلوب آشکار ہو جائے گا۔۔۔ اور خود یہ کتاب بھی ”عالمی تحریک سیرت“ کا امتیازی تشخص اُجاگر کرنے کے لئے کافی ہے۔۔۔

عالمی تحریک سیرت کی جدوجہد اور مشن کئی جہات و ابعاد لئے ہوئے ہے۔۔۔ اور اس کام کو انجام دینے کے لئے بنیادی طور پر تین حلقے تشکیل دیئے جا رہے ہیں:

۱۔ حلقہ نہضت، ۲۔ حلقہ رکنیت، ۳۔ حلقہ خدمت

☆ ”حلقہ نہضت“ کا دائرہ عام اور وسیع ہے۔۔۔ ہر شخص جو سیرت مصطفیٰ ﷺ کی برکتوں اور سعادتوں سے بہرہ ور ہونا چاہے۔۔۔ اس کے لئے صلائے عام ہے۔۔۔ سیرت النبی ﷺ پر ہمارا منفرد لٹریچر، تربیتی نصاب اور اصلاحی پروگرام ہر شخص کے لئے ہے۔۔۔ اور یہی عالمی تحریک سیرت کا ”حلقہ نہضت“ ہے۔۔۔ پیش نظر سیریز ”پانچ منٹ زندگی کے لئے“ اس حلقہ نہضت کی ایک نصابی کڑی ہے۔۔۔ یہ سیرت مصطفیٰ ﷺ کا فیضان ہے۔۔۔ اسے محدود نہیں کیا جا سکتا۔۔۔ اس عالمگیر فیضان سیرت سے بہرہ ور ہونا ہی ”نہضت“ ہے۔۔۔ نہضت کا معنی ہے۔۔۔ ”بیداری، قیام، فعالیت اور نشاۃ ثانیہ“۔۔۔ یہی عالمی تحریک سیرت کے مشن کی ابتدا ہے۔۔۔ اور یہ ابتدا ہم کر رہے ہیں پیش نظر کتاب سے۔۔۔ تو قارئین محترم! ورق الٹئے۔۔۔ اور ”نشاۃ ثانیہ“ کی راہ پر پہلا قدم اٹھائیے۔۔۔

-----

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



الحمد لله رب العلمین الرحمن الرحیم والصلوة والسلام علی  
حبیبہ سید المرسلین و علی آلہ وصحبہ اجمعین۔

أما بعد:

دین --- ہمارے جذبوں میں کیونکر اترے --- اور عمل میں کیسے  
ڈھلے؟ --- ایک احساس --- جو شعور کی آنکھ کھلتے ہی ابھر آیا اور ہمیشہ مجھ پر  
چھایا رہا --- ایک سوال --- جس کی تپش بڑھے تو زندگی پیاس میں ڈوبتی اور  
آبِ حیات کی طلب میں نکلتی ہے --- ایک آرزو --- جو دل میں پروان چڑھے  
تو آدمی جاگتا اور سوئے منزل جادہ پیا ہوتا ہے --- مگر یہاں ایک مشکل ہے ---  
اور یہ مشکل رفتہ رفتہ المیہ (Tragedy) میں بدلتی جا رہی ہے --- ایسا المیہ  
جس کا اگر بروقت تدارک نہ ہو --- تو خطرہ ہے کہ زندگی کہیں انحراف کی بھینٹ  
نہ چڑھ جائے ---

المیہ یہ ہے کہ --- جوں جوں دین کا علم بڑھ رہا ہے توں توں غفلت  
اور بے حسی بھی بڑھ رہی ہے --- تبلیغ کے گشت بہت ہو رہے ہیں اور تعمیل  
کم --- تقریر کے فوارے ہر سو اچھل رہے ہیں مگر تاثیر عنقا --- کتابوں کے انبار  
چھپ رہے ہیں اور حاصل کچھ نہیں --- علم کے دریا بہہ رہے ہیں مگر کشتِ عمل  
اسی طرح ویران ہے --- ذکر و فکر کی مجلسیں بپا ہوتی اور جذبوں کی سوغات لٹاتی  
ہیں --- پر مجلس سے اٹھتے ہی جذبوں کا طوفان بھی تھم جاتا ہے --- خانقاہوں

سے روحانیت کا فیضان بٹ رہا ہے۔۔۔ مگر لینے والے اس فیضان کو اپنے وجود کے میکانکی دھارے میں گم کر دیتے ہیں۔۔۔ مدارس پڑھا تو بہت کچھ رہے ہیں۔۔۔ مگر بنا کچھ نہیں رہے۔۔۔ مسجدیں آباد ہیں اور نمازیوں کے ہجوم۔۔۔ پر سجدوں کے نشان ماتھے پر زیادہ ہیں اور دل پر کم۔۔۔ نماز شوخی بن کر آنکھوں میں تو چمکتی ہے لیکن آنسو بن کر نہیں بہتی۔۔۔ روزے افطار کی رونق تو خوب بڑھاتے ہیں۔۔۔ مگر کردار کی رعنائی نہیں بنتے۔۔۔ حج کے سفر میں زادِ راہ اور یافت کی کمی نہیں۔۔۔ لیکن تقویٰ نہ زادِ راہ میں ہے اور نہ یافت میں۔۔۔

آخر ایسا کیوں ہے؟۔۔۔ یہ المیہ کہاں سے پھوٹا ہے۔۔۔ اور اس کے اسباب کیا ہیں۔۔۔ علم کیوں عمل سے دور ہے۔۔۔ آگہی، کردار میں کیوں نہیں ڈھلتی۔۔۔ اور کردار جذبوں سے ہمکنار کیوں نہیں ہوتا۔۔۔ اس کی وجوہات دو قسم کی ہیں:۔۔۔ ایک وہ جو ہر انسان کے اپنے وجود کے ساتھ خاص ہیں۔۔۔ ان کا سراغ بھی ہر شخص خود ہی لگا سکتا ہے۔۔۔ اور تدارک بھی خود ہی کر سکتا ہے۔۔۔ دوسری وہ جو عالمگیر وبا کی حیثیت رکھتی ہیں۔۔۔ اور جن میں سے تین کا ذکر ہم یہاں کرنا چاہتے ہیں:۔۔۔

۱۔ میکانکی طرزِ حیات

۲۔ بے توجہی

۳۔ کاہلی

میکانکی طرزِ حیات کیا ہے۔۔۔ مصنوعی انداز سے جینا۔۔۔ بالکل مشینوں کی طرح۔۔۔ مادیت اور دنیا پرستی کا غلبہ کچھ اس سطح تک آپہنچا ہے کہ جذبوں کی تپش ہی زندگی سے نکل گئی ہے۔۔۔ باہمی تعلقات میں گرم جوشی نہیں رہی۔۔۔ حد یہ کہ خون کے رشتے بھی ٹھنڈے ہو گئے ہیں۔۔۔ خدا تو اپنے

بندوں کو ایک دوسرے کی ہمدردی میں تڑپتا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ اور بندے ہیں کہ ان میں بس ایک رسمی سا میل جول باقی ہے۔۔۔ ذہن آلودہ، روہیں ویران اور سینے منجمد ہو چکے ہیں۔۔۔ دل تڑپتے ہیں نہ آنکھیں برستی ہیں۔۔۔ ایسے میں دین پر عمل کیا ہوگا۔۔۔ چنانچہ بس ایک نرا تصنع ہے اور وضعیت۔۔۔ شکل موجود ہے اور روح غائب۔۔۔ جذبے معدوم ہیں اور عمل حاضر۔۔۔ عبادت محض عادت میں ڈھل چکی ہے۔۔۔ اخلاص سے عاری بے جان رسوم نے دینی اعمال کی جگہ لے لی ہے۔۔۔

اس میکانکی طرزِ عمل کی خرابی کچھ اور بڑھا دی ہے، ہماری غفلت اور بے توجہی نے۔۔۔ متاعِ کارواں کا لٹ جانا بھی کچھ کم نقصان نہیں۔۔۔ لیکن ستم تو یہ ہے کہ۔۔۔ اہل کارواں کے دل سے احساسِ زیاں بھی اٹھ چکا ہے۔۔۔ ہمیں خبر ہی نہیں کہ عمل کے نام پر ہم دین کے ساتھ مذاق کر رہے ہیں۔۔۔ ایسے عمل میں تو بے عملی سے زیادہ خطرہ ہے۔۔۔ کہ بے عملی میں احساس کا جاگنا آسان ہے۔۔۔ جبکہ یہاں انسان اپنے زعم میں نیک اعمال کے انبار اکٹھے کر رہا ہوتا ہے۔۔۔ اور اسے خبر ہی نہیں ہوتی کہ سارا ذخیرہ محض سعی رائیگاں ہے۔۔۔ قرآن کے الفاظ میں: اَنْ تَحْبَطَ اَعْمَالُكُمْ وَاَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ (حجرات: ۲) یعنی اعمال برباد اور آدمی بے خبر۔۔۔ یہ ہے بے توجہی کا نقصان۔۔۔ اور یہی ہمارا سب سے بڑا المیہ ہے۔۔۔ ہم بے عمل کم اور بدعمل زیادہ ہیں۔۔۔ بدعمل کا مطلب یہ نہیں کہ ہم برے عمل زیادہ کرتے ہیں۔۔۔ بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ ہم ”اچھے عمل برے طریقے سے“ کرتے ہیں۔۔۔ اور اسکی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ۔۔۔ ہم کوئی عمل توجہ اور دھیان سے نہیں کرتے۔۔۔ لاپرواہی ہمارا وطیرہ بن گئی ہے۔۔۔ ہر آن لاپرواہی میں ڈوبے رہتے ہیں۔۔۔ اور جو عمل بھی ہم کرتے ہیں اسی لاپرواہی کے عالم میں کرتے ہیں۔۔۔

یہ لاپرواہی اور بے توجہی انسانی مزاج کا بہت بڑا نقص ہے۔۔۔۔۔ ہر انسان اپنی زندگی کے کسی نہ کسی معاملے میں لاپرواہی کا شکار رہتا ہے۔۔۔۔۔ اور اس وجہ سے اپنا نقصان کر لیتا ہے۔۔۔۔۔ مگر آج کے انسان کا المیہ یہ ہے کہ اس نے دین، آخرت اور نجات کے معاملے میں لاپرواہی کا شیوہ اپنا لیا ہے۔۔۔۔۔ اور اس سے بڑا گھاٹا اور کوئی نہیں۔۔۔۔۔ دیکھئے آج دنیا میں کافروں کی تعداد مسلمانوں سے پانچ گنا زیادہ ہے۔۔۔۔۔ اور ان کافروں کے مسلمان ہونے میں صرف دو بڑی رکاوٹیں ہیں: ایک بے خبری اور دوسری بے توجہی۔۔۔۔۔ باقی سب رکاوٹیں جیسے تعصب وغیرہ صرف پڑھے لکھے دس فیصد انسانوں تک محدود ہیں۔۔۔۔۔ نوے فیصد کافر محض بے خبری اور بے توجہی کے باعث اسلام کی دولت سے محروم ہیں۔۔۔۔۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں چودہ سو برس پہلے دو ٹوک اعلان کر دیا تھا:۔۔۔۔۔

لِيَهْلِكَ مَنْ هَلَكَ عَنْ بَيِّنَةٍ وَيَحْيِيَ مَنْ حَيَّ عَنْ بَيِّنَةٍ

(انفال: ۴۲)

یعنی جو کوئی بربادی کی راہ پر جانا چاہے، پوری آگہی کے ساتھ جائے اور جو نجات کے راستے پر جینا چاہے وہ یہاں پورے شعور، کامل دھیان اور ہر دم توجہ کے ساتھ جیے۔

بے خبری اور لاپرواہی کی زندگی خدا کے ہاں کسی طور گوارا نہیں۔۔۔۔۔ ادھر ہمارا عالم یہ ہے کہ زندگی جیسے لاپرواہی اور بے توجہی کے خمار میں ڈوبی ہوئی ہے۔۔۔۔۔ اور اس خمار کو دو آتشہ کر دیا ہے ہماری سستی اور کاہلی نے۔۔۔۔۔ اگر کسی کے اندر خود کو بدلنے کا احساس جاگ بھی پڑے۔۔۔۔۔ تب بھی وہ سستی اور کاہلی کے ہاتھوں بے بس ہو کر رہ جاتا ہے۔۔۔۔۔ کاہلی انسان کو نڈھال کر دیتی ہے۔۔۔۔۔ وہ اپنے آپ کو سدھارنا چاہتا ہے۔۔۔۔۔ لیکن سدھار نہیں پاتا۔۔۔۔۔ دل میں نئی

روش پر چلنے کی آرزو تڑپتی رہتی ہے۔۔۔ مگر پھر زندگی اسی پرانی ڈگر پر دوڑتی رہتی ہے۔۔۔ تا آنکہ دل کی دھڑکن ڈوبنے اور سانسوں کی ڈوری ٹوٹنے لگتی ہے۔۔۔ اور اس کے ساتھ ہی بندے کی آرزوئیں، حسرتوں میں بدل جاتی ہیں۔۔۔

کاہلی ہمارے مزاج میں کچھ اس طرح رچ بس گئی ہے کہ عمل ہی نہیں، جذبوں میں بھی اتر چکی ہے۔۔۔ اس ہزار پا سرطان نے ہمارے وجود کے ہر ذرے، ہر ریشے کو اپنی گرفت میں لے لیا ہے۔۔۔ ہم جو عمل بھی کرتے ہیں ایک گونہ کاہلی کے ساتھ۔۔۔ بے دلی، بے ہمتی اور بے بسی کے عالم میں۔۔۔ واقعہ یہ ہے کہ۔۔۔ ہم چلتے اور بولتے ہی نہیں، سوچتے بھی کاہلی کے ساتھ ہیں۔۔۔ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ۔۔۔ ہم سانس بھی کاہلی کے ساتھ لیتے ہیں۔۔۔ جبھی تو ہمارے جسم کو ان گنت بیماریوں نے جکڑ رکھا ہے۔۔۔ خدا نے کاہلی کے ساتھ جینے والوں کو سخت بربادی سے ڈرایا ہے۔۔۔ فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ الَّذِيْنَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُوْنَ (ماعون: ۵، ۴) بربادی ہے ان نمازیوں کے لئے جو نماز سے کاہلی برتتے ہیں۔۔۔ دیکھا آپ نے۔۔۔ کاہلی اگر کسی ایک عمل میں بھی ہو تو بربادی کے لئے کافی ہے۔۔۔ پھر کیا ہوگا اس شخص کا۔۔۔ جس کی پوری زندگی اسی کاہلی میں ڈوبی ہو۔۔۔

تو آئیے۔۔۔ نکلیں ہم اس کاہلی اور سستی سے۔۔۔ جس قدر جلد ممکن ہو۔۔۔ چھوڑ دیں بے توجہی اور لاپرواہی سے جینا۔۔۔ بدل دیں اپنا میکانیکی طرز حیات۔۔۔ ڈھل جائیں ایک نئے وجود میں۔۔۔ سنوار لیں اپنی زندگی۔۔۔ سدھار لیں اپنا ظاہر و باطن۔۔۔ لیکن کیسے؟۔۔۔ ہاں! پھر وہی سوال کہ۔۔۔ دین ہمارے جذبوں میں کیونکر اترے۔۔۔ اور عمل میں کیسے ڈھلے؟۔۔۔ یہی اس عہد کا

سب سے بڑا سوال ہے میری نظر میں --- اور اسی کا جواب آج کی سب سے بڑی ضرورت --- میں نے برسوں اس سوال پر غور کیا ہے --- اور اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ --- دین کی تبلیغ، فضائلِ اعمال کے بیان تک محدود نہیں رہنی چاہیے --- بلکہ ایک ایسا ”تدریجی نظامِ عمل“ مرتب ہونا چاہیے --- جو انسانی فطرت کی تہہ در تہہ پرتوں، تعمیرِ شخصیت کے جامع و متوازن منہاج اور دینِ حق کی ابدی اقدار سے پوری طرح ہم آہنگ ہو --- ایسا ”ارتقائی نظام“ --- جو قدم بہ قدم انسانی فطرت کے ساتھ چلے --- اور نفسِ نفس اسے پگھلاتا جائے --- جس میں انسانی وجود کے سارے گوشے اس طرح سمو لئے جائیں کہ --- ایک کے بعد ایک گوشہ نکھرتا چلا جائے --- جس میں زندگی کے چھوٹے بڑے سب دائروں کا احاطہ ہو --- لیکن اس طرح کہ آپس میں وہ گڈمڈ نہ ہونے پائیں --- جو دین کے سب احکام ہمارے عمل میں ڈھال دے --- لیکن اچانک نہیں، بلکہ دھیرے دھیرے --- یاد رکھئے جو کام اچانک ہو، وہ اکثر پائیدار نہیں ہوتا --- اور یکبارگی تخریب تو ہو سکتی ہے، تعمیر نہیں ---

کائنات کی فطرت ہی تدریج ہے --- درخت پندرہ سال میں جوان ہوتا ہے --- انسانی جسم کی نشوونما چالیس برس میں مکمل ہوتی ہے --- دنیا میں کوئی کام ایسا نہیں جو چٹکی بجانے میں ہو جائے --- ہاں معجزے کی بات الگ ہے --- اور معجزہ صرف پیغمبر کی شان ہے --- پیغمبر چاہے، تو لمحوں میں کسی کی زندگی بدل دے --- لیکن ہم ایسا نہیں کر سکتے --- ہمیں تو دھیرے دھیرے ہی زندگیاں سنوارنی ہیں --- ہماری قدرت، اختیار اور توانائیاں محدود ہیں --- اور یہ محدودیت ہمارا نقص نہیں، خوبی ہے --- اسی میں ہمارے لئے عافیت کا سامان ہے --- رفتہ رفتہ سنورنے میں سہولت بھی ہے اور استحکام بھی --- اس طرح ترقی



کا عمل جاری رہتا ہے۔۔۔ ہم طبعاً کمزور ہیں۔۔۔ اور تدریج ہماری کمزوریوں کا علاج۔۔۔ ہمیں اپنی طبیعت کے ساتھ چلنا ہے۔۔۔ اور آہستہ آہستہ خود کو نئے سانچے میں ڈھالنا ہے۔۔۔ یہی مقصد ہے اس کتاب کی تالیف کا۔۔۔ اور یہی ہے اس کا منہج و اسلوب کہ۔۔۔ ”پانچ منٹ روزانہ نکالنے اور زندگی سنوارتے جائیے“

مجھے احساس ہے کہ آج کا انسان بہت مصروف ہے۔۔۔ اور ایک حد تک مجبور بھی۔۔۔ معاش پہلے کبھی تو زندگی کا ایک حصہ تھی۔۔۔ اب پوری زندگی پر حاوی ہو گئی ہے۔۔۔ نئی تہذیب خود ایک بیماری ہے۔۔۔ اور بہت سی بیماریاں ساتھ لیکر آئی ہے۔۔۔ ذہنی، جذباتی اور جسمانی بیماریاں۔۔۔ مغربی کلچر خود ایک مسئلہ ہے۔۔۔ اور ان گنت مسائل اپنی آغوش میں لئے ہوئے ہے۔۔۔ معاشرتی، سیاسی اور معاشی مسائل۔۔۔ جدید تمدن خود ایک آزار ہے۔۔۔ اور اس کی کوکھ سے نہ جانے کتنے آزار جنم لے چکے اور لے رہے ہیں۔۔۔ سماجی، اخلاقی اور روحانی آزار۔۔۔ اور انسان ہے کہ۔۔۔ ان آزاروں، بیماریوں اور مسائل کے گرداب میں ڈوب چکا ہے۔۔۔ ایسے میں۔۔۔ ہم لاکھ پکاریں، دین کے لئے اُس کے پاس وقت نہیں۔۔۔ وہ دنیا کمانے اور بنانے میں لگا ہوا ہے۔۔۔ اس سے چھوٹے تو کسی اور طرف دیکھے۔۔۔ تو کیا ہم انتظار کریں اُس وقت کا۔۔۔ جب انسان دنیا سے نمٹ کر دین کی طرف لوٹے گا۔۔۔ اور وہ لمحہ کبھی نہیں آنے کا۔۔۔ پھر کیوں نہ ہم اس دوڑتی بھاگتی زندگی سے چند لمحے ادھار لے لیں۔۔۔ اور اپنے حسن تدبیر سے انہی گریز پالمحوں کو فلاح و سعادت کے انمول خزانے میں بدل دیں۔۔۔ ایسا خزانہ جو پوری زندگی کو معنویت سے بھر دے۔۔۔ اور مقصدیت میں ڈھال دے۔۔۔

یہ کام بلاشبہ وقت کی بہت بڑی ضرورت ہے۔۔۔ اور ہم نے اس کام کو ایک تحریک کے طور پر شروع کیا ہے۔۔۔ اور مشن کے انداز میں چلا رہے ہیں۔۔۔ ”عالمی تحریک سیرت“ کا یہ مشن جہاں اپنے اندر وسعت و گہرائی کے بہت سے زاویے لئے ہوئے ہے۔۔۔ وہیں اس میں ندرت اور یکتائی کے انمول رنگ بھی ہیں۔۔۔ ”سیرت انسائیکلو پیڈیا“ اور دیگر علمی و فکری کام کے ساتھ ساتھ خالص عوامی سطح پر منفرد اصلاحی لٹریچر ”عالمی تحریک سیرت“ کے زیر اہتمام تیار کیا جا رہا ہے۔۔۔ اس ضمن میں کئی طرح کی مستقل سیریز پر کام ہو رہا ہے۔۔۔ مثلاً:

۱۔ ”تیس دن، تیس اسباق“ سیریز۔۔۔

ایک کتاب ”خوشبو کے درتپے“ شائع ہو چکی ہے۔

۲۔ ”ہم زندگی کیسے گزاریں“ سیریز۔۔۔

”اسلامی آداب“ زیور طبع سے آراستہ ہو چکی ہے۔

۳۔ ”معاشی خوشحالی“ سیریز۔۔۔

”اپنا رزق بڑھائیے“ منظر عام پر آچکی ہے۔

۴۔ ”خطبات سیرت“ سیریز۔۔۔

پہلی جلد طباعت کے مراحل سے گزر رہی ہے۔

۵۔ ”میں نے زندگی سے کیا سیکھا“ سیریز۔۔۔

راقم الحروف کے ذاتی تاثرات پر مبنی کتاب زیر تکمیل ہے۔

اور اب یہ پیش نظر کتاب ”پانچ منٹ زندگی کے لئے“ ایک نئی اور

منفرد اسکیم ”پانچ منٹ“ سیریز کی پہلی کڑی ہے۔۔۔ اس سیریز کا ماٹو ہے:

”روزانہ پانچ منٹ نکالنے، زندگی سنور جائے گی“

قارئین محترم! یہ محض ایک نعرہ نہیں۔۔۔ جو لوگ اس کتاب پر عمل کریں گے وہ ان شاء اللہ خود اس کے فوائد و اثرات محسوس کریں گے۔۔۔ زندگی بہت قیمتی ہے۔۔۔ اور یہ صرف کھانے، کمانے اور عیش اڑانے کا نام نہیں۔۔۔ المیہ یہ ہے کہ ہم نے زندگی کا تصور بہت محدود کر لیا ہے۔۔۔ اور خود کو اسی محدود دائرے میں بند کر رکھا ہے۔۔۔ حالانکہ زندگی بیکراں وسعتیں، بے پایاں ندرتیں اور اتھاہ پہنائیاں لئے ہوئے ہے۔۔۔ کائنات کا ہر افق زندگی کا ایک جلوہ ہے۔۔۔ تصورات کی ہر جہت زندگی کا ایک گوشہ۔۔۔ آرزوؤں کا ہر جہان زندگی کا ایک دائرہ۔۔۔ اور عمل کا ہر امکان زندگی کا ایک زاویہ ہے۔۔۔ انسان جو کچھ سوچتا، چاہتا اور کرتا ہے۔۔۔ وہ سب زندگی ہے۔۔۔ اور اس سب کچھ کو سنورنا چاہیے۔۔۔ ہر سوچ سنورنی چاہیے۔۔۔ ہر چاہت سنورنی چاہیے۔۔۔ اور ہر کاوش سنورنی چاہیے۔۔۔ ایسا تبھی ہو سکتا ہے جب ہم زندگی کو نفس نفس پگھلائیں۔۔۔ قدم قدم نکھاریں۔۔۔ اور لمحہ لمحہ سنواریں۔۔۔ اور یہی مطمح نظر ہے ہماری اس کتاب کا۔۔۔ ”پانچ منٹ زندگی کے لئے“۔۔۔ عنوان بھی ہے اور پیغام بھی۔۔۔ یہ پیغام ایک تحریک ہے۔۔۔ علم و آگہی کی تحریک۔۔۔ جذبہ و احساس کی تحریک۔۔۔ اور عمل و کردار کی تحریک۔۔۔ ایسی تحریک جو روح عصر کی پکار ہے۔۔۔ آئیے! ہم سب مل کر اس تحریک کی آبیاری کریں۔۔۔ یہ سعادتوں کا راستہ ہے۔۔۔ اور اس راہ پر اٹھتا ہر قدم توفیق الہی کا مظہر۔۔۔

یہ کتاب ایک تمنا ہے۔۔۔ اور اسے جذبوں کی زبان میں پرویا گیا ہے۔۔۔ خدا کرے کہ یہ ”از دل خیزد، بر دل ریزد“ کے مصداق اپنا اثر دکھائے۔۔۔ پڑھنے والوں کی زندگیاں سنور جائیں۔۔۔ اور میرے لئے دنیا میں سعادت اور آخرت میں نجات کا ذریعہ بن جائے۔۔۔ آمین۔

یہ کتاب لکھنے کے بعد میں نے اپنے مبداء فیض اور ربی و پیشوا رہبر صادق حضرت خواجہ محمد صادق صاحب دامت انوارہم القدسیہ جامع الفردوس، گلہار، کوٹلی (آزاد کشمیر) کی بارگاہ عالی میں پیش کی۔۔۔ آپ نے ملاحظہ فرمائی اور طباعت کی اجازت بخشی۔۔۔ یہ میرے لئے سرمایہ سعادت اور توشہ آخرت ہے۔۔۔

آخر میں جسم و جان کی سب توانائیوں کے ساتھ۔۔۔ ہدیہ تشکر و اطمینان، سجدہ اخلاص و عبدیت اور نذرانہ حمد و ثنا رب ذوالجلال کے حضور پیش ہے۔۔۔ جس کی توفیق و رہبری کے بغیر کوئی قدم اٹھ سکتا ہے نہ کوئی کام پایہ تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔۔۔ اور اس کے بعد قلب و روح کی انتہائی گہرائیوں سے پھوٹنے والا جذبہ عجز و نیاز اور ارمغان درود و سلام۔۔۔ جلوہ نور کبریا، مخزن جود و عطا، رحمت ہر دوسرا، شافع روز جزا احمد مجتبیٰ محمد مصطفیٰ ﷺ کی بارگاہ بے کس پناہ میں بہ ہزار ادب و احترام نذر ہے۔۔۔ جن کے چراغ ہدایت سے جہل و نا آگہی کی ظلمت ہمیشہ گریز پا۔۔۔ جن کی عطائے رحمت سے رہتی دنیا کل عالم فیضیاب۔۔۔ اور جن کے چشمہ عرفان و حکمت سے ہر دور کے تشنگان علم و معرفت سیراب ہوتے رہیں گے۔۔۔

وصلی اللہ تعالیٰ علی حبیبہ سیدنا و مولانا محمد و علی آلہ

و اصحابہ اجمعین -

گدائے در حبیب ﷺ

سید عبدالرحمن بخاری

۲۵ دسمبر ۲۰۰۲ء

## کیا وہ لمحہ ابھی نہیں آیا

”کیا وہ لمحہ ابھی نہیں آیا کہ تیرا دل خدا کے نام پر تڑپ اُٹھے۔“

ذرا دل کے کانوں سے سنئے۔۔۔ کیا چاروں طرف فضا میں اسی پکار کی گونج نہیں ہے۔۔۔ آسمان سے اترتی روشنی کی ہر کرن میں یہی تو جھلملاہٹ ہے۔۔۔ زمین کی کوکھ سے پھوٹی ہر کونپل میں یہی ہریالی ہے۔۔۔ رم جھم برستے بادل کے ہر قطرے میں اسی پکار کی نم ہے۔۔۔ صحرا میں اڑتے ریت کے ہر ذرے میں اسی کی تاب ہے۔۔۔ فلک بوس پہاڑوں کے دامن اسی صدا سے گونج رہے ہیں۔۔۔ بہتی ندی کی موجوں سے یہی تو شور اٹھ رہا ہے۔۔۔ آبشاروں کا ترنم یہی تو نغمہ گا رہا ہے۔۔۔ بہاروں کے تبسم میں اسی کا رنگ دمک رہا ہے۔۔۔ شام کے ملگجے اندھیرے یہی سکوت بانٹ رہے ہیں۔۔۔ صبح کے پھیلتے اجالے یہی نکھار لٹا رہے ہیں۔۔۔ ہر سہانا منظر دیکھتی آنکھوں میں یہی امنگ جگا رہا ہے۔۔۔ اور نسیم جاں فزا کا ہر جھونکا بدن میں اسی تمنا کا لمس اگا رہا ہے۔۔۔ غرض کونین میں جو کچھ ہے سب خدا کی اسی پکار کی بازگشت ہے۔۔۔ وہ ازلی پکار جو نوع بشر کے نام خدا کے آخری پیغام ”القرآن“ کے لفظوں میں یوں گونج رہی ہے:۔۔۔

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ (حدید: ۱۶)  
یعنی کیا اہل ایمان کے لئے وہ ساعت ابھی نہیں اتری کہ ان کے دل خدا کی یاد میں تڑپ اُٹھیں۔

ہاں! ہاں! ذرا اپنی روح کی پاتال میں اتر کر دیکھئے۔۔۔ اندر سے بھی یہی پکار ابل رہی ہے۔۔۔ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (ذاریات: ۲۱) یعنی تمہارے من میں وہی چھپا ہے، کیا تم دیکھتے نہیں۔۔۔ وہ تو رگِ جاں سے بھی قریب ہے۔۔۔ اور تارِ رگِ حیات کے ہر ساز میں اسی کی صدا گونج رہی ہے۔۔۔ یہی صدا کہ:

”کیا وہ لمحہ ابھی نہیں اُترا کہ تیری زندگی بدل جائے۔۔۔“

اے بندۂ مومن! تو کب تک یونہی جیے گا؟“

سنو! سنو! کہ دل کی ہر دھڑکن یہی پکارے ہے۔۔۔ سانسوں کی حدت اسی کا گداز۔۔۔ اور نبضوں کا ارتعاش اسی کی گونج ہے۔۔۔ پلکوں میں نمی یہی تو ہے۔۔۔ اور بدن کا لرزہ اسی سے ہے۔۔۔ غرض ہمارے وجود کے ریشے ریشے سے یہی پکار امنڈ رہی ہے:۔۔۔ ”کیا بدلنے کا پل نہیں آیا؟“۔۔۔

تاریخ کے روزن سے جھانکو تو۔۔۔ اس پکار نے لاکھوں کی زندگی سنواری ہے۔۔۔ وہ دیکھو! بغداد کا سب سے بڑا ڈاکو اک آن میں ولیوں کا سردار بنا ہے۔۔۔ کہاں تو یہ کہ۔۔۔ بستی بستی، صحرا صحرا اس کی دہشت پھیلی تھی۔۔۔ ہر ایک مسافر ڈرتا تھا۔۔۔ ہر شخص پہ خوف کا پہرہ تھا۔۔۔ ماحول میں اس کے نام سے اک لرزہ طاری رہتا تھا۔۔۔ وہ اپنے عہد کا سب سے بڑا ڈاکو تھا۔۔۔ جو کارواں کے کارواں سب لوٹ لیتا تھا۔۔۔ اور کہاں یہ ایک لمحے بھر میں ایسا انقلاب آیا کہ۔۔۔ توبہ کرتے ہی خدا کے قرب کی اجلی فضا میں سانس لینے لگا۔۔۔ یہ انقلاب اس کے وجود میں کہاں سے ابھرا ہے۔۔۔ اسی الوہی پکار سے۔۔۔ وہ کیسا لمحہ تھا۔۔۔ کہ لٹتے کارواں کے ایک خیمے سے تلاوت کی نحیف آواز ڈاکو نے سنی۔۔۔ مشیت نے یہی آیت یکا یک اس کے کانوں میں

انڈیلی: --- اَلَمْ يَانَ لِلَّذِينَ اٰمَنُوْا اَنْ تَخْشَعَ قُلُوْبُهُمْ لِذِكْرِ اللّٰهِ“ --- بس پھر کیا تھا --- وہ انقلاب کا لمحہ اتر آیا --- اور چشمِ فلک نے دیکھا کہ --- ایک پتھر دل پگھلا --- اور تن من کی غلاظت ساری آنسو بن کر بہہ نکلی --- ادھر شانِ کریمی نے کچھ اس انداز سے سینچا کہ --- روح کے آنگن میں سب پھول وفا کے مہک اٹھے --- اور دیکھو ایک ہی ساعت میں --- فضیل ڈاکو --- اک نئے قالب میں ڈھل کر --- ولی کامل حضرت فضیل بن عیاضؒ بن چکے تھے ---

یہ کرشمہ ہے اسی الوہی پکار کا --- جو آج بھی کون و مکاں میں ہر سو گونج رہی ہے --- پھر بھلا سوچئے تو --- ہمارے دل کی کھیتی میں اس انقلاب کا بیج کیوں نہیں اُگ رہا --- شاید اس لئے کہ ابھی ہماری کشتِ جاں میں نم نہیں ہے --- ورنہ ایک فضیل ہی کیا --- یہاں تو ان گنت بسمل تڑپ رہے ہیں اس پکار سے --- وہ دیکھو جعفر بن حرب ہمدانی --- کہ بادشاہ کا مصاحب ہے --- اور پھرے ہے اتراتا --- دولت کی فراوانی ہے --- اور زندگی تعیش میں ڈوبی --- کہ یکا یک رحمتِ حق نے بڑھ کر تھام لیا --- ایک قاری کی آواز سماعت میں گونجی --- یہی آیت تلاوت ہو رہی تھی --- اَلَمْ يَانَ لِلَّذِينَ اٰمَنُوْا --- کیا مومنوں کے دل بدلنے کی گھڑی نہیں اتری --- اور پھر سچ مچ وہ لمحہ آن پہنچا --- تن بدن میں بجلیاں سی بھر گئیں --- روح میں گداز اتر --- سینے میں خشیت اُبل --- اور سوزِ دل اشکوں میں ڈھل کر بہہ پڑا --- بس اشک تھے کہ سارے گناہوں کو دھو گئے --- اور زندگی کچھ اس طرح بدلی کہ --- پھر کسی آنکھ نے جعفر کو شہنشاہ کے آنگن میں نہیں دیکھا --- جب بھی دیکھا اسے ذوقِ عبادت میں تڑپتا دیکھا --- اے کاش ہمارے دل میں بھی اک ایسی چنگاری بھڑک اٹھے ---

ہاں! ایسی چنگاری جو سب میل کچیل اور حرص و ہوس کو پھونک

ڈالے۔۔۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم کے اُس گنہگار کی طرح۔۔۔ جس کا وجود ابر کرم کے برسنے میں تنہا رکاوٹ تھا۔۔۔ اور بس ایک ہی لمحے میں کچھ اس طرح بدلا کہ۔۔۔ موسیٰ دھار بارش اُسی کے صدقے زمیں پہ برسی۔۔۔ روایت ہے کہ قومِ موسیٰ علیہ السلام خشک سالی سے تڑپ اٹھی۔۔۔ ہزاروں عبادت گزاروں کے جلو میں حضرت موسیٰ علیہ السلام نے دعا کے لئے ہاتھ اٹھائے۔۔۔ ندا اتری کہ۔۔۔ اے موسیٰ! بارش کیونکر برسے جبکہ تم میں ایک شخص ایسا بھی ہے جو پچھلے چالیس برس سے پیہم میری نافرمانی میں ڈٹا ہوا ہے۔۔۔ وہی سبب ہے بارش رکنے کا۔۔۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پکارا کہ۔۔۔ اے لوگو! جو تم میں رب کا باغی ہو وہ اس مجلس سے اٹھ جائے کہ ہم رحمتِ خدا کی پاسکیں۔۔۔ بس یہی پکار کا لمحہ تھا جو انقلاب بن کر اُس مجرم کے سینے میں کوندا۔۔۔ دل سے تڑپ اٹھی:۔۔۔ ”اے رب! میں بدلتا ہوں، رسوائی نہ ہو میری“۔۔۔ اور اس کا پیکرِ خاکی سراپا آنسوؤں میں ڈھل گیا۔۔۔ بس اتنی دیر تھی کہ۔۔۔ دل بدلا اور آنسو ٹپکے۔۔۔ تو یہ عرقِ انفعال کے قطرے موتی سمجھ کے شان کریمی نے چن لئے۔۔۔ اور سحابِ رحمت کی جھڑی لگ گئی۔۔۔ حضرت موسیٰ علی نبینا و علیہ السلام نے بارگاہِ خداوندی میں عرض کی۔۔۔ الہ العلمین! وہ مجرم تو ابھی محفل سے نکلا نہیں اور یہ بارش اتر آئی۔۔۔ اس میں راز کیا ہے۔۔۔ فرمایا: اُسی کے صدقے تو بارش ہو رہی ہے۔۔۔ کہ رونے والی آنکھِ خدا کی رحمت کا خزانہ ہے۔۔۔ سنئے میرے آقا و مولا رحمتِ عالم ﷺ نے فرمایا ہے:

”لله افرح بتوبة عبده من احدكم يجحد ضالته بالفلاة“

(صحیح مسلم، کتاب التوبہ)

یعنی تم میں سے کوئی شخص صحرا میں اپنی سواری گم کر بیٹھے اور زندگی سے مایوس ہو جائے، پھر اچانک اپنی گم شدہ سواری پا



کر اسے جتنی بے پناہ خوشی ہوگی، خدا تعالیٰ اپنے گنہگار بندے کی توبہ پر اس سے کہیں زیادہ خوش ہوتا ہے۔

آؤ! ہم یہ تمنا ہی اپنے سینے میں جگا لیں کہ۔۔۔ اے رب ہماری زندگی سنوار دے۔۔۔ پر اس خشیت کے ساتھ کہ۔۔۔ ہم گناہوں میں ڈوبے ہیں، اپنے رب کو کیسے منائیں۔۔۔ قوم بنی اسرائیل کے دو آدمی اس ارادہ سے نکلے کہ اب ہم خدا کی عبادت میں مشغول رہیں گے۔۔۔ عبادت گاہ کے دروازے پر پہنچے تو۔۔۔ ایک اندر داخل ہو گیا۔۔۔ اور دوسرا وہیں دہلیز پر تڑپنے لگا کہ۔۔۔ ”یا رب! مجھ ایسا گنہگار تیرے گھر میں کیونکر قدم رکھے“۔۔۔ یہ تڑپ عرشِ اعظم تک پہنچی۔۔۔ اور وہ شخص مقامِ صدیقیت پر فائز ہو گیا۔۔۔ بنی اسرائیل ہی کا ایک اور شخص جو سرتا پنا گناہوں میں ڈوبا تھا۔۔۔ اک روز اچانک حزن و الم کی تصویر بن گیا۔۔۔ درد کا لمحہ جاگ اٹھا تھا۔۔۔ دیکھنے والوں نے دیکھا کہ مرغِ بسمل کی طرح تڑپ رہا ہے۔۔۔ اور زبان پر بس ایک ہی پکار ہے۔۔۔ ”ہم ارضی ربی؟ ہم ارضی ربی“۔۔۔ میں اپنے رب کو کیسے مناؤں۔۔۔ میں اپنے رب کو کیسے مناؤں۔۔۔ ادھر یہ بیقراری تھی کہ بڑھتی جا رہی تھی۔۔۔ اور ادھر سے رحمت باری نویدِ مغفرت لے کر اتر آئی۔۔۔ خدا نے اپنے کرم کی پناہوں میں لے لیا اُس کو۔۔۔ اور یوں۔۔۔ بس ایک درد کے لمحے میں وہ۔۔۔ گنہگاری کی دلدل سے نکل کر قربِ حق کی اعلیٰ منزل تک آ پہنچا۔۔۔

(کتاب التوابعین، ص ۱۱۷)

اے رب! ترا کرم تو ہر اک کا سہارا ہے۔۔۔ کچھ درد کی پھوار میری روح پر بھی برسے۔۔۔ مری خاکِ بدن کا ہر ذرہ گناہوں میں ڈھلا ہے۔۔۔ میں تیرے لطف کا محتاج ہوں۔۔۔ اور تیرے در پہ حاضر ہوں۔۔۔ کرم فرما۔۔۔ مجھے

بھی اپنی رحمت کے سمندر میں ڈبو لے۔۔۔

اے خدا تو سب کا پالنہار ہے۔۔۔ سب پہ کرم برساتا ہے۔۔۔ سب کو سہارا دیتا ہے۔۔۔ اُسے بھی تو نے تھام لیا تھا جسے کوئی سہارا نہ ملا۔۔۔ وہ کہ پہلی امتوں میں سے کوئی تھا۔۔۔ اک گنہگار بندہ۔۔۔ جو اپنے گھر سے نکلا اور صحرا میں تڑپتا پھر رہا تھا۔۔۔ دھرتی، انبر، سورج، چندا۔۔۔ سب کی شفاعت مانگ رہا تھا۔۔۔ اے آسمان! میری شفاعت کر دے۔۔۔ اے زمین! اے چاند، ستارو! اے فرشتو! میری شفاعت کر دو۔۔۔ اے پہاڑو! وادیو! صحرا کے ذرو! اے فلک کے بادلو! آؤ میری شفاعت کرو۔۔۔ بس یہی پکارتا، تڑپتا، اور سسکتا ادھر ادھر لپک رہا تھا۔۔۔ کہ تھک کر نڈھال اور بے ہوش ہو گیا۔۔۔ بندے کو جب گناہوں کی کسک نڈھال کر دے۔۔۔ تو عرش بھی لرزتا ہے۔۔۔ اور کون و مکاں میں ہر طرف رحمت برسنے لگتی ہے۔۔۔ نہ جانے کب تک خدا کی رحمت برستی رہی۔۔۔ اور اُس کے گناہ دھوتی رہی۔۔۔ اور نہ جانے کب تک وہ اس پھوار میں بھیگتا۔۔۔ اور نہال ہوتا رہا۔۔۔ کہ پھر ایک فرشتہ آیا۔۔۔ اور اس کے لئے مغفرت کا سندیہ لایا۔۔۔ خداوند! وہ کتنا خوش نصیب انسان تھا۔۔۔ کہ جس کے واسطے پروانہ بخشش فرشتہ لے کے اترتا تھا۔۔۔ سب دھرتی انبر، چاند ستارے، بادل پھول نظارے۔۔۔ اس پر ناز لٹا رہے تھے۔۔۔ صحرا کا ہر اک ذرہ رقص میں ڈوبا تھا۔۔۔ پیامِ مغفرت سن کر خوشی سے دھار پھوٹی آنسوؤں کی۔۔۔ اور فرشتے سے پوچھا۔۔۔ کس نے شفاعت کی میری۔۔۔ کہا: ”تیری تڑپ خود ہی شفاعت بن گئی تیری“۔۔۔

الہ العلمین! ایسی تڑپ کا ایک شعلہ میرے من میں بھی جگا دے۔۔۔ کہ میرے لہو میں بجلیاں سی دوڑ جائیں۔۔۔ میں تڑپوں اور میری آہ و زاری دو جہاں کو بھی رُلا دے۔۔۔ بنی اسرائیل کے اُس بدکار کی طرح جو ترے خوف

میں اتنا رویا۔۔۔ اتنا رویا کہ۔۔۔ پاس ہی بہتے دریا سے ندا ابھری۔۔۔ ”اس رونے والے کو بلاؤ۔ میں اس سے محبت کرتا ہوں، میرے پانی کا ہر قطرہ اس سے محبت کرتا ہے۔“۔۔۔ اے خدا! مرے لہو میں پیاس بھر دے۔۔۔ مغفرت کی پیاس۔۔۔ اور بدن کے ریشے ریشے میں تڑپ انڈیل دے ایسی۔۔۔ کہ میری غفلتوں کا ہر لمحہ سراپا آہ بن جائے۔۔۔ وہ آہ نیم شب جس سے لرز اٹھے شبستان وجود۔۔۔ میں روؤں اور میری بے قراری۔۔۔ میرے جیون میں تیری رحمتوں کا نور بھر دے۔۔۔ عبداللہ بن مرزوق کی مانند۔۔۔ کہ جس نے غفلتوں کی راہ چھوڑی۔۔۔ اور اپنی زندگی نام خدا پہ دان کر دی۔۔۔ قدم قدم رضا کی سمت۔۔۔ نظر نظر توجہ الی اللہ۔۔۔ نفس نفس میں اُس کی یاد۔۔۔ کسی نے پوچھا کہ دنیا چھوڑی تو کیا پایا۔۔۔ کہا: ”خدا کے نام کی تسکین، جو انمول دولت ہے۔“۔۔۔

”خداوندا! سکونِ قلب کی دولت مجھے بھی دے۔۔۔ میں تیرے پیار کے ساگر میں ایسے ڈوب جاؤں۔۔۔ کہ دنیا کیا میں خود کو بھول جاؤں۔۔۔ نگہ اٹھے تو ہر سو تجھ کو ڈھونڈے۔۔۔ من تڑپے تجھی کو یاد کر کے۔۔۔ اور دل دھڑکے تو تیرا نام ابھرے۔۔۔ ترے محبوب ﷺ کا نقش قدم۔۔۔ حاصل ہو میری زندگی کا۔۔۔ میں اُن کے نام پر جیتا رہوں۔۔۔ اُن کی اداؤں میں تجھے پالوں۔۔۔ مرا ہر ہر قدم اب دھیرے دھیرے۔۔۔ نبی ﷺ کے جادۂ پر نور پہ بڑھتا رہے۔۔۔ آگے ہی آگے۔۔۔ یہی چاہت مرا ایمان بن جائے۔۔۔ یہی نسبت مری پہچان بن جائے۔“۔۔۔

آمین یا رب العلمین بجاہ نبیک وحبیبک سید المرسلین ﷺ۔

☆ قارئین محترم! آئیے اسی کیفیت اور اسی تمنا کے ساتھ ہم آج خود سے ایک عہد باندھ لیں۔۔۔ گھبرائیے نہیں۔۔۔ یہ عہد مشکل نہیں، آسان ہے۔۔۔ بہت آسان۔۔۔ بس یہی کہ۔۔۔ پچھلی ساری زندگی جن گناہوں اور غفلتوں میں گزری۔۔۔ ہم بارگاہ الہی میں سچے دل سے توبہ کرتے ہیں کہ آئندہ ان سے جس قدر ممکن ہوا بچتے رہیں گے۔۔۔ اور اگلی زندگی ہم قدم قدم بھلائی کی راہ پر آگے بڑھتے رہیں گے۔۔۔ پانچ منٹ روزانہ اپنی زندگی سنوارنے کے لئے ضرور نکالتے رہیں گے۔۔۔ ان شاء اللہ العزیز۔۔۔ اور ان پانچ منٹ میں ہمیں کیا کرنا ہے۔۔۔ یہ کتاب اسی لئے لکھی گئی ہے۔۔۔ آئیے ورق الٹیں۔۔۔ اور آگے دیکھیں۔۔۔ کہ زندگی تو ورق ورق سیکھنے۔۔۔ اور قدم قدم برتنے سے نکھرے گی۔۔۔ اور خدا کرے کہ ہم سب کی زندگی۔۔۔ لمحہ لمحہ نکھرتی رہے۔۔۔ اور نکھرتی ہی چلی جائے۔۔۔ آمین!

-----



(۱) یہ بہاریں کون نہیں چاہتا

Sublimation

(۲) دل وہی، خوشیوں کا بانگین وہی

Progressive relaxation

(۳) اس لمحے کی تاک میں رہیے

Divine inflow

(۱۰۱) پہلا منٹ

## یہ بہاریں کون نہیں چاہتا

تعارف

### Sublimation

انسان کی زندگی عام طور پر پستیوں میں ڈوبی ہوتی ہے۔ کبھی سوچ، کبھی کردار اور کبھی غم کی پستیوں میں۔ اور یہ پستیاں ایک بھنور کے طور سے گھیر لیتی ہیں۔ اس گرداب سے چھوٹنے اور رفعتوں کے سفر پر نکلنے کے لئے آدمی کو سہارا درکار ہے۔ صرف دکھی، بیمار اور معذور ہی کو نہیں، کج فکر اور بد اطوار کو بھی سنورنے اور سدھرنے کے لئے سہارا چاہیے۔ آسمان سے اترے یا ماحول سے ابھرے، خواہ حسی ہو یا معنوی اور چاہے راہ دکھائے یا ساتھ چلائے، بہر آئینہ سہارا جیسا بھی ہو آدمی کو سنوار دیتا ہے۔ کوئی بلند تر مقصد، کوئی پاکیزہ ہنر یا کوئی مثبت سرگرمی بندہ اپنالے، بہر طور اس سے زندگی میں نکھار آتا ہے؛ اور جدید میڈیکل سائنس کی زبان میں یہی سنوار، یہی نکھار Sublimation کہلاتا ہے۔ اس کی تاثیر و افادیت علم النفس کے ماہرین سے سنئے:

"Sublimation, which allows one to accept the truth, channels raw instincts, rather than damming them up. Sublimating by working harder is the first line of defence when facing problem that can not be

*resolved immediately. An act of creativity may represent the sublimation of powerful instincts or emotions."*

(Pathfinders, p. 305, 309)

یعنی Sublimation جو کہ سچائی کو منوانے کا ذریعہ ہے، آدمی کی خام استعداد کو تاراج کرنے کی بجائے سنوار دیتی ہے۔ کسی مشقت آمیز عمل میں لگ جانا برے حالات، پست رویوں اور ناہل پذیر مسائل سے بچاؤ کے لئے آدمی کے نفسیاتی تحفظ کی اولیٰ دفاعی لائن ہے۔ انسان کسی تخلیقی کام یا مثبت سرگرمی کو اپنالے تو اس کی شخصیت کے توانا جذبات اور جبلی استعداد کو نہ صرف تقویت بلکہ نشوونما اور ترفع یعنی بلند پروازی میسر آتی ہے۔

قارئین محترم! آپ نے دیکھا کہ Sublimation کیا ہے اور انسان کی شخصیت میں اس سے کتنا عروج اور نکھار پیدا ہوتا ہے۔ یہی نکھار اور سنوار پیدا کرنا اس کتاب کا مقصد ہے؛ اس لئے بدیہی طور پر Sublimation ہی کو اس کتاب کا نقطہ آغاز بننا چاہیے۔۔۔ چنانچہ پہلا سبق یہی ہے اور اس سبق میں ہم نے جو مثبت، تخلیقی اور نورانی عمل تجویز کیا ہے وہ ازل سے ابد تک کا سب سے یکتا اور مقدس عمل ہے۔ ایسا عمل جس میں بندہ خود سے بلند تر ہو کر پوری کائنات کی معصوم فطرت اور خود رب کائنات کی بے مثل ادا کا آہنگ پالیتا ہے اور یوں اس کی زندگی کا لمحہ لمحہ عروج آشنا ہو جاتا ہے۔ سو بالیقین اس عمل سے بڑھ کر Sublimation کی اور کوئی صورت ممکن نہیں۔۔۔ تو چلئے، ورق الٹئے اور

پڑھئے آج کا پہلا سبق۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ باریابی کی تمنا اور سوز و گداز کے  
ساتھ درود پاک کا نذرانہ اور جذبوں کی سوغات پیش  
کیجئے:

جلیل القدر صحابی حضرت حذیفہؓ فرماتے ہیں:

”جو آدمی درود پاک کو اپنا وظیفہ بنا لے۔۔۔ نہ صرف وہ خود  
اسکی برکتوں اور نوازشوں سے فائدہ اٹھاتا ہے۔۔۔ بلکہ اس کی  
اولاد۔۔۔ اور اولاد کی اولاد بھی نہال ہو جاتی ہے“۔۔۔

(سعادة الدارين، ص ۸۹)

ذرا سوچئے۔۔۔ ہم میں سے کون ہے جو اپنے لئے اور اپنی اولاد کے  
لئے زندگی کی بہاریں نہیں چاہتا۔۔۔ ہر ایک کی تمنا ہے کہ۔۔۔ اس کی امیدوں  
کا شجر ہمیشہ پھلا پھولا رہے۔۔۔ تو آئیے پڑھیں درود پاک:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ خَاتَمِ الْأَنْبِيَاءِ وَمَعْدِنِ  
الْأَسْرَارِ وَمَنْبَعِ الْأَنْوَارِ وَجَمَالِ الْكُونِيْنَ وَشَرَفِ الدَّارَيْنِ  
وَسَيِّدِ الثَّقَلَيْنِ الْمَخْصُوصِ بِقَابِ قَوْسَيْنِ۔





(۱۰۲) دوسرا، تیسرا منٹ

## دل وہی، خوشیوں کا بانگین وہی

تعارف

### Progressive relaxation

ذہنی اور نفسی بیماریاں تو ان گنت ہیں اور ان کے علاج کی تدابیر بھی حد شمار سے باہر۔ لیکن ایک تدبیر دنیا کے ہر نظام علاج میں یکساں رائج اور معتبر ہے جسے Relaxation کہا جاتا ہے۔ یہ Relaxation کیا ہے؟ انسان کے ذہنی و جسمانی قوی اور اعصاب کو انتہائی سکون و آرام پہنچانا۔ اس کے طریقے بہت سے ہیں: نیند، بدن کو ڈھیلا چھوڑنا، مسکن ادویات استعمال کرنا، یوگا کی مشقیں، پیٹنٹزم اور مراقبہ وغیرہ۔ یہ سبھی طریقے اپنی اپنی جگہ افادیت رکھتے ہیں مگر ایک بات ان سب سے پہلے اور سب سے بڑھ کر لازم ہے اور وہ یہ کہ انسان کی طبیعت، مزاج اور دل و دماغ میں فرحت و انبساط اور خوشی و مسرت کی لہریں دوڑ رہی ہوں۔ اگر کسی طور آدمی کے من میں خوشی کی موجیں رقص کرنے لگیں تو اس کی تمام ذہنی اور جسمانی بیماریاں خود بخود تحلیل ہونا شروع ہو جائیں گی؛ لیکن اگر من میں خوشی اتر نہ پائے تو کیسا علاج اور کہاں کی آسودگی؟۔ ایسے میں ذہنی تناؤ (Tension) کو گھٹانے کی سب تدبیریں لا حاصل ہی ٹھہریں گی۔

بنابریں یہ طے شدہ حقیقت ہے کہ اگر انسان ذہنی و نفسی بیماریوں سے محفوظ اور پرسکون رہنا چاہتا ہے تو ایک مثبت رویہ (Positive Behaviour) اپنے مزاج، شخصیت اور وجود کی سب داخلی پرتوں میں ہمیشہ کے لئے جاگزیں کر لے: اپنے ارد گرد کی ہر چیز سے خوشیاں سمیٹنے اور ہر حال میں خوش رہنے کا

رویہ۔ میں اس رویہ کو جدید میڈیکل سائنس کی زبان میں ایجابی تسکین (Progressive Relaxation) سے تعبیر کرتا ہوں۔ عام طور پر جدید نفسی طریق علاج میں Progressive Relaxation کی جو تکنیک برتی جاتی ہے وہ ماہرینِ نفسیات کے الفاظ میں یہ ہے:

*"The subject is urged to relax each muscle in the body; suggesting that waves of relaxation are repeatedly washing over the subject."*

(Mind over Matter, p.100)

یعنی اس تکنیک میں زیرِ علاج شخص کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اپنے بدن کے ہر ہر عضو اور ہر ہر پٹھے کو ڈھیلا چھوڑے اور پرسکون ہونے دے۔ ساتھ ہی مریض کو یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ سکون و آرام کی ماورائی لہریں پے در پے اس کے وجود کو نہلا رہی ہیں۔

آپ نے دیکھا Progressive Relaxation کی تکنیک کس طرح انسان کے وجود کو لمحوں میں سکون و آرام کی ماورائی دنیا میں پہنچا دیتی ہے۔۔۔ اور پیش نظر سبق اس تکنیک کا سب سے منفرد اور انوکھا روپ ہے۔



## درس

چاشت یا جب طبیعت میں انبساط ہو:۔۔۔ پڑھئے

اور اپنے قریہ جاں میں آسودگی کے پھول، رعنائیوں کے

منظر اور خوشیوں کی دھنک اگکا لیجئے:

۱۔ خوش رہنے کی عادت ڈالئے۔۔۔ خدا نے اس دنیا میں اپنے بندوں کے لئے ان گنت خوشیاں اتاری ہیں۔۔۔ یہ خوشیاں ہر طرف پھیلی ہوئی ہیں۔۔۔ ذرا دل کی آنکھوں سے دیکھئے۔۔۔ آپ کو اپنے چاروں طرف بہت سی خوشیاں رقص کرتی دکھائی دیں گی۔۔۔ پرندوں کے چہچہے، آبشاروں کا ترنم۔۔۔ درختوں کی ہریالی، دریاؤں کی روانی۔۔۔ ریت کے چمکتے ذرے، سورج کی کرنوں کا رقص۔۔۔ سمندر کی موجوں کی طغیانی، چاند کی کومل ٹھنڈی چاندنی۔۔۔ رات کے ملگجے اندھیرے، ستاروں کی جگمگاہٹ۔۔۔ شفق کی سرخی، اُفق کی بلندی۔۔۔ پہاڑوں کے سلسلے، وادیوں کے نظارے۔۔۔ سبزے کی شادابی، کلیوں کی تازگی اور پھولوں کی رعنائی۔۔۔ غرض ہر شے جہاں کی اپنے اندر خوشیوں کے انمول خزانے لیے ہوئے ہے۔۔۔ اور یہ خوشیاں دن رات مخلوقِ خدا میں بٹ رہی ہیں۔۔۔

ذرا اپنے آپ سے پوچھ کر بتائیے۔۔۔ کیا صبح کا سہانا منظر کبھی آپ کے لئے فرحت کا پیغام لے کر نہیں ابھرا۔۔۔ کیا شام کے پھلتے سائے کبھی آپ کے وجود میں خوشیوں کی ٹھنڈک بن کر نہیں اترے۔۔۔ کیا ستاروں کی جگمگاہٹ آپ کی آنکھوں میں کبھی مسرت کی چمک بن کر نہیں کوندی۔۔۔ کیا پرندوں کے چہچہے کبھی آپ کی سماعت میں خوشیوں کے نغمے بن کر نہیں گونجے۔۔۔ کیا نکہت بادِ بہاری آپ کے دل کی گلیوں میں کبھی زندگی بن کر نہیں کھیلی۔۔۔ کیا پھولوں کی رعنائی کبھی آپ کے ہونٹوں پر مسکراہٹ بن کر نہیں پھیلی۔۔۔ کیا

چاندنی کی موجیں کبھی آپ کے تن بدن میں خوشیاں بن کر نہیں دوڑیں۔۔۔ کیا بہتے دریا کے کنارے کبھی آپ نے جشنِ مسرت نہیں پایا۔۔۔ یقیناً پایا ہے یہ سب کچھ آپ نے۔۔۔ کبھی نہ کبھی ضرور پایا ہے۔۔۔ پھر آج بھی یہ سب کچھ تو اسی طرح موجود ہے۔۔۔

صبح آج بھی اتنی ہی خوبصورت ہے۔۔۔ ستاروں کی جگمگاہٹ میں کوئی کمی نہیں آئی۔۔۔ ہوائیں اب بھی اسی طرح اٹھکھیلیاں کرتی ہیں۔۔۔ چڑیاں آج بھی وہی پیار کے مدھر گیت گا رہی ہیں۔۔۔ بہتے پانی کی موجیں اب بھی اسی طرح رقص کر رہی ہیں۔۔۔ بہاریں اب بھی اسی طرح شادابیاں لٹا رہی ہیں۔۔۔ کلیوں میں تازگی وہی ہے۔۔۔ پھولوں میں دلکشی وہی۔۔۔ غرض ہر چیز اسی طرح مسرتوں کے خزانے لٹا رہی ہے۔۔۔ پھر کیوں نہ آج بھی آپ اسی طرح اپنے ماحول سے خوشیاں سمیٹیں۔۔۔ جس طرح پہلے کبھی سمیٹی تھیں۔۔۔

۲۔ میں جانتا ہوں اس دور میں جینا دشوار ہو گیا ہے۔۔۔ ہر شخص مسائل و مشکلات میں گھرا ہوا ہے۔۔۔ اور غم ہیں کہ چھوڑتے نہیں۔۔۔ لیکن یہ کیا کہ انسان مسائل کو خود پر طاری کر لے۔۔۔ اور زندگی کو بوجھ سمجھنے لگے۔۔۔ غم تو زندگی کا حصہ ہیں۔۔۔ جب تک زندگی ہے۔۔۔ تب تک غم بھی رہیں گے۔۔۔ پر ایسا کیوں ہو کہ۔۔۔ ہر وقت آدمی کے چہرے پر غم کا زہر کھلا رہے۔۔۔ سنجیدگی اچھی چیز ہے۔۔۔ مگر سنجیدگی روگ میں نہ ڈھلنے پائے۔۔۔ زندگی لطافت، مسرت اور آسودگی چاہتی ہے۔۔۔ تو کیوں نہ ہم مسائل اور غموں پر حاوی ہو کر جینا سیکھیں۔۔۔ اور اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔۔۔ بس اتنی سی بات ہے کہ۔۔۔ زندگی میں چھوٹی چھوٹی خوشیاں سمیٹتے چلو۔۔۔ اور قدم قدم شادمانیوں کی راہ پر آگے بڑھتے رہو۔۔۔ اور یہ کام کل سے نہیں۔۔۔ آج ہی سے کرنا ہے۔۔۔ ابھی سے۔۔۔

۳۔ تو چلئے ناں! پہلی خوشی کی تلاش میں۔۔۔ کہاں۔۔۔ ارے دور نہیں۔۔۔ یہ خوشی تو آپ کو آس پاس بلکہ خود اپنے وجود کے اندر ہی مل جائے گی۔۔۔ بس ڈھونڈنے کا سلیقہ چاہیے۔۔۔ اور آج کا اگلا منٹ اسی تلاش کی نذر۔۔۔ کیا کہا تلاش مشکل ہے۔۔۔ تو چلئے میں ہی آپ کو چند ایسی خوشگوار سرگرمیوں (Pleasure activities) کی نشاندہی کر دیتا ہوں جن سے آپ چھوٹی چھوٹی خوشیاں سمیٹ سکتے ہیں:

☆ قرآن خدا کا آئینہ ہے۔۔۔ کچھ دیر تلاوت کیجئے۔۔۔ اور اپنے رب کی ذات و صفات کے جلوؤں میں کھوئے رہیے۔۔۔ یہ تصور آپ کے وجود میں رعنائیاں اور فرحتیں اُنڈیل دے گا۔۔۔

☆ نعت رسول ﷺ دل کے غُنجے کھلا دیتی ہے۔۔۔ اپنی پسند کی نعت پڑھئے، سنئے۔۔۔ اور یادِ رسول ﷺ کے اُجالوں سے اپنی ہستی کا ایک ایک گوشہ منور کر لیجئے۔۔۔

☆ مسجد آپ کو بلا رہی ہے۔۔۔ یہ جنت کا باغ ہے۔۔۔ چند لمحے اس باغ میں گزارئیے۔۔۔ اور خدا کے قرب کی سحرانگیزیوں سے اپنے دل، دماغ اور روح کو شاداب کیجئے۔۔۔

☆ بند کمرے سے نکلئے۔۔۔ کچھ دیر کھلی فضا میں رہیے۔۔۔ اور محسوس کیجئے کہ۔۔۔ اُرد گرد کی اچھی چیزوں سے نکلتی ہوئی غیر مرنی لطیف شعاعیں آپ کے وجود میں جذب ہو رہی ہیں۔۔۔ اور دھیرے دھیرے آپ کے اندر توانائی، شگفتگی اور رعنائی بھر رہی ہے۔۔۔

☆ نگاہ اٹھائیے۔۔۔ اور نیلے آسمان کی وسعتوں میں کھو جائیے۔۔۔ خود کو اس لامحدود کائنات کا حصہ جانئے۔۔۔ اور کچھ دیر کے لئے اپنے من پنچھی کو ان

بیکراں فضاؤں میں ہر طرف پرواز کرنے دیجئے۔۔۔۔۔ یہ آپ کے لئے خوشیوں کی  
سوغات لائے گا۔۔۔۔۔

☆ کھلی فضا اور تازہ ہوا میں سانس لیجئے۔۔۔۔۔ گہرے طویل سانس۔۔۔۔۔ اور  
یقین رکھئے کہ سانس کے ساتھ محض آکسیجن ہی نہیں۔۔۔۔۔ بہت سی کائناتی شعاعیں،  
فرحتیں اور توانائیاں بھی آپ کے وجود میں بھر رہی ہیں۔۔۔۔۔

☆ کسی خوبصورت قدرتی منظر کی تصویر (Scenary) دیکھئے۔۔۔۔۔ اور اسکی  
ندرتوں میں کھو جائیے۔۔۔۔۔

☆ کوئی ہلکی پھلکی کتاب پڑھئے۔۔۔۔۔ اور اپنے تصور کے پردہ سمیں پر  
مصنف سے ہمکلام ہو جائیے۔۔۔۔۔

☆ اپنی پسند کا کوئی منظوم کلام سنئے یا گنگنائیے۔۔۔۔۔ ترنم کے ساتھ۔۔۔۔۔  
کلام اچھا، سُر کوئل اور لہجہ دھیمہ ہونا چاہیے۔۔۔۔۔

☆ موسم کی مناسبت سے دھوپ تاپئے۔۔۔۔۔ ٹھنڈی ہوا کا لطف لیجئے۔۔۔۔۔ یا  
رم جھم برستی پھوار کے سحر میں ڈوب جائیے۔۔۔۔۔

☆ تازہ پانی سے غسل کیجئے۔۔۔۔۔ اور اپنی پسند کا صاف ستھرا لباس  
پہنئے۔۔۔۔۔ اب کچھ دیر یونہی قریب کسی پارک یا پسند کی جگہ چہل قدمی کیجئے۔۔۔۔۔

☆ اپنی پسند کی خوشبو لگائیے۔۔۔۔۔ اور اس کی مہک اپنے وجود کی ایک ایک  
پنکھڑی میں اترتی ہوئی دیکھئے۔۔۔۔۔ خوشبو تقدس ہے، رعنائی ہے اور تروتازگی  
ہے۔۔۔۔۔ یہ سب چیزیں آپ کے وجود میں بھر رہی ہیں۔۔۔۔۔ انہیں محسوس کیجئے۔۔۔۔۔

☆ اپنی نشست (Posture) آرام دہ، سبک اور پرلطف بنائیے۔۔۔۔۔ کچھ  
دیر خاموش بیٹھئے۔۔۔۔۔ اپنے اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔۔۔۔۔ اور جسم کو پوری طرح

RELAX کیجئے ---

- ☆ اپنی پسندیدہ شخصیت کو یاد کیجئے --- ان کے بارے میں سوچئے ---  
اجلی، مہکی اور خوشگوار یادوں کو خود پر حاوی ہونے دیجئے ---
- ☆ کسی خوشگوار ماحول، اچھی محفل اور شائستہ گفتگو میں شریک ہو جائئے ---  
اور جب تک طبیعت میں لطف و کیف اُمڈتا رہے --- شریکِ محفل رہیے ---
- ☆ اپنے بہت ہی اچھے دوست کے ساتھ کچھ وقت گزارئے --- ملاقات نہ  
ہو سکے تو فون، خط، ای میل یا انٹرنٹ پر رابطہ ہی سہی ---



(۱۰۳) چوتھا، پانچواں منٹ

## اس لمحے کی تاک میں رہیے

تعارف

### Divine Inflow

وہ صرف خالق ہی نہیں، پالنہار بھی ہے۔ لمحہ لمحہ پالنے والا --- بیج کو مٹی میں پالے، موتی کو صدف میں وہ۔ اڑتے پرندے، رینگتے کیڑے سب کو پالنے والا وہ۔ حی و قیوم شان ہے اس کی۔ خود زندہ اور سب کو قائم رکھنے والا۔ مینہ برسائے، فصل اگائے۔ درختوں کو ہریالی بخشے، پھولوں میں رعنائی بانٹے۔ دن بھر سورج کو چمکائے، رات کو ظلمت سے ڈھانپے۔ ہر بے جان کا روپ نکھارے، ہر جیون کا نقش اجالے۔ جسم کو قوت، حسن کو ندرت۔ ذہن کو سوچیں، روح کو جذبے --- سب کو سب کچھ ہر وقت بخشے۔ ہر مظہر میں، ہر منظر میں اپنا آپ

دکھائے۔ آبِ رواں کے ہر قطرے میں، بادِ صبا کے ہر جھونکے میں اس کی ذات کا جلوہ ہے۔ ہر دل کی دھڑکن میں وہ ہے، سانسوں کی حدت میں وہ۔ ہر دیکھتی آنکھ کی بینائی میں، ہر نقشِ حسیں کی زیبائی میں اس کی تجلی روشن ہے۔ ہر ذوقِ سماعت میں، ہر جنبشِ لب میں اس کا تکلم پنہاں ہے۔ ہر موجِ تبسم میں، ہر بہتے آنسو میں وہ خود ہی ہویدا ہے۔ ہر کیف میں وہ، ہر ڈھنگ میں وہ۔ ہر رنگ میں اور آہنگ میں وہ۔ لامکاں اور مکاں سب میں اس کی نمود۔ ماورائے زماں اس کی قدرت مگر، وقت کا بہتا دھارا اسی کا بہاؤ۔ سائنس کہتی ہے اس کو: Divine Inflow۔ ڈاکٹر رالف والڈو ٹرائن (Ralf Waldo Trine) کے

الفاظ میں:

*"God is the infinite spirit which fills all the universe with Himself alone. So that all is from Him. He is the life of our life. We are continuously receiving our life from Him. We receive our life from God after the manner of a Divine Inflow. The great central fact in human life is the opening of our selves fully to this Divine Inflow,... and so to the operation of higher forces, inspirations and powers."*

*(In tune with the infinite, p.4-9 with adaption)*

یعنی یہ ساری کائنات خدا کی بیکراں روح سے معمور ہے۔ یوں کہ ہر شے اس سے ہے۔ ہم سب اسی سے زندہ ہیں



اور وہی ہماری زندگی۔ ہم اسی سے ہر آن اپنی زندگی پا رہے ہیں؛ اور ہمارا اس سے یہ زندگی پانا ایک الوہی بہاؤ (Divine Inflow) کا انداز لیے ہوئے ہے۔ اور یہی انسانی زندگی کی سب سے بڑی اور مرکزی حقیقت ہے کہ ہم اپنے آپ کو پوری طرح اس الوہی فیضان کے بہاؤ سے بہرہ یاب کرتے رہیں جو بالآخر کائنات کی برتر قوت، فعالیت اور توانائی ہم میں نچوڑ دے گا۔

الوہی نفوذ کا یہ بہاؤ ازل سے ہے اور ہمیشہ رہے گا؛ مگر ہم کہ محدودیت میں جکڑے ہیں، کبھی کبھی ہی سیراب ہو سکتے ہیں۔ اور جو لمحہ ہماری سیرابی کا ہو، وہی تو حاصل زیست ہے۔ اس لمحے کی تلاش اور تمنا ہی میں سب جیتے ہیں۔۔۔ اور پیش نظر سبق بھی اسی تلاش کی اک کڑی ہے۔



## درس

نماز ظہر سے متصل:۔۔۔ پڑھئے اور اپنے تارِ نفس کے  
ہر آہنگ میں ایک تڑپ، ایک پیاس گھول لیجئے:

۱۔ خالق کی شان دینا ہے۔۔۔ اور مخلوق کا کام مانگنا۔۔۔ ہر کوئی خدا سے مانگتا ہے۔۔۔ اور چاہتا ہے کہ جو کچھ مانگے، اسے مل جائے۔۔۔ لیکن ایسا ہوتا نہیں۔۔۔ کیوں؟۔۔۔ اسکی وجوہات تو بے شمار ہیں۔۔۔ اور کچھ باتیں ان شاء اللہ ”قبولیتِ دعا“ کے بارے میں ہماری زیر ترتیب کتاب میں آئیں گی۔۔۔ فی الحال صرف اتنا کہنا ہے کہ۔۔۔ قبولیتِ دعا کے لئے ایک خاص ماحول سازگار

ہوتا ہے۔۔۔ ایسا ماحول جب فرشتے آمین کہتے ہیں۔۔۔ جب سورج، چاند، ستارے۔۔۔ ہوائیں، بہاریں، پھول، نظارے۔۔۔ ہر پتھر، ہر درخت، ہر ذرہ، ہر قطرہ۔۔۔ غرض پوری کائنات انسان کے ساتھ اس کی دعا میں شامل ہو جاتی ہے۔۔۔ جب حضور سید کونین ﷺ کی نگاہ لطف و کرم آدمی کو حاصل ہوتی ہے۔۔۔ اور جب اللہ تعالیٰ کی رحمت بندے کی دعا سننے اور قبول کرنے پر مہربان ہوتی ہے۔۔۔

یہ سازگار ماحول جب کسی کو نصیب ہو جائے تو اسکی ہر دعا قبول ہوتی ہے۔۔۔ پر اس سازگار ماحول کا نصیب ہونا بھی خدا کی توفیق پر منحصر ہے۔۔۔ اور خدا کی یہ توفیق بندے کو تب نصیب ہوتی ہے۔۔۔ جب اس کا پورا وجود عبدیت میں ڈھل جائے۔۔۔ اور دل یادِ رسول ﷺ میں ڈوبا ہو۔۔۔ جب انسان خود کو بھول کر اوروں کے لئے جینے لگے۔۔۔ آئیے! ہم خود کو ایسا ہی بنانے کی کوشش کریں۔۔۔

۲۔ پھر قبولیتِ دعا کے کچھ خاص لمحات ہوتے ہیں۔۔۔ جیسے رات کا وہ لمحہ جب خدا آسمانِ دنیا پر اترتا ہے۔۔۔ اور سحر کا وہ لمحہ جس گھڑی حضور ﷺ کی ولادت ہوئی تھی۔۔۔ جیسے کعبہ شریف پر پہلی نگاہ کا لمحہ۔۔۔ روزہ افطار کرنے کا لمحہ۔۔۔ اور ختم قرآن کا لمحہ۔۔۔ جیسے وہ لمحہ جب انسان حضوری کی خاص کیفیت میں ہو۔۔۔ جب اسکی طبیعت میں سوز و گداز، تڑپ اور بیقراری عروج پر ہو۔۔۔ جب کوئی روحانیت کی لہر من میں اٹھے۔۔۔ جب خدا کی طرف رجوع، دھیان اور توجہ بڑھے۔۔۔ جب حضور ﷺ کی محبت کا جذبہ پھوٹے۔۔۔ جب انسانی ہمدردی کی امنگ جاگے۔۔۔ جب آنکھ سے رم جھم پھوار برے۔۔۔ دل میں آرزوؤں کے شگوفے کھلیں۔۔۔ اور نیکیوں کی بہار اترے۔۔۔ سوائے میرے بھائی! جب اندر کی دنیا میں کوئی ہلچل پچے۔۔۔ تو جان لیجئے کہ خدا کی طرف سے قبولیت کی

گھڑی آئی ہے۔۔۔ بس یہی وہ لمحہ ہے جب آپ سب کچھ خدا سے مانگ سکتے ہیں۔۔۔ اور اس کی رحمت آپ کو نہال کر دے گی۔۔۔

۳۔ اس لمحے کی تلاش اور تاک میں رہیے۔۔۔ آپ کے وجود میں اتر آئے۔۔۔ تو رائگاں نہ جانے دیجئے۔۔۔ بس یہی آج کا آخری سبق ہے۔۔۔ اور خیال رکھئے گا۔۔۔ یہ لمحہ آج بھی آ سکتا ہے۔۔۔ اور جب ایسا ہو کہ آپ یہ لمحہ پالیں۔۔۔ آج یا پھر کبھی۔۔۔ تو اپنے اس ناچیز بھائی کو خاص دعا سے محروم نہ کیجئے گا۔۔۔



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

کونین شاہ کراچی

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِسْلَامِ وَارْحَمْنَا وَقِهِمُ السَّخَاتِمَ إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ



(۱) آج ز میں پر ہی سہی

Restrained eating behaviour

(۲) خوشحالی کا پودا خیال کی سرزمین میں اُگتا ہے

Creative visualization

(۳) پھر تو دنیا میں کوئی شخص غریب نہ رہتا

Positive personal re-programming

(۱۰۴) پہلا، دوسرا منٹ

## آج زمیں پر ہی سہی

تعارف

### Restrained Eating Behaviour

کھانے کے لئے جینا اور جینے کے لئے کھانا دو مختلف اور متضاد رویے ہیں۔ پہلا رویہ حیوانی زندگی کی سطح سے تعلق رکھتا ہے جبکہ دوسرا انسانی عظمتوں کو آشکار کرتا ہے۔ غذا انسان کی ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ ضرورت اعتدال کا تقاضا کرتی ہے اور خواہش بسا اوقات اسراف کی حدوں کو چھونے لگتی ہے۔ اسراف کیا ہے؟ ہر قسم کی بے اعتدالی۔ خوراک کی مقدار اور معیار میں بھی اور کھانے پینے کی عادات میں بھی۔ جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات نے ایک بات آخری حد تک ثابت کر دی ہے کہ آج کل جتنی بیماریاں دنیا میں پائی جاتی ہیں ان میں سے نوے فیصد امراض ناقص غذا اور غلط عاداتِ اکل و شرب (Bad eating habits) کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔

یوں تو انسان کی سبھی عادات کا سنورنا ضروری ہے کیونکہ عادات ہی سے انسانی شخصیت اور کردار کی تشکیل ہوتی ہے لیکن کھانے پینے کی عادات کو متوازن بنانا سب سے پہلے اور سب سے بڑھ کر ضروری ہے۔ ایک تو اس لئے کہ انسان کی صحت و تندرستی کا دارومدار انہی عاداتِ اکل و شرب پر ہے؛ دوسرے یوں کہ سماجی تعلقات، میل جول اور تقریبات کا بہت بڑا حصہ انہی عادات کے گرد گھومتا ہے اور تیسرے اس لئے کہ انسانی عادات میں سب سے زیادہ مضبوط،

پختہ اور مؤثر یہی عاداتِ اکل و شرب ہیں۔ یہ وہ عادات ہیں جو انسان کی جسمانی ضروریات اور حیاتیاتی عناصر (Biological factors) کا درجہ رکھتی ہیں۔ اگر ان عادات پر کنٹرول کا سلیقہ انسان میں پیدا ہو جائے تو پھر باقی تمام عادات، خواہشات اور تمناؤں پر غلبہ پانا اس کے لئے نہایت آسان ہو جاتا ہے۔ جدید علم النفس نے اس نکتے کو بہت زور دے کر اجاگر کیا ہے۔ چنانچہ عاداتِ اکل و شرب کو منضبط اور متوازن بنانے کیلئے جو اصول وضع کیا گیا ہے وہ ماہرینِ نفسیات کی زبان میں Restrained eating behaviour کہلاتا ہے۔۔۔ اور ہمارا آج کا سبق اسی اصول پر عمل کی ایک ابتدائی شکل ہے۔



## درس

صبح ناشتہ سے قبل:۔۔۔ پڑھئے اور سب گھر والوں

میں حسنِ ادب کا سلیقہ ابھاریئے:

۱۔ آج شام اگر کہیں دعوت یا تفریح کا پروگرام نہیں۔۔۔ تو رات کا کھانا بچوں کے ساتھ گھر پر کھائیں۔۔۔ یہ کھانا معمول سے ہٹ کر ذرا اہتمام سے پکایا جائے۔۔۔ اور اہتمام سے کھایا جائے۔۔۔ پکانے میں اہتمام یہ ہے کہ۔۔۔ نفاست، عمدگی اور لذت کا خیال رکھا جائے۔۔۔ بسم اللہ پڑھ کر پکانا شروع کریں۔۔۔ ہو سکے تو باوضو پکائیں۔۔۔ اور اس دوران درود پاک پڑھتے رہیں۔۔۔ بہتر ہوگا آج شام کا کھانا ملازموں کے بجائے خاتونِ خانہ اپنے ہاتھ سے پکائیں۔۔۔ جو لوگ آج کسی وجہ سے ایسا نہیں کر سکتے۔۔۔ وہ یہ پروگرام کل یا کسی اور دن رکھ سکتے ہیں۔۔۔

۲۔ کھانا تیار ہو جائے تو دسترخوان سجا دیں۔۔۔ آج کا کھانا ڈائمنگ ٹیبل پر نہیں۔۔۔ بلکہ زمین پر بیٹھ کر کھایا جائے۔۔۔ کھانا سب لوگ اکٹھے ایک ہی دسترخوان پر کھائیں۔۔۔ کھانے سے پہلے سب کو ہاتھ دھونے کی تلقین کی جائے۔۔۔ بہتر ہوگا ہاتھوں کے ساتھ چہرہ بھی دھو لیا جائے۔۔۔ مگر ہاتھ دھونے کے بعد کسی کپڑے سے خشک نہ کریں۔۔۔ سب لوگ دسترخوان پر نہایت عاجزی اور انکساری کے ساتھ دایاں گھٹنا کھڑا کر کے بائیں زانو پر بیٹھیں۔۔۔ کھانا دائیں طرف سے تقسیم کیا جائے۔۔۔ جب سب کے آگے کھانا پہنچ جائے، تب شروع کریں۔۔۔ سب کو یاد دلا دیں کہ ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ پڑھ کر کھانا شروع کیا جائے۔۔۔ کھانے کے دوران مرد و عورت کسی کا سر ننگا نہ ہو۔۔۔ کھانا دائیں ہاتھ سے اور اپنے سامنے سے کھائیں۔۔۔ لقمہ چھوٹا لیں اور اچھی طرح چبائیں۔۔۔ نوالہ صاف جگہ پر گر جائے تو اٹھا کر کھالیں۔۔۔

کھانا اطمینان سے آہستہ آہستہ کھائیں۔۔۔ جلدی نہ کریں۔۔۔ سالن ٹھنڈا کرنے کے لئے پھونکیں نہ ماریں۔۔۔ کھانے کے دوران زیادہ باتیں نہ کریں۔۔۔ کھاتے ہوئے کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے دوسروں کو گھن آئے۔۔۔ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔۔۔ کچھ گنجائش چھوڑیں۔۔۔ پانی، کھانا شروع کرنے سے پہلے پینا بہتر ہے۔۔۔ درمیان میں طلب ہو تو پی لیں۔۔۔ پانی دائیں ہاتھ سے، بسم اللہ پڑھ کر پیئیں۔۔۔ اور تین سانس میں ٹھہر ٹھہر کر پیئیں۔۔۔ ہر دفعہ برتن منہ سے ہٹا کر سانس لیں۔۔۔ کھانے سے فراغت کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر بجا لائیں۔۔۔ اور مسنون دعا پڑھیں۔۔۔ جب تک سب فارغ نہ ہو جائیں کوئی دسترخوان سے نہ اٹھے۔۔۔ کھانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔۔۔ کلی کریں۔۔۔ اور دانتوں کا خلال کریں۔۔۔

۳۔ ابھی آپ نے کھانا کھانے کے چند آداب پڑھے ہیں۔۔۔ یہ وہ آداب

ہیں جو آج شام آپ نے کھانے کے دوران ملحوظ رکھنے ہیں۔۔۔ اور چونکہ یہ کھانا آپ سب گھر والوں کے ساتھ کھائیں گے۔۔۔ اس لئے کیا ہی اچھا ہو کہ شام جتنے لوگ آپ کے ساتھ دسترخوان پر موجود ہوں۔۔۔ وہ سب بھی کھانے کے دوران ان تمام آداب کا خیال رکھیں۔۔۔ خاص کر آپ کی رفیقہ حیات اور بچوں کے لئے تو ان آدابِ طعام کی پابندی کرنا لازم ہے۔۔۔

اس بناء پر آپ کو کھانا شروع کرنے سے پہلے یہ آداب اپنے سب گھر والوں کو سنانے ہوں گے۔۔۔ چنانچہ جب سارے لوگ دسترخوان پر بیٹھ جائیں۔۔۔ تو آپ خود یا کوئی اور شخص یہ آداب انہیں پڑھ کر سنا دے۔۔۔ اس کیلئے صرف ایک منٹ درکار ہوگا۔۔۔ سو آج کا دوسرا منٹ ہم اس کام کے لئے مختص کرتے ہیں۔۔۔



(۱۰۵) تیسرا، چوتھا منٹ

## خوشحالی کا پودا خیال کی سر زمین میں اُگتا ہے

تعارف

### Creative Visualization

انسان کے وجود اور زندگی میں سب سے طاقتور چیز کیا ہے؟ ایک سوال جس کے ہزاروں پہلو ہو سکتے ہیں مگر جس کا جواب ایک اور صرف ایک ہی ہے: خیال کی طاقت۔ اس بارے میں اختلاف کا کہیں کوئی شائبہ بھی ممکن نہیں کہ انسانی دنیا کی سب سے بڑی طاقت خیال کی طاقت ہے۔ آدمی کا سنورنا اور بگڑنا



سب اس کے خیال کا کرشمہ ہے۔ عمل اچھا ہو یا برا سب خیال کے بیج سے پھوٹتا ہے۔ کردار کی پوری عمارت اسی بنیاد پر استوار ہوتی ہے۔ جیسا خیال ویسا عمل اور ویسی ہی زندگی۔ خیال سدھرا تو زندگی سدھری۔ اور خیال بگڑا تو زندگی بگڑی۔ کھیل کا میدان ہو یا جنگ کا محاذ۔ فتح و شکست کا تانا بانا ہمیشہ خیال ہی بنتا ہے۔ محنت کی وادی ہو یا تجارت کی دنیا انسان کے لئے ترقی اور کامیابی کا ہر دروازہ خیال ہی کی چابی سے کھلتا ہے۔

جدید ترین سائنٹفک ریسرچ نے علاج اور تربیت کے ہر دائرے میں خیال کی انسانی قوت کا غیر معمولی اثر و نفوذ نہ صرف تسلیم کیا ہے بلکہ عملی طور پر اس سے بے انتہا فائدہ اٹھایا جا رہا ہے۔ اس سلسلہ میں آج کل نفسی طریق علاج، تعلیم و تربیت، کھیل، تجارت اور اداکاری وغیرہ غرض ہر شعبہ زندگی میں ایک تکنیک بہت نمایاں طور پر برتی جا رہی ہے جسے Creative Visualization سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات کے الفاظ میں:

*"A technique called creative visualization is used to change the mental image into reality. It creates an image of the form, which then magnetizes and guides the physical energy to flow into that form and eventually manifests it on the physical plane"*

(Mind over matter, p. 126)

یعنی تخلیقی شعور کی رو انسان کے ذہنی تصور کو عملی حقیقت میں بدلنے کا کام کرتی ہے۔ یہ تخلیقی شعور کسی معاملہ میں درکار نتیجے کو پہلے خیال اور تصور کی دنیا میں جنم دیتا ہے اور پھر اس نتیجے کو حاصل کرنے کے لئے حسی توانائی کی لہروں کو مقناطیسی کشش کے ذریعہ اس مطلوبہ کام کو پورا کرنے میں لگا دیتا ہے۔ یوں توانائی کی وہ لہریں آخر کار اس کام کو پایہ تکمیل تک پہنچا کر رہتی ہیں۔

قارئین کرام! آپ نے دیکھا، جدید سائنسی تحقیق انسانی خیال کی توانائی کو زندگی کے متنوع دائروں میں کس طرح مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لئے بروئے کار لا رہی ہے؛ تاہم اتنا ضرور یاد رکھئے گا کہ جدید سائنس سے ڈیڑھ ہزار سال پہلے اسلام نے دنیا کو ارادہ اور خیال کی تعمیری قوت کے ان گنت کرشمے دکھا دیئے تھے۔ اس ضمن میں حضور سید کائنات رحمتِ ہر عالم ﷺ کی تعلیمات اور اسوہ عمل کے ان گنت نقوش تاریخ کے افق پر جگمگا رہے ہیں۔۔۔ اور ہم نے اس سبق میں تو بس ایک ہی جھلک اس کی دکھائی ہے۔



## درس

بعد نمازِ ظہر:۔۔ پڑھئے اور اپنے خیال کی تعمیری قوت

سے زندگی میں نکھار لائیے:

۱۔ ہمارے ارد گرد بہت سے لوگ ایسے پائے جاتے ہیں۔۔۔ اور ہو سکتا ہے ہم خود بھی انہی میں سے ہوں۔۔۔ جو زندگی میں بہت کچھ کرنا چاہتے

ہیں۔۔۔ لیکن کر نہیں سکتے۔۔۔ وہ بار بار اپنے اہداف متعین کرتے۔۔۔ منصوبے بناتے۔۔۔ اور لائحہ عمل ترتیب دیتے ہیں۔۔۔ لیکن ہر بار ایسا ہوتا ہے کہ۔۔۔ ارادے باندھتے ہیں۔۔۔ دو قدم چلتے ہیں۔۔۔ اور پھر چھوڑ دیتے ہیں۔۔۔ ایسا کیوں ہوتا ہے۔۔۔ وجوہات تو اس کی بہت سی ہو سکتی ہیں۔۔۔ لیکن ایک بڑی وجہ۔۔۔ اور شاید سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ۔۔۔ انہیں خود پر اعتماد نہیں ہوتا۔۔۔ وہ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ خود کو اس کا اہل نہیں سمجھتے۔۔۔ اپنی صلاحیت اور قوتِ کار پر بھروسہ نہیں رکھتے۔۔۔ چنانچہ وہ جو کچھ بھی کرتے ہیں۔۔۔ شوق اور ولولے سے نہیں۔۔۔ بے دلی اور پست ہمتی سے کرتے ہیں۔۔۔ اور جو کام بے دلی سے کیا جائے۔۔۔ وہ کبھی مکمل نہیں ہوتا۔۔۔ ہمیشہ ادھورا ہی رہتا ہے۔۔۔ اس بات کو یونہی نہ سمجھو۔۔۔ یہ ایک اٹل حقیقت ہے۔۔۔ انسانی زندگی کے تجربات قدم قدم پر اس کی شہادت دیتے ہیں۔۔۔ جدید سائنس اور علمِ نفسیات اس کی وضاحت کرتے ہیں۔۔۔ اور مذہب و اخلاق سے اس کی تائید ہوتی ہے۔۔۔

۲۔ اس کے برعکس وہ لوگ جو اپنی صلاحیتوں پر اعتماد رکھتے ہیں۔۔۔ اور جو بھی کام کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ خود کو اس کا اہل سمجھتے ہیں۔۔۔ ان کی نگاہ اپنی کمزوریوں پر نہیں۔۔۔ توانائیوں پر ہوتی ہے۔۔۔ وہ جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر بہت سی قوتیں رکھی ہیں۔۔۔ اور انسان اپنی خداداد قوتوں کو بروئے کار لا کر بہت کچھ کر سکتا ہے۔۔۔ یہی وہ لوگ ہیں جن کی زندگی خوشحال ہوتی ہے۔۔۔ وہ جو کچھ ڈھونڈتے ہیں۔۔۔ اسے پا لیتے ہیں۔۔۔ اور جو کچھ کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ کر گزرتے ہیں۔۔۔ خود اعتمادی انہیں حوصلہ دیتی ہے۔۔۔ اور یقین ان میں توانائی بھرتا ہے۔۔۔ ان کا ارادہ عمل میں ڈھل جاتا ہے۔۔۔ اور ان کی سوچ سے واقعہ جنم لیتا ہے۔۔۔ اور یوں ان کی آرزو، حقیقت کا روپ

دھار لیتی ہے۔۔۔

۳۔ ہو سکتا ہے آپ یہ بات سمجھ نہ پائے ہوں۔۔۔ اگر واقعی ایسا ہے۔۔۔ اور ابھی تک یہ بات آپ کو سمجھ نہیں آئی۔۔۔ تو چلئے۔۔۔ میں ایک اور طریقے سے آپ کو سمجھاتا ہوں۔۔۔ دیکھئے۔۔۔ آدمی کا کوئی عمل، کوئی حرکت اور کوئی کام ایسا نہیں۔۔۔ جو اس کی سوچ، ارادہ اور نیت سے نہ پیدا ہوتا ہو۔۔۔ آپ بولنے کے لئے ہونٹ ہلاتے ہیں۔۔۔ چلنے کے لئے قدم اٹھاتے ہیں۔۔۔ پکڑنے کیلئے ہاتھ بڑھاتے ہیں۔۔۔ اور سونے کیلئے آنکھیں موندھتے ہیں۔۔۔ بظاہر یہ انتہائی عام سی حرکات اور بالکل سادہ سے اعمال ہیں۔۔۔ لیکن ان میں سے کوئی ایک بھی حرکت، کوئی ایک بھی جنبش اور کوئی ایک بھی کام ایسا نہیں۔۔۔ جو عمل کی دنیا میں انجام پانے سے پہلے۔۔۔ آپ کی سوچ، ارادے اور خیال کی دنیا میں رونما نہ ہو چکا ہو۔۔۔

زمین پر چلنے کے لئے آپ قدم بعد میں اٹھاتے ہیں۔۔۔ خیال کی دنیا میں آپ کا ارادہ پہلے قدم اٹھا چکا ہوتا ہے۔۔۔ مجلس میں بات کرنے کے لئے ہونٹ ہلانے سے پہلے۔۔۔ اپنی سوچ کی دنیا میں آپ وہ بات کہہ چکے ہوتے ہیں۔۔۔ جب تک آپ کا ذہن سوچ نہ لے کہ کیا کہنا ہے۔۔۔ آپ بات شروع ہی نہیں کر سکتے۔۔۔ جب تک دماغ کسی چیز کو چھو نہ لے۔۔۔ ہاتھ اس کی طرف بڑھ ہی نہیں سکتا۔۔۔ جب تک کوئی کام تخیل کی دنیا میں انجام نہ پالے۔۔۔ عمل کی دنیا میں شروع ہی نہیں ہو سکتا۔۔۔ بعض روایات کی روشنی میں یہ حقیقت واضح ہے کہ:

”انسان کا ہر چھوٹا بڑا عمل واقعات کی دنیا میں ظہور پذیر ہونے سے پہلے اس کے فکر و خیال کی باطنی دنیا میں ہاجس،

خاطر، حدیث النفس، ہم اور عزم کے پانچ داخلی مراحل سے  
گزرتا ہے“

اسی لئے تو حضور اکرم ﷺ نے اولادِ آدم کو اچھی طرح سمجھا دیا ہے کہ:  
انما الاعمال بالنیات (صحیح بخاری، ج ۱ ص ۲)

اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے۔

۳۔ اس حدیث کا مطلب صرف وہی نہیں جو عام طور پر لیا جاتا ہے کہ ---  
انسانی اعمال کی جزا و سزا کا فیصلہ نیتوں کے مطابق ہوگا --- وہ تو یقیناً ہے ---  
لیکن اس سے بڑھ کر حدیثِ پاک ہمیں یہ بھی سمجھا رہی ہے کہ --- انسان کے  
ہر عمل کا بیج اس کے خیال کی دنیا میں ہوتا ہے --- اس لئے آدمی جو کچھ بھی  
دنیا میں کرنا چاہتا ہے --- اس کے لئے سب سے پہلے اپنے دل کو آمادہ  
کرے --- ذہن کو تیار کرے --- اور اپنی سوچ، ارادے اور نیت کی دنیا میں  
اس کام کو پہلے انجام دے --- تب وہ کام زندگی کے حقیقی منظر میں اتر سکے  
گا --- اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے --- یعنی اعمال کا وجود انسان کی نیت اور  
ارادے کے تابع ہے --- جس کام کو انجام دینے کی پختہ نیت اور اٹل ارادہ  
ہوگا --- وہ ضرور انجام پائے گا --- اور جس کام کی نیت کمزور ہوگی --- وہ کام  
کبھی نہیں ہوگا ---

۴۔ ہو سکتا ہے نیت کا یہ مفہوم اس سے پہلے آپ کے ذہن میں کبھی نہ آیا  
ہو --- بہر حال اب اس بات کو پلے باندھ لیجئے --- اور یاد رکھئے کہ ---  
ہمارے سب اعمال ظاہری دنیا میں رونما ہونے سے پہلے --- ہمارے دل کی  
گہرائیوں میں پرورش پاتے ہیں --- اور باطن میں پانچ مرحلے طے کر کے آتے  
ہیں --- لہذا اپنے اندر کی پوشیدہ دنیا میں سوچ اور خیال کے ہر مرحلے پر اپنے

اعمال کی نگہداشت کرو۔۔۔ انہیں سنوارو۔۔۔ نکھارو۔۔۔ اور پروان چڑھاؤ۔۔۔  
تاکہ تمہارے اعمال حقیقت کا روپ دھار سکیں۔۔۔



(۱۰۶) پانچواں منٹ

پھر تو دنیا میں کوئی شخص غریب نہ رہتا

تعارف

### Positive Personal re-programming

ہر انسان کی زندگی بہت سے منفی رویوں، پست جذبات اور غلط عادات میں الجھی ہوتی ہے۔ کچھ ناموافق حالات کے سبب اور کچھ اپنی طبیعت کے زیر اثر۔ یہ منفی رویے انسان کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں اور ان سے چھٹکارا پانا بھی کچھ آسان نہیں ہوتا۔ علم نفسیات کی جدید تحقیق نے اس مسئلہ کا حل تلاش کرنے میں کافی تگ و دو کے بعد جو نادر تکنیک اجاگر کی ہے، اسے positive personal re-programming سے تعبیر کیا گیا ہے۔ حاصل اس تکنیک کا یہ ہے کہ انسان اپنی باطنی شخصیت، اپنے ذہن اور حواس کو ایک ایسی نہج پر ڈھالنے کی کوشش کرے کہ جب بھی کسی خاص موقع یا حالت میں کسی قسم کے منفی جذبات اسے گھیر لیں تو فوری طور پر اس کا ذہن و شعور اسے ان مخصوص حالات اور عوامل سے جدا (dissociate) کر دے اور اسکے منفی جذبات کو مثبت جذبات سے بدل دے۔ ایک ماہر نفسیات کے الفاظ میں:

"A changed attitude can change

*experience. positive personal re-programming technique helps turn negative attitudes and patterns into positive ones. The process involves repeated concentration to reinforce the desired change untill it becomes automatic."*

(The empowered mind, p.213)

یعنی آدمی اگر کسی خاص حالت سے نکلنا چاہتا ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ وہ اپنا رویہ اور طرز فکر بدل لے۔ رویہ میں تبدیلی سے حالات میں تبدیلی آتی ہے۔ نفسی علاج کی تکنیک Positive personal reprogramming انسان کے منفی رویوں کو مثبت رجحانات میں بدلنے کی ایک آسان تدبیر ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آدمی اپنے اندر جو مثبت تبدیلیاں لانا چاہتا ہے وقفے وقفے سے انہیں پوری توجہ، یکسوئی اور ارتکاز کے ساتھ زیر عمل لاتا رہے؛ تاآنکہ مسلسل تکرار اور مشق و ریاضت سے بالآخر یہ نئے رویے خود بخود اور بے ساختہ ظہور پذیر ہونے لگیں۔

یہاں کوئی شخص یہ نہ سمجھے کہ منفی رویوں اور احساسات کو مثبت جذبات میں بدلنے کی یہ انمول تکنیک جدید علم النفس نے ایجاد کی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اسلام نے چودہ صدیاں پیشتر اسے عملاً برتا اور دنیا کو سکھایا۔ نبی کریم ﷺ نے غار ثور میں حضرت ابوبکر صدیقؓ کے ڈر اور اندیشہ کا علاج اسی تدبیر اور

اسلوب سے کیا تھا کہ ان کے جذبہ و احساس کا رخ کفار کے خوف سے ہٹا کر معیت الہی کی سمت موڑ دیا تھا۔ اسی طرح ہم دیکھتے ہیں کہ غصہ کا جو حکیمانہ آپ ﷺ نے تجویز فرمایا ہے کہ آدمی غصہ آتے ہی اپنی طبعی حالت (Physical condition) کو بدل دے۔ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ وضو کر لے۔ یہ بھی Positive personal re-programming کی ایک انوکھی صورت ہے۔ غصہ کے وقت اپنی ہیئت بدل لینا دراصل ایک (Trigger) ہے جو خود بخود انسان کے باطن میں ایسی تبدیلی پیدا کر دیتا ہے جو غصہ کو مٹا دے۔ غرض نبی کریم ﷺ کے اسوہ حسنہ میں اصلاحِ شخصیت اور نفسی طریقِ علاج کی ہر وہ تدبیر موجود ہے جسے آج کی سائنسی تحقیق بڑے فخر سے دنیا کے سامنے پیش کر رہی ہے۔۔۔ پیش نظر درس میں ہم نے زندگی کے ایک اہم رخ، معاشی رویوں کی اصلاح کے لئے Positive personal re-programming کی تکنیک کا ایک ماڈل تجویز کیا ہے۔۔۔ پڑھئے اور فائدہ اٹھائیے۔



## درس

عصر کے بعد:۔۔۔ پڑھئے اور اپنی زندگی کے سانچے

میں حسن انتظام کا جوہر اٹھائیے:

ایک روایت میں حضور سید کائنات ﷺ کا ارشادِ گرامی منقول ہے:

”ایک آدمی کو اللہ تعالیٰ دس دن کا رزق اکٹھا دے دیتا ہے۔۔۔ اب اگر وہ میانہ روی سے خرچ کرے۔۔۔ تو پورے دس دن خوشحالی میں گزرتے ہیں۔۔۔ لیکن اگر فضول



خرچی سے اپنا رزق جلدی ختم کر لے۔۔۔ تو باقی دن معاشی تنگی میں گزارتا ہے۔۔۔

(مسند الفردوس-کنز العمال، ج ۳ ص ۵۲)

۱۔ یہ روایت بتا رہی ہے کہ آدمی فضول خرچی سے کیونکر معاشی تنگی کا شکار ہوتا ہے۔۔۔ آمدنی محدود اور اخراجات زیادہ۔۔۔ یہ ہے آج کے عہد کا بہت بڑا آزار۔۔۔ وجہ اس کی نمود و نمائش کا جذبہ ہے۔۔۔ دکھاوا سب کو لے ڈوبا ہے۔۔۔ فیشن گھروں کو اجاڑ گیا ہے۔۔۔ جھوٹی رسمیں ہیں کہ پیچھا ہی نہیں چھوڑتیں۔۔۔ پھر سگریٹ، پان، چائے وغیرہ طرح طرح کی عادتیں ہمیں گھیرے ہوئے ہیں۔۔۔ امیر تو امیر، بہت سے غریب لوگ بھی فضول خرچی کے عادی ہیں۔۔۔ اور المیہ یہ ہے کہ۔۔۔ انسان اپنے اختیار کی حدود میں اتنی محنت نہیں کرتا۔۔۔ جتنی اپنے اختیار کی حدود سے باہر جا کر بھاگ دوڑ کرتا ہے۔۔۔

آمدن پر اختیار نہیں۔۔۔ خرچ اپنے بس میں ہے۔۔۔ لیکن ہم ہیں کہ۔۔۔ خرچ گھٹانے کی طرف دھیان نہیں دیتے۔۔۔ آمدنی بڑھانے کے چکر میں پھنسے رہتے ہیں۔۔۔ آمدنی بڑھانا اگر ہمارے اختیار میں ہوتا۔۔۔ تو دنیا میں کوئی شخص غریب نہ رہتا۔۔۔ لیکن خرچ گھٹانا تو ہمارا اپنا کام ہے۔۔۔ صرف اپنی خواہشات پر قابو پالیں۔۔۔ نمود و نمائش کے چکر سے نکل آئیں۔۔۔ اور بری عادتوں سے چھٹکارا پالیں۔۔۔ تو بہت سے فالتو اخراجات کم ہو سکتے ہیں۔۔۔ اس موضوع پر تفصیلی بات تو پھر کبھی ہوگی۔۔۔ فی الحال آئیے! ہم آج ایک فیصلہ کر لیں۔۔۔

۲۔ ارے یہ کیا۔۔۔ فیصلہ کا لفظ پڑھ کر آپ ایک دم گھبرا کیوں گئے۔۔۔ میں آپ کو کسی مشکل فیصلے میں نہیں الجھانا چاہتا۔۔۔ جس فیصلے کی یہاں بات ہو

رہی ہے۔۔۔ وہ بہت چھوٹا سا معاملہ ہے۔۔۔ اور اس پر عمل کرنا انتہائی آسان ہے۔۔۔ تو چلئے۔۔۔ اپنی جیب میں ہاتھ ڈالئے۔۔۔ اور پاکستانی کرنسی کا سب سے چھوٹا نوٹ نکالئے۔۔۔ یہ پانچ روپے کا نوٹ ہے۔۔۔ اور آج آپ اس پانچ روپے کے نوٹ سے اپنا ”ذاتی بچت فنڈ“ (Personal Saving Fund) قائم کر رہے ہیں۔۔۔ تو بسم اللہ پڑھکر اس ”ذاتی بچت فنڈ“ کا آغاز کیجئے۔۔۔ اس نوٹ کو ایک الگ لفافے میں ڈال کر کسی محفوظ جگہ رکھ دیجئے۔۔۔

اس بچت فنڈ کو اب آپ نے رفتہ رفتہ بڑھانا ہے۔۔۔ کس طرح۔۔۔ اپنی ذاتی فضول خرچیوں میں کمی کر کے۔۔۔ مثلاً روزانہ بازار سے جتنی بار چائے پیتے ہیں۔۔۔ اس میں سے ایک پیالی گھٹا دیجئے۔۔۔ اگر سگریٹ یا پان کی عادت ہے۔۔۔ تو اس میں کمی کر دیجئے۔۔۔ ٹرانسپورٹ کا خرچ کچھ گھٹا دیجئے۔۔۔ دن بھر میں چھوٹی چھوٹی بے شمار فضول خرچیاں ہوتی رہتی ہیں۔۔۔ ان میں کچھ کمی کر دیجئے۔۔۔ اور یہ ساری رقم اپنے ذاتی بچت فنڈ میں شامل کرتے جائیے۔۔۔ رفتہ رفتہ آپ دیکھیں گے یہ فنڈ بڑھتا جائے گا۔۔۔

۳۔ اس فنڈ کو خرچ کرنے کا طریقہ ہم آئندہ اسباق میں آپ کو بتائیں گے۔۔۔ فی الحال صرف بچت کرتے چلئے۔۔۔ اور اس فنڈ کو ایک امانت کی طرح سنبھال کر رکھئے۔۔۔ البتہ شدید مجبوری کی صورت میں اس فنڈ سے کچھ رقم لے کر استعمال کرنی پڑ جائے۔۔۔ تو اسے ”قرض“ سمجھئے۔۔۔ اور اوّلین فرصت میں لوٹانے کی کوشش کیجئے۔۔۔





(۱) اسلام کیا ہے، اُن کی اداؤں کا نام

Ideal life style

(۱۰۷) پورے پانچ منٹ

اسلام کیا ہے، اُن کی اداؤں کا نام

تعارف

*Ideal Life Style*

لائف سٹائل کیا ہے: زندگی گزارنے کا طریقہ۔ یہ طریقہ اچھا بھی ہو سکتا ہے اور بُرا بھی۔ اچھا طریقہ زندگی سنوارتا ہے اور برا طریقہ اسے آزار بنا دیتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس کی تمام تر تحقیقات کا نچوڑ یہ ہے کہ آج دنیا میں جتنی بھی جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں پائی جاتی ہیں ان کا نوے فیصد حصہ منفی طرزِ حیات (Negative Life Style) کا نتیجہ ہے۔ راک فیئر فاؤنڈیشن کے صدر آنجنہانی ڈاکٹر John H. Knowles نے بجا کہا تھا کہ:

"Over 99% of us are born healthy and suffer premature death and disability only as a result of personal misbehaviour and environmental conditions."

(Prevention is better, p.63)

یعنی ہم میں سے ۹۹ فیصد لوگ بالکل صحت مند پیدا ہوتے ہیں لیکن اپنے منفی طرزِ عمل اور ماحولیاتی عوامل کے باعث بیماری اور معذوری کا شکار ہو کر جلد مر جاتے ہیں۔

بات یہ ہے کہ انسان دو چیزوں کا مجموعہ ہے: ایک زندگی (Life) اور

دوسرے زندگی گزارنے کا طریقہ (Life Style): اور اگر زندگی گزارنے کا طریقہ صحیح نہ ہو تو خود زندگی آزار بن جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان ہمیشہ سے ایک اچھے لائف سٹائل کی تلاش میں رہا ہے۔ تہذیب و ثقافت، قانون و اخلاق، تمدن و معاشرت، مذہب و روحانیت اور سائنس و ٹیکنالوجی سمیت دنیا کے تمام علوم و فنون کا مقصد و محور اور انسانی جدوجہد کے ارتقاء کی ساری تاریخ اسی تلاش کی کہانی ہے۔ کرہ ارض کے سینے پر انسان کا پہلا قدم اور اسکے دل کی پہلی دھڑکن آئیڈیل لائف سٹائل کی طلب اور تجسس میں تھی اور اس دھرتی کی آغوش میں جب تک وہ سانس لیتا رہے گا یہ پکار اس کے ساتھ رہے گی۔

آسمان سے جتنے مذاہب اترے وہ سب تدریجاً نوع انسانی کو آئیڈیل لائف سٹائل کی طرف لیکر چلتے رہے تا آنکہ فاران کی چوٹی سے خدا کا نور آخری بار دنیا والوں کے لئے چمکا اور سید کائنات محمد عربی ﷺ کے اسوۂ حسنہ کی شکل میں قیامت تک کے لئے آئیڈیل لائف سٹائل (Ideal Life Style) ہمیں دے دیا گیا۔ اب نوع انسانی کے تمام آزاروں کا مداوا اسی آئیڈیل لائف سٹائل کی پیروی میں مضمر ہے۔ یہی سلامتی کا راستہ اور نجات کا دروازہ ہے۔ یہی انسان کا مقصد حیات اور خدا کی مشیت کا تقاضا ہے۔ ایک نو مسلم مفکر حسن عبدالحکیم (Le Gai Eaton) نے لکھا ہے:

"Prophet Muhammad ﷺ being the perfection and splendour of creation represents the human norm and is therefore the Model for every one. A Muslim has no choice but to model himself upon this "perfect exemplar," imitating

Muhammed ﷺ so for as he is able, both in his character and in his mode of action. The sunnah of the prophet provides not only a frame-work but also, as it were, a network of channels into which the believer's will enters and through which it flows smoothly both guided and guarded."

(Islam and the destiny of man, p.62, 186, 187)

یعنی حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ خدا کے حسنِ تخلیق کا شاہکار ہونے کے ناطے نوعِ انسانی کے لئے بہترین نمونہ اور کامل ترین رہنما ہیں۔ ایک مسلمان کے لئے اس کے سوا اور کوئی راہ نہیں کہ جہاں تک ممکن ہو سکے وہ اپنے کردار اور شخصیت کو آنحضرت ﷺ کے اسوۂ کامل پر ڈھالنے کی کوشش کرے۔ نبی کریم ﷺ کی سنت نہ صرف ایک لائحہ عمل مہیا کرتی ہے بلکہ یوں لگتا ہے جیسے وہ نہروں کا ایسا شاخ در شاخ جال ہو جس میں اہل ایمان کا منشا و ارادہ داخل ہو کر محفوظ اور ہدایت یافتہ طریقہ پر نہایت پرسکون اور سہل انداز میں مثلِ آبِ رواں دواں رہتا ہے۔

قارئین محترم! یاد رکھئے، خدا کی نظر میں اسوۂ مصطفیٰ ﷺ سے بہتر کوئی لائف سٹائل ہو ہی نہیں سکتا؛ اور دنیا اپنے تہذیبی شعور کے نقطہ کمال پر پہنچ کر جب دم لے گی تو انتہائی عقیدت و محبت کے ساتھ دہلیزِ مصطفیٰ ﷺ پر اپنی

جبینِ نیاز جھکا دے گی۔ جب حقیقت یہ ہے کہ نوعِ انسانی کے مقدر کی آخری منزل اسی در کی غلامی ہے تو کیوں نہ ہم ابھی سے یہی عہدِ اطاعت باندھ لیں اور اسی طوقِ غلامی کو سجا کر نکلیں۔۔۔۔۔ سو آئیے ہم آج ہی کے سبق سے نور و نکہت کے اس راستے پر پہلا قدم بڑھا لیں۔ اس تمنا کے ساتھ۔

لوٹ جا عہدِ نبی کی سمت رفتارِ جہاں پھر مری پسماندگی کو ارتقاء درکار ہے



## درس

اشراق کے بعد:۔۔ پڑھئے، حرفِ حرفِ جذبوں میں

پروتے جائیے اور پھر انہی جذبوں کو تصورِ محبوب ﷺ میں

ڈھال کر عمل کا روپ دیجئے:

۱۔ دن بھر میں آپ کتنی بار پانی پیتے ہوں گے۔۔۔ پورے دن میں۔۔۔۔۔ یقیناً موسم کے لحاظ سے کم از کم سات، آٹھ دفعہ۔۔۔ اور گرمیوں میں زیادہ کی تو حد ہی نہیں۔۔۔ بہر حال میں نے آج کے بارے میں آپ سے کچھ کہنا ہے۔۔۔۔۔ جی ہاں! صرف آج کے بارے میں۔۔۔ اور وہ یہ کہ۔۔۔ آج سارے دن میں آپ جتنی دفعہ مرضی پانی پییں۔۔۔ ان میں سے کل پانچ دفعہ پانی آپ نے میرے بتائے ہوئے طریقے سے پینا ہے۔۔۔ اور یہ طریقہ میں اپنے پاس سے نہیں بتا رہا۔۔۔ بلکہ یہ تو خود خالق کائنات کا بتایا ہوا طریقہ ہے۔۔۔۔۔

۲۔ آپ کہیں گے۔۔۔ اللہ تعالیٰ نے تو پانی پینے کا کوئی طریقہ نہیں بتایا۔۔۔ ارے بھائی! کیا آپ نے قرآن پاک میں یہ آیت نہیں پڑھی:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ (احزاب: ۲۱)

یعنی بے شک تمہارے لئے خدا کے رسول ﷺ کی زندگی میں بہترین نمونہ عمل ہے۔

تو کیا خیال ہے۔۔۔ اس آیت میں اللہ تعالیٰ ہم سے کیا کہہ رہا ہے۔۔۔ یہی ناں کہ۔۔۔ اے مسلمانو! زندگی میں جو چھوٹا بڑا عمل بھی کرو۔۔۔ اسے ہو بہو میرے رسول ﷺ کے طریقے کے مطابق انجام دو۔۔۔ اور اس میں پانی پینا بھی شامل ہے۔۔۔ تو معلوم ہوا کہ۔۔۔ پانی پینے کا طریقہ بھی ہمیں خود اللہ تعالیٰ نے سکھایا ہے۔۔۔ بات دراصل یہ ہے کہ۔۔۔ پانی پینے کے طریقے بے شمار ہیں۔۔۔ لیکن ان میں سے جو طریقہ خدا کو سب سے زیادہ پسند تھا۔۔۔ وہ طریقہ اس نے اپنے پیارے رسول حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کو سکھا دیا۔۔۔ اور ہمیں کہا کہ۔۔۔ جو کوئی خدا کے پسندیدہ طریقہ سے پانی پینا چاہتا ہے۔۔۔ وہ رسول کریم ﷺ کی سنت کے مطابق پانی پئے۔۔۔

خدا کو اپنے رسول ﷺ کی سنت پیاری ہے۔۔۔ اور وہ سب دنیا والوں کو اپنے رسول ﷺ کی سنت کے سانچے میں ڈھلا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ صرف پانی پینے ہی میں نہیں۔۔۔ زندگی کے ہر چھوٹے بڑے معاملے میں۔۔۔ ہر عمل میں۔۔۔ ہر حالت میں۔۔۔ سونے میں۔۔۔ جاگنے میں۔۔۔ بولنے میں۔۔۔ خاموشی میں۔۔۔ چلنے میں۔۔۔ ٹھہرنے میں۔۔۔ اٹھنے میں۔۔۔ بیٹھنے میں۔۔۔ غرض ہر نفس، ہر لحظہ۔۔۔ ہر قدم، ہر سانس۔۔۔ پوری دنیا خدا کے رسول ﷺ کی پاکیزہ اداؤں کی پیروی میں لگی رہے۔۔۔ یہی انسان کا مقصد حیات ہے۔۔۔ یہی خدا کی مرضی۔۔۔ اور یہی اس کا حکم۔۔۔ اسی کا نام شریعت ہے۔۔۔ اور اسی کا نام دین۔۔۔ سچ کہا ہے شاعر نے ۔

اسلام کیا ہے، تیری ﷺ اداؤں کا نام ہے

قرآن کیا ہے، تیری ﷺ ثنا سر سے پاؤں تک



۳۔ تو پھر آئیے ناں۔۔۔ ہم پانی پینے کی بات کریں۔۔۔ اور اس بارے میں ادائے مصطفیٰ ﷺ سیکھیں۔۔۔ لیکن ٹھہریے۔۔۔ پہلے آپ کے اُس سوال کا جواب تو دے دوں جو۔۔۔ اب تک آپ کے ذہن میں ابھر چکا ہوگا کہ۔۔۔ جب خدا کی مرضی یہ ہے کہ ہم ہر قدم، ہر سانس محبوبِ خدا ﷺ کے طریقے کی پیروی کریں تو۔۔۔ ہمیں پورے دن میں صرف پانچ مرتبہ سنتِ رسول ﷺ کے مطابق پانی پینے کی تلقین کیوں کی جا رہی ہے؟۔۔۔ ہم دن میں جب بھی پانی پیں۔۔۔ کیوں نہ ہر دفعہ اور ہمیشہ سنت کے مطابق پیں۔۔۔ تو میرے بھائی! بات یہ ہے کہ۔۔۔ چاہتا تو میں بھی یہی ہوں۔۔۔ اور بالآخر کرنا ہم سب نے یہی ہے۔۔۔ مگر اس وقت ہماری حالت یہ ہے کہ۔۔۔ ہم دین پر عمل کے معاملے میں ”بیمار“ کی طرح ہیں۔۔۔ اور بیمار کا علاج ایک خاص ترتیب اور تدریج کے ساتھ کیا جاتا ہے۔۔۔

دیکھئے! ہم میں سے جو لوگ سنت کی اتباع سے محروم ہیں۔۔۔ ان کی تو بات ہی الگ ہے۔۔۔ لیکن جو لوگ ہر وقت اور ہر عمل میں سنت کی پیروی کر رہے ہیں۔۔۔ ان کا حال بھی یہ ہو چکا ہے کہ۔۔۔ وہ بس میکانکی انداز سے۔۔۔ ایک بے حس مشین کی طرح سنتوں پر عمل کرنا اپنی عادت بنا چکے ہیں۔۔۔ اب وہ سنت کے مطابق پانی پیتے تو ہیں مگر۔۔۔ رسول اللہ ﷺ کی پیروی کے ”جذبے“ سے نہیں۔۔۔ بلکہ ایک لگی بندھی عادت کے طور پر بس میکانکی انداز سے۔۔۔ حالانکہ خدا تعالیٰ اپنے رسول ﷺ کی سنتوں کی ”محض نقالی“ نہیں چاہتا۔۔۔ ایسی نقل تو کافروں کے ہاں بھی موجود ہے۔۔۔ بے شمار کافر بھی پانی ہو بہو اسی طریقے سے پیتے ہیں۔۔۔ جو رسول خدا ﷺ کا طریقہ ہے۔۔۔ مگر اس کو اتباعِ سنت نہیں کہا جا سکتا۔۔۔

اسی طرح بہت سے مسلمان بھی محض عادتاً سنت کے مطابق کام کرتے

ہیں۔۔۔ جبکہ سنت کی پیروی اللہ تعالیٰ ہم سے صرف اور صرف اس لئے چاہتا ہے کہ۔۔۔ ہم جو عمل بھی کریں۔۔۔ اور جس حالت میں بھی ہوں۔۔۔ ہر وقت، ہر آن، ہر نفس، ہر سانس محبوبِ خدا ﷺ کی یاد میں ڈوبے رہیں۔۔۔ خدا کو اپنے رسول ﷺ کے اعمال و افعال کی مجرد نقل نہیں چاہیے۔۔۔ اصل مقصود ان اعمال کی انجام دہی میں رسول اللہ ﷺ کی طرف توجہ، دھیان اور آپ ﷺ کے تصور کی حرارت ہے۔۔۔ ہم پانی پییں تو حضور ﷺ کو یاد کریں۔۔۔ کھانا کھائیں تو اُن کی طرف توجہ رہے۔۔۔ بیٹھیں تو انہیں دیکھیں۔۔۔ اٹھیں تو انہیں سوچیں۔۔۔ گفتگو کسی سے ہو اُن کی طرف دھیان رہے۔۔۔ سوئیں تو اُن کے تصور میں۔۔۔ اور جاگیں تو دل اُن کی محبت میں ڈوبا ہو۔۔۔ یہی ہے اتباعِ سنت۔۔۔ اور یہی عشقِ رسول ﷺ۔۔۔ اور عشق و اتباع کی اسی حرارت کا نام ایمان ہے۔۔۔

زندگی کچھ نہیں، تیری اطاعت کے بغیر

اور بے روح اطاعت ہے، محبت کے بغیر

۴۔ تو قارئینِ محترم! اب آپ اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے کہ۔۔۔ میں اگر پورے دن میں صرف پانچ مرتبہ۔۔۔ اور وہ بھی وقفے وقفے سے۔۔۔ پانی سنتِ رسول ﷺ کے مطابق پینے کی تلقین کر رہا ہوں۔۔۔ تو صرف اس لئے کہ۔۔۔ میں چاہتا ہوں ہم سب محض عادتاً میکانکی انداز میں سنتِ رسول ﷺ کی پیروی کرنے کی بجائے۔۔۔ جیتی جاگتی۔۔۔ محبتِ رسول ﷺ میں ڈوبی ہوئی۔۔۔ اور تصورِ مصطفیٰ ﷺ کی حرارت سے بھری ہوئی اتباعِ سنت کے پیکر بن جائیں۔۔۔ ایسی اتباع۔۔۔ جو دل کی اتھاہ گہرائیوں سے پھوٹے۔۔۔ جذبوں کی ساری تپش جس میں گندھی ہوئی ہو۔۔۔ یادِ رسول ﷺ کے ولولے جس میں انگڑائیاں لے رہے ہوں۔۔۔ اور جو ہمارے وجود کے روئیں روئیں میں بجلیاں

سی بھر دے۔۔۔

تو آئیے خدا کی بارگاہ میں ہاتھ اٹھائیں۔۔۔ دامنِ طلب پھیلا دیں۔۔۔ اور مانگیں اسی سے جذبوں کی وہ حرارت۔۔۔ جو اتباعِ رسول ﷺ میں ہمیں قدم قدم جگائے۔۔۔ لحظہ لحظہ تڑپائے۔۔۔ اور نفس نفس پگھلائے۔۔۔ صرف آج ہی نہیں۔۔۔ ہر دن، ہر رات۔۔۔ اور صرف پانی پینے ہی میں نہیں۔۔۔ ہر عمل، ہر ادا میں۔۔۔ ہر حالت، ہر کیفیت میں۔۔۔ یہی ہمارا مقصودِ آخر ہے۔۔۔ اور اسی کی ابتدا ہم آج پانی پینے سے کر رہے ہیں۔۔۔ تو آئیے! ہم پڑھیں سبق آج کا۔۔۔

”اے خدا! میں آج دن بھر میں وقفے وقفے سے پانچ دفعہ۔۔۔ تیرے محبوب مکرم ﷺ کی پاکیزہ سنت کے مطابق پانی پیوں گا۔۔۔ خالص اتباعِ رسول ﷺ کے جذبے سے۔۔۔ اور یادِ مصطفیٰ ﷺ کی حرارت میں ڈوب کر۔۔۔ اے اللہ! میرا یہ جذبہ قبول فرما۔۔۔ اور اسے میری پوری زندگی پر پھیلا دے۔۔۔ آمین“۔۔۔

۵۔ اب آپ پوچھیں گے پانی پینے کا سنت طریقہ کیا ہے۔۔۔ تو لیجئے، سنئے اور اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے۔۔۔ پھر اسے برتنے۔۔۔ اور آج کے پانچوں منٹ اس پر عمل کے لئے وقف ہیں۔۔۔

☆ سب سے پہلے بیٹھ جائیے۔۔۔ اس جذبے کے ساتھ کہ۔۔۔ میرے آقا و مولا ﷺ بیٹھ کر پانی پیا کرتے تھے۔

☆ پانی کا برتن (گلاس وغیرہ) دائیں ہاتھ میں لیجئے۔۔۔ اس خیال سے کہ۔۔۔ آنحضرت ﷺ دائیں ہاتھ سے پانی پیتے تھے اس لئے ایسا کر

رہا ہوں۔

☆ ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ پڑھے۔۔۔ اتباع رسول ﷺ کی نیت سے۔۔۔

ہاں صرف اور صرف اتباع رسول ﷺ کی نیت سے۔۔۔ یاد رکھئے! میں پھر کہہ رہا ہوں کہ۔۔۔ پانی پیتے وقت بسم اللہ صرف اس نیت کے ساتھ پڑھے کہ۔۔۔ میں پانی پینے سے پہلے بسم اللہ محض اس لئے پڑھ رہا ہوں کہ میرے حضور ﷺ ایسا کیا کرتے تھے۔۔۔

☆ پانی تین سانسوں میں پیجئے۔۔۔ اور ہر بار سانس لینے کے لئے

برتن منہ سے ہٹا لیجئے۔۔۔ صرف اس تصور کے ساتھ کہ۔۔۔ ایسا کرنا آقا و مولا ﷺ کی سنت ہے۔۔۔

☆ پانی کو ایک نظر دیکھ لیجئے۔۔۔ یہ سوچتے ہوئے۔۔۔ اور بس یہی سوچتے

ہوئے کہ۔۔۔ حضور سید عالم ﷺ پینے سے پہلے پانی میں دیکھ لیا کرتے تھے۔۔۔

☆ پانی آپ پی چکے۔۔۔ اب ”الحمد للہ“ پڑھے۔۔۔ میں پھر یہی کہوں گا

کہ صرف اور صرف پیروی رسول ﷺ کے جذبے سے۔۔۔ الحمد للہ کہتے ہوئے دھیان اتباع رسول اللہ ﷺ کی طرف رہے۔۔۔ دل میں انہی کی یاد انگڑائیاں لے رہی ہو۔۔۔ تصور انہی کی ذات اقدس کا طواف کر رہا ہو۔۔۔ اور وجود کا ریزہ ریزہ ان کی بارگاہ میں حاضر ہو۔۔۔ یہی خدا کی منشا ہے۔۔۔

و صلی اللہ تعالیٰ علیٰ حبیبہ سیدنا و مولانا

محمد و علیٰ آلہ و صحبہ وسلم۔





(۱) اسی میں رب کا پیار ہے

Empathy

(۲) آپ نہیں تو کوئی نہیں

Optimistic persistence

(۱۰۸) پہلا، دوسرا منٹ

## اسی میں رب کا پیار ہے

تعارف

### Empathy

خود سے پیار تو ہر کوئی کرتا ہے۔ جن و انس ہی نہیں، حیوانات اور کیڑے موڑے بھی۔ پھر اشرف المخلوقات کی برتری کیا ہے؟ یہی کہ اس کے سینے میں اک درد کا دریا بہتا ہے۔ یہ درد ہے ساری دنیا کا۔ انسان سراپا چاہت ہے۔ وہ اپنے علاوہ دوسروں سے بھی پیار کرتا ہے اور بسا اوقات خود سے بڑھ کر۔ خدا نے اسے بنایا ہی ایسا ہے کہ وہ دوسروں کے لئے تڑپے۔ ان کے غم سے اسے رلائیں؛ اور ان کی خوشیاں اسے بھائیں۔ انسان کی پہچان کیا ہے: دوسروں کی بھلائی سوچتا ذہن۔ اور اس کی شخصیت کا جوہر کیا ہے: اوروں کے لئے دھڑکتا دل۔ ایک مغربی مفکر Thomas Mann نے بہت خوبصورت الفاظ میں یہ بات کہی ہے:

"A man lives not only his personal life as an individual, but also the life of his epoch and his contemporaries."

(The Magic Mountain, ch.2)

یعنی ایک انسان تنہا اپنے لئے ہی زندگی نہیں گزارتا بلکہ اپنے زمانے کی خاطر اور اپنے ہم عصر لوگوں کے لئے بھی جیتا ہے۔

مخلوقِ خدا سے پیار کرنا محض ایک نیکی اور عبادت ہی نہیں، یہ تو خدا کے قرب کی اجلی اور پاکیزہ ہواؤں میں سانس لینے کا نام ہے۔ جدید علم النفس کی عمیق تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ دوسروں سے پیار کرنے والا انسان خوشیاں بانٹتا ہی نہیں، سمیٹتا بھی ہے۔ وہ احساس کی سطح پر اپنے وجود کی تنکنائیوں سے نکل کر آفاقی وسعتوں سے ہمکنار ہو جاتا ہے۔ اس کے جذبے حدود نا آشنا ہو جاتے ہیں اور اسکی ذات سے پھوٹنے والی محبت اور ہمدردی کی لہریں کون و مکاں میں چار سو پھیل جاتی ہیں۔ پھر جہاں جہاں تک یہ لہریں جاتی ہیں وہاں وہاں سے خوشیاں سمیٹ کر واپس چاہنے والے کی طرف لوٹ آتی ہیں؛ اور یوں دوسروں سے محبت کرنے والا خود چاہتوں کا محور ٹھہرتا ہے اور دوسروں میں خوشیاں بانٹنے والے کی اپنی زندگی مسرتوں کا گہوارہ بن جاتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات سے سنئے:

*"Empathy and generous attitude towards other people not only gives happiness to others but is an immense source of happiness to its possessor."*

(Conquest of happiness, p.107)

اسلام دینِ رحمت ہے اور دنیا میں عالمگیر محبت کا پیغام لے کر آیا ہے۔ وہ اپنے ماننے والوں کو انسانی ہمدردی اور ایثار کے پاکیزہ جذبوں میں گندھا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ اور یہی ہمارے آج کے سبق کا حاصل ہے۔



## درس

صبح یا جب طبیعت میں گداز ہو: --- پڑھے، دل  
میں اٹھیلے اور نفس نفس کھلتے جائے:

روایت ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے بارگاہ الہی میں  
عرض کی: ”تجھے مخلوق میں سب سے زیادہ پیارا کون ہے؟“۔  
اللہ تعالیٰ نے فرمایا: ”مجھے وہ شخص سب سے زیادہ پیارا ہے  
جو کسی مومن کو کانٹا چھنے کی خبر پا کر اس طرح غمگین ہو کہ  
گویا خود اسی کو کانٹا چھا ہے۔“

۱۔ خدا کو اپنی مخلوق سے پیار ہے --- اور جسے خدا کا پیار چاہیے --- اسے  
خدا کی مخلوق سے پیار کرنا ہی ہوگا --- یہی بندوں کے لئے خدا تک پہنچنے کا  
راستہ ہے --- اور یہی تمام آسمانی کتابوں کی مشترک تعلیم --- دوسروں کا بھلا  
چاہنے سے خود کو ایک روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے --- اور جس شخص کا دل  
مخلوق کی ہمدردی سے خالی ہے --- اس کی عبادت و ریاضت سب بے کار  
ہے --- محبوب الہی حضرت خواجہ نظام الدین اولیاءؒ فرمایا کرتے تھے: ”معلوم نہیں  
وہ لوگ کیسے سنگدل ہیں جو دوسروں کو تکلیف میں مبتلا دیکھیں --- اور خود ان کے  
دکھ میں ڈوب نہ جائیں“ --- علامہ اقبالؒ نے سچ کہا ہے

خدا کے عاشق تو ہیں ہزاروں، بنوں میں پھرتے ہیں مارے مارے

میں اس کا بندہ بنوں گا، جس کو خدا کے بندوں سے پیار ہوگا

۲۔ یہ جو کچھ ابھی آپ نے پڑھا ہے --- محض گپ شپ تو نہیں --- اس  
میں ایک پیغام ہے --- کسی اور کے لئے نہیں --- آپ کے لئے --- کیا  
پیغام --- ایک درد، ایک تڑپ کا پیغام --- ذرا اپنے من میں ڈوب کر



دیکھئے۔۔۔ کیا اس پیغام کو پڑھ کر، یا سن کر آپ کے دل میں درد کی کوئی لہر نہیں ابھری۔۔۔ کوئی تڑپ نہیں جاگی۔۔۔ پھر تو آپ خطرے میں ہیں۔۔۔ سچ مچ خطرے میں۔۔۔ کہیں آپ کا دل پتھر کی طرح سخت نہ ہو جائے۔۔۔ خود قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے وارننگ دے دی ہے کہ: ”بعض لوگوں کے دل پتھر کی طرح یا اس سے بھی زیادہ سخت ہو جاتے ہیں“ (بقرہ: ۷۴)۔۔۔ اور یاد رکھئے کہ۔۔۔ ایسے پتھر دلوں کا مقدر بس محرومی ہی محرومی ہے۔۔۔

صاف ظاہر ہے جو شخص دوسروں کے لئے نہ تڑپے۔۔۔ اس کے لئے کون تڑپے گا۔۔۔ اور جو خدا کے بندوں سے پیار نہ کرے۔۔۔ خدا کا پیار اسے کیونکر ملے؟۔۔۔ حدیث پاک میں ہے: ”تم زمین والوں پر رحم کرو تاکہ آسمان والا تم پر رحم کرے“۔۔۔ تو اب وہ لوگ جو ہمیشہ صرف اپنے لئے دعائیں مانگتے ہیں، خود سوچ لیں کہ۔۔۔ پتھر دلوں کی دعا کیسے قبول ہو سکتی ہے؟۔۔۔ بھئی! سیدھی سی بات ہے۔۔۔ جس کے دل میں رحم نہیں ہے۔۔۔ اس کا جسم بھی رحم کا حق دار نہیں۔۔۔ تو پھر کیوں نہ ہم اپنے دل کو رحم سے بھر لیں۔۔۔ اور اسے پتھر کی طرح سخت ہونے سے بچا لیں۔۔۔

۳۔ ابھی وقت ہے۔۔۔ درِ توبہ ابھی کھلا ہے۔۔۔ توبہ ہر گناہ سے ہونی چاہیے۔۔۔ جسم کے گناہوں سے بھی۔۔۔ اور دل کے گناہوں سے بھی۔۔۔ اور یاد رکھئے کہ۔۔۔ دل کے گناہ، جسم کے گناہوں سے زیادہ بُرے ہیں۔۔۔ صرف شراب پینا ہی گناہ نہیں۔۔۔ کسی کا دل دکھانا بھی گناہ ہے۔۔۔ صرف نماز نہ پڑھنا ہی گناہ نہیں۔۔۔ مخلوقِ خدا سے پیار نہ کرنا بھی گناہ ہے۔۔۔ اور اس گناہ کا انجام بہت بھیانک ہے۔۔۔ پتھر دلوں کا ٹھکانہ بس آگ ہی آگ ہے۔۔۔ یہاں بھی۔۔۔ اور وہاں بھی۔۔۔ تو خود کو اس بھیانک انجام سے بچا لیجئے۔۔۔ اٹھئے۔۔۔ اور توبہ کیجئے۔۔۔ سچے دل سے توبہ۔۔۔



ثابت قدمی سے جمے رہیں ان کے لئے فرشتے آسمان سے بشارتیں لے کر اترتے ہیں؛ (حم سجدہ: ۳۰) ایک شخص نے حضور اکرم ﷺ سے دریافت کیا: اللہ تعالیٰ کو سب سے زیادہ کون سا عمل پسند ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

احب الاعمال الى الله ادومها وان قل

(صحیح مسلم: کتاب المسافرین، باب فضیلتہ العمل الدائم، ۷۸۳۔ مسند احمد: ج ۶، ص ۱۶۵)

یعنی خدا کو سب سے زیادہ وہ عمل پسند ہے جو ثابت قدمی سے ہمیشہ جاری رکھا جائے خواہ کمیت میں وہ تھوڑا اور چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔

جدید نفسی طریق علاج (Modern psychotherapy) میں آدمی کی بہت سی ذہنی اور روحانی بیماریوں کا مداوا Optimistic persistence کو ٹھہرایا گیا ہے۔ Optimistic persistence کیا ہے؟ کسی بھی چھوٹے سے چھوٹے عمل پر اس انداز سے جمے رہنا اور تسلسل کے ساتھ اسے انجام دیتے رہنا کہ اس سے آدمی کے اندر ایک گونہ رجائیت، امید اور ولولہ پیدا ہو جائے۔ مایوسی، گھبراہٹ اور اضطراب کے عوامل رفتہ رفتہ کمزور پڑتے جائیں۔ اس طرح شخصیت کی اندرونی توانائی فعال اور متحرک (activate) ہو کر بہت سی بیماریوں، کمزوریوں اور برائیوں کے خلاف ایک مضبوط نفسی مدافعتی حصار (Psychodefence mechanism) تشکیل دے گی۔ ہم آج کے سبق میں Optimistic persistence کی ایک انتہائی سادہ مگر از حد مؤثر تدبیر کی مشق کروا رہے ہیں۔ قرآن حکیم نے اس تدبیر کی افادیت یوں واضح کی ہے:

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (ذاریات: ۵۵)

یعنی اچھی بات کو بار بار دہراتے رہیے کہ یاد دہانی اہل ایمان

کے لئے نفع بخش ہے۔

اور خود سارا قرآن اسی تذکیر یعنی بار بار کی یاد دہانی کا عملی مرقع ہے۔۔۔ تو چلئے ہم آج کے سبق کو چند بار نہ سہی، کم از کم ایک بار تو دُہرا لیں۔

☆ ☆ ☆

## درس

شام یا ایسے وقت جب سارے گھر والے  
پر سکون اور آمادہ ہوں:۔۔۔ پڑھ کر سنائیے اور صرف  
پیغام ہی نہیں، اپنا گدازِ روح بھی گھر والوں کے وجود  
میں انڈیل دیجئے:

۱۔ جو سبق آج آپ نے پہلے دو منٹ میں پڑھا تھا۔۔۔ کیا وہ آپ کے  
من کی گہرائیوں میں اچھی طرح بس چکا ہے۔۔۔ کیا اس نے آپ کے دل میں  
کچھ نرمی اتاری ہے۔۔۔ نہیں۔۔۔ کیا توبہ سے بھی آپ کو کچھ فائدہ نہیں ہوا۔۔۔  
پھر تو آپ باقاعدہ اپنا علاج کرائیے۔۔۔

۲۔ ہاں! اب میں ان لوگوں سے بات کرنا چاہتا ہوں۔۔۔ جن کی روح  
میں یہ سبق اچھی طرح جذب ہو چکا ہے۔۔۔ کیا آپ کے خیال میں یہ سبق  
صرف آپ تک محدود رہنا چاہیے۔۔۔ کیا اس کا آگے پھیلنا ضروری نہیں ہے۔۔۔  
تو کون پھیلائے گا؟۔۔۔ آپ نہیں، تو کوئی نہیں۔۔۔ سو آپ ہی نے اس پیغام  
کو آگے پھیلانا ہے۔۔۔ کیسے۔۔۔ اس کے بہت سے طریقے ہیں۔۔۔ رفتہ رفتہ  
سب طریقے ہم آپ کو بتائیں گے۔۔۔ فی الحال صرف اتنا کہ۔۔۔ اپنی بیوی اور  
سب بچوں کو اکٹھا کیجئے۔۔۔ ایسے وقت میں جب وہ فارغ ہوں۔۔۔ ان کے

ذہن آسودہ۔۔۔ اور دل سننے کو آمادہ ہوں۔۔۔ کیا سب اکٹھے ہو گئے۔۔۔ تو چلے۔۔۔ بسم اللہ اور درود پاک پڑھ کر انہیں یہ پورا سبق سنا دیجئے۔۔۔

ارے بھائی!۔۔۔ ذرا پڑھنے کا طریقہ تو اچھا بنا لیجئے۔۔۔ آہستہ آہستہ، ٹھہر ٹھہر کر پڑھئے۔۔۔ آواز میں درد و سوز رچا ہو۔۔۔ لہجے میں گھلاوٹ ہو۔۔۔ اور کچھ پلکوں کی نمی بھی انڈیل دیجئے۔۔۔ اہم الفاظ کو ذرا قوت سے ادا کیجئے۔۔۔ جہاں ضروری محسوس ہو فقروں کو تین بار تک دُہرائیے۔۔۔ کسی بات کی وضاحت درکار ہو تو اچھی طرح کھول کر سمجھائیے۔۔۔ آخر میں اپنا تاثر بھی سب کو بتائیے۔۔۔ پھر پیغام کے ساتھ اپنا نمونہ عمل اور پیار بھری نصیحت بھی پہنچا دیجئے۔۔۔

۳۔ آج کا سبق یقیناً بہت اہم تھا۔۔۔ اس پر عمل کی کچھ صورتیں آگے آئیں گی۔۔۔ فی الحال خدا کا شکر ادا کیجئے کہ۔۔۔ اُس نے آپ کو خود بھی یہ درس سیکھنے کا موقع عطا فرمایا۔۔۔ اور اپنے بیوی، بچوں تک بھی اس پیغام کو پہنچانے کی توفیق بخشی۔۔۔ یاد رکھئے۔۔۔ انسان کوئی چھوٹے سے چھوٹا کام بھی خدا کی توفیق کے بغیر انجام نہیں دے سکتا۔۔۔ اور خدا کا شکر ادا کرنے سے ہر عمل کی برکتیں بڑھ جاتی ہیں۔۔۔ اس کے پاکیزہ اثرات انسان کی زندگی میں اور گہرے ہو جاتے ہیں۔۔۔

۴۔ اور آخر میں کیا ہی اچھا ہوگا کہ۔۔۔ ہم سب ایک بار پھر تجدیدِ دعا کر لیں۔۔۔ وہی دعا جو ہم نے آج سیکھی تھی۔۔۔ تو چلئے۔۔۔ خود بھی دعا مانگئے۔۔۔ اور اپنے گھر والوں سے بھی کہیے۔۔۔



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى  
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ  
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ  
الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ  
تُحْمَلُهُ السَّحَابُ فَتَنزِلُ  
مِنْهُمُ الْمَاءَ فَيُخْرِجُ  
بِهِمُ النَّوْءَ وَاللَّهُ  
بِشَيْءٍ قَدِيرٌ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى  
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ  
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ  
الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ  
تُحْمَلُهُ السَّحَابُ فَتَنزِلُ  
مِنْهُمُ الْمَاءَ فَيُخْرِجُ  
بِهِمُ النَّوْءَ وَاللَّهُ  
بِشَيْءٍ قَدِيرٌ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى  
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ  
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ  
الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ  
تُحْمَلُهُ السَّحَابُ فَتَنزِلُ  
مِنْهُمُ الْمَاءَ فَيُخْرِجُ  
بِهِمُ النَّوْءَ وَاللَّهُ  
بِشَيْءٍ قَدِيرٌ



(۱) نور کی لہریں اُمنڈ رہی تھیں

Unseen nourishment

(۲) کبھی کبھی تنہائی میں اُس سے باتیں کیجئے

Moments of solitude

(۱۱۰) پہلا تا چوتھا منٹ

## نور کی لہریں امنڈ رہی تھیں

تعارف

*Unseen Nourishment*

یہ کائنات اپنے اندر توانائی کے لامحدود خزانے لیے ہوئے ہے۔ دنیا کی ہر چیز خواہ وہ حسی ہو یا معنوی انسان کے لئے توانائی کا سرچشمہ ہے۔ وہ ہر آن اپنے ماحول سے کچھ نہ کچھ لے رہا ہے۔ صرف مادی اشیاء ہی نہیں، معنوی اقدار بھی۔ علم اور شعور بھی۔ جذبہ اور احساس بھی۔ سلیقہ اور تمیز بھی۔ انسان جانے یا نہ جانے اور چاہے یا نہ چاہے، بہر حال اس کا وجود ہر وقت کائناتی قوتوں سے فیضیاب ہو رہا ہے اور اپنے ارد گرد پھیلے ہوئے فطرت کے عناصر سے ہر قسم کی غذا لے رہا ہے۔ مرئی (visible) بھی اور غیر مرئی (unseen) بھی۔ وہ جاگ رہا ہو تو اس کا ہر عمل اور ہر جنبش اس کے لئے قوت ہے۔ اور نیند میں ہو تو اس کا وجود کائناتی توانائی کے فیلڈ میں گردش کرنے لگتا ہے اور یوں توانائی کا نفوذ اس کے وجود میں ہونے لگتا ہے۔ پھر یہی توانائی انسان اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے بروئے کار لاتا ہے۔ ماہرین علم النفس کے الفاظ میں:

"Some part of the fundamental creative energy of the universe is in each of us and can be consciously used by us."

(plan of life, p.2)



یعنی کائنات کی اساسی تخلیقی توانائی کا ایک حصہ ہم میں سے ہر ایک کے وجود میں جمع ہے اور ہم اسے شعوری طور پر اپنے کام میں لا سکتے ہیں۔

انسان اگر کائناتی قوتوں کے ساتھ ہم آہنگ ہو کر جینے لگے تو اس کے وجود اور ماحول کے عناصر میں باہم تصادم اور مزاحمت کا امکان ختم ہو جاتا ہے۔ اور یوں انسانی ذات کی نشوونما کا عمل بیک وقت ظاہری اور باطنی دو سطحوں پر شروع ہو جاتا ہے۔ ظاہری بالیدگی جسمِ طبیعی (Physical body) کی ہوتی ہے اور باطنی نشوونما (unseen nourishment) انسانی ذات کے مخفی جواہر کی۔۔۔ اور ہمارا آج کا سبق اسی باطنی نشوونما کے بارے میں ہے۔



## درس

**صبح، جب طبیعت متوازن ہو:۔۔۔ پڑھئے اور**  
**کائناتی توانائی کے بہتے دھاروں سے اپنی کشتِ جاں کو**  
**سیراب کیجئے:**

۱۔ ہم جو کام بھی کرتے ہیں اس میں توانائی (Energy) خرچ ہوتی ہے۔۔۔ جس طرح گاڑی پٹرول کے بغیر نہیں چلتی۔۔۔ اسی طرح انسانی جسم بھی توانائی کے بغیر کوئی کام نہیں کر سکتا۔۔۔ یہی وجہ ہے کہ جدید طبیعی سائنس (Physics) نے کام (Work) کی تعریف ہی ایسی کی ہے کہ۔۔۔ توانائی اور کام ایک ہی چیز کے دو روپ نظر آنے لگے ہیں۔۔۔ آج کل خوراک اور صحت کی دنیا میں ایک لفظ بہت استعمال ہو رہا ہے:۔۔۔ کیلوریز (Calories)۔۔۔

اس کا تعلق بھی توانائی سے ہے۔۔۔ خوراک سے انسانی جسم کو حاصل ہونے والی توانائی سے۔۔۔ کام کرنے کے لئے انسان کو کئی قسم کی توانائی درکار ہوتی ہے۔۔۔ جسمانی توانائی۔۔۔ دماغی توانائی۔۔۔ اور جذباتی توانائی۔۔۔ ویسے تو انسان جو کام بھی کرے، اس میں توانائی کی سب شکلیں بیک وقت استعمال ہوتی ہیں۔۔۔ تاہم کام کی نوعیت جیسی ہو، اسی قسم کی توانائی زیادہ خرچ ہوتی ہے۔۔۔ جسمانی کام میں جسمانی توانائی۔۔۔ دماغی محنت میں دماغی توانائی (Brain Energy)۔۔۔ اور جذباتی حالت میں جذباتی توانائی (Emotional Energy) زیادہ صرف (Consume) ہوتی ہے۔۔۔

۲۔ اب ہمارا المیہ یہ ہے کہ۔۔۔ عام طور پر ہم نہ تو کام کی نوعیت پر توجہ دیتے ہیں۔۔۔ اور نہ ہی توانائی کی مختلف شکلوں میں فرق و امتیاز کرتے ہیں۔۔۔ اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ۔۔۔ جس وقت جو کام ہمارے پیش نظر ہوتا ہے۔۔۔ اس کام کے لئے کونسی خاص قسم کی توانائی ہمیں زیادہ چاہیے۔۔۔ اس پر ہم توجہ نہیں دیتے۔۔۔ ہمارا دھیان صرف اور صرف خوراک سے حاصل ہونے والی طبعی، حسی توانائی (Physical Energy) پر مرکوز رہتا ہے۔۔۔ ہم سمجھتے ہیں کہ۔۔۔ خوراک سے حاصل ہونے والی کیلوریز ہی ہر قسم کا جسمانی، ذہنی اور روحانی کام کرنے کیلئے کافی ہیں۔۔۔ چنانچہ آپ نے یہ جملہ بہت سنا ہوگا کہ۔۔۔ ”اچھی غذا کھاؤ تاکہ عبادت کے لئے توانائی حاصل کر سکو“۔۔۔ یہ ٹھیک ہے کہ عبادت کے لئے اچھی خوراک کھانا مفید بلکہ ضروری ہے۔۔۔ مگر اچھی خوراک سے حاصل ہونے والی توانائی کو عبادت کے لئے کافی (Sufficient) سمجھنا غلط ہے۔۔۔ عبادت کے لئے جہاں خوراک سے حاصل شدہ جسمانی قوت چاہیے۔۔۔ وہیں اس کے لئے ذہنی توانائی اور جذباتی توانائی بھی درکار ہے۔۔۔ بلکہ سچ یہ ہے کہ۔۔۔ عبادت کے لئے جذباتی توانائی سب

سے بڑھکر ضروری ہے۔۔۔ اور اس کی مقدار بھی بہت زیادہ چاہیے۔۔۔

دیکھئے نماز پڑھنا ایک کام ہے۔۔۔ اس کام میں اگرچہ جسمانی اور ذہنی توانائی بھی صرف ہوتی ہے۔۔۔ مگر اس کے لئے اصل ضرورت۔۔۔ اور زیادہ مقدار میں ضرورت جذباتی توانائی کی ہے۔۔۔ نماز میں خشوع و خضوع، گداز و رقت، سوز و تڑپ اور حضورِ قلب کی کیفیات جنہیں حدیثِ پاک میں ”احسان“ کا نام دیا گیا ہے، جذباتی توانائی کے بغیر پیدا نہیں ہو سکتیں۔۔۔ خدا کو وہ نماز چاہیے جس میں بندہ اپنی روح کی ساری تڑپ انڈیل دے۔۔۔ جس میں دل کی دھڑکن، سانسوں کی حرارت اور نبضوں کا ارتعاش بڑھ جائے۔۔۔ جس میں بدن کے روگٹے کھڑے ہو جائیں اور جلد نرم پڑ جائے۔۔۔ جس میں انسان کا تن من پگھلنے لگے اور پلکوں میں نمی اتر آئے۔۔۔ کیا ایسی نماز صرف زیادہ روٹی کھانے، جوس اور سوپ پینے، طاقت بخش ادویات (Tonics) لینے اور زیادہ مقدار میں کیلوریز حاصل کرنے سے میسر آ جاتی ہے۔۔۔ ظاہر ہے کہ جسمانی توانائی سے نہ آدمی میں سوز و گداز ابھرتا ہے، نہ اندر پگھلتا ہے اور نہ آنسوؤں کی جھڑی لگتی ہے۔۔۔ یہ سب کچھ تو خالص جذباتی توانائی سے امنڈتا ہے۔۔۔ اور جذباتی توانائی خوراک سے حاصل نہیں ہوتی۔۔۔

۳۔ پھر یہ بھی ہے کہ عام طور پر جسمانی توانائی کو زندگی گزارنے کے لئے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔۔۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ نہ تو جسمانی توانائی زندگی گزارنے کے لئے تنہا کافی ہے اور نہ ہی زیادہ اہم۔۔۔ بلکہ اس کے برعکس ہم دیکھتے ہیں کہ۔۔۔ جسمانی طور پر کمزور لوگ اپنی جذباتی توانائی کے ذریعے بہت بڑے بڑے کام کر لیتے ہیں۔۔۔ ایسے کام جن کا تصور بھی ان پہلوانوں کے لئے ناممکن ہوتا ہے جو اپنے اندر جسمانی توانائی کا انبار لئے ہوتے ہیں۔۔۔ اولیاء کرام نجیف و نزار ہوں، تب بھی صحت مند جسم والوں سے کہیں زیادہ مشقت سہہ لیتے

ہیں۔۔۔ اولیاء کرام تو خیر جذباتی توانائی کا سرچشمہ ہیں۔۔۔ ہمارے قائد اعظمؒ جسمانی طور پر شدید بیمار اور کمزور تھے۔۔۔ مگر اپنی ذہنی اور جذباتی قوت کے بل بوتے پر دنیا کی سب سے بڑی اسلامی مملکت کو آزادی سے ہمکنار کرنے کا غیر معمولی کارنامہ انجام دے گئے۔۔۔ آپ خود اپنی زندگی کا جائزہ لیجئے۔۔۔ تو کئی ایسے مواقع آپ کو یاد آئیں گے۔۔۔ جب آپ نے شدید جسمانی نقاہت اور کمزوری کے باوجود کوئی بہت بڑا کام انجام دے ڈالا ہوگا۔۔۔ اور یہ کام آپ نے محض جذباتی قوت کے سہارے کیا ہوگا۔۔۔ تو بولئے، کیا خیال ہے۔۔۔ یہ بات آپ کو اچھی طرح سمجھ آگئی کہ نہیں۔۔۔ کونسی بات۔۔۔ ارے یہی کہ۔۔۔

”زندگی گزارنے کے لئے اور زندگی سنوارنے کے لئے۔۔۔ جتنی ہمیں جسمانی توانائی کی ضرورت ہے۔۔۔ اس سے کہیں زیادہ ہمیں دماغی قوت اور جذباتی توانائی درکار ہے۔۔۔ اور واقعہ یہ ہے کہ دماغی اور جذباتی توانائی کے بغیر جسمانی قوت کسی کام کی نہیں۔“

۴۔ اب آئیے ایک اور اہم پہلو کی طرف۔۔۔ اور وہ یہ کہ۔۔۔ توانائی کی یہ تینوں اقسام ہمیں کہاں کہاں سے حاصل ہو سکتی ہیں۔۔۔ اس پہلو کی طرف توجہ دینا اس لئے ضروری ہے کہ۔۔۔ ہمارے کام، ہماری محنت، ہماری ترقی، ہماری خوشحالی، ہماری کامیابی، ہمارے علم و فکر، ہماری روحانیت، ہماری عبادت، ہمارے تقویٰ اور ہماری دینداری۔۔۔ غرض ہماری پوری کی پوری زندگی، ہماری سعادت اور نجات کا دارومدار اسی نقطے پر ہے۔۔۔ مثلاً دیکھئے آپ روزہ رکھنا چاہتے ہیں۔۔۔ حج کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ ذکر و فکر، تسبیح و تلاوت میں مشغول رہنا چاہتے ہیں۔۔۔ گناہوں سے بچنا چاہتے ہیں۔۔۔ علم سیکھنا چاہتے ہیں۔۔۔ کسی اہم مسئلہ پر غور و فکر کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ کوئی ہنر، مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔۔۔

رزقِ حلال کمانا چاہتے ہیں۔۔۔ زندگی کے کسی خاص شعبے میں ترقی کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ کوئی بڑا کام درپیش ہے۔۔۔ اور آپ اسے مقررہ وقت کے اندر پورا کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ تو ان میں سے کوئی بھی مرحلہ آپ اس وقت تک طے نہیں کر سکتے۔۔۔ جب تک۔۔۔ اس کام کی تکمیل کیلئے جو، جو توانائی چاہیے اور جتنی مقدار میں چاہیے۔۔۔ اس ساری توانائی کا ذخیرہ آپ اپنے اندر جمع نہ کر لیں۔۔۔ تو ذہنی، جذباتی اور جسمانی توانائی کا یہ سارا ذخیرہ آپ کہاں سے حاصل کریں گے۔۔۔ یہ بات آپ کو سب سے پہلے معلوم ہونی چاہیے۔۔۔ اور باقی سب باتوں سے بڑھ کر معلوم ہونی چاہیے۔۔۔ میں اس سلسلہ میں تفصیلی گفتگو تو آئندہ کسی نشست پر اٹھا رکھتا ہوں۔۔۔ فی الحال صرف اشارات کی صورت میں توانائی کے چند ایک سرچشموں کی طرف آپ کی توجہ مبذول کرانے پر اکتفا کرتا ہوں:-

۱- صحیح اور متوازن خوراک اگر جسم کی ضرورت کے مطابق۔۔۔ اور مناسب وقت پر مناسب مقدار میں لی جائے۔۔۔ تو اس سے کیلوریز کی شکل میں توانائی ملتی ہے۔

۲- لیکن خوراک ہی نہیں، فاقہ بھی توانائی کا سرچشمہ ہے۔۔۔ بلکہ بعض اوقات تو فاقہ توانائی حاصل کرنے کے لئے ناگزیر ہو جاتا ہے۔۔۔

۳- نیند کے دوران ہمارا وجود اپنے چار سو پھیلی ہوئی کائناتی توانائی کے خزانے سے جسمانی، دماغی اور جذباتی توانائی جذب کرتا ہے۔

۴- خواب انسان کی رہنمائی بھی کرتے ہیں اور اسے ذہنی و جذباتی توانائی بھی مہیا کرتے ہیں۔۔۔ بعض اوقات ایسے بڑے بڑے کام انسان محض خوابوں سے میسر آنے والی توانائی کی بناء پر انجام دے ڈالتا ہے۔۔۔ جن کو عام حالات میں کرنے کا وہ تصور بھی نہیں باندھ سکتا۔۔۔

۵۔ انسان رات کو وضو کر کے سوئے۔۔۔۔۔ تو اسے نیند کے دوران غیر معمولی جذباتی توانائی حاصل ہوتی ہے۔

۶۔ جس طرح ورزش سے توانائی پیدا ہوتی ہے۔۔۔۔۔ اسی طرح آرام کرنے اور اعصاب کو ڈھیلا چھوڑنے (Relaxation) سے بھی جسم میں غیر معمولی توانائی بھرتی ہے۔

۸۔ عبادت کرنے میں توانائی محض خرچ ہی نہیں ہوتی۔۔۔۔۔ بلکہ بہت زیادہ مقدار میں نئی توانائی پیدا بھی ہوتی ہے۔۔۔۔۔ یہ توانائی حسی بھی ہوتی ہے۔۔۔۔۔ ذہنی بھی۔۔۔۔۔ اور جذباتی بھی۔۔۔۔۔

۹۔ قرآن پاک میں ہے:۔۔۔۔۔ ”مصیبتوں، پریشانیوں اور تکلیفوں کا مقابلہ کرنے کے لئے نماز اور صبر کے ذریعہ قوت حاصل کرو“ (بقرہ: ۱۵۳)۔۔۔۔۔ معلوم ہوا کہ نماز آدمی کے اندر غیر معمولی جذباتی، ذہنی اور حسی توانائی بھر دیتی ہے۔۔۔۔۔ جس سے آدمی تکالیف سہنے کا حوصلہ پاتا۔۔۔۔۔ اور برائی سے بچنے کی ہمت حاصل کرتا ہے۔۔۔۔۔

۱۰۔ صبر ایک ذہنی رویہ اور جذباتی حالت ہے۔۔۔۔۔ قرآن کریم سے ظاہر ہے کہ صبر آدمی کے وجود کو بے بہا توانائی سے معمور کر دیتا ہے۔

۱۱۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ شکرگزاری سے مزید نعمتیں میسر آتی ہیں (ابراہیم: ۷)۔۔۔۔۔ اب ذرا سوچئے! کیا غور و فکر کی صلاحیت، فیصلہ کی قوت، برداشت کی ہمت، علم، ہنر، کام کی طاقت، کاروبار کا سلیقہ اور قوت ارادی وغیرہ یہ سب نعمتیں نہیں ہیں۔۔۔۔۔ یقیناً ہیں۔۔۔۔۔ تو معلوم ہوا کہ شکرگزاری کے نتیجے میں یہ سب نعمتیں بھی میسر آتی ہیں۔۔۔۔۔ اور یہ ساری نعمتیں حقیقت میں توانائی ہی تو ہیں۔۔۔۔۔ پس کھلا کہ۔۔۔۔۔

شکرگزاری سے آدمی کے وجود میں ان گنت توانائیاں بھر جاتی ہیں۔۔۔

۱۲۔ قرآن حکیم اللہ تعالیٰ کا نور ہے (سورہ نساء: ۱۷۴)۔۔۔ لفظ لفظ خدا کی صفت ذاتی۔۔۔ کیا نور (Light) سے بڑھکر کوئی اور توانائی ہو سکتی ہے۔۔۔ انسان جب قرآن کی تلاوت کرتا ہے۔۔۔ تو اس کے تن من میں نور کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔۔۔ ایک جلیل القدر بزرگ شیخ محمد بن احمد فرغلؒ نے ایک تلاوت کرنے والے شخص کو بتایا کہ میں تمہارے وجود سے نور کی لہریں امنڈتی ہوئی دیکھ رہا ہوں۔

۱۳۔ قرآن شفا ہے (یونس: ۵۷)۔۔۔ بیماریوں کے خلاف جسمانی اور نفسیاتی قوتِ مدافعت دنیا کی ساری ویکسین اور انٹی بائیوٹک ادویات مل کر بھی اس قدر نہیں پیدا کر سکتیں۔۔۔ جتنی قرآن کے ذریعہ پیدا ہو جاتی ہے۔۔۔ تو کیا یہ مدافعت اور شفا توانائی نہیں ہے۔۔۔

۱۴۔ توجہ کا ارتکاز (Concentration) انسان میں غیر معمولی حسی، دماغی اور جذباتی توانائی پیدا کرتا ہے۔۔۔ یوگا کی مشقیں اور جوگیوں، راہبوں کی ریاضتیں ان میں بعض اوقات خارقِ عادت کرشمے دکھانے کی قوت پیدا کر دیتی ہے۔۔۔

۱۵۔ باطنی حواس، وجدان اور لطائفِ نفس کو بروئے کار لانے سے۔۔۔ آدمی کے وجود میں طبعی، ذہنی اور جذباتی قوتیں پھوٹ پڑتی ہیں۔۔۔

۱۶۔ محبت، غصہ، خوف اور نفرت وغیرہ مثبت اور منفی جذبات اگر آدمی کے وجود پر حاوی ہو جائیں۔۔۔ تو اس کے تن من میں کچھ ایسی غیر معمولی توانائیاں امنڈ آتی ہیں کہ۔۔۔ ایسی حالت میں وہ کوئی بھی بڑے سے بڑا اچھا یا بُرا اقدام کر سکتا ہے۔۔۔

۱۷۔ طہارت اور پاکیزگی، خاص کر وضو کی حالت میں انسان کے اندر یوں لگتا ہے جیسے کوئی توانائی پیدا کرنے والی (power generating) مشین چل پڑتی ہے۔۔۔ ناپاکی کی حالت میں انسان جو کام کرنے کی سکت اپنے اندر نہیں پاتا۔۔۔ غسل یا وضو کرتے ہی وہ سارے کام سے انتہائی سہل معلوم ہونے لگتے ہیں۔۔۔ یہ عمل کی تحریک (motivation) آدمی کے اندر ایک خالص جذباتی قوت سے ابھرتی ہے۔۔۔ اور اس جذباتی توانائی کا سرچشمہ طہارت و پاکیزگی ہے۔۔۔

۱۸۔ ذکرِ الہی، درودِ پاک اور دعا کی طاقت سے کس کو انکار ہے۔۔۔ مقناطیس اور کشش، بجلی اور حرارت، پانی اور بھاپ، سورج اور روشنی۔۔۔ جس خدا نے کائناتی توانائی کے یہ سرچشمے بنائے ہیں۔۔۔ اسی نے عبادت، نیکی، ذکر و دعا اور درودِ پاک کو انمول قوتوں سے بھر دیا ہے۔۔۔

۱۹۔ اللہ والوں کی صحبت، رفاقت اور ان کی خدمت کرنا انسان کے لئے توانائی کا سرچشمہ ہے۔۔۔ شیخ سعدیؒ لکھتے ہیں: مٹی کی ایک ڈلی ہاتھ لگی۔۔۔ اس سے خوشبو پھوٹ رہی تھی۔۔۔ راز پوچھا تو بول اٹھی:۔۔۔ ”میں کہ ذرہ ذرہ خاک تھی، کچھ عرصہ پھول کی ہمنشیں رہی۔۔۔ پھول کی پاکیزہ صحبت نے مجھے بھی خوشبو میں ڈھال دیا۔۔۔“ تو جان لو کہ۔۔۔ اللہ والوں کی رفاقت انسان میں پاکیزہ جذبوں کی توانائی انڈیل دیتی ہے۔۔۔

۲۰۔ ایک حدیث پاک میں آیا ہے:۔۔۔ ”العین حق“۔۔۔ یعنی نظر لگنا حق ہے (مسند امام احمد: ج ۲ ص ۴۳۹)۔۔۔ سائنس نے لیزر شعاعوں کی توانائی



دریافت کی ہے۔۔۔ اور زبانِ نبوت نے بتا دیا کہ۔۔۔ انسان کی اچھی یا بری نظر کے ساتھ ایسی برقی لہریں پھوٹی ہیں جو بسا اوقات لیزر شعاعوں سے بھی زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔۔۔ جو چیز سامنے آجائے وہ ان سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی۔۔۔ سو معلوم ہوا کہ۔۔۔ نیک لوگوں کی توجہ اور نگاہ کی طاقت بھی ہمارے لئے سرچشمہٴ توانائی (Source of Inspiration) ہے۔۔۔

۲۱۔ خیال کی طاقت ہر انسان کے پاس موجود ہے۔۔۔ اور یہ انسان کی سب سے بڑی توانائی ہے۔۔۔ آپ جب چاہیں اس توانائی کو بروئے کار لاسکتے ہیں۔۔۔ اور جتنا چاہیں اسے بڑھا سکتے ہیں۔۔۔ یہ تو ایک طرح سے توانائی پیدا کرنے والی مشین (Power generator) ہے۔۔۔ اس کے ذریعہ آپ باقی سب توانائیاں بھی اپنے اندر جذب کر سکتے ہیں۔۔۔ اپنی اگلی کسی کتاب میں ان شاء اللہ میں خیال کی طاقت سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے جدید ترین سائنسی طریقے بیان کروں گا۔۔۔

۲۲۔ ہر انسان کے اندر خدا نے بہت سے مخفی جواہر (Potentials) ودیعت فرمائے ہیں۔۔۔ ان مخفی جواہر کو عام طور پر صلاحیتوں سے تعبیر کیا جاتا ہے۔۔۔ آدمی چاہے تو اپنی ان پوشیدہ صلاحیتوں کو کسی بھی وقت فعال (Active) بنا کر حرکی توانائی (Kinetic Energy) میں بدل سکتا ہے۔۔۔ اور کوئی بھی بڑے سے بڑا معرکہ سر کر سکتا ہے۔۔۔

تو قارئین محترم! آپ نے دیکھا کہ۔۔۔ آدمی عام حالات میں جو بڑے بڑے فیصلے کرنے سے گھبراتا ہے۔۔۔ اور جن کاموں کی صلاحیت اور توانائی

اپنے اندر نہیں پاتا۔۔۔ وہ اگر چاہے تو۔۔۔ ایسی بعض تدابیر اختیار کر سکتا ہے۔۔۔ اور ایسی حالتیں اپنا سکتا ہے۔۔۔ جو دیکھتے ہی دیکھتے۔۔۔ اس کے نحیف و نزار اور بے حس و نڈھال وجود کے اندر غیر معمولی جسمانی، دماغی اور جذباتی توانائی کے خزانے انڈیل دیں گی۔۔۔ اور یوں وہ توانائی کے ان سرچشموں سے فیضیاب ہو کر۔۔۔ اپنی زندگی کا بڑے سے بڑا فیصلہ اور مشکل سے مشکل کام آسانی کر سکتا ہے۔۔۔

۵۔ تو کیا خیال ہے قارئین محترم!۔۔۔ اب بھی ہمارے پاس نماز نہ پڑھنے کا کوئی بہانہ بچتا ہے۔۔۔ کیا اب بھی ہم روزے رکھنے سے گھبرائیں گے۔۔۔ کیا اب بھی ہم گناہوں سے بچنے کی ہمت اپنے اندر پیدا نہیں کر سکتے۔۔۔ کیا اب بھی سگریٹ نوشی یا کسی اور بری عادت سے چھٹکارا پانے میں کوتاہی کا عذر ہمیں زیب دیتا ہے۔۔۔



(۱۱۱) پانچواں منٹ

کبھی کبھی تنہائی میں اُس سے باتیں کیجئے

تعارف

### Moments of solitude

انسان عام طور پر سماجی، کاروباری اور مجلسی زندگی میں کھویا رہتا ہے۔ طرح طرح کی سرگرمیاں اسے ہر آن یوں گھیرے رہتی ہیں کہ اس کی شخصیت کئی تہوں میں بٹ جاتی ہے؛ اور یہیں سے بے چینی (Anxiety)، تناؤ

(Depression) اور مایوسی (Frustration) ایسے کئی آزار جنم لیتے ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے اس کا یہ علاج تجویز کیا ہے کہ انسان روزمرہ زندگی کی ہماہمی سے کچھ لمحات تنہائی کے ایسے ضرور نکالا کرے جن میں وہ ہر طرف سے کٹ کر اپنی ذات کے خالص روحانی اور شخصی تقاضوں پر ساری توجہ مرکوز کر دے۔ یہ کیفیت علم النفس کی اصطلاح میں (Solitude) کہلاتی ہے۔ اس کے فوائد و ثمرات بارے محققین کی رائے سنئے:

*"short bouts of solitude provide a release from stress. Psychologists describe it as a kind of stress-buffer. It also serves a kind of "self-restoration" function. In a sense, it allows one to emotionally catch one's breath. Larson and his colleagues found that solitude had a renewing effect on people's moods. They become more cheerful, more alert and stronger. Extended experience with solitude leads to creative insights and new ways of thinking. It can also be a therapeutic. Some therapists like peter suedfeld have adopted solitude as part of their treatment program."*

*(Encyclopedia of mental health, vol.3, p. 565--567)*

تہائی کے مختصر وقفے آدمی کو ذہنی دباؤ سے نکالتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کی رائے میں یہ وقفے ذہنی تناؤ کی شدت کے لئے سہار کا کام دیتے ہیں۔ ان سے آدمی کی بحالی ذات میں مدد ملتی ہے۔ گویا اس طرح وہ جذباتی لحاظ سے اپنی اکھڑتی سانسوں کو سنبھال لیتا ہے، لارن اور اسکے ساتھیوں کی تحقیقات سے یہ نتیجہ سامنے آیا کہ Solitude سے لوگوں کے مزاج میں تازگی اور شگفتگی پیدا ہوتی ہے۔ وہ زیادہ خوشگوار، توانا اور تازہ دم محسوس ہوتے ہیں۔ Solitude کے پیہم وقفوں سے آدمی میں تخلیقی شعور اور سوچ کے نئے زاویے ابھرتے ہیں۔ یہ ایک عمدہ نفسی طریق علاج ہے۔ بعض نفسیاتی معالجین جیسے Peter suedfeld وغیرہ نے اپنے نفسی طریق علاج میں Solitude کو باقاعدہ مستقل تدبیر کے طور پر شامل کیا ہے۔

قارئین محترم! آپ نے دیکھا جدید علم النفس نے Solitude کے کیا کیا فوائد و اثرات بتائے ہیں؛ مگر یہ نہ بھولئے گا کہ اسلام چودہ سو برس پہلے سے اپنے اصولِ روحانیت، نظامِ تربیت اور نفسی طریق علاج میں Solitude کو انتہائی مؤثر اور کامیاب تدبیر کے طور سے برتا چلا آ رہا ہے۔ مراقبہ، ذکرِ خفی، سکوت، وقوفِ قلبی اور خلوت در انجمن وغیرہ اس کی چند مثالیں ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ اسلامی تصوف و سلوک کا تقریباً ایک تہائی حصہ اسی محور کے گرد گھومتا ہے۔ Solitude اسلامی روحانیت کے چند مرکزی عنوانات میں سے ایک ہے۔۔۔ اور ہم نے یہاں آنے والے درس میں اس کا ایک نہایت مؤثر اور مفید طریقہ تجویز کیا ہے۔



## درس

شام کے ڈھلتے سائے میں: --- پڑھئے اور زندگی  
کی ماہی سے کچھ لمحے اپنے جذبوں کی تنویر کے لئے  
سمیٹئے:

۱۔ کبھی کبھی تنہائی میں اپنے رب سے باتیں کر لیا کیجئے --- پر یہ تنہائی  
ایسی ہونی چاہیے کہ دنیا کا کوئی خیال آپ کو بہکانے نہ پائے --- دن بھر کے  
کام کاج میں تو ایسا لمحہ شاید ہی آسکے --- ہاں! شب کے اندھیرے میں --- اور  
اس سے بھی بڑھ کر سحر کے اجالے میں --- ایسے ان گنت لمحے آپ کو مل سکتے  
ہیں --- جب خدا اپنے بندوں پر اتنا مہربان ہوتا ہے کہ --- وہ انہیں نوازنے  
کے لئے آسمان دنیا پر اتر آتا ہے --- یہ اترنا بہر حال اُس کی عظمتوں کے شایاں  
ہوتا ہے --- سحر کے وقت خدا سے مانگنے والے اتنا کچھ پاتے ہیں کہ --- ان کا  
ظرف چھلک چھلک پڑتا ہے --- پر نوازشیں تھمتی نہیں --- ایک بہت بڑے صوفی  
شاعر حافظ شیرازی کہتے ہیں ۔

ہر گنج سعادت کہ خدا داد بہ حافظ

از یمن دعائے شب و وردِ سحری بود

یعنی خوش بختی کا ہر وہ خزانہ جو رب نے حافظ کو دیا --- وہ  
رات کی دعا --- اور سحر کے ورد ہی کی بدولت عطا  
فرمایا ---

۲۔ قارئین محترم! اس بصیرت افروز شعر کی معنویت اور وضاحت تو آپ  
ہماری کتاب ”اپنا رزق بڑھائیے“ میں دیکھ سکتے ہیں --- فی الحال اتنا کیجئے

کہ --- خود کو آج ہی سحر کے کسی جاوداں لمحے میں --- اپنے رب سے باتیں کرنے کے لئے تیار کیجئے --- کیا کہا --- پھر کبھی سہی --- نہیں! --- آج ہی --- ذرا ہمت باندھئے --- اپنے وجود کے سیلف سٹارٹر (Self Starter) کی چابی تھامئے --- جذبہ و احساس کی ساری توانائیاں اپنے من میں نچوڑیئے --- اور دل کو پکار کر کہیئے ---

”ایسا ہی کرو --- ابھی کرو --- بس کر گزرو“

۳۔ لیجئے --- اب دیکھئے --- آپ کا دل یقیناً تیار ہو چکا ہوگا --- اگر واقعی کسی مجبوری نے اسے گھیرا ہوا نہیں تو --- لیکن اگر ایسا ہے تو پھر کوئی حرج نہیں --- آئندہ سہی --- پر یہ قضا ہی ٹھہرے گی --- قانون کی نہیں، روحانیت کی زبان میں قضا --- اور قضا ہمیشہ ادا سے فروتر ہی رہتی ہے --- لہذا جہاں تک ممکن ہو قضا سے بچئے --- اور حریمِ قدس میں باریابی کا یہ سندر لمحہ آج ہی پانے کی کوشش کیجئے ---



الآذَانِ أُولِيَاءِ اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ يُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَيَرْسُخُ النَّفْسَ الْفَاسِقَةَ



(۱) پلکوں سے دریا رہہ دستک

Transcendence

(۱۱۲) پورے پانچ منٹ

## پیکوں سے درِ یار پہ دستک

تعارف

*Transcendence*

انسان عام طور پر جس انداز کی زندگی گزار رہا ہوتا ہے رفتہ رفتہ وہ اس کے لئے اپنی معنویت اور کشش کھونے لگتی ہے۔ اس میں ایک میکانیت اور وضعیت (بناوٹ) ابھر آتی ہے۔ ایک ٹھہراؤ اور جماؤ۔ ایک تقشف اور ظاہر داری۔ آدمی جی تو رہا ہوتا ہے مگر جینے کے لطف سے محروم۔ وہ دین پر عمل تو کر رہا ہوتا ہے لیکن دین کی روح سے عاری۔ بس ایک مشینی انداز کی وقت گزاری۔ اس کیفیت سے نکلنے اور بچنے کیلئے ضروری ہے کہ آدمی ہر آن خوب سے خوب تر کی جستجو میں جیے۔ طلبِ کمال اس کا شیوہ ہو اور من میں آرزو کے دیپ جلائے رکھے۔ دل کی ہر دھڑکن میں بے قراری ہو اور سانسوں کی ہر موج میں اک تڑپ بھری۔

یہ تڑپ اور بے قراری خدا کے قرب کی ہو۔ اُس کے پیار کی جوت۔ اسے پانے کی آرزو۔ اُس کے وصال کی خواہش اور اُس کے جلوؤں کی بیکرانی میں کھو جانے کی تمنا۔ جدید سائنسی علم پیراسائیکالوجی (Parapsychology) کی زبان میں اس کیفیت کو Transcendence کہتے ہیں۔ ماہرین نے اس کی تعریف عام الفاظ میں یوں کی ہے:

"Transcendence is extending or being



*beyond the limits of ordinary experience. A mountain that transcendent pathfinders attempt to climb towards their highest spiritual or creative purpose."*

(Pathfinders, p.362)

یعنی Transcendence نام ہے شعور و ادراک اور باطنی واردات کی تمام حدود سے گزر کر ایک ماورائی تجربے سے فیضیاب ہونے کا۔ یہ گویا انسان کے لئے اپنے بلند ترین روحانی اور تخلیقی مقاصد سے ہمکنار ہونے کی خاطر زندگی اور کائنات کی سر بلند چوٹیوں کو عبور کرنے سے عبارت ہے۔

انسان کے روحانی ارتقاء کی آخری منزل خدا کا وصال ہے۔ تصوف کی اصطلاح میں فنا فی اللہ اور بقاء باللہ۔ اس منزل تک پہنچنے کیلئے ان گنت روحانی مقامات طے کرنے کا عمل (یعنی سلوک) جب وارداتِ باطن کی اتھاہ گہرائیوں میں اترتا ہے تو روحِ انسانی کا سفر بس ایک ہی کیفیت میں طے ہونے لگتا ہے: سیر الی اللہ، سیر باللہ اور سیر فی اللہ کی کیفیت۔ اولیاء کرام اس کیفیت سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور جو روحیں ان کی سنگت سے بہرہ ور ہوں کچھ حصہ وہ بھی پالیتی ہیں؛ تو کیوں نہ ہم بھی اپنی زندگی میں کبھی کبھار ان پاکیزہ ہستیوں کی روحانی سنگت میں خدا کے قرب کی لبیلی ہواؤں سے اپنی سانسوں کو مہکا لیا کریں۔ اور خدا کرے کہ آج کی شب بھی کوئی ایسا ہی لمحہ اتر آئے۔ ہمارا کام تو بس حاضر ہو جانا ہے۔۔۔ سو آئیے! حاضری بھر لیں۔

☆ ☆ ☆

## درس

آخرِ شب:-- تڑپتے دل اور مچلتی روح کے ساتھ  
بارگاہِ الہی میں حاضر ہو جائیے اور گریہِ شب کی نمی سے  
اپنے وجود کی پور پور نہلا دیجئے:

۱- آپ واقعی خوش قسمت ہیں کہ آج سحر کے اس پاکیزہ لمحے میں اپنے رب سے باتیں کرنے کے لئے جاگ اٹھے ہیں۔۔۔ میری نگاہِ تصور دیکھ رہی ہے کہ۔۔۔ آپ کے چہرے پر بیتابی کی لہریں رقص کر رہی ہیں۔۔۔ آپ کی پلکوں میں شبِ نیم کے موتی دمک رہے ہیں۔۔۔ پیشانی کی سُدرتا ہر طرف چاندنی بکھیر رہی ہے۔۔۔ سینے میں یوں لگتا ہے، دل نہیں بجلیاں دھڑک رہی ہیں۔۔۔ اور سانسوں میں تو جیسے، مہک فردوس کی گھل مل گئی ہے۔۔۔ اب آپ بھی اپنی روح کی جھلمل میں خود کو دیکھئے۔۔۔ تو میری طرح آپ بھی یہی محسوس کریں گے۔۔۔ اور یہ تو ابھی صرف رب کی خاطر جاگنے کا ثمر ہے۔۔۔ کون جانے کہ۔۔۔ مناجات کے لمحوں کی عطا کیا ہوگی۔۔۔

۲- تو اب آپ خدا سے مناجات کے لئے تیاری کیجئے۔۔۔ وضو تو آپ یقیناً کر چکے ہوں گے۔۔۔ دو نفل بارگاہِ خداوندی میں حاضری اور حضوری کی نیت سے ادا کیجئے۔۔۔

۳- چند آیاتِ قرآنی کی تلاوت کیجئے۔۔۔ لیکن تلاوت گریہ کے ساتھ ہو۔۔۔ آنسوؤں میں ڈوبی ہوئی۔۔۔ اس کے لئے سبق نمبر ۱۳۱ ایک بار دیکھ لیجئے۔۔۔ تلاوت کے لئے آیات یہ ہیں۔۔۔ قرآن حکیم کھولئے۔۔۔ اور دیکھ کر پڑھئے:۔۔۔

۱- سورہٴ حشر: آیات ۲۱-۲۲

۲- سورہ فرقان: آیات ۶۳ تا ۷۷

۳- سورہ زمر: آیات ۲۳ تا ۲۵

۴- اب ذکرِ الہی کی گھڑی ہے۔۔۔ لیکن ذرا ٹھہریئے پہلے درود پاک۔۔۔  
حب رسول ﷺ کے دریا میں بہتے ہوئے۔۔۔ پھر خدا کا ذکر۔۔۔ اسماءِ حسنیٰ  
پکارتے ہوئے۔۔۔

۵- ہاں اسی پکار کے کسی سندر لمحے۔۔۔ پلکوں سے درِ یار پر دستک  
دینا۔۔۔ یاد رکھنا!۔۔۔ آج اوراد و وظائف کی رات نہیں ہے۔۔۔ وہ پھر کبھی  
سہی۔۔۔ آج تو بس تڑپنا ہے۔۔۔ سسکنا ہے۔۔۔ اور محبوب کے آنگن میں سب  
تن من لٹانا ہے۔۔۔ وہ دیکھو۔۔۔ شہ بغدادِ غوثِ اعظم شیخ عبدالقادر جیلانیؒ  
غلافِ کعبہ سے لپٹ کر رو رہے ہیں۔۔۔ تڑپ رہے ہیں۔۔۔ اور ادھر صحنِ حرم  
میں ان کے جد امجد امام اہل بیت حضرت زین العابدینؑ اک عالم سرشاری میں  
”یا رب! یا رب!“ پکار رہے ہیں۔۔۔ شب بیت چلی۔۔۔ پر ان کی بیقراری ہے  
کہ تھمنے میں نہیں آتی۔۔۔ سنو کہ اب بھی فضائے حرم میں ان کی صدا گونج  
رہی ہے:

سَأَلْتُكَ بِفِنَائِكَ، عُبَيْدُكَ بِفِنَائِكَ، فَقِيرُكَ بِفِنَائِكَ

اے سب کو نوازنے والے رب!۔۔۔ تیرا منگتا تیرے صحن  
میں حاضر ہے۔۔۔ اس کا بھرم رکھنا۔۔۔ تیرا عاجز بندہ  
تیرے آنگن میں پڑا ہے۔۔۔ اسے رحمت کی نظر سے  
دیکھنا۔۔۔ تیرا محتاج، تیرا فقیر تیرے لطف و کرم کی چوکھٹ پہ  
کھڑا ہے۔۔۔ اسے خالی ہاتھ نہ لوٹانا۔۔۔

اور ذرا اس طرف دیکھو۔۔۔ حریمِ ناز کے آنگن میں۔۔۔ اک پروانہ

رقصاں ہے۔۔۔ شہ شہانِ چشت عثمان ہارونیؒ کے پیکر میں یہ کیسی بجلیاں سی کوندتی ہیں۔۔۔ کہ وہ خود ہی نہیں۔۔۔ آج ان کا جبہ اور دستار بھی ساتھ ان کے رقصاں ہیں۔۔۔ لیکن ذرا ٹھہرو۔۔۔ یہاں اک جبہ و دستار کیا۔۔۔ اس بے نیاز چوکھٹ پہ تو۔۔۔ خون حسینؑ کی بوند بوند رقص کر رہی ہے۔۔۔ اور بندگی کی اسی معراج پہ نواسہ رسول ﷺ اپنا آخری سجدہ لٹا رہے ہیں۔۔۔ وہ سجدہ روح زمیں جس سے کانپ اٹھی تھی۔۔۔ اور اب کونین میں ہر سو اسی سجدے کی تڑپ بٹی ہے۔۔۔

۶۔ آؤ ہم بھی۔۔۔ اسی تڑپ، اسی پیار کی جوت جگا کر من میں۔۔۔ کچھ پیاس بڑھا کر سینے کی۔۔۔ توحید کے میخانے پہ چلیں۔۔۔ اک جام لٹھائیں مستی کا۔۔۔ اور اسی عالم مدہوشی میں۔۔۔ اک سجدہ درِ یار پہ کر لیں۔۔۔ اس آگہی کے ساتھ کہ

نکلے خلوصِ دل سے اگر وقتِ نیم شب

اک ”آہ“ اک صدی کی عبادت سے کم نہیں





(۱) ایک خوشبو سی بدن میں پھیل گئی

Manifestation of infinite love

(۲) آج کا پیار حضور ﷺ کی خاطر

Mirroring

(۳) جب من میں پیار کی کوئیل پھوٹے

Synthesis

(۴) وہ گھر یہیں تعمیر کرنا ہے

Cognitive re-structuring

(۱۱۳) پہلا منٹ

## ایک خوشبو سی بدن میں پھیل گئی

تعارف

*Manifestation of Infinite Love*

انسانی شخصیت کی تعمیر اور نشوونما کے دو منہاج ہیں: ایک یہ کہ انسان خود ہی اپنی شخصیت کی تراش خراش کرتا چلا جائے۔ نہ کوئی رہنمائی نہ ماڈل۔ نہ کوئی ضابطہ نہ طریقہ۔ بس جس طرح سوچے۔ علم بشریات (Anthropology) کے ماہرین کہتے ہیں: تعمیر شخصیت کا یہ منہاج زمانہ ماقبل تہذیب (Primitive times) میں رائج تھا؛ مگر جدید علم النفس کی رو سے تعمیر شخصیت کے لئے کسی خارجی نمونہ عمل کی احتیاج حتمی طور پر مسلم ہے۔ ماہرین نفسیات کا متفقہ فیصلہ ہے کہ جب تک کوئی نشوونما یافتہ شخصیت (developed personality) بطور خارجی نمونہ (Model) میسر نہ ہو تب تک کسی انسان کی تربیت اور تعمیر ذات کا عمل شروع ہی نہیں ہو سکتا۔ معروف عمرانی مفکرین عمائل درخائیم، جبرئیل تارو، ابن خلدون اور حضرت شاہ ولی اللہ اس بارے میں یک زبان ہیں کہ انسان فطری طور پر تقلید اور محاکات (Imitation) کا خوگر ہے۔ وہ کسی خارجی نمونہ کمال کو دیکھ کر اس کی پیروی ہی میں اپنی شخصیت اور زندگی کو سنوار سکتا ہے۔

انسانی شخصیت کی نشوونما جنگل کے کسی خود رو پودے کی طرح نہیں ہوتی کہ جس کی شاخیں اپنے اندرونی جوشِ نمو کی بدولت ایک بے ہنگم طریقے سے بڑھتی اور پھیلتی چلی جاتی ہیں۔ کسی قسم کی ترتیب ہے نہ ڈھب۔ کوئی حسن ہے نہ

سلیقہ۔ انسان تو خدا کی تخلیق کا شاہکار ہے۔ اور خدا نے اسے زمین پر اتارنے کے ساتھ ہی اس کی تربیت اور تعمیر شخصیت کا بہترین انتظام کر دیا تھا۔ پہلا انسان پہلا پیغمبر بھی تھا۔ اس سے یہ بات ظاہر ہے کہ خدا تعالیٰ نے اس دھرتی کے سینے پر انسان کی ایک سانس اور اسکے دل کی ایک دھڑکن بھی نبوت کی رہنمائی اور تاثیر و نفوذ کے بغیر گوارا نہیں کی۔ ہر عہد اور ہر قوم میں پیغمبر آتے رہے تاکہ آدم کی اولاد نفس نفس پیغمبروں کی رہنمائی میں جیے اور قدم قدم ان کی پیروی میں چلے۔ یہی انسانی شخصیت کی تعمیر اور نشوونما کا الوہی منہاج ہے۔ خدا تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہر انسان کی زندگی ایک ہی سانچے میں ڈھلے اور یہ سانچہ خدا نے اپنے پیغمبروں کے ذریعہ اتارا جس کی آخری اور اعلیٰ ترین شکل حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی سیرت طیبہ ہے۔ اب قیامت تک اولادِ آدم کی تربیت اور تعمیر نفوس کے لئے یہی ایک ماڈل ہے۔

کوئی انسان خدا کی نظر میں بچ ہی نہیں سکتا جب تک اس کا پورا وجود اندر سے باہر تک اسوۂ مصطفیٰ ﷺ کے سانچے میں ڈھلا ہوا نہ ہو۔ خدا تعالیٰ صرف یہی نہیں چاہتا کہ ہمارا لباس، ہماری وضع قطع اور ہماری چال ڈھال اس کے محبوب مصطفیٰ ﷺ کی اداؤں کا پرتو ہو؛ بلکہ یہ بھی کہ ہماری امنگیں، ہمارے جذبے اور ہماری دھڑکنیں تک ان کی رحمتوں کا مظہر بن جائیں۔ ہماری شخصیت کے ہر گوشے میں ان کی سیرت کے جلوے رقصاں ہوں اور ہمارے کردار کا ہر زاویہ ان کے اخلاقِ حسنہ کی عملی تجسیم (Personification) نظر آئے۔ ہماری زندگی کی ہر حالت اور ہر کیفیت ان کے رنگ میں رنگی ہو۔ یہی صبغۃ اللہ (الوہی رنگ) ہے کہ ہم جب تک جنیں، ان کی شخصیت کا آئینہ بن کر رہیں۔ خدا کی عبادت کریں تو ان کی اداؤں میں ڈوب کر۔ اور مخلوقِ خدا سے پیار کریں تو ان کی رحمتوں کا پیکر بن کر۔ غرض ہم جب اور جہاں کسی کو نظر آئیں،

اسوۂ مصطفیٰ ﷺ کا حسین روپ جھلملا رہا ہو۔ یہی خدا کی منشا ہے، یہی ہماری زندگی کا مقصد اور یہی اس سبق کا حاصل۔ جدید علم النفس کی زبان میں اسی کا نام (Manifestation) ہے۔۔۔ اور ہمارا آج کا سبق ہے:

### Manifestation of Infinite Love

یعنی محمد عربی ﷺ کے آفاقی جذبہ رحمت کا اپنے وجود میں انعکاس۔



## درس

چاشت کے وقت:۔۔۔ پڑھئے اور اپنے وجود میں

رحمتِ مصطفیٰ ﷺ کی چند کرنیں جذب کر لیجئے:

۱۔ روایت ہے کہ حضورِ محسن کائنات ﷺ ایک روز اپنے نواسے حضرت حسن بن علیؓ کو گود میں لئے چوم رہے تھے۔۔۔ ایک شخص آپ کے پاس بیٹھا تھا۔۔۔ وہ کہنے لگا: یا رسول اللہ ﷺ! آپ بچوں کو چومتے ہیں؟۔۔۔ میں تو اپنے بچوں کو نہیں چومتا۔۔۔ اس پر حضورِ اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”اگر اللہ نے تمہارے دل سے رحمت اور محبت سلب کر لی ہو تو میں کیا کروں۔۔۔ جو رحم نہیں کرتا، اس پر رحم نہیں کیا جاتا“۔۔۔

(صحیح بخاری: باب تقبیل الولد، الترمذی: کتاب البر والصلۃ، حدیث ۱۹۱۶)

۲۔ اسوۂ رسول ﷺ کا ایک اور پاکیزہ نمونہ دیکھئے۔۔۔ حضرت جابر بن سمرہؓ



”اپنے بچپن کا واقعہ بیان کرتے ہیں کہ۔۔۔ میں نے حضور اکرم ﷺ کی اقتدا میں نماز ظہر پڑھی۔۔۔ نماز سے فارغ ہو کر آپ ﷺ باہر نکلے تو میں بھی ساتھ ہو لیا۔۔۔ راستے میں بچے ملے۔۔۔ حضور اکرم ﷺ نے ہر بچے کے رخسار پر دستِ شفقت پھیرا۔۔۔ اور میرے رخساروں پر بھی۔۔۔ تو آپ ﷺ کے دستِ مبارک کی ٹھنڈک اور خوشبو میرے سارے بدن میں پھیل گئی۔۔۔“

(صحیح مسلم: کتاب الفضائل، باب طیب رائحة النبی ﷺ حدیث ۲۳۲۹)

۳۔ قارئین محترم! ابھی آپ نے حضور سید کائنات ﷺ کی رحمتوں اور محبتوں کے چمکتے سورج سے دو کرنیں اپنے اندر جذب کی ہیں۔۔۔ اب آپ کو چاہیے کہ۔۔۔ ان پاکیزہ کرنوں کی تابانی آگے بانٹیں۔۔۔ اگلے دونوں منٹ میں آپ نے یہی کرنا ہے۔۔۔ یہ دو منٹ ذرا ٹھہر کے آئیں گے۔۔۔ اور الگ الگ۔۔۔



(۱۱۴) دوسرا منٹ

## آج کا پیار حضور ﷺ کی خاطر

تعارف

### Mirroring

ہم اپنے بچوں کی پرورش، کفالت اور تربیت کے لئے جو کچھ کرتے ہیں اور انہیں محبت، راحت اور مسرت جو کچھ مہیا کرتے ہیں عام طور پر اس پورے عمل کو Parenting کہا جاتا ہے؛ اور اب یہ علم جدید کا ایک مستقل شعبہ (discipline) بن چکا ہے۔ اگرچہ Parenting خود ایک سرچشمہ کردار

(Source of behaviour) ہے اور اس لحاظ سے انتہائی اہمیت کا حامل؛ مگر آج کے سبق میں ہم Parenting کو ایک نئے اور منفرد زاویہ نگاہ (Perspective) سے دیکھنا چاہتے ہیں۔ ایک ایسا زاویہ نگاہ جو Parenting کو محض ایک عام انسانی کردار کی پست سطح سے اٹھا کر بامِ عرش کی رفعتوں سے ہمکنار کر دے گا؛ جو اسے معنویت، تقدس اور روحانیت کے سانچے میں ڈھال دے گا؛ جو اسے ابدیت، آفاقیت اور ماورائیت کے الوہی سرچشموں سے فیضیاب کرے گا۔ یہ نیا اور منفرد زاویہ نگاہ کیا ہے؟۔ جدید نفسیات کی زبان میں اسے Mirroring سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اس کی تعریف یوں کی گئی ہے:

"Adopting other persn's behaviour as though you were a mirror image".

(Unlimited power p.358)

یعنی کسی دوسرے انسان کے طرزِ فکر اور طریقِ عمل کو عقیدت و محبت کے ساتھ اس طرح اپنی شخصیت و کردار میں سمو لینا اور اس انداز سے اس کی پیروی کرنا کہ گویا آپ اس ہستی کا ایک عکسِ آئینہ بن گئے ہوں۔

عیاں ہے کہ انسانوں کی دنیا میں اس انداز کی پیروی صرف اور صرف انبیاء کرام علیہم السلام ہی کے فکر و عمل کی ہو سکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ مقام انبیاء کرام علیہم السلام کے علاوہ کسی کو دیا ہی نہیں۔ محبت تو انسان کو اپنے ماں باپ، استاد اور مرشد سے بھی ہو سکتی ہے لیکن محبت اور پیروی دونوں اس انتہا (entirety) کے ساتھ یکجا ہو جائیں کہ آدمی کی اپنی شخصیت بالکل گم اور فنا ہو جائے؛ کچھ یوں کہ اس کی زندگی اپنے محبوب و مطاع کی ہستی کا ایک عکسِ آئینہ

(Mirror Image) بن جائے، ایسی محبت و پیروی صرف انبیاء کرام علیہم السلام کی ہو سکتی ہے۔ انسانی فطرت کا تقاضا بھی یہی ہے اور مشیتِ الہی کا فیصلہ بھی۔ اور اب جبکہ حضور خاتم النبیین ﷺ کی ذات گرامی میں سب انبیاء کی سیرتیں جمع ہو چکی ہیں اور نسلِ آدم کے لئے آخری، کامل ترین اور محفوظ ترین نمونہ بس آپ ﷺ ہی کی ذات گرامی ہے، تو کیوں نہ ہم کہیں کہ ۔

شاید اسی کا نام ہے توہینِ جستجو

منزل کی ہو تلاش، ترے نقشِ پا کے بعد

اور لیجئے قارئین محترم! یہی ہمارے آج کے دن کے سب اسباق کا

جوہر ہے۔



## درس

شام جب گھر لوٹیں:۔۔۔ پڑھئے اور محبوبِ خدا

ﷺ کے پیار کی خوشبو سے اپنے گھر کو مہکا دیجئے:

۱۔ شام کو جب آپ گھر جائیں۔۔۔ تو اندر داخل ہوتے ہی۔۔۔ سب سے پہلے گھر والوں کو سلام کریں۔۔۔ پھر اپنے سب سے چھوٹے بچے کو گود میں اٹھا کر چومیں۔۔۔ اور پیار کریں۔۔۔ جن کے سارے بچے چھوٹے ہوں۔۔۔ وہ سب کو پیار کریں۔۔۔ اور جن کے گھر میں پوتے، نواسے ہوں۔۔۔ وہ ان کو بھی اٹھا کر چومیں۔۔۔ پیار کریں۔۔۔

۲۔ بچوں کو پیار تو شاید آپ روز ہی کرتے ہوں گے۔۔۔ پر آج کا پیار کچھ ”وکھرا“ ہے۔۔۔ روز کا پیار تو آپ۔۔۔ بس ایک باپ، یا دادا، نانا کے طور

پر کرتے ہوں گے۔۔۔ مگر آج کا پیار آپ۔۔۔ رسول اللہ ﷺ کا ایک ادنیٰ غلام ہونے کی حیثیت سے کر رہے ہیں۔۔۔ اپنے آقا و مولا ﷺ کی پیاری سنت ادا کرنے کے لئے۔۔۔ روز کا پیار آپ اپنے لئے کرتے تھے۔۔۔ آج کا پیار حضور ﷺ کی خاطر کر رہے ہیں۔۔۔ روز کا پیار کرتے ہوئے آپ کا دھیان بس اپنی طرف ہوتا تھا۔۔۔ اور بچے کی طرف۔۔۔ آج کا پیار کرتے ہوئے آپ کا دھیان اپنے آقا و مولا ﷺ کی طرف ہے۔۔۔ روز کا پیار صرف محبت تھی۔۔۔ آج کا پیار محبت بھی ہے۔۔۔ اور عبادت بھی۔۔۔ اور عبادت بھی وہ جس کا درجہ بہت اونچا ہے۔۔۔ یعنی اتباع سنت کی عبادت۔۔۔ ہاں! ہاں! یہ اتباع سنت ہے۔۔۔ شاید یہ زاویہ سنت کا۔۔۔ اس سے پہلے آپ کے ذہن میں نہ چمکا ہو۔۔۔ اور چمکتا کیسے۔۔۔ کہ ہمارے ہاں تو سنت کا تصور بہت ہی محدود کر دیا گیا ہے۔۔۔

۳۔ گھر کا حصہ تو ہو گیا۔۔۔ اب ذرا باہر نکلئے۔۔۔ اور گلی کے بچوں تک بھی رسول اللہ ﷺ کے پیار کا حصہ پہنچائیے۔۔۔ لیکن ذرا ٹھہر کے۔۔۔ سکون سے۔۔۔ جب طبیعت میں پیار کی نئی کونپل پھوٹ چکی ہو۔۔۔



(۱۱۵) تیسرا منٹ

جب من میں پیار کی کونپل پھوٹے

تعارف

## Synthesis

انسانی شخصیت کے یوں تو ہزاروں گوشے ہیں جو زندگی کے مختلف دائروں اور الگ الگ اعمال میں جھلکتے ہیں۔ انسانی اعمال کا یہ سارا تنوع اور

رنگارنگی اسی لئے ہے کہ کسی عمل میں شخصیت کا ایک رخ چمکتا ہے تو دوسرے عمل میں دوسرا رخ۔ ویسے تو زندگی اس تنوع کے سہارے چلتے رہتی ہے لیکن بسا اوقات یہ ہوتا ہے کہ کسی خاص صورتحال میں انسانی شخصیت کا ایک رخ کچھ اور چاہتا ہے اور دوسرا رخ کچھ اور۔ ایسے میں فرد کے اندر ایک داخلی تصادم اور کشمکش کا آغاز ہو جاتا ہے جس سے شخصیت کے اندرونی جواہر مضمحل ہونے لگتے ہیں۔ بہت سے نفسیاتی امراض انسانی شخصیت کی اسی داخلی کشمکش سے پیدا ہوتے ہیں، فکر و عمل کا تضاد، منافقت، شرک، انتہا پسندی، جھوٹ، نفرت، بغض و انتقام، تشدد پسندی، خود آزاری، جرم و انحراف، دھوکہ، خیانت، غرض ان گنت خرابیاں اور آزار ہیں جو منقسم شخصیت (Split personality) کو گھیر لیتے ہیں۔

ان سب خرابیوں سے بچنے اور فکر و عمل کو سنوارنے کی واحد صورت یہ ہے کہ انسانی شخصیت کے داخلی پہلوؤں میں جہاں تک ممکن ہو وحدت اور ہم آہنگی پیدا کی جائے۔ دنیا کے تمام مذہبی، روحانی، اخلاقی، معاشرتی اور قانونی علوم و معارف اور نظامہائے تربیت کا نقطہ ارتکاز یہی ہے؛ لیکن جو کام ساری دنیا کے علوم و فنون اور اسالیب تربیت مل کر نہیں کر سکتے وہ تنہا اسلام کا امتیاز ہے۔ اسلام خود ایک عالمگیر سچائی ہے اور دنیا کی تمام سچائیوں کی حتمی تالیف (Absolute synthesis)۔ حضرت آدم علیہ السلام سے لیکر قیامت تک اس کائنات کے کسی بھی گوشے میں ابھرنے والی ہر ممکنہ سچائی اسلام کے نظام تربیت میں یکجا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم دیکھتے ہیں اسلام نے تعمیر شخصیت کا جو عالمگیر منہاج دیا ہے تنہا اسی میں یہ خوبی موجود ہے کہ وہ فرد کی شخصیت کے تمام داخلی اور خارجی پہلوؤں میں ایک حسین، متوازن اور ہم آہنگ تالیف و امتزاج (Synthesis) پیدا کر دیتا ہے۔ کیسے؟ کائنات کی سب سے کامل اور متوازن شخصیت حضور سید کائنات رحمۃ اللعالمین ﷺ کے اسوہ حسنہ کی پیروی میں

ڈھال کر۔

اسلام اپنے ماننے والوں سے کہتا ہے: جو کچھ سوچو، برتو، اور کرو، صرف اور صرف حضور اکرم ﷺ کی نسبت سے، انہی کی محبت میں ڈوب کر اور انہی کے پاکیزہ طریقوں کی پیروی کرتے ہوئے۔ اس طرح فرد کی داخلی شخصیت میں کبھی اور کسی صورت تضاد اور کشمکش کی نوبت نہیں آتی۔ صحابہ کرام اور اہلبیت اطہار تو خیر براہ راست حضور انور ﷺ کے پروردہ تھے، کروڑوں اولیاء کرام کی زندگیاں اس کا جیتا جاگتا ثبوت ہیں۔ کامل توازن اور ہم آہنگی کے پیکر۔ جرم و انحراف سے پاک اور نفسیاتی و روحانی آزار سے محفوظ۔ کس چیز نے انہیں بچا رکھا ہے۔ اسی محبت رسول ﷺ اور اتباع سنت کے حصار نے۔۔۔ یہی تو انسانی شخصیت کی حتمی تالیف (Absolute synthesis) کا ذریعہ ہے۔۔۔ اور اسی کا ایک زاویہ ہمارا آج کا سبق۔۔۔ شخصی طبیعت اور معاشرتی جبلت کی تالیف انسانی فطرت کے روحانی داعیہ کے ساتھ۔۔۔ ایسی تالیف جیسے تانا اور بانا مل کر کپڑا بن دیتے ہیں۔ جیسے مختلف تیور اور کول سُر مل کر ایک حسین نغمگی میں ڈھل جاتے ہیں۔



## درس

شام، گھر لوٹنے کے بعد:۔۔۔ رحمتِ عالم ﷺ کی

محبتیں پورے ماحول میں انڈیل دیجئے:

۱۔ میرا خیال ہے اب آپ گھر سے نکلنے لگے ہیں۔۔۔ مگر یہ نکلنا تو کسی اور مقصد کے لئے ہے۔۔۔ نماز باجماعت۔۔۔ یا گھر کے کام کاج کیلئے۔۔۔ تو

اپنا یہ کام کر کے آجائے۔۔۔ جس مقصد کے لئے میں گھر سے نکلنے کو کہہ رہا ہوں۔۔۔ وہ بذات خود بہت بڑا مقصد ہے۔۔۔ آج اسے الگ سے ہی انجام دینا ہے۔۔۔ کسی اور مقصد کے ضمن میں نہیں۔۔۔ آئندہ کبھی آپ چاہیں تو۔۔۔ ضمناً کسی اور کام کے ساتھ اسے بھی ملا سکتے ہیں۔۔۔ مگر آج نہیں۔۔۔

آج تو آپ یہ سبق پہلی دفعہ ایک نئے انداز سے سیکھ رہے ہیں۔۔۔ کیا کہا؟۔۔۔ یہ آپ کا پرانا معمول ہے۔۔۔ ہوگا۔۔۔ لیکن انداز میکانکی ہو گیا ہے۔۔۔ آج اسے ایک نئے جذبہ کی آنچ دینی ہے۔۔۔ اور یہ آنچ بہت تیز ہونی چاہیے۔۔۔ اس آنچ کو خوب بڑھانے کے لئے ہی میں آپ سے کہہ رہا ہوں کہ۔۔۔ آج تو ایک منٹ کے لئے آپ۔۔۔ ”بس یہی ایک نیت لے کر“۔۔۔ اپنے گھر سے نکلیں۔۔۔ کونسی نیت۔۔۔ آگے دیکھئے۔۔۔

۲۔ اوپر تیسرے منٹ کے درس میں آپ نے پڑھا تھا کہ۔۔۔ حضور سید کائنات ﷺ نے گلی میں چند بچوں کو دیکھا تو ان کے رخساروں پر شفقت سے ہاتھ پھیرا۔۔۔ اب یہ ہمارے لئے حضور اکرم ﷺ کی پاکیزہ سنت ہے۔۔۔ تو آپ اسی پاکیزہ سنت پر عمل کا جذبہ اپنے دل میں بسا لیجئے۔۔۔ اور یہی جذبہ لے کر گھر سے باہر نکلئے۔۔۔ نیت یہ ہوگی کہ:۔۔۔

”جو بچے مجھے گلی میں کھیلتے یا گزرتے ہوئے ملیں گے۔۔۔ بغیر کسی تفریق کے میں ان کو سلام کروں گا۔۔۔ ان کے دائیں رخسار پر شفقت بھرا ہاتھ پھیروں گا۔۔۔ اور پیار بھری نظروں سے انہیں دیکھوں گا۔۔۔ اور یہ سب میں اپنے پیارے آقا و مولا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی پیروی کی نیت سے کروں گا۔۔۔ اے اللہ! میرا یہ عمل قبول ہو۔۔۔ اور اتباع

رسول ﷺ کی برکتوں سے میری زندگی کا چمن لہلہانے لگے۔  
آمین۔۔۔

۳۔ تو چلئے بسم اللہ۔۔۔ نکلئے گھر سے۔۔۔ یہی پاکیزہ نیت لے کر۔۔۔  
اور جو بچے گلی میں کھیلتے یا چلتے نظر آئیں۔۔۔ انہیں سلام کرنے میں  
خود پہل کیجئے۔۔۔ اور شفقت و محبت سے ان کے رخسار تھپتھپائیے۔۔۔



(۱۱۶) چوتھا، پانچواں منٹ

وہ گھر یہیں تعمیر کرنا ہے

تعارف

### Coqnitve restructuring

ہمارا آج کا سبق فکری تشکیل نو کا ایک اساسی زاویہ ہے اور اس میں  
کوئی شک نہیں کہ تعمیر فکر ہی انقلابِ زندگی کی اساس ہے۔ جب تک انسان کے  
ذہنی رویے اور سوچ و فکر کا دھارا نہ بدلے اس کی عملی زندگی میں کسی مثبت تبدیلی  
کا تصور ہی نہیں کیا جا سکتا کیونکہ انسان کی عملی زندگی اس کے افکار و خیالات ہی  
کا پرتو ہے۔ ایک مفکر کے الفاظ میں:

"Our real self is mind. The body is an  
instrument it uses. We are then made-up  
entirely of forces we call thoughts. When



*these thoughts are evil or immature they bring us pain and ill fortune. We can always change them for better thoughts or forces."*

(Thought forces, p.23)

یعنی انسان کا نفسیاتی وجود ہی اس کا حقیقی وجود ہے۔ جسم تو بس ایک آلہ ہے جسے دماغ بروئے کار لاتا ہے۔ بناء بریں یہ کہنا درست ہے کہ ہمارا وجود درحقیقت کچھ ایسی قوتوں سے مرکب ہے جو قوائے خیال (Thought forces) سے عبارت ہیں۔ جب ہمارے خیالات برے یا ناہنجتہ ہوں تو ہمارے لئے تکلیف اور بد نصیبی لیکر آتے ہیں لیکن ہم جب بھی چاہیں اپنے ان منفی خیالات کو مثبت اور پاکیزہ خیالات میں بدل سکتے ہیں۔

معلوم ہوا، اگر ہم اپنی زندگی بدلنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں اپنے خیالات کو بدلنا ہوگا۔ خیالات ذہنی رویے ہیں اور ذہنی رویوں ہی سے عملی رویے پھوٹتے ہیں۔ خیالات کی تبدیلی ایک دن کا کام نہیں۔ یہ تو زندگی بھر چلے گا۔ ہاں ترجیحات ہمیں اپنانی ہوں گی اور اسلام کے دائرہ ترجیحات (Priority circle) کا سب سے پہلا نقطہ ہے: دنیا و آخرت کا باہمی تعلق اور رشتہ۔۔۔ سو آج کے سبق میں ہم اسی نقطے پر اپنے خیالات کی تشکیل نو (Cognitive restructuring) کا اہتمام کر رہے ہیں۔

☆ ☆ ☆

## درس

رات، سونے سے قبل:۔۔۔ سکون سے پڑھئے اور  
اپنے تصورات کے سب زاویے دنیا اور آخرت کے باہمی  
تعلق پر مرکز کر لیجئے:

۱۔ کہا جاتا ہے۔۔۔ دنیا کو چھوڑو اور آخرت کے ہو جاؤ۔۔۔ بات سچی  
ہے۔۔۔ مگر مطلب واضح نہیں۔۔۔ اس لئے کچھ لوگ دنیا سے مراد زندگی اور  
سامان زندگی۔۔۔ یعنی گھر بار، رشتے ناطے اور کاروبار وغیرہ لیتے ہیں۔۔۔ اور  
یوں ترک دنیا کے نام پر۔۔۔ خدا کی بیش بہا نعمتوں سے یا تو منہ موڑ لیتے  
ہیں۔۔۔ یا ان کی حق تلفی اور ناشکری کا جرم کر بیٹھتے ہیں۔۔۔ مولانا رومؒ نے  
دنیا پرستی کا صحیح مفہوم سمجھاتے ہوئے خوب کہا ہے۔۔۔

چست دنیا! از خدا غافل بدن

نئے قماش و نقرہ و فرزند و زن

یعنی دنیا داری کیا ہے؟ اپنے رب سے غافل ہو جانا۔ عمدہ  
لباس، درہم و دینار اور بیوی، اولاد کا نام دنیا نہیں۔

تو اب آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ۔۔۔ دنیا داری کیا ہے؟۔۔۔ اور یہ  
کہاں سے شروع ہوتی ہے؟۔۔۔ ایک فقرہ میں یہ کہ۔۔۔ جب تک آپ دنیا  
میں رہتے ہوئے ہر آن خدا کو یاد رکھیں۔۔۔ آپ آخرت میں ہیں۔۔۔ اور جیسے  
ہی آپ خدا کو بھلا دیں۔۔۔ بس یہی وہ لمحہ ہے جب آپ دنیا کی غلاظت میں  
گر گئے۔۔۔ اور دنیا داری کا یہی وہ تصور ہے۔۔۔ جو ہمیں آخرت اور دنیا کے  
باہمی تعلق کی پہچان کراتا ہے۔۔۔ اس تعلق کے بارے میں کچھ وضاحت آپ کو  
ہماری کتاب ”اپنا رزق بڑھائیے“ کے دیباچہ میں ملے گی۔۔۔ جی چاہے تو وہاں

سے پڑھ لیجئے۔۔۔ البتہ چند فقرے ہم یہاں دہرا دیتے ہیں۔۔۔ پر ان فقروں کا صحیح تناظر آپ پر وہیں سے کھلے گا:۔۔۔

”لوگ سمجھتے ہیں کہ دنیا اور آخرت ایک دوسرے کی ضد ہیں۔۔۔ غلط، بالکل غلط۔۔۔ ضد تو درکنار، یہ ایک دوسرے سے الگ بھی نہیں۔۔۔ ایک ہی چیز کے دو اجزاء ہیں۔۔۔ دنیا آخرت کی تمہید ہے۔۔۔ اور اس لحاظ سے بہت اہم۔۔۔ آخرت کی تیاری کا موقع ہمیں ایک ہی بار ملا ہے۔۔۔ اور وہ اس دنیا میں۔۔۔ بجا کہ ہمارا اصل گھر آخرت ہے۔۔۔ لیکن وہ گھر ہمیں اسی دنیا میں رہ کر تعمیر کرنا ہے۔۔۔ تسلیم کہ آخرت ہمیشہ کی زندگی ہے۔۔۔ مگر مانئے کہ اسے سنوارنے کی مہلت یہی چار دن کی عمر ہے۔۔۔ جیسی یہ عمر ہوگی ویسی وہ زندگی۔۔۔ جیسی دنیا ویسی آخرت۔۔۔ یہاں کا بگاڑ وہاں تک جائے گا۔۔۔ اور یہاں کی اچھائی اسے اچھا بنا دے گی۔۔۔ غرض دنیا سنوار لی تو آخرت سنور جائے گی۔۔۔“

۲۔ اب آپ پوچھیں گے کہ۔۔۔ دنیا کو سنواریں کیسے۔۔۔ تو اس پر بات آئندہ کسی نشست میں ہوگی۔۔۔ فی الحال صرف اتنا یاد رکھئے کہ۔۔۔ دنیا کو سنوارنے کے لئے دینِ مصطفیٰ ﷺ کی سب راہیں کھلی ہیں۔۔۔ ہدایت کی روشنی عام ہے۔۔۔ اور عمل کے نشان سب قائم ہیں۔۔۔ جو بھی اس دین کو اپنا لے۔۔۔ اور خود کو اس کے سانچے میں ڈھال لے۔۔۔ اس کی دنیا بھی سنور جائے گی۔۔۔ اور آخرت بھی۔۔۔

۳۔ ہو سکتا ہے آپ میں سے کوئی سوچے کہ۔۔۔ اوپر کی اس گفتگو کا فائدہ کیا ہوا۔۔۔ جبکہ اس نشست میں ہم نے کوئی عمل تو کیا نہیں۔۔۔ بات یہ ہے کہ۔۔۔ آج کی اس گفتگو کا مقصد ایک غلط فہمی کو دور کرنا۔۔۔ اور دنیا کے ساتھ آخرت کا صحیح تعلق آپ کو سمجھانا تھا۔۔۔ اگر آپ یہ تعلق اچھی طرح سمجھ گئے ہیں۔۔۔ تو اس نشست کا مقصد پورا ہو گیا۔۔۔ اب اس پر عمل تو آپ ساری زندگی کرتے ہی رہیں گے۔۔۔ یاد رکھئے۔۔۔ صحیح فہم کے بغیر اچھا عمل کبھی انجام نہیں پا سکتا۔۔۔ اس لئے صحتِ فہم کو اسلام میں حسنِ عمل سے زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔۔۔ صحتِ فہم پہلے ہے اور حسنِ عمل بعد میں۔۔۔ سورہ زمر میں آیا ہے:

”الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ“ (زمر: ۱۸)

یعنی میرے ان بندوں کو بشارت دو جو پہلے اچھی بات سنتے اور سمجھتے ہیں، پھر اس میں سے بہترین چیز پر عمل کرتے ہیں۔

تو آئیے! میرے ساتھ مل کر دہرا لیجئے کہ۔۔۔ صحتِ فہم کے بیج سے حسنِ عمل کا درخت پھوٹتا ہے۔۔۔ فہم صحیح، تو عمل صحیح۔۔۔ فہم غلط، تو عمل غلط۔۔۔





(۱) اپنے اندر کے ڈاکٹر سے علاج کرائیے

Self healing mechanism

(۱۱۷) پورے پانچ منٹ

اپنے اندر کے ڈاکٹر سے علاج کرائیے

تعارف

### Self healing mechanism

اللہ تعالیٰ نے ہمارا جسم کچھ اس نہج پر ڈھالا ہے اور اس میں وہ انمول قوتیں اور صلاحیتیں رکھی ہیں جو ہمیں بہت سی بیماریوں سے بچاتی بھی ہیں، ہماری بے احتیاطیوں اور بدپرہیزیوں پر ہمیں جھنجھوڑتی بھی ہیں اور بہت سی بیماریوں کا از خود علاج بھی کر لیتی ہیں۔ بس ہماری ذمہ داری صرف اتنی ہے کہ اپنے جسم کی ان صلاحیتوں کو استعمال کریں اور ان سے بھرپور کام لیں۔ میڈیکل سائنس کی جدید ترین تحقیق اس بارے میں کیا کہتی ہے، ایک ماہر ڈاکٹر کی زبان سے سنئے:

"Our bodies are sensitive, delicate and remarkably frail. The fact that we manage to prosper in a world which is often hostile and unsympathetic to our needs is a tribute to a vast number of automatic mechanisms. Mechanisms specially designed to enable us to survive in an infinite variety of environmental hazards, to repair and restore ourselves to good

*health when disease and disability threaten and to learn from our experiences so that we can improve our capacity to survive."*

(Body power, p.1)

یعنی ہمارا جسم انتہائی حساس، لطیف اور نازک ہے۔ ہم ایک ایسے ماحول میں جو عام طور پر ہمارے لئے ناسازگار بلکہ متضادم عناصر لئے ہوئے اور ہماری ضروریات کے بارے میں غیر ہمدردانہ روش رکھتا ہے، آخر کیونکر صحت مند اور خوشگوار زندگی بسر کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس کا راز یہ ہے کہ ہمارے جسم میں قدرت نے کئی ایسے میکنزم ودیعت کر دیئے ہیں جن میں یہ صلاحیت پائی جاتی ہے کہ وہ ہمیں طرح طرح کے ماحولیاتی آزاروں سے بچاتے ہیں۔ جب بھی کوئی بیماری یا معذوری ہم پر حملہ آور ہوتی ہے تو یہ میکنزم ہماری جسمانی قوت اور اچھی صحت کی بحالی میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ ہمیں تجربہ اور شعور کی ایسی قوت سے آراستہ کر دیتے ہیں جس کی بدولت ہمارے لئے خود کو سنوارنے اور ناموافق حالات میں جینے کی راہ ہموار ہو جاتی ہے۔

انسانی جسم میں خودکار شفا یابی (Self healing) کی جو قوت خدا نے رکھی ہے اس کے لاتعداد پہلو اور زاویے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ دنیا میں جتنی اقسام کی بیماریاں ممکن ہیں اتنے ہی روپ انسانی جسم کی اس شفا بخش قوت کے بھی

ہیں۔ میڈیکل سائنس کی جدید تحقیقات اس بارے میں پیہم دریافت اور انکشاف کی راہ پر تیزی سے آگے بڑھ رہی ہیں اور قرآن حکیم کا ارشاد:

”وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ“  
(ذاریات: ۲۱)

یعنی تمہارے اپنے وجود میں خدا کی انمول قدرت جلوہ گر ہے  
کیا تم دیکھتے نہیں۔

اب زندگی کے ہر گوشے میں اپنی بہار دکھا رہا ہے۔۔۔ اور اسی بہار کی  
ایک جھلک ہمارے آج کے سبق میں روشن ہے۔



## درس

صبح یا جب طبیعت خوشگوار ہو:۔۔ پڑھئے اور اپنے  
وجود کی پہنائیوں میں اتر کر عافیت کے چند انمول راز  
سمیٹ لیجئے:

☆ آج کے پانچ منٹ صحت کے نام۔۔۔ اور صحت کے بارے میں کچھ  
ایسی باتیں۔۔۔ جن کی طرف اس سے پہلے آپ کی توجہ شاید نہ گئی ہو۔۔۔ لیکن  
آج کے ماحول اور مسائل نے جن کی اہمیت از حد بڑھا دی ہے۔۔۔

☆ ہم لوگ عام طور پر دواؤں کے سہارے جینے کے عادی ہو گئے  
ہیں۔۔۔ اور اسکی ایک بہت بڑی وجہ ہماری تساہل پسندی ہے۔۔۔ جو کام ہمیں  
اپنے جسم سے لینا چاہیے۔۔۔ اور جو وہ بہت بہتر طور پر انجام دے سکتا ہے۔۔۔  
ہم نے وہ کام بھی ڈاکٹروں، ہسپتالوں اور دواؤں کے سپرد کر دیا ہے۔۔۔ نتیجہ یہ  
کہ ہم اکثر خواہ مخواہ بیمار رہتے ہیں۔۔۔ چھوٹی چھوٹی بیماریوں سے بھی گھبرا کر



ہسپتالوں اور ڈاکٹروں کا رخ کرتے ہیں۔۔۔ حالانکہ بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں۔۔۔ جن کا علاج خود ہمارا اپنا جسم بہتر طور پر کر سکتا ہے۔۔۔

میرے بھائیو! یاد رکھو۔۔۔ خدا نے ایک ماہر ڈاکٹر ہمارے اندر بٹھا رکھا ہے۔۔۔ کبھی کبھار اپنی بیماریوں کا علاج اس اندر کے ڈاکٹر سے بھی کروا لیا کرو۔۔۔ مجھے یقین ہے ہماری نوے فی صد بیماریوں کا علاج یہی اندر کا ڈاکٹر کر سکتا ہے۔۔۔ اور اس کا علاج باہر کے ڈاکٹروں سے کہیں اچھا اور زیادہ موثر ہوتا ہے۔۔۔ پھر یہ کم خرچ بھی ہے۔۔۔ اور ہر قسم کے نقصان سے پاک بھی۔۔۔ اور کیوں نہ ہو کہ۔۔۔ یہ خالص فطری اور قدرتی طریق علاج ہے۔۔۔ یہی پیغمبرانہ طریق علاج ہے۔۔۔ اور سب سے بڑھ کر یہ کہ الوہی طریق علاج ہے۔۔۔ ہم اس طریق علاج پر ان شاء اللہ ایک الگ اور مستقل کتاب شائع کریں گے۔۔۔ فی الحال یہاں چند بکھری بکھری باتیں۔۔۔ وہ بھی بس اشاروں میں۔۔۔ اور سمجھنے والوں کے لئے تو اشارے ہی کافی ہیں:۔۔۔

۱۔ صحت کا مفہوم فقط ہمارے رگ و ریشہ، خلیات و عضلات اور اعضاء تک محدود نہیں۔۔۔ بلکہ جسم کے علاوہ روح اور ذہن بھی اس میں شامل ہیں۔۔۔ انسانی وجود تین بنیادی سطحوں پر مشتمل ہے۔۔۔ روحانی، جذباتی اور حسی۔۔۔ کامل صحت جس میں طمانینت اور مسرت کا راز پنہاں ہے ان تینوں سطحوں پر محیط ہے۔۔۔ جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کے اشتراک ہی سے آدمی کو مکمل تندرستی حاصل ہوتی ہے۔۔۔ تو یاد رکھئے کہ۔۔۔ معاملہ پرہیز کا ہو یا علاج کا۔۔۔ ضروری ہے کہ انسان کے پورے وجود کو مد نظر رکھا جائے۔۔۔ اس کے دماغ، جذبات اور جسم کی کاملیت (Totality) پر توجہ دی جائے۔۔۔ وجود کے کسی ایک پہلو سے صرف نظر پورے انسان سے صرف نظر ہے۔۔۔

۲۔ قدیم زمانے کا انسان ہم سے زیادہ صحت مند اور پرسکون زندگی گزارتا تھا۔۔۔ کیونکہ اس کی زندگی فطرت سے قریب تر تھی۔۔۔ اس کا ماحول اور اس کا رہن سہن اسکی جسمانی ضروریات کے عین مطابق تھا۔۔۔ اس کے برعکس ہمارا حال یہ ہے کہ۔۔۔ مادی ترقی تو ہم نے بہت کر لی ہے۔۔۔ اور بظاہر سہولتیں ہمیں اتنی میسر ہیں جن کا شمار نہیں۔۔۔ لیکن یہی ترقی ہمارے لئے ان گنت مسائل لے کر آئی ہے۔۔۔ ہمارا جسم خدا نے جیسا بنایا ہے۔۔۔ آج کا ماحول اس کے لئے سازگار نہیں۔۔۔ ہمارا رہن سہن ہماری فطرت سے میل نہیں کھاتا۔۔۔ ہم کچھ اس ڈھب سے جی رہے ہیں کہ۔۔۔ اس سے ہمارے اپنے وجود کی نفی ہو رہی ہے۔۔۔ ہماری بائیو کیمسٹری (Biochemistry) کچھ اور چاہتی ہے۔۔۔ اور ہم کسی اور طرح زندگی گزار رہے ہیں۔۔۔ ہمیں خدا نے کسی اور ماحول کے لئے بنایا ہے۔۔۔ اور ہم کسی اور فضا میں سانس لے رہے ہیں۔۔۔ غرض ہماری زندگی ایک بغاوت ہے۔۔۔ جو ہم نے اپنے آپ کے خلاف کر رکھی ہے۔۔۔ اور اس بغاوت کی سزا یقیناً ہمیں مل رہی ہے۔۔۔ ان گنت بیماریوں کی شکل میں۔۔۔

ان بیماریوں کو جدید سائنس نے ایک خاص نام دیا ہے۔۔۔ تہذیب کی بیماریاں (diseases of civilization)۔۔۔ آج کی نوے فیصد بیماریاں۔۔۔ تہذیب جدید کا تحفہ ہیں۔۔۔ وہ بیماریاں جو ہماری اپنی پیدا کی ہوئی ہیں۔۔۔ جن کا سبب ہمارا اپنا رہن سہن اور طرز زندگی ہے۔۔۔ پس اگر ہم اپنا طرز حیات (life style) بدل لیں۔۔۔ تو ہماری نوے فیصد بیماریاں خود بخود دور ہو جائیں گی۔۔۔ یہ محض ایک جذباتی بات نہیں۔۔۔ سچ مچ طب جدید کا فیصلہ ہے۔۔۔ جی ہاں!۔۔۔ کوئی اور طب نہیں۔۔۔ یہی اپنی ”ماڈرن ایلوپیتھک طب“۔۔۔ اس طب کا ہر ڈاکٹر جو اپنے سر میں دماغ اور دماغ میں عقل رکھتا ہے۔۔۔ اس بات سے ہرگز انکار کی جرأت نہیں کر سکتا کہ۔۔۔ آج کی ۹۰٪ بیماریاں ہمارے لائف سٹائل

کی پیدا کی ہوئی ہیں۔۔۔ اور ہم چاہیں تو اپنا لائف سٹائل بدل کر۔۔۔ ان بیماریوں سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔۔۔

۳۔ ہر انسان کی اپنی ایک شخصیت ہے۔۔۔ اور یہ شخصیت دوسروں سے مختلف ہے۔۔۔ انسان کا جسم اور مدافعتی نظام بھی اس کی مجموعی شخصیت (overall prsonality) کا حصہ ہے۔۔۔ زندگی کے مسائل، حالات کے دباؤ اور نفسیاتی عوامل سے عہدہ برآ ہونے کیلئے ہر شخص ایک خاص رویہ اور طرز عمل اپناتا ہے۔۔۔ اور یہ طرز عمل اسکی اپنی شخصیت کے مطابق ہوتا ہے۔۔۔ چنانچہ ایک ہی طرح کے مسائل اور حالات میں۔۔۔ ہر شخص کا رد عمل دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔۔۔ اب چونکہ اسی رد عمل سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔۔۔ جسمانی رد عمل سے جسمانی بیماری۔۔۔ اور نفسیاتی رد عمل سے نفسیاتی بیماری۔۔۔ لہذا یہ بات بھی آشکار ہے کہ۔۔۔ ایک ہی طرح کے مسائل اور حالات میں۔۔۔ ایک ہی طرح کے اسباب و عوامل۔۔۔ دو الگ اشخاص میں۔۔۔ دو الگ الگ قسم کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔۔۔

مثال کے طور پر ذہنی دباؤ (tension) کا سبب ایک ہی ہوگا۔۔۔ لیکن ایک شخص کے ہاں یہ دباؤ معدہ کے السر کو جنم دے گا۔۔۔ اور دوسرے شخص میں ہائی بلڈ پریشر کو۔۔۔ اسی طرح مثلاً الرجی کی نوعیت یکساں ہوگی۔۔۔ لیکن ایک شخص کے ہاں یہ دمہ کے روپ میں ظاہر ہوگی۔۔۔ اور دوسرے کے ہاں کسی جلدی بیماری کی شکل میں۔۔۔ تو اے میرے قارئین محترم!۔۔۔ آپ سے مجھے کہنا یہ ہے کہ۔۔۔ اگر آپ اپنی شخصیت کو اچھی طرح پہچان لیں۔۔۔ تو نہ صرف یہ کہ۔۔۔ آپ خود کو بہت سی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے بچا لیں گے۔۔۔ بلکہ اگر کوئی بیماری آپ پر حملہ آور ہو جائے۔۔۔ تو اس کی بروقت اور صحیح تشخیص کے علاوہ۔۔۔ پرہیز اور علاج کی موثر تدابیر سے بھی فائدہ اٹھا سکیں

گے۔۔۔ اور یہی فطری طریق علاج ہے۔۔۔

۴۔ یہ محض عقیدے کا معاملہ نہیں، امر واقع ہے کہ شفا اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔۔۔ اور اس نے ہر انسان کی صحت اور شفا کو کسی خاص محل، موقع اور سبب سے وابستہ کر دیا ہے۔۔۔ دیکھئے بہت سے لوگ ایک ہی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔۔۔ لیکن شفا سب کو ایک ہی علاج سے نہیں ملتی۔۔۔ کسی کو خدا تعالیٰ ایک معالج کے ذریعہ شفا دیتا ہے۔۔۔ اور کسی کو دوسرے کے ذریعہ۔۔۔ کسی کے مقدر میں تندرستی ایک طریق علاج سے لکھی ہوتی ہے۔۔۔ اور کسی کے نصیب میں دوسرے طریق علاج سے۔۔۔ کوئی عبادت میں شفا پاتا ہے۔۔۔ اور کوئی خدمت میں۔۔۔ کسی کے لئے سجدہ شفا ہے۔۔۔ اور کسی کے لئے صدقہ۔۔۔ کسی کو دعا سے فائدہ ہوتا ہے۔۔۔ اور کسی کو دوا سے۔۔۔ پھر کسی کو ایک دوا فائدہ دیتی ہے۔۔۔ اور کسی کو دوسری۔۔۔

یہی وجہ ہے کہ احادیث طیبہ میں کہیں: ”داوا و مرضا کم بالصدقۃ“۔۔۔ (یعنی اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو) کہا گیا ہے۔۔۔ اور کہیں: ”خیر الدواء القرآن“ (یعنی بہترین دوا قرآن ہے) کا اعلان ہے۔۔۔ کہیں شہد کو ”شفاء للناس“ بتایا گیا ہے۔۔۔ اور کہیں رزق حلال ہی کو ”شفاء من کل داء“ (یعنی ہر بیماری سے شفا) قرار دیا گیا ہے۔۔۔ چنانچہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بیماروں کو دوا کے ذریعہ علاج کا حکم دیا تو ساتھ ہی یہ بھی سمجھا دیا کہ:

لکل داء دواء فاذا اصیب دواء الداء برأ باذن اللہ

(صحیح مسلم: کتاب السلام، حدیث نمبر ۲۲۰۴)

یعنی ہر بیماری کے لئے دوا ہے۔۔۔ پس جب علاج بیماری کی نوعیت کے مطابق ہو اور دوا مرض سے ہم آہنگ ہو

جائے تو اللہ کے حکم سے شفاء نصیب ہوگی۔۔۔

بناء بریں ہمیں صحت، بیماری اور علاج کے بارے میں یہ حقیقت کبھی فراموش نہیں کرنی چاہیے کہ۔۔۔ انسان کی پیدائش، تعلیم، شادی، اولاد اور زندگی کے دوسرے معاملات کی طرح۔۔۔ اسکی صحت، بیماری اور شفاء کے بارے میں بھی خدا نے اپنا ایک نظام بنا رکھا ہے۔۔۔ انسان زندگی بھر اپنے بارے میں بہت سے منصوبے بناتا رہتا ہے۔۔۔ مگر چلتا صرف وہی منصوبہ ہے جو خدا کے نظام نے ہم آہنگ ہو۔۔۔ لہذا ہمیں چاہیے کہ زندگی کے دیگر معاملات کی طرح۔۔۔ صحت کی حفاظت، پرہیز اور علاج کے بارے میں اپنے رویوں اور تدابیر کو حتی الامکان خدا کی حکمت، مشیت اور نظام سے ہم آہنگ کرنے کی کوشش کریں۔

۵۔ اس میں شک نہیں کہ غذا ہی سے انسانی جسم بنتا ہے۔۔۔ اور غذا ہی اس کی صحت کی حفاظت کرتی ہے۔۔۔ مگر یہ بات بھی صحیح ہے کہ غذا ہی آدمی کی ساری بیماریوں کی جڑ ہے۔۔۔ ناقص یا غیر متوازن خوراک کا مضر صحت ہونا تو سب کو معلوم ہے۔۔۔ اور یہ بھی سب جانتے ہیں کہ غلط عاداتِ اکل و شرب سے ان گنت بیماریاں پھیلتی ہیں۔۔۔ لیکن جو بات سب سے زیادہ ہمیں یاد رہنی چاہیے مگر جس طرف ہمارا دھیان عام طور پر نہیں جاتا۔۔۔ وہ یہ ہے کہ۔۔۔ خدا نے ہر انسان کے اندر ایک ایسا قدرتی میکنزم رکھا ہے جو اسے لگاتار جسم کی غذائی ضروریات سے آگاہ کرتا رہتا ہے۔۔۔ اور اگر کسی چیز کی مقدار قدرتی حد سے کم یا زیادہ ہو جائے تو آدمی کا جسم کئی علامات (symptoms) کے ذریعہ اسے وارننگ دینے لگتا ہے۔۔۔

شوگر لیول (sugar level) بلڈ پریشر، اینیمیا (خون میں ہیموگلوبن کی کمی) آیوڈین، وٹامنز اور دیگر غذائی عناصر کی کمی سے آدمی طرح طرح کی تکالیف

میں مبتلا ہو جاتا ہے۔۔۔ کبھی کبھار کوئی خاص پھل، سبزی یا گوشت وغیرہ کھانے کو جی چاہتا ہے۔۔۔ یہ دراصل جسم میں کسی خاص غذائی عنصر کی کمی کی علامت ہوتی ہے۔۔۔ بالکل اسی طرح جیسے خلیوں (body cells) میں پانی کی مقررہ سطح کم ہو جائے تو ہمیں پیاس محسوس ہوتی ہے۔۔۔ ان گنت بیماریاں ایسی ہیں جو محض اس وجہ سے انسان کو لاحق ہو جاتی ہیں کہ وہ اپنے جسم کے اس قدرتی میکنزم کی بات نہیں سنتا۔۔۔ اور اس کی وارنگ پر کان نہیں دھرتا۔۔۔ یہ قدرتی میکنزم درحقیقت ہمارے اندر بیٹھا ہوا ایک ڈاکٹر ہے جسکی بات اگر ہم سن لیں۔۔۔ اور بر وقت اسکی ہدایات پر عمل کر لیں تو نہ صرف بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔۔۔ بلکہ اسی علاج بالغذا سے ہم کئی بیماریوں کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔۔۔ تو آئیے! ہم اپنے غذائی معمولات اور عاداتِ اکل و شرب کو جسم کے اس قدرتی میکنزم کے تابع کر لیں۔۔۔

۶۔ کائنات کی ہر چیز ہمیشہ حرکت میں ہے۔۔۔ جاندار تو ایک طرف، بے جان اشیاء لوہے، پتھر، دھاتوں وغیرہ کے ہر ہر ذرے (Atom) میں الیکٹران کی حرکت ہر آن جاری ہے۔۔۔ یہی فطرت کا اٹل قانون ہے۔۔۔ دنیا میں کسی چیز کا وجود اور زندگی حرکت کے بغیر ممکن نہیں۔۔۔ جب انسانی جسم اور صحت کی بات کی جائے تو اسی حرکت کو ورزش سے تعبیر کیا جاتا ہے۔۔۔ ورزش کیا ہے۔۔۔ ایک نظم اور باقاعدگی کے سانچے میں ڈھلی حرکت۔۔۔ یہی تو انسان کو صحت، توانائی اور شگفتگی دیتی ہے۔۔۔ جسم اپنی اندرونی شکست و ریخت کی اصلاح اور تعمیر نو کیسے کرتا ہے۔۔۔ تین چیزوں کے حسین اور متوازن امتزاج سے۔۔۔ ورزش، خوراک اور آرام۔۔۔ شہروں میں آج کل خوراک اور آرام تو بہت میسر ہے۔۔۔ ورزش عنقا ہوتی جا رہی ہے۔۔۔ اسی لئے ڈاکٹر، ہسپتال اور دوائیں سب شہروں ہی میں پلتے، بڑھتے اور پھلتے ہیں۔۔۔ ظاہر ہے جہاں

ورزش نہیں، وہاں بیماریاں بہت۔۔۔ اور بیماریاں ہی تو ڈاکٹروں اور دوا فروشوں کو پالتی ہیں۔۔۔

ورزش وہ نظامِ عمل ہے جس سے ہر جسم اپنا علاج خود کرتا ہے۔۔۔ جسم کی طاقت پٹھوں میں ہے۔۔۔ اور ورزش انہیں باہم مربوط اور حرکت پذیر رکھتی ہے۔۔۔ نظامِ تنفس کو دو کام کرنے ہوتے ہیں۔۔۔ بدن کو تازہ آکسیجن فراہم کرنا اور زہریلی کاربن ڈائی آکسائیڈ سے جسم کی ایک ایک بافت (Tissue) کو صاف کرنا۔۔۔ یہ دونوں کام ورزش کے بغیر ممکن نہیں۔۔۔ دورانِ خون کیا ہے۔۔۔ بدن کے ریشے ریشے اور بال بال تک صاف خون پہنچانا اور فاسد خون واپس لانا۔۔۔ یہ نظام صرف اور صرف ورزش کے بل بوتے پر کام کرتا ہے۔۔۔ پسینہ ہی انسانی جلد کے مسام کھولتا اور زہریلا مواد باہر نکالتا ہے۔۔۔ اور پسینہ لانے کے لئے ورزش ضروری ہے۔۔۔ ورزش کے بغیر جو پسینہ آتا ہے وہ تو خود ایک بیماری ہے۔۔۔

ورزش انسانی جسم میں بے پناہ قوت اور توانائی بھر دیتی ہے۔۔۔ دماغ کو اس کی مطلوبہ خوراک (Lactic Acid) ورزش ہی سے ملتی ہے۔۔۔ انسانی جسم کے خلیوں میں ہر وقت ٹوٹ پھوٹ جاری رہتی ہے۔۔۔ پرانے مردہ خلیوں کی جگہ نئے خلیے بنتے اور پروان چڑھتے ہیں تو ورزش ہی کی بدولت۔۔۔ ورزش نہ کی جائے تو بڑھاپے کا عمل تیز تر ہو جاتا ہے۔۔۔ پھر یہی نہیں کہ ورزش محض جسم کو تندرست رکھتی ہے۔۔۔ بلکہ ذہنی اور جذباتی صحت کا انحصار بھی ورزش پر ہے۔۔۔ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر ولیم مورگن نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ باقاعدہ ورزش سے ذہنی استعداد بہتر ہوتی ہے۔۔۔ اس سے جوش و جذبہ بڑھتا اور نفسیاتی دباؤ کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔۔۔ ورزش سے انسان کے طرزِ فکر میں مثبت تبدیلی آتی ہے۔۔۔ تو قارئین محترم! کیا خیال ہے ورزش کو اپنا مستقل

معمول نہ بنا لیا جائے۔۔۔ کیوں نہیں۔۔۔ تو پھر دیر کیا ہے۔۔۔ کل سے نہیں۔۔۔ آج۔۔۔ ابھی سے۔۔۔

۷۔ پریشانی، خوف اور تناؤ کی حالت میں انسان کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔۔۔ اور ایسی حالت میں انسان کے لئے کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔۔۔ جب تک انسان اعصابی تناؤ سے چھٹکارا نہ پالے۔۔۔ وہ اپنے بدن کی نفسی اور حیاتیاتی قوتوں سے فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔۔۔ پھر یہ بھی ہے کہ تناؤ کی حالت میں جسم کے دفاعی میکنزم اور وارننگ سسٹم کی فعالیت بھی پوری طرح موثر نہیں رہتی۔۔۔ ادھر مشکل یہ ہے کہ انسان جب تک زندہ ہے۔۔۔ وہ خوف، تناؤ اور پریشانی کے اسباب سے چھٹکارا نہیں پا سکتا۔۔۔ جب تک زندگی ہے، تب تک پریشانی بھی ہے۔۔۔ تو ایسے میں کیا کیا جائے کہ جسم اور دماغ کی فعالیت پریشانیوں سے متاثر نہ ہونے پائے۔۔۔ یا کم متاثر ہو۔۔۔ تدابیر تو اسکی بہت ہیں۔۔۔ پر آج میں آپ کو صرف ایک ہی کام بتاتا ہوں۔۔۔

پریشانی، اضطراب اور تناؤ کی حالت میں اپنے جسم کو Relax کرنا سیکھ لیں۔۔۔ یہ کام زیادہ مشکل نہیں۔۔۔ ذرا سی توجہ اور کوشش سے آپ ایسا کر سکتے ہیں۔۔۔ میں ان شاء اللہ صحت کے بارے میں اپنی زیر ترتیب کتاب میں اس کا پورا نظام بتاؤں گا۔۔۔ فی الحال صرف اتنا کہ۔۔۔ سب سے پہلے اپنے جسم کے تناؤ کی حالت کا اندازہ کیجئے۔۔۔ اب کسی پرسکون اور خاموش جگہ بیٹھئے۔۔۔ اپنی نشست (Posture) انتہائی آرام دہ بنائیے۔۔۔ ذہن کو پریشانی کے رخ سے ہٹائیے۔۔۔ ساری توجہ اس عمل پر مرکوز کر دیجئے جو اس وقت آپ کر رہے ہیں۔۔۔ اب اپنے ہاتھوں کے پٹھے ایک بار پوری قوت سے بھینچئے۔۔۔ اور پھر یکلخت انہیں ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔۔۔ اسی طرح بازو، گردن، پاؤں، ٹانگوں اور دیگر اعضاء کے پٹھوں کو یکے بعد دیگرے Relax کرتے جائیے۔۔۔ کچھ ہی دیر میں



آپ کا پورا جسم تناؤ سے نکل آئے گا۔۔۔

۸۔ صحت، نیند مانگتی ہے۔۔۔ اپنی عمر اور جسمانی طلب کے مطابق نیند پوری کیجئے۔۔۔ نیند کی اہمیت غذا سے بڑھ کر ہے۔۔۔ اس کے بغیر ہم زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتے۔۔۔ اور نیند کا بدل کوئی دوسری چیز نہیں بن سکتی۔۔۔ آخر کیوں۔۔۔ اس لئے کہ نیند ایک ایسی حالت ہے جس میں ہم کائنات کی لامحدود توانائی کے سمندر میں نہا رہے ہوتے ہیں۔۔۔ یہ حقیقت ہے کہ ہم صبح نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو ہمارے جسم میں توانائی کا نیا خزانہ بھرا ہوتا ہے۔۔۔ حالانکہ رات کو ہم تھکے ماندے بستر پر گرتے ہیں۔۔۔ اس حال میں کہ ہمارے جسم بے جان ہوتے ہیں۔۔۔ پھر صبح تک جسم میں یہ توانائی کہاں سے بھر جاتی ہے۔۔۔

دراصل بات یہ ہے کہ کائنات میں توانائی کا لامحدود خزانہ ہر سو پھیلا ہوا ہے۔۔۔ اور انسان کے وجود میں خدا نے ایک ایسا میکنزم رکھا ہے جو اس کائناتی خزانے میں سے اپنے حصے کی توانائی جذب کرتا ہے۔۔۔ انسان جب رات کو سوتا ہے تو اسکے اندر یہ میکنزم کام کرنے لگتا ہے۔۔۔ نیند کے دوران جسم کے کثیف عناصر انسانی وجود کے لطیف عناصر سے ممکنہ حد تک لاتعلق ہو جاتے ہیں تاکہ جسم میں توانائی بھرنے کا عمل انجام پاسکے۔۔۔ اس لاتعلقی کے دوران فرد اپنی ذات کو کائناتی توانائی کے فیلڈ (Energy field) میں کھلا چھوڑ دیتا ہے۔۔۔ اور اس طرح توانائی کا نفوذ اسکے وجود میں ہونے لگتا ہے۔۔۔ اور یہی توانائی اسے تندرستی سے بہرہ ور کرتی ہے۔۔۔

۹۔ جہاں تک ہو سکے ایلوپیتھک دواؤں سے بچئے۔۔۔ اور خاص کر انٹی بائیوٹک دواؤں سے تو اتنا دور بھاگئے کہ۔۔۔ ان کی پرچھائیں بھی آپ پر نہ پڑنے پائے۔۔۔ ہاں اگر ایمرجنسی ہو۔۔۔ یا سرجری اور شدید سوزش

(infection) کی صورت میں کوئی اور چارہ کار نہ ہو تو پھر مجبوری ہے۔۔۔۔۔ کون نہیں جانتا۔۔۔۔۔ کہ انٹی بائیوٹک (Antibiotic) ادویات انسانی زندگی کی دشمن ہیں۔۔۔۔۔ خدا ہمیں زندہ رکھنا چاہتا ہے۔۔۔۔۔ اور یہ ہم سے زندگی چھیننے کے درپے ہیں۔۔۔۔۔ خدا نے انسان کی حفاظت کے لئے اس کے جسم میں ایک غیر معمولی مدافعتی قوت رکھی ہے۔۔۔۔۔ اور انٹی بائیوٹک ادویات اس مدافعتی نظام کی لامحدود قوتوں کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں۔۔۔۔۔ ان کے استعمال سے آنتوں کے مائکروفلورا (Microflora) کا ماحولیاتی توازن بگڑ جاتا ہے۔۔۔۔۔ جس کے نتیجے میں بہت سے مزمن (Chronic) امراض پیدا ہوتے ہیں۔۔۔۔۔ ہو سکتا ہے چند افراد ایسے ہوں جن پر انٹی بائیوٹک ادویات کے مضر اثرات فوری طور پر ظاہر نہ ہوں۔۔۔۔۔ لیکن کچھ عرصہ بعد ان میں بھی کم از کم پُرحسی (Allergy) اور مدافعتی قوت کی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔۔۔۔۔ اس لئے میں کہتا ہوں کہ۔۔۔۔۔ جہاں تک ممکن ہو انٹی بائیوٹک ادویات کے استعمال سے بچے رہو۔۔۔۔۔

☆ قارئین محترم! یہ تمہیں حفظانِ صحت کے بارے میں وہ چند بنیادی باتیں۔۔۔۔۔ جن کا اگر ہم خیال رکھیں۔۔۔۔۔ تو نہ صرف یہ کہ ہمارے لئے بیماری کے خطرات گھٹ جائیں گے۔۔۔۔۔ بلکہ ہمارے جسم کا اندرونی مدافعتی نظام ہر وقت فعال رہے گا۔۔۔۔۔ اور اس طرح بہت سی بیماریوں کی روک تھام اور علاج وہ خود ہی کر لیا کرے گا۔۔۔۔۔ پس جو باتیں آج ہم نے سیکھی ہیں۔۔۔۔۔ آئیے کوشش کریں ان پر عمل پیرا ہونے کی۔۔۔۔۔





(۱) ایک قصیدہ لکھا اور قسمت سنور گئی

Super Identity

(۲) غریبوں کے لئے خوش قسمتی کی راہ

Paradigm shift

(۳) ہو سکتا ہے آج کوئی فرشتہ اتر آئے

Transposition

(۱۱۸) پہلا، دوسرا منٹ

## ایک قصیدہ لکھا اور قسمت سنور گئی

تعارف

## Super Identity

اس دنیا میں کیا چیز ہے جو انسان کو بغیر وسیلہ کے ملتی ہے؟ کچھ نہیں۔ جسم کے حیاتیاتی خصائص (Biological features) ماں باپ سے اولاد میں جینیاتی طور پر منتقل ہوتے ہیں۔ یہاں ماں باپ وسیلہ ہوئے۔ بولنا انسان دوسرے سے سیکھتا ہے۔ جو بچہ سن نہیں سکتا وہ بول بھی نہیں سکتا۔ پس گویائی انسان کو دوسروں کے وسیلے سے ملتی ہے۔ علم کا وسیلہ استاد ہے۔ انسان خود کچھ نہیں جان سکتا۔ بیمار اپنا علاج خود نہیں کر سکتا۔ اس کے لئے حکیم، ڈاکٹر کا وسیلہ چاہیے۔ اخلاقی اصلاح، تعمیر شخصیت اور روحانی تربیت کچھ بھی ممکن نہیں بغیر کسی وسیلہ کے۔ حد تو یہ کہ ایمان کی نعمت بھی کسی کو بغیر وسیلہ کے نہیں ملتی۔ ہم مسلمان کیوں ہیں۔ ہمیں دین کہاں سے ملا ہے۔ ہم جس گھرانے میں پیدا ہوئے وہ گھرانہ مسلمان نہ ہوتا تو ہم بھی نہ ہوتے۔ ہمارے ایمان کا وسیلہ ہمارا خاندان ہے۔

پس معلوم ہوا کہ وسیلہ کے بغیر اس دنیا میں انسان کو کچھ نہیں ملتا۔ دینے والا خدا ہے اور یہ اسی کا فیصلہ ہے کہ وہ دنیا والوں کو جو کچھ دے گا اپنے رسول ﷺ کے وسیلے سے دے گا۔ اسی لئے تو اُس نے ہر معاملے میں رسول ﷺ کا نام اپنے نام کے ساتھ شامل رکھا ہے۔ پڑھئے قرآن میں: ”آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ“ (توبہ: ۵۹) یعنی ان لوگوں کو اللہ اور اس کے رسول نے عطا فرمایا۔

”أَغْنَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ“ (توبہ: ۷۴) اللہ اور اس کے رسول نے ان کو غنی بنایا۔ ذرا دیکھئے تو سہی کہ خدا نے اس معاملے میں کتنا دو ٹوک اعلان کر دیا ہے کہ:

وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ  
وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَّحِيمًا (نساء: ۶۴)

یعنی یہ لوگ جب کوئی غلطی یا گناہ کر لیں تو اے رسول ﷺ! انہیں چاہیے کہ پہلے وہ آپ ﷺ کی بارگاہ میں آئیں اور خدا سے استغفار کریں۔ پھر جب آپ ﷺ ان کے لئے استغفار کریں گے تب اللہ تعالیٰ انہیں معاف کرے گا اور ان پر رحم فرمائے گا۔

اس آیت نے کھول کر بتا دیا کہ ہر انسان کو گناہوں کی بخشش کے لئے حضور ﷺ کا وسیلہ درکار ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس سے بڑھ کر حقیقت یہ ہے کہ حضور انور ﷺ رحمۃ للعالمین ہیں۔ کائنات کے ہر ذرے، ہر قطرے کے لئے رحمت۔ چنانچہ آپ ﷺ کے وسیلہ کے بغیر نہ وجود کی نعمت کسی کو ملتی ہے اور نہ زندگی کسی کی قائم رہ سکتی ہے۔ حضور ﷺ کی پاکیزہ نسبت ہمارے لئے جینے کا سہارا ہے۔ یہی ہماری منزل اور یہی ہماری پہچان ہے۔ جدید نفسیات کی اصطلاح میں حقیقی پہچان (Real Identity)۔ ایسی پہچان جو انسان کے اندر اپنے ہونے کا اعتماد پیدا کرتی ہے۔ ماہرین نفسیات کے الفاظ میں:

"This sense of Identity provides the ability to experience oneself as something that has continuity and sameness and to act accordingly." (Childhood & Society)

یعنی شعورِ نسبت اور احساسِ شناخت کا یہی وہ عنصر ہے جس سے انسان اپنے ہونے کے تسلسل اور وحدت کا تجربہ پاتا ہے اور جس کے مطابق عمل کرتا ہے۔

ماہرینِ نفسیات آدمی کے اندر اعتماد ذات پیدا کرنے کے لئے جس قسم کی برتر نسبت اور شناخت (Super Identity) سے اس کا تعلق جوڑنا چاہتے ہیں۔ اس کائنات میں وہ نسبت تنہا محمد مصطفیٰ ﷺ کی ہے، جیسا کہ ہم نے اس کتاب میں کئی جگہ بیان کیا ہے۔ سو حاصل یہ کہ انسان کو زندہ رہنے کے لئے جو کچھ چاہیے سب حضور ﷺ کے وسیلے سے ملتا ہے۔ شناخت (Identity) بھی، سکون (Tranquility) بھی اور خدا کی رضا (Divine pleasure) بھی۔۔۔ تو آئیے اس یقین کے اجالے میں ہم آج کا سبق پڑھیں اور دل میں بٹھالیں۔



## درس

نماز فجر کے بعد:۔۔۔ پڑھئے، دل میں اتار لیجئے اور  
شاعر کی خوش بختی پر ناز کیجئے:

۱۔ امام شرف الدین بوسیریؒ آٹھویں صدی ہجری کے جلیل القدر علماء اور برگزیدہ ہستیوں میں شمار ہوتے ہیں۔۔۔ وہ اپنے وقت کے بہت بڑے شاعر تھے۔۔۔ اور بادشاہوں کے دربار سے وابستہ۔۔۔ ایک بار ان پر شدید فاجح کا حملہ ہوا۔۔۔ معذوری کے خوف نے گھیر لیا۔۔۔ اور صحتیابی کی آس ختم ہونے لگی۔۔۔ کہ اچانک ان کے دل میں خیال ابھرا۔۔۔ دو جہاں کے سردار محبوبِ خدا رحمت کائنات ﷺ کی بارگاہ میں نذرانہ عقیدت پیش کر کے ان کی رحمتوں کے

صدقے شفا مانگوں۔۔۔ چنانچہ ایک نعتیہ قصیدہ لکھا۔۔۔ اور قسمت سنور گئی۔۔۔ خواب میں حضور سید عالم ﷺ کی زیارت نصیب ہوئی۔۔۔ آپ ﷺ نے بوسیری کی زبان سے پورا قصیدہ سنا۔۔۔ ان کے جسم پر اپنا دستِ شفا پھیرا۔۔۔ جس سے فالج کی بیماری فوراً دور ہوگئی۔۔۔ پھر اپنی چادر مبارک عنایت فرمائی۔۔۔ اور یوں اس مقبول نعتیہ قصیدہ کا نام ہی ”قصیدہ بردہ شریف“ پڑ گیا۔۔۔

۲۔ اسلامی دنیا میں جتنی شہرت اور مقبولیت اس قصیدہ بردہ کو حاصل ہوئی اسکی مثال نہیں ملتی۔۔۔ اس قصیدہ کا ہر ہر شعر انمول برکتوں، سعادتوں اور رحمتوں کا خزانہ ہے۔۔۔ ایک شعر آج ہم مل کر زبانی یاد کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ مجھے امید ہے اس میں ایک منٹ سے زیادہ وقت نہیں لگے گا۔۔۔ تو لیجئے۔۔۔ پڑھئے۔۔۔ اور زبانی یاد کیجئے۔۔۔ قصیدہ بردہ کا مقبول شعر:

هُوَ الْحَبِيبُ الَّذِي تُرْجَى شَفَاعَتُهُ

لِكُلِّ هَوَلٍ مِنَ الْاَهْوَالِ مُقْتَحِمٍ

وہ حبیب ایسے ہیں جن سے ہے شفاعت کی امید

ہوں گی نازل آفتیں پیش آئیں گے جب رنج و غم

(منظوم ترجمہ: فیاض نظامی)

۳۔ مبارک ہو۔۔۔ یہ شعر آپ نے زبانی یاد کر لیا۔۔۔ اس کا مفہوم اپنے ذہن میں بٹھا لیجئے۔۔۔ اور کبھی کبھار اس شعر کو گنگنا کر، محبت بھرے لہجے میں نہایت ادب و احترام کے ساتھ پڑھتے رہا کیجئے۔۔۔ یہ پڑھنا ایک وظیفہ بھی ہے۔۔۔ اور عبادت بھی۔۔۔ اس سے آپ کا دل نکھرے گا، روح چمکے گی۔۔۔ ایمان بڑھے گا، محبت جاگے گی۔۔۔ سینہ میں نور بھرے گا، چہرے پر رونق پھوٹے

گی۔۔۔ مسائل حل ہوں گے، قسمت سنورے گی۔۔۔ غم دور ہوں گے۔ شفا  
 اترے گی۔۔۔ جو مانگیں گے، ملے گا۔۔۔ اور بہت کچھ بن مانگے پائیں گے۔۔۔  
 ان شاء اللہ۔۔۔ بس اتنا یاد رکھئے کہ۔۔۔ دو چیزیں پاس ہونا ضروری ہیں:  
 صدقِ یقین۔۔۔ اور حُسنِ ادب



(۱۱۹) تیسرا، چوتھا منٹ

## غریبوں کے لئے خوش قسمتی کی راہ

تعارف

### Paradigm shift

ایک بات یقین کی آخری حد تک ثابت شدہ ہے کہ انسان اپنی زندگی  
 میں جن مسائل اور الجھنوں سے دوچار ہوتا ہے ان میں سے نوے فیصد مسائل  
 اس کے اپنے زاویہ نگاہ سے پیدا ہوتے ہیں؛ اور اگر وہ اپنا زاویہ نگاہ بدل لے  
 تو ایسے تمام مسائل آن کی آن میں ختم ہو جاتے ہیں۔ ہر انسان میں تخلیقی فکر  
 (Creative thinking) کی استعداد موجود ہے اور تخلیقی فکر ہی آدمی کا زاویہ  
 نگاہ بدل سکتی ہے۔ جدید علم النفس نے اس کے لئے Paradigm shift کی  
 اصطلاح وضع کی ہے۔ آئیے محققین سے اس کی تاثیر و افادیت بارے سنیں:

"A paradigm is a set of rules we use for  
 evaluating information and incorporating it  
 into our lives. Living through a paradigm is



*like always looking through the same window and thus always seeing the same little segment of the world.--- A paradigm shift is like suddenly discovering a new window through which all kinds of new things are visible, or through which old things can be seen in different ways.--- Paradigm shift allow you to think outside your current patterns of thought and thus come up with fresh new solutions.*

(Quantum learning, p. 307, 308)

یعنی Paradigm ایسے فکری رویوں کے مجموعہ سے عبارت ہے جو حاصل شدہ معلومات کا تجزیہ کرنے اور انہیں اپنی زندگی کا حصہ بنانے میں کام آتے ہیں۔۔۔ کسی ایک ہی زاویہ نگاہ میں محدود ہو کر جینا ایسا ہی ہے جیسے بند کمرے میں رہتے ہوئے ہمیشہ ایک ہی کھڑکی سے باہر کی دنیا کا مشاہدہ کیا جائے۔ یہ مشاہدہ جزوی ہی ہوگا۔ دنیا کے انتہائی محدود حصے کا مشاہدہ۔

زاویہ نگاہ میں تبدیلی Paradigm shift کی مثال یہ ہے کہ جیسے اچانک ایک نئی کھڑکی دریافت ہو جائے جس سے تمام نئی اقسام کی چیزیں نظر آئیں یا جس سے انہی

پرانی اشیاء کا نیا روپ اجاگر ہونے لگے۔ زاویہ نگاہ میں تبدیلی Paradigm shift سے آپ اپنے موجودہ فکری خول سے باہر نکل کر سوچنے لگیں گے اور یوں اپنے مسائل کے نئے حل دریافت کر لیں گے۔

Paradigm shift کیا ہے اور زندگی پر اسکے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ تو آپ نے دیکھ لیا۔ اب آئیے ہم یہ کوشش کریں کہ زندگی کے اہم اور پیچیدہ معاملات کے بارے میں اپنے انداز فکر اور طرز احساس کا جائزہ لیں؛ اور جہاں کوئی خلش محسوس ہو اپنا زاویہ نگاہ بدلنے میں دیر نہ لگائیں۔ یہی پہلا قدم ہے اپنے تمام مسائل کے حل کا۔۔۔ اور آئیے کم از کم ایک مسئلہ تو آج کے سبق میں حل کرتے چلیں۔



## درس

دوپہر سے قبل جب طبیعت پرسکون ہو:۔۔۔  
پڑھئے، غور و فکر کیجئے اور اپنے شعور کی پہنائیوں میں  
جذب کر لیجئے:

۱۔ آج کل پاکستان کے ہر کرنسی نوٹ کی پشت پر ایک سلوگن لکھا ہوتا ہے:۔۔۔ ”حصولِ رزقِ حلال عبادت ہے“۔۔۔ کبھی آپ نے سوچا کہ۔۔۔ رزق کیا چیز ہے۔۔۔ کیا صرف دولت، اناج یا مال ہی رزق ہے۔۔۔ نہیں!۔۔۔ رزق صرف مال و دولت یا کھانے پینے کے سامان تک محدود نہیں۔۔۔ بلکہ خدا کی طرف سے آدمی کو زندگی میں جو کچھ ملے، سب رزق ہے۔۔۔ ہماری کتاب

”اپنا رزق بڑھائیے“۔۔۔ میں سے ایک اقتباس یہاں دیا جا رہا ہے۔۔۔ پوری توجہ سے پڑھئے۔۔۔ اور اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ۔۔۔ رزق کیا ہے؟

”رزق ہر اس چیز کا نام ہے جو خدا کی طرف سے بندے کو ملتی ہے۔۔۔ اور جس کے سہارے وہ جیتتا ہے۔۔۔ ہمارا اپنا وجود رزق ہے۔۔۔ اور آس پاس کا سارا ماحول رزق۔۔۔ یہ پوری دنیا رزق ہے۔۔۔ اور کائنات کی ہر شے رزق۔۔۔ صحت، طاقت، کام کی صلاحیت۔۔۔ سوچ، ہنر، مہارت۔۔۔ عزم، ارادہ، ہمت۔۔۔ مواقع، وسائل اور حالات۔۔۔ سب کچھ رزق ہی تو ہے۔۔۔ بچے کیلئے ماں کی مامتا رزق ہے۔۔۔ اور ماں کے لئے بچے کی مسکراہٹ رزق۔۔۔ غریب کے لئے امیر کی سخاوت رزق ہے۔۔۔ اور امیر کے لئے فقیر کی دعا رزق۔۔۔ بیمار کے لئے صحت ہی نہیں، عیادت بھی رزق ہے۔۔۔ مسافر کے لئے زادِ راہ ہی نہیں، رفیق سفر بھی رزق ہے۔۔۔ اور فن کار کے لئے ہنر ہی نہیں، اسکی پذیرائی بھی رزق ہے۔۔۔

الغرض یہ کائنات اور اسکی ہر نعمت۔۔۔ زندگی اور اسکے سارے اثاثے۔۔۔ ہدایت اور اس کے سب راستے۔۔۔ علم اور دانائی۔۔۔ صحت اور توانائی۔۔۔ کام اور پذیرائی۔۔۔ جذبے اور ولولے۔۔۔ رشتے اور رابطے۔۔۔ عمل اور ذوق عمل۔۔۔ نیکی اور قبولیت۔۔۔ ہر چیز خدا کا رزق ہے۔۔۔ حد تو یہ کہ خود رزق کی تمنا۔۔۔ مانگنے کی توفیق۔۔۔ اور طلب کا سلیقہ بھی رزق ہے۔۔۔ حاصل یہ کہ انسان جو کچھ مانگ

سکے۔۔۔ اور پروردگار جو کچھ عطا کرے۔۔۔ سب رزق میں شامل ہے۔۔۔“  
(ص ۱۸۳، ۱۸۴)

۲۔ یہ اقتباس آپ نے پڑھا۔۔۔ اگر آپ اسے اچھی طرح سمجھ لیں۔۔۔ تو زندگی کے بارے میں بہت سی حقیقتیں آپ پر ایسی منکشف ہوں گی۔۔۔ جن کے بارے میں آپ نے شاید پہلے کبھی سوچا بھی نہ ہو۔۔۔ پھر یہی نہیں بلکہ بہت سے پیچیدہ مسائل اور ذہنی الجھنوں کے حل بھی سامنے آ جائیں گے۔۔۔ مثلاً تقدیر کا صحیح مفہوم۔۔۔ رزق کے گھٹنے بڑھنے کا حقیقی تصور۔۔۔ قدرت کا مخفی نظام۔۔۔ حلال و حرام کے فطری ضابطے۔۔۔ کائناتی سزاؤں کا تصور۔۔۔ بیماری کیوں اترتی ہے۔۔۔ دنیا میں ظلم کیوں پنپ رہا ہے۔۔۔ امیری، غربی کے فاصلے بڑھتے کیوں جا رہے ہیں۔۔۔ مجرموں کو سزا کب اور کیسے ملتی ہے۔۔۔ اور معاشی پریشانیوں کا حل کیا ہے۔۔۔ وغیرہ وغیرہ

۳۔ آپ کہیں گے۔۔۔ ہمیں ان فلسفیانہ باتوں میں کیوں الجھایا جا رہا ہے۔۔۔ تو میرے بھائی! یہ فلسفیانہ باتیں نہیں ہیں۔۔۔ یہ تو دین کے اسباق ہیں۔۔۔ ایسے اسباق جو آپ کے ایمان کی حفاظت کرتے ہیں۔۔۔ جو آپ کے ذہن سے شک کو دور کرتے ہیں۔۔۔ جو بے نمازیوں کو پکا نمازی بناتے ہیں۔۔۔ جو بڑھاپے میں بندے کو حج کے سفر پہ لے جاتے ہیں۔۔۔ جو ہمارے گھروں کو اجڑنے سے بچاتے ہیں۔۔۔ جو اولاد کو ماں باپ کی نافرمانی سے روکتے ہیں۔۔۔ جو غریبوں کو خوش قسمتی کی راہ دکھاتے ہیں۔۔۔ جو امیروں کو سخی بناتے ہیں۔۔۔ اور جو انسان کو خدمت خلق کے کام پر لگاتے ہیں۔۔۔ یہ سارے اسباق آپ کو آنے چاہئیں۔۔۔ بلکہ ازبر ہونے چاہئیں۔۔۔ اس کے لئے آپ غور و فکر کی عادت ڈالئے۔۔۔ مشکل سے مشکل سوالات سوچئے۔۔۔ اور ان کے حل تلاش کیجئے۔۔۔ غور و فکر کرنا عبادت ہے۔۔۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ کی ایک روایت

میں آیا ہے: --- ”ایک گھنٹہ کا غور و فکر ساٹھ سال کی عبادت سے بہتر ہے“ ---  
یہی آج کی نصیحت ہے --- اس کو پلے باندھ لیجئے

۴۔ اور آج کا پانچواں منٹ مجھے آپ سے شام کو چاہیے --- وہ لمحہ ---  
جب آپ اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے دہلیز پر کھڑے ہوں --- اور  
دروازے پہ دستک دے چکے ہوں --- مگر اس لمحے آپ نے کیا کرنا ہے --- یہ  
آپ کو گھر لوٹنے سے پہلے پڑھ لینا چاہیے --- زیادہ سے زیادہ عصر کے وقت  
تک ---



(۱۲۰) پانچواں منٹ

ہو سکتا ہے آج کوئی فرشتہ اتر آئے

تعارف

### Transposition

قرآن کریم میں ہے کہ ”جو لوگ ایمان پر ثابت قدم رہیں فرشتے ان کے پاس آتے اور بشارت دیتے ہیں“ (حم سجدہ: ۳۰)۔ اسی طرح لیلۃ القدر میں ان گنت فرشتوں کا زمین پر اترنا قرآن سے ثابت ہے۔ (القدر: ۴) اور احادیث طیبہ سے پتہ چلتا ہے کہ فرشتے ہر وقت انسانی بستیوں میں گھومتے رہتے ہیں۔ جہاں کہیں اللہ کے ذکر کی محفل سچی ہو، اسے فرشتے گھیر لیتے ہیں۔ جو کوئی حضور اکرم ﷺ کی بارگاہ میں درود پاک کا نذرانہ بھیجے، فرشتے سنتے اور پہنچاتے ہیں۔ اور یہ بھی کہ ہر گھر میں فرشتے آتے ہیں مگر جہاں تصویر یا کتا ہو۔

اب سوال یہ ہے کہ جب فرشتے ہر وقت ہمارے آس پاس رہتے اور گھروں میں آتے جاتے ہیں تو آخر ہمیں ان کی موجودگی کا احساس کیوں نہیں ہوتا۔ ہم ان سے بے خبر کیوں رہتے ہیں۔ جدید سائنسی علوم میں اس حوالے سے بہت تحقیق ہوئی اور نچوڑ یہ سامنے آیا کہ انسان کے آس پاس دو بالکل الگ الگ دنیائیں موجود ہیں: ایک ظاہری حسی دنیا (Visible world)؛ اور دوسری پوشیدہ باطنی دنیا (Hidden world)۔ بالکل اسی طرح جیسے کسی چھوٹے سے کمرے میں ٹی وی سیٹلائٹ اور کمپیوٹر انٹرنٹ موجود ہوں۔ اب یہ دونوں جب تک بند پڑے رہیں کمرہ بس ایک محدود سی دنیا نظر آئے گا؛ لیکن جیسے ہی کیبل ٹی وی یا انٹرنٹ چلنے لگے، اسی چھوٹے سے کمرے میں ایک بالکل الگ اور نئی دنیا اتر آئے گی؛ اور یوں اس کمرے میں دو الگ الگ دنیائیں نظر آنے لگیں گی۔

یہ بھی سائنس ہی نے بتایا ہے کہ ہمارے آس پاس اربوں، کھربوں جراثیم، بیکٹیریا، وائرس وغیرہ ہر وقت موجود رہتے ہیں مگر ہمیں نظر نہیں آتے۔ اسی طرح پانی کی ہر بوند میں بجلی موجود ہے۔ ہر چیز کے ذرے ذرے میں الیکٹران گردش کر رہے ہیں۔ ہر شے سے ہر وقت توانائی خارج ہو رہی ہے؛ مگر یہ سب کچھ ہماری ان حسی نگاہوں سے پوشیدہ ہے۔ ہم اگر ان چیزوں سے آگاہی (awareness)، تعلق (Relationship) اور کسی قسم کا تعامل (Interaction) چاہتے ہیں تو اس کی ایک ہی صورت ممکن ہے: یہ کہ ہم کچھ دیر کیلئے خود کو شعور کی سطح پر اپنی محدود خارجی حسی دنیا سے منقطع (dissociate) کر کے ایک ماورائی باطنی ماحول سے جوڑ لیں۔ یہ ایک خالص نفسیاتی کیفیت ہے جسے ماڈرن سائنس کی زبان میں (Transposition) کہہ سکتے ہیں۔ Transposition کا اطلاق ویسے تو کئی مفاہیم پر ہوتا ہے مگر یہاں ہم نے اس کا وہی مفہوم لیا ہے جو پیراسائیکالوجی کی اصطلاح (Trance) اور

(Position) سے مرکب ہے۔ انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا میں اس پہلو کی طرف اشارہ ملتا ہے:

"Experiments show that living beings can respond to relationships between stimuli varying along a particular continuum of physical characteristics."

(vol. 22, p. 881)

یعنی تجربات سے معلوم ہوتا ہے کہ جاندار مخلوقات طرح طرح کے مہیجات (Stimuli) میں پائے جانے والے باہمی ربط و تعلق کے اثرات کا ردِ عمل (Responce) اس انداز سے ظاہر کرتی ہیں کہ حوادث و اشیاء کی طبعی خصوصیات کے ایک معین تسلسل کے تحت اس ردِ عمل کی نوعیت دوسروں سے مختلف ہوتی ہے۔

تو اے میرے قارئین! اگر آپ چاہتے ہیں کہ اپنے آس پاس کی پوشیدہ دنیا (Hidden world) سے گہرا تعلق استوار کر لیں اور اس دنیا میں موجود فرشتوں اور دیگر غیر مرئی قوتوں (Invisible forces) سے فیضیاب ہوں تو اس کے لئے آپ کو شعور و احساس کی سطح پر Transposition کے عمل سے گزرنے کی ریاضت کرنی ہوگی۔۔۔ اور اسی ریاضت کی ایک چھوٹی سی مشق ہمارا آج کا سبق ہے۔



## درس

شام گھر لوٹنے سے قبل: --- پڑھئے، عمل کیجئے اور

اپنے گھر میں ملکوتی تقدس کی پرچھائیں اترنے دیجئے:

۱۔ لیجئے --- شام ڈھل رہی ہے --- اور آپ گھر میں داخل ہوا چاہتے ہیں --- کیا آپ اس مکان میں اکیلے رہتے ہیں --- ہاں! --- والدین، بیوی، بچے، سب کہاں ہیں --- کوئی اور رشتہ دار بھی ساتھ نہیں --- کیا کہا --- آپ بالکل اکیلے ہیں --- تب بھی یاد رکھئے --- مکان میں آپ تنہا نہیں رہتے --- یا تو خدا کے فرشتے آپ کے ساتھ ہوتے ہیں --- یا پھر ابلیس کی ذریت --- اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کو کس کی سنگت چاہیے --- اگر آپ فرشتوں کی سنگت چاہتے ہیں تو --- گھر کی دہلیز پر قدم رکھتے ہی سب سے پہلے خدا کا نام لیجئے --- اور پھر سلام کہیے --- خالی مکان میں قدم رکھ رہے ہوں تو --- بسم اللہ پڑھئے اور حضور سرور کائنات ﷺ کی بارگاہ میں سلام عرض کیجئے --- الفاظ یہ ہوں گے:

بِسْمِ اللّٰهِ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

اور اگر بھرا پُرا گھر ہے --- تو دروازہ کھلتے ہی پہلے خدا کا نام --- پھر رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ میں سلام --- یہ دونوں کام خاموشی سے دل میں کیجئے --- اور اس کے بعد اونچی آواز سے اپنے گھر والوں کو سلام کہیے --- السلام علیکم ورحمۃ اللہ و برکاتہ --- جتنے زیادہ الفاظ ہوں گے --- اتنی زیادہ برکت --- اور یہ برکت گھر کی ہر چیز میں ہوگی --- رزق میں --- صحت میں --- سکون میں --- عبادت میں --- اور آپس کی محبت میں ---

یہ تو ہوئی برکت --- اور اس کے ساتھ یہ بھی کہ --- شیطان گھر سے



بھاگے گا۔۔۔ اور جہاں سے شیطان بھاگ جائے۔۔۔ وہاں فتنہ نہیں پھینکتا۔۔۔۔  
 جھگڑے نہیں ابھرتے۔۔۔ نفرتیں نہیں پلٹتیں۔۔۔ مسائل نہیں بڑھتے۔۔۔ خوف اور  
 اندیشے نہیں گھیرتے۔۔۔ اور کسی برائی کے اندھیرے نہیں اترتے۔۔۔ کہ یہ  
 سارے کام وہاں ہوتے ہیں جہاں شیطان ہوتا ہے۔۔۔ اور جس گھر میں قدم  
 رکھتے وقت لوگ خدا کا نام لیتے اور گھر والوں کو سلام کہتے ہوں۔۔۔ شیطان اس  
 گھر میں داخل نہیں ہوتا۔۔۔ یہ میں نہیں کہہ رہا۔۔۔ میرے اور آپ سب کے  
 آقا و مولا حضور سید کائنات رحمت عالم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے۔۔۔ صحیح مسلم،  
 سنن ابی داؤد اور مسند امام احمد میں حدیث پاک آئی ہے:۔۔۔

”جب تم اپنے گھروں میں داخل ہو تو اللہ کا نام لو اور گھر  
 والوں کو سلام کرو۔۔۔ جب کوئی آدمی ایسا کرتا ہے تو شیطان  
 اپنے ساتھیوں سے کہتا ہے: اس گھر میں ہمارے لئے کھانا  
 ہے نہ ٹھکانا۔۔۔ لیکن جب کوئی شخص خدا کا نام لئے بغیر اور  
 گھر والوں کو سلام کہے بغیر اندر داخل ہو۔۔۔ تو شیطان اپنی  
 ذریت سے کہتا ہے:۔۔۔ لو تمہیں ٹھکانا بھی مل گیا اور کھانا  
 بھی“۔۔۔

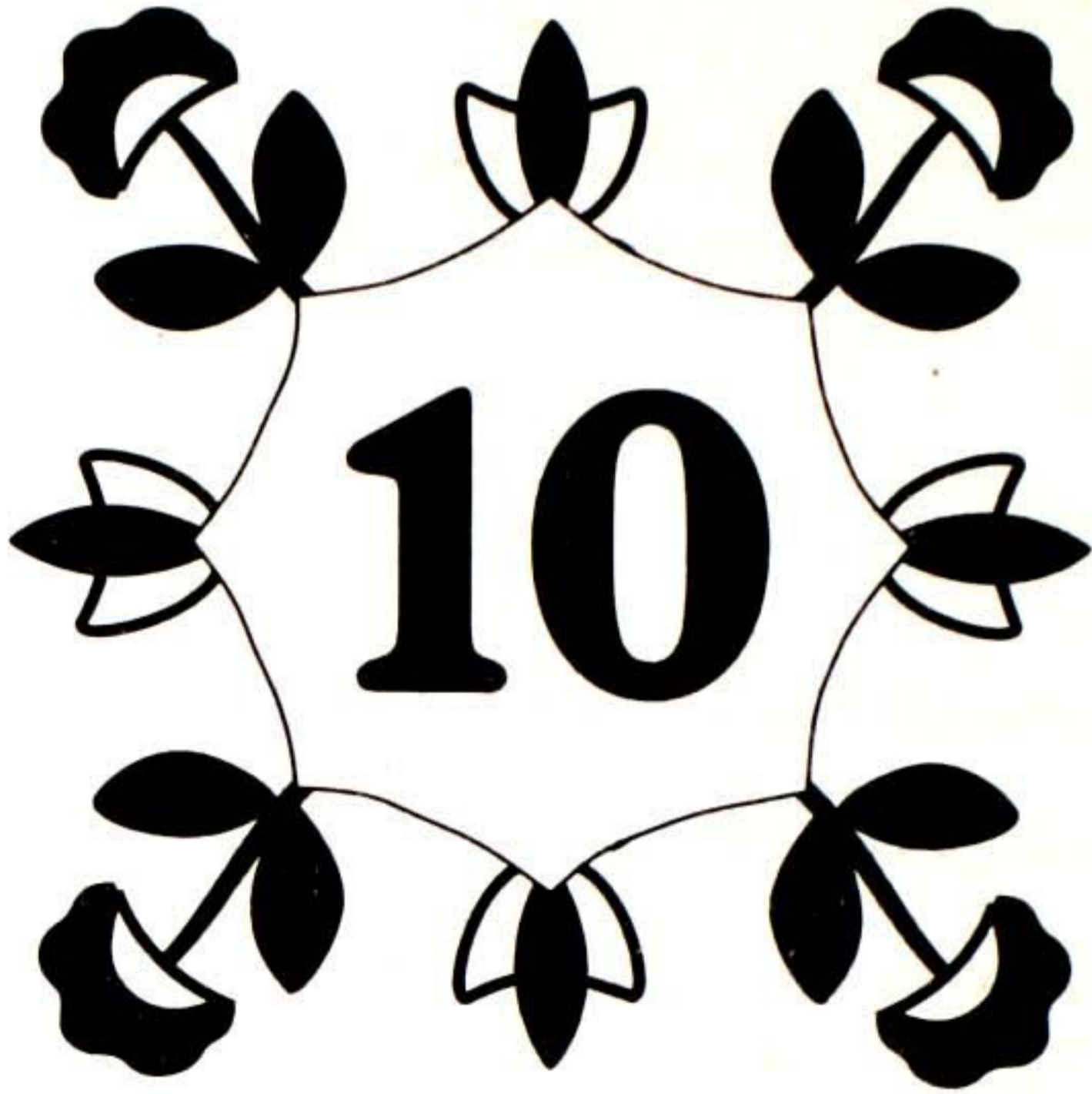
(صحیح مسلم: کتاب الاثریۃ، سنن ابی داؤد، حدیث ۳۷۶۵، مسند امام احمد، ج ۳، ص ۳۲۶)

۲۔ تو کیا خیال ہے آپ کا۔۔۔ آج بھی۔۔۔ گھر میں شیطان کو اپنے  
 ساتھ لے کر داخل ہونا چاہتے ہیں۔۔۔ یا آج۔۔۔ کم از کم آج تو۔۔۔ شیطان  
 کے بغیر ہی گھر میں قدم رکھنے کا ارادہ ہے۔۔۔ اور مجھے امید ہے کہ۔۔۔ اگر  
 شیطان سے آپ نے پیچھا چھڑا لیا۔۔۔ تو آج۔۔۔ کوئی نہ کوئی فرشتہ آپ کے  
 ساتھ گھر میں قدم رکھے گا۔۔۔ اور جس گھر میں کوئی فرشتہ اتر آئے۔۔۔ چاہے

ایک دن کے لئے ہی سہی۔۔۔ اس گھر والوں کے وارے نیارے ہیں۔۔۔

۳۔ ہاں! اتنا ضرور یاد رکھئے۔۔۔ اگر کوئی فرشتہ آپ کے ہاں مہمان بن ہی جائے۔۔۔ تو اس کی میزبانی میں کوتاہی نہ کیجئے۔۔۔ آپ پوچھیں گے۔۔۔ فرشتے کی میزبانی کس طرح کریں۔۔۔ بھائی! یہ تو بہت آسان کام ہے۔۔۔ ذرا عورتیں سر ڈھانپ لیں۔۔۔ گانے وغیرہ بند کر دیں۔۔۔ لٹکی ہوئی تصویریں ہٹا دیں۔۔۔ کتا ہے تو باہر نکال دیں۔۔۔ اور بس فرض نمازوں کا خیال رکھیں۔۔۔ ہاں! کھانا ”بسم اللہ“ پڑھ کر کھائیے گا۔۔۔ اور میری طرف سے پیشگی مبارکباد۔۔۔ کہ آج آپ کے گھر میں کوئی فرشتہ اتر رہا ہے۔۔۔ اور آپ اس کے میزبان ہیں۔۔۔ تو کیا میں اتنی التجا اور کرلوں۔۔۔ کہ ایسے سندر لمحوں میں۔۔۔ اس عاجز فقیر بندے کو اک بار تو اپنی دعا سے نوازیئے گا۔۔۔





(۱) نیکیوں کے سب ذخیرے ایک طرف

Spiritual growth

(۲) ہر پھول میں اُس کا چہرہ ہے

Invisible Breath

(۳) وہ تو حیات سے تڑپ اُٹھے تھے

Homeostasis

(۴) سیاہیاں، اُمید کی تجلیاں لئے ہوئے

Voice of soul

(۱۲۱) پہلا منٹ

## نیکوں کے سب ذخیرے ایک طرف

تعارف

### Spiritual growth

نشوونما (growth) اس کائنات کا عالمگیر قانون ہے۔ ہر چیز نشوونما کی محتاج ہے اور اشرف المخلوقات انسان تو دنیا کی ہر دوسری چیز سے بڑھ کر نشوونما کا محتاج ہے۔ پھر چونکہ اس کا وجود مرکب ہے دو چیزوں سے: ایک جسم اور دوسری روح، لہذا جسم اور روح دونوں کا مکمل، فطری اور ہم آہنگ ارتقاء اس کا مطلوب ہے؛ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ جسمانی نشوونما کی نسبت روحانی بالیدگی (Spiritual growth) زیادہ ضروری ہے کیونکہ انسان کی اصل حقیقت اسکی روح، ذات یا خودی ہے۔ جسد عنصری تو روح کا تابع اور خدمت گزار ہے جس نے ذات کے اظہار، نشوونما اور تکمیل مقاصد کے لئے اپنی تمام جبلتوں سمیت خودی سے وجود پایا ہے؛ بقول اقبال۔

قالب از ماہست شد نے ما ازو ساغر از مئے مست شد نے مئے ازو

بنابریں زندگی کا حقیقی مقصد انسانی روح یا ذات کی نشوونما اور بالیدگی ہے۔ جسم کی پرورش اور نمو جو میکانکی طور پر ہوتی رہتی ہے محض ثانوی (Secondary) حیثیت رکھتی ہے۔ مشہور روسی مفکر اوسپنسکی (Ouspensky) کہتا ہے:

”انسانی ارتقاء کا مفہوم ہے ان قوی و ممکنات (یعنی

شخصیت انسانی) کا نشوونما پانا جن میں میکانکی طور پر بالیدگی نہیں ہوتی۔ صرف اسی نہج کی بالیدگی، صرف اسی انداز کی نشوونما انسان کا حقیقی ارتقاء کہلا سکتی ہے اس کے علاوہ اور کسی چیز کو انسانی ارتقاء نہیں کہا جا سکتا۔“

(In search of the Miraculous, p.56)

اور جدید میڈیکل سائنس کے ماہرین سے سنئے:

*"Within each human being was a non physical inner reality which is at the very core of our being and the essence of our true identity and of our higher self. This higher self is our soul and the true purpose of self-improvement is the development of soul."*

(Earth Medicine, p. 249-250)

یعنی ہر انسان کے وجود میں ایک غیر طبیعی داخلی جوہر پنہاں ہے جو ہماری شخصیت اور زندگی کا محور اور ہماری برتر ہستی کی پہچان ہے۔ یہی ہماری روح ہے اور اسی کی بالیدگی ہماری شخصیت کے ارتقاء کا حقیقی مقصود ہے۔

انسانی روح و ذات کی نشوونما کس طرح اور کس چیز سے ہوتی ہے؟ اس سوال کے ان گنت جواب ہو سکتے ہیں مگر سب کا حاصل ایک ہے: یہ کہ کسی نشوونما یافتہ ذات (Developed personality) سے رشتہ جڑ جائے؛ اور

نشوونما یافتہ ذات صرف پیغمبر ہی کی ہوتی ہے۔ اسی لئے خدا نے ہر قوم اور ہر عہد میں پیغمبر بھیجے۔ پھر سب سے آخر میں، سب دنیا والوں کے لئے بس ایک ہی ایسا پیغمبر بھیجا کہ اب رہتی دنیا اسی کی ذات سب کی نشوونما کرتی رہے گی۔ قرآن حکیم میں ہے:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ۔

(آل عمران: ۱۶۴)

یعنی بے شک اللہ تعالیٰ نے بڑا احسان کیا مسلمانوں پر کہ ان میں انہی میں سے ایک رسول بھیجا جو ان پر اللہ کی آیات تلاوت کرتا ہے اور ان کا تزکیہ کرتا ہے اور انہیں کتاب و حکمت کا علم دیتا ہے۔

دیکھئے کتنا واشگاف اعلان ہے کہ زندگی سنوارنے اور روح کو نکھارنے کی سب تدبیریں خدا نے اپنے رسول ﷺ کی ذات میں بھر دی ہیں۔ تلاوت آیات، تزکیہ نفوس، تعلیم کتاب، تعلیم حکمت۔۔۔ یہ رسول اللہ ﷺ کے فیضانِ کرم کی چار شکلیں ہیں۔۔۔ روح کی نشوونما اس کے تزکیہ سے ہوتی ہے۔۔۔ اور خدا کہہ رہا ہے کہ تزکیہ صرف میرا رسول کرتا ہے۔۔۔ ویزکیہم۔۔۔ وہ جس کو چاہے پاک کر دے۔۔۔ جس کو چاہے روح کی بالیدگی دے دے۔۔۔ تو آئیے جڑ جائیں رسول پاک ﷺ سے۔۔۔ ہم بھی اپنی روح کی بالیدگی (Spiritual growth) کے واسطے۔۔۔ اور اسی روحانی بالیدگی کی ایک تدبیر ہمارے آج کے سبق میں ہے۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ بارگہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی  
 ماورائی عظمتوں کے احساس اور عشقِ حبیب پاک ﷺ  
 کے انمول جذبوں کی حلاوت میں گندھا ہوا درود پاک اپنا  
 وظیفہ زندگی بنا لیجئے:

علم شریعت کے ایک جلیل القدر امام حضرت علامہ عبدالوہاب شعرانیؒ  
 درود پاک کے فوائد و ثمرات بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”درود پاک تمام دینی اعمال میں سب سے زیادہ برکت  
 والا۔۔۔۔۔ سب سے زیادہ فضیلت والا۔۔۔۔۔ اور دنیا و آخرت  
 میں سب سے زیادہ نفع دینے والا عمل ہے۔۔۔۔۔ اس کے فوائد  
 و ثمرات حد شمار سے باہر ہیں۔۔۔۔۔ بس اتنا یاد رکھو کہ۔۔۔۔۔  
 نیک اعمال کے سارے ذخیرے ایک طرف۔۔۔۔۔ اور تنہا درود  
 پاک دوسری طرف۔۔۔۔۔ یہ اعمال کے سب ذخیروں سے افضل  
 ہے۔۔۔۔۔“ (سعادة الدارين، ص ۵۱۴)

تو آئیے! درود پاک کا کچھ ذخیرہ سمیٹ لیں۔۔۔۔۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَنَبِيِّنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْأَوْلِيَيْنِ  
 وَالْآخِرِينَ قَائِدِ الْغُرِّ الْمُحَجَّلِينَ السَّيِّدِ الْكَامِلِ الْفَاتِحِ الْخَاتِمِ  
 الْحَبِيبِ الشَّفِيعِ الرَّءُوفِ الرَّحِيمِ الصَّادِقِ الْأَمِينِ، السَّابِقِ لِلْخَلْقِ  
 نُورُهُ، وَرَحْمَةٌ لِلْعَالَمِينَ ظُهُورُهُ؛ عَدَدَ مَنْ مَضَى مِنْ خَلْقِكَ وَمَنْ  
 بَقِيَ وَمَنْ سَعِدَ مِنْهُمْ وَمَنْ شَقِيَ؛ صَلَاةً تَسْتَغْرِقُ الْعَدَّ وَتُحِيطُ  
 بِالْحَدِّ صَلَاةً لَا غَايَةَ لَهَا وَلَا مُنْتَهَى وَلَا انْقِضَاءَ صَلَاةً دَائِمَةً  
 بِدَوَامِكَ بَاقِيَةً بِبِقَائِكَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّاتِهِ

وَأَصْحَارِهِ وَأَنْصَارِهِ؛ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا مِثْلَ ذَلِكَ وَأَجْرِيَا مَوْلَانَا خَفِيًّا  
لُطْفِكَ فِي أُمُورِنَا كُلِّهَا وَأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ۔



(۱۲۲) دوسرا، تیسرا منٹ

## ہر پھول میں اُس کا چہرہ ہے

تعارف

### Invisible Breath

زندگی کی ہماہمی میں آدمی کچھ اس طرح سے کھویا ہے کہ دھیرے  
دھیرے اسکی شخصیت کے باطنی جوہر مضمحل ہو رہے ہیں۔ ایک وضعیت کا حصار  
ہے چاروں طرف، جس میں ہمارا وجود سمٹ کر رہ گیا ہے۔ ایک گھٹن سی ہے  
ماحول میں کہ سانس لینا بھی دشوار ہو رہا ہے اور یہ گھٹن ہمارے اپنے طرزِ عمل  
سے ابھری ہے۔ ہم زندگی بس کام، کام اور کام ہی کو سمجھنے لگے ہیں اور کام  
صرف ہم دولت کمانے کے لئے کرتے ہیں۔ سوا ب ہم ہیں اور دولت کمانے کی  
ہوس۔ زندگی مشقت میں ڈھل کر رہ گئی ہے۔ ایک اندھے کنویں کے گرد پیہم  
طواف کی مشقت۔ ایسے میں ہم وقت کہاں سے نکالیں کہ اپنے ہونے کا کچھ  
خراج ادا کر سکیں نظامِ قدرت کو۔

ہمارا طرزِ حیات بس میکانکی سا ہو گیا ہے اور حسنِ فطرت کو ہجوم  
عاشقاں درکار ہے۔ قدرت ہمیں اپنی رعنائیوں سے لطف اندوز ہونے کیلئے بلا رہی  
ہے، اور ہم ہیں کہ سلسلہ روز و شب میں الجھ کر رہ گئے ہیں۔ ہمارا مقصدِ حیات



خدا کو پانا تھا، اور حال یہ ہے کہ ہم تو خود اپنا وجود ہی کھو بیٹھے ہیں۔ ہمیں اس کائنات کی زیبائیوں میں حسنِ ازل کو کھوجنا تھا، اور عالم یہ ہے کہ ہمارا ایک ایک تارِ نفس آلائشوں میں ڈوبا ہے۔ ہم سانس بھی لیتے ہیں تو دولت کی ہوس میں، اور خدا ہے کہ وہ دولت کے انباروں میں نہیں ملتا۔ اُس کی تلاش میں تو ہمیں فطرت کے مرغزاروں میں نکلنا ہوگا۔ شہروں کو چھوڑ بنوں میں پھرنا ہوگا۔ چڑیوں کے چچھوں میں کبھی آبشاروں کے ترنم میں، کہسار کے نظاروں میں کبھی کلیوں کے تبسم میں، سورج کی روپہلی کرنوں میں کبھی چاند ستاروں کی جھلمل میں، بادصبا کے جھونکوں میں کبھی ابر بہار کی رم جھم میں، غرض خدا ملے گا تو کہیں حسن کے پردوں میں ملے گا۔

سو اگر ہمیں خدا کو پانا ہے تو اپنا طرزِ حیات بدلنا ہوگا۔ ہمیں فطرت کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہو کر جینا ہوگا۔ فطرت ہمیں سکون دے گی۔ ہمارے وجود میں توانائی انڈیلے گی اور ہماری زندگی خوشیوں میں بسا دے گی۔ ایک ماہرِ نفسیات کے الفاظ میں:

*"Insight into universal nature provides an intellectual delight and sense of freedom that no blows of fate and no evil can destroy".*

(Alexander Von Humboldt:- Statement)

یعنی فطرتِ کائنات کا مشاہدہ انسان کو ایک ایسی غیر معمولی ذہنی مسرت اور احساسِ حریت سے ہمکنار کرتا ہے جسے حرماںِ نصیبی کا کوئی جھونکا مٹا سکتا ہے نہ بدی کی کوئی قوت۔

زندگی کے آزار بہت سے ہیں، پر فطرت سے دور رہ کر جینا شاید سب سے بڑا آزار ہے۔ اور عہدِ حاضر کے صنعتی و تجارتی ماحول نے ہمیں یہی آزار دیا ہے۔ روزمرہ کی ایک لگی بندھی روش ہے جس نے ہر انسان کو جکڑ رکھا ہے۔ ذہن ماؤف، دل خوابیدہ اور روح مضمحل۔ شخصیت کی ظاہری چکاچوند بہت ہے مگر جذبِ اندروں باقی نہیں۔ شاید اسی لئے اب مغرب کے دانشور، محققین اور ماہرین نفسیات یک زباں ہو کر پکارنے لگے ہیں:

"In truth, the crucial measure of successful living is less about money than about "breathing space". breathing space is the ability to create islands of peace in the midst of full scale web of demands bringing a revitalized sense of happiness and slower rhythms of life".

(Executive E.Q., p.137-139)

یعنی سچ یہ ہے کہ کامیاب زندگی کا حقیقی پیمانہ دولت نہیں، بلکہ خوشگوار سانسوں کا خزانہ ہے۔ یہ انسان کی وہ استعداد ہے جو زندگی کے ان گنت تقاضوں کی راہ پر چلتے ہوئے جب چاہے سکون قلب کے جزیرے میں اتر کر خوشیاں سمیٹ لے اور سازِ حیات کو پھر سے کول سروں کا آہنگ دے دے۔

سازِ حیات کا سب سے کول سُر وہی ہے جو فطرت کے مضراب سے

پھوٹے اور حسنِ ازل کی نغمگی ہماری سانسوں میں پرو دے۔۔۔ اور یہی تو ہے  
ہمارا آج کا سبق۔ ذرا پڑھئے تو سہی عنوان اس کا

### Invisible Breath

ساز ازل کے پنہاں نغموں سے مہکی سانسیں



## درس

چاشت، یا جب طبیعت زیادہ پرکیف ہو:۔۔ پڑھئے اور  
خدا کے پیار کی اتھاہ گہرائیوں میں ڈوب جائیے۔ پھر اسی  
بے خودی کے عالم میں چوم لیجئے پھول کو:

۱۔ کہیں سے ایک پھول تو منگوائیے۔۔۔ گلاب، چنبیلی، موتیا۔۔۔ جو مل  
جائے۔۔۔ ہاں اس کا رنگ دل موہ لینے والا ہو۔۔۔ اور خوشبو آپ کے من کو  
بھائے۔۔۔ کیا کہا!۔۔۔ موسم نہیں۔۔۔ تو چلئے! کوئی سدا بہار سا پھول ہی سہی۔۔۔  
خدا کی شانِ خلاق تو ہر پھول میں جھلکتی ہے۔۔۔ جب تک یہ پھول آتا۔۔۔ ہم  
کیوں نہ کچھ باتیں کر لیں۔۔۔ سو آج کا پہلا منٹ۔۔۔ ہم پھول کی باتوں میں  
گزاریں گے۔۔۔ اور دوسرا منٹ۔۔۔ جب پھول آئے گا۔۔۔ تو اس کی خوشبو  
میں بسالیں گے۔۔۔

۲۔ کبھی آپ نے سوچا۔۔۔ پھول کو اگاتا کون ہے۔۔۔ ”اللہ تعالیٰ“۔۔۔  
سچ کہا۔۔۔ یقیناً ہر پھول کو اللہ تعالیٰ ہی اگاتا ہے۔۔۔ مگر یہ آپ نے صرف  
ایک خبر سنائی ہے۔۔۔ ایک بات۔۔۔ اپنے ذخیرہ معلومات میں سے۔۔۔ جن کر  
مجھے بتا دی ہے۔۔۔ بس ایک لفظ بول دیا ہے۔۔۔ خبر کی حد تک تو سب جانتے

ہیں کہ --- ہر پھول کو خدا اگاتا ہے --- مگر بات ”جاننے“ کی نہیں --- پانے کی ہے --- اور میں آج اسی ”پانے“ کی بات کرنا چاہتا ہوں --- خبر کی نہیں، اثر کی بات --- فکر کی نہیں، نظر کی بات --- پھول انسان کے لئے خدا کا تحفہ ہے --- مگر تنہا پھول ہی نہیں، --- یہ پوری کائنات ہمارے لئے خدا کا تحفہ ہے --- ایک عظیم اور بے مثال تحفہ --- خدا نے یہ انمول تحفہ ہمیں اس لئے دیا ہے کہ --- ہم اسے پا کر خدا کو پالیں --- قرآن پاک میں ہے کہ: ”اللہ تعالیٰ آسمان و زمین کا نور ہے“ --- اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ (النور: ۳۵) --- اس کا معنی یہ ہے کہ آسمان اور زمین کی ہر چیز میں خدا کا چہرہ جھلکتا ہے ---

یہ پوری کائنات خدا کی صفات کا مظہر ہے --- یہاں کی ہر چیز وہ آئینہ ہے جس میں ہم خدا کو دیکھ سکتے ہیں --- بس ایمان کا نور چمکنے اور اندر کی آنکھ کھلنے کی دیر ہے --- پھر اپنے آس پاس ہمیں ہر طرف خدا کے جلوے نظر آئیں گے --- سورج کی ہر کرن میں خدا کا نور جگمگاتا ہوا محسوس ہوگا --- اور دریاؤں کی روانی میں قدرتِ حق کا جوش لہریں اٹھاتا دکھائی دے گا --- درختوں کی ہریالی میں خدا کا روپ جھلملائے گا --- اور ہوا کے لطیف جھونکے ہمارے تن من میں ایک لمسِ ربانی کا کیف بھر دیں گے --- آسمان کی بیکراں وسعتیں ذاتِ حق کی لامحدودیت دکھائیں گی --- اور سمندر کی اتھاہ گہرائیاں اس کی ابدیت بتائیں گی --- ہر پہاڑ خدا کی شانِ جلال کا پیکر نظر آئے گا --- اور ہر وادی میں حسنِ الہی کے نظارے جگمگائیں گے --- برستی بوندیں رم جھم رحمتِ حق کی پھوار بانٹیں گی --- اور بہتے جھرنے جمالِ حق کے پیاسے ہر من میں سیرابی انڈیلیں گے --- پرندے چہچہائے تو ہمارے دل کے تاروں سے الوہیت کے نغمے پھوٹیں گے --- اور بہاریں مسکرائیں تو ہمارے چار سو رعنائیوں کے پھول بکھریں گے --- اور ان پھولوں کی نیرنگی میں ہم خالق کے جلوے دیکھ لیں گے ---

ہر پھول خدا کی شانِ تخلیق کا یکتا مظہر ہے۔۔۔ اُس نے پھول اگایا ہی اس لئے ہے۔۔۔ تاکہ بندے پھول میں اپنے رب کو پالیں۔۔۔ اس کی پنکھڑیوں میں انہیں خدا کا حسن نظر آئے۔۔۔ اس کے رنگوں میں خدا کی قدرت جھلملائے۔۔۔ اور اس کی خوشبو سے خدا کی مہک پھوٹے۔۔۔ وہ جب پھول کو دیکھیں۔۔۔ تو ان کی آنکھوں میں خدا کے پیار کی شبنم اُمنڈ آئے۔۔۔ وہ اس کی نرم و نازک پنکھڑیاں چھوئیں۔۔۔ تو ان کے وجود کے ہر ریشے سے خدا کے نور کے جھرنے پھوٹیں۔۔۔ وہ اس کی الہیلی مہک سونگھیں۔۔۔ تو ان کا تن من خدا کے لطف کی خوشبو میں نہالے۔۔۔ غرض وہ پھول کے ہر رنگ میں خدا کو دیکھیں۔۔۔ اور اسکے ہر روپ میں خدا کو پالیں۔۔۔

۳۔ تو لیجئے۔۔۔ پھول آپ نے منگوا یا تھا۔۔۔ سو آ پہنچا ہے۔۔۔ دیکھئے۔۔۔ کس قدر حسین ہے یہ۔۔۔ تھامئے اسے اپنے ہاتھ میں۔۔۔ اور ڈوب جائے خدا کے تصور میں۔۔۔ یہ اس کی یاد کا سمندر ہے۔۔۔ ذرا اور گہرائی میں چلئے۔۔۔ پاتال تو اسکی ہے نہیں۔۔۔ پس جہاں تک ہمت ہے اتر جائے۔۔۔ اور ڈوبے رہے کچھ دیر۔۔۔ خدا کے پیار کے اس بیکراں سمندر میں۔۔۔ اور اسی بے خودی کے عالم میں چوم لیجئے پھول کو۔۔۔ اور ایک بار۔۔۔ اور ایک بار۔۔۔ نہیں! اس پیار میں سیری کہاں۔۔۔ تو چوم لیجئے پھر ایک بار۔۔۔ اور ہاں! اب لوٹ آئیے واپس۔۔۔ کھول لیجئے اپنی آنکھیں۔۔۔ دیکھئے اپنے چار سو۔۔۔ اور پہچان لیجئے کہ یہ ساری دنیا خدا کی ہے۔۔۔ اور ہم سب یہاں خدا کی دنیا میں سانس لے رہے ہیں۔۔۔ تو کیوں نہ اپنی سانسوں میں اُسی کی خوشبو سمو لیں۔۔۔ اور اپنی دھڑکنوں میں اُسی کا پیار بسالیں۔۔۔



(۱۲۳) چوتھا منٹ

وہ تو حیا سے تڑپ اٹھے تھے

تعارف

## Homeostasis

جدید میڈیکل سائنس کی اصطلاح (Homeostasis) اگرچہ عام ڈاکٹرز اور سائنس کے طلباء کی نظر میں انتہائی محدود تصور رکھتی ہے جس کا دائرہ اطلاق بس زیادہ سے زیادہ حیاتیات (Biology) تک ہے؛ لیکن اگر ہم جدید سائنس کے مختلف شعبوں خاص کر علم النفس اور میڈیکل سائنس کے باہمی ربط و تعلق کی پہنائیوں میں اتر کر دیکھیں اور ذرا باریک بینی سے جائزہ لیں تو حاصل تحقیق یہ نکلتا ہے کہ Homeostasis محض ایک حیاتیاتی میکنزم ہی نہیں ہے بلکہ نفسیات (Psychology)، ماورائے نفسیات (Parapsychology)، علاج بذریعہ کردار (Behavioural Medicine) اور دیگر کئی سائنسی علوم میں بھی قابل اطلاق ہے۔ اور میں نے اسی گہری سائنسی تحقیق اور مذکورہ نفسی و کرداری علوم کے تناظر میں یہاں اسے برتا ہے۔ عام قارئین یہاں پوچھیں گے کہ (Homeostasis) سے مراد کیا ہے۔ تو لیجئے پہلے اس کا حیاتیاتی مفہوم:

"Homeostasis means "steady state".

Regulatory mechanisms maintain an organism's internal environment within tolerable limits, even though its external

*environment may fluctuate."*

*(Biology, campbell, p. 6, 791)*

یعنی Homeostasis کا معنی ہے مستقل حالت۔ جاندار مخلوق کے جسم میں جو regulatory mechanism قدرت نے ودیعت کیا ہے وہ اسکے وجود کے اندرونی ماحول کو ہر صورت ایک قابل برداشت متوازن حالت پر برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے چاہے باہر کی دنیا کا ماحول مختلف عوامل کے تحت کتنا ہی تغیر و تبدل سے گزر رہا ہو۔

اب آئیے علم نفسیات کی ایک جدید انسائیکلو پیڈیا ڈکشنری میں Homeostasis کا مفہوم دیکھیں:

*"Homeostasis literally means "staying the same". Living organisms and some self regulating machines (such as thermostatically controled heating system or automatic pilots) have the ability to resist change; and to keep certain properties or variables constant even when factors are present which would tend to change. Homeostasis mechanisms are responsible for many important aspects of automatic self regulation in animals from*

*the stabilization of blood chemistry to the fine control of motor behaviour".*

(Encyclopaedic Dictionary of psychology, p.278)

یعنی Homeostasis کا لغوی معنی ہے ایک ہی حالت پر برقرار رہنا۔ جاندار مخلوق کے علاوہ بعض مشینوں جیسے تھرموسٹیٹ سے کنٹرول ہونے والے ایئرکنڈیشنر اور خودکار پائلٹ وغیرہ میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ ماحولیاتی عوامل کے تغیر سے متاثر نہیں ہوتے اور اپنے مختلف عناصر و خواص کو بدلتے ہوئے حالات میں بھی ایک ہی حالت پر قائم رکھتے ہیں اگرچہ بیرونی عوامل ان خواص کا توازن درہم برہم کرنے پر تلے ہوئے ہوں۔

جانداروں میں ودیعت ( Homeostasis )

(mechanism) ہی وہ قوت ہے جو ان کے وجود کے مختلف اندرونی عناصر میں توازن برقرار رکھنے کی خودکار صلاحیت کا مظاہرہ کرتی ہے اور یہ صلاحیت جانداروں کی نہ صرف حیاتیاتی اور کیمیائی ساخت کو متوازن رکھتی ہے بلکہ ان کے نفسی اور کرداری خصائص کا توازن برقرار رکھنے کا کام بھی کرتی ہے۔

انسائیکلو پیڈیا ڈکشنری کے مذکورہ بیان کی روشنی میں یہ بات پوری طرح کھل کر سامنے آ جاتی ہے کہ Homeostasis ایک ایسی اصطلاح ہے جس کا دائرہ اطلاق حیاتیات (Biology) کے علاوہ فزکس، ٹیکنالوجی، نفسیات اور



Behavioural science کی وسعتوں تک پھیلا ہوا ہے۔ دراصل Homeostasis جانداروں اور اشیاء کی اس خاصیت اور صلاحیت کا نام ہے کہ وہ اپنے وجود کے اندرونی ماحول اور نظام کار کا قدرتی توازن ہر حال میں برقرار رکھیں، چاہے باہر کی دنیا میں کتنے ہی عوامل ایسے کیوں نہ پائے جاتے ہوں جو اس توازن کو درہم برہم کرنے پر تلے بیٹھے ہوں۔

انسان کو خدا نے ایک فطری اخلاقی توازن کی حالت میں پیدا کیا ہے۔ قرآن حکیم کی تعبیر ”فَاِذَا سُوِّيْتُهُ“ اور ”لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ“ میں اس پر دلالت ملتی ہے۔ اس فطری اخلاقی توازن کو برقرار (Maintain) رکھنے کا نام نیکی ہے اور اس توازن کا بگڑنا ہی برائی (Evil) کہلاتا ہے۔ اس توازن کو بگاڑنے والی ان گنت قوتیں انسان کے آس پاس موجود ہیں۔ شیطان اور اس کی ذریت، ماحول اور بدی کے عناصر، فتنہ و فساد کے ذرائع، گمراہی کے عوامل اور نفس امارہ کی قوت۔ برائی کی ان سب قوتوں کے ہوتے ہوئے انسان اگر اپنے فطری اخلاقی توازن کو برقرار رکھ سکتا ہے تو صرف اور صرف ایک ہی اندرونی قوت کی بدولت؛ اور وہ ہے انسان کے جذبہ حیا کی فطری قوت۔ حیا انسانی کردار کا منبع ہے۔ اس کی بدولت خامیاں مٹی اور خوبیاں پرورش پاتی ہیں۔ انسانی شخصیت کے جوہر اس کے حیا کے تناسب سے کھلتے ہیں۔ جو شخص حیا دار نہیں وہ نیک بھی نہیں۔ ایک حدیث پاک میں آیا ہے:

”الحياء هو الايمان كله“

یعنی ایمان حقیقت میں حیا ہی کا دوسرا نام ہے۔

حیا ہے تو ایمان ہے۔۔۔ اگر حیا نہیں تو ایمان بھی نہیں۔ اب ذرا سوچئے قارئین محترم! کہ انسانی وجود کے فطری اخلاقی توازن کو برقرار رکھنے والی

قوت کوئی ہے۔ کیا اس قوت کا نام حیا کے علاوہ بھی کچھ ہو سکتا ہے۔۔۔ امید ہے اب قارئین کے ذہن سے یہ خلش نکل چکی ہوگی کہ ہمارے آج کے سبق ”حیا“ کے لئے جدید میڈیکل سائنس کی اصطلاح Homeostasis کیوں اختیار کی گئی ہے۔۔۔ تو چلئے۔۔۔ پڑھئے آج کا سبق۔



## درس

سہ پہر یا جب طبیعت میں احساس کی تیز

لہریں امنڈ رہی ہوں:۔۔ پڑھئے اور شدت احساس

کی کچپی اپنے بدن میں اٹھیل لیجئے:

۱۔ ایک زیور جو ہمیں پہنا کر خدا نے زمین پر اتارا تھا۔۔۔ لیکن جو ہم میں سے بہت تھوڑے لوگوں نے بچا کر رکھا ہے۔۔۔ باقی سب نے تو۔۔۔ اس الوہی زیور کو نہ جانے کب کا اتار پھینکا ہے۔۔۔ اور عالم یہ ہے کہ۔۔۔ دل سے احساس زیاں بھی مٹ چکا ہے۔۔۔ بہشت میں آدم و حوا تو بے لباس ہونے پر تڑپ اٹھے تھے۔۔۔ مگر ہم ان کی اولاد ہونے کے باوجود۔۔۔ بے لباس ہیں اور خبر نہیں۔۔۔ حالانکہ جو لباس ہم سے چھنا ہے۔۔۔ اسکے چھن جانے کا نقصان۔۔۔ آدم و حوا کی بے لباسی سے کہیں بڑھ کر ہے۔۔۔ ان سے تو بس تن ڈھانپنے کے کپڑے اترے تھے۔۔۔ شرم و حیا کا لباس تو باقی تھا۔۔۔ جبھی تو وہ بے لباس ہوتے ہی درختوں سے پتے توڑ توڑ کر خود کو ڈھانپنے لگے تھے۔۔۔

اس کے برعکس ہمارا عالم یہ ہے کہ۔۔۔ شرم و حیا کا جوہر ہی کھو بیٹھے ہیں۔۔۔ ہمارے پاس تن ڈھانپنے کیلئے فیشن کے لبادے تو بہت ہیں۔۔۔ مگر اندر

کی ساری غلاظت امنڈ امنڈ کر بہہ رہی ہے۔۔۔ بے حیائی کے فوارے اچھل رہے ہیں۔۔۔ صرف ٹی وی اور اخبار ہی نہیں۔۔۔ ناول اور ڈائجسٹ ہی نہیں۔۔۔ ہم خود بھی تو بے حیائی پھیلا رہے ہیں۔۔۔ غصے میں ہم جو کچھ کرتے ہیں۔۔۔ وہ سب بے حیائی نہیں تو کیا ہے۔۔۔ غیبت یعنی دوسروں کے عیب چننا۔۔۔ چغلی یعنی شکایتیں لگانا۔۔۔ تجسس یعنی دوسروں کے راز جاننے کی کوشش کرنا۔۔۔ گالی دینا، نام بگاڑنا۔۔۔ فتنہ پھیلانا، دوستوں کو لڑانا۔۔۔ یہ سب کچھ کیا ہے۔۔۔ نری بے حیائی تو ہے۔۔۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں ان سب چیزوں کو بے حیائی کہا ہے۔۔۔ کچھ لوگوں نے ”ایک پاکباز ہستی“ پر تہمت لگائی۔۔۔ اور باتیں پھیلائیں۔۔۔ تو رب نے قرآن میں اس کو جرم کہا۔۔۔ کوئی چھوٹا سا جرم نہیں۔۔۔ بلکہ بہت بڑا اور بھیانک جرم۔۔۔ اور نام رکھا اس جرم کا۔۔۔ ”الفاحشۃ“ یعنی بے حیائی۔۔۔

۲۔ تو سمجھے آپ۔۔۔ بے حیائی کیا ہے۔۔۔ صرف وہی نہیں جسے ہم بے پردگی کے حوالے سے جانتے ہیں۔۔۔ بلکہ وہ سب بری عادتیں بھی جنہوں نے ہم کو جکڑ رکھا ہے۔۔۔ اور ہم ہیں کہ۔۔۔ ان بے حیائی کی عادتوں سے لطف اٹھاتے ہیں۔۔۔ مزے لے لے کر انہیں برتتے ہیں۔۔۔ تو یاد رکھئے۔۔۔ غیبت، چغلی اور تجسس۔۔۔ سب بے حیائی کی باتیں ہیں۔۔۔ سو آئیے ہم ان میں سے ایک تو کم از کم چھوڑ دیں۔۔۔ ارے وہی سہی، جسے چھوڑنا سب سے آسان لگے۔۔۔ اور چلو ایک ہی دن کے لئے سہی۔۔۔ پھر شاید اور بھی ساری چھوٹ جائیں۔۔۔ اور ہمیشہ کے لئے۔۔۔



(۱۲۴) پانچواں منٹ

## سیاہیاں، اُمید کی تجلیاں لیے ہوئے

تعارف

## Voice of soul

اچھے، برے کی تمیز خدا نے ہر انسان میں رکھی ہے۔ قرآن میں ہے: **فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا۔ (شمس: ۸)** نفسِ امارہ آدمی کو برائی پر اکساتا اور نفسِ لوامہ اسے ملامت کرتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے گناہ کا ارتکاب ہو جائے تو ضمیر کی خلش انسان کو بے چین کر دیتی ہے اور جس کا دل بیدار ہو اسے ضمیر کی خلش بالآخر توبہ و استغفار کی منزل تک پہنچا کر دم لیتی ہے۔ مذہب اور نفسیات کی جدید تحقیق کا حاصل یہ ہے کہ انسان اگر گناہوں سے پاک زندگی بسر کرنے کی آرزو رکھتا ہے تو اسے چاہیے کہ ہر آن اپنے دل، ضمیر اور روح کو فعال اور بیدار (Active) رکھے؛ اور اس کا ایک ہی طریقہ ہے کہ اپنے ضمیر اور اپنے خدا کے سامنے ہمہ وقت اپنے گناہوں کا اعتراف کرتا رہے اور اس شعور و احساس کے ساتھ جینے کی عادت ڈالے۔

یہ اعترافِ گناہ دراصل روح کی سچی آواز (True Voice of Soul) ہے جسے عام طور پر لوگ دبائے رکھتے ہیں؛ مگر یہی آواز وہ سب سے بڑی طاقت ہے جو انسان کو لمحوں میں بدل سکتی ہے۔ اس آواز کو جتنا زیادہ ابھرنے کا موقع ملے اتنا ہی زندگی میں سدھار آتا ہے۔۔۔ اور ہمارا آج کا سبق اسی راستے کی پہلی منزل ہے۔ سو پڑھئے اور اپنی روح کی آواز کو ابھرنے کا موقع دیجئے۔

☆ ☆ ☆

## درس

رات سونے سے قبل: --- پڑھئے اور اپنی شخصیت  
کے آہنگ میں اس طرح پرو لیجئے کہ مزاج کے سارے  
سُر کوئل ہو جائیں:

۱- ہم میں سے کون ہے جس سے گناہ نہیں ہوتے --- سوائے نبیوں کے  
اور کوئی معصوم نہیں --- ہر شخص گناہگار ہے --- مگر المیہ یہ ہے کہ --- ہر شخص  
دوسروں پر اس طرح تنقید کرتا ہے --- جیسے خود وہ گناہوں سے پاک ہو ---  
بہت فضول عادت ہے یہ --- اور اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ --- ہم لوگ اپنے  
گناہوں کی تاویلیں گھرتے رہتے ہیں --- کوئی خود کو گناہگار سمجھنے کے لئے تیار  
نہیں --- بھئی! ہم تو عاجز بندے ہیں --- اللہ تعالیٰ ہمارے سب گناہوں کو جانتا  
ہے --- پھر خواہ مخواہ اپنے گناہوں کی تاویلیں گھرنے میں کیا فائدہ --- کون ہے  
جسے یہ محاورہ یاد نہیں کہ --- عذر گناہ بدتر از گناہ --- پھر کیوں نہ ہم اپنے مزاج  
کی اس خرابی سے چھٹکارا پالیں --- یقین جانئے --- ایسا کرنے سے ہم بہت  
عافیت میں جنیں گے --- ان گنت عذابوں سے نجات پالیں گے ---

۲- زندگی ہر گناہ کی سزا دیتی ہے --- اور اعتراف گناہ --- بہت سی  
سزاؤں سے بچا لیتا ہے --- ایک خلش اور خوف کی سزا ہی کیا کم ہے --- اور  
اعتراف گناہ سے اس میں کمی آتی ہے --- تو آئیے! میرے بھائی --- ہم خود کو  
گناہگار سمجھنے سے ہچکچانا چھوڑ دیں --- اور اپنے اللہ کے سامنے --- اعتراف گناہ  
کے ساتھ جینے کی عادت ڈالیں --- سو بند کیجئے اپنی آنکھیں --- حاضر ہو جائیے  
بارگاہ الہی میں --- اور کر لیجئے اعتراف اپنے سب گناہوں کا ---

”اے اللہ! میں تیرا عاجز بندہ ہوں --- بہت ہی گناہگار ---“

سرتا پا گناہوں میں ڈوبا ہوا۔۔۔ میں تیرے سامنے اپنے ہر  
گناہ کا اعتراف کرتا ہوں۔۔۔ سچے دل سے اعتراف۔۔۔  
میں اپنے کسی گناہ کی کوئی تاویل نہیں کرتا۔۔۔ بس تجھ سے  
بخشش مانگتا ہوں۔۔۔ اور تیرے کرم کی آس رکھتا ہوں۔۔۔  
مجھے یقین ہے تیرا کرم مجھے سہارا دے گا۔۔۔ کہ ے

تیرے کرم سے ہے سماں یہ عالم گناہ کا  
سیاہیاں، امید کی تجلیاں لئے ہوئے





(۱) خدا کو پیار ہے اُن کی اداؤں سے

Essence of Faith

(۱۲۵) پورے پانچ منٹ

## خدا کو پیار ہے اُن کی اداؤں سے

تعارف

## Essence of Faith

دین بہت سی چیزوں کا مجموعہ ہے اور ہر چیز اپنی جگہ اہمیت رکھتی ہے لیکن ایمان سب سے بڑھ کر اہم ہے اور ایمان کا جوہر (Essence of Faith) محبت ہے۔ خدا اور اس کے رسول ﷺ کی محبت۔ یہ دونوں محبتیں لازم و ملزوم ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے خود قرآن حکیم میں اپنا دو ٹوک فیصلہ سنا دیا ہے کہ خدا سے محبت کا دعویٰ اس کے محبوب ﷺ کی محبت و اتباع کے بغیر بے معنی ہے: قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي (آل عمران: ۳۱) تو صاف کھلا کہ حب رسول ﷺ کے بغیر حب خدا قبول نہیں۔

بات یہ ہے کہ دین اللہ تعالیٰ کا ہے اور اللہ تعالیٰ نے اپنے دین کا محور ذات رسول ﷺ کو ٹھہرایا ہے۔ کچھ اس طرح کہ --- دین اگر شجر ہے تو اسکی جڑ محمد ﷺ ہیں۔ دین عمارت ہے اگر، تو مصطفیٰ ﷺ بنیاد ہیں۔ دین ہے خلیہ حیات (Life cell) تو اس کا نیوکلیس (Nucleous) حضور ﷺ ہیں؛ اور دین اگر ہے کہکشاں، تو آپ ﷺ اس کا آفتاب: وَدَاعِبًا إِلَى اللَّهِ بِإِذْنِهِ وَسِرَاجًا مُنِيرًا (احزاب: ۴۱) یہ بات محض عقیدت نہیں، حقیقت ہے۔ دیکھئے حدیث جبرئیل علیہ السلام سے ظاہر ہوتا ہے کہ دین کے اجزائے ترکیبی تین ہیں: ایمان، اسلام اور احسان۔ ایمان عقیدہ ہے؛ اسلام عمل اور احسان جذبہ۔ عقائد میں دیکھئے تو کفر اور ایمان کے درمیان حد فاصل اور خط امتیاز (Distinguishing Symbol)



محمد مصطفیٰ ﷺ کی ذات گرامی ہے۔ اسی لئے رسالت کو کلمہ توحید کا جزو بنا دیا گیا ہے۔ توحید کے ساتھ انسانوں کا رشتہ رسالت ہی کے واسطے سے جڑتا ہے۔ معروف نو مسلم محقق حسن عبدالحکیم (گائی ایٹن) کے الفاظ میں:

"The first shahadah---or first part of the confession of faith, would remain as abstraction if it had no sequel. It could be said that the second shahadah brings the first down to earth, and to deny the second would be to sever all connection with the first.--- The prophet is the link between creator and creature."

(Islam and the destiny of man, p.62)

یعنی کلمہ طیبہ کا پہلا حصہ محض تصور ہے دوسرے جزو کے بغیر۔ یہ بجا طور پر کہا جا سکتا ہے کہ کلمہ طیبہ کا دوسرا جزو ہی پہلے جزو کا تعلق اس دنیا سے قائم کرتا ہے۔ اگر اس دوسرے جزو (رسالت) کا انکار کر دیا جائے تو پہلے جزو (توحید) سے رشتہ ٹوٹ جاتا ہے۔ پیغمبر اکرم ﷺ کی ذات ہی خالق اور مخلوق کے درمیان واسطہ ہے۔

معلوم ہوا توحید پر ایمان معتبر نہیں، رسالت پر ایمان کے بغیر۔ اسلام میں خدا کو صرف یکتا ماننا ہی مطلوب نہیں بلکہ اُسے رب محمد ﷺ کی حیثیت میں ماننا درکار ہے۔ محمد رسول اللہ ﷺ کو مانے بغیر خدا کو ماننے سے آدمی مسلمان نہیں ہو سکتا۔

چلے نہ ایمان اک قدم بھی اگر ترا ہمسفر نہ ٹھہرے  
 ترا حوالہ دیا نہ جائے تو زندگی معتبر نہ ٹھہرے  
 یہ تو تھی عقیدے کی بات۔ اب آئیے عمل کی طرف؛ تو اس بارے میں  
 بھی اللہ تعالیٰ نے دو ٹوک اعلان کر دیا ہے:

وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا (حشر: ۷)  
 یعنی جو کچھ تمہیں رسول دے دے اسے لے لو اور جس سے  
 وہ روک دے اس سے رک جاؤ۔

اس آیت میں منع و عطا کی نسبت رسول کریم ﷺ کی طرف کی گئی  
 جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ کسی چیز کا خدا کی طرف سے ہونا صرف اسی وقت  
 معتبر ہے جب کہ نبی کریم ﷺ کی سیرت و سنت سے اس کا ثبوت مل جائے۔  
 جو حکم رسول ﷺ کی طرف سے آئے وہی خدا کا حکم ہے۔ حضور ﷺ کی اطاعت  
 ہی ہدایت ہے۔ وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا۔ (نور: ۵۴) اور اسی کا نام اسلام ہے۔ مشہور  
 نو مسلم مفکر ابوبکر سراج (مارٹن لنگز) سے سنئے:

"The Messenger (Rasul) is not only the recipient of the Revealed Message but he also, like the Revelation, is 'Sent' into this world from the beyond. Just as the Quran embraces every aspect of human life, so it was the destiny of Muhammad ﷺ to penetrate with exceptional versatility into the domain of human experience, both public and private."

(What is sufism, p.33-34)

یعنی پیغمبر علیہ السلام کی ذات نہ صرف مہبط وحی الہی ہے بلکہ وہ خود بھی وحی الہی کی طرح ماورائی دنیا سے اس زمین پر بھیجے گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جس طرح وحی قرآنی اپنی وسعت و عموم میں انسانی زندگی کے تمام دائروں پر محیط ہے۔ اسی طرح محمد عربی ﷺ کا اسوۂ حسنہ غیر معمولی تنوع اور جامعیت کے ساتھ انسانی شعور کی سب انفرادی پہنائیوں اور اجتماعی وسعتوں میں پوری طرح سرایت کئے ہوئے ہے۔

دین میں عقائد و اعمال کی طرح جذبوں کی دنیا پر بھی محمد عربی ﷺ کی حکمرانی ہے۔ اسلام اپنے ماننے والوں کو روحانیت میں ڈوبا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔ اور اسلامی روحانیت کا جوہر عشق مصطفیٰ ﷺ ہے۔ قرآن و سنت کا اٹل فیصلہ ہے کہ رسول ﷺ کی اطاعت ہی خدا کی اطاعت ہے۔ رسول ﷺ کی محبت ہی خدا کی محبت ہے۔ اور رسول ﷺ کی یاد (درود پاک) ہی خدا کی یاد ہے۔ نامور اسلامی مفکر عیسیٰ نور الدین (فرحتجوف شواں) نے لکھا ہے:

"Prophet is Islam... love of the Prophet ﷺ constitutes a fundamental element in Islamic spirituality. It arises because muslims see in the prophet ﷺ the prototype and model of the virtues which make the theomorphism of man and the beauty and equilibrium of the universe."

(Understanding Islam, p. 91,95)

یعنی پیغمبر اکرم ﷺ کی ذات ہی اسلام ہے۔ آپ ﷺ کی

محبت اسلامی روحانیت کا ایک بنیادی عنصر ہے۔ اس محبت کا سرچشمہ یہ ہے کہ مسلمان آنحضرت ﷺ کی ذات گرامی میں ان تمام جوہری اوصاف و خصائص کا اولین معیار اور اساسی نمونہ دیکھتے ہیں جو انسانی فطرت اور کائنات دونوں میں توازن اور رعنائی قائم رکھے ہوئے ہے۔

قارئین محترم! ان شواہد و حقائق کی روشنی میں یہ بات اچھی طرح آپ کے ذہن نشین ہو چکی ہوگی کہ دین و ایمان کا جوہر (Essence of Faith) نبی کریم ﷺ کی ذات گرامی ہے۔ آپ ﷺ کی تصدیق معیار ایمان، آپ ﷺ کی محبت اساس دین اور آپ ﷺ کی اتباع حاصلِ زیست ہے۔۔۔ اور یہی ہمارے آج کے سبق کا نقطہ ارتکاز ہے۔



## درس

صبح سویرے، یا گدازِ روح کے کسی بھی لمحے:۔۔ پڑھئے  
اور ڈوبتے جائیے اُس عشق کے بیکراں سمندر میں؛ ازل، ابد  
جس کی دو موجیں ہیں اور جس میں سب کون و مکاں ڈوبے  
ہیں۔

۱۔ اسلام سے پہلے دنیا میں بہت سے مذاہب آئے۔۔۔ اور ہر مذہب کسی نہ کسی علاقے اور قوم میں رائج ہو گیا۔۔۔ گویا ان سب مذاہب نے دنیا میں بسنے والے تمام انسانوں کو آپس میں بانٹ لیا۔۔۔ اب بعد میں آنے والے کسی مذہب کے لئے اپنی جگہ بنانا بہت مشکل تھا۔۔۔ مگر دنیا حیران ہے کہ۔۔۔ اسلام سب سے آخر میں آیا۔۔۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے آدھی سے زیادہ دنیا پر چھا

گیا۔۔۔ جس تیز رفتاری کے ساتھ اسلام دنیا میں پھیلا ہے۔۔۔ اسکی مثال پوری انسانی تاریخ میں کوئی اور نہیں ملتی۔۔۔ جو مذاہب دنیا میں پہلے سے موجود تھے۔۔۔ انہیں مجبوراً اسلام کے لئے جگہ خالی کرنا پڑی۔۔۔ اور آج بھی امریکہ، یورپ اور باقی دنیا میں جس تیز رفتاری سے اسلام پھیل رہا ہے۔۔۔ اس سے دنیا بھر کی اسلام دشمن طاقتیں خوفزدہ ہیں۔۔۔ اور اسی لئے یہودی، عیسائی اور ہندو اسلام کو مٹانے کیلئے ایک کر چکے ہیں۔۔۔

سوال یہ ہے کہ آخر اسلام کے اندر وہ کون سی ایسی طاقت ہے۔۔۔ جس کی بدولت یہ سب سے آخر میں آنے والا مذہب دنیا کے سب پرانے مذاہب پر دیکھتے ہی دیکھتے غالب آ گیا۔۔۔ پھر چودہ سو سال میں بے شمار فتنے اسلام کو مٹانے کیلئے ابھرتے رہے۔۔۔ مرتدین، سبائی، تاتاری، خارجی، ناصبی، معتزلی، باطنی، صلیبی، بہائی، اکبری اور قادیانی وغیرہ۔۔۔ مگر یہ سارے فتنے اسلام سے ٹکراتے۔۔۔ اور بالآخر خود ہی دم توڑ دیتے۔۔۔ ان میں سے کوئی بھی اسلام کا کچھ نہیں بگاڑ سکا۔۔۔ اس کی وجہ کیا ہے۔۔۔ وہی اسلام کی غیر معمولی طاقت۔۔۔ جس کی بدولت یہ دیکھتے ہی دیکھتے ساری دنیا پر چھا گیا۔۔۔ اور جس کے بل بوتے پر آج بھی ہر طرف تیزی سے پھیل رہا ہے۔۔۔

اسلام کی یہ غیر معمولی طاقت کوئی خفیہ چیز نہیں۔۔۔ ساری دنیا اس سے واقف ہے۔۔۔ اپنے بھی۔۔۔ اور غیر بھی۔۔۔ سبھی اسلام کی اس غیر معمولی طاقت سے اچھی طرح آگاہ ہیں۔۔۔ آج ہی نہیں، پہلے دن سے آگاہ ہیں۔۔۔ ہجرت کے چھٹے سال نبی اکرم ﷺ تقریباً پندرہ سو صحابہ کرام کو اپنے سایہ عاطفت میں لئے کعبہ اللہ کی زیارت اور عمرہ کیلئے روانہ ہوئے۔۔۔ مکہ مکرمہ کے قریب حدیبیہ کے مقام پر پڑاؤ ڈالا۔۔۔ کفار مکہ مزاحمت پر اتر آئے۔۔۔ پھر انہوں نے یکے بعد دیگرے اپنے کئی نمائندے گفتگو کے لئے حضور اکرم ﷺ کے پاس

بھیجے۔۔۔۔۔ پر عالم یہ تھا کہ جو بھی قریش کا نمائندہ بارگہ رسول ﷺ میں آتا۔۔۔۔۔ وہ آپ ﷺ کا ترجمان بن کر مکہ لوٹتا۔۔۔۔۔ اسلام کی یہی غیر معمولی طاقت ہر ایک کو مسحور کر دیتی۔۔۔۔۔

۲۔ یہ طاقت کیا تھی۔۔۔۔۔ اور کیسے ہر آنے والا اس سے مبہوت ہو جاتا۔۔۔۔۔ قریش کا ایک نمائندہ عروہ بن مسعود ثقفی جو خود طائف کا بڑا سردار تھا۔۔۔۔۔ جس نے قیصر و کسریٰ اور دوسرے بڑے بڑے بادشاہوں کے دربار بھی دیکھے ہوئے تھے۔۔۔۔۔ اور جو یہی غرور و پندار لیکر مکہ سے حدیبیہ آیا تھا کہ مجھے مسلمانوں کی کوئی چیز متاثر نہیں کر سکتی۔۔۔۔۔ مگر جب وہ حدیبیہ سے واپس مکہ لوٹا۔۔۔۔۔ تو قریش کو اسلام کی عالمگیر طاقت سے ڈرا رہا تھا۔۔۔۔۔ عنقریب اسلام کے یقینی غلبہ کی پیشنگوئی کر رہا تھا۔۔۔۔۔ اور ساتھ ہی قریش کو اسلام کی اس غیر معمولی قوت کے آگے جھک جانے کی تلقین کر رہا تھا۔۔۔۔۔ لیجئے! اسلام کی اس غیر معمولی ابدی طاقت کا اعلان خود عروہ بن مسعود ثقفی کی زبان سے سنئے:۔۔۔۔۔

”اے اہل مکہ! میں قیصر و کسریٰ اور نجاشی جیسے بادشاہوں کے درباروں میں جا چکا ہوں۔ بخدا میں نے کسی بادشاہ کے ساتھیوں کو اس کی اتنی تعظیم کرتے نہیں دیکھا جتنی محمد ﷺ کے ساتھی ان کی تعظیم کرتے ہیں۔ محمد ﷺ کے اصحاب تو ان کا لعاب دہن بھی زمین پر نہیں گرنے دیتے بلکہ اپنے چہروں پر مل لیتے ہیں۔ جب محمد ﷺ کوئی حکم دیتے تو سب تعمیل کے لئے دوڑ پڑتے اور جب وضو کرتے تو ان کے مستعمل پانی کے قطرے چننے کے لئے اس قدر بیتابی سے لپکتے کہ یوں لگتا آپس میں لڑ پڑیں گے۔ جب وہ بولتے تو سب خاموش ہو جاتے اور فرط تعظیم سے اپنی نگاہیں جھکائے

رکھتے۔ اگر تم لوگ محمد ﷺ کو روکنے کے لئے نکلے تو ان کے عقیدت کیش ساتھی اپنی جانیں ان پر نچھاور کر دیں گے۔

(سبل الہدی والرشاد، ج ۵ ص ۴۵)

۳۔ سنا آپ نے عروہ کیا کہہ رہا ہے۔۔۔ اسلام کی اصل طاقت کیا ہے۔۔۔ جس سے دشمنوں کو ڈرنا چاہیے۔۔۔ اور فی الواقع جس سے پوری دنیائے کفر آج تک ڈر رہی ہے۔۔۔ جی ہاں! وہ طاقت ہے۔۔۔ مسلمانوں کا جذبہ عشق رسول ﷺ۔۔۔ عروہ جتنی دیر حدیبیہ میں رہا۔۔۔ اس دوران وہ صحابہ کرام کے معمولات کا گہری نظر سے جائزہ لیتا رہا۔۔۔ وہ ان کے ایک ایک عمل، ایک ایک ادا اور ایک ایک لمحے کا مشاہدہ کر رہا تھا۔۔۔ وہ ان کا باہمی اتحاد اور یک جہتی دیکھ رہا تھا۔۔۔ جذبہ ایثار و خدمت دیکھ رہا تھا۔۔۔ وہ ان کی نمازیں دیکھ رہا تھا۔۔۔ تلاوت و عبادت میں اُن کا والہانہ پن تھا۔۔۔ اور ذکرِ الہی میں جوش و خروش کا عالم دیکھ رہا تھا۔۔۔ وہ ان کی آنکھوں میں دیدارِ کعبہ کے مچلتے ارمان دیکھ رہا تھا۔۔۔ اور خدا کے نام پر قربانی کیلئے ان کی بیتابی دیکھ رہا تھا۔۔۔ وہ راہِ خدا میں ان کا شوقِ جہاد اور ولولہ شہادت دیکھ رہا تھا۔۔۔ مگر اسکو کیا کہئے کہ۔۔۔ عروہ کی نگاہ ان میں سے کسی چیز پر نہیں ٹکی۔۔۔ اسے اگر اسلام کی طاقت کہیں نظر آئی۔۔۔ تو وہ صحابہ کا جذبہ عشق رسول ﷺ تھا۔۔۔ اسے اگر عالمِ کفر کے لئے کوئی خطرہ محسوس ہوا۔۔۔ تو اسی جذبہ عشق کے اندر محسوس ہوا۔۔۔ دینِ اسلام کے عالمگیر غلبہ کا یقین اگر اس کے دل میں اترا۔۔۔ تو اسی جذبہ عشقِ مصطفیٰ ﷺ کی بناء پر۔۔۔

اب ذرا میں آپ سے ایک سوال پوچھنا چاہتا ہوں۔۔۔ امید ہے آپ کی انصاف پسند طبیعت فوراً اس سوال کا جواب پالے گی۔۔۔ وہ سوال یہ ہے

کہ --- عروہ بن مسعود ثقفی کے من میں یہ بات کس نے ڈالی کہ --- مسلمانوں کے اندر سب سے زالی اور انوکھی قوت ان کا جذبہ عشق رسول ﷺ ہے --- یقیناً خدا نے اس کے دل میں یہ بات ڈالی --- وہ کون ہے جس نے عروہ کے دل، دماغ اور آنکھوں کو بس ایک ہی نقطے پر جمائے رکھا --- مسلمانوں کے ذاتِ رسول ﷺ سے عشق کے نقطے پر --- یقیناً یہ خدا ہی تھا --- جو عروہ کو یہ سب کچھ دکھا رہا تھا --- اور اس کے دل، دماغ اور روح میں بس ایک ہی نقش بٹھا رہا تھا --- مسلمانوں کی اپنے آقا و مولا ﷺ کے ساتھ لافانی محبت کا نقش --- اگر آپ خدا کی عظمت، مشیت اور تقدیر کے منکر نہیں ہیں --- تو پھر میرے ساتھ دل سے مان کر کہیے --- پوری قوت اور یقین سے کہیے --- بلند آواز اور جوش و آہنگ سے کہیے --- اور سب کے سامنے برملا پکار کر کہیے کہ: ---

”خدا تعالیٰ ہی عروہ کو حدیبیہ میں لایا تھا --- اسی نے عروہ کو یہ سب کچھ دکھایا تھا --- اور اسی نے عروہ کی زبان سے مکہ میں یہ اعلان کروایا تھا“

خدا تعالیٰ چاہتا تھا کہ --- رہتی دنیا آنے والے ہر دور کے انسانوں کو --- ایک بات ہمیشہ ہمیشہ کے لئے اچھی طرح سمجھا دے کہ --- اُس کی نظر میں مسلمانوں کا سب سے قیمتی عمل صرف اور صرف عشق رسول ﷺ ہے --- نمازیں اگر خدا کو پسند ہیں تو صرف وہی جن میں عشق رسول ﷺ کی حرارت ہو --- ذکر و فکر اگر اسے چاہیے تو صرف وہی جو تصورِ مصطفیٰ ﷺ میں ڈوبا ہو --- مخلوق کی خدمت اور ہمدردی اگر خدا کے ہاں معتبر ہے تو صرف وہی جو محمد رسول اللہ ﷺ کی شانِ رحمت کا پرتو ہو --- وہ مسلمانوں کو اگر متحد دیکھنا چاہتا ہے تو صرف ایک ہی نقطہ پر --- اور وہ نقطہ ہے غلامیِ مصطفیٰ ﷺ --- علامہ اقبال کے الفاظ میں: ---



دل بہ محبوب حجازی ﷺ بستہ ایم

زیں جہت با یک دگر پیوستہ ایم

یعنی ہمارے دل محبوب حجازی ﷺ کی ذاتِ گرامی سے جڑے

ہوئے ہیں، اسی لئے ہم سب ایک ہیں۔۔۔

یاد رکھئے! اللہ تعالیٰ کے سب احکام ذاتِ مصطفیٰ ﷺ کی اداؤں میں

گندھے ہیں۔۔۔ خدا اگر ہمیں داڑھی رکھنے کو کہتا ہے تو اس لئے نہیں کہ وہ

ہمارے چہرے پر بال دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ بلکہ صرف اور صرف اس لئے کہ داڑھی

اس کے محبوب ﷺ کی ادا ہے۔۔۔ اور اللہ تعالیٰ ہر مسلمان کو اپنے محبوب ﷺ کی

اداؤں میں ڈوبا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ رب کو اگر ہمارے سجدوں سے غرض ہے

تو بس اتنی کہ۔۔۔ ان سجدوں میں اس کے محبوب ﷺ کی ایک ادا جھلک رہی

ہو۔۔۔ مسواک خدا کو پسند ہے۔۔۔ آج اکیسویں صدی میں بھی جبکہ برش اور

ٹوتھ پیسٹ کی سینکڑوں نفیس اقسام خود اُس نے دنیا میں پھیلنے دی ہیں۔۔۔ آخر

آج بھی خدا کو مسواک کیوں پسند ہے۔۔۔ اس لئے نہیں کہ وہ ہمیں لکڑی سے

دانت صاف کرتے ہوئے دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ بلکہ صرف اور صرف اس لئے کہ

مسواک کرنے میں اس کے محبوب ﷺ کی ایک ادا جھلکتی ہے۔۔۔

پانی پینا انسان کی ایک طبعی، حیاتیاتی ضرورت ہے۔۔۔ بیٹھ کر پئے یا

کھڑے ہو کر، دائیں ہاتھ سے پئے یا بائیں ہاتھ سے، ایک سانس میں پئے یا

تین سانسوں میں۔۔۔ بہر حال انسان کی پیاس بجھ جائے گی اور یہی پانی پینے کا

مقصد ہے۔۔۔ مگر دیکھئے کہ پانی پیتے وقت اگر مومن خدا کے رسول ﷺ کے

طریقے پر عمل کرے۔۔۔ اور ایسا کرتے وقت ان کو یاد کرے۔۔۔ ان کی ایک

پاکیزہ ادا کی پیروی کا تصور باندھے، نیت کرے۔۔۔ اور ایسا محض ان کی غلامی

کے جذبے سے کرے۔۔۔۔۔ تو مومن کا پانی پینا بھی خدا کی نظر میں اعلیٰ عبادت بن جائے گا۔۔۔۔۔ کیوں؟۔۔۔۔۔ صرف اس لئے کہ خدا کو اپنے محبوب کی اداؤں سے پیار ہے۔۔۔۔۔ اور وہ اپنے بندوں کو ہر وقت اپنے محبوب ﷺ کی پاکیزہ اداؤں میں ڈوبا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔۔۔

خدا کی نظر میں دین بس ادائے مصطفیٰ ﷺ کی پیروی کا نام ہے۔۔۔۔۔ دیکھئے اللہ تعالیٰ نے ۸ ہجری میں حج فرض کیا۔۔۔۔۔ ۹ ہجری میں صحابہ کرام نے حج ادا کیا۔۔۔۔۔ اور اس کے ساتھ ہی دین کے تمام ارکان پر مسلمانوں کا عمل جاری ہو گیا۔۔۔۔۔ مگر اس کے باوجود خدا کی نظر میں دین ابھی ادھورا ہی رہا۔۔۔۔۔ کیونکہ ابھی رسول اللہ ﷺ نے حج نہیں کیا تھا۔۔۔۔۔ چنانچہ اگلے برس سنہ ۱۰ ہجری میں جیسے ہی آنحضرت ﷺ نے حج کا رکن وقوف عرفہ ادا کیا۔۔۔۔۔ اسی لمحے خدا نے قرآن میں اعلان کر دیا کہ آج میں نے تمہارے لئے دین کو مکمل کر دیا ہے۔۔۔۔۔ الْيَوْمَ اكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ۔۔۔۔۔ (مائدہ: ۳) اس اعلان میں لفظ (الیوم) بہت اہم ہے۔۔۔۔۔ جو یہ بتا رہا ہے کہ۔۔۔۔۔ دین کا بڑے سے بڑا حکم بھی جب تک ادائے مصطفیٰ ﷺ میں نہیں ڈھلتا۔۔۔۔۔ خدا کی نظر میں وہ دین نہیں بنتا۔۔۔۔۔ خدا کی نظر میں دین تو بس ادائے مصطفیٰ ﷺ کا نام ہے۔۔۔۔۔

دین حق عشق نبی ﷺ کا نام ہے اتباع مصطفیٰ ﷺ کا اسلام ہے

۴۔۔۔۔۔ قارئین محترم! یہی خدا کا وہ ابدی پیغام ہے۔۔۔۔۔ جو اس نے قرآن حکیم کے لفظ لفظ میں پرو کر نوع انسانی کے نام اتارا ہے۔۔۔۔۔ اور یہی وہ اعلان تھا جو اس نے اہل مکہ کے سامنے عروہ بن مسعود ثقفی کی زبان سے ادا کروایا۔۔۔۔۔ اور یہی اسلام کی وہ اصل طاقت ہے جس کے بل بوتے پر دیکھتے ہی دیکھتے اسلام ساری دنیا میں چھا گیا۔۔۔۔۔ اور مسلمانوں کی یہی وہ لازوال قوت ہے۔۔۔۔۔ جس

سے آج بھی دنیائے کفر لرزہ بداندام ہے۔۔۔ مسلمانوں کی نمازوں، روزوں، ذکر و فکر اور تسبیح و تلاوت سے کفار نہیں ڈرتے۔۔۔ وہ تو خود ایسے گروہوں کی پرورش کرتے ہیں جو مسلمانوں کو عشق رسول ﷺ کے جذبے سے خالی کر کے بس نماز، روزہ کی تلقین کرتے رہیں۔۔۔ انہیں تو ایسی اتباع سنت سے بھی کوئی خطرہ نہیں جس میں نری سنتوں کی نقالی تو ہو۔۔۔ مگر صاحب سنت محبوب خدا ﷺ کی ذات سے عشق و محبت کا زندہ تعلق استوار نہ ہو۔۔۔

کافروں کو اگر سچ مچ کسی چیز سے خطرہ ہے۔۔۔ تو وہ مسلمانوں کا جذبہ عشق رسول ﷺ ہے۔۔۔ انہیں ڈر ہے تو شہیدانِ ناموس رسالت کے لہو کی سرخی سے۔۔۔ وہ کانپتے ہیں غازی علم دین کی تڑپ اور عبدالقیوم شہید کے جذبوں سے۔۔۔ غازی مرید حسین کی امنگوں اور محمد صدیق شہید کے ولولوں سے۔۔۔ وہ گھبراتے ہیں غازی میاں محمد کے جوش بے پایاں اور عبداللہ شہید کے عزم جواں سے۔۔۔ ان کا بدن لرزتا ہے غازی عبدالرشید کی جرأت اور منظور حسین کی للکار سے۔۔۔ وہ جانتے ہیں کہ عالم کفر کی موت جن مسلمانوں کے ہاتھوں لکھی ہے وہ شمع رسالت کے ایسے ہی پروانے ہیں۔۔۔

تاریخ گواہ ہے کہ۔۔۔ انہی پروانوں نے شجر اسلام کی آبیاری ہر دور میں اپنے لہو سے کی ہے۔۔۔ اسلام انہی کے دم سے ہر عہد میں تابندہ رہا ہے۔۔۔ صحابیت اسی جذبہ عشق مصطفیٰ ﷺ اور والہانہ سرفروشی سے دمک رہی ہے۔۔۔ اہلبیت کی جاں نثاری نے ریگ زار کربلا میں اپنے لہو کی جو سرخی نچوڑی تھی۔۔۔ آج بھی اسلام کے گلشن میں ساری بہار اسی کی ہے۔۔۔ اولیاء کا کارواں بستی بستی، کوچہ کوچہ درد کی جو سوغات لئے پھرتا ہے۔۔۔ اس درد میں ساری بے قراری عشق مصطفیٰ ﷺ کی ہے۔۔۔ جو عاشق رسول ﷺ نہیں۔۔۔ وہ شیطان تو ہو سکتا ہے، ولی نہیں۔۔۔ یہ عشق مصطفیٰ ﷺ کا جذبہ ہی ہے جو ایمان

کی کھیتی کو ہرا بھرا رکھتا ہے۔۔۔ تو اے میرے قارئین محترم! اس بات کو پہلے  
باندھ لیجئے۔۔۔ اور اپنا ہر تعلق، ہر ناتا انہی سے جوڑیئے۔۔۔ بس انہی سے جو  
سراپا عشق ہوں۔۔۔ جن کے سینے میں تڑپ ہو مصطفیٰ ﷺ کے پیار کی۔۔۔ جو  
انہی ﷺ کے نام سے جیتے ہوں۔۔۔ اور بس انہی ﷺ کے نام پہ مرتے  
ہوں۔۔۔

۵۔ قارئین محترم! یہ تھا ہمارا آج کا سبق۔۔۔ تو آئیے اس سبق کو اپنی  
روح کی اتھاہ گہرائیوں میں بسالیں۔۔۔ اور اپنے وجود کے ریشے ریشے میں  
پرو لیں۔۔۔ اور اس کے ساتھ ہی آپ کی توجہ آنے والے کل کے درس کی  
طرف مبذول کرانا چاہتا ہوں۔۔۔ کل کے پانچوں منٹ خدمت خلق کے لئے  
وقف ہیں۔۔۔ سو کل کا سبق صبح سویرے ہی پڑھ لیجئے گا۔۔۔



وَاللّٰهُ اَكْرَمُ مَنْبَتًا وَهَدًى  
اَنْضَلَا فِي كَلِمَاتٍ  
صَلَّى الْاَوْفَرِ حَيْثُ  
وَالطَّيِّبِ عَلَى مَلِكِ الْعَمَلِ



(۱) درخت اپنے سائے میں خود نہیں بیٹھتے

Altruism

(۱۲۶) پورے پانچ منٹ

درخت اپنے سائے میں خود نہیں بیٹھتے

تعارف

**Altruism**

انسان طبعاً معاشرت پسند ہے۔ وہ اکیلا پیدا تو ہو سکتا ہے لیکن جی نہیں سکتا۔ زندہ رہنے کے لئے اسے دوسروں کی ضرورت ہے اور دوسروں کو اس کی؛ اور یہیں سے باہمی تعاون، ہمدردی اور خدمتِ خلق کی راہ نکلتی ہے۔ خدمتِ خلق محض ایک کام ہی نہیں، مستقل رویہ اور مزاج بھی ہے۔ یہ رویہ جہاں دوسروں کی بھلائی کا ذریعہ بنتا ہے وہیں خود اس شخص کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے جو خدمتِ خلق میں لگا ہو؛ بلکہ جدید علم النفس اور میڈیکل سائنس کے طویل عملی تجربات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ خدمت کرنے والا شخص دوسروں کی نسبت زیادہ فائدہ اٹھاتا ہے؛ اور یہ فائدہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ خدمتِ خلق کو میڈیکل سائنس نے Altruism کی تعبیر بخشی ہے اور Altruism کی معنویت محققین نے یوں آشکار کی ہے:

"Man's devotion to his community always means the expression of a transferred egoism as well as of Altruism, through which some negative emotions are being sublimated. Altruism means regard for the

*interests of others.--- As a coping device, being in service to others, not only takes one's mind off all the problems but also shores up the ego by making one feel like a good person."*

(Pathfinders, p.271-304)

یعنی فرد کی اپنے سماج سے وابستگی درحقیقت اس کے شعور، انا اور جذبہ خدمت کی نمود ہے جسکی بدولت وہ منفی احساسات سے چھٹکارا پا لیتا ہے۔ Altruism کیا ہے؟ دوسروں کے مفادات اور ضروریات کا خیال رکھنا۔ دوسروں کی خدمت کرنا ایک ایسی تدبیر ہے جس سے آدمی کے اپنے غموں کا مداوا ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف آدمی کا ذہن پریشانیوں سے آزاد ہوتا ہے بلکہ اس کا شعور ذات ترقی پا کر ایک اچھا انسان ہونے کے احساس سے معمور ہو جاتا ہے۔

قارئین محترم! آپ نے دیکھا، علم النفس کی جدید تحقیقات اور تجربات سے یہ بات آشکار ہو چکی ہے کہ جو شخص خدمت میں لگ جائے اس کا غم دور اور مسائل حل ہوتے ہیں۔ ماحول اور ماورائی قوتوں کی سازگاری میسر آتی ہے۔ سماجی حیثیت اور وقار میں اضافہ ہوتا ہے؛ اور سب سے بڑھ کر یہ کہ آدمی استحکام ذات اور سکون قلب کی انمول دولت سے بہرہ ور ہوتا ہے۔ یہی قرآن حکیم کا پیغام ہے:

”أَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمُكِّثُ فِي الْأَرْضِ“ (رعد: ۱۷)

یعنی جو کوئی لوگوں کو نفع پہنچاتا ہے وہی اس دھرتی پر ثبات و استحکام اور زندگی کی آسودگیاں پاتا ہے۔

یہی اسوۂ رسول ﷺ کا جوہر ہے کہ: ”واللہ فی عون المرء ماکان فی عون اخیه“ (مسند امام احمد، ج ۲ ص ۲۷۴) یعنی جب تک بندہ اپنے بھائیوں کی خدمت میں لگا رہتا ہے خدا تعالیٰ ہر آن اس پر اپنا کرم اور نوازشیں برساتا رہتا ہے۔۔۔ تو آئیے ہم بھی خدمت خلق کی راہوں پر نکل پڑیں اور یہی آج کے سبق کا حاصل ہے۔

☆ ☆ ☆

## درس

صبح سویرے:۔۔ پڑھئے اور اپنا لیجئے، کچھ اس طرح کہ زندگی سراپا خدمت بن جائے۔

۱۔ کل شام ہی آپ نے پڑھ لیا تھا کہ۔۔۔ آج کے پانچوں منٹ خدمتِ خلق کے لئے ہیں۔۔۔ خدمتِ خلق بہت بڑی عبادت ہے۔۔۔ اور پہلے منٹ میں ہم نے اس عبادت کو سمجھنا ہے۔۔۔ ہم سب جانتے اور مانتے ہیں کہ اس کائنات کو اللہ تعالیٰ نے بنایا ہے۔۔۔ اور کائنات کی ہر چیز زبانِ حال سے پکار پکار کر اعلان کر رہی ہے کہ۔۔۔ خدا نے اس دنیا کو ”خدمتِ خلق“ کے اصول پر بنایا ہے۔۔۔ دیکھو فطرت کے عناصر ہر دم، ہر آن دوسروں کی خدمت میں لگے ہوئے ہیں۔۔۔ سورج، چاند، ستارے۔۔۔ پانی، آگ، ہوا۔۔۔ درخت، پھول اور پھل۔۔۔ ہر چیز اپنے خزانے دوسروں میں بانٹ رہی ہے۔۔۔ لٹا رہی



ہے۔۔۔ خود کچھ نہیں لیتی۔۔۔ اور یہی قدرت کا اصول ہے۔۔۔ خدمت، ایثار اور فیاضی۔۔۔

خدا تعالیٰ اپنی مخلوق میں سے ہر ایک کو۔۔۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ دے رہا ہے۔۔۔ مگر کسی کو بھی۔۔۔ خود اسکی اپنی خاطر کچھ نہیں دے رہا۔۔۔ سب کو۔۔۔ سب کچھ۔۔۔ دوسروں کی خاطر دے رہا ہے۔۔۔ سورج کی حرارت اور روشنی کس لئے ہے۔۔۔ دنیا میں اجالا پھیلانے اور مخلوق کو زندہ رکھنے کے لئے۔۔۔ زمین کا ماحول، زرخیزی اور کشش ثقل سب کچھ ہمارے فائدے کیلئے ہے۔۔۔ چاند کی گردش، موسموں کا تغیر، بادل، ہوا اور پانی۔۔۔ جو کچھ ہے سب دوسروں کے لئے۔۔۔ درخت اپنے سائے میں خود نہیں بیٹھتے۔۔۔ اپنے پھل خود نہیں کھاتے۔۔۔ دوسروں کو دیتے ہیں۔۔۔ پانی پیاس بجھاتا ہے۔۔۔ اپنی نہیں، دوسروں کی۔۔۔ پودے آکسیجن بناتے ہیں۔۔۔ تاکہ انسان اور حیوان سانس لیں۔۔۔ زمین فصل اگاتی ہے۔۔۔ تاکہ ہم سب کھائیں اور جنیں۔۔۔ غرض کائنات کی ہر چیز۔۔۔ ہر وقت۔۔۔ دوسروں کی خدمت میں لگی ہوئی ہے۔۔۔ خدا نے ہر چیز کو زندہ رہنے کیلئے دوسروں کا محتاج بنا دیا ہے۔۔۔ اور ہر ایک کو دوسروں کی مدد پر لگا دیا ہے۔۔۔

یہ تو تھی کائنات کی شان۔۔۔ آئیے! اب ذرا اپنی بات بھی کر لیں۔۔۔ کیا ہم اس کائنات کا حصہ نہیں ہیں۔۔۔ اور کیا ہمارا خدا بھی وہی نہیں ہے۔۔۔ جس نے ساری دنیا بنائی ہے۔۔۔ تو کیا خیال ہے۔۔۔ رب نے ہمارے بارے میں اپنا اصولِ تخلیق بدل دیا ہوگا۔۔۔ کیا اس نے ہمیں خود غرضی کے سانچے میں ڈھالا ہوگا۔۔۔ کیا آپ مان سکتے ہیں کہ۔۔۔ ریت، پتھر، جھاڑیوں اور کیڑے مکوڑوں جیسی ادنیٰ مخلوق تو ہر وقت دوسروں کی خدمت میں لگی ہو۔۔۔ اور اشرف المخلوقات انسان کو خدا نے صرف لینے، مانگنے اور سمیٹنے کی گھٹیا

روش پر بنایا ہو۔۔۔ ہرگز نہیں۔۔۔ ایسا ہو ہی نہیں سکتا کہ خدا اپنی شاہکار مخلوق کو نری خود غرض، مفاد پرست اور ہوس شعار بنا دے۔۔۔ اس نے یقیناً آدمی کی فطرت میں بھی فیاضی رکھی ہے۔۔۔ سخاوت بھری ہے۔۔۔ اور ہمدردی سموی ہے۔۔۔

خدا نے ہمارا مزاج بھی ویسا ہی بنایا ہے۔۔۔ جیسا دوسری مخلوق کا۔۔۔ تعاون، ایثار اور خدمت کا مزاج۔۔۔ اس نے ہمیں زبان دی ہے۔۔۔ خود اپنے آپ سے باتیں کرنے کیلئے نہیں۔۔۔ بلکہ دوسروں کو فائدہ پہنچانے کیلئے۔۔۔ بیمار کی مزاج پرسی کر کے۔۔۔ بھولے ہوئے کو راہ بتا کر۔۔۔ بھٹکے ہوئے کو نصیحت کر کے۔۔۔ ضرورت مند کو مشورہ دے کر۔۔۔ خدا نے علم دیا تو کہا کہ۔۔۔ دوسروں کو سکھاؤ اور کچھ نہ چھپاؤ۔۔۔ اُس نے ہمیں مال عطا فرمایا۔۔۔ تو اس میں دوسروں کا حصہ پہلے سے مقرر کر دیا۔۔۔ بیوی کا نفقہ، اولاد کی کفالت، ماں باپ کی خدمت اور یتیموں، مسکینوں کا حق۔۔۔ اُس نے ہمارا جسم بنایا۔۔۔ تو اس کا صدقہ مانگا۔۔۔ اور یہ صدقہ مخلوق کی خدمت ہے۔۔۔ ایک حدیث پاک میں آیا ہے:

من تصدق بشيء من جسده اعطى بقدر ما تصدق

(معجم طبرانی۔ کنز العمال، ج ۱۵ ص ۱۳)

”جو شخص اپنے جسم کی محنت صدقہ دے۔۔۔ خدا اسے اتنا ہی بدلہ دے گا۔۔۔“

۲۔ بس اب کافی ہو گیا۔۔۔ میرا خیال ہے۔۔۔ اس تحریر کو پڑھنے والا کوئی شخص جو۔۔۔ سر میں دماغ اور دماغ میں عقل رکھتا ہے۔۔۔ اس حقیقت کا انکار نہیں کر سکتا کہ۔۔۔ خدا نے ہم سب کو ”خدمتِ خلق“ کیلئے پیدا کیا ہے۔۔۔ مرد

و عورت، --- بچے، بوڑھے --- سب کا کام یہی ہے --- ہر ایک نے خدمت کرنی ہے --- سب نے ایک دوسرے کا درد بانٹنا ہے --- کیونکہ ع

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو

۳۔ اور آج کے باقی چار منٹ اسی مقصد کے لئے ہیں --- ان چار منٹ میں ہم نے خدمتِ خلق کے کچھ عملی کام کرنے ہیں --- زیادہ نہیں صرف چار کام --- اور گھبرائیے نہیں --- یہ کام کوئی بڑے اور مشکل نہیں ہیں --- بلکہ انتہائی آسان اور چھوٹے چھوٹے کام ہیں --- دیکھنے میں چھوٹے اور کرنے میں آسان --- لیکن افادیت میں انمول اور تاثیر میں بے پایاں --- اور وقت کی کوئی قید نہیں --- دن بھر میں اپنی سہولت کے مطابق انجام دینے ہیں --- تو آئیے! دیکھ لیں آج ہم نے خدمتِ خلق کے کون کون سے کام کرنے ہیں:

۱۔ ایک کام ہے راستے سے تکلیف دہ چیز ہٹانا --- اس کے لئے آپ کو ایک منٹ پیدل چلنے کی زحمت اٹھانا ہوگی --- گھر سے نکل کر اپنی گلی میں، نماز کے لئے جاتے ہوئے مسجد کے راستے میں، یا کہیں بھی راہ چلتے ہوئے --- کوئی ایسی چیز نظر آئے جس سے لوگوں کو تکلیف پہنچنے کا اندیشہ ہو --- جیسے کانٹا، پھلکا، پتھر یا کوئی اور رکاوٹ --- تو اس کو راستے سے ہٹا دیجئے --- بس کام تو اتنا سا ہے --- لیکن اس کام کو انجام دینے اور اس کے لئے پیدل چلنے کے دوران --- پورا ایک منٹ صرف کرنا ہے آپ نے --- اور اس ایک منٹ کے دوران اپنے دل، دماغ اور روح کی ساری کیفیات --- سارے جذبے اور احساس --- ساری خواہشیں اور تمنائیں --- ایک ہی نقطے پر مرکوز رکھنی ہیں --- کونسا نقطہ --- یہ کہ:

”مجھے دکھ بانٹنے والا نہیں، دکھ سمیٹنے والا بننا ہے --- مجھے زندگی بھر لوگوں کی تکلیفیں دور کرنی اور آسانیاں لٹانی

ہیں۔۔۔ میں تو اک مزدور ہوں راہیں بنانے کے لئے۔

۲۔ آپ کے عزیزوں، پڑوسیوں یا ملنے والوں میں سے کوئی خدانخواستہ بیمار ہے۔۔۔ یا پچھلے دنوں بیمار رہا ہے۔۔۔ تو ”آج“ ایک بار پھر اُس کی عیادت کیجئے۔۔۔ اگر قریب ہے تو جا کر۔۔۔ ورنہ فون پر سہی۔۔۔ مزاج پرسی میں ایک منٹ تو ضرور لگے گا۔۔۔ اس ایک منٹ میں۔۔۔ مزاج پرسی کے ساتھ ساتھ۔۔۔ اگر آپ اپنے نفس کے ایک آزار سے چھٹکارا پالیں تو کیا ہی اچھا ہو۔۔۔ کون سا آزار۔۔۔ ”دوسروں سے لاتعلقی اور اپنے آپ میں مگن رہنے کا آزار“۔۔۔ اسلام کی نظر میں یہ ایک جرم ہی نہیں۔۔۔ بیماری بھی ہے۔۔۔ ایسی ذہنی اور نفسیاتی بیماری جو رفتہ رفتہ انسان کے اندر سے ”شعورِ مدنیت“ (Civic Sense) کی ساری لطافتیں کھرچ ڈالتی ہے۔۔۔ اس کی زندگی کے تمام رنگ اڑا دیتی ہے۔۔۔ اور یوں بالآخر اس کی شخصیت کے سب برگ و بار کسی خزاں رسیدہ شجر کے پتوں کی مانند ”رزقِ ہوا“ ہو جاتے ہیں۔۔۔ خود پسندی کے اس آزار سے بچنے کی کوشش کیجئے۔۔۔ اور آج کی اس بیمار پرسی کو اپنی کوشش کا سرِ آغاز بنا دیجئے۔۔۔

۳۔ کسی دوسرے شخص کو بھلائی کے کام پر آمادہ کرنا بھی خدمتِ خلق ہے۔۔۔ اور آج کا تیسرا کام ہم نے یہی کرنا ہے۔۔۔ تاہم اس سلسلہ میں تین باتیں اہم ہیں:- کس کو۔۔۔ کس چیز کی۔۔۔ کیسے تلقین کی جائے۔۔۔ ترتیب میں سب سے پہلے خود، پھر گھر والے اور پھر دوست آتے ہیں۔۔۔ سو میرا خیال ہے آج ہم اپنے ایک یا چند دوستوں کو بھلائی کے کسی کام کی تلقین کریں۔۔۔ اور بھلائی کا یہ کام ایسا ہونا چاہیے جو بہت اہم بھی ہو۔۔۔ لیکن اس کے ساتھ ہی بہت آسان بھی۔۔۔ قرآن حکیم نے اس بات پر بہت زور دیا ہے کہ مساکین کو کھانا کھلانے کی ایک دوسرے کو ترغیب دی جائے۔۔۔ اور جو شخص یہ ترغیب نہ

دے قرآن اسے دین کو جھٹلانے کا مجرم گردانتا ہے (ماعون: ۳) --- پھر کیوں نہ آج ہم اپنے دوستوں کو یہی ترغیب دیں --- تو لیجئے آج کا اگلا کام یہی ہے --- اپنے چند قریبی دوستوں کو براہ راست یا فون، فیکس، ای میل کے ذریعہ مساکین کو کھانا کھلانے کی ترغیب دیجئے۔

۴۔ خدمتِ خلق صرف لوگوں کی دنیاوی ضرورتیں پوری کرنے کا نام نہیں --- ان کی آخرت سنوارنے کی کوشش بھی خدمتِ خلق ہے --- اور سچ پوچھئے تو یہی برتر (Superior) اور پائیدار (Ever Lasting) خدمتِ خلق ہے --- یہ چند روزہ دنیا کی زندگی تو جیسی تیسی گزر ہی جائے گی --- لیکن اگر آخرت اچھی نہ ہوئی تو دنیا کی ساری خوشیاں اور راحتیں بے کار ہیں --- پس اگر واقعی آپ کے دل میں انسانی ہمدردی اور خدمتِ خلق کا سچا جذبہ موجود رہے تو --- لوگوں کی اخروی بھلائی کے لئے کچھ کام کریں --- دعوت و ارشاد، اصلاح و تربیت اور فروغِ علم و دانش کی ان گنت صورتیں ہیں جو خدمتِ خلق کے اخروی دائرے میں آتی ہیں --- ایک انتہائی مفید اور موثر کام ہے: --- ”معیاری دینی لٹریچر کی فی سبیل اللہ تقسیم“ --- پاکستان جیسے غریب ممالک میں بالخصوص معاشی پریشانیوں میں جکڑے ہوئے لوگ معیاری کتابیں خرید کر پڑھنے سے قاصر ہیں --- ایسے میں دینی لٹریچر کی مفت تقسیم دورِ حاضر کی اہم ترین ضرورت بن گئی ہے --- فی الواقع یہ خدمتِ خلق کا بہت بڑا کام ہے --- اور آج کے لئے خدمتِ خلق کا چوتھا کام میں یہی تجویز کرتا ہوں --- تو میرے بھائی! آج آپ نے یہ کرنا ہے کہ --- ”اپنی پسند کی کوئی کتاب“ خرید کر کسی ضرورت مند لیکن باذوق پڑھنے والے کو تحفہ دینی ہے --- ہاں! البتہ اس ضمن میں دو باتوں کا ضرور خیال رکھئے گا: ---

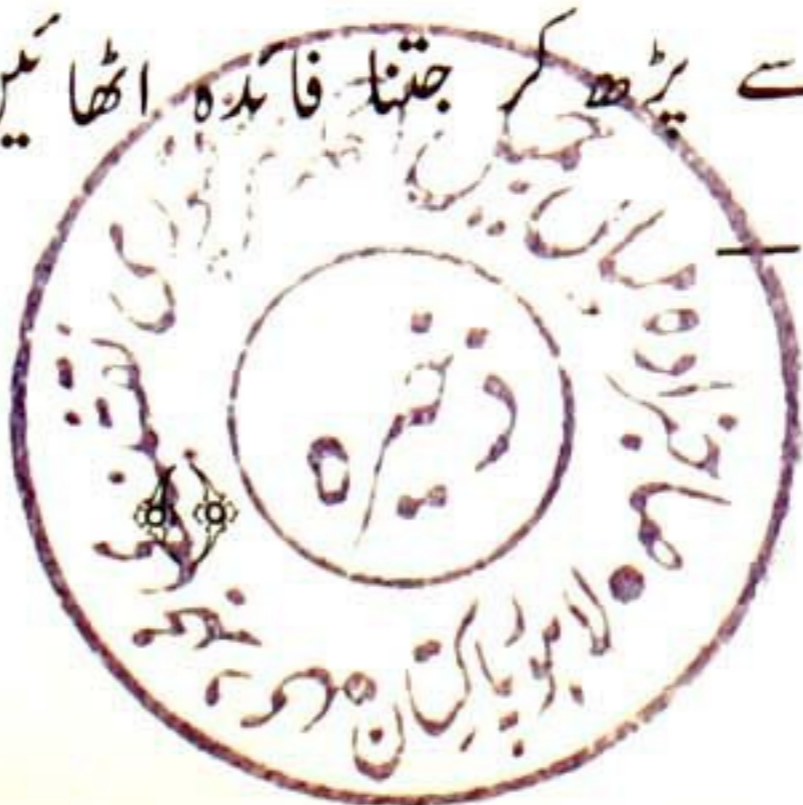
الف۔ بعض لوگ کتابیں پڑھتے نہیں، بس جمع کرتے ہیں --- جبکہ بعض لوگ

پڑھتے تو ہیں۔۔۔ مگر صرف ذہنی تفریح اور ذوقِ مطالعہ کی تسکین کے لئے۔۔۔ یا ناقدانہ بحث مباحثے کیلئے۔۔۔ ایسے کسی شخص کو ہرگز کتاب تحفہ نہ دیں۔۔۔ کتاب صحیح حق دار تک پہنچنی چاہیے۔۔۔ اور حقدار وہ ہے جو اپنی زندگی سنوارنے کی نیت سے کتابیں پڑھتا ہے۔۔۔ آپ بھی کتاب کا تحفہ کسی ایسے ہی شخص تک پہنچائیے۔

ب۔ پھر یہ بھی ضروری ہے کہ جو کتاب آپ خرید کر کسی کو تحفہ دیں۔۔۔ وہ انتہائی مفید اور معیاری ہو۔۔۔ اور آپ خود اسے پڑھ کر مطمئن ہو چکے ہوں۔۔۔

چونکہ اچھی کتاب کا ملنا اور صحیح حقدار تک اسے پہنچانا وقت مانگتا ہے۔۔۔ پھر اس کے لئے رقم کا انتظام بھی کرنا ہوگا۔۔۔ لہذا اگر واقعی آپ کو اس کام کے لئے کچھ وقت درکار ہو۔۔۔ تو کم از کم آج اتنا ضرور کر لیجئے کہ۔۔۔ اپنی نیت راسخ اور عزم پختہ باندھ لیجئے۔۔۔ تحفہ دینے کیلئے کتاب کا نام طے کر لیجئے۔۔۔ اور زیادہ سے زیادہ پندرہ دن کے اندر کتاب منگوا کر صحیح حقدار تک پہنچانے کا تہیہ کر لیجئے۔۔۔

اور ہاں! رہی پیسوں کی بات۔۔۔ تو اس کے لئے آپ کیوں گھبراتے ہیں۔۔۔ اس کتاب کے شروع میں ہم نے ایک بچت فنڈ تجویز کیا تھا۔۔۔ امید ہے آپ وہ ”ذاتی بچت فنڈ“ قائم کر چکے ہوں گے۔۔۔ تو کتاب کے لئے رقم اسی ذاتی بچت فنڈ سے نکالئے۔۔۔ اور آخرت کے لئے اپنی لامحدود نیکیوں کے ذخیرہ میں شامل کر لیجئے۔۔۔ کہ جس کو آپ یہ کتاب تحفہ دیں گے۔۔۔ وہ اور اس کے متعلقین اسے پڑھ کر جتنا فائدہ اٹھائیں گے۔۔۔ یہ سب آپ کے لئے ذخیرہٴ حسنات ہوگا۔۔۔





(۱) دل میں اترے گی چاندنی اُس کی

Conscious living

(۲) کوئی نہ کوئی دشمن تو ایسا ہوگا

Resilience

(۳) یہ اُمنگ تو خود میں جگائے

Self conversion

(۱۲۷) پہلا، دوسرا منٹ

## دل میں اترے گی چاندنی اُس کی

تعارف

### Conscious Living

زندگی انسان بتائے تو یوں کہ ہر سانس شعور و آگہی کا مرقع ہو۔ ہر قدم توجہ، ہر نفس دھیان، ہر نظر بیداری، ہر آن نگہداری۔ غفلت اور بے توجہی سے جینا سراسر بیماری ہے۔ یہ عمر گراں مایہ جس کے ایک ایک تارِ نفس میں دائمی سعادت کا خزانہ چھپا ہوا ہے، انسان کو صرف ایک ہی بار ملتی ہے؛ لہذا جو سانس بھی غفلت اور لا پرواہی میں گزر جائے وہ بالآخر پچھتاوا ہی پچھتاوا ہے۔ ایک حدیث پاک میں آیا ہے: ”جو ساعت بندہ پر غفلت میں گزری وہ اس کے لئے حسرت و ندامت کا باعث ہوگی“۔ یہی وجہ ہے کہ اسلامی شریعت اور طریقت دونوں کی رو سے آدمی پر لازم ہے کہ وہ اپنے ایک ایک سانس کی نگہداشت کرے؛ اور دانائی انسان کو بتاتی ہے کہ ایک سانس کی قدر و قیمت پورے عالم سے بڑھ کر ہے۔ تصوف میں دوامِ حضور، پاسِ انفاس اور وقوفِ زمانی کی تمام تعلیمات اسی ایک نقطے کے گرد گھومتی ہیں؛ خاص کر سلسلہ نقشبندیہ کا دارومدار ہی بانی سلسلہ حضرت خواجہ بہاؤ الدین نقشبند قدس سرہ کی تصریح کے مطابق ”ہوش در دم“ یعنی سانس کی نگہبانی پر ہے۔

(تحفہ سلطانیہ ص ۱۵)

حاصل یہ کہ آدمی کی جو سانس بھی گزرے پوری توجہ، شعور اور آگہی سے گزرے۔ ہر دم توجہ خدا کی طرف رہے۔ ہر آن بندہ اُس کو یاد رکھے۔ ہر



حال میں اُس سے مانگتا رہے۔ یوں کہ مومن جیسے تو سراپا ذکرِ الہی اور مجسم دعا بن کر۔ دل دھڑکے تو رب کی یاد میں اور لب بلیں تو اس کا نام ابھرے۔ سر جھکے تو مناجات کے لئے اور ہاتھ اٹھیں تو دعا کی خاطر۔ صبح جاگے تو پیکر التجا بن کر اور رات سوئے تو آرزوئے دعا میں ڈھل کر۔ جو آدمی اس طرح جینے لگے اس کی زندگی سراپا شعور بن جاتی ہے۔ وہ نفس نفس آگہی میں ڈوبا رہتا ہے۔ ہر لحظہ بیدار، ہر آن ہوشیار۔ پھر بھلا کوئی ذہنی روگ اور کوئی نفسی آزار اسے کیونکر چھو سکتا ہے۔ جدید علم النفس کی زبان میں (Conscious living) انسان کا وہ نفسی مدافعتی حصار (Psycho-defence Mechanism) ہے جو اسے ہر گناہ، ہر برائی اور ہر ذہنی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔۔۔ اور آج کا سبق اسی شعوری زندگی (Conscious living) کی ایک پرت نکھارنے کے لئے ہے۔



## درس

نمازِ فجر سے پہلے یا فوراً بعد:۔۔ پڑھئے اور خدا  
کے اسم مقدس کی چاندنی سے دن بھر اپنے وجود اور  
زندگی میں نکھار لائیے:

۱۔ آج دن میں ۶۳ بار آپ نے ”بسم اللہ“ پڑھنی ہے۔۔۔ اور یہ ۶۳ کی گنتی پوری کرنی ہے۔۔۔ کم نہ زیادہ۔۔۔ جی ہاں زیادہ بھی نہیں۔۔۔ بس ۶۳ بار۔۔۔ اور یہ کوئی مشکل نہیں۔۔۔ دن بھر میں چھوٹے بڑے ۶۳ اچھے کام تو آپ کرتے ہوں گے۔۔۔ اور اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ:۔۔۔ ”ہر اچھا کام بسم اللہ پڑھ کر کیا کرو“۔۔۔

۲۔ ارے بھائی! آپ پریشان کیوں ہو گئے۔۔۔۔۔ ۶۳ کوئی زیادہ تعداد تو نہیں۔۔۔۔۔ گھر سے نکلنا کام ہے۔۔۔۔۔ گھر میں داخل ہونا کام ہے۔ گاڑی میں بیٹھنا، اترنا کام ہیں۔۔۔۔۔ کھانا، پینا، اٹھنا، بیٹھنا، کپڑے پہننا سب کام ہی تو ہیں۔۔۔۔۔ خریدنا، بیچنا، معاملہ کرنا، ٹیلیفون ملانا، خط کھولنا، کتاب پڑھنا یہ سب کام نہیں تو کیا ہیں۔۔۔۔۔ اور اس طرح کے کام تو دن بھر میں ہم سینکڑوں کرتے ہیں۔۔۔۔۔ چلئے اچھا ہوا۔۔۔۔۔ گنتی کا معاملہ تو آپ کو سمجھ آیا۔۔۔۔۔ اب دن بھر میں ۶۳ بار بسم اللہ پڑھنا آپ کو مشکل محسوس نہیں ہوگا۔۔۔۔۔ بس اتنا یاد رکھئے کہ۔۔۔۔۔ ہر بدلتی ہوئی حالت ایک نیا کام ہے۔۔۔۔۔ اور اگر یہ کام اچھا ہو۔۔۔۔۔ تو اس سے پہلے بسم اللہ ضرور پڑھنی چاہیے۔۔۔۔۔ کیونکہ حدیث پاک کے الفاظ یہ ہیں:

كل امر ذی بال لم یبدأ فیہ بسم اللہ فہو اقطع

(درمنثور، ج ۱ ص ۱۰۔ اذکار النوویہ، ص ۱۰۳۔ کنز العمال، حدیث ۱۴۹۱)

یعنی ہر وہ بھلا کام جو بسم اللہ سے شروع نہ کیا گیا، ناقص، بے برکت اور بے ثمر ہے۔

۳۔ تو کیا خیال ہے۔۔۔۔۔ اپنے کاموں کو آپ ناقص، بے ثمر اور بے برکت رکھنا چاہتے ہیں۔۔۔۔۔ یا اپنے ہر کام، ہر عمل، ہر حالت کو خدا کے لطف و کرم اور مہربانیوں سے چار چاند لگانا چاہتے ہیں۔۔۔۔۔ اگر آپ کو اپنے ہر کام میں خدا کی مدد درکار ہے۔۔۔۔۔ تو اس میں کچھ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔۔۔۔۔ بس اتنا کیجئے کہ۔۔۔۔۔ جو بھی اچھا کام کریں۔۔۔۔۔ پہلے بسم اللہ پڑھیں۔۔۔۔۔ اور آج تو خیر ہمارا سبق ہی یہ ہے کہ۔۔۔۔۔ دن بھر میں ۶۳ کام بسم اللہ کے ساتھ کرنے ہیں۔۔۔۔۔ یہ ذرا سا اہتمام کر لیں تو مجھے یقین ہے۔۔۔۔۔ دن بھر ہمارا وجود خدا کے اسم مقدس کی چاندنی میں ڈوبا رہے گا۔۔۔۔۔ تو باندھ لیجئے کمر ہمت۔۔۔۔۔ خدا ہمیں اپنی توفیق و اعانت سے نوازے۔ آمین۔۔۔۔۔



(۱۲۸) تیسرا منٹ

کوئی نہ کوئی دشمن تو ایسا ہوگا

تعارف

### Resilience

جس چیز میں لچک نہ ہو، ٹوٹنا ہی اس کا مقدر ہے۔ لچک ہی ٹوٹنے سے بچاتی ہے۔ لکڑی کو بھی اور انسان کو بھی۔ انسان میں لچک کئی طرح کی چاہیے۔ جذبوں میں بھی اور رویوں میں بھی۔ مزاج میں بھی اور کردار میں بھی۔ یوں تو زندگی قدم قدم پر لچک (Resilience) کا امتحان لیتی ہے۔ مگر اس کا سب سے کڑا امتحان وہاں ہوتا ہے جہاں آدمی کا واسطہ اپنے دشمن سے ہو۔ دشمنی کا جذبہ انتقام پر اکساتا ہے اور کردار کی لچک معاف کر دینے میں جھلکتی ہے۔ مگر جذبہ انتقام سے معافی تک کا سفر کچھ آسان نہیں۔ یہ عزیمت کا راستہ ہے اور عزیمت کے راستے پر چلنے کے لئے غیر معمولی ہمت اور حوصلہ درکار ہے۔ ایک مغربی مفکر Laurence Sterne کہتا ہے:

"Only brave know how to forgive. A coward never forgave; it is not in his nature."

(Sermons, vol. 1, No. 12)

یعنی صرف ایک اولوالعزم اور بہادر شخص ہی معاف کرنا جانتا ہے۔ بزدل کبھی معاف نہیں کرتا۔ یہ اس کی فطرت ہی میں

نہیں ہے۔

دشمن کو معاف کرنا حضور سید کائنات ﷺ کی شانِ رحمت کا جلوہ اور اسلام کی تعلیم اخلاق کا جوہر ہے۔ اس سے ماحول میں ہم آہنگی ابھرتی اور معاشرے میں استحکام پیدا ہوتا ہے۔ لوگوں کے باہمی تعلقات میں دن بہ دن پختگی اور گہرائی آتی ہے۔ جدید علمِ نفسیات کی تحقیق جیمز ہلٹن (James Hilton) کے الفاظ میں پڑھے:

"If you forgive people enough you belong to them, and they to you; whether either person likes it or not."

(Time and time again)

یعنی اگر تم لوگوں کو معاف کرتے رہو تو وہ تمہارے قریب آئیں گے اور تم ان کے، چاہے تم میں سے کوئی بھی ایک دوسرے کے قریب آنا پسند نہ کرتا ہو۔

کچھ نہ کچھ لچک ہر انسان میں موجود ہوتی ہے۔ اسے دھیرے دھیرے بڑھانے کی کوشش کرنی چاہیے اور اس کا طریقہ وہی ہے جو ہم نے پیش نظر سبق میں اختیار کیا ہے۔ آسان سے مشکل کی طرف قدم بڑھانا۔ راستہ چاہے کتنا ہی دشوار ہو، قدم بڑھتے رہنے چاہئیں۔۔۔ تو آئیے آج کا سبق پڑھیں اور عزیمت کی راہ پر پہلا قدم اٹھائیں۔

☆ ☆ ☆

## درس

عصر کے بعد، یا جب طبیعت میں فیاضی چمکے:--

پڑھئے، عمل کیجئے اور خود کو ایک آزار سے چھڑا لیجئے:

۱۔ ہر آدمی کے بہت سے دوست ہوتے ہیں۔۔۔ اور کئی دشمن بھی۔۔۔ جو شخص کہے کہ میرا کوئی دشمن نہیں۔۔۔ وہ جھوٹا ہے یا منافق۔۔۔ ہر سچا اور با اصول آدمی اپنی زندگی میں بہت سے لوگوں کو ناراض کرتا رہتا ہے۔۔۔ آپ کا بھی کوئی نہ کوئی دشمن ضرور ہوگا۔۔۔ بلکہ ایک سے زیادہ ہوں گے۔۔۔ اور آپ کے دل میں بھی اپنے دشمنوں کے خلاف غصہ اور تلخی موجود ہوگی۔۔۔ یہ غصہ اور تلخی آپ کے دشمنوں کو تو شاید کوئی نقصان نہ پہنچا سکے۔۔۔ یا بہت کم نقصان پہنچائے۔۔۔ لیکن خود آپ کی اپنی ذات کو اس سے بہت نقصان پہنچ رہا ہے۔۔۔ جسمانی بھی۔۔۔ نفسیاتی بھی۔۔۔ اور روحانی بھی۔۔۔ اس نقصان سے بچنا آپ کے لئے ہر چیز سے زیادہ ضروری ہے۔۔۔ اپنے دشمن کو مٹانے سے بھی زیادہ ضروری۔۔۔ ہماری کتاب ”خوشبو کے درتے“ کا سبق نمبر ۲۳ پڑھئے۔۔۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ غصہ بہت سے دماغی و جسمانی امراض کا پیش خیمہ ہے۔۔۔ اس سے دل، دماغ اور اعصاب شدید متاثر ہوتے ہیں۔۔۔ جہاں تک ممکن ہو خود کو اس سے بچائیے۔۔۔ غصہ پر قابو پانے کی تدابیر تو ان شاء اللہ پھر کبھی تفصیل سے بیان کریں گے۔۔۔ فی الحال آئیے چھوٹا سا ایک کام کریں:۔۔۔

۲۔ چند سیکنڈ کے لئے آنکھیں بند کیجئے۔۔۔ اپنے کسی ایک دشمن کا تصور کیجئے۔۔۔ یہ دشمن ایسا ہونا چاہیے جس کو آپ آسانی سے معاف کر سکیں۔۔۔ اس کے لئے اپنی طبیعت پر آپ کو زیادہ جبر نہ کرنا پڑے۔۔۔ جی ہاں!۔۔۔ الجھنے مت۔۔۔ میں سچ مچ یہی کہہ رہا ہوں کہ۔۔۔ آج۔۔۔ آپ نے ایک ایسے دشمن

کو معاف کرنا ہے جسے معاف کرنا آپ کے لئے نہایت آسان ہو۔۔۔ ہم اس کتاب میں ایک خاص تھراپی (Therapy) برت رہے ہیں۔۔۔ اور اس نظامِ شفاء میں ہم آسان سے مشکل کی طرف بڑھ رہے ہیں۔۔۔ تو چلئے۔۔۔ اب معاف کر بھی دیجئے۔۔۔

۳۔ بند کیجئے اپنی آنکھیں۔۔۔ حاضر ہو جائیے خدا کی بارگاہ میں۔۔۔ اور عرض کیجئے اپنے رب کے حضور:۔۔۔

”اے دو جہاں کے خالق!۔۔۔ اے میری جان کے مالک! میں تیری خاطر۔۔۔ تیرے نام پر۔۔۔ بس تیری رضا کے لئے اپنے فلاں دشمن کو معاف کرتا ہوں۔۔۔ سچے دل سے معاف کرتا ہوں۔۔۔ اور اس کے بارے میں ہر قسم کی نفرت، غصے اور انتقام سے اپنے من کو پاک کرتا ہوں۔۔۔ الہ العالمین! تو اسکی بہترین جزا مجھے عطا فرما۔۔۔ اور میرے حال پر رحم فرما۔ آمین“



(۱۲۹) چوتھا، پانچواں منٹ

یہ امنگ تو خود میں جگائیے

تعارف

### Self Conversion

خود کو بدلنا انسان کے اپنے اختیار میں ہے۔ وہ جب چاہے اپنے آپ

کو بدل سکتا ہے۔ اپنے کردار اور شخصیت کو ایک نیا ظہور دے سکتا ہے۔ میڈیکل سائنس کہتی ہے انسانی جسم کے خلیے (body cells) ہر آن شکست و ریخت کے عمل سے گزرتے رہتے ہیں۔ پرانے خلیے ٹوٹتے اور نئے ان کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ اس طرح ہر سات سے دس سال کے عرصے میں انسان کا پورا وجود ایک نئے جسم میں ڈھل چکا ہوتا ہے۔ یہ عمل حیاتیاتی سطح پر خود بخود جاری رہتا ہے۔ اسی طرح شعور اور کردار کی دنیا میں انسان اگر چاہے تو ہر آن خود کو بہتر سے بہتر بنانے کا عمل جاری رکھ سکتا ہے۔ یہ کام بہت آسان ہے۔ اپنی عادات و اطوار کا مسلسل جائزہ لیتے رہنا اور ناپسندیدہ عادات کو اچھے اطوار سے بدل لینا۔ برے افعال کو چھوڑ کر ان کی جگہ اچھے اعمال اپناتے چلے جانا۔ بس یہی دین کا مطالبہ ہے اور یہی انسان کا جادۂ زیست۔

خود کو بدلنا اور مسلسل بدلتے رہنا (Self Conversion) --- اسی کا نام تو نشوونمائے ذات (Personality Development) ہے۔ اسلام نے خود کو بدلنے اور اپنی شخصیت کو سنوارنے کے لئے جو منہاج ہمیں دیا ہے اس کا پہلا قدم احساس، دوسرا آرزو اور تیسرا استغفار ہے۔ احساس کے بغیر آرزوئے اصلاح پیدا نہیں ہوتی اور آرزوئے اصلاح کا پہلا ثمر استغفار ہے۔ خود کو بدلنا اگر مقصد ہے تو احساس اس کا شعور، آرزو اس کی محرک اور استغفار اس کی دہلیز ہے۔ --- اور آج کا سبق ہمیں اس دہلیز پہ لے آیا ہے۔



## درس

نماز عشاء کے بعد جب طبیعت میں گداز ہو:

پڑھئے اور آنسوؤں میں ڈھلتے جائیے؛ پھر انہی آنسوؤں

کے موتیوں سے آرزوئے نجات کی مالا من لیجئے:

۱۔ میرے آقا ﷺ کی تعلیم تو یہ ہے کہ --- ہر شخص کو چاہیے --- ہر روز ستر (۷۰) بار استغفار کرے --- گناہوں سے پاک تو صرف پیغمبر ہوتے ہیں --- عصمت بس انبیاء کا خاصہ ہے --- عام انسان خطاؤں سے آلودہ رہتے ہیں --- ہر آن لغزشیں اور کوتاہیاں سرزد ہوتی رہتی ہیں --- اور جہاں خطائیں ہوں --- وہاں استغفار لازم ہے --- جتنی زیادہ کوتاہیاں --- اتنا ہی زیادہ استغفار --- ہم کوتاہیوں میں تو ڈوبے ہی رہتے ہیں --- بھلا کیوں نہ خود کو استغفار میں بھی ڈھال لیں --- ہو سکے تو سراپا استغفار بن جائیں --- زبان پہ استغفار ہو --- اور دل میں استغفار --- قدم پھسلے تو استغفار --- اور نظر بہکے تو استغفار --- خوشی اترے تو استغفار --- اور غم برسے تو استغفار --- آنسو بہیں تو استغفار --- اور ہنسی پھوٹے تو استغفار --- حد یہ کہ لب ہلیں تو استغفار ہو --- اور دل دھڑکے تو استغفار ---

۲۔ کیا کہا آپ نے --- یہ ناممکن ہے --- ارے بھائی! آپ بات سمجھ نہیں سکے --- استغفار --- محض دعا پڑھنے یا چند الفاظ دہرانے کا نام نہیں --- یہ تو ایک حال ہے --- ایک کیفیت --- ایک احساس --- یہ تو ایک رویہ ہے --- ایک جذبہ --- ایک آہنگ --- ایک لباس ہے جسے آدمی پہن لے --- عاجزی، ندامت اور تضرع کا لباس --- ایک امنگ ہے جسے آدمی اپنے وجود میں بھر لے --- اندھیروں سے نکلنے اور اجالوں میں نکھرنے کی امنگ --- ایک مہک



ہے جس میں آدمی اپنے تن من کو بسالے۔۔۔ خدا کے قرب میں جینے کی پاکیزہ  
 مہک۔۔۔ یہ ہے استغفار کا جوہر۔۔۔ اور یہ ہر شخص کو مل سکتا ہے۔۔۔ بس کوئی  
 آرزو تو سچی اپنے اندر جگائے۔۔۔ سچی آرزو ایک پیاس کا نام ہے۔۔۔ اور جب  
 تک یہ پیاس ہمارے اندر جاگتی۔۔۔ ہمیں استغفار کی توفیق مانگتے رہنا ہے۔۔۔

۳۔ تو آئیے۔۔۔ میرے ساتھ مل کر سیکھئے۔۔۔ استغفار کے وہ پاکیزہ کلمات  
 جو خود آقائے دو جہاں ﷺ نے اپنی امت کو سکھائے ہیں۔۔۔ اور جنہیں  
 ”سید الاستغفار“ کہا گیا ہے:

”اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى  
 عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ  
 بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا  
 أَنْتَ“۔

یعنی اے اللہ! تو میرا رب ہے۔ تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔  
 تو نے مجھے پیدا کیا۔ میں تیرا بندہ ہوں اور میں مقدر بھر  
 تیرے عہد و پیمان پر قائم ہوں۔ میں اپنے گناہوں کے شر  
 سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔ میں تیری سب نعمتوں کا اقرار کرتا  
 ہوں اور اپنے گناہوں پر استغفار کرتا ہوں۔ پس مجھے بخش  
 دے۔ بے شک تیرے سوا کوئی گناہوں کو بخشنے والا نہیں۔







(۱) پیسہ جسمانی محنت کا بدل نہیں

Self-efficacy activated

(۲) یہ تلاوت تھی اور گر یہ کہاں ہے

Emotional energy

(۱۳۰) پہلا تا چوتھا منٹ

## پیسہ، جسمانی محنت کا بدل نہیں

تعارف

### Self efficacy activated

کام کرنے کی صلاحیت ہر انسان میں ودیعت ہے۔ پھر کچھ لوگ کام سے گھبراتے کیوں ہیں۔ اس لئے کہ انہیں اپنی استعدادِ کار پہ بھروسہ نہیں ہوتا۔ اور یہی خود اعتمادی کا فقدان ہے جو انسان کو زندگی میں ناکامی سے دوچار کرتا ہے۔ کامیاب وہی شخص ہوتا ہے جو اپنے اندر چھپی ہوئی غیر معمولی صلاحیتِ کار کو اجاگر کر لے اور پورے عزم و اعتماد کے ساتھ عمل کے میدان میں قدم رکھے۔ جدید علم النفس کی زبان میں اس رویے کو Self efficacy کہا جاتا ہے۔ Self efficacy کی افادیت اور اثرات بارے علم النفس کی تحقیقات پڑھئے:

"Self efficacy is defined as people's beliefs about their capabilities to produce designated levels of performance that exercise influence over events that affect their lives.--- A strong sense of efficacy enhances human accomplishment and personal well-being in many ways. Such people approach difficult tasks as

*challenges to be mastered rather than as threats to be avoided. They heighten and sustain their efforts in the face of failure. Such an efficacious outlook produces personal accomplishments, reduces stress & lowers vulnerability to depression".*

(Encyclopaedia of mental health, vol. 3, p. 421)

یعنی Self efficacy سے مراد ہے انسان کا اپنی صلاحیت کے بارے میں یہ اعتقاد و اطمینان کہ وہ اپنی زندگی سنوارنے والے عوامل پر اثر انداز ہونے کے لئے مطلوبہ سطح کی کارکردگی دکھا سکتا ہے۔ یہ شعور و احساس جتنا زیادہ توانا اور مضبوط ہوگا اسی قدر انسان کی زندگی میں ترقی اور خوشحالی آئے گی۔ ایسے لوگ مشکلات کو چیلنج سمجھ کر ان سے عہدہ برآ ہوتے ہیں، انہیں خطرات سمجھ کر گھبراتے نہیں۔ وہ ناکامی کی حالت میں بھی اپنی کوشش جاری رکھتے بلکہ اور بڑھا لیتے ہیں۔ یہی Self efficacy کا وہ احساس ہے جو انسان کو ہر معاملے میں کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔ مشکل حالات میں ذہنی دباؤ سے بچاتا اور ڈپریشن ایسے نفسیاتی امراض کا امکان کم کر دیتا ہے۔

Self efficacy کیونکر آدمی کی زندگی میں نکھار لاتی ہے، یہ تو اوپر کی تصریحات سے ظاہر ہے؛ اور جیسا کہ ہم دیباچے میں لکھ چکے ہیں، اس کتاب کے مباحث تین بنیادی نکات کے گرد گھومتے ہیں جن میں سے ایک سستی اور

کاہلی کا علاج ہے۔ اس اعتبار سے ہماری اس کتاب کے تقریباً ایک تہائی اسباق کا جوہر یہی Self efficacy کا شعور ٹھہرتا ہے۔۔۔ تاہم پیش نظر سبق میں ایک بالکل نئے اور اچھوتے انداز سے علامتی طور پر اس شعور کو متحرک (activate) کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔



## درس

صبح، یا دن بھر میں جب سہولت ہو:۔۔ پڑھئے  
اور محنت کا خمیر جذبوں کے آب حیات میں گوندھ کر  
حسنِ عمل کا پیکر تراش لیجئے:

۱۔ آج آپ نے ایک مسواک کہیں سے توڑنی ہے۔۔۔ خریدنی نہیں، توڑنی ہے۔۔۔ کسی درخت سے۔۔۔ کوئی عام سا درخت ہو۔۔۔ بس یہ کہ اسکی مسواک بنتی ہو۔۔۔ اور ہاں مسواک منگوانی نہیں۔۔۔ خود جا کر توڑنی یا کاٹنی۔۔۔ اور بنانی ہے۔۔۔ اپنے ہاتھوں سے۔۔۔ بسم اللہ پڑھ کر۔۔۔ اتباعِ رسول ﷺ کے جذبے سے۔۔۔ عام طور پر ہم لوگ مسواک خرید کر استعمال کرتے ہیں۔۔۔ وہ بھی ٹھیک ہے۔۔۔ لیکن کبھی کبھی ذرا خود مسواک بنانے کا اہتمام بھی کیا کریں۔۔۔ اور یہ بات ہمیشہ کے لئے پلے باندھ لیں کہ۔۔۔ پیسہ، جسمانی محنت کا بدل نہیں ہے۔۔۔ ورنہ امیر لوگ تو نمازیں بھی پیسے دے کر پڑھوا لیتے۔۔۔ اور اس طرح خدا کا دین بس مذاق بن کر رہ جاتا۔۔۔ جنت صرف پیسوں سے نہیں ملتی۔۔۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں جہاں مومنوں کے ساتھ جنت کا سودا کرنے کا اعلان کیا ہے۔۔۔ وہاں الفاظ یہ ہیں:

إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَّهُمُ  
الْجَنَّةَ ---  
(توبہ: ۱۱۱)

یعنی بے شک اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں سے ان کی جان اور  
مال خرید لئے ہیں اس بدلے پر کہ ان کے لئے جنت ہے۔

دیکھئے --- یہاں جنت کے سودے میں خدا نے اہل ایمان سے دو  
چیزیں خریدی ہیں --- اور ان میں پہلے جان کا ذکر ہے --- بعد میں مال کا ---  
تو میرے بھائی! جنت کمانے کیلئے ہمیں مال سے پہلے جان لگانی ہے --- اور  
جان لگانے کی ایک واضح صورت ہے جسمانی محنت --- یوں بھی اللہ تعالیٰ نے  
صاف صاف کہہ دیا ہے کہ: ”انسان کو بس وہی کچھ ملتا ہے جس کے لئے وہ  
محنت کرے“ (نجم: ۳۹) --- اور حضور سید عالم ﷺ نے ایک حدیث پاک میں  
ارشاد فرمایا ہے:

انها على قدر نصبك

(صحیح مسلم: کتاب الحج، ۱۲۶، مسند امام احمد، ج ۶، ص ۴۳)

یعنی کسی بھی نیک عمل میں جتنی تم جسمانی مشقت کرو گے اسی  
قدر تمہیں اجر و ثواب ملے گا ---

اور پھر جسمانی محنت تو خود صدقہ ہے --- ہم نے صدقہ محض پیسے خدا  
کی راہ میں دینے تک محدود سمجھ رکھا ہے --- حالانکہ خدا کی راہ میں جسمانی  
مشقت اٹھانا زیادہ بڑا صدقہ ہے --- یہ تو آپ جانتے ہیں کہ جہاد تمام نیک  
اعمال سے بڑھ کر ہے --- اور یہ بھی مجھے آپ کو بتانے کی ضرورت نہیں کہ جہاد  
ہے کیا --- راہ خدا میں جسمانی مشقت اٹھانے ہی کا ایک روپ جہاد ہے ---

۲۔ تو کیا خیال ہے اب یہ بات آپ کو سمجھ آگئی کہ نہیں --- کونسی

بات --- ارے وہی بات جس سے آج کا یہ سبق شروع ہوا ہے کہ --- مسواک کرنا سنت ہے --- اور مسواک کا ثواب کمانے کے لئے پیسے تو آپ خرچ کرتے ہی رہتے ہیں --- لیکن آج ذرا اس پاکیزہ عبادت کے لئے کچھ جسمانی مشقت بھی اٹھا لیجئے --- اس کا ثواب زیادہ ہوگا --- اور یہ ثواب صرف آخرت ہی میں نہیں --- بلکہ اس دنیا میں بھی ملے گا ---

اگر آپ یہ پوچھیں کہ --- دنیا میں اس کا ثواب کیا ملے گا --- تو اس پر تفصیل سے گفتگو میں ان شاء اللہ آئندہ کسی موقع پر کروں گا --- فی الحال صرف اتنا یاد رکھئے کہ --- اگر کسی عمل کے نتیجے میں آپ کی طبیعت کے اندر کچھ نرمی پیدا ہو جائے --- عاجزی اور تواضع کا رنگ نکھرے --- دل میں رقت اور گداز پیدا ہو --- مزاج میں ٹھہراؤ، متانت اور شائستگی اترے --- توجہ، دھیان اور اہتمام سے کام کرنے کا سلیقہ بڑھے --- اپنا کام آپ کرنے کا شعور ابھرے --- تو --- یہ سب بھی اس عمل کا ثواب ہی ہے --- اور مجھے امید ہے کہ --- جب آپ مسواک توڑنے کے لئے محبت رسول ﷺ کا جذبہ اپنے من میں بسا کر نکلیں گے --- تو جتنا وقت اور محنت اس عمل میں آپ لگائیں گے --- اس سے آپ کے دل، دماغ اور روح --- طبیعت، مزاج اور شخصیت --- سوچ، فکر اور احساس --- جذبہ، امنگ اور آرزو --- غرض آپ کے جسم اور جان کے ہر گوشے، ہر پرت میں نکھار آئے گا --- اور یہی تو اجر و ثواب ہے ---

۳- اور مجھے تو ویسے بھی یہ بات سمجھ نہیں آتی کہ --- آدمی ہر وقت، ہر کام بس اجر و ثواب کی پیمائش اور حساب کتاب کے تحت ہی کیوں کرتا ہے --- اس لالچ سے بلند ہو کر صرف خدا کی رضا کے لئے عمل کیوں نہیں کرتا --- حضرت رابعہ بصریہ دن کے اجالے میں گھر سے نکلیں --- ایک ہاتھ میں چراغ اور دوسرے میں پانی کا کوزہ لئے --- اور تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے چل



پڑیں۔۔۔ کسی نے پوچھا۔۔۔ کہاں کا ارادہ ہے۔۔۔ بے ساختہ بول اٹھیں۔۔۔  
میں چلی ہوں کہ جنت کو آنچ دکھا دوں اور دوزخ پر پانی انڈیل دوں تاکہ۔۔۔  
لوگ دوزخ کے خوف اور جنت کے لالچ سے باہر نکل کر بھی۔۔۔ خدا کی عبادت  
کرنا سیکھ لیں۔۔۔

تو آئیے ناں آج ہم بھی۔۔۔ اجر و ثواب کی پیمائش سے ہٹ کر۔۔۔  
بس اپنے محبوب کو راضی کرنے کے لئے۔۔۔ چند قدم اٹھا لیں۔۔۔ اور چند لمحے  
بتا لیں۔۔۔ اس طرح کہ۔۔۔ گھر سے نکلیں۔۔۔ اور زیادہ دور نہیں۔۔۔ بس  
قریب ہی سے۔۔۔ کہیں کوئی درخت ڈھونڈ کر۔۔۔ اس کی ایک ٹہنی توڑیں۔۔۔  
اور مسواک بنالیں۔۔۔ پر اس سارے عمل کو ایک سچے اور والہانہ جذبے کی آنچ  
دینا مت بھولئے گا۔۔۔ جذبہ عشق رسول ﷺ کی آنچ۔۔۔ اور یہ آنچ ذرا تیز  
ہونی چاہیے۔۔۔



(۱۳۱) پانچواں منٹ

یہ تلاوت تھی اور گریہ کہاں ہے

تعارف

## Emotional Energy

دین کے ساتھ آدمی کا رشتہ کیسا ہونا چاہیے۔ اس سوال کا عام طور پر  
ایک ہی جواب دیا جاتا ہے اور تقریباً ہر شخص کے ذہن میں براہ راست یہی ایک  
جواب ابھرتا ہے کہ: ”دین پر عمل کرنا چاہیے“؛ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس جواب  
میں ایک نقص ہے اور وہ نقص بہت بڑا اور شدید ہے۔ دیکھئے! دین کے ساتھ

آدمی کا پہلا اور براہ راست تعلق عمل کا نہیں، عقیدہ کا ہے۔ عمل ہمیشہ عقیدہ کے بعد آتا ہے؛ لیکن عقیدہ سے براہ راست عمل پیدا نہیں ہوتا بلکہ ان دونوں کے درمیان ایک اور چیز بھی ہے جسے ”جذبہ“ کہتے ہیں۔ عمل سے پہلے جذبہ ضروری ہے۔

جذبہ کے بغیر دین پر جو عمل کیا جاتا ہے وہ محض ایک خارجی، میکانیکی عمل ہوتا ہے۔ جبری، مصنوعی اور جعلی عمل۔ ایسا عمل جو انسان کی شخصیت پر کوئی اثر نہیں چھوڑتا؛ جس سے آدمی کی زندگی میں کوئی تبدیلی نہیں آتی؛ جس سے فرد کی ذات میں نکھار پیدا نہیں ہوتا۔ اور ایسا بے ثمر، بے حقیقت عمل خدا کی بارگاہ میں قبول نہیں ہے۔ خدا تو چاہتا ہے کہ دین پہلے انسان کے جذبوں میں ڈھلے اور پھر اس کے عمل میں ابھرے۔ انسان جب دین کے کسی حکم پر عمل کر رہا ہوتا ہے تو اس وقت بھی خدا کی نظر اس کے عمل پر نہیں، بلکہ ”جذبہ عمل“ پر ہوتی ہے۔ یہی تو مفہوم ہے حضور اکرم ﷺ کے اس ارشادِ گرامی کا:

”ان الله لا ينظر الى صوركم ولا الى اعمالكم ولكن ينظر الى

قلوبكم ونياتكم۔ (صحیح مسلم: کتاب البر والصلۃ)

یعنی اللہ تعالیٰ تمہاری شکلوں اور تمہارے اعمال کی طرف نہیں

دیکھتا بلکہ تمہارے دلوں اور نیتوں کو جانچتا ہے۔

بناء بریں مجھے کہنے دیجئے کہ دین پر عمل کی دو صورتیں اور دو فارمولے

ممکن ہیں، جو یہ ہیں:

۱۔ دین --- عقیدہ --- عمل۔

۲۔ دین --- عقیدہ --- جذبہ --- عمل۔

ان میں سے پہلا فارمولا یقیناً غلط اور رائگاں ہے۔ دین کے ساتھ تعلق کا صحیح اور خدا کے ہاں مقبول طریقہ دوسرا ہے۔ جس میں عمل سے پہلے جذبہ درکار ہے۔ ویسے بھی انسان کے لئے زندگی گزارنے اور کوئی بھی کام کرنے کا فطری اور کارگر طریقہ یہی ہے کہ ہر مقصد، ہر پروگرام اور ہر عمل پہلے جذبوں میں ڈھلے اور پھر خارجی دنیا میں وقوع پذیر ہو۔ خدا نے انسان کے وجود میں جذبوں کی توانائی (Emotional Energy) ودیعت ہی اس لئے کی ہے کہ زندگی کے ہر معاملے، ہر رویے اور ہر عمل میں ذوق و شوق، گداز طبع اور جوش و ولولہ پوری طرح کارفرما رہے۔

جذبوں کی توانائی (Emotional Energy) جس عمل میں شامل نہ ہو وہ تو بس ایک پھسپھسا، بے جان عمل ہے۔ ایسا عمل کرنے سے نہ کرنا بہتر ہے۔ انسان کوئی مشین تو نہیں کہ بٹن دبایا اور عمل شروع۔ انسان جسم و روح کا مرکب ہے، اور جسم روح کے تابع۔ لہذا انسان کے ہر عمل میں جسم اور روح دونوں کو شامل ہونا چاہیے۔ ایسا ہر عمل بے کار ہے جو محض جسم نے کیا ہو اور روح اس میں شامل نہ ہو۔ بناء بریں مجھے کہنے دیجئے کہ دین پر عمل جسم اور روح دونوں سے کیجئے۔ اور ہم جانتے ہیں کہ جذبوں کا تعلق روح سے ہے؛ لہذا دین کے ساتھ ہمارے تعلق کے بارے میں حرفِ آخر یہی رہا کہ دین جذبوں میں ڈھلنا چاہیے۔۔۔ اور یہی ہمارے آج کے سبق کا حاصل ہے۔



## درس

شام ڈھلے جب کام کا خمار اترے اور بدن کا  
تناؤ ٹوٹے:۔۔۔ پڑھئے اور احساس کی ایک گہری  
پرچھائیں سے اپنے تن من کو ڈھانپ لیجئے:

ایک جلیل القدر بزرگ حضرت ثابت بنانیؓ کہتے ہیں: ”میں  
نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے آقا و مولا حضور سید عالم  
ﷺ کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوں اور آپ ﷺ کے  
سامنے قرآن مجید پڑھ رہا ہوں۔۔۔۔۔ جب میں فارغ ہوا تو  
حضور رحمت کائنات ﷺ نے فرمایا: ”یہ تلاوت تھی اور گریہ  
کہاں ہے؟“

(قوت القلوب: ج ۱ ص ۲۰۴)

۱۔ آنسوؤں کے بغیر قرآن کی تلاوت ایسے ہی ہے جیسے کوئی عام سی کتاب  
پڑھ لی۔۔۔۔۔ قرآن حکیم تو خدا کا کلام ہے۔۔۔۔۔ اور اس کے لفظ لفظ میں خدا کا  
چہرہ جھلکتا ہے۔۔۔۔۔ قرآن پڑھنے کا مطلب ہے خدا سے گفتگو کرنا۔۔۔۔۔ اور خدا  
سے گفتگو کرتے ہوئے جس بندے کی آنکھ میں آنسو اور دل میں گداز نہ ہو۔۔۔۔۔  
وہ جان لے کہ اس پر محرومی کا عذاب اتر چکا ہے۔۔۔۔۔

خود قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے کئی مقامات پر صاف صاف بتا دیا  
ہے کہ۔۔۔۔۔ اس نے قرآن اتارا ہی اس لئے ہے کہ اسے پڑھتے اور سنتے ہوئے  
بندے کی حالت یہ ہو جائے کہ۔۔۔۔۔ اس کا بدن کانپ رہا ہو۔۔۔۔۔ جلد نرم پڑ  
جائے۔۔۔۔۔ رونگٹے کھڑے ہو جائیں۔۔۔۔۔ آنکھوں سے اشکوں کی جھڑی لگ  
جائے۔۔۔۔۔ دل تڑپ اٹھے۔۔۔۔۔ اور سر سجدے میں گر جائے۔۔۔۔۔

ذرا فرصت ملے تو آپ خود قرآن کریم کھولئے۔۔۔ درج ذیل آیات مقدسہ اور ان کا ترجمہ پڑھئے۔۔۔ سوچئے۔۔۔ اور اپنی حالت کا جائزہ لیجئے۔۔۔

- ۱۔ سورہ حشر: آیت ۲۰
- ۲۔ سورہ زمر: آیت ۲۳
- ۳۔ سورہ اسراء: آیات ۱۰۷، ۱۰۸
- ۴۔ سورہ مائدہ: آیت، ۸۳

۲۔ قرآن حکیم کی تلاوت تو آپ یقیناً کرتے ہی ہوں گے۔۔۔ صبح، دوپہر یا شام۔۔۔ جو بھی آپ کا معمول ہے اسے جاری رکھئے۔۔۔ البتہ کل یہ تلاوت آپ صبح کریں گے۔۔۔ خواہ تھوڑی دیر کے لئے سہی۔۔۔ اور کل کی اس تلاوت سے پہلے ”صرف ایک منٹ“ مجھے آپ سے چاہیے۔۔۔ اس ایک منٹ میں آپ نے کیا کرنا ہے۔۔۔ اگلے سبق میں دیکھئے۔۔۔







(۱) وجود کی پور پور اس میں نہلا دیجئے

Ecstatic adoration

(۱۳۲) پورے پانچ منٹ

## وجود کی پور پور اس میں نہلا دیجئے

تعارف

*Ecstatic adoration*

انسانی فطرت کے جو مخفی گوشے رفتہ رفتہ آشکار ہو رہے ہیں ان میں سے ایک جمالیاتی رویہ (Aesthetic attitude) ہے۔ عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ انسانی زندگی پر شعور (Cognition) کی گرفت غالب ہے، لیکن ایسا نہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ہماری زندگی کا غالب حصہ جذبوں (emotions) کے تابع ہے۔ اور جذبوں کا تعلق جمالیاتی احساس سے ہے: جمالیاتی احساس کیا ہے، حسن کی پذیرائی (Appreciation of beauty)۔ حسن ذات کا ہو یا تخلیق کا، عمل کا ہو یا کلام کا؛ غرض کسی روپ میں ہو انسان اس کے سحر میں کھو جاتا ہے۔ اچھی چیز دیکھ کر یا اچھا کلام سن کر آدمی کی روح وجد میں آ جاتی ہے۔ اس کے تن من میں خوشی کی لہریں امنڈ آتی ہیں اور لہو میں کیف و سرور کی بجلیاں رقص کرنے لگتی ہیں۔ غرض آدمی ایک نئے جہانِ لطف و مسرت میں سانس لینے لگتا ہے۔ ماہرینِ علم النفس کے الفاظ میں:

"Whenever we encounter an object of beauty, a mountain, a landscape, a portrait, a poem, a great symphony, we experience vivid and complete enjoyment and pleasure. Pleasure is the satellite of



*every moment of aesthetic contemplation--- when we are really immersed in nature we seem to lose ourselves completely."*

(The values of life, p.33,34)

یعنی جب بھی کوئی حسن کا مظہر ہمارے پردہ احساس پہ جھلملاتا ہے جیسے فلک بوس کہسار، خوبصورت منظر، شاہکار تصویر، پُراثر کلام یا سحر انگیز نغمہ تو ہم ایک شدید اور ہمہ گیر لطف و مسرت میں ڈوب جاتے ہیں۔ جمالیاتی استغراق کا ہر لمحہ بے کراں مسرت میں ڈھل جاتا ہے۔ جب ہمارا وجود حقیقتاً فطرت کی کسی دلکشی میں ڈوبا ہوتا ہے تو ہم اک عالم وجد و کیف میں اپنا آپ فراموش کر بیٹھتے ہیں۔

قارئین محترم! آپ نے دیکھا کہ فطرت کا حسن آدمی کے دل و دماغ کو کس طرح اپنی گرفت میں لے لیتا ہے؛ اور اگر انسان کا جمالیاتی احساس پوری طرح بیدار ہو تو اسکی زندگی میں دن بہ دن نکھار بڑھتا جاتا ہے۔ مذہب انسان کے جمالیاتی احساس سے کام لے کر اپنی تعلیمات اسکے جذبوں میں انڈیل دیتا ہے۔ مذہبی شعائر اور روایات کا سارا تقدس (Sanctity) آدمی کے جمالیاتی رویوں ہی کی راہ سے زندگی میں نفوذ پاتا ہے۔ معبودِ مطلق، پیغمبرِ برحق اور کلامِ الہی سے گہری اور شدید محبت ایک جمالیاتی رویہ ہی تو ہے۔ عبادات اور دینی مراسم میں والہانہ جوش اور فریفتگی بھی اسی کا مظہر ہے۔ اسلام تو خیر ہے ہی روحانیت اور محبت کا دین۔ اس کی تعلیم کا جوہر ہے خدا کی شدید ترین محبت: "وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ" (بقرہ: ۱۶۵)، رسول خدا ﷺ سے والہانہ پیار: "النَّبِيُّ

أُولَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنفُسِهِمْ“ (احزاب: ۶) عبادت کرو تو یوں کہ تم خدا کے دیدار میں گم ہو جاؤ: ”ان تعبد الله كانك تراه“ (صحیح بخاری، کتاب الایمان ج ۱ ص ۱۸) اور کلام الہی پڑھو، سنو تو اس طرح کہ دل تڑپ اٹھے، رونگٹے کھڑے ہو جائیں اور آنکھیں برس پڑیں: ”إِذَا تَلَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلذُّقَانِ سُجَّدًا“ (اسراء: ۱۰۷)۔ یہی والہانہ، جذب انگیز اور وجد آمیز کیفیت (Ecstatic adoration) اسلام ہر عبادت میں چاہتا ہے۔۔۔ اور یہی ہمارے آج کے سبق کا حاصل ہے۔



## درس

نماز فجر سے پہلے یا متصل بعد:۔۔ پڑھئے کچھ  
اس طرح کہ رگ رگ میں سوز و گداز کی بجلیاں تڑپنے  
لگیں اور پھر اسی تڑپ میں ڈوب کر تلاوت قرآن میں  
کھو جائیے:

۱۔ کل کے آخری درس میں ہم نے طے کیا تھا کہ۔۔۔ آج معمول سے ہٹ کر قرآن حکیم کی تلاوت کرنی ہے۔۔۔ یہ معمول سے ہٹنا صرف وقت، مقدار اور دورانیہ کے لحاظ سے ہی نہیں۔۔۔ بلکہ انداز، آہنگ اور کیفیت کے اعتبار سے بھی ہے۔۔۔ تھوڑا پڑھئے مگر سچ سچ پڑھئے۔۔۔ رسماً نہیں، حقیقتاً پڑھئے۔۔۔ عادت کے طور پر نہیں، جذبہ کے ساتھ پڑھئے۔۔۔ بوجھل ذہن سے نہیں، کشادہ طبیعت سے پڑھئے۔۔۔ صرف پڑھنے کے لئے نہیں، کچھ پانے کے لئے پڑھئے۔۔۔ صرف زبان سے نہیں، دل سے بھی پڑھئے۔۔۔ اپنے ارد گرد سے کٹ کر اور ماحول سے بے خبر ہو کر پڑھئے۔۔۔ اپنی روح کے ساتھ بارگاہ خداوندی میں حاضر ہو کر پڑھئے۔۔۔ اس طرح پڑھئے کہ گویا آپ خدا سے ہمکلام

ہیں۔۔۔ اور لفظ لفظ قرآن آپ کی روح پر اتر رہا ہے۔۔۔

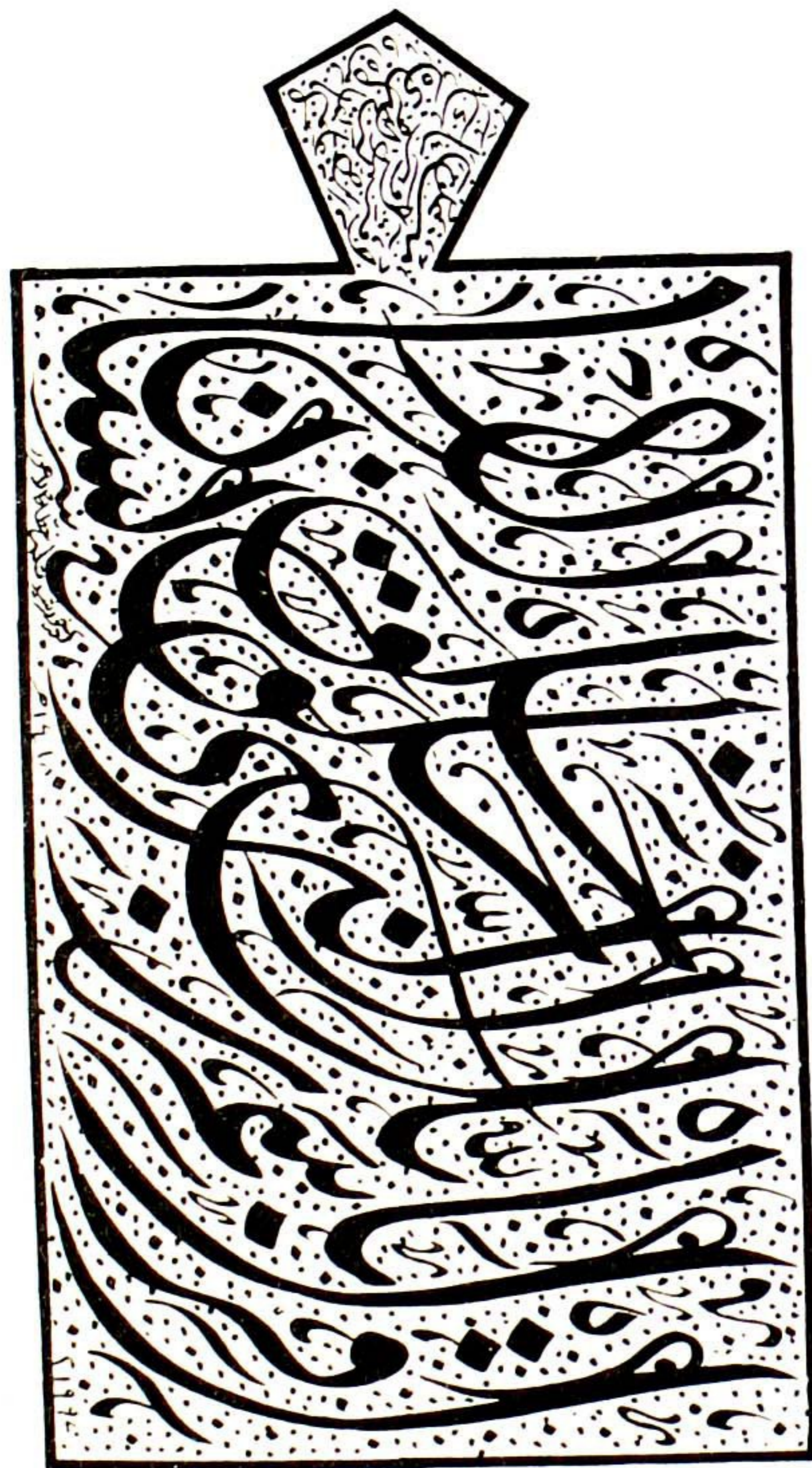
۲۔ ذرا سورہ زمر کی آیت نمبر ۲۳ ترجمہ کے ساتھ اسی کیفیت اور آہنگ سے پڑھے۔۔۔ اور چشم تصور سے دیکھئے کہ۔۔۔ روشنی کا ایک ہالہ ہے جو آسمان سے زمین تک رفتہ رفتہ آپ کے ارد گرد پھیلتا جا رہا ہے۔۔۔ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔۔۔ حواس کی گرفت سے آزاد ہو جائیے۔۔۔ اور خود کو اس پاکیزہ ماحول میں انڈیل دیجئے۔۔۔ دیکھئے۔۔۔ نور کی برسات ہو رہی ہے۔۔۔ اپنے وجود کی پور پور اس میں نہلا دیجئے۔۔۔ اور اب مانگئے خدا سے۔۔۔ دل کی تڑپ۔۔۔ روح کا گداز۔۔۔ اشکوں کی جھڑی۔۔۔

”یا رب! میں جب بھی قرآن پڑھوں، تڑپتے دل سے

پڑھوں اور آنسوؤں میں ڈوب کر پڑھوں“۔۔۔ آمین۔

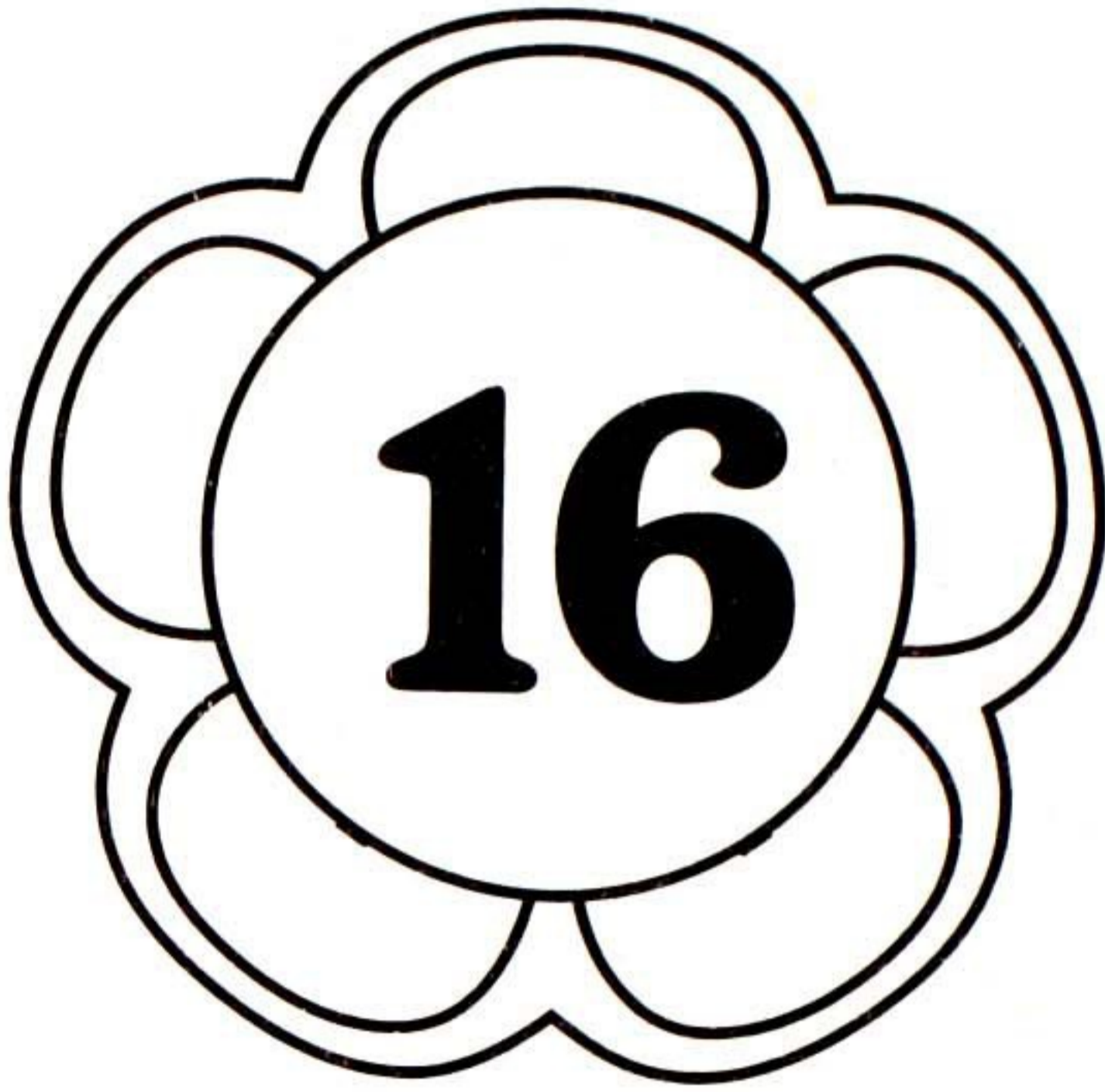
۳۔ لیجئے۔۔۔ اب قرآن حکیم کی تلاوت شروع کیجئے۔۔۔ کہیں سے پڑھے۔۔۔ پر ڈوب کر پڑھے۔۔۔ اور جب تک دل تڑپتا رہے۔۔۔ آنسو بہتے رہیں۔۔۔ تب تک قرآن پڑھتے رہیے۔۔۔ اور اے میرے بھائی۔۔۔ قرآن پڑھنے کے بعد جب بارگہ الہی میں ہاتھ اٹھائیں۔۔۔ تو اس عاجز حقیر بندے کو اپنی دعا سے محروم نہ رہنے دیجئے گا۔۔۔





قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
من قرأ القرآن من غير حزن  
لم يمت حتى يرى مقعدا له في الجنة  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
من قرأ القرآن من غير حزن  
لم يمت حتى يرى مقعدا له في الجنة

بسم الله الرحمن الرحيم



(۱) پھر کوئی اور تمنا نہ رہے

Aura of Mercy

(۲) ایسے میں ہاتھی بھی کام نہیں آسکتا

Maturity of spirit

(۳) آزار تو سارے ذہنی ہیں

Rationalization

(۱۳۳) پہلا، دوسرا منٹ

## پھر کوئی اور تمنا نہ رہے

تعارف

## Aura of Mercy

یہ دنیا رنج و مصیبت کا گہوارہ ہے اور انسان اسی گہوارے میں پلتا ہے۔ سو جب تک انسان دنیا میں سانس لے رہا ہے، غم سے چھٹکارا نہیں پاسکتا۔ غم لازماً حیات ہے اور اسکی تپش کچھ ایسی ہے کہ آدمی نفس نفس گھلتا اور لمحہ لمحہ پگھلتا ہے۔ ایک قدم اگر امید کے سہارے اٹھتا ہے تو اگلا قدم مایوسی سے لڑکھڑانے لگتا ہے۔ چہرے پر مسکراہٹ ابھی کھلنے نہیں پاتی کہ پلکیں آنسوؤں سے بوجھل ہونے لگتی ہیں۔ خوشی کی بوند اترتی تو ہے لہو میں چاند رچانے کو، مگر ساتھ ہی غم کی پھوار بھی پڑنے لگتی ہے۔ زندگی کے ساز سے پھوٹتے تو ہیں مسرت کے نغمے بھی، مگر ان کے آہنگ میں گھلا ہوتا ہے غم کا سوز بھی۔ غرض دیکھئے تو ہر طرف برسات ہے غم کی۔ پڑھئے تو الم کا سورہ بھی جزو کتابِ زندگی ہے۔۔۔ اور برتتے تو ۔

قیدِ حیات و بندِ غم اصل میں دونوں ایک ہیں

موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

لیکن ٹھہریے! مایوسی کی بات نہیں۔ غم جتنا بھی ہو مداوا اس کے ساتھ ہے۔ بیماری اترتی ہے پر اس سے بچنے کیلئے ہر جسم کے اندر ایک دفاعی میکانزم موجود ہے۔ ذہن کے آزار کم نہیں، مگر ان کے روکنے کو ہر شخص میں ایک نفسیاتی

حصار بھی تو ہے۔ روحانی کرب کے اسباب ہزاروں ہیں لیکن ہر روح ایک پناہ کے ہالے میں رہتی ہے۔ یہ دفاعی میکنزم، یہ نفسیاتی حصار اور یہ روحانی پناہ کیا ہے؟۔ رحمتوں کا ہالہ (Aura of mercy) ہے۔ خدا کی رحمت بے کنار ہے۔ ہر شے اس کے احاطے میں ہے؛ اور اس نے اپنی رحمت کو دنیا میں اتارا ہے محمد مصطفیٰ ﷺ کے روپ میں۔ خود فرمایا:

”وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ“ (انبیاء: ۱۰۷)

یعنی اے محبوب ﷺ! میں نے تمام جہانوں کے لئے اپنی ساری رحمت ترے پیکر میں سمو کر بھیجی ہے۔

سو یاد رکھئے! اب پوری کائنات کا ذرہ ذرہ اور قطرہ قطرہ اس رحمتِ مصطفیٰ ﷺ کی آغوش میں سمٹا ہوا ہے۔ ہم جہاں بھی ہوں اور جس حال میں بھی ہوں ہر آن اسی رحمتِ مصطفیٰ ﷺ کے سائے میں ہیں۔ ہماری زندگی اسی رحمت کے ہالے میں بسر ہو رہی ہے۔ اور یہی رحمتِ مصطفیٰ ﷺ کا ہالہ (Aura of mercy) ہمارے لئے ہر غم کا مداوا ہے۔ ہر کرب سے چھٹکارا اور ہر آزار کا علاج۔ بس پکارنے کی دیر ہے۔۔۔ اور آج کا سبق اسی پکار کا ایک آہنگ ہے۔ پڑھئے اور اس پکار کو اپنے تن من میں بسا لیجئے۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے اور اپنی زندگی کو اس مقدس نبوی دعا کے ہالے میں لے آئیے جسکی آغوش میں کائنات کی ہر پاکیزہ تمنا اور قبولیت کا ہر امکان سمٹ آیا ہے:

۱۔ ایک دعا وہ ہے جو بندہ اپنی طرف سے خود اپنے لئے مانگتا ہے۔۔۔

اپنے الفاظ میں --- اور دوسری دعا وہ ہے جس میں بندہ اپنے رب سے یہ التجا کرتا ہے کہ --- اے خدا! مجھے اپنے محبوب پاک حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی پاکیزہ دعاؤں کا مصداق بنا دے --- جو دعائیں تیرے محبوب پاک ﷺ نے مانگی تھیں --- مجھے ان مقدس دعاؤں سے فیضیاب کر دے --- یا اللہ! میں اپنی سب آرزوئیں --- تیرے حبیب ﷺ کی آرزوؤں پر قربان کرتا ہوں --- میری سب تمنائیں، ان کی رضا میں گم کر دے --- میں نہیں جانتا --- بھلائی کیا ہے، برائی کیا --- مجھے کچھ خبر نہیں کہ --- میرا فائدہ کس میں ہے اور خسارہ کس میں --- میری سمجھ ناقص ہے --- میرا شعور خام --- میری سوچیں ادھوری ہیں --- میرے خواہشیں بھول بھلیاں --- اے خدا! میری طلب بہت حقیر اور تیری پسند بہت عظیم --- میری دعا ہے بس ہوس --- اور تیری رضا ہے ماورا --- پس یہی التجا ہے میری ---

”اے خدا! مجھے ہر وہ بھلائی دے دے --- جو تیرے محبوب ﷺ نے تجھ سے مانگی ہے --- اور ہر اس چیز کے شر سے بچائے رکھ --- جس سے تیرے محبوب ﷺ نے پناہ مانگی ہے“ ---

۲- یہ ہے وہ جامع اور ہمہ گیر دعا --- جس کا شعور میں آج اپنے قارئین کے دلوں میں جگانا چاہتا ہوں --- اور یہ شعور ہمیں خود ہمارے آقا و مولا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے عطا فرمایا ہے --- صحابہ کرام نے بارگاہ رسالت ﷺ میں ایک بار عرض کی: - یا رسول اللہ ﷺ! ہمیں ایک ایسی جامع اور ہمہ گیر دعا عطا فرما دیجئے --- کہ اس میں سب دعائیں سمٹ آئیں --- اور ہمیں اس دعا کے بعد کسی اور تمنا کی حاجت نہ رہے --- اس پر حضور سید عالم رحمت کائنات ﷺ نے اپنی امت کو یہ دعا سکھائی: --- آئیے --- آج ہم سب اس دعا کو حضور سید کائنات ﷺ ہی کے مقدس الفاظ میں زبانی یاد کر لیں --- اور ہمیشہ انہی الفاظ



میں دعا کیا کریں:-

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلْنَاكَ مِنْهُ، نَبِيَّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ، نَبِيَّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

یعنی اے اللہ! ہم تجھ سے سوال کرتے ہیں ہر اس خیر کا جو تیرے پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے تجھ سے مانگی اور تیری پناہ مانگتے ہیں ہر اس چیز کے شر سے کہ جس سے تیرے محبوب ﷺ نے پناہ مانگی۔

۳۔ قارئین محترم! --- اس دعا کے الفاظ انتہائی آسان اور سلیس ہیں --- انہیں زبانی یاد کرنے میں نہ دقت ہوگی --- اور نہ زیادہ وقت لگے گا --- بس توجہ سے یاد کیجئے تو --- ان شاء اللہ ایک ہی منٹ کافی ہے --- تاہم دو منٹ اس کے لئے ہم نے رکھے ہیں --- سو یاد کر لیجئے اس دعا کو --- اور پھر تا زندگی اسے حرزِ جاں بنا لیجئے ---



(۱۳۴) تیسرا منٹ

ایسے میں ہاتھی بھی کام نہیں آ سکتا

تعارف

*Maturity of spirit*

انسان کا شعور اگر خام ہو تو نہ صرف اس کی اپنی زندگی طرح طرح کے

خطرات میں گھری رہتی ہے بلکہ وہ اپنے ماحول اور معاشرہ کیلئے بھی نقصان کا باعث بنتا ہے۔ اسی لئے قرآن حکیم میں حکم دیا گیا ہے کہ ”جب تک آدمی کا شعور پختہ نہ ہو اس کا اپنا مال بھی اس کے تصرف میں نہ دیا جائے کیونکہ اندیشہ ہے وہ مال ضائع کر دے گا“ (سورہ نساء: ۵) شعور کی پختگی انسان کو ہر لحاظ سے محفوظ اور متوازن اسلوب حیات (Life Style) اپنانے کے قابل بناتی ہے۔ زندگی کے بنیادی مقاصد اور اعلیٰ اقدار کا تحفظ وہی آدمی کر سکتا ہے جس کا ذہن اور دل دونوں پختگی (Maturity) کی حدوں کو پہنچ چکے ہوں۔ ذہن کی پختگی انسان کو عقل کی خام کاریوں سے بچاتی ہے اور قلب کی پختگی اسے منفی جذبات پر قابو پانے کی راہ دکھاتی ہے۔ جدید علم النفس کی تحقیقات کے آئینے میں پختگی (Maturity) کی ماہیت اور اثرات کو یوں اجاگر کیا گیا ہے:

*"Maturity means dependability, integrity and ability to live in peace with things we can not change. Maturity is patience, the willingness to give up immediate pleasure in favour of the long term gain. Maturity is preservance, sweating out a project despite setbacks. Maturity is unselfishness, responding to the needs of others. Maturity is humility. A mature person is able to say: "I was wrong".*

(Ann landers, An Essay on Maturity)

یعنی پختگی نام ہے قابل اعتماد، دیانتدار اور اس صلاحیت سے

بہرہ ور ہونے کا کہ آدمی ان چیزوں کے ساتھ پُر امن طور پر رہ سکے جن کو وہ بدل نہیں سکتا۔ پختگی برداشت سے عبارت ہے۔ یہ آمادگی کہ دیرپا فائدہ کے لئے وقتی خوشی کو ترک کر دیا جائے۔ پختگی دراصل ثابت قدمی ہے۔ رکاوٹوں کے باوجود اپنے مقصد کی تکمیل کے لئے محنت جاری رکھنا۔ پختگی بے غرضی ہے؛ دوسروں کی ضرورت میں ان کے کام آنا۔ پختگی انکساری ہے؛ ایسا شخص یہ کہنے کا حوصلہ رکھتا ہے کہ میں غلطی پر تھا۔

قارئین محترم! آپ نے دیکھا پختگی کیا ہے اور انسانی شخصیت پر اسکے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؛ اور یہ بھی کہ جب روح کی پختگی (Maturity of spirit) اپنے کمال کو پہنچتی ہے تو آدمی عجز و انکسار کے سانچے میں ڈھل جاتا ہے۔ پھر اس کے لئے اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنا اور ان سے چھٹکارا پانا بہت آسان ہو جاتا ہے۔۔۔ اور یہی ہمارے آج کے سبق کا مرکزی نقطہ (Focul Point) ہے۔



## درس

سہ پہر کے ڈھلتے سائے میں:۔۔۔ پڑھئے اور شعور

کی ایک نئی رواپنے اندر جگائیے:

۱۔ انسان خطا کا پتلا ہے۔۔۔ غلطیاں اس سے ہوتی رہتی ہیں۔۔۔ لیکن المیہ یہ ہے کہ انسان ایک ہی غلطی بار بار دہراتا ہے۔۔۔ اور یہ بہت بڑا نقص

ہے۔۔۔ ایک ہی غلطی بار بار کرنا جہاں اس غلطی کو جرم میں بدل دیتا ہے۔۔۔ شریعت کی اصطلاح میں صغیرہ گناہ کو کبیرہ بنا دیتا ہے۔۔۔ وہیں اس سے انسان کی شخصیت میں ٹوٹ پھوٹ ہونے لگتی ہے۔۔۔ اس کا عزم، حوصلہ اور اعتمادِ نفس ختم ہو جاتا ہے۔۔۔ قوتِ فیصلہ کمزور پڑ جاتی ہے۔۔۔ کوئی بڑا کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔۔۔ رفتہ رفتہ اسکی شخصیت پر خوف، گھبراہٹ اور ڈپریشن کا غلبہ ہو جاتا ہے۔۔۔ ایسا شخص نہ تو اپنی غلطیوں سے کوئی سبق سیکھتا ہے۔۔۔ اور نہ ہی اپنی ناکامیوں کے گرداب سے باہر نکل سکتا ہے۔۔۔ کبھی کبھار تو ایسا ہوتا ہے کہ اسے اپنی زندگی ہی بوجھ محسوس ہونے لگتی ہے۔۔۔ اور خودکشی کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔۔۔ اس صورتحال سے بچنا آسان ہے۔۔۔ کیسے۔۔۔ آئیے کسی دانا سے پوچھیں:۔۔۔

شیخ سعدیؒ نے لکھا ہے کہ ہر بڑی خرابی شروع میں چھوٹی ہوتی ہے۔۔۔ ابتدا میں اس پر آسانی سے قابو پایا جا سکتا ہے۔۔۔ جیسے زمین میں کسی جگہ چشمہ ابلنا شروع ہو تو ابتدا میں اس سوراخ کو کیل سے بند کیا جا سکتا ہے۔۔۔ لیکن رفتہ رفتہ وہ سوراخ اتنا بڑا ہو جاتا ہے کہ ہاتھی کے ذریعہ بھی بند نہیں ہو سکتا۔۔۔ انسان کی غلطیوں کا حال بھی یہی ہے۔۔۔ کہتے ہیں ہر بڑا ڈاکو شروع میں چھوٹا چور ہوتا ہے۔۔۔ اور اس میں تو کوئی شک ہی نہیں کہ۔۔۔ بڑے سے بڑے جرم کا راستہ بھی چھوٹی چھوٹی غلطیوں کی پگڈنڈی ہی سے نکلتا ہے۔۔۔

۲۔ پس اپنی غلطیوں کا جائزہ لیتے رہیے۔۔۔ طبیعت کے انحراف پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔۔۔ ایک ہی غلطی کو بار بار دہرانے سے بچئے۔۔۔ جب بھی کوئی نئی غلطی انسان سے سرزد ہو تو وہ کچھ نہ کچھ سبق بھی ضرور سیکھتا ہے۔۔۔ لیکن پرانی غلطیوں کو دہرانا تو انسان کو سوائے بربادی کے اور کچھ نہیں دیتا۔۔۔

۳۔ ہو سکتا ہے آج بھی کوئی نہ کوئی غلطی آپ سے ایسی سرزد ہوئی ہو۔۔۔ جو پہلے بھی آپ کر چکے ہیں۔۔۔ مثلاً غصہ میں کسی کو گالی دینا۔۔۔ بلاوجہ کسی سے الجھنا۔۔۔ غلط ڈرائیونگ سے ٹریفک جام کرنا۔۔۔ ایک ہی شخص سے دوبارہ دھوکہ کھانا۔۔۔ کسی حق دار کی حق تلفی کرنا۔۔۔ وقت یا وعدہ کی پابندی نہ کرنے سے نقصان اٹھانا۔۔۔ دوسروں کے معاملات میں بلاوجہ مداخلت کر کے شرمسار ہونا۔۔۔ کھانے پینے میں ایک ہی قسم کی بے احتیاطی سے تکلیف اٹھانا۔۔۔ غرض ان گنت غلطیاں ہیں جو انسان بار بار دہراتا ہے۔۔۔ ذرا سوچئے تو۔۔۔ آج آپ نے کون کون سی غلطیاں دہرائی ہیں۔۔۔ مقصد ان غلطیوں کی فہرست بنانا نہیں۔۔۔ بلکہ اصلاح کی راہ پر ایک قدم آگے بڑھانا ہے۔۔۔ کیسے۔۔۔ اس کے لئے دیکھئے اگلا درس۔۔۔



(۱۳۵) چوتھا، پانچواں منٹ

## آزار تو سارے ذہنی ہیں

تعارف

### Rationalization

انسانی شعور کی کئی پرتیں ہیں اور آدمی جب کسی وجہ سے ایک ہی پرت میں کھو کر رہ جائے اور شعور کی دیگر سطحیں فعال (active) نہ رہیں تو قدم قدم پر زندگی کے ایسے جنم لینے لگتے ہیں۔ کبھی منفی جذبات اور کبھی فاسد خیالات اسکی شخصیت پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ ذہنی بیداری اور خود اعتمادی ہر دو سے محروم ہو

جاتا ہے۔ زندگی کے صحرا میں اس کا وجود یونہی بھٹکنے لگتا ہے بغیر کسی سمت کے۔ دھوپ میں جھلسنا، سراب کے پیچھے لپکنا، ریت میں دھنسا اور کانٹوں سے الجھنا بس یہی کچھ اس کا مقدر ہوتا ہے۔ کبھی خیال کی کوئی رو اسے کہیں لے جائے گی اور کبھی جذبوں کا تلاطم اسے بھنور میں پھنسا دے گا۔

کبھی بے حسی کا پیکر اور کبھی احساسِ جرم کی گرفت میں۔ کبھی اوہام سے نبرد آزما اور کبھی حقیقتوں سے گریز پا۔ کبھی مادیت کے حصار میں اور کبھی ماورائی دنیا میں۔ کبھی مذہب سے بیزار اور کبھی عقیدتوں کی بھرمار۔ کبھی زندہ دل، کبھی افسردگی میں ڈوبا۔ کبھی موت سے نڈر، کبھی زندگی سے خوف زدہ۔ یہ ہے کیفیت اس شخص کی جو زندگی کے بارے میں اپنے موقف کو Rationalize نہ کر سکے اور یوں شعور کی مختلف پرتوں میں باہم سازگاری (harmony) پیدا نہ کر پائے۔ انسان کے مزاج، عادات اور رویوں میں یگانگت تبھی پنپتی ہے جب اس کی زندگی rationalize ہو جائے۔ جدید علم النفس کی تحقیق اس بارے میں یہ ہے:

"Man should make up his mind with emphasis as to what he rationally believes and should never allow contrary irrational beliefs to obtain a hold over him. Since rationality consists in the main of internal harmony, the man who achieves it is freer in his contemplation of the world and in use of his energies to achieve external purposes than is the man who is

*perpetually hampered by inward conflicts."*

(Conquest of happiness, p. 108-109)

یعنی آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے ذہنی رویے اور مزاج کو ایسے عقائد کے مطابق تشکیل دے جو عقلیت اور روشن خیالی کے ساتھ سازگار ہوں اور اس کے برعکس عقائد و افکار کو خود پر کبھی حاوی نہ ہونے دے۔ وجہ یہ ہے کہ عقلیت اور روشن خیالی ہی سے آدمی کی اندرونی شخصیت میں ہم آہنگی ابھرتی ہے۔ جو آدمی اپنی شخصیت میں توازن پیدا کر لے بس وہی ہے جو زیادہ اطمینان، اعتماد اور آسانی کے ساتھ اپنی داخلی توانائیوں کو بروئے کار لا سکتا اور خارجی دنیا میں اپنے مقاصد کی تکمیل کر سکتا ہے بمقابلہ اس شخص کے جو داخلی کشمکش اور عدم توازن کا شکار ہو۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ انسانی رویوں اور معاملات کی ساری خرابی، غلط افکار اور غیر فطری عقائد کی کوکھ ہی سے جنم لیتی ہے۔ اگر انسان اپنے عقائد و افکار کو Rationalize کر لے تو زندگی کے ہر آزار سے چھٹکارا پا سکتا ہے۔ یہ کام ہو سکتا ہے بظاہر دشوار معلوم ہو لیکن واقعہ یہ ہے کہ اگر ترجیحات کا تعین درست ہو جائے تو صدیوں کا سفر لمحوں میں طے ہو سکتا ہے۔۔۔ اور آج کے سبق میں ہم ایسا ہی ایک قدم اٹھا رہے ہیں جو زندگی کے ان گنت راستوں کو پل بھر میں اجال دے گا۔



## درس

عشائیر سے پہلے یا بعد جب ذہن بوجھل نہ ہو:۔۔۔ پڑھئے اور آگہی کے نئے درتچے سے زندگی کے آنگن میں جھانکنئے:

۱۔ آج کی دہرائی ہوئی غلطیوں میں سے ایک۔۔۔ اور صرف ایک غلطی چنئے۔۔۔ یہ غلطی ایسی ہونی چاہیے جو بار بار آپ سے سرزد ہوتی ہے۔۔۔ یا جو سرزد تو کبھی کبھار ہوتی ہے لیکن اسکی وجہ سے آپ کو شرمندگی بہت اٹھانی پڑتی ہے۔۔۔ اور بس اب تہیہ کر لیجئے۔۔۔ کہ اس غلطی سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا پا کر ہی رہنا ہے۔۔۔ کیا آپ نے فیصلہ کر لیا۔۔۔ لیکن ٹھہریئے۔۔۔ ایسے فیصلے تو آپ نے پہلے بھی کئی بار کئے ہوں گے۔۔۔ مگر وہ کمزور نکلے۔۔۔ کیا یہ بھی پہلے کی طرح کمزور فیصلہ تو نہیں۔۔۔ ذرا اپنے دل اور دماغ دونوں کو اچھی طرح ٹٹول کر بتائیئے۔۔۔

۲۔ ہاں! اچھا کیا آپ نے سچ سچ بتا دیا کہ۔۔۔ یہ بھی پہلے کی طرح کمزور فیصلہ ہے۔۔۔ اس صورت میں ہم غلطی سے چھٹکارا پانے کی تدبیر کسی آئندہ نشست پر اٹھا رکھتے ہیں۔۔۔ اور پہلے اسی کمزوری سے نمٹنے کے بارے میں سوچتے ہیں۔۔۔ کون سی کمزوری۔۔۔ یہی قوتِ فیصلہ کی کمی۔۔۔ اور قوتِ ارادی کی خامی۔۔۔ کیا آپ نے کبھی سوچا کہ۔۔۔ آپ کی یہی کمزوری تو بے شمار مسائل کی جڑ ہے۔۔۔ اسی نے تو آپ کو ان گنت پریشانیوں میں جکڑ رکھا ہے۔۔۔ کاروبار آپ کا اسی لئے نہیں چلتا۔۔۔ افسر آپ سے اسی لئے ناخوش ہیں۔۔۔ گھر کے آدھے جھگڑے اسی وجہ سے ہیں۔۔۔ میری ایک بات یاد رکھئے۔۔۔ اور اچھی طرح یاد رکھئے۔۔۔ کیا بات۔۔۔ آگے پڑھئے:۔۔۔

۳۔ یہ بات، ہے بڑے کام کی۔۔۔ اور آپ اس سے فائدہ اٹھا سکیں



تو۔۔۔ مجھے اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھئے گا۔۔۔ بات یہ ہے کہ۔۔۔ زندگی کا کوئی مسئلہ بذاتِ خود مسئلہ نہیں ہوتا۔۔۔ وہ مسئلہ اُس وقت بنتا ہے۔۔۔ جب آپ اس کے بارے میں کوئی فیصلہ نہ کر سکیں۔۔۔ اس سے پہلے وہ صرف ایک کام یا ایک معاملہ ہوتا ہے۔۔۔ محض ایک عمل یا ایک چیز ہوتا ہے۔۔۔ بس ایک عادت یا ایک حالت ہوتا ہے۔۔۔ مسئلہ ہرگز نہیں ہوتا۔۔۔ یہاں اس سے بحث نہیں کہ۔۔۔ وہ کام آپ کے لئے فائدہ مند ہے یا نقصان دہ۔۔۔ وہ عادت اچھی ہے یا بری۔۔۔ اور وہ چیز دوست ہے یا دشمن۔۔۔ کیونکہ یہ سب باتیں اضافی (Relative) ہیں۔۔۔ ہو سکتا ہے ایک چیز سے آپ فائدہ نہ اٹھا سکیں۔۔۔ جبکہ دوسرے اس سے فائدہ اٹھا لیں۔۔۔ اسی طرح آپ کسی چیز کو اچھائی سمجھیں۔۔۔ اور حقیقت میں وہ برائی نکلے۔۔۔ اس بات کو تو خود قرآنِ حکیم نے صاف صاف کھول کر بتا دیا ہے۔۔۔ اور ایک جگہ نہیں۔۔۔ کئی جگہ دہرایا ہے۔۔۔ سنئے۔۔۔ خدائے ذوالجلال کے اپنے الفاظ میں:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ۔  
(بقرہ: ۲۰۶)

یعنی بارہا ایسا ممکن ہے کہ کوئی چیز تمہیں بُری لگے لیکن وہ تمہارے حق میں بہتر ہو اور بارہا ایسا ممکن ہے کہ کوئی بات تمہیں پسند آئے مگر وہ تمہارے حق میں بُری ہو۔

۴۔ تو میرا خیال ہے اب تک یہ بات آپ سمجھ چکے ہوں گے کہ۔۔۔ دنیا میں مسئلہ نام کی کوئی چیز موجود نہیں ہے۔۔۔ اپنی ذات اور اپنے وجود کے اعتبار سے کوئی چیز کسی کے لئے مسئلہ نہیں بنتی۔۔۔ اچھا! اب آپ پوچھیں گے کہ پھر مسئلہ کس کو کہتے ہیں؟۔۔۔ تو دیکھئے! بات یہ ہے کہ۔۔۔ دنیا کی کوئی چیز اپنی ذات میں مسئلہ نہیں ہے لیکن اگر آدمی چاہے تو وہ دنیا کی ہر چیز کو مسئلہ سمجھ سکتا

ہے۔۔۔ اور مسئلہ بنا سکتا ہے۔۔۔ اور یہی دو حالتیں ہیں۔۔۔ کسی چیز کے مسئلہ بننے کی۔۔۔

☆ ایک یہ کہ انسان کسی چیز یا کسی کام کو مسئلہ سمجھنے لگے۔۔۔ جبکہ حقیقت میں وہ چیز مسئلہ نہ ہو۔۔۔ اور انسان کی زندگی میں پچاس فیصد مسائل ایسے ہی ہوتے ہیں۔۔۔ مجھے یقین ہے کہ آپ خود ایسی بہت سی مثالیں پیش کر دیں گے جہاں ایک آدمی کسی چیز کو بہت بڑا مسئلہ سمجھ رہا ہوتا ہے۔۔۔ جبکہ دوسرے شخص کے نزدیک وہ بالکل مسئلہ نہیں ہوتا۔۔۔ تو مجھے کہنے دیجئے کہ۔۔۔ ہمارے بہت سے مسائل ہماری سوچ کے پیدا کئے ہوئے ہیں۔۔۔ یہ مسائل بس خیالی ہیں۔۔۔ کمزور ذہن کے گھڑے ہوئے۔۔۔ اور خیال کی دنیا پہ چھائے ہوئے۔۔۔

☆ دوسری حالت کسی چیز کے مسئلہ بننے کی وہ ہے۔۔۔ جس سے ہماری آج کی گفتگو شروع ہوئی تھی۔۔۔ یعنی قوتِ فیصلہ کی کمی یا فقدان۔۔۔ اس کا ثبوت تو آپ خود اپنی ہی زندگی کی بے شمار مثالوں سے مہیا کر سکتے ہیں۔۔۔ کیا بارہا ایسا نہیں ہوا کہ۔۔۔ ایک ہی کام۔۔۔ ایک وقت میں آپ نے آسانی سے کر لیا ہو۔۔۔ جبکہ دوسرے وقت میں وہی کام آپ کے لئے پہاڑ جیسا بوجھ بن گیا ہو۔۔۔ ایسا کیوں ہوتا ہے۔۔۔ اس کا تمام تر دارومدار انسان کی قوتِ فیصلہ پر ہے۔۔۔ جب آپ کسی کام کو کرنے کا فیصلہ کر لیں۔۔۔ تو وہ آپ کے لئے آسان ہو جاتا ہے۔۔۔ اور فیصلہ نہ کر سکیں۔۔۔ یا بے دلی سے کریں۔۔۔ تو وہی کام آپ کے لئے بہت بڑا بوجھ بن جاتا ہے۔۔۔ اور اسی کو مسئلہ کہتے ہیں۔۔۔ امید ہے آپ یہ بات اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے۔۔۔ کہ مسئلہ کوئی چیز خود نہیں ہوتی۔۔۔ انسان کی قوتِ فیصلہ۔۔۔ یا تو اُسے کر گزرتی ہے۔۔۔ اور یا اسے مسئلہ بنا دیتی ہے۔۔۔ تو پھر مجھے کہنے

دیتے کہ --- اصل مسئلہ --- بلکہ تمام مسائل کی جڑ --- انسان میں  
قوتِ فیصلہ کی کمی ہے ---

۵۔ باقی رہا! اس مسئلے --- بلکہ اُمّ المسائل کا حل --- تو اس پر بات پھر  
کبھی ہوگی --- تاہم گہری نظر سے دیکھیں تو اشاروں ہی اشاروں میں حل بھی  
اس کا ساتھ ہی بتایا جا چکا ہے --- اور آج بس اتنا ہی کافی ہے --- اور یہ بھی  
کچھ زیادہ ہی ہو گیا --- یاد رکھئے --- اس نظامِ تربیت میں میری سب سے پہلی  
ترجیح --- آپ کو ذہنی تھکاوٹ، بیزاری اور گھبراہٹ سے بچا کر ساتھ چلانا  
ہے ---



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَضْلُ اللَّهِ الْمَكِينِ بِأَمْرِهِ نَفْسًا



(۱) رقم پھینکی تو دریا سے آواز آئی

Living interaction

(۲) لوٹ آئیے آپ جہاں ہیں

Time observing

(۳) وہ پلٹے تو بدو غائب تھا اور زین بھی

Behaviour modification

(۱۳۶) پہلا منٹ

## رقم پھینکی تو دریا سے آواز آئی

تعارف

### Living Interaction

انسان خلا میں نہیں، کائنات میں رہتا ہے؛ اور کائنات میں جو کچھ ہے سب خدا نے انسان کے لئے بنایا ہے۔ قرآن پاک میں ہے: خَلَقَ لَكُمْ مِمَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا (بقرہ: ۲۹) مطلب یہ ہے کہ انسان کو جینے کے لئے کائنات کی ضرورت ہے اور کائنات کو باقی رہنے کے لئے انسان کی۔ دونوں ایک دوسرے کے محتاج ہیں اور دونوں ایک دوسرے کا سہارا۔ جب تک انسان باقی ہے تب تک کائنات بھی رہے گی۔ اور جب ان میں سے کوئی ایک نہ رہا تو دوسرا بھی فنا کے گھاٹ اتر جائے گا۔ یہی خدا کی منشا ہے اور اسی کے مطابق نظام ہستی چل رہا ہے۔ ایک زندہ اور فعال حیاتیاتی تعامل (Living biological interaction) ہے جو انسان اور کائنات کے درمیان ہر وقت جاری ہے۔ ہر ایک دوسرے کو ہر وقت کچھ نہ کچھ دے رہا ہے اور اس سے بدلے میں کچھ لے رہا ہے۔

انسان کی زندگی کیا ہے: سانس کی آمد و رفت؛ اور سانس لینے میں انسان اگر ماحول سے آکسیجن لیتا ہے تو بدلے میں اسے کاربن ڈائی آکسائیڈ دیتا بھی ہے۔ یہی حال پانی، خوراک، روشنی اور دیگر ضروریات زندگی کا ہے۔ حد تو یہ کہ چھوٹے سے چھوٹے معاملے میں بھی علم و آگہی اور اطلاعات (Information) کا ہر آن تبادلہ ہو رہا ہے۔ خوراک کھانے سے لے کر اسے

ہضم کرنے تک اور موکی عوامل سے عہدہ برآ ہونے کے لئے انسانی جسم کو جو خاص پیچیدہ اور تکنیکی معلومات درکار ہوتی ہیں وہ خود عناصر فطرت ہی اس کے وجود میں انڈیلتے ہیں۔ انسانی زندگی کا سارا تانا بانا ہی کائنات کے چشمہ دانش سے ابلتے حقائق و معارف نے بنا ہے اور بنتے چلے جا رہے ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے اس بارے میں بہت کچھ کہا ہے۔ صرف ایک اقتباس سن لیجئے:

*"The maintenance of the life of the organism is dependent upon a constant interaction between the organism and its environment. The living organism maintains itself on dynamic steady state over a limited period of time by the consumption of free energy and by the constant interchange of matter, energy and information with the environment".*

*(The effects of the man-made environment on health and behaviour, p. 198)*

یعنی ایک جاندار کی زندگی کا انحصار ماحول کے ساتھ اس کے مسلسل تعامل اور لین دین پر ہے۔ ایک زندہ وجود اپنے ماحول کے ساتھ مادہ، توانائی اور معلومات کے پیہم تبادلہ کے ذریعہ جو آزاد توانائی صرف کرتا ہے اسکی بدولت وہ ایک خاص عرصے تک خود کو متوازن حالت میں قائم رکھتا ہے۔

اپنے ماحول اور عناصر فطرت کے ساتھ اس پیہم تعامل اور لگاتار

تبادلہ معلومات (Information Exchange) کی بدولت انسان کی زندگی ہر آن ایک ماورائی فطری دانش کا خزانہ اپنے اندر سمیٹتی رہتی ہے اور بسا اوقات یوں ہوتا ہے کہ دشواریوں میں ڈوبے ہوئے انسان کے لئے اچانک کسی غیبی قوت کی رہنمائی چمکتی اور مسائل حیات کی عقدہ کشائی کر جاتی ہے۔۔۔ ایسی ہی ایک روشن نوید کی جھلک ہمارے آج کے سبق میں درخشاں ہے۔



## درس

نماز فجر کے بعد:۔۔۔ پڑھے اور آسودگی کے کرشموں

کا راز پائیے:

معتصم روایت کرتا ہے:

کچھ لوگ کشتی میں سوار تھے کہ دریا میں ایک غیبی آواز آئی۔۔۔ جو آدمی دس ہزار دینار دے۔۔۔ اسے مشکلات سے چھٹکارا پانے کی راہ بتاؤں۔۔۔ ایک مسافر نے رقم دریا میں پھینکی۔۔۔ تو غیبی آواز آئی۔۔۔ جب تمہیں کوئی پریشانی یا معاشی تنگی لاحق ہو تو۔۔۔ اس آیت کریمہ کا ورد کیا کرو:

”وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ  
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ“ اِنَّ اللّٰهَ بِاٰمْرِهٖ قَدۡ جَعَلَ اللّٰهُ  
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا“  
(طلاق: ۳)

یعنی جو کوئی اللہ تعالیٰ سے ڈرے، وہ اس کے لئے نجات کی راہ نکال دے گا اور اسے وہاں سے رزق دے گا جہاں اس کا گمان بھی نہ ہو اور جو اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرے تو وہ اسے



کافی ہے۔ بے شک اللہ تعالیٰ اپنا کام پورا کرنے والا ہے۔  
اس نے ہر چیز کا ایک اندازہ رکھا ہے۔

تو آئیے ایک منٹ کے لئے اس آئیے مقدسہ کا ورد کر لیں۔۔۔ دل  
میں۔۔۔ پورے خشوع و خضوع۔۔۔ اور کامل یقین و اعتماد کے ساتھ۔۔۔



(۱۳۷) دوسرا، تیسرا منٹ

لوٹ آئیے آپ جہاں ہیں

تعارف

### Time observing

فیثا غورث سے پوچھا گیا: وقت کیا ہے؟۔۔۔ جواب دیا: روح کائنات  
(Soul of the world)۔ بالکل صحیح۔ دیکھئے زندگی انسان کو بہت کچھ دیتی  
ہے۔ ایک سے ایک قیمتی تحفہ۔ مگر خود زندگی کیا ہے۔ وقت کا بہتا دریا۔ ہم سانس  
لیتے ہیں، یہ وقت ہے۔ دل کی دھڑکن وقت ہے، ذہن کی سوچ وقت۔ ہر موج  
تبسم وقت ہے، ہر بہتا آنسو وقت۔ غرض انسان کی ہر حالت، ہر عمل وقت ہے۔  
آدمی کے عمل ہی سے وقت کی حیثیت متعین ہوتی ہے۔ عمل اچھا تو وقت مقدس۔  
عمل برا تو وقت سزا۔ اور عمل کچھ نہیں تو وقت برباد۔ ایک مغربی مفکر کے بقول:

"Misspending a man's time is a kind of  
self-homicide."

یعنی وقت کا غلط استعمال ایک طرح کی خودکشی ہے۔

بات یہ ہے کہ خدا نے انسان کے لئے زندگی سنوارنے اور کامیابی حاصل کرنے کے جتنے بھی مواقع رکھے ہیں وہ سب اسے وقت ہی کی صورت میں ملتے ہیں۔ ان مواقع سے فائدہ اٹھانا تبھی ممکن ہے جب آدمی وقت کی پابندی (Time observing) کو اپنا شعار بنالے۔ علمِ نفسیات کی جدید تحقیق یہ ہے کہ ہر آدمی کا ذہنی افق (Mental Horizon) اس کے شعور و وقت (Time Consciousness) کے تابع ہوتا ہے اور یہیں سے مینجمنٹ سائنس نے وہ تمام انوکھی تدابیر وضع کی ہیں جن کی بدولت آج مغربی دنیا میں وقت نہ صرف یہ کہ پیدائشِ دولت کا سب سے بڑا عامل قرار پایا ہے، بلکہ ماحول کی تسخیر اور شاہراہِ زندگی پر قدم قدم ترقی و کامیابی کا زینہ بن گیا ہے۔ وقت کا احساس آدمی کے اندر غیر معمولی جذباتی توانائی (Emotional energy) کا خزانہ انڈیل دیتا ہے جسے بروئے کار لا کر وہ ہر قسم کے مشکل اور پیچیدہ حالات سے باسانی عہدہ برآ ہو سکتا ہے۔ ماہرین کے الفاظ میں:

"We each feel a sense of time, and by using this emotional intelligence, we become forward-sensing, more flexible and adaptable to new circumstances. We are highly effective in accomplishing our objects."

(Executive E.Q., p.344, 245)

یعنی شعورِ وقت ہر انسان کے اندر موجود ہے۔ یہ شعور ایک طرح کی جذباتی توانائی ہے اور اس جذباتی توانائی کو بروئے کار لا کر ہم اپنے وقت سے آگے دیکھنے یعنی مستقبل میں

جھانکنے کے علاوہ اپنے اندر زیادہ لچک اور نئے حالات کے ساتھ ہم آہنگی کی بہتر صلاحیت بیدار کر سکتے ہیں؛ اور یوں ہم اپنے مقاصد کی تکمیل میں انتہائی موثر اور کامیاب ثابت ہو سکتے ہیں۔

شعورِ وقت کا حاصل انسانی وجود اور زندگی کی حفاظت ہے۔ وقت انسان کو لمحہ لمحہ ملتا ہے اور جو شخص پابندیِ وقت (Time observing) کو اپنا شیوہ بنا لے اس میں دیانت، احتیاط اور ذمہ داری کا احساس بڑھ جاتا ہے اور دھیرے دھیرے اسکی زندگی حسنِ کردار کا مرقع بن جاتی ہے۔ انسان میں شعورِ وقت کو اجاگر کرنے اور اسے برتنے کی عملی ریاضت آج کے دور کی بہت بڑی ضرورت ہے اور علمِ جدید کے بہت سے شعبے اس ضمن میں فعال کردار ادا کر رہے ہیں۔۔۔ پیش نظر سبق اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے جو اخلاق، روحانیت اور علمِ انفس کی روشنی میں تجویز کی گئی ہے۔



## درس

**اشراق کے بعد:۔۔۔ پڑھئے اور زندگی کے سبھی دائروں میں اک حسن، اک سلیقہ، اک آہنگ نچوڑ لیجئے:**

☆ آج سارے دن میں آپ نے تین کام اس طرح کرنے ہیں کہ۔۔۔ ان میں پابندیِ وقت کا شدت سے اہتمام کیا جائے۔۔۔۔۔ حد یہ کہ منٹ اور سیکنڈ کی حد تک مقررہ وقت کا خیال رکھا جائے۔۔۔۔۔ ان کاموں میں سے دو تو ایسے ہوں گے جو آپ کے روزمرہ معمولات میں شامل ہیں۔۔۔۔۔ اور ایک عملِ خاص

آج کے لئے ہوگا۔۔۔ ان تین کاموں کا انتخاب میں آپ کو کر دیتا ہوں۔۔۔ اور ان کے لئے وقت آپ خود مقرر کر لیجئے۔۔۔ اپنی سہولت کے مطابق۔۔۔ مگر یہ وقت آپ کو ان کاموں کی انجام دہی سے کافی پہلے مقرر کرنا ہوگا۔۔۔ یہ نہیں کہ۔۔۔ جب کوئی کام شروع کرنے لگیں، وہی وقت اس کام کے لئے مقرر کر لیں۔۔۔ اس طرح تو پابندی وقت کا مقصد ہی فوت ہو جائے گا۔۔۔ لہذا بہتر بلکہ ضروری یہ ہے کہ۔۔۔ ابھی سے ان تینوں کاموں کے وقت طے کر لیں۔۔۔ اور یہ بھی خیال رہے کہ۔۔۔ ان تینوں کاموں کا وقت ایک ہی، یا قریب قریب نہ ہو۔۔۔ بلکہ ان کے درمیان کم از کم تین، تین گھنٹوں کا فاصلہ ضروری ہے۔۔۔ تو چلئے کام میں آپ کو بتا دوں۔۔۔ اور ساتھ ہی بطور مثال وقت مقرر کرنے کا اشارہ بھی دے دوں:۔۔۔

۱۔ ایک منٹ (یعنی پورے ساٹھ سیکنڈ) کے لئے آپ نے بالکل خاموش رہنا ہے۔۔۔ اور اس خاموشی کی حالت میں۔۔۔ بغیر ہونٹ ہلائے۔۔۔ اپنے دل کی طرف متوجہ ہو کر۔۔۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنا ہے۔۔۔ یہ ذکر لفظوں میں نہیں۔۔۔ بلکہ صرف خیال اور تصور میں ہوگا۔۔۔ اسم ذات ”اللہ“ کا تصور۔۔۔ اپنے من میں سمو لیجئے۔۔۔ اور اپنے وجود کے ریشے ریشے میں پرو لیجئے۔۔۔

اس کام کے لئے آپ صبح دس بج کر بیس منٹ کا وقت مقرر کر سکتے ہیں۔۔۔ اور اس قدر اہتمام کے ساتھ مقررہ وقت کا خیال رکھنا ہوگا کہ۔۔۔ جب آپ کی گھڑی ۱۰ بج کر ۱۹ منٹ اور ساٹھ سیکنڈ کا وقت بتائے۔۔۔ تو آپ جس حال میں بھی ہوں۔۔۔ فوراً اپنے مقررہ عمل کی طرف لوٹ آئیں۔۔۔ اور پورے ساٹھ سیکنڈ تک اس خاموش ذکر میں لگے رہیں۔۔۔

۲۔ دوسرا کام ہے۔۔۔ دوپہر کا کھانا اپنے مقررہ وقت پر کھانا۔۔۔ آپ اگر ظہرانہ کے عادی نہ ہوں۔۔۔ تب بھی آج کچھ نہ کچھ مثلاً پھل یا برگر وغیرہ

ہی کھا لیں۔۔۔ مگر اس میں پابندی وقت کا شدت سے اہتمام کریں۔۔۔ اس کے لئے آپ مثلاً دو بج کر پندرہ منٹ کا وقت مقرر کر سکتے ہیں۔۔۔

۳۔ تیسرا کام ہے۔۔۔ آج شام کو مقررہ وقت پر گھر پہنچنا۔۔۔ گھر پہنچنے سے مراد دروازے پر دستک دینا ہے۔۔۔ اس کے لئے آپ شام کا جو وقت بھی مقرر کریں۔۔۔ اس کی پیشگی اطلاع اپنے گھر والوں کو بھی دے دیں۔۔۔ اور پھر اپنے معمولات اور راستے کی ممکنہ الجھنوں مثلاً ٹریفک کے مسائل وغیرہ کا اندازہ رکھ کر اس طرح چلیں کہ۔۔۔ ٹھیک اپنے مقررہ وقت پر منٹوں کی پابندی کے ساتھ گھر کا دروازہ کھٹکھٹائیں۔۔۔ اگر راستے میں رکاوٹ نہ ہونے کے باعث آپ مقررہ وقت سے پہلے گھر پہنچنے والے ہوں۔۔۔ تو کہیں ادھر ادھر کا چکر لگا لیں۔۔۔ مگر آج مقررہ وقت کی پابندی ہر دو طرح سے کرنی ہے۔۔۔ نہ دیر ہو۔۔۔ نہ پہلے پہنچیں۔۔۔ اسی میں آج کے سبق کی حقیقی معنویت اور افادیت کا راز پوشیدہ ہے۔۔۔

☆ آج کا سبق دراصل پابندی وقت کے عام اخلاقی فلسفے کا حصہ نہیں ہے۔۔۔ بلکہ اس کا تعلق جدید ترین علم النفس کی ایک انتہائی لطیف معالجاتی تکنیک سے ہے۔۔۔ اور اس کا نقطہ کار (operational point) انسانی شخصیت کا جذباتی دائرہ (Emotional field) ہے۔۔۔ اور اسکے مقاصد وہی ہیں جو اس کتاب کے دیباچے میں بیان ہوئے۔۔۔ لہذا آج کے سبق سے مطلوبہ فوائد و اثرات اسی صورت ظاہر ہوں گے۔۔۔ جب اس کی ہو بہو پابندی کی جائے۔۔۔ تاخیر کی طرح جلد بازی بھی عمل کو رائگاں محنت (Void effort) میں بدل دے گی۔۔۔



(۱۳۸) چوتھا، پانچواں منٹ

وہ پلٹے تو بدو غائب تھا اور زین بھی

تعارف

### Behaviour Modification

زندگی میں کمال دھیرے دھیرے پیدا ہوتا ہے۔ بیج زمین میں ڈالنے سے پودا اگنے اور اس کے درخت بننے تک سالوں کا سفر ہے۔ رات کو سحر ہونے تک اور قطرے کو گہر ہونے تک بہت سی منزلیں طے کرنی پڑتی ہیں۔ خوراک لقمہ لقمہ حلق سے اترتی، ذرہ ذرہ ہضم ہوتی اور قطرہ قطرہ خون بنتی ہے۔ بچہ ایک ایک سانس بڑھتا اور پندرہ سال میں جوان ہوتا ہے۔ غرض ہر کام کی تکمیل وقت چاہتی ہے۔ تدریج اس کائنات کا اہل اصول ہے اور مشیتِ الہی کی ان گنت حکمتیں اس میں پنہاں۔ تدریج قدم قدم اصلاح کا موقع دیتی ہے۔ نفس نفس سدھار اور لمحہ لمحہ نکھار۔ دھیرے دھیرے آدمی اپنے کردار کو سنوارتا اور شخصیت کو اجالتا چلا جاتا ہے۔

انسانی شخصیت کی تعمیر کیلئے سب سے ضروری چیز رویوں کی اصلاح (Behaviour Modification) ہے۔ رویے تین طرح کے ہیں: ذہنی، جذباتی عملی؛ اور تینوں ہی پیہم اصلاح اور تبدیلی چاہتے ہیں۔ انسانوں کے باہمی تعلق اور تعامل (Interaction) کا انحصار انہی رویوں پر ہوتا ہے۔ رویے اچھے ہوں گے تو تعلق پائیدار اور تعامل ثمر بار ہوگا، ورنہ نہیں؛ اور جیسا لوگوں کا باہمی تعلق و تعامل ہوگا ویسا ہی معاشرہ پروان چڑھے گا۔ اس لئے مذہب، اخلاق اور قانون سبھی کا نقطہ ارتکاز رویوں کی اصلاح ہے۔ سو ہر شخص کو چاہیے اپنے ذہنی، جذباتی

اور عملی رویوں کو دن بدن بہتر سے بہتر بنانے کیلئے ہر آن انہیں Modify کرتا جائے۔۔۔ اور آج کا سبق اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔



## درس

عشاء کے بعد جب طبیعت میں انبساط ہو:۔۔۔  
پڑھئے اور اپنے دل میں بٹھا لیجئے کہ زندگی ہر نفس، ہر  
قدم ہم سے احتیاط کی روش مانگتی ہے:

۱۔ آج دن میں کسی نہ کسی شخص کے ساتھ زیادتی تو آپ نے کی ہوگی۔۔۔ ہو سکتا ہے کسی کو گالی دی ہو۔۔۔ کسی کی غیبت کی ہو۔۔۔ کسی کے ساتھ دھوکہ کیا ہو۔۔۔ کسی کو مالی نقصان پہنچایا ہو:۔۔۔ اس کی مجبوری سے ناجائز فائدہ اٹھا کر۔۔۔ فیس زیادہ لیکر۔۔۔ سودا کم تول کر۔۔۔ خراب چیز بیچ کر۔۔۔ یا کسی کو معاشرتی کرب سے دوچار کیا ہو:۔۔۔ اپنی لگائی بھائی سے کسی گھر یا خاندان میں فتنہ کھڑا کر کے۔۔۔ دوستوں میں پھوٹ ڈلوا کر۔۔۔ مقدمہ بازی میں الجھا کر۔۔۔ یا کسی کو ذہنی اذیت پہنچائی ہو:۔۔۔ اپنی غلط ڈرائیونگ یا غلط پارکنگ سے۔۔۔ مجلس یا ٹرانسپورٹ میں سگریٹ کا دھواں پھیلا کر۔۔۔ وعدہ خلافی کر کے۔۔۔ یا کسی کو اخلاقی اور روحانی خرابی میں مبتلا کیا ہو:۔۔۔ اسے گناہ کی راہ پر ڈال کر۔۔۔ کسی برے کام میں ساتھ دے کر۔۔۔ یا غلط مسئلہ بتا کر۔۔۔ غرض کہیں نہ کہیں۔۔۔ کسی نہ کسی کے ساتھ۔۔۔ کوئی نہ کوئی زیادتی آدمی ہر روز کرتا رہتا ہے۔۔۔ زیادتی چھوٹی ہو یا بڑی۔۔۔ بہر حال زیادتی ہے۔۔۔ برائی پہاڑ جتنی ہو یا ذرہ برابر۔۔۔ برائی ہی رہتی ہے۔۔۔ قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے صاف فرما دیا ہے:-

”فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا“

(زلزال: ۷، ۸)

یعنی جو شخص ایک ذرہ بھر بھلائی کرے، اسے دیکھے گا اور جو کوئی ایک ذرہ بھر برائی کرے، اسے دیکھے گا۔

۲۔ میرا خیال ہے قرآن حکیم کی یہ آیت پڑھ کر۔۔۔ اور سمجھ کر۔۔۔ آپ کے ذہن سے وہ سارے شبہات نکل گئے ہوں گے۔۔۔ جو اوپر میری باتیں پڑھتے ہوئے۔۔۔ اور دوسروں کے خلاف زیادتی کی مختلف مثالیں سن کر آپ کے ذہن میں پیدا ہوئے تھے۔۔۔ میں نے جان بوجھ کر چند ایسی مثالیں درج کی تھیں۔۔۔ جنہیں عام طور پر لوگ غلطی، زیادتی یا گناہ نہیں سمجھتے۔۔۔ مثلاً غلط اور ٹیک کرنا، ٹریفک جام کرنا۔۔۔ پبلک ٹرانسپورٹ میں سگریٹ پینا۔۔۔ مجبور لوگوں سے زیادہ فیس لینا۔۔۔ اور ناجائز منافع کمانا وغیرہ۔۔۔ قرآن نے صاف فیصلہ کر دیا ہے کہ۔۔۔ جس شخص نے ذرہ برابر کسی کے ساتھ زیادتی کی ہوگی۔۔۔ وہ اسکی سزا بھگتے گا۔۔۔ دنیا میں بھی۔۔۔ اور آخرت میں بھی۔۔۔ اب تو آپ سمجھ گئے ہوں گے۔۔۔

۳۔ تو اب ذرا آئندہ کے لئے احتیاط کا فیصلہ کر ہی لیجئے۔۔۔ اس میں آپ کا بھلا ہی بھلا ہے۔۔۔ اور نقصان کچھ نہیں۔۔۔ یاد رکھئے۔۔۔ تاجر لوگ زیادہ منافع لینے کو۔۔۔ اور ڈاکٹر، وکیل لوگ زیادہ فیس بٹورنے کو۔۔۔ شاید کمائی کا ڈھنگ سمجھتے ہیں۔۔۔ مگر حقیقت میں یہ کمائی کا محض دھوکہ ہے۔۔۔ رزق تو ہر شخص کو۔۔۔ ہر روز بس اتنا ہی ملتا ہے۔۔۔ جتنا اس کے مقدر میں لکھا ہوتا ہے۔۔۔ کوئی شخص ناجائز ہتھکنڈوں سے اپنا رزق بڑھا نہیں سکتا۔۔۔ بس ہوتا یہ ہے کہ۔۔۔ جو رزق انسان کو اللہ تعالیٰ نے حلال ذرائع سے دینا تھا۔۔۔ بندہ اپنی بے وقوفی سے۔۔۔ اسی رزق کو۔۔۔ اور صرف اسی رزق کو۔۔۔ خواہ مخواہ حرام



طریقوں سے کما کر۔۔۔ اپنی دنیا اور آخرت دونوں برباد کر لیتا ہے۔۔۔

اس کی بہترین مثال وہ واقعہ ہے کہ۔۔۔ حضرت علی مرتضیٰؑ مسجد میں نماز پڑھنے کے لئے جانے لگے۔۔۔ تو ایک بدو کو اپنے گھوڑے کی لگام پکڑا کر فرمایا۔۔۔ میرے آنے تک اسکی دیکھ بھال کرنا۔۔۔ آپ نماز پڑھ کر باہر نکلے۔۔۔ تو بدو غائب تھا اور گھوڑے کی زین بھی۔۔۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا۔۔۔ جاؤ! بازار میں دیکھو۔۔۔ اس بدو نے میرے گھوڑے کی زین دو درہم میں بیچی ہوگی۔۔۔ لوگوں نے بازار میں جا کر ایک دکان پر وہ زین ڈھونڈ لی۔۔۔ اور تصدیق ہوگئی کہ۔۔۔ ایک بدو یہ زین دو درہم میں بیچ کر گیا ہے۔۔۔ ساتھیوں نے اس کا راز پوچھا۔۔۔ تو حضرت علی مرتضیٰ کرم اللہ وجہہ نے فرمایا۔۔۔ میں نے گھوڑے کی دیکھ بھال اس بدو کو سونپتے وقت ارادہ کیا تھا کہ۔۔۔ باہر نکل کر اسے دو درہم اجرت میں دوں گا۔۔۔ اس کام کے لئے خدا نے اس بدو کے نصیب میں دو ہی درہم لکھے ہوئے تھے۔۔۔ اگر وہ انتظار کرتا۔۔۔ تو یہی دو درہم اسے خالص حلال طریقے سے مل جاتے۔۔۔ مگر اس نے چوری کر کے۔۔۔ اپنے اسی نصیب کو حرام طریقے سے حاصل کیا۔۔۔

حرام کمائی انسان کے مقدر میں لکھا ہوا رزق بڑھا نہیں سکتی۔۔۔ ہاں یہ خطرہ ضرور ہے کہ۔۔۔ کہیں گھٹا ہی نہ دے۔۔۔ ارے بھائی! کیا آپ نے سنا نہیں کہ۔۔۔ حرام کمائی، حرام کاموں ہی میں ضائع ہو جاتی ہے۔۔۔ اور پھر بیماری میں خرچ ہونا بھی تو رزق کا گھٹنا ہی ہے۔۔۔ خیر بات ذرا لمبی ہوگئی۔۔۔ لیکن آپ یہ مانے بغیر نہیں رہ سکیں گے کہ۔۔۔ تھی یہ بہت ضروری بات۔۔۔ اور ضروری بات جب بھی زبان یا نوکِ قلم پر آ جائے۔۔۔ اسے بیان کر ہی دینا چاہیے۔۔۔ ہو سکتا ہے یونہی کسی کا بھلا ہو جائے۔۔۔ تو پھر کیا خیال ہے۔۔۔ آئندہ کے لئے احتیاط کا فیصلہ بہتر ہوگا کہ نہیں۔۔۔ یقیناً بہتر ہوگا۔۔۔

۴۔ یہ تو تھا۔۔۔ آئندہ کے لئے حتی الامکان کسی شخص کے ساتھ کسی قسم کی زیادتی سے بچنے کا فیصلہ۔۔۔ لیکن جو زیادتیاں آپ پہلے کر چکے ہیں۔۔۔ یا آج کی ہیں۔۔۔ ان کا تدارک کیسے ہو۔۔۔ اس سلسلہ میں آئندہ کسی نشست میں بات ہوگی ان شاء اللہ۔۔۔





(۱) ہزاروں چلوں سے بڑھ کر

Value hie-rarchy

(۲) جب کشتِ جاں میں زیادہ نم ہو

Living excellence

(۳) اک قدم اُجالوں میں

Resistence diversion

(۴) آؤ کچھ ہم بھی اسے دے جائیں

Self actualization

(۱۳۹) پہلا منٹ

## ہزاروں چلوں سے بڑھ کر

تعارف

## Value hierarchy

یہ دنیا دو نظاموں کے سہارے چل رہی ہے: ایک تکوین دوسرا تشریح۔ تکوین کے دائرے میں زندگی، وجود اور تخلیق کے سب زاویے سمٹ آتے ہیں جبکہ تشریح کا نظام تمدن، اخلاق اور مذہب کے سب بہتے دھاروں پر محیط ہے۔ حقیقت کی سطح پر یہ دونوں نظام باہم مربوط، متوازن اور ہم آہنگ ہیں۔ دونوں کے مزاج الگ مگر ایک دوسرے سے تکمیل پذیر ہیں کہ دونوں کا سرچشمہ ایک اور اصول و اقدار یکساں ہیں۔ پس جو رنگ ڈھنگ ایک کا ہے وہی دوسرے کا۔

ایک بات بدیہی طور پر نظر آتی ہے کہ تکوین اور تشریح ہر دو نظاموں میں تمام سطحوں پر خدا تعالیٰ نے مراتب اور درجہ بندی کا ایک سلسلہ قائم فرمایا ہے۔ تخلیق و تکوین کے اندر دیکھئے تو جمادات، نباتات، حیوانات، جنات، انسان اور فرشتوں کے بقلموں مدارج ہیں۔ پھر جاندار مخلوق (Living beings) کی حرکات وجود اور بدلتے ہوئے رویوں کا جائزہ لیں تو یہاں بھی ایک سلسلہ ترجیحات نمایاں ہے۔ علم نفسیات کی انسائیکلو پیڈیا ڈکشنری میں ہے:

"The hierarchy has many levels--- total behaviourism of the animal could be thought of as being controlled by

*something like the hierarchy chain of commands of an army."* (p. 270-271)

دنیا میں نظامِ مدارج کی کئی سطحیں ہیں۔۔۔ ایک جاندار کے مختلف رویوں میں درجہ بندی کی جو سطحیں پائی جاتی ہیں انہیں ایک مکمل عسکری نظام کے Chain of commands کی hierarchy کے مماثل گردانا جا سکتا ہے۔

اسی طرح ہم اگر انسانی زندگی کے مختلف گوشوں میں جھانکیں تو ہر سو یہی نظامِ ترتیب کارفرما نظر آتا ہے۔ چنانچہ انسانی خواہشات اور ضروریات کی درجہ بندی سے تو ہر کوئی واقف ہے؛ اور ذرا سا غور کریں تو انسانی شعور کی مختلف سطحیں، پرتیں اور حالتیں بھی ایک واضح ترتیب، تدریج اور ترجیح کا نقشہ دکھا دیتی ہیں۔ جدید علم النفس کے ماہرین سے سنئے:

*"Based upon our needs, we transform the energy from the external world into a complex multi-ordered input which is the way we perceive the world. We learn to experience the world around us through an orderly hierarehy of perceptions, low to high or simple to complex. Without this hierarchy, we would lead random disorganized lives."*

(Stations of the mind, p.91)

یعنی انسان اپنے ماحول سے توانائی کی جو مختلف اقسام جذب کرتا ہے انہیں اپنی نفسی ضروریات کے تحت ایک انتہائی پیچیدہ اور کثیرالمدارج (multi-ordered) شعور کی رو میں بدل دیتا ہے جس سے وہ اپنے ارد گرد کی دنیا کا ادراک کرتا ہے۔ ہم اپنے آس پاس بکھری ہوئی چیزوں کا تجربہ شعور کے مختلف مدارج کی ایک منظم قوت کے ذریعہ کرتے ہیں اور اس تجربے میں ہم ادنیٰ سے اعلیٰ اور آسان سے مشکل کی طرف بڑھتے ہیں۔ شعور کی اس hierarchy کے بغیر ہماری زندگی ایک بے ہنگم اور غیر منظم بہاؤ کا روپ دھار لیتی۔

قارئین محترم! یہ ہے تلوین اور تشریح کی دو مختلف دنیاؤں کا مشترک اور یکساں نظام ترتیب و تدریج۔ مراتب وجود سے لے کر خواہشات و ضروریات، شعور و احساس اور عمل و کردار کی ہر سطح پر ترجیحات کا مستحکم نظام، جس کے بغیر خود زندگی کی بقاء ہی خطرے میں پڑ جاتی۔ تو کیا خیال ہے! انسان کی روحانی ضروریات، مذہبی شعور اور اخلاق و اعمال میں اس نظام ترتیب و ترجیح سے گریز ممکن ہے؟ ہرگز نہیں۔ دین و شریعت کے ہر دائرے اور احکام و اعمال کے ہر نظام میں ایک حسین اور متوازن ترجیحی ترتیب پائی جاتی ہے جسے ہر حال میں پیش نظر رکھنا اور اس کے مطابق زندگی گزارنا خدا کی ازلی مشیت کا تقاضا ہے۔ اس سے انحراف سوائے بربادی کے اور کچھ نہیں دیتا۔ اسلامی شریعت میں فضائل، مقاصد اور احکام کے اندر داخلی ترتیب و ترجیح کی اہمیت اس سے واضح ہوتی ہے کہ ”فقہ الاولویات“ کے نام سے ایک الگ اور مستقل فقہی علم (Legal discipline) وجود میں آ گیا ہے اور مراتب و ترجیحات کے بہت سے دائرے متعین ہو گئے ہیں؛ مثال کے طور پر:

- ۱- مقاصد شریعت میں دین، نفس، نسل، عقل اور مال کی درجہ بندی۔
- ۲- مصالح شریعت میں ضروریات، حاجیات اور تحسینات کے مراتب۔
- ۳- احکام شریعت میں کلی و جزئی، اصل و استثنائی اور عزیمت و رخصت کی درجہ بندی۔
- ۴- مراتب احکام میں فرض، واجب، مستحب، مباح، مکروہ، خلاف اولیٰ اور حرام وغیرہ کا امتیاز۔
- ۵- حقوق اللہ، حقوق العباد اور حقوق النفس کی درجہ بندی۔
- ۶- فرائض، واجبات اور مستحبات میں عینی اور کفائی، لذاتہ اور لغیرہ کی ترتیب
- ۷- جنایات (گناہوں) میں کبائر و صغائر اور شخصی و اجتماعی کی تفریق۔
- ۸- عقوبات میں حدود و تعزیرات اور قصاص و دیات کا امتیاز۔
- ۹- مصالح و مفاسد میں اخروی اور دنیوی، روحانی اور حسی کے مدارج۔
- ۱۰- فقہی مسائل میں قطعیات و ظنیات اور اصول و فروع کی دائرہ بندی۔
- ۱۱- دین کے ساتھ تعلق میں اسلام، ایمان، احسان کے مدارج اور علم و عمل، کیفیت و کمیت کی ترجیحات وغیرہ۔

(تفصیل کے لئے دیکھئے ہماری کتاب ”اسلامی قانون کا نظریہ مصلحت“)

اس سلسلہ میں مزید مطالعہ کے لئے اصول شریعت کی حسب ذیل کتب

اہم ہیں:

☆	المستصفیٰ:	امام غزالیؒ	☆	قواعد الاحکام:	امام عزالدینؒ
☆	الموافقات:	امام شاطبیؒ	☆	الفروق:	امام قرانیؒ
☆	حجة اللہ البالغة:	شاہ ولی اللہؒ	☆	فقہ الاولیاء:	ڈاکٹر یوسف قرضاوی

یہ چند مثالیں پڑھ کر آپ ایک بات اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے کہ

دین پر عمل کرنے کیلئے احکامِ شریعت کے مراتب و ترجیحات کا خیال رکھنا از بس لازم ہے۔ یہ مشیتِ الہی کی پیروی بھی ہے اور انسانی فطرت کا تقاضا بھی۔ اور ہمارا آج کا سبق انسانی فطرت کے اسی بنیادی تقاضے کی تفہیم (comprehension)، تدریب (Training) اور تعمیل (Compliance) کا نقطہ آغاز ہے۔۔۔ اور اس نقطہ آغاز کیلئے ہم نے جس شرعی حکم کا انتخاب کیا ہے دین میں اس کی اولیت اور فوقیت عالم آشکار ہے۔



## درس

نماز فجر کے بعد:۔۔۔ پڑھئے اور ذہن نشین کر لیجئے،  
کچھ اس طرح کہ شعور و آگہی کی ہر وادی میں بس ایک  
ہی پکار گونجنے لگے:

حضرت مجدد الف ثانی شیخ احمد سرہندیؒ نے لکھا ہے کہ:

”نماز کو اس کے تمام آداب و شرائط کے ساتھ ادا کرنا  
بے شمار نفل اعمال، اذکار و اوراد، چلوں، ریاضتوں اور مجاہدوں  
سے زیادہ بہتر، مفید اور موثر عمل ہے“ (مکتوباتِ امام ربانیؒ)

۱۔ شاید آپ سمجھے نہ ہوں۔۔۔ مگر یہ بات بڑی انمول ہے۔۔۔ ایسی انمول  
کہ۔۔۔ شریعت، طریقت اور حقیقت سب کا مغز و جوہر اس میں سمٹ آیا  
ہے۔۔۔ ذرا سوچئے تو۔۔۔ ہم چاہتے ہیں کہ دنیا میں ہمارے سب مسائل حل ہو  
جائیں۔۔۔ بیماریاں دور ہوں اور پریشانیاں ختم۔۔۔ اس مقصد کے لئے ہم  
بے شمار نفل عبادتیں، وظائف و اوراد اور طرح طرح کے مجاہدے کرتے رہتے



ہیں۔۔۔ جو وظیفہ کسی کتاب سے ملے پڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔۔۔ جو عمل کوئی شخص بتا دے اسی میں لگ جاتے ہیں۔۔۔ جو روحانی تدبیر کہیں سے ہاتھ آئے اسی کو اختیار کر لیتے ہیں۔۔۔ مگر افسوس کہ۔۔۔ بہت کم گوہر مقصود ملتا ہے۔۔۔ حاجتیں ہیں کہ بر نہیں آتیں۔۔۔ کیوں۔۔۔ اکثر اس لئے کہ۔۔۔ فرائض کی ادائیگی جس طرح ہونی چاہیے، اس طرح نہیں ہوتی۔۔۔ نفل بے شمار۔۔۔ اور فرض کے آداب میں کوتاہی۔۔۔ یہ کیسا تماشا ہے جو ہماری زندگی کو گھیرے ہوئے ہے۔۔۔ اور کتنے لوگ ہیں جو اس بارے میں سوچتے ہیں۔۔۔ بہت کم۔

یاد رکھئے۔۔۔ اگر ہم زیادہ وظیفے کرنے اور نفل اعمال کی گنتی بڑھانے کی بجائے۔۔۔ صرف اتنا کریں کہ فرض اعمال کو اچھی طرح ادا کرنے لگیں۔۔۔ تمام آداب و شرائط کا لحاظ رکھتے ہوئے۔۔۔ کامل ذوق و شوق اور خشوع و خضوع کے ساتھ۔۔۔ جذبوں کی پوری توانائی اور ایمان کی ساری حرارت انڈیلتے ہوئے۔۔۔ تو یقین کیجئے کہ ہماری دعائیں زیادہ قبول ہوں۔۔۔ اور مرادیں جلدی پوری ہونے لگیں۔۔۔ اسی طرح اگر ہم خدا کا قرب چاہتے ہیں۔۔۔ اور آخرت میں نجات کی تمنا رکھتے ہیں۔۔۔ تو اس کا بہترین طریقہ بھی یہی ہے۔۔۔ خدا ہمارے اعمال کی گنتی نہیں، کیفیت دیکھتا ہے۔۔۔ وہ ہم سے مقدار نہیں، معیار چاہتا ہے۔۔۔ اسے درکار ہے جذبوں کی سچائی اور اخلاص کی گہرائی۔۔۔ سنئے حدیث پاک۔۔۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ان الله لا ينظر الى صوركم ولا الى اعمالكم ولكن ينظر الى قلوبكم ونياتكم۔

(صحیح مسلم: کتاب البر والصلۃ منہ امام احمد، ص ۲۸۵)

یعنی اللہ تعالیٰ تمہاری شکلوں اور تمہارے اعمال کو نہیں

دیکھتا۔۔۔۔ بلکہ تمہارے دلوں اور نیتوں کو جانچتا ہے۔

۲۔ تو آئیے۔۔۔ اس حقیقت کو ہم اپنے شعور کی ہر پرت میں سمو لیں۔۔۔ تاکہ جب بھی ہمیں کوئی مسئلہ درپیش ہو۔۔۔ یا جب بھی ہم کسی عمل کی طرف بڑھیں۔۔۔ تو آگہی کے ہر درتچے سے، خیال کے ہر روزن سے اور شعور کی ہر وادی سے۔۔۔ ایک ہی پکار گونجے:

”سب سے پہلے فرض نبھاؤ۔۔۔ اور اچھی طرح نبھاؤ۔۔۔“

۳۔ بات یہ نہیں کہ نوافل سے گریز مطلوب ہے۔۔۔ نوافل سے گریز کیسے ممکن ہے جبکہ نوافل تو قرب الہی کا خاص ذریعہ ہیں۔۔۔ اور اس سے بھی انکار نہیں کہ نوافل۔۔۔ فرائض کا تتمہ اور خادم ہیں۔۔۔ یہ بجا کہ نوافل سے فرائض میں کمی کی تلافی ہوتی ہے۔۔۔ لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ فرائض سے گریز کو نوافل کی کثرت سے پورا کرنے کا بہانہ بنا لیا جائے۔۔۔ اس طرح تو ہمارا شعور بدترین غلطی کے رخ پر چل نکلے گا۔۔۔ اور دین کی مسلمہ ترجیحات سے ہمیں دور کر دے گا۔۔۔



(۱۴۰) دوسرا، تیسرا منٹ

جب کشت جاں میں زیادہ نم ہو

تعارف

Living Excellence

انسان کی فطرت کچھ اس نہج پر ڈھالی گئی ہے کہ وہ ہر چیز، ہر عمل اور ہر حالت میں درجہ کمال کو چھونا چاہتا ہے۔ بقول حالی:۔۔۔ ع ہے جستجو کہ خوب

ہے خوب تر کہاں۔۔۔ اور علامہ اقبال کے الفاظ میں:۔۔۔ ع ترے عشق کی انتہا چاہتا ہوں۔۔۔ بات صرف چاہنے یعنی تمنا اور آرزو تک محدود رہے اور سعی و عمل کے پیکر میں نہ ڈھلے تو ہو سکتا ہے انسان میں ایک بیماری پیدا ہو جائے جس کا نام ہے: Utopia، یعنی خیال و خواب کی دنیا میں مگن رہنا۔ کمال طلبی (Perfectionism) ایک فطری جذبہ ہے جسے اگر انسان عمل کی راہ پر لگا دے تو اسکی زندگی کا ہر گوشہ سنور جاتا اور ہر زاویہ نکھر آتا ہے۔ وہ کمال اور وہ خوبی کس کام کی جو انسان کی فطرت اور باطن میں تو موجود ہو مگر اس کے عمل اور اسکی زندگی میں منعکس نہ ہو پائے۔

مذہب اور سائنس کے جملہ حقائق اسی نقطے پر مرکوز ہیں کہ زندگی حرکت یعنی کام اور عمل سے عبارت ہے اور جمود کا دوسرا نام موت؛ تو جس شخص میں کوئی خوبی یا کمال ہو وہ اسکے عمل میں جھلکنا چاہیے۔ یہی بنیادی فرق ہے زندگی (Living) اور وجود (Existence) میں۔ وجود تو مٹی، پتھر کو بھی حاصل ہے مگر زندگی: سبحان اللہ! یہ تو کائنات کی سب سے گراں بہا دولت ہے؛ اور زندگی عمل سے بنتی ہے۔ سو آدمی کے اندر جو کمال، جو ہنر اور جو استعداد بھی ودیعت ہو اسے وجود کی پہنائیوں سے ابھر کر عمل کی رعنائیوں میں جھلملانا چاہیے تاکہ وہ صرف ایک مخفی کمال (Potential Excellence) نہ رہے بلکہ زندہ کمال (Living Excellence) بن جائے۔۔۔ اور آج کا سبق اسی کی ایک تدبیر، ایک ریاضت اور ایک تکنیک ہے۔



## درس

نماز ظہر:۔۔۔ پڑھئے اور اس انداز سے پڑھئے کہ روح تک آجائے تاخیر برتنے کی۔

۱۔ نماز کی ادائیگی میں حسنِ اہتمام کے متعلق حضرت مجدد الف ثانیؒ کا قول پیچھے گزرا۔۔۔۔ فرض نمازیں تو آپ یقیناً پابندی سے پڑھتے ہوں گے۔۔۔۔۔ آج کسی ایک نماز کو ذرا زیادہ اہتمام سے ادا کیجئے۔۔۔۔۔

۲۔ اس اہتمام کے لئے دو منٹ کا اضافی وقت کافی ہوگا۔۔۔۔۔ البتہ خیال رہے کہ۔۔۔۔۔ یہ اہتمام ظاہری نہیں، باطنی ہونا چاہیے۔۔۔۔۔ جسم سے نہیں، روح سے ہونا چاہیے۔۔۔۔۔ کیمت کا نہیں، کیفیت کا ہونا چاہیے۔۔۔۔۔ اور مصنوعی نہیں، حقیقی ہونا چاہیے۔۔۔۔۔ یہ نماز عصر، مغرب یا عشاء میں سے کوئی ایک ہو سکتی ہے۔۔۔۔۔ جس وقت آپ کو اپنی کشتِ جاں میں کچھ زیادہ نم محسوس ہو۔۔۔۔۔ اور جب نماز ایک کپکپی بن کر آپ کے تن بدن میں پھیل جائے۔۔۔۔۔ آنسو بن کر آپ کی پلکوں پہ سج جائے۔۔۔۔۔ اور کیف بن کر روح میں اتر جائے۔



(۱۴۱) چوتھا منٹ

اک قدم اجالوں میں

تعارف

Resistance diversion

ہر انسان کی ایک خاص طبیعت اور مزاج ہے اور زندگی میں اسے بہت

سے کام ایسے کرنے پڑتے ہیں جو اسکی طبیعت اور مزاج کے خلاف ہوتے ہیں۔ پھر مذہب کی تعلیمات اور سوسائٹی کی اقدار کے مطابق زندگی گزارنا بھی ہر انسان پر لازم ہے، جبکہ ذاتی خواہشات اور مفادات اسے بہت سے معاملوں میں ایسا کرنے سے روکتے ہیں۔ مذہب اور اخلاق کی تعلیمات تو سراسر ہیں ہی خواہش نفس کے منافی۔ چنانچہ ہر انسان کو زندگی میں قدم قدم اپنی طبیعت کے نفسانی تقاضوں کی طرف سے مزاحمت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ مزاحمت کبھی ہلکی ہوتی ہے اور کبھی شدید۔ رزقِ حلال، دینی اعمال اور معاشرتی ایثار (Sacrifice) کے مواقع پر یہ مزاحمت شدید تر ہو جاتی ہے؛ اور یہی انسان کے لئے امتحان کا لمحہ ہوتا ہے کہ آیا وہ اس مزاحمت کے آگے ہتھیار پھینک دے یا اسے کچل کر دین و شریعت کی راہ پر قدم آگے بڑھائے۔ زندگی میں ترقی، کامیابی اور بھلائی اسی کا مقدر بنتی ہے جو نفسِ امارہ کی اس مزاحمت کو سختی سے کچل کر مذہب اور سوسائٹی کے تقاضے پورے کرنے میں لگا رہے۔ یہ ایک مسلسل ریاضت ہے جسے شریعت اور طریقت دونوں کی زبان میں مجاہدہ نفس کہتے ہیں۔

جدید نفسی اور کرداری علوم (Psychological and Behavioural Sciences) میں اس مجاہدہ نفس پر کئی حوالوں سے بڑی گہری سائنسی تحقیق ہوئی ہے اور بہت سے نئے پہلو سامنے آئے ہیں۔ کائنات کے سب سے بڑے معلم اور مربی حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے تزکیہ روح، تعمیر شخصیت اور مجاہدہ نفس کا جو آفاقی منہاج عطا فرمایا، سائنس کی جدید تحقیقات آج اس کے ایک ایک جزو کی ہزار ہزار خوبیاں اجاگر کر رہی ہیں۔ انسان کی طبعی اور نفسانی مزاحمت کا جو بہترین حل آج دنیا کے تمام حیاتیاتی، نفسی اور کرداری علوم نے متفقہ طور پر اپنایا ہوا ہے اور جسے (Resistance diversion) کے نام سے پیش کیا جاتا ہے، یہ جدید سائنس کی دریافت نہیں بلکہ حضور سید کائنات رحمۃ اللعالمین ﷺ کا دیا ہوا انمول

تخفہ ہے۔

تحویل مزاحمت (Resistance diversion) کیا ہے۔ یہ کہ نفسی مزاحمت کا رخ موڑ دیا جائے۔ اسے نقطہ ارتکاز (focul point) سے سرکا دیا جائے۔ جس عمل یا رویے میں نفس مزاحمت کرے اس عمل کی ہیئت اور جدوجہد کا راستہ بدل دیا جائے۔ نفسانی مزاحمت کے ساتھ براہ راست ٹکرانے اور اپنی معنوی قوتوں کو مضمحل کرنے کی بجائے قدرے ہٹ کر گزر جانے (Bye pass) کی روش اپنالی جائے۔ قرآن نے اس عمل کو: ”ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ“ (حم سجدہ: ۳۴) (یعنی بھلے طریقے سے مزاحمت کرو) کی خوبصورت تعبیر بخشی اور نبی کریم ﷺ کے اسوۂ حسنہ میں اس کی ہزاروں شکلیں پائی جاتی ہیں۔ عرب کے بگڑے ہوئے ضدی اور مغرور انسانوں کے مزاج آپ ﷺ نے لمحوں میں پگھلا کر اسلام کے سانچے میں ڈھال دیئے اور دیکھتے ہی دیکھتے انسانی تاریخ کا سب سے بڑا انقلاب برپا کر دیا۔

اس عمل میں تدریجی اصلاح کا جو منہاج آپ ﷺ نے اپنایا وہ تحویل مزاحمت (Resistance Diversion) کی انتہائی نادر شکلیں اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ نرمی، سہولت، اور تخفیف کے جتنے احکام شریعت میں آئے ہیں سب اسی تحویل مزاحمت پر مبنی ہیں۔ سفر، مرض، نسیان، لاعلمی، اکراہ، نقص طبعی اور عموم بلوی ایسے تمام عوارضِ اہلیت کے لئے متبادل شرعی احکام کا ایک پورا نظام آپ ﷺ نے عطا فرمایا۔ جنگ، عقوبات، غلامی اور معاشرتی تعامل کے ان گنت دائرے اسی تحویل مزاحمت پر استوار ہیں۔ غرض اسلام کے نظام تربیت کا محوری نقطہ یہی تحویل مزاحمت ہے۔۔۔ اور جو سبق ہم نے یہاں ترتیب دیا ہے اس میں تحویل مزاحمت (Resistance diversion) کی ایک انتہائی باریک اور لطیف صورت تجویز کی ہے جو اصلاحِ نفس اور دعوت و تربیت کے ضمن میں ایک ماڈل

کے طور سے ان گنت مواقع پر برتی جا سکتی ہے۔۔۔ تو آگے بڑھے اور آج کا سبق پڑھے:



## درس

سہ پہر:۔۔۔ پڑھے اور سوچئے کہ ہم دین کے اس سب سے بڑے فریضے سے غافل کیوں ہیں؟

۱۔ ”نہیں۔۔۔ یہ کام مشکل ہے۔۔۔ بہت مشکل۔۔۔ ہم ایسا نہیں کر سکتے۔۔۔ کم از کم ابھی نہیں۔“ میں جانتا ہوں آپ یہ فقرہ ضرور بولیں گے۔۔۔ اگر زبان سے نہیں بولیں گے۔۔۔ تو آپ کے دل سے بہر حال یہی کچھ ابھرے گا۔۔۔ اچھا چلو اب یہ بھی میں بتا ہی دوں کہ آپ یہ فقرہ کب بولیں گے؟۔۔۔ جیسے ہی آپ کے کان سے دو لفظ ٹکرائیں گے۔۔۔ فوراً آپ کے دل سے یہ فقرہ بے ساختہ اچھل کر حلق میں آ جائے گا۔۔۔ کچھ سوچھا کہ وہ دو لفظ کون سے ہیں۔۔۔ ابھی تک نہیں۔۔۔ تو چلئے میں ہی سنا دوں!۔۔۔ وہ دو لفظ ہیں:

### ”رزقِ حلال“

جی ہاں رزقِ حلال۔۔۔ جو دین کا سب سے پہلا مطالبہ ہے۔۔۔ اور نیکی کی راہ پر سب سے پہلا قدم۔۔۔ قرآن کے الفاظ میں: ”كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا“ (المؤمنون: ۵۱)۔۔۔ یعنی پہلے رزقِ حلال، پھر نیک اعمال۔۔۔ اور حدیث پاک میں ہے:-

## طلب الحلال فریضہ بعد الفریضہ

(معجم طبرانی، کنز العمال: ج ۴ ص ۵)

یعنی ایمان کے بعد سب سے بڑا فریضہ ہے رزقِ حلال کی کوشش۔

اور کیوں نہ ہو کہ۔۔۔ دین کا معیار ہی کسبِ حلال ہے۔۔۔ رزقِ حلال ہو تو دینی اعمال کی ساری عمارت درست ہوگی۔۔۔ ورنہ نہیں۔۔۔ اعمال کی پاکیزگی حلال کھانے پر موقوف ہے۔۔۔ جس قدر کھانا حلال ہوگا۔۔۔ اسی قدر اعمال پاکیزہ اور نفع بخش ہوں گے۔۔۔

۲۔ مانا کہ رزقِ حلال کمانا آسان نہیں۔۔۔ اور آج کے دور میں تو بہت ہی مشکل ہے۔۔۔ مگر یہ بھی یاد رکھئے کہ۔۔۔ رزقِ حلال کے بغیر نہ کوئی دعا قبول ہے۔۔۔ اور نہ ایمان محفوظ۔۔۔ اور حضرت ابراہیم بن ادہمؑ کا یہ قول بھی شاید آپ ہماری کسی اور کتاب میں پڑھ چکے ہوں گے کہ:

”اللہ کے نزدیک شرف و بزرگی عبادات سے نہیں۔۔۔ رزقِ حلال سے حاصل ہوتی ہے“۔۔۔

۳۔ تو پھر کیوں نہ ہم رزقِ حلال کے بارے میں کچھ سوچنا شروع کر دیں۔۔۔ میں جانتا ہوں، اب بھی آپ کے دل نے وہی رٹ لگا رکھی ہے کہ:۔۔۔ ”مشکل ہے، بہت مشکل“۔۔۔ تو چلئے فی الحال اتنا ہی سہی کہ۔۔۔ اپنے بچوں کو رزقِ حلال کمانے کی نصیحت کرتے رہیے۔۔۔ اور اپنے لئے رب سے دعا مانگنے میں کوتاہی نہ کیجئے:۔۔۔

”الہ العلمین! میں رزقِ حلال کمانا چاہتا ہوں۔۔۔ میرے لئے غیب سے راستے کھول دے۔۔۔ میں حرام کمائی سے بچنا چاہتا ہوں۔۔۔ مجھے اپنے کرم کی پناہ میں لے لے۔۔۔ اور میری مدد فرما۔۔۔ آمین“





(۱۳۲) پانچواں منٹ

آؤ کچھ ہم بھی اسے دے جائیں

تعارف

### Self actualization

ہر انسان اپنی ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ ایک جداگانہ تشخص۔ یہ امتیازی تشخص دو طرح کا ہے: ایک شکل و صورت کا امتیاز۔ دوسرا شخصیت اور ذات کا امتیاز۔ ہر انسان کی شخصیت دوسروں سے مختلف اور متمیز عناصر رکھتی ہے۔ یہ عناصر کچھ تو اسکی فطرت میں ودیعت ہوتے ہیں اور کچھ وہ اپنی زندگی کے مشاہدات، تجربات اور واردات سے حاصل کرتا ہے۔ ان فطری اور کسبی ہر دو طرح کے امتیازات کا مجموعہ ہر انسان کی شخصیت (Personality) یا ذات (Self) کہلاتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس کا ایک محقق (Clifford Grobestien) اس بارے میں لکھتا ہے:

"What matters is not the begining of human life; but of self. Self is that which makes characteristically human; that which has an inner life. A self will have a sense of self and this means in effect self-awareness.--- Although we directly know the experience of self individually, we infer in others and they in us. In the

process the sense of self is affirmed and re-affirmed. In that sense the self is partly a product of social interaction."

(From chance to purpose, p. 13, 85)

یعنی اہمیت اس بات کی نہیں کہ انسانی زندگی کی نمود کیسے ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہ اسکی ذات کا تشخص کیا ہے۔ یہ ذات ہی ہے جو انسان کو نمایاں کرتی ہے اور جو زندگی کا جوہر لئے ہوئے ہے۔ انسان کی ذات ہی اسکے ہونے کا شعور رکھتی ہے اور اسی کا نام خود آگاہی (عرفانِ شخصیت) ہے۔۔۔ اگرچہ اپنی جداگانہ ہستی (ذات) کا براہ راست تجربہ خود ہمیں حاصل ہوتا ہے تاہم سماجی زندگی میں ہم ایک دوسرے کی ہستی کا اعتبار کرتے ہیں اور یوں ہمارا شعور ذات ایک دوسرے کے ہاں اثبات پاتا ہے۔ اس اعتبار سے آدمی کی شخصیت جزوی طور پر سماجی تعامل کا ثمر ٹھہرتی ہے۔

انسانی شخصیت کے یہ امتیازی عناصر پوری سوسائٹی کا مشترک اثاثہ ہوتے ہیں اور انسان خود بھی ان کی معنویت اور افادیت سے پوری طرح استفادہ تبھی کرتا ہے جب وہ ان خصوصیات کی تاثیر و تفویض کے حلقہ میں زیادہ سے زیادہ لوگوں کو شامل کر لے۔ یوں گویا انسان کا جوہر ذات اس وقت حقیقی فعالیت سے ہمکنار ہوتا ہے جب وہ معاشرے میں اپنا فیضان ہر سو بانٹنے لگے۔ جدید علم النفس کی اصطلاح میں اسے Self actualization سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اور یہی ہمارے آج کے سبق کا محور ہے۔۔۔ سو آگے بڑھئے اور اس سبق پر عمل کیجئے اس شعور و آگہی کے ساتھ کہ

حق نے کر ڈالی ہیں دُہری خدمتیں تیرے سپرد  
خود تڑپنا ہی نہیں، اوروں کو تڑپانا بھی ہے



## درس

شام، گھر لوٹنے کے بعد: -- پڑھئے اور زندگی کا  
قرض اتارنے کی آرزو اپنے من میں جگا لیجئے:

”دنیا نے ہمیں بہت کچھ دیا ہے --- آؤ کچھ ہم بھی اسے دے جائیں۔“

۱۔ یہ کوئی شعر نہیں جو میں نے آپ کو سنایا ہے --- نہ ہی یہ کوئی کہاوت  
ہے --- اور نہ کوئی زریں مقولہ --- یہ تو ایک پیغام ہے جو میں آپ کو دے رہا  
ہوں --- ایک سبق ہے جو میں نے سب سے پہلے خود کو پڑھایا ہے --- اور اب  
آپ کے سامنے دُہرا رہا ہوں --- ہو سکتا ہے آپ میں سے کچھ لوگ اس سبق  
کو پالیں --- اور ممکن ہے کچھ ایسے بھی ہوں --- جو اس پر عمل کرنے میں  
میرے ساتھ شریک ہو جائیں ---

۲۔ ہاں! مجھے اُمید بلکہ یقین ہے --- کچھ لوگ ضرور ایسے ہوں گے --- جو  
اس پیغام کو سن کر نکلیں گے --- اور مجھ سے پوچھیں گے کہ --- ہم دنیا کو کیا  
کچھ دے سکتے ہیں --- اور کیسے --- ان لوگوں کے خوش قسمت ہونے میں شبہ  
نہیں کیا جا سکتا --- کہ بے شک کام یہ نیکی کا ہے --- اور نیکی کے لئے جو دل  
بھی جاگے --- جو قدم اٹھے --- وہ سب خوش قسمتی کے راہرو ہیں --- آپ بھی  
چاہیں تو --- اس قافلے میں شامل ہو سکتے ہیں --- ارے گھبرائیے نہیں --- یہ  
راستہ بہت آسان ہے --- اور منزل سامنے کھڑی ہے۔

راہ طلب میں جذبہ کامل ہو جس کے ساتھ

خود اس کو ڈھونڈ لیتی ہے منزل کبھی کبھی

۳۔ اچھا۔۔۔ آپ نے فیصلہ کر لیا۔۔۔ بہت مبارک۔۔۔ تو بس اب اتنا اور کر لیجئے کہ۔۔۔ رب سے مانگئے۔۔۔ ”توفیق و عنایت، جذبوں کی صداقت اور عمل کی استقامت“۔۔۔ میں بھی اس دعا میں آپ کے ساتھ ہوں۔۔۔ اپنے لئے بھی مانگ رہا ہوں۔۔۔ اور آپ کے لئے بھی۔۔۔ پس اگر آپ اس معاملہ میں سنجیدہ ہیں اور مناسب سمجھیں تو خط لکھ کر مجھے اپنے فیصلے سے آگاہ کر دیجئے۔۔۔ تاکہ ہم اگلا قدم اٹھا سکیں۔۔۔ اور ہو سکے تو ساتھ ساتھ۔۔۔



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 رَبَّنَا اِنَّا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً  
 طفرائے گریہ (داعتراع ذاتی)



(۱) یہ زندگانی کے لمحے کہاں کہاں گزرے

Introspection

(۲) انہیں سچ مچ بھیگ جانے دیجئے

Extra-sensory perception

(۳) یہ تو زندگی سے بھی زیادہ قیمتی ہے

Sense of destiny

(۱۴۳) پہلا، دوسرا منٹ

## یہ زندگانی کے لمحے کہاں کہاں گزرے

تعارف

## Introspection

ہر انسان اپنے رویوں، مزاج اور عادات سے بخوبی آگاہ ہوتا ہے۔ اپنی خوبیوں اور خامیوں کو اچھی طرح جانتا ہے۔ اس لئے وہ خود ہی اپنی زندگی کا بہترین محتسب ہوتا ہے۔ وہ جب چاہے اپنا احتساب کر سکتا ہے اور یہ احتساب بالکل یقینی اور بے لاگ ہوتا ہے۔ قرآن حکیم نے واضح کر دیا ہے کہ آدمی صرف اس دنیا ہی میں اپنا محتسب آپ نہیں ہے بلکہ روز محشر بھی اللہ تعالیٰ ہر انسان کا نامہ اعمال اس کے ہاتھ میں دے کر ارشاد فرمائے گا:

” اِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا“

(اسراء: ۱۴)

یعنی لے اپنا نامہ اعمال پڑھ لے۔ آج تو خود ہی اپنا محاسبہ کرنے کے لئے کافی ہے۔

قیامت کا احتساب تو خیر جزا یا سزا کے لئے ہوگا۔ البتہ اس دنیا میں اگر آدمی چاہے تو اپنی زندگی مسلسل خود احتسابی کے ذریعہ سنوار سکتا ہے۔ ایک حدیث پاک میں آیا ہے:

”حاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا“

(سنن ترمذی: باب القیامۃ، ۲۵)

یعنی اپنا احتساب کرتے رہا کرو اس سے پیشتر کہ قدرت تمہارا  
محاسبہ شروع کر دے۔

خدا تعالیٰ اس دنیا میں ہر انسان کی پردہ پوشی کرتا ہے اور یوں اسے خود  
احتسابی کے ذریعہ اپنی اصلاح کے ان گنت مواقع فراہم کرتا ہے۔ مذہب دنیا  
میں یہی شعور بانٹنے کے لئے آیا ہے۔۔۔ اور اسی شعور کی ایک جھلک ہمارے  
آج کے اس سبق میں ہے:



## درس

صبح سویرے:۔۔ پڑھئے اور اپنے شعور کی سرزمین میں  
لمحہ لمحہ احتساب کی فصل اگالیں:

”حضور سید کائنات رحمت عالم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

”روزِ محشر کوئی انسان بارگاہِ الہی سے ہٹ نہ سکے گا جب تک  
پانچ سوالوں کا جواب نہ دے لے: ان میں سے ایک یہ ہے  
کہ تو نے اپنی زندگی کے لمحے کس طرح بسر کئے۔“

(سنن ترمذی: کتاب صفة القيامة، حدیث ۲۴۲۱)

۱۔ زندگی بلاشبہ قدرت کی عظیم نعمت اور بیش بہا عطیہ ہے۔۔۔ پر زندگی  
گزارنے کا سلیقہ اس سے بھی بڑی نعمت ہے۔۔۔ اگر سلیقہ نہ ہو تو ہر نعمت بالآخر  
زحمت میں ڈھل جاتی ہے۔۔۔ آبِ حیات بھی اگر افراط سے پیا جائے تو  
زہرِ ہلاہل بن جائے۔۔۔ پس زندگی گزارنا اور بات ہے۔۔۔ اور اس کے لمحے

لمحے کو معتبر بنانا الگ بات --- روزِ محشر ہمیں خدا کے سامنے اپنی زندگی کے ایک ایک لمحے کا حساب دینا ہوگا ---

دلا! سنبھل کہ کسی کو حساب دینا ہے

یہ زندگی کے لمحے کہاں کہاں گزرے

اس احساس کو اپنے تن من میں جگانے کی کوشش کیجئے --- زندگی کو خدا کی امانت سمجھئے --- اور اسے بامقصد بنائیے --- بے مقصد زندگی حیوانوں کی زندگی ہے --- مقصد کے بغیر جینا ایسا ہی ہے جیسے کوئی مسافر اجنبی راہوں پر بھٹکتا چلا جا رہا ہو --- یا جیسے ایک تنکا صحرا کی تند و تیز ہوا میں ادھر سے ادھر اڑا پھرتا ہو --- زندگی کو بامقصد اور کامیاب بنانے کی جدوجہد کیجئے ---

۲- یہ شعر جو اوپر گزرا، کیا آپ کو اس قابل محسوس نہیں ہوا کہ اسے زبانی یاد کر لیں --- اور کبھی کبھار تنہائی میں --- قیامت کا تصور باندھے --- اور دور خلا میں جھانکتے ہوئے --- اس شعر کو درد و سوز میں ڈوبے لہجے اور آہنگ کے ساتھ دہرایا کریں --- میرا خیال ہے اگر آپ اس شعر کو پیچھے بیان کردہ حدیثِ نبوی کے ساتھ ملا کر پڑھیں گے --- تو یہ واقعی آپ کو اس قابل محسوس ہوگا --- پھر آئیے ناں ہم اس شعر کو یاد کرنے کے لئے دہرائیں --- تین سے پانچ بار --- بس ایک منٹ میں ---

۳- اور اب اگلا درس آپ سے انتہائی پرسکون وقت --- بالکل خاموشی و تنہائی --- گہرا روحانی احساس --- اور طبیعت کا سوز و گداز مانگتا ہے ---





(۱۴۴) تیسرا، چوتھا منٹ

## انہیں سچ بچ بھگ جانے دیجئے

تعارف

### Extra Sensory Perception

کچھ عرصہ پہلے تک اہل مغرب حسیت اور مادیت کے اس درجہ اسیر تھے کہ علم و آگہی اور شعور و ادراک کو بس حواسِ خمسہ تک محدود سمجھتے تھے۔ وہ عقل کو حواس کے تابع سمجھتے اور حواس سے ماورا کسی سرچشمہ علم کا وجود ماننے کیلئے تیار نہ تھے۔ آج مگر یہ عالم ہے کہ علوم و حقائق کے برتر شعبے ایک طرف، روزمرہ زندگی کے عام مسائل اور چھوٹے سے چھوٹے کاروباری معاملات تک میں حواسِ خمسہ سے گزر کر وجدان (Intuition)، نوائے باطن (Inner Voice)، اکتشافِ نسیم (Aura Vision)، استبصارِ عاطفی (Emotive Imagery)، تخلیقی شعور (Creative Visualization)، بے خودی (Trance)، پیش بینی (Pre-cognition) اور ماورائے حواس ادراک (Extra sensory Perception) کی ان گنت صورتیں اہل مغرب کے ہاں بروئے کار لائی جا رہی ہیں۔

یوں لگتا ہے اہل مغرب نے تو جیسے اب حواسِ خمسہ سے کام لینا ہی چھوڑ دیا ہے اور بس ماورائے حواس ادراک ہی کے بل بوتے پر زندگی کا سارا نظام چلا رہے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ اہل مغرب کو نقطہ اعتدال کبھی میسر نہیں آ سکتا۔ وہ کبھی ایک انتہا کی طرف لپکتے ہیں اور کبھی دوسری انتہا کی طرف؛ لیکن ہاتھ ان کے کچھ بھی نہیں آتا۔ خیر یہ تو اہل مغرب کا المیہ ہے جس پر

آئندہ کبھی ان شاء اللہ بات ہوگی۔ فی الحال یہ کہنا ہے کہ ماورائے حواس ادراک (Extra Sensory Perception) اہل مغرب سے بہت پہلے اسلامی نظام روحانیت اور نفسی طریق علاج میں بھرپور انداز سے موجود رہا ہے۔ تصوف کی تو ساری دنیا ہی کشف، وجدان، مراقبہ اور الہام کے گرد گھومتی ہے۔ راہ سلوک کی منزلیں قدم قدم ماورائی شعور کی انہی دادیوں میں جادہ پیمائی سے طے ہوتی ہیں۔

وجہ اس کی یہ ہے کہ ماورائے حواس ادراک (Extra Sensory Perception) ہی وہ سب سے زیادہ فعال اور مؤثر قوت ہے جو انسانی نفس کو رلانے، تڑپانے اور گرمانے کا کام اس قدر تیزی سے انجام دیتی ہے کہ پتھر سے زیادہ سخت دل آن کی آن میں پگھل کر مطلوبہ سانچے میں ڈھل جاتے ہیں؛ اور اس طرح دیکھتے ہی دیکھتے انسانی نفس تزکیہ و تربیت کی تمام روحانی منزلیں برق رفتاری سے طے کر لیتا ہے۔ جدید علم النفس نے ماورائے حواس ادراک کی غیر معمولی تاثیر و افادیت یوں اجاگر کی ہے:

" You can learn to experience another dimension of life through extra sensory perception(ESP). This unfoldment will bring new meaning and purpose to all areas of your existence. You can use it to gain anything you may desire but its greatest value lies in the change it is certain to bring in your understanding of life."

(Helping yourself with ESP, p.7)

یعنی ماورائے حواس ادراک کے ذریعہ آپ زندگی کی نئی جہت اپنے تجربے میں سمیٹ سکتے ہیں۔ اس اکتشاف و آگہی سے آپ کے وجود اور زندگی کے تمام دائروں میں ایک نئی مغنویت اور نیا مقصد اجاگر ہوگا۔ ماورائے حواس ادراک ایک ایسی غیر معمولی طاقت ہے جس کی بدولت آپ وہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں جس کی تمنا آپ کے دل میں ابھرے۔ تاہم اس کی سب سے زیادہ افادیت اس تغیر اور انقلاب میں پنہاں ہے جو اسکی بدولت آپ کے شعور زیت میں ابھرے گا۔

قارئین محترم! دیکھا آپ نے ماورائے حواس ادراک کیسی زبردست قوت ہے جو آن کی آن میں ہماری زندگی کے داخلی شعور کی تمام پہنائیوں میں اتر کر ایک برق آسا انقلاب برپا کر دیتی ہے۔۔۔ اور آج کے اس سبق میں ہم ایسی ہی ایک آن ڈھونڈنے نکلے ہیں کہ جب ہم خود کو پوری طرح ماورائے حواس ادراک (Extra Sensory Perception) کے سپرد کر دیں اور یوں ہمارے تزکیہ باطن کے مراحل طے ہونے لگیں۔



## درس

دورانیہ:۔۔۔ پڑھئے اور اپنی روح کی جھلمل میں نادیدہ  
حقائق کا عکس پرو لیجئے:

۱۔ دو منٹ کیلئے خود کو بالکل تنہا کر لیجئے۔۔۔ ہجوم میں رہتے ہوئے

تہا۔۔۔ حضرت خواجہ عبدالخالق غجدوانیؒ کی اصطلاح میں ”خلوت در انجمن“ کی صورت۔۔۔ اپنے دل، دماغ اور حواس کو بالکل خاموش اور پرسکون بنا لیجئے۔۔۔ طبیعت میں نرمی، رقت اور سوز و گداز بھرنے دیجئے۔۔۔ ظاہری آنکھیں بند رکھئے۔۔۔ اور وجدان کی آنکھیں کھول لیجئے۔۔۔ اب ذرا محشر کا تصور باندھئے۔۔۔ قیامت کا ہولناک منظر نگاہوں میں لائیئے۔۔۔ جلال و ہیبت سے پورا ماحول لرزتا ہوا۔۔۔ دور حد نظر تک پھیلے خوف کے سائے۔۔۔ حساب کتاب کا خوف۔۔۔

۲۔ اب خود کو بارگاہِ الہی میں کھڑا دیکھئے۔۔۔ سر سے پاؤں تک پسینے میں شرابور۔۔۔ سزا کے خوف سے بدن پر کپکپی طاری۔۔۔ بے بسی اور لاچاری کے سمندر میں بے ڈوبے ہوئے۔۔۔ کوئی ساتھ نہیں۔۔۔ کہیں پناہ نہیں۔۔۔ چھٹکارے کی راہ نہیں۔۔۔ حساب دینا ہی ہوگا۔۔۔ اور حساب ہر چیز کا ہوگا۔۔۔ ہر سوچ، ہر نیت کا۔۔۔ ہر علم، ہر عمل کا۔۔۔ ہر نعمت، ہر حالت کا۔۔۔ ہر قدم، ہر آہٹ کا۔۔۔ ہر نفس، ہر جنبش کا۔۔۔ ہر سانس، ہر دھڑکن کا۔۔۔ لیجئے۔۔۔ نامہ اعمال حاضر۔۔۔ اور حساب شروع۔۔۔ اب سوچئے کہ۔۔۔ آپ کیسے جواب دیں گے۔۔۔ ان گنت سوالوں میں سے۔۔۔ ایک اسی سوال کا کہ۔۔۔ ع

زندگانی کے لمحے کہاں کہاں گزرے؟

۳۔ دیکھئے۔۔۔ شاید آپ کا بدن لرزا ہے۔۔۔ اور روح میں تڑپ ابھری ہے۔۔۔ اک لہری پورے تن من میں دوڑ گئی ہے۔۔۔ بس اب تصور کی آنکھیں کھولئے۔۔۔ لیکن کچھ دیر اسی کیفیت میں ڈوبے رہیے۔۔۔ دل کا گداز کچھ اور بڑھنے دیجئے۔۔۔ اور اگر پلکوں میں کچھ نمی اتری ہے۔۔۔ تو انہیں سچ مچ بھیگ جانے دیجئے۔۔۔ کہ یہ ندامت کے آنسو ہیں۔۔۔ اور ندامت کے آنسو موتیوں

سے بڑھ کر ہوتے ہیں۔۔۔



(۱۴۵) پانچواں منٹ

یہ تو زندگی سے بھی زیادہ قیمتی ہے

تعارف

### Sense of destiny

شعورِ مقصد کے بغیر کسی زندہ چیز کا تو خیر تصور بھی نہیں کیا جا سکتا جبکہ ہارورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ہنڈرسن نے غیر نامیاتی عالم (Inorganic world) یعنی لوہا، پتھر، مٹی وغیرہ کی دنیا میں بھی گہری مقصدیت کا سراغ لگایا ہے۔ ایک اور مغربی مفکر Jean louis Rodlophe Agassiz کے الفاظ میں:

"There is nothing in nature without a purpose."

( Geological sketches, ch.2)

یعنی کائنات میں کوئی چیز ایسی موجود نہیں جو اپنا ایک مقصد نہ رکھتی ہو۔

جب بات یہ ہے کہ گھاس کا ایک تنکا بھی مقصد کے بغیر نہیں اگتا تو پھر بھلا انسان کیونکر مقصد کے بغیر جی سکتا ہے۔ بات ترقی اور کامیابی کی نہیں، کوئی چھوٹے سے چھوٹا کام بھی انسان تبھی انجام دیتا ہے جب اس میں مقصدیت پنہاں ہو۔ عمل کی ترغیب مقصد ہی سے پھوٹی ہے۔ جدید علم النفس کی تحقیق اس

بارے میں یہ ہے:

"Goal setting is an extremely reliable motivational technique with 90% of studies showing significant effects on performance.--- from behavioural point of view, there can be no motivation without a goal."

(Encyclopedic Dictionary of Psychology, p.257,

Encyclopaedia Britannica, vol,8. p.364)

یعنی مقاصد کا تعین انتہائی مؤثر اور قابلِ اعتماد تدبیر ہے Motivation کی۔ چنانچہ ۹۰ فیصد جائزوں اور تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ مقصد کا شعور انسان کی کارکردگی غیر معمولی طور پر بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔۔۔ انسانی رویوں کا مطالعہ کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مقصد کا احساس جگائے بغیر کسی قسم کی تحریک و ترغیب (Motivation) کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

مقصد کا شعور بیدار ہو تو انسان کی جدوجہد اور فعالیت کا رنگ ہی نرالا ہوتا ہے۔ اس کی توجہ حصولِ مقصد پہ مرکوز رہتی ہے اور وہ نہایت یکسوئی اور اطمینان کے ساتھ اپنے کام میں لگا رہتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات سے سنئے:

"Nothing contributes so much to tranquilize the mind as a steady

purpose--- a point on which the soul may fix its intellectual eye." (Frankenstein, ch.5)

یعنی شعورِ مقصد سے بڑھ کر کوئی چیز انسان کے دل اور دماغ کو سکون و اطمینان سے بہرہ ور نہیں کرتی۔ مقصد ہی وہ نقطہ ارتکاز ہے جس پر انسانی روح اپنی چشمِ خرد کو جما دیتی ہے۔

الغرض انسان اگر شعورِ مقصد (Sense of destiny) سے بہرہ ور ہو تو نہ صرف اس کے عمل اور جدوجہد میں ندرت، فعالیت اور تیزی آتی ہے بلکہ اس کی شخصیت میں توازن، اطمینان اور نکھار پیدا ہوتا ہے۔ اسلام دین مقصدیت ہے۔ وہ اپنے ماننے والوں کو ایک با مقصد زندگی گزارنے کے سبب سے بہتر دیکھنا چاہتا ہے۔۔۔ اور یہی پیغام ہے ہمارے آج کے سبق کا:

☆ ☆ ☆

## درس

دورانیہ:۔۔ پڑھئے اور اپنے مقصدِ حیات کی راہ پر ایک

قدم آگے بڑھائیے:

۱۔ سوچئے۔۔۔ آپ کی زندگی کا مقصد کیا ہے۔۔۔ آپ دنیا میں کیا کرنے آئے ہیں۔۔۔ کھانا پینا، چلنا پھرنا اور سونا جاگنا تو حیوانات کو ہم سے زیادہ نصیب ہے۔۔۔ پھر ہمیں عقل و شعور سے کیوں نوازا گیا۔۔۔ رہا کمانا۔۔۔ تو یہ بھی کوئی مقصد نہیں۔۔۔ بے شمار مخلوق بلکہ بہت سے انسانوں کو بھی کمائے بغیر بہت کچھ ملتا ہے۔۔۔ تو یقیناً ہمارا مقصدِ حیات کچھ اور ہے۔۔۔ اس مقصد کا سراغ ہمیں ہر حال میں لگانا چاہیے۔۔۔ اگر ہم اپنے مقصدِ حیات ہی کو نہ

پاسکے۔۔۔ تو آخرت کا عذاب ایک طرف۔۔۔ خود اسی دنیا میں، ہماری زندگی ایک سزا بن جائے گی۔۔۔ اپنے مقصدِ حیات سے غافل رہنا سب سے پہلا اور سب سے بڑا گناہ ہے۔۔۔ اور ع

زندگی خود بھی گناہوں کی سزا دیتی ہے

۲۔ تو آئیے۔۔۔ اپنے مقصدِ حیات کی تلاش میں نکلیں۔۔۔ انسان دنیا میں آیا ہے اور اسے یہ زندگی خدا نے دی ہے۔۔۔ کس لئے۔۔۔ اس لئے تو ہرگز نہیں کہ ہم جو چاہیں کرتے پھریں۔۔۔ یقیناً زندگی کا ایک مقصد ہے۔۔۔ اور یہ مقصد خود زندگی سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔۔۔ کیونکہ ہر چیز کا مقصد اس چیز سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔۔۔ زندگی کا مقصد یہ ہے کہ۔۔۔ انسان مشیتِ الہی کے سانچے میں ڈھل جائے۔۔۔ زندگی دینے والا جیسا چاہے انسان ویسا ہی بن جائے۔۔۔ وہ جو کچھ کہے انسان وہی کرے۔۔۔ وہ جس سے روکے یہ اس سے رک جائے۔۔۔ اس کی پسند انسان کی چاہت ہو اور اس کی رضا انسان کی خواہش۔۔۔ اس کی مرضی پر انسان فدا ہو جائے اور اس کی محبت میں فنا۔۔۔ وہ جہاں بندے کو دیکھنا چاہتا ہے وہاں سے غائب نہ ہو۔۔۔ اور جہاں سے منع کر دے وہاں کبھی جانے نہ پائے۔۔۔ یہی تقویٰ ہے۔۔۔ یہی عبدیت اور یہی ایمان کا تقاضا۔۔۔ قرآن اسی کو مقصدِ تخلیق کہتا ہے۔۔۔

۳۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ۔۔۔ انسان مشیتِ الہی کے سانچے میں کیسے ڈھلے۔۔۔ اور اپنے مقصدِ حیات کو کیونکر پائے۔۔۔ خدا کی پسند و ناپسند کا معیار کیا ہے۔۔۔ اور اس تک پہنچنے کا راستہ کونسا۔۔۔ خدا کی رضا کس چیز میں ہے۔۔۔ اور حسنِ عمل کا نمونہ کہاں۔۔۔ غرض سوال بہت سے ہیں۔۔۔ پر جواب صرف ایک۔۔۔ یعنی سید کونین رحمۃ اللعلمین حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ۔۔۔ کسی نے حضرت



جنید بغدادیؒ سے پوچھا: بتائیے! خدا تک پہنچنے کے راستے کتنے ہیں۔۔۔ اور کون کون سے۔۔۔ فرمایا:

”یاد رکھو! مخلوق کے لئے خدا تک پہنچنے کے سب راستے بند ہیں۔۔۔ صرف ایک راستہ کھلا ہے:۔۔۔ حضور سید عالم رحمت کائنات حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی محبت اور اتباع کا راستہ۔“

بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے دنیا کی رہنمائی کے لئے انبیاء کرام کی بعثت اور آسمانی کتابوں کا جو سلسلہ شروع فرمایا۔۔۔ وہ حضور خاتم النبیین ﷺ کی ذاتِ گرامی پر آ کر منتہائے کمال کو پہنچ گیا۔۔۔ آپ ﷺ کی بعثت سے تخلیق کائنات کی غایت اور نبوت و رسالت کی غایت دونوں پوری ہو گئیں۔۔۔ علم، عمل اور روحانیت کی دنیا میں جتنے بھی مراتب کمال ممکن تھے وہ سب آنحضرت ﷺ کی ذاتِ گرامی میں جمع ہو گئے ہیں۔۔۔ شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ کے الفاظ میں:

ہر رتبہ کہ بود در امکاں بروست ختم ہر نعمتے کہ داشت خدا شد برو تمام

یعنی ہر مرتبہ کمال جو مخلوق کے لئے ممکن تھا حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی ذاتِ گرامی پر ختم ہے اور ہر نعمت جو خدا کے خزانہ قدرت میں موجود تھی اس نے اپنے محبوب ﷺ کو دے دی۔

بناء بریں آنحضرت ﷺ کی بعثت شریفہ کے بعد انسانیت کے لئے ہدایت، سعادت اور فلاح کا راستہ ہمیشہ کے لئے آپ ﷺ کے اسوۂ حسنہ میں منحصر ہو کر رہ گیا ہے۔۔۔ آپ ﷺ کی ذات اقدس مشیتِ الہی کا جلوہ ہے۔۔۔

اور آپ ﷺ کی سیرت معیارِ زیست --- اب رہتی دنیا جس کو جو کچھ ملے گا اسی بارگہ کرم سے ملے گا --- قربِ الہی کی راہ پر جادہ پیمائی کا پہلا قدم بھی اسی نقشِ پا کی اتباع میں اٹھے گا --- اور حاصل منزل بھی اس درگاہِ حبیب ﷺ کی باریابی ہوگی --- آپ ﷺ سے ہٹ کر ایمان و عمل کا کوئی تصور از روئے اسلام پیدا نہیں ہوتا --- آپ ﷺ ہی مرکزِ کائنات ہیں --- اور آپ ﷺ ہی مقصدِ حیات --- اور یہی آج کے سبق کا حرفِ آخر ہے ---





(۱) زندگی اُن کے پیار کی خوشبو

Life impulse

(۲) آنے والے کل کے لئے تیار رہیے

Anticipation

(۳) اس گہرے سمندر میں اتر جائیے

Intuitive feeling

(۱۳۶) پہلا منٹ

## زندگی اُن کے پیار کی خوشبو

تعارف

### Life impulse

وجود کی ہزاروں سطحیں ہیں اور زندگی کی ان گنت موجیں۔ گھاس کے تنکے کی نشوونما بھی زندگی ہے اور آسمان کے فرشتوں کا تقدس بھی زندگی کی موج (Life impulse) ہے۔ انسان کی نبضوں کا ہر ارتعاش اور دل کی ہر دھڑکن ایک موجِ زیست ہے۔ آنکھیں دیکھتی ہیں اور منظر منظر زندگی کی رعنائی سمیٹتی ہیں۔ سماعت لطف لیتی ہے ہر اک آہنگ سے، ہر زیر و بم سے۔ بدن کے لمس سے ہر ریشے ریشے میں اک کیف ابھرتا ہے۔ مہک خوشبو کی پورا تن بدن نہلاتی ہے اور پیکر ہستی سجاتی ہے۔ یہ ایسی زندگی کی موج ہے جو آدمی کی روح کو سرشار کرتی ہے۔ یہ اس دنیا میں رہتے آدمی کو عرش کی قربت دلاتی ہے۔ اسی سے زندگی میں لمحہ لمحہ تازگی اور خوشگواری بڑھتی ہے۔

جدید میڈیکل سائنس تو بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا علاج اب خوشبو ہی سے کر رہی ہے، جسے اروما تھراپی (Aroma Therapy) کا نام دیا گیا ہے۔ ایک نامور جرمن ڈاکٹر نے اپنی طویل تحقیقات کا نچوڑ یہ پیش کیا کہ انسان کی روح لطیف ہے اور خوشبو بھی لطیف؛ اس لئے خوشبو کا استعمال انسانی روح کو بہت راس آتا ہے۔ اس سے روح میں ایسی زندگی بخش لہریں (Life impulses) امنڈتی ہیں جو انسان کے پورے وجود کو اپنے حصارِ عافیت

میں لے لیتی ہیں اور یوں جسمانی و نفسیاتی امراض کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

خوشبو ویسے تو ہر انسان کسی نہ کسی طور استعمال کرتا ہے لیکن اسلام میں خوشبو ایک غیر معمولی تقدس، طہارت اور زیبائی کی علامت بن گئی ہے۔ یہ تقدس اسے محبوبِ خدا ﷺ کی پسندیدگی نے بخشا ہے۔ حضور اکرم ﷺ خوشبو پسند فرماتے تھے؛ اس لئے اب جو مسلمان بھی آنحضرت ﷺ کی محبت اور پیروی کے جذبے سے خوشبو استعمال کرتا ہے اس کے وجود اور زندگی میں روحانیت، پاکیزگی اور تقدس کی لہریں امنڈ آتی ہیں؛ اور یہ ساری لہریں حضور سید عالم ﷺ کے وجودِ اطہر کی برکتوں کا نفوذ (Inflow) اور آپ ﷺ کی نسبتوں کا فیضان ہے۔ عصر حاضر کے شہرہ آفاق نو مسلم مفکر فرحتجوف شواں (عیسیٰ نور الدین) نے بجا لکھا ہے:

*"The love of perfume symbolizes the sense of sacred. Consequently, it has to do with the "discernment of spirits"... as shown by the atmosphere of freshness, harmony and equilibrium; in short of "Barakah"... an atmosphere which clearly is also a part of the Muhammadan substance."*

(Islamic spirituality, p. 59)

یعنی خوشبو سے حضور اکرم سید ہر عالم ﷺ کی محبت ایک رمز ہے تقدس کی؛ اور بناء بریں اس کا تعلق ہے ادراکِ ذات

اور روح کی آگہی سے۔ یہ بات عیاں ہے اسلامی دنیا کے اس ہمہ گیر روحانی مزاج، ماحول اور فضا سے جو اپنے اندر تازگی، ہم آہنگی اور توازن لئے ہوئے ہے۔ اور جو برکت ہے محمد مصطفیٰ ﷺ کے روحانی وجود کی۔

خوشبو لگانا مسلمانوں کی عادت بھی ہے اور عبادت بھی۔ عادت تقاضائے فطرت (Instinct) سے ابھری ہے اور عبادت اسے حضور سید عالم ﷺ کی چاہت نے بنا دیا ہے۔۔۔ اور آج کا سبق ہمیں یہی سکھا رہا ہے کہ جب بھی ہم خوشبو لگائیں بس ایک ہی چیز ہمارے تصور میں جگمگانی چاہیے: مصطفیٰ ﷺ کے پیار کی چاندنی۔ اسی سے زندگی کی لہر (Life impulse) پھوٹے گی اور ہمارے تن بدن کو، روح کو سرشار کر دے گی۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے اور اپنی دھڑکنوں میں جاوداں  
محبت کی خوشبو بسا لیجئے:

۱۔ خوشبو تو آپ لگاتے ہی ہوں گے۔۔۔ مگر یا تو صرف عادت کے طور پر۔۔۔ یا تقریبات میں شرکت کے لئے۔۔۔ اور یا پھر جمعہ و عیدین کے مواقع پر۔۔۔ مگر آج میں آپ سے کہنا چاہتا ہوں کہ۔۔۔ بغیر کسی تقریب، موقع یا ضرورت کے بھی خوشبو لگایا کیجئے۔۔۔ صرف اور صرف اتباع رسول ﷺ کے جذبے سے۔۔۔ اور جن مواقع پر خوشبو لگانا آپ کی ایک عادت بن چکی ہے۔۔۔ اسے عادت سے نکال کر عبادت بنا لیجئے۔۔۔ بس یہی اتباع رسول ﷺ کا جذبہ

اس میں سمو کر۔۔۔

یہ ایک ایسا جذبہ ہے جسکی بدولت ہم اپنی زندگی کا لمحہ لمحہ عبادت میں ڈھال سکتے ہیں۔۔۔ اس کے لئے ہمیں زیادہ کچھ نہیں کرنا۔۔۔ ہر وقت ہم کچھ نہ کچھ عمل تو ویسے بھی کر رہے ہوتے ہیں۔۔۔ کھانا، پینا، پہننا، بولنا، چلنا، خریدنا، بیچنا سب ہمارے اعمال ہی تو ہیں۔۔۔ ان اعمال کو عبادت بنانے کیلئے ہمیں صرف اتنا کرنا ہے کہ۔۔۔ طریقہ مصطفیٰ ﷺ کا اپنا لیں۔۔۔ نیت پیروی کی ہو۔۔۔ اور جذبہ حضورِ اکرم ﷺ کی محبت کا۔۔۔ بس اتنا خیال رہے کہ۔۔۔ محبت کے بغیر اتباع محض دھوکہ ہے۔۔۔ خدا کو ہم سے اپنے رسول ﷺ کی صرف پیروی نہیں چاہیے۔۔۔ بلکہ وہ پیروی چاہیے جو محبت میں ڈوبی ہو۔۔۔ خدا تعالیٰ پہلے ہمارے دل کو پرکھتا ہے۔۔۔ اور پھر عمل کو۔۔۔ حضرت محمد مصطفیٰ رسول اللہ ﷺ خدا کے محبوب ہیں۔۔۔ اس لئے خدا تعالیٰ ہم سے پہلے حضور ﷺ کی محبت کا مطالبہ کرتا ہے۔۔۔ اور پھر پیروی کا۔۔۔ محبت پیش شرط (Pre-requisite) ہے اطاعت کی۔۔۔ محبت ہو اور اطاعت نہ ہو تو۔۔۔ حضورِ اکرم ﷺ سے ہمارے تعلق میں کمزوری ہے جو دور ہو سکتی ہے۔۔۔ لیکن اگر اطاعت ہو اور محبت نہ ہو۔۔۔ تو سرے سے تعلق ہی موجود نہیں۔۔۔

۳۔ خدا تعالیٰ اپنے رسول ﷺ کے ساتھ ہمارا جس قسم کا تعلق چاہتا ہے۔۔۔ وہ تعلق تو سچی اور والہانہ محبت کے بغیر شروع ہی نہیں ہو سکتا۔۔۔ اگر ہمیں دین اپنا نہیں گھڑنا، بلکہ خدا کے بنائے ہوئے دین پر چلنا ہے۔۔۔ تو یاد رکھئے کہ۔۔۔ خدا کے دین کا پہلا قدم محبتِ رسول ﷺ ہے۔۔۔ اور یہ بھی مت بھولئے کہ۔۔۔ محبت کسی عقلی رویے کا نام نہیں۔۔۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ: ”حضورِ اکرم ﷺ کے ساتھ عقلی محبت ہونی چاہیے، طبعی محبت نہیں“۔۔۔ گویا ان لوگوں کے نزدیک محبت کسی اقرار نامے پر دستخط کرنے یا کوئی اعلامیہ پڑھ کر

سنانے کا نام ہے۔۔۔ عقلی محبت کیا ہے۔۔۔ حضور اکرم ﷺ کو اپنا محبوب ماننا۔۔۔ اور بہت فرق ہے کسی کو محبوب ”ماننے“ اور محبوب ”بنانے“ میں۔۔۔

خدا تو ہم سے یہ چاہتا ہے کہ۔۔۔ ہم اس کے محبوب ﷺ کو اپنا محبوب بنالیں۔۔۔ اور خود ان کے عاشق زار بن جائیں۔۔۔ یوں کہ۔۔۔ دل کی دھڑکن میں وہی بے ہوں۔۔۔ اور روح کی پاتال میں انہی کا نور جگمگائے۔۔۔ سانسوں کی تپش میں وہ ہوں۔۔۔ نبضوں کے ارتعاش میں وہ۔۔۔ چہرے کی شادابی۔۔۔ اور من کا گداز انہی سے ہو۔۔۔ پیاس وہی۔۔۔ سیرابی وہ ہوں۔۔۔ درد وہی۔۔۔ شفا بھی وہ ہوں۔۔۔ لب کھلیں تو انہی کا نام ابھرے۔۔۔ اور زبان ہلے تو انہی کا ذکر پھیلے۔۔۔ آنسو بہیں تو انہی کے درد کی رم جھم ہو۔۔۔ اور تبسم انہی کے پیار کی خوشبو۔۔۔ رتجگے انہی سے ہوں۔۔۔ اور ریاضتیں انہی کے نام۔۔۔ علم و فکر کا حاصل وہ ہوں۔۔۔ حسنِ عمل کا محور وہ۔۔۔ سب رشتے تعلق انہی سے ہوں۔۔۔ اور بغض و محبت انہی کے ناطے۔۔۔ جان و مال نثار ہوں ان پر۔۔۔ جینا، مرنا انہی کی خاطر۔۔۔ بس یہی ہے محبت۔۔۔ اور یہی دین و ایمان

دیں وہی، دین کا عرفاں وہی، برہاں بھی وہی

منزلِ زیست وہی، زیست کا ساماں بھی وہی

۳۔ تو میرا خیال ہے قارئین محترم! آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ۔۔۔ خدا تعالیٰ اپنے محبوبِ مکرم ﷺ کے ساتھ ہمارا کس قسم کا تعلق چاہتا ہے۔۔۔ اور جب ایسا تعلق کسی کو نصیب ہو جائے۔۔۔ تو اس کی زندگی کا ہر لمحہ عبادت کیوں نہ ٹھہرے۔۔۔ اس کا چلنا پھرنا، سونا جاگنا، کھانا پینا، پہننا اوڑھنا اور خوشبو لگانا ہر عمل اور ہر حالت عبادت کیوں نہ بن جائے۔۔۔ ہاں خوشبو لگانا بھی۔۔۔ جسے آج ہم نے بس ایک فیشن سمجھ رکھا ہے۔۔۔ یا محض ایک طبعی کشش۔۔۔ تو نکلنے



اس گھٹیا سوچ اور طرزِ عمل سے --- بلند کر لیجئے اپنے معیارِ زندگی کو --- لوگ سمجھتے ہیں معیارِ زندگی دولت اور عیاشی کا نام ہے --- جبکہ حقیقت میں بلند معیارِ زندگی نام ہے --- اچھی عادات، پاکیزہ رویوں اور اعلیٰ اخلاق کا --- اور یہ سب چیزیں اتباعِ رسول ﷺ سے ملتی ہیں ---

۴۔ اتباع کیا ہے: محبت اور پیروی کا مجموعہ --- اور آج ہم نے خوشبو لگانے میں انہی دو چیزوں کو انڈیلنا ہے --- تو چلئے --- نہا، دھو کر خوشبو لگا لیجئے --- اتباع سنت اور محبتِ مصطفیٰ ﷺ کے پاکیزہ جذبوں میں ڈوب کر ---



(۱۴۷) تیسرا منٹ

آنے والے کل کے لئے تیار رہیے

تعارف

### Anticipation

جدید علم النفس نے کامیاب زندگی گزارنے اور مسائل و حادثات سے نبرد آزما ہونے کے لئے جو موثر اور مربوط حکمتِ عملی (Strategy) وضع کی ہے اسکے کئی مراحل (Phases) ہیں؛ اور ان میں سے ایک نمایاں ترین مرحلہ پیش بینی (Anticipation) ہے۔ زندگی کے آئندہ رخ (Future direction)، مسائل و خطرات (Risk factors) اور مواقع و امکانات (Opportunities) کا پہلے سے اندازہ کر کے اسکے مطابق ضروری تیاری اور اقدامات کرنا بہت بڑی دانائی کی بات ہے۔

"Anticipation shapes one's vision of the future. To the degree that we learn to anticipate the future, we increase our control over the direction of our lives."

(Pathfinders, p.62, 103)

یعنی ہم اپنے اندر مستقبل کی پیش بینی کا ملکہ جس قدر بڑھالیں، اسی قدر ہمیں اپنی زندگی کا رخ متعین کرنے اور اسے کامیابی سے ہمکنار کرنے کی صلاحیت حاصل ہوگی۔

اسلامی تہذیب کی قوس قزح میں طلب علم، جستجوئے کمال اور فکرِ آخرت کے جتنے رنگ جھلملا رہے ہیں وہ سب اسی شعورِ غیب کی مختلف پرتیں ہیں۔ ایک حدیث پاک میں ہے:

”من استوی یوماہ فہو مغبون“

(اتحاف السادة المتقين، ج ۱ ص ۷۹، كشف الخفاء ج ۲ ص ۳۲۳)

یعنی جس شخص کے دو دن ایک سے گزریں، وہ گھائے میں ہے۔

معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے: ہر شخص اپنے آنے والے کل کو آج سے بہتر بنانے میں لگا رہے۔۔۔ اور یہی ہمارے اس سبق کا جوہری نقطہ ہے۔ پیش بینی (anticipation) کی ریہرسل کیجئے؛ اور اسے اپنے وجدان (Intuition) کا حصہ بنا لیجئے۔

☆ ☆ ☆

## درس

ظہر کے بعد:۔۔۔ پڑھئے اور اپنے آج میں آنے  
والے کل کو سمو لیجئے:

۱۔ کوئی کتاب پڑھو۔۔۔ کسی دانشور کی بات سنو۔۔۔ مشرق، مغرب کا ہر  
مفکر بتاتا ہے۔۔۔ اور ہر شخص جانتا ہے۔۔۔ پرسکون زندگی کا راز۔۔۔ سب کی  
زبان پر ایک ہی بات ہے۔۔۔ ایک ہی راز۔۔۔ یہ کہ:

آدمی آنے والے ”کل“ کو بھول جائے۔۔۔ اور صرف  
”آج“ کے دن میں جینے لگے۔۔۔

بات اپنی جگہ بالکل صحیح ہے۔۔۔ اور میں بھی اسے مانتا ہوں۔۔۔ مگر  
ذرا فرق کے ساتھ۔۔۔ اور اس فرق کی وضاحت کرنا بہت ضروری ہے۔۔۔ کیونکہ  
اسی فرق میں زندگی کا راز پنہاں ہے۔۔۔ پرسکون زندگی کا راز۔۔۔ سو میں بھی  
یہی کہتا ہوں کہ آدمی صرف آج کے دن میں جیے۔۔۔ مگر اس طرح کہ۔۔۔  
اپنے آج ہی میں آنے والے کل کو بھی سمولے۔۔۔ اس آج کو محدود نہ  
کرے۔۔۔ کل تک بڑھا دے۔۔۔ وہ بے شک اپنے آج ہی میں جیے۔۔۔ مگر  
اُس کا یہ جینا خود بخود کل کے لئے بھی ہو جائے۔۔۔ وہ زندگی اس طرح  
گزارے کہ۔۔۔ اس کا آج آنے والے کل کی تیاری (Preparation) بن  
جائے۔۔۔

اس کا جینا محض وقت گزاری (Time Killing) نہ ہو۔۔۔ اپنی تربیت  
کا سامان ہو۔۔۔ جو کچھ وہ آج دیکھے۔۔۔ کل کے لئے اس سے رہنمائی  
لے۔۔۔ اور جتنے کام وہ آج کرے۔۔۔ کل کے لئے انہیں ذخیرہ بنائے۔۔۔  
آج کا سوچنا، کل کا عمل ہو۔۔۔ آج کا چلنا، کل کی منزل۔۔۔ آج کا بونا۔۔۔

کل کی فصل ہو۔۔۔ اور آج کا دینا، کل کا حاصل۔۔۔ آج کی غذا، کل کی صحت ہو۔۔۔ اور آج کی محنت، کل کی راحت۔۔۔ غرض وہ اپنے آج میں کل کو دیکھے۔۔۔ اور یاد رکھے کہ زندگی آج ہی نہیں۔۔۔ کل بھی ہے۔۔۔ اور یہ کل کہیں دور نہیں۔۔۔ آج ہی میں چھپا ہوا ہے۔۔۔ آج کا دن، آئندہ کل کی رات سے ملا ہوا ہے۔۔۔ اور آج کی شام، کل صبح کی تمہید ہے۔۔۔ اس لئے اپنے آج کو، آنے والے کل سے الگ نہ کرو۔۔۔ اسی آج کی آغوش میں کل لپٹا ہوا ہے۔۔۔ سو، اپنے آج کو اس طرح سنبھالو کہ۔۔۔ آنے والا کل بھی سنبھل جائے۔۔۔ میں اسے پیش بینی (Anticipation) کہتا ہوں۔۔۔

اس پیش بینی میں آنے والے کل کے حالات پر نظر رکھنا اور انہیں پہلے سے محسوس کر لینا شامل ہے۔۔۔ اور ممکنہ پریشانیوں سے عہدہ برآ ہونے کیلئے بھرپور تیاری کرنا بھی اس کا حصہ ہے۔۔۔ آج اگر آپ امیر ہیں تو کل خدا نخواستہ کسی حادثے کے نتیجے میں غریب بھی ہو سکتے ہیں۔۔۔ آج اگر آپ برسروزگار ہیں۔۔۔ تو کل خدا نہ کرے، بے روزگاری بھی آپ کا مقدر بن سکتی ہے۔۔۔ اس لئے ضروری ہے کہ اپنی نگاہوں سے آپ کل کو اوجھل نہ ہونے دیں۔۔۔ چنانچہ محض آج ہی کی خوشگوار یوں میں نہ ڈوبے رہیے۔۔۔ بلکہ آنے والے کل کی ناخوشگوار یوں سے نمٹنے کی تیاری بھی کرتے رہیے۔۔۔ سمجھدار لوگ آنے والے دس سالوں کو اپنے آج ہی میں شامل کر لیتے ہیں۔۔۔ اور معمول کی زندگی یوں بسر کرتے ہیں کہ اس میں غیر معمولی حالات کیلئے تیاری بھی ساتھ ہی ساتھ ہو جاتی ہے۔۔۔ ایسے لوگوں کا آج بھی خوشگوار رہتا ہے۔۔۔ اور کل بھی۔۔۔



(۱۴۸) چوتھا، پانچواں منٹ

## اس گہرے سمندر میں اتر جائیے

تعارف

*Intuitive feeling*

اللہ تعالیٰ نے انسان کو فہم و ادراک کے لئے حواس اور عقل کے علاوہ ایک اور غیر معمولی قوت بھی دی ہے جو وجدان (Intuition) کہلاتی ہے۔ یہ غیر معمولی قوت جس کا تعلق ماورائی دنیا سے ہے عقل اور حواس دونوں سے بہتر ہے اور دونوں پر حاوی۔ اس کا نفوذ بیک وقت دل، دماغ دونوں میں ہوتا ہے اور اس کا دائرہ اثر زندگی کے ہر چھوٹے سے چھوٹے معاملے اور ہر مشکل سے مشکل مسئلے پر یکساں محیط ہے۔ عقل اور حواس دونوں اس کی رہنمائی میں کام کرتے ہیں اور جہاں وہ دونوں بے بس ہو جاتے ہیں وہاں سے زندگی کی لگام یہ تھام لیتا ہے۔

انسان جب اور جہاں چاہے کسی بھی معاملے میں وجدان کی غیر معمولی قوت کا سہارا لے سکتا ہے مگر اس کے لئے اسے ایک کام کرنا پڑتا ہے۔ یہ کہ وہ اپنے وجدان کی قوت کو ہر آن متحرک (Active) اور فعال (Operative) رکھے۔ اسے خوابیدہ (De-activate) نہ ہونے دے بلکہ اسکی فعالیت کو ہر دم تیز تر (harness) کرتا رہے۔ جدید علم النفس کے تحقیق اس بارے میں آئے روز نئے نئے حقائق سے پردہ اٹھا رہی ہے۔ آئیے ماہرین کی زبان سے سنتے ہیں:

"Intuition is perception beyond the physical senses... It serves creativity, and unveils hidden possibilities. Intuition also serves inspiration. The source of intuition is the inner self's wisdom guiding and expressing itself. In a recent study 90% noble prize winner scientists agreed that intuition plays an important role in creative and scientific discoveries. Intuition has sparked many successful business changes around the world."

(Executive EQ, p. 45-47)

یعنی وجدان طبعی حواس سے ماورا قوتِ ادراک ہے۔ یہ انسان میں تخلیقی قوت کو جگاتا اور پوشیدہ امکانات ابھارتا ہے۔ یہ جذبوں کو مہمیز لگاتا اور عمل کی تحریک پیدا کرتا ہے۔ وجدان کا سرچشمہ انسانی ذات کی پنہاں دانش ہے جو اپنے آپ کو اس کے ذریعہ آشکار کرتی ہے۔ ایک تازہ ترین تحقیقی مطالعہ میں نوبل انعام یافتہ سائنسدانوں کی نوے فیصد اکثریت نے اس پر اتفاق کیا کہ یہ وجدان ہی ہے جو تخلیقی انکشافات اور سائنسی ایجادات میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ دنیا بھر میں کامیاب صنعتی اور تجارتی انقلابات اور مینجمنٹ کے انوکھے اور نادر تجربات اسی وجدان کا

کرشمہ ہیں۔

پس اے قارئین محترم! آئیے ہم اپنے اندر چھپی ہوئی وجدان کی اس انوکھی، البیلی ماورائی قوت کو بیدار کریں، فعال بنائیں اور زندگی کے روزمرہ معاملات میں قدم قدم اس سے رہنمائی حاصل کریں۔۔۔۔۔ تو آئیے ناں ابھی سے اس کا آغاز کر دیں اور آنے والا سبق اسی لئے ہے۔

☆ ☆ ☆

## درس

نماز عشاء کے بعد:۔۔۔ پڑھئے اور آگہی کے سمندر

میں اتر جائیے:

۱۔ آسمان سے ہر وقت بے شمار نعمتیں اترتی۔۔۔۔ اور مخلوق میں بٹی رہتی ہیں۔۔۔۔۔ لیکن کوئی نعمت تنہا نہیں اترتی۔۔۔۔۔ بلکہ ہر نعمت اپنے ساتھ ایک مطالبہ لیکر آتی ہے۔۔۔۔۔ کیسا مطالبہ۔۔۔۔۔ ایک لفظ میں ”شکرگزاری“ کا مطالبہ۔۔۔۔۔ ہر چھوٹی، بڑی نعمت جو کسی شخص کو ملتی ہے۔۔۔۔۔ اسکے ساتھ ہی شکرگزاری کا تقاضا بھی ابھرتا ہے۔۔۔۔۔ جو اگر پورا کیا جائے تو نعمتوں کی برسات ہونے لگتی ہے۔۔۔۔۔ اور آدمی کو اتنا کچھ ملتا ہے کہ بس وہ نہال ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔ لیکن اگر اس مطالبے کو پورا کرنے میں کوتاہی برتی جائے۔۔۔۔۔ تو مزید نعمتیں ملنا بند۔۔۔۔۔ اور پہلے سے ملی ہوئی نعمتیں سزا میں ڈھلنا شروع ہو جاتی ہیں۔۔۔۔۔ قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے ایک بستی والوں کی مثال دی ہے۔۔۔۔۔ ذرا پڑھئے تو سہی:

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ

بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ۔ (نحل: ۱۱۲)

یعنی اللہ تعالیٰ مثال بیان فرماتا ہے ایک بستی کی جو امن و اطمینان میں ڈوبی تھی۔ ہر طرف سے اس کا رزق کثرت سے آتا تھا۔ پھر بستی والے خدا کی نعمتوں کی ناشکری کرنے لگے تو اللہ نے انہیں بھوک اور خوف کا لباس پہنا دیا ان کے کئے کی پاداش میں۔

دیکھا آپ نے۔۔۔ بستی والوں کو ہر نعمت میسر تھی۔۔۔ وہ امن کی فضاؤں میں اور عافیت کی پناہوں میں سانس لے رہے تھے۔۔۔ اندر سکون، باہر قرار۔۔۔ سونا اگلتی زمین، خوشیاں برساتا آسمان۔۔۔ ہر طرف سے کھج کر آتا رزق۔۔۔ غرض کیا تھا جس کی وہ تمنا کرتے اور انہیں نہ ملتا۔۔۔ مگر ہوا یہ کہ۔۔۔ انہوں نے شکرگزاری کا راستہ چھوڑ دیا۔۔۔ اور پھر سزا نے ان کو گھیر لیا۔۔۔ بھوک اور خوف دو بدترین سزائیں ہیں۔۔۔ اور خدا نے ان کو بھوک اور خوف کا لباس اوڑھا دیا۔۔۔ نعمتیں سب چھن گئیں۔۔۔ اور سارے عذاب امنڈنے لگے۔۔۔

۲۔ تو میرے بھائیو! کچھ ہمیں بھی ڈرنا چاہیے۔۔۔ اور ڈر کے سوچنا چاہیے۔۔۔ کیا؟۔۔۔ یہی کہ نعمتیں تو ہم کو بھی ان گنت میسر ہیں۔۔۔ ہر وقت خدا ہمیں کچھ نہ کچھ دے رہا ہے۔۔۔ مانگنے پر بھی۔۔۔ اور بن مانگے بھی۔۔۔ سچ تو یہ ہے کہ ہمارا وجود سر سے پاؤں تک خدا کی نعمتوں میں ڈوبا ہوا ہے۔۔۔ زندگی اور اسکے دامن میں جو کچھ ہے۔۔۔ سب خدا کا عطیہ ہے۔۔۔ شیخ سعدیؒ فرماتے ہیں:۔۔۔ دوسری نعمتوں کا شمار کیا!۔۔۔ صرف زندگی کی نعمت اتنی بے حساب ہے کہ ہر سانس پر انسان کو دو نعمتیں ملتی ہیں۔۔۔ سانس کا اندر جانا



ایک نعمت۔۔۔ اور باہر آنا دوسری نعمت۔۔۔ کیا یہ بات آپ کو سمجھ آئی۔۔۔ اگر نہیں۔۔۔ تو خدا حافظ۔۔۔ اور اگر ہاں!۔۔۔ تو پھر آپ یہ بھی جان چکے ہوں گے کہ۔۔۔ ہر نعمت پر خدا کا شکر ادا کرنا لازم ہے۔۔۔ پس ہمیں چاہیے کہ ہر سانس میں کم از کم دوبار خدا کا شکر ادا کریں۔۔۔ کیا کہا۔۔۔ یہ مشکل کام ہے۔۔۔ نہیں جناب!۔۔۔ خدا نے اس کام کو بھی بہت آسان کر دیا ہے۔۔۔ کیسے۔۔۔ ارے بھئی۔۔۔ سب کچھ میں ہی بتاؤں گا۔۔۔ یا کچھ آپ بھی سوچیں گے۔۔۔

۳۔ تو چلئے۔۔۔ آج کا اگلا منٹ اسی سوچ کی نذر۔۔۔ یہ منٹ آپ کے پاس امانت ہے۔۔۔ جب آپ ذرا فراغت محسوس کریں۔۔۔ اور ذہن ہر قسم کی الجھن اور تکان سے آزاد ہو۔۔۔ تو ایک منٹ کے لئے سوچ کے گہرے سمندر میں اتر جائیے۔۔۔ اور ڈھونڈیے۔۔۔ شکرگزاری کے موتی۔۔۔ ذرا دھیان رہے یہ غوطہ لبانہ ہونے پائے۔۔۔ آج کے لئے بس ایک ہی منٹ کافی ہے۔۔۔ اگلا غوطہ پھر کبھی۔۔۔ ہاں! اتنا ضرور کیجئے کہ۔۔۔ جو کچھ ہاتھ آئے۔۔۔ یعنی شکرگزاری کے انوکھے طریقے جو آپ کو سوجھیں۔۔۔ اپنی ڈائری میں محفوظ کر لیجئے۔۔۔ اور خلق خدا کی بھلائی کے لئے انہیں عام کرنے کی کوشش کیجئے۔۔۔



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتابخانه  
۱۳۲۵



(۱) جذبوں کی تپش درکار ہے

Preventive maintenance

(۲) سینے میں دل ہے، اسے تڑپنا چاہیے

Annihilation of self

(۱۴۹) پہلا، دوسرا منٹ

## جذبوں کی تپش درکار سے

تعارف

### Preventive Maintenance

زندگی اور اس کے دامن میں جو کچھ ہے: --- علم، عمل، ایمان، صحت، اولاد، رزق وغیرہ ہر شے خدا کی نعمت ہے اور نعمت کی حفاظت لازم۔ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ نعمت کی حفاظت خود نعمت کے حصول سے بھی زیادہ اہم ہے۔ یہ حفاظت دو طرح سے ہوتی ہے: خطرہ سے پہلے اور خطرہ کی حالت میں۔ خطرہ میں گھر جائے تو انسان ہاتھ پاؤں مارتا ہی ہے لیکن اصل حفاظت وہ ہے جو خطرے سے پہلے ہو؛ اور یہی وہ مزاج ہے جس میں اسلام اپنے پیروکاروں کو گندھا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔ ایک حدیث پاک میں آیا ہے:

”بیماری سے پہلے صحت کو، غربت سے پہلے خوشحالی کو اور بڑھاپے سے پہلے جوانی کو غنیمت سمجھو اور ان کی قدر کرو۔“

میڈیکل سائنس کا یہ بنیادی اصول ہر شخص جانتا ہے کہ پرہیز علاج سے

بہتر ہے:

Prevention is better than cure

بیماری سے بچنے کی کوشش کرنا یقیناً بیماری کا مداوا ڈھونڈنے سے بہتر ہے۔ اور خدا بھی اس شخص کی مدد کرتا ہے جو احتیاط کا اصول اپنائے۔ ایک حدیث پاک میں نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”عافیت کے زمانے میں صحت کی دعاؤں کا ذخیرہ کر لو تاکہ جب بیماری اترے، تو ان دعاؤں کا ثمر بطور شفا ملے۔“

عافیت کے زمانے میں بیماری سے پناہ اور تندرستی کی دعا مانگتے رہنا صحت کی حفاظت ہی تو ہے:۔۔۔ پیشگی حفاظت۔۔۔ جدید میڈیکل سائنس کی زبان میں: Preventive Maintenance۔ گویا ایک مدافعتی حصار ہے یہ۔ ایک دفاعی میکنزم۔ طبعی، نفسی اور روحانی مدافعت کا حصار۔۔۔ اور آج کے سبق میں ایسا ہی ایک غیر معمولی یقینی حصار ہمارے پیش نظر ہے۔ پڑھئے، یاد کیجئے اور برتنے۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے اور اپنے وجود، اپنی زندگی کو ایک روحانی حصار میں لے آئیے:

شیخ الاسلام حضرت زکریا انصاریؒ اپنی کتاب ”تحفة الراغبین“ میں لکھتے ہیں:

اہل معرفت اولیاء کرامؒ اس پر متفق ہیں کہ۔۔۔ مصیبتوں، پریشانیوں اور تکلیفوں سے بچانے والی سب چیزوں میں۔۔۔ درود پاک سب سے بڑھ کر اور سب سے زیادہ مؤثر عمل ہے:۔۔۔ (سعادة الدارين، ص ۵۱۷)

تو آئیے ناں پڑھیں درود پاک۔۔۔ دو منٹ کے لئے سہی۔۔۔ اور یہ دو منٹ بھی کم نہیں۔۔۔ بس جذبوں کی سچائی اور محبت کی تپش درکار ہے۔۔۔ آج ہم پڑھیں گے ”درود تحینا“۔۔۔ دو منٹ میں تین بار۔۔۔ تو لیجئے۔۔۔ پڑھئے:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً تُنَجِّينَابَهَا مِنْ  
 جَمِيعِ الْاَهْوَالِ وَالْاَفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ  
 وَتُطَهِّرُنَابَهَا مِنْ جَمِيعِ السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ اَعْلَى  
 الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا اَقْصَى الْغَايَاتِ مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي  
 الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ اِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ



(۱۵۰) تیسرا تا پانچواں منٹ

سینے میں دل ہے، اسے تڑپنا چاہیے

تعارف

### Annihilation of self

پندارِ ذات کی نفی ہی انسان کا اصل کام ہے؛ لیکن یہ کام ہے بہت دشوار۔ ہر کوئی اس کا حوصلہ نہیں رکھتا۔ آدمی اپنے پندار کا غلام ہوتا ہے۔ غلطی کا احساس ہو بھی جائے تو اسے چھپانے اور دبانے کی کوشش کرتا ہے؛ تاہم جس شخص کو اپنے پندارِ نفس سے رہائی مل جائے اور وہ برملا اپنی غلطی کے اعتراف اور تلافی کی جرأت پالے تو اس کی روح سکون و عافیت کے بیکراں سمندر میں ڈوب جاتی ہے۔ وہ پھر سے اپنی کھوئی ہوئی معصومیت (innocence) کو بازیاب کر لیتا ہے۔ حضور سید کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

التائب من الذنب كمن لا ذنب له

(جمع الجوامع، حدیث ۱۰۳۴۰، کنز العمال حدیث ۱۰۱۴۹)

یعنی جو شخص گناہ سے توبہ کر لے وہ بے گناہ کی طرح ہے۔

گناہ انسان کی پاکیزہ فطرت کو گدلا دیتا ہے اور توبہ کے ذریعہ آدمی اپنے نفس کی تطہیر کر لیتا ہے۔ انسانی نفسیات کے گہرے مشاہدے اور طویل تحقیقات کے بعد ماہرین علم النفس اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہر گناہ اور غلطی انسان کی شخصیت پر منفی اثرات ڈالتی ہے اور رفتہ رفتہ اس کی ذات انجانے خوف، اضطراب اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بس ایک توبہ اور اعترافِ گناہ (Confession) ہی ہے جس سے انسان کے شعورِ باطن کو اجالنے اور اس کی پاکیزہ فطرت کو بحال کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک مغربی مفکر کے الفاظ میں:

"Confession of our faults is the next thing to innocence."

(Publilius syrus: maxims, 1060)

یعنی اپنی غلطیوں کا اعتراف کر لینا معصومیت کے بعد پاکیزگی کا دوسرا بڑا مقام ہے۔

پاکیزگی اعترافِ خطا کا ثمر ہے اور اعترافِ خطا کی توفیق اسی کو ملتی ہے جو اپنے پندارِ نفس کو فنا کر لے؛ جو اپنی حیثیت کو پہچان لے اور خود کو دوسروں پر ترجیح دینا چھوڑ دے؛ جو اوروں کے جذبات کی قدر کرنا سیکھ لے اور انہیں تکلیف پہنچانے سے گریز کی عادت اپنالے۔ یہی اسلامی معاشرہ کی روح ہے اور اسی کو روحانیت کی زبان میں فنائے نفس (Annihilation of self) کہتے ہیں۔۔۔ اور ہمارا آج کا درس اسی کے گرد گھومتا ہے۔

☆ ☆ ☆

## درس

جب طبیعت میں اکتاہٹ نہ ہو۔۔۔ پڑھتے جائے  
اور ساتھ ساتھ اپنے وجود کی پیچیدہ گرہیں کھولتے جائے۔

☆ آج کی یہ نشست اکٹھے تین منٹ کی ہوگی۔۔۔ پہلا منٹ ”احساس“ کا ہے۔۔۔ دوسرا ”اعتراف“ کا۔۔۔ اور تیسرا ”آغازِ تلافی“ کا۔۔۔ اگر طبیعت اس وقت پوری طرح آمادہ اور پرکیف نہ ہو۔۔۔ تو اس نشست کو آپ کل تک ملتوی کر سکتے ہیں۔۔۔ مگر اس صورت میں کم از کم ۳ روپے صدقہ نکالنے گا۔۔۔ خیر، آئیے! اس نشست کا طریقہ سمجھ لیں۔۔۔

۱۔ احساس:

ہر انسان کے ذمہ تین قسم کے حقوق ہیں۔۔۔ اللہ تعالیٰ کے حقوق۔۔۔ بندوں کے حقوق۔۔۔ اور اپنی ذات کے حقوق۔۔۔ اہمیت کے لحاظ سے اللہ تعالیٰ کے حقوق سب سے بڑھ کر ہیں۔۔۔ لیکن حقوق العباد کی ادائیگی میں کوتاہی زیادہ خطرناک ہے۔۔۔ کیونکہ حقوق العباد میں کوتاہی کی معافی اللہ تعالیٰ اس وقت تک نہیں دیتا۔۔۔ جب تک وہ بندہ معاف نہ کر دے جس کے حقوق ادا کرنے میں انسان سے کوتاہی سرزد ہوئی ہے۔۔۔ اور بندوں سے معافی لینا آسان بات نہیں ہے۔۔۔ لہذا حقوق العباد کے معاملہ میں کوتاہی سے ہمیشہ ڈرتے رہنا چاہیے۔۔۔ لیکن چونکہ انسان سے کوتاہیاں بہر حال سرزد ہوتی ہی رہتی ہیں۔۔۔ اس لئے ساتھ ساتھ معافی اور تلافی کی کوشش بھی جاری رہنی چاہیے۔۔۔ یہ ہے وہ احساس۔۔۔ جو میں آج کی نشست میں آپ کے اندر جگانا چاہتا ہوں۔۔۔ اور مجھے امید ہے کہ۔۔۔ آپ کے تن من میں اس احساس کی ایک چھوٹی سی چنگاری ضرور روشن ہو چکی ہوگی۔۔۔ اگر ایسا ہی ہے۔۔۔ تو پھر چلئے میرے ساتھ اس



نشست کے دوسرے حصے کی طرف ---

## ۲۔ اعتراف:

☆ بندوں میں سے وہ لوگ جن کے حقوق آپ پر سب سے زیادہ عائد ہوتے ہیں --- ذرا ان کی ایک سرسری سی فہرست تو بنائیے --- جیسے ماں، باپ، بیٹیاں، بیٹے، شوہر، بیوی، بہنیں، بھائی، رشتہ دار، استاد، مرشد، پڑوسی، دوست، شریک کار، فریق معاملہ وغیرہ --- یہ تو ہوگی رشتوں اور تعلقات کی فہرست --- اب ذرا ان رشتوں اور تعلقات کے حوالے سے چند نام سوچئے --- مثلاً اساتذہ اور دوست بہت سے ہیں تو بعض کے نام لیجئے ---

☆ اب ان اہل حقوق میں سے ان لوگوں کا تصور کیجئے --- جن کے حقوق ادا کرنے میں آپ سے بہت زیادہ کوتاہی ہوئی ہے --- جیسے اگر ماں باپ کی نافرمانی ہوتی رہی ہے --- یا اولاد کی تربیت اچھی طرح نہیں کی --- یا اساتذہ کرام کی تعظیم و توقیر میں کوتاہی ہوئی ہے --- یا کسی وجہ سے اپنے مرشد ناراض رہے ہیں --- یا کسی پڑوسی کو ایذا پہنچائی ہے --- یا کسی رشتہ دار سے قطع تعلق کیا ہے --- یا کسی فریق معاملہ کو دھوکہ دیا ہے --- یا کسی دوست کی دلازاری ہوئی ہے --- تو ذرا اپنی چند بڑی بڑی کوتاہیوں کو شمار کیجئے ---

اب اپنے ضمیر کے سامنے ان کوتاہیوں کا برملا اعتراف کیجئے --- نہیں --- اس طرح نہیں --- یہ کیا ڈھیلا ڈھالا انداز ہے اعتراف کرنے کا --- جیسے کوئی مشین اعتراف کر رہی ہو --- آپ مشین تو نہیں --- جیتے جاگتے انسان ہیں --- آپ کے اندر دل ہے --- اسے تڑپنا چاہیے --- آنکھیں ہیں --- انہیں بہنا چاہیے --- جسم کے پور پور کو لرزنا چاہیے --- آخر حقوق العباد میں کوتاہی کی ہے --- ایک نہیں --- بہت سی کوتاہیاں --- ایک ایک کوتاہی کا خدا حساب لے

گا۔۔۔ قبر میں بچھو، ناگ ہوں گے۔۔۔ حشر میں آگ عذاب ہوگا۔۔۔ اور خدا اس وقت تک معاف نہیں کرے گا۔۔۔ جب تک وہ سارے لوگ معاف نہ کر دیں۔۔۔ جن کے حقوق پورے کرنے میں آپ سے کوتاہی ہوئی ہے۔۔۔ اور اس معافی کا ملنا کوئی آسان نہیں۔۔۔

ذرا کانپنے دیجئے اپنے بدن کو۔۔۔ ٹوٹنے دیجئے اسکی اکڑ۔۔۔ کچھ اور جھنجھوڑیئے اپنے ضمیر کو۔۔۔ اگر یہ سویا ہے تو اسے جگائیئے۔۔۔ اور مردہ ہے تو اسے جلائیئے۔۔۔ نکلنے اپنے غرور کے جھوٹے خول سے۔۔۔ توڑیئے اپنے پندار کے بت کو۔۔۔ اس وقت آپ اکیلے ہیں۔۔۔ کم از کم تنہائی میں تو خود کو عاجز بندہ سمجھ لیجئے۔۔۔ ڈرنے اور کانپنے والا بندہ۔۔۔ رونے اور لرزنے والا بندہ۔۔۔ شاید اسی طرح خدا کی رحمت آپ کو اپنے گھیرے میں لے لے۔۔۔ ہو سکتا ہے یونہی رب کی مہربانی آپ پر برسنے لگے۔۔۔ کچھ تو جتن کیجئے اپنے آپ کو عذاب سے بچانے کا۔۔۔ کوئی تو تدبیر کیجئے۔۔۔ روٹھے ہوؤں کو منانے کی۔۔۔ کیا فائدہ اس بڑائی کا۔۔۔ جو کل تو آخر ٹوٹ ہی جائے گی۔۔۔ حشر چلو دور ہے۔۔۔ قبر شاید چھپی ہو۔۔۔ مگر جنازے کا دن تو قریب ہے۔۔۔ بہت قریب۔۔۔ ہم سب کو آخر میت ہی بننا ہے۔۔۔ اور میت کا اکڑنا کیا۔۔۔ وہ تو ہل بھی نہیں سکتی۔۔۔

☆ تو کیا خیال ہے میرے بھائی!۔۔۔ جب میت بن کر اعتراف کرنا ہی ہے اپنے قصوروں کا۔۔۔ اور اس وقت کے اعتراف سے کچھ فائدہ بھی نہیں ہوگا۔۔۔ تو کیوں نہ آج ہی۔۔۔ ہم اعتراف کر لیں اپنی سب کوتاہیوں کا۔۔۔ اور یقین جانئے۔۔۔ آج کا اعتراف ہمیں فائدہ دے گا۔۔۔ بہت فائدہ۔۔۔ مانا کہ۔۔۔ ابھی ہم تنہائی میں خود اپنے ہی سامنے اعتراف کر رہے ہیں۔۔۔ مگر یہی تو سب سے بڑا کام ہے۔۔۔ دوسروں کے سامنے کیا گیا اعتراف تو مجبوری کا

بھی ہو سکتا ہے۔۔۔ اور صرف زبان کے اقرار تک محدود بھی۔۔۔ مگر تنہائی میں۔۔۔ خود اپنے سامنے اعتراف تو بس سچا ہی ہوگا۔۔۔ اور سچا اعتراف ہی زندگی بدلتا ہے۔۔۔ اسی سے آدمی کا اندر دھلتا ہے۔۔۔ ضمیر جاگتا ہے۔۔۔ اور نفس امارہ کی سرکشی ٹوٹتی ہے۔۔۔ اور یہیں سے وہ راستہ انسان کو ملتا ہے۔۔۔ جو سیدھا خدا کی طرف لے جاتا ہے۔۔۔ تو آؤ!۔۔۔ چلیں خدا کی طرف۔۔۔

۳۔ آغازِ تلافی:

مبارک ہو۔۔۔ آپ اعترافِ تقصیر کی منزل سے گزر آئے ہیں۔۔۔ یہ منزل تو کے ٹو (K-2) کی چوٹی سے بھی اونچی اور دشوار تھی۔۔۔ پر، آپ نے ہمت کر کے آخر اسے سر کر ہی لیا۔۔۔ تو ذرا اب مزید کسی تاخیر کے بغیر۔۔۔ اگلا قدم بھی اٹھا ہی لیجئے۔۔۔ یہ ہے قدمِ آغازِ تلافی کا۔۔۔ آدمی اگر کوئی نقصان کر چکا ہو۔۔۔ تو بعد میں اسکی تلافی (Compensation) کی گنجائش رہتی ہے۔۔۔ ہر نقصان کی نہ سہی۔۔۔ مگر بہت سے نقصان۔۔۔ اور بہت سی کوتاہیاں ایسی ہیں۔۔۔ جن کی تلافی کسی نہ کسی طور ممکن رہتی ہے۔۔۔ حقوق اللہ میں تو خیر تلافی کی بہت سی راہیں خدا نے رکھی ہیں۔۔۔ جیسے اعادہ، قضا، کفارہ، متبادل حسنات، استغفار اور توبہ وغیرہ۔۔۔ لیکن حقوق العباد میں بھی تلافی کا راستہ بالکل بند نہیں ہے۔۔۔ کچھ نہ کچھ صورتیں یہاں بھی ممکن ہیں۔۔۔

جن لوگوں کے حقوق میں آپ نے کوتاہی کی ہے۔۔۔ اگر وہ زندہ ہوں۔۔۔ تو معافی اور تلافی دونوں ہی آسان ہیں۔۔۔ بس ذرا اپنے پندار کو توڑنا پڑتا ہے۔۔۔ جو یقیناً بہت مشکل ہے۔۔۔ لیکن ناممکن بہر حال نہیں۔۔۔ اور اگر وہ زندہ نہ ہوں۔۔۔ تو پھر توبہ، استغفار، ان کے لئے ایصالِ ثواب۔۔۔ ان کی طرف سے نیکیاں۔۔۔ ان کے متعلقین سے بھلائی۔۔۔ ان کے معاملات کی دیکھ

بھال۔۔۔ اور ان کے لئے دعا ہی دعا۔۔۔ یہ چند تدبیریں ہیں۔۔۔ تلافی کی۔۔۔ بس انہیں جاری رکھنا ہے۔۔۔ اپنے آخری دم تک۔۔۔ سانس کی ڈوری ٹوٹنے تک۔۔۔ خیر تلافی کی ان مختلف شکلوں پر آئندہ بات ہوتی رہے گی۔۔۔ فی الحال تو معاملہ ہے اس کے آغاز کا۔۔۔ جس کام کو تا دم آخر جاری رکھنا ہے۔۔۔ اسے شروع تو بہر حال آج ہی کرنا ہوگا۔۔۔ آج، ابھی۔۔۔ کیونکہ آج اگر یہ کام شروع نہ ہوا۔۔۔ تو پھر شاید کبھی نہ ہو سکے۔۔۔ یاد رکھئے۔۔۔ آج نہیں۔۔۔ تو کبھی نہیں۔۔۔ پس اٹھئے۔۔۔ اور ابھی آغاز کیجئے۔۔۔ تلافی کے عمل کا۔۔۔ کیسے۔۔۔ ذرا کچھ خود بھی ٹو سوچئے۔۔۔ مشکل ہے۔۔۔ چلئے۔۔۔ میں ہی بتا دیتا ہوں:۔۔۔

☆ بسم اللہ پڑھ کر اپنا پرس کھولئے۔۔۔ اپنی حیثیت کے مطابق کچھ رقم نکالئے۔۔۔ کم از کم ۲۳ روپے۔۔۔ اب نیت کیجئے کہ۔۔۔ یہ رقم میں ان لوگوں کی طرف سے صدقہ کر رہا ہوں جن کے حقوق ادا کرنے میں مجھ سے کوتاہی ہوئی ہے۔۔۔ ایسے لوگوں کا تصور ذہن میں تازہ کیجئے۔۔۔ اور ان کی طرف سے کچھ صدقہ کرتے ہوئے آپ کے دل میں بہت خوشی پھوٹنی چاہیے۔۔۔ اگر دل میں فرحت نہیں تو صدقہ بے کار ہے۔۔۔ ہاں! اس بات کا خیال رکھئے کہ۔۔۔ صدقہ کی رقم صحیح حق داروں تک پہنچے۔۔۔ اس کے لئے کچھ مشقت اٹھانی پڑے تو گریز نہ کیجئے۔۔۔ کہ یہ مشقت ضروری بھی ہے۔۔۔ اور باعثِ اجر بھی۔۔۔

☆ اب کچھ ایصالِ ثواب کے لئے پڑھئے۔۔۔ کم از کم تین بار درود پاک، تین بار کلمہ طیبہ، تین آیات قرآنیہ جیسے آیۃ الکرسی، سورۃ بقرہ کی آخری آیت، اور سورہ حشر کی آخری آیات کی تلاوت کیجئے۔۔۔ اب سورہ فاتحہ، سورہ اخلاص تین بار اور ہو سکے تو مکمل ختم شریف پڑھ کر۔۔۔ ان تمام لوگوں کو ایصالِ ثواب کیجئے جو فوت ہو چکے ہیں۔۔۔

اب ہاتھ اٹھائیے۔۔۔ خاص دعا کے لئے۔۔۔ یہ دعا تلافی کی ہے۔۔۔ اس میں آپ کو اپنا سب کچھ انڈیلنا ہوگا۔۔۔ جذبوں کی سچائی۔۔۔ عاجزی کی انتہا۔۔۔ کپکپی بدن کی۔۔۔ روح کا گداز۔۔۔ اور آنسوؤں کا نذرانہ۔۔۔ اور یہ سب کچھ لٹانا ہے ان لوگوں کے نام۔۔۔ ان سب کے نام۔۔۔ جن کے حقوق میں آپ سے کوتاہی ہوئی ہے۔۔۔ چاہے وہ زندہ ہیں یا چل بے۔۔۔ تو لیجئے۔۔۔ پکاریئے!

”اے میرے خدا! مجھے اعتراف ہے اپنی سب کوتاہیوں کا۔۔۔ میں اپنے محسنوں کا مجرم ہوں۔۔۔ میں نے ان کے حقوق پورے نہیں کئے۔۔۔ میں اب شرمندگی میں ڈوبا ہوں۔۔۔ مجھے معاف کر دے۔۔۔ اور ان کو مجھ سے راضی کر دے۔۔۔ سب کو! میرے خدا!۔۔۔ میری عاجزی کا تحفہ ان تک پہنچا دے۔۔۔ میرے جذبوں کی سوغات۔۔۔ میرے آنسوؤں کا نذرانہ۔۔۔ سب ان پر نچھاور کر دے۔۔۔ اور ان کی خوشی مجھے دلا دے۔۔۔ یا رب انہیں بہترین صلہ دے۔۔۔ ان سب کی سب مہربانیوں کا۔۔۔ جو مجھ پہ وہ کرتے رہے۔۔۔ میرے خدا! انہیں اپنی رحمتوں سے ڈھانپ لے۔۔۔ جو زندہ ہیں، انہیں عافیت دے۔۔۔ جو چل بے، انہیں جنت فردوس۔۔۔ اور اے میرے رب! مجھے توفیق دے کہ۔۔۔ میں تادمِ آخر اپنی کوتاہیوں کی تلافی کرتا رہوں۔۔۔ اور آئندہ کوتاہیوں سے بچا رہوں“۔۔۔

آمین یا رب العلمین بجاہ سید المرسلین و صلی اللہ علی حبیبہ  
سیدنا محمد و علی آلہ و صحبہ اجمعین۔

۴۔ یاد رہے یہ ابھی تلافی کا آغاز تھا۔۔۔ حقوق العباد میں ان گنت کوتاہیاں ہم سے ہو چکی ہیں۔۔۔ ان سب کی تلافی ہمیں کرتے رہنا ہے۔۔۔ عمر بھر۔۔۔ زندگی کی آخری سانس تک۔۔۔ پس یہ اعتراف، صدقہ، ایصال ثواب اور دعا ہمارا مستقل معمول بن جانا چاہیے۔۔۔ اُن لوگوں کو اپنی دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھئے۔۔۔ جن کے حقوق ادا کرنے میں آپ سے کوتاہی ہوتی رہی ہے۔۔۔ اور اُن کو بھی۔۔۔ جن کے حقوق آپ پر اب بھی لازم ہیں۔۔۔ کوشش کیجئے اہل حقوق میں سے کسی کو آپ سے تکلیف نہ پہنچے۔۔۔ اور یاد رکھئے۔۔۔ گزرے ہوؤں کے حقوق سب کے سب ختم نہیں ہو جاتے۔۔۔ کئی حقوق ان کی موت کے بعد بھی ہم پر لاگو رہتے ہیں۔۔۔ جن کی ادائیگی میں کوتاہی قابل مؤاخذہ ہوتی ہے۔۔۔

۵۔ کل صبح کے پانچوں منٹ ایک قرآنی دعا کو یاد کرنے کیلئے وقف ہیں۔۔۔ اسے ہر حال میں کل ہی یاد کرنا ہے۔۔۔ اور یاد کرنے کیلئے بہترین وقت صبح نماز فجر سے پہلے یا بعد کا ہے۔۔۔ ابھی سے اپنے ذہن کو تیار کر لیجئے۔۔۔





(۱) سمٹ آئی ہے زندگی اس میں

Self re-inforcing cycle

(۱۵۱) پورے پانچ منٹ

## سمٹ آئی ہے زندگی اس میں

تعارف

*Self re-inforcing cycle*

انسان تنہا سانس تو لے سکتا ہے لیکن جی نہیں سکتا۔ جینے کیلئے انسان کو معاشرہ چاہیے اور معاشرہ کا نیوکلیس (Nucleous) خاندان ہے۔ اجتماعی زندگی کی پہلی اینٹ۔ حیاتیاتی (Bio-Social) لحاظ سے خاندان درحقیقت تین زندہ نسلوں (معمّر، بالغ اور نوزخیز) کا سائیکل (Cycle) ہوتا ہے۔ یہ تینوں زندہ نسلیں ایک ہی جگہ موجود اور ایک ہی فضا میں سانس لے رہی ہوتی ہیں۔ اس طرح ان نسلوں کے درمیان باہمی تعامل (Interaction)، توریث (Heridity) اور تفویض (Transference) کا سلسلہ جاری رہتا ہے؛ جس کے ذریعہ ایک طرف اگر مذہب، ثقافت اور روایت کا تسلسل قائم رہتا ہے تو دوسری جانب فرد کی شخصیت اور کردار کو بھی ایک نیا ظہور ملتا ہے۔

اس لحاظ سے ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہر شخص گویا دو زندگیاں گزارتا ہے۔ ایک زندگی اپنے ظاہری وجود اور طبعی عمر (Physical Existence) کے ساتھ۔ اور دوسری زندگی اپنی اولاد اور آنے والی نسل کے پیکر میں اپنی معنوی شخصیت (Spiritual entity) کے انعکاس اور ظہور کے روپ میں۔ اولاد اپنے والدین کا آئینہ اور پرتو (reflection) ہوتی ہے۔ اولاد کی تربیت، اصلاح اور بہتری کے لئے ہر شخص جدوجہد کرتا ہے۔ یہ درحقیقت اپنی ہی زندگی کے نقش ثانی



کو بہتر بنانے کی کوشش ہوتی ہے۔۔۔ اور قرآن حکیم کی جو دعا ہم آج کے درس میں اس وقت سیکھ رہے ہیں وہ اسی حقیقت کا ابلاغ ہے۔ یہ دعا ہمارے وجود اور شخصیت کے ریزے ریزے میں ایک تمنا پرو رہی ہے۔ اپنی آنے والی نسل کو اچھائی کی راہ پر لگانے اور اسے بہتر زندگی کے سانچے میں ڈھالنے کی آرزو۔ یہ آرزو محض ایک طلب ہی نہ رہے بلکہ سعی و عمل کے پیکر بھی تراشے۔۔۔ یہی آج کے درس کا پیغام ہے۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے اور اپنی روح میں جذب کر  
لیجئے اس دعا کو جو خود رب دو عالم نے سکھائی ہے اور جو  
نسل در نسل بہاریں لٹاتی ہے:

۱۔ ایک دعا جو قرآن حکیم میں دو جگہ آئی ہے۔۔۔ ایک سورہ نمل میں حضرت سلیمان علیہ السلام کی التجا کے طور پر۔۔۔ اور دوسری سورہ احقاف میں جہاں والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم آیا ہے۔۔۔ وہیں اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو یہ جامع دعا خود سکھائی ہے۔۔۔ ذرا پڑھئے تو سہی اس دعا کے الفاظ۔۔۔ اور غور کیجئے اس کے معانی پر۔۔۔ دیکھئے کس قدر وسعت اور جامعیت ہے اس میں۔۔۔ کم از کم سات بنیادی حقیقتوں پر محیط ہے یہ۔۔۔ ایسی حقیقتیں جن میں زندگی کے سارے ہی نمایاں پہلو سمٹ آئے ہیں:-

- |    |          |    |                  |
|----|----------|----|------------------|
| ۱۔ | شکرگزاری | ۲۔ | حقوق والدین      |
| ۳۔ | عمل صالح | ۴۔ | رضاء الہی کی طلب |

۵۔ اسلام پر ثابت قدمی ۶۔ توبہ کی توفیق

۷۔ اولاد کی سب نسلوں کی بہبود

سچ تو یہ ہے کہ انسان کی پوری زندگی اس دعا کی آغوش میں سمٹ آئی ہے۔۔۔ اور ساتھ ہی سورہ احقاف میں اللہ تعالیٰ نے اس دعا کی قبولیت کا مژدہ بھی سنایا ہے۔۔۔

۲۔ تو آئیے۔۔۔ اس دعا کو زبانی یاد کر لیں۔۔۔ اور اکثر ان الفاظ میں دعا مانگتے رہا کریں۔۔۔ آج کے پانچوں منٹ۔۔۔ ہم اس دعا کو یاد کرنے کیلئے وقف کرتے ہیں۔۔۔ اور پانچ منٹ بہت ہیں اس دعا کو یاد کرنے کیلئے۔۔۔ بس یاد اس طرح کیجئے گا کہ۔۔۔ پھر کبھی بھولنے نہ پائے۔۔۔ لفظ بھولیں نہ مانگنا بھولے۔۔۔

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي  
مِنَ الْمُسْلِمِينَ۔ (احقاف: ۱۵)

یعنی اے میرے رب! مجھے توفیق دے کہ میں تری نعمت کا شکر ادا کروں جو تو نے مجھ پر اور میرے ماں باپ پر کی۔ میں وہ کام کروں جو تجھے پسند آئے۔ میرے لئے میری اولاد میں بھلائی رکھ دے۔ میں تیری بارگاہ میں توبہ کرتا ہوں اور میں مسلمان ہوں۔





(۱) پہلے ریہرسل تو کر لیجئے

Self disclosure

(۱۵۲) پورے پانچ منٹ

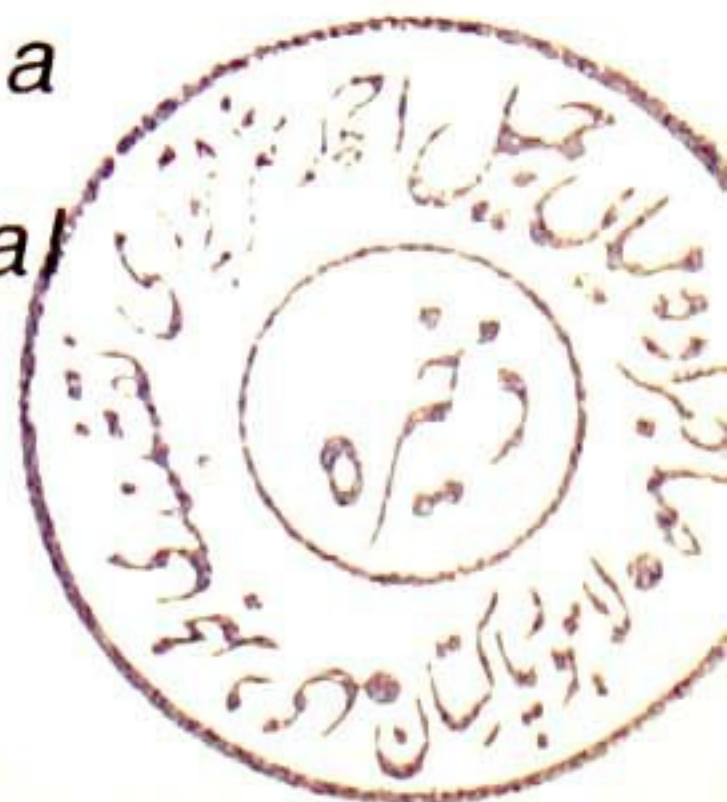
## پہلے ریہرسل تو کر لیجئے

تعارف

**Self disclosure**

آج کا انسان لاتعداد جسمانی، روحانی اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہے۔ اور جدید میڈیکل سائنس کے مختلف شعبے ان بیماریوں کا علاج دریافت کر رہے ہیں۔ طب نفسی نے Self-disclosure کے عنوان سے تشخیص، تحلیل اور علاج کی ایک ایسی نادر تکنیک سجھائی ہے جو ان گنت بیماریوں میں یکساں کارآمد ہے۔ Self-disclosure سے مراد ہے انسان کا اپنے احساسات، الجھنیں اور حالات کسی دوست یا معالج کے سامنے اس انداز سے آشکار کرنا کہ حالات کا دباؤ ٹوٹنے اور غم بھولنے لگے۔ شخصیت کے مخفی جواہر توانائی پائیں اور سب آزاروں کا مداوا ہونے لگے۔ Self-disclosure کے فوائد و ثمرات بے شمار ہیں۔ ماہرین طب و نفسیات کا بیان ہے:

"Self-disclosure has strong effects on various aspects of psychological and physical functioning. It is a common active ingredient in many different therapies. The fever model holds that disclosure is a means for maintaining psychological



*homeostasis and well-being. It helps relieve current distress and also tends to reduce future distress. Individuals in stressful situation that prevent disclosure are at increased risk of negative health Consequences. Thus disclosure serves as a part of homeostatic system to maintain psychological equilibrium. It also exerts positive effects on physical health through its effects on mental health.*

*Another benefit of disclosure is the growth of self-awareness, self-acceptance, deep insight and experiencing relief through catharsis. Research indicates that disclosure through anonymous writing has effects similar to those of talking to a friend or therapist".*

*(Encyclopaedia of mental health, vol.3, p.411--419,*

*abridged)*

یعنی Self-disclosure ایک ایسی تدبیر ہے جو آدمی کے نفسیاتی اور جسمانی وظائف پر بہت اچھا اور پائیدار اثر ڈالتی ہے۔ جدید نفسی علاج کے کئی نظاموں میں یہ ایک مؤثر اور

فعال جزو کے طور پر زیر عمل ہے۔ Fever ماڈل کی رو سے یہ ایک ایسا میکنزم ہے جو آدمی کے وجود اور شخصیت میں نفسیاتی توازن اور خوشگوار طرزِ حیات کو قائم رکھتا ہے۔ یہ نہ صرف انسان کی موجودہ ذہنی پریشانیاں دور کرتا ہے بلکہ آنے والے وقت میں ہر قسم کے نفسیاتی آزار سے اسکی حفاظت بھی کرتا ہے۔ جو افراد کسی وجہ سے ذہنی پریشانیوں میں مبتلا ہوں لیکن Self-disclosure کی معالجاتی تدبیر سے فائدہ نہ اٹھا سکیں ان کی صحت کو زیادہ خطرات لاحق ہوتے ہیں بمقابلہ ان لوگوں کے جو Self-disclosure کے ذریعہ اپنا کتھارسس کر لیں۔

اس لحاظ سے دیکھیں تو انسان کے وجود میں داخلی نفسیاتی توازن برقرار رکھنے کے فطری میکنزم کا ایک اہم عنصر یہی Self-disclosure کی تکنیک ہے۔ اس کے فوائد و اثرات صرف ذہنی صحت تک محدود نہیں رہتے بلکہ انسان کی جسمانی تندرستی کو بھی بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ Self-disclosure کا ایک اور اہم فائدہ یہ ہے کہ اس سے آدمی میں خود آگاہی، خود پذیری، عمیق شعورِ زیست اور کتھارسس کے ذریعہ ایک گونہ احساسِ طمانینت ابھرتا ہے۔ سائنسی تحقیق اور تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ Self-disclosure میں جتنا فائدہ کسی جانے پہچانے دوست یا معالج کے سامنے اپنے حالات بیان کرنے سے ہوتا ہے، اتنا ہی فائدہ کسی نامعلوم اور پوشیدہ ہستی کے نام خط

تحریر کرنے سے بھی حاصل ہوتا ہے۔

قارئین محترم! یہ نہ سمجھئے گا کہ Self-disclosure کی یہ نادر تکنیک آج کی میڈیکل سائنس نے دریافت کی ہے۔ اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ ۱۴۰۰ برس پیشتر قرآن حکیم نے ”أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً (اعراف: ۵۵) ”وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاءُوكَ (نساء: ۶۴) ”نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (ق: ۱۶) ”كُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ“ (توبہ: ۱۱۹) وغیرہ بہت سی آیات کریمہ سے اور نبی کریم ﷺ نے عملاً اسوۂ حسنہ کے ذریعہ اس نادر معالجاتی تکنیک Self-disclosure کے تقریباً ایک ہزار متنوع ماڈل (Various models) دنیا کو عطا فرمائے تھے جن کی تفصیل آئندہ کسی گفتگو میں ان شاء اللہ آئے گی۔۔۔۔۔ فی الحال یہ کہ پیش نظر درس میں ہم نے Self-disclosure میکنزم کا جو ماڈل اسلوب تجویز کیا ہے یہ اپنی نوعیت اور تاثیر و افادیت کے لحاظ سے جدید علم نفسیات کے دیئے ہوئے سب ماڈلز (Models) سے ہزار گنا محفوظ اور بہتر ہے۔

☆ ☆ ☆

## درس

دن بھر میں جب طبیعت اپنے جوہن پر ہو:

پڑھئے، تجربہ کیجئے اور اپنے باطن کو نتھار لیجئے:

۱۔ ذرا اپنے ایک دوست کو خط تو لکھئے۔۔۔ گھبرائیے نہیں۔۔۔ میں آپ کی انشا پردازی کا امتحان نہیں لے رہا۔۔۔ بلکہ جدید ترین میڈیکل ریسرچ کا ایک تجربہ آپ کو اپنی شخصیت میں انڈیلنے کی دعوت دے رہا ہوں۔۔۔ کیسے؟۔۔۔ آپ پہلے خط لکھنے کا فیصلہ تو کر لیں۔۔۔ اگر آج کسی شدید مصروفیت یا مجبوری

کی وجہ سے آپ یہ خط نہیں لکھ سکتے۔۔۔ تو اگلے ہفتے کا کوئی دن اور وقت مقرر کر لیں۔۔۔ اور میں چاہتا بھی یہی ہوں کہ۔۔۔ آپ یہ خط ابھی نہ لکھیں۔۔۔ بلکہ آج شام یا آئندہ کسی دن کا کوئی وقت مقرر کر لیں۔۔۔ یہ اصل خط لکھنے میں آپ کو پانچ منٹ سے زیادہ وقت نہیں چاہیے۔۔۔ اور میں آج کے پانچ منٹ اس کام کے لئے وقف کرتا ہوں۔۔۔ البتہ جو لوگ آئندہ کوئی دن خط لکھنے کیلئے مقرر کریں۔۔۔ وہ اس دن کے پانچ منٹ آج کے پانچ منٹ سے تبدیل (Exchange) کر سکتے ہیں۔۔۔

۲۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ۔۔۔ آپ چاہے آج یہ خط لکھیں۔۔۔ یا آئندہ کسی دن۔۔۔ بہر حال اصل خط لکھنے سے پہلے آپ کو اس کی ریہرسل کرنی ہوگی۔۔۔ یہ ریہرسل ذہنی بھی ہو سکتی ہے۔۔۔ اور کاغذ پر لکھنے سے بھی۔۔۔ تاہم اس ریہرسل کے لئے آپ کو اضافی وقت نکالنا ہوگا۔۔۔ اصل خط کے لئے ہم پانچ منٹ مقرر کر چکے ہیں۔۔۔ تو چلئے پہلے ریہرسل کر لیجئے کہ۔۔۔ اس خط میں آپ نے کیا لکھنا ہے۔۔۔

۳۔ یہ خط آپ کے اپنے بارے میں ہوگا۔۔۔ اور اس میں آپ وہ سب کچھ لکھ ڈالیں۔۔۔ جو اپنے کسی گہرے اور بہترین راز دار دوست کو آپ اپنے بارے میں بتا سکتے ہیں۔۔۔ اپنے تمام مسائل، حالات اور ضرورتیں۔۔۔ صدمے، بیماریاں اور الجھنیں۔۔۔ تنازعات، جھگڑے اور مقدمے۔۔۔ خواہشات، امنگیں اور حسرتیں۔۔۔ پروگرام، منصوبے اور ارادے۔۔۔ وسائل، امکانات اور رکاوٹیں۔۔۔ دکھ، پریشانیاں اور تکلیفیں۔۔۔ ذاتی، گھریلو اور معاشی حالات۔۔۔ طبعی، نفسیاتی اور روحانی معاملات۔۔۔ کرب و اضطراب کے سارے اسباب۔۔۔ غصے، رنج اور خلش کے سبب عوامل۔۔۔ یہ بھی کہ ان تمام حالات سے نکلنے کی تدبیر کیا ہے آپ کے ذہن میں۔۔۔ ان سب آرزوؤں کا مداوا کیا ہے آپ کے خیال میں۔۔۔ آپ



کی فوری ضرورتیں کون کون سی ہیں۔۔۔ چند بڑے بڑے مسائل کیا ہیں۔۔۔ یہ کیونکر حل ہو سکتے ہیں۔۔۔ سکون کیسے مل سکتا ہے آپ کو۔۔۔ یہ سب آپ نے لکھنا ہے اپنے خط میں۔۔۔ لیکن تفصیل نہیں۔۔۔ بلکہ انتہائی اختصار کے ساتھ۔۔۔ صرف نکات اور اشاروں کے انداز میں۔۔۔ زیادہ سے زیادہ دو صفحات پر مشتمل۔۔۔

۴۔ اور ہاں! اب میں آپ کی وہ الجھن بھی دور کرتا چلوں۔۔۔ جس نے اب تک آپ کو گھیر لیا ہوگا کہ۔۔۔ میں آپ کے یہ سارے راز کیوں فاش کروانا چاہتا ہوں۔۔۔ اور ہو سکتا ہے میرے بہت سے قارئین اس تجویز پر ناگواری محسوس کئے بیٹھے ہوں۔۔۔ اور شاید چند ایک تو مجھے کوس بھی رہے ہوں گے۔۔۔ چلئے آپ نہ سہی۔۔۔ کچھ اور تو ایسے ہو سکتے ہیں۔۔۔ اور یہی وہ لوگ ہیں جنہیں سب سے زیادہ فائدہ ہوگا اس خط کے لکھنے سے۔۔۔

۵۔ اور لیجئے۔۔۔ اب اپنا غصہ تھوک دیجئے کہ۔۔۔ میں آپ سے یہ خط کسی دوست کو بھجوانے کیلئے نہیں لکھوا رہا۔۔۔ یہ خط تو بس آپ کی تحلیل نفسی (Psycho-analysis) ہے۔۔۔ اور اپنے جس بہترین دوست کے نام آپ یہ خط لکھ رہے ہیں۔۔۔ وہ تو پہلے ہی آپ کے سارے راز اور سب مسائل جانتا ہے۔۔۔ اور وہی سب دنیا سے بڑھ کر آپ کے یہ مسائل حل کرنے کی طاقت بھی رکھتا ہے۔۔۔ جی ہاں!۔۔۔ آپ نے صحیح پہچانا۔۔۔ وہ بہترین، رازدار اور مہربان دوست کوئی اور نہیں۔۔۔ خود رب کائنات جل جلالہ ہے۔۔۔ وہ جو ہمارے دلوں کے سب بھید جانتا ہے۔۔۔ اور ہماری سب تکلیفوں کا مداوا کرتا ہے۔۔۔ کبھی کبھی اُس سے گفتگو کرتے رہا کیجئے۔۔۔ زبانی بھی۔۔۔ اور لکھ کر بھی۔۔۔

۶۔ لکھنے میں تحلیل شخصی (Personal psychoanalysis) بھی ہے۔۔۔ کتھارسس (Catharsis) بھی۔۔۔ اعصابی سکون (Relaxation) بھی۔۔۔ اور ان گنت آزاروں کا مداوا (cure) بھی۔۔۔ اور سب سے بڑھ کر





(۱) حیرت ہے آپ کو آیۃ الکرسی یاد نہیں

Subjective stimulation

(۲) اک پیاسا، بہتے چشمے کے کنارے

Self regulation

(۱۵۳) پہلا منٹ

حیرت ہے آپ کو آیۃ الکرسی یاد نہیں

تعارف

### Subjective Stimulation

جدید میڈیکل سائنس نے ایک بات آخری حد تک ثابت کر دی ہے کہ انسان اپنی زندگی میں جو کچھ بھی کرتا ہے کسی نہ کسی اندرونی یا بیرونی محرک (Stimuli) کے زیر اثر کرتا ہے۔ اس کا ہر چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا عمل داخلی یا خارجی تحریک و ترغیب (Motivation) کا نتیجہ ہوتا ہے؛ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ انسانی رویوں کی نمود، ان کی جہت اور قوت بھی (Motivation) ہی کے تحت متعین ہوتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کے الفاظ میں:

"Motivation is the state that arouse and gives both direction and intensity to behaviour."

(Modern applied psychology, p. 203)

یعنی Motivation وہ کیفیت ہے جو انسانی رویوں کو نہ صرف ابھارتی ہے بلکہ انہیں متعین سمت اور قوت بھی دیتی ہے۔

انسان کی زندگی میں تبدیلی اور اصلاح کا منہاج کوئی بھی ہو اور اسے عمل و کردار کی کسی بھی راہ پر ڈالنا مقصود ہو، بہر حال اس کے لئے محرکِ عمل درکار ہے۔ اچھے سے اچھا عمل اور بڑی سے بڑی نیکی بھی انسان کی شخصیت میں

اس وقت تک راسخ نہیں ہو سکتی جب تک اس کے پیچھے کوئی انتہائی موثر اور فعال قوت محرکہ موجود نہ ہو۔ قانون، اخلاق اور روحانیت کی دنیا میں جتنے بھی تربیت و اصلاح کے عوامل موجود ہیں وہ سب کے سب عمل کی تحریک (Motivation) ہی کے لئے ہیں۔ یہ عوامل انسان کے ذہن و شعور پہ کچھ اس طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں کہ مطلوبہ عمل و اقدام کے لئے اس کے اندر ایک خاص قسم کی حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا کا مقالہ نگار لکھتا ہے:

*"Cognitive psychologists have found that a motive sensitizes the person in cognitive areas related to the motive."*

(Britannica, vol.8, p.364)

یعنی ماہرینِ نفسیات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ محرکِ عمل انسان کے ذہن و شعور میں مطلوبہ عمل کے حوالے سے غیر معمولی حساسیت پیدا کر دیتا ہے۔

انسانی ذہن و شعور میں کسی خاص محرک کے تحت ابھرنے والی یہ حساسیت (Sensitivity) اس کے اندر مطلوبہ عمل کے لئے ایک غیر معمولی جذباتی لگاؤ پیدا کر دیتی ہے؛ اور یوں اس مطلوبہ عمل کو انجام دینا انسان کے لئے نہ صرف آسان بلکہ انتہائی دلچسپ اور پسندیدہ کام بن جاتا ہے۔ علم النفس کے ماہرین نے اس غیر معمولی جذباتی تحریک کے لئے ایک نئی اصطلاح وضع کی ہے جو Subjective Stimulation سے تعبیر ہے۔ اس کی وضاحت کرتے ہوئے ایک محقق لکھتے ہیں:

*"Subjective stimulation--- a very good term"*

for something called "sympathetic Intuition". It means that you enter into the problem (action) stimulated in such a way that you almost become part of it".

(The creative process in science and medicine, p. 18)

یعنی Susjective stimulation ایک انتہائی خوبصورت اصطلاح ہے جو Sympathetic intuition کے معنی میں برتی گئی ہے۔ اس کا حاصل یہ ہے کہ آدمی اپنے کام میں اس حد تک غیر معمولی جذباتی لگاؤ کے ساتھ کھو جائے کہ خود بھی اس کام کا حصہ بن جائے۔

عمل کی ایسی غیر معمولی تحریک (Motivation) آدمی کے اندر اس وقت سب سے زیادہ ابھرتی ہے جب وہ براہ راست مذہب کی روحانی قوت سے فیضیاب ہو رہا ہو اور الوہی توانائی کے سرچشمہ سے نور کی لہریں اپنے وجود کے روئیں روئیں میں جذب کر رہا ہو۔ ایسا بالکل ممکن ہے اور اسکی تدابیر بے شمار ہیں۔۔۔ تاہم آج کے سبق میں ہم ایک انتہائی آسان تدبیر آپ کو بتا رہے ہیں۔

☆ ☆ ☆

## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے اور خدا کی رحمتوں کے حصار میں آجائیے:

پڑھئے زبانی آیۃ الکرسی۔۔۔ کیا کہا۔۔۔ نہیں آتی۔۔۔ بھئی! حیرت ہے

آپ کو آیۃ الکرسی یاد نہیں۔۔۔ خیر یہ تو آپ کو خود ہی یاد کرنی ہوگی۔۔۔ میں اس کے لئے آپ کو ان مقررہ پانچ منٹ میں سے کوئی وقت نہیں دے سکتا۔۔۔ آیۃ الکرسی تو آپ کو بچپن ہی میں یاد کر لینی چاہیے تھی۔۔۔ بہر حال اب یہ آپ کے ذمہ قضا ہے۔۔۔ اور قضا کے لئے آپ کو وقت خود ہی نکالنا ہوگا۔۔۔

۲۔ فی الحال قرآن پاک میں سے دیکھ کر ایک بار آیۃ الکرسی پڑھ لیجئے۔۔۔ اوّل و آخر درود پاک نہ بھولنے گا۔۔۔ اور پڑھ کر خود پر دم کر لیجئے۔۔۔ بس پہلا منٹ اسی پر ختم۔۔۔



(۱۵۴) دوسرا تا پانچواں منٹ

اک پیاسا، بہتے چشمے کے کنارے

تعارف

### Self Regulation

ہر شخص اپنے وجود کا خود حکمران ہے۔ وہ چاہے تو خود کو سنوار لے اور چاہے تو بگاڑ دے۔ جو خود سنورنا چاہے اسے کوئی روک نہیں سکتا اور جو اپنے لئے بگاڑ کو چن لے کوئی اسے بدلنے نہیں آتا۔ قرآن حکیم کی بیسیوں آیات میں دو ٹوک انداز سے یہ بات بتا دی گئی ہے۔ ایک جگہ فرمایا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ

(مائدہ: ۱۰۵)

یعنی اے ایمان والو! تم پر لازم ہے کہ اپنے نفس کی خود

نگہداشت کرو۔ تم سدھر گئے تو بدی کی کوئی طاقت تمہیں گمراہ نہیں کر سکتی۔

معلوم ہوا انسان اپنے آپ کو اچھے برے جس سانچے میں چاہے ڈھال سکتا ہے۔ جدید علم النفس کی اصطلاح میں اسے Self regulation سے تعبیر کیا گیا ہے۔ آئیے محققین سے پوچھیں:

*"Self regulation is exercise of influence over one's own motives, thought processes, emotional states and patterns of behaviour".*

(Encyclopaedia of mental health, v.3 p.481)

یعنی Self regulation عبارت ہے اس سے کہ آدمی اپنے خیالات، عمل کے محرکات، اپنے جذبات اور رویوں کو خود ہی کنٹرول کرے۔

صرف اتنا ہی نہیں بلکہ اس سے بڑھ کر یہ بھی کہ:

*"Self regulation is matching behaviour to goals that one has taken up by monitoring and adjusting the behaviours as needed."*

(Ibid, v.3 p.41)

یعنی Self regulation آدمی کا اپنے اختیار کردہ مقاصد و اہداف کی تکمیل کے لئے اپنے رویوں اور اعمال کو منضبط بنانے اور حسب ضرورت انہیں تبدیل کرنے اور نئے سانچوں



میں ڈھالنے کا نام ہے۔

ان تصریحات سے اچھی طرح یہ کھل کر سامنے آ گیا کہ آدمی اگر اپنی شخصیت اور زندگی سنوارنا چاہتا ہے تو اس کے لئے ناگزیر ہے کہ Self regulation کی انتہائی موثر اور مفید تکنیک بروئے کار لائے۔۔۔ اور پیش نظر سبق میں اس تکنیک کے چند ایسے نادر اور انوکھے پہلو اجاگر کئے گئے ہیں جو شاید پہلی دفعہ آپ کے سامنے آ رہے ہوں۔

☆ ☆ ☆

## درس

جب طبیعت میں غیر معمولی بشاشت ہو:۔۔

پڑھئے اور شاہراہِ زندگی پر قدم قدم کامیابی کی شاہ کلید

(Master Key) کا سراغ پائیے:

۱۔ ڈرائیور حضرات جانتے ہیں کہ ہر گاڑی میں ایک پرزہ ہوتا ہے جس کا نام سیلف سٹارٹر (Self Starter) ہے۔۔۔ عام طور پر لوگ اسے سیلف کہتے رہتے ہیں۔۔۔ اس پرزہ کا کام ہے گاڑی کے انجن کو حرکت میں لانا۔۔۔ اگر کوئی خرابی نہ ہو تو اس میں چابی گھماتے ہی فوراً گاڑی کا انجن سٹارٹ (Start) ہو جاتا ہے۔۔۔ یعنی کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔۔۔ اس طرح گویا سیلف سٹارٹر وہ انتہائی اہم پرزہ ہے جو گاڑی کے پورے انجن کا کنٹرول انسان کے ہاتھ میں دے دیتا ہے۔۔۔ وہ جب چاہے اسے حرکت میں لے آئے۔۔۔ اور جب چاہے سلا دے۔۔۔ وہ جب چاہے اس سے کام لینا شروع کر دے۔۔۔ اور جب چاہے بند کر دے۔۔۔

۲۔ کیا آپ نے کبھی سوچا کہ --- اسی طرح کا ایک پرزہ آپ کے وجود کی مشین اور زندگی کی گاڑی میں بھی لگا ہوا ہے --- جی ہاں! اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کے اندر ایک سیلف سٹارٹر رکھ دیا ہے --- اور میں بہت غور و فکر کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ --- انسانی وجود کا سب سے فعال اور طاقتور پرزہ یہی سیلف سٹارٹر ہے --- یہ پرزہ ایک قوت (Force) کی شکل میں انسان کی رگ رگ میں سرایت کئے ہوئے ہے --- ہمارے وجود کا انگ انگ اس پرزے کی گرفت میں ہے --- یہی قوت ہے جو ہماری پوری شخصیت پر حاوی --- اور ہماری زندگی کی اصل حکمران ہے ---

سچ تو یہ ہے کہ انسانی وجود کی ساری طاقت کا خزانہ اسی پرزے کے اندر ہے --- اگر آدمی چاہے تو اس ایک پرزے کو کام میں لا کر اپنی پوری زندگی بدل سکتا ہے --- سنوار سکتا ہے --- وہ جو چاہے کر سکتا ہے --- اور جیسا چاہے بن سکتا ہے --- اگر اپنے وجود کے سیلف سٹارٹر کو استعمال کرنا سیکھ لے تو --- وہ اپنی ناکامی کو کامیابی میں بدل سکتا ہے --- اپنے لئے زندگی کے نئے راستے بنا سکتا ہے --- سب بری عادتیں چھوڑ سکتا ہے --- سب اچھائیاں اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے --- غرض وہ جیسا چاہے کر سکتا ہے --- اسی سیلف سٹارٹر کو کام میں لا کر --- اس کے لئے اُسے اور کچھ نہیں کرنا پڑے گا --- کوئی محنت نہیں --- ہر کام اُس کے وجود کی مشین خود بخود انجام دے گی --- آدمی کا کام بس یہ ہے کہ --- وہ اپنے وجود کی اس مشین کو چلا دے --- سٹارٹ کر دے ---

۳۔ آپ کو جب بھی کوئی کام کرنا ہو --- اُس کام کا تصور کیجئے --- اور اپنے وجود کی مشین چلا دیجئے --- جیسا بھی مشکل سے مشکل مسئلہ درپیش ہو --- اس مسئلہ کے حل کی آرزو اپنے اندر جگائیے --- اور سیلف سٹارٹر گھما دیجئے --- آپ کا دماغ کام کرنے لگے گا --- اس کے اندر ایک ذہنی

طوفان (brain storming) کی کیفیت ابھرے گی۔۔۔ اور یہ طوفان آپ کی چھپی ہوئی صلاحیتیں بروئے کار لا کر استعمال کر کے پیش آمدہ مسئلہ کا ایک برتر حل (Superior Solution) دریافت کر لے گا۔۔۔

یقین جانئے انسان کو اپنی ساٹھ، سو یا ہزار سال کی زندگی میں کبھی کوئی ایک بھی ایسا کام یا مسئلہ پیش نہیں آسکتا۔۔۔ جس کو حل کرنے یا انجام دینے کی صلاحیت خدا نے آدمی کے وجود میں نہ رکھی ہو۔۔۔ بس المیہ یہ ہے کہ انسان اپنی اس صلاحیت کو کام میں نہیں لاتا۔۔۔ اس سے فائدہ نہیں اٹھاتا۔۔۔ اور یہی اس کے تمام مسائل کی جڑ ہے۔۔۔ یہ تو ایسا ہی ہے کہ گویا۔۔۔ بیمار کے پاس دوا موجود ہے۔۔۔ اور وہ کھاتا نہیں۔۔۔ پیاسا، بہتے چشمے کے کنارے بیٹھا ہے۔۔۔ اور پیتا نہیں۔۔۔ ٹی وی گھر میں موجود ہے۔۔۔ سب چینل دکھا سکتا ہے۔۔۔ اور آدمی دیکھتا نہیں۔۔۔ سپر کمپیوٹر (Super Computer) سامنے پڑا ہے۔۔۔ اور آدمی کو پتہ نہیں کہ وہ اس سے کیا کام لے سکتا ہے۔۔۔ گاڑی دروازے کے سامنے کھڑی ہے۔۔۔ پر، وہ چلانا نہیں جانتا۔۔۔ غور کریں تو ہمارا حال یہی ہے۔۔۔ ہمارے جسم کے اندر خدا نے ایک ایسی مشین لگا دی ہے۔۔۔ جس کا مقابلہ دنیا کی تمام مشینیں مل کر بھی نہیں کر سکتیں۔۔۔ کوئی کمپیوٹر، کوئی گاڑی، اس کے آگے کچھ نہیں۔۔۔ مگر ہم ہیں کہ اس مشین سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔۔۔

۴۔ بس ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ۔۔۔ ہم اپنے وجود کی گاڑی کا سیلف سٹارٹر نہیں گھماتے۔۔۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس کی چابی کھو بیٹھے ہیں۔۔۔ یا کہیں رکھ کر بھول گئے ہیں۔۔۔ یہ چابی ہمیں تلاش کرنی ہے۔۔۔ اور ڈھونڈنے والوں کو یہ چابی ضرور مل جاتی ہے۔۔۔ اسی لئے تو کچھ لوگ علم، عمل اور روحانیت کی بہت اونچی منزلوں پر فائز ہو جاتے ہیں۔۔۔ جیسے اولیاء اللہ۔۔۔ یہ وہی لوگ

ہیں جنہوں نے اپنے وجود کے سیلف سٹارٹر کی چابی ڈھونڈ لی ہے۔۔۔ ہمیں بھی چاہیے کہ دنیا اور آخرت میں کامیابی کی ضامن یہ چابی ڈھونڈتے رہیں۔۔۔ تو لگ جائیے اس چابی کی تلاش میں۔۔۔

۵۔ لیکن ٹھہریئے۔۔۔ جب تک یہ اصل چابی آپ کو ملتی۔۔۔ آئیے میں ایک ڈپلیکیٹ چابی آپ کو بتاتا ہوں۔۔۔ تب تک آپ اس سے کام چلائیے۔۔۔ کبھی کبھار یہ ثنی چابی (Duplicate Key) شاید آپ کے وجود کا سیلف سٹارٹر نہ گھما سکے۔۔۔ لیکن اکثر یہ آپ کو کام دیتی رہے گی۔۔۔ تو لیجئے۔۔۔ اپنی زندگی کی گاڑی کا انجن اس سے سٹارٹ کر لیجئے۔۔۔ یہ ثنی چابی ایک کمانڈ (Command) کا نام ہے۔۔۔ کمپیوٹر کو جاننے والے لوگ کمانڈ سے اچھی طرح واقف ہیں۔۔۔ اس سے مراد وہ اشارہ یا آرڈر ہے جس کے ذریعہ آدمی کمپیوٹر سے اپنا مطلوبہ کام کرواتا ہے۔۔۔ کمپیوٹر چلانے والا اس سے جو کام لینا چاہتا ہے۔۔۔ اس کام کی متعلقہ کمانڈ کمپیوٹر کو دیتا ہے۔۔۔ اور کمپیوٹر وہ کمانڈ یا اشارہ ملتے ہی آپریٹر کی مرضی کے مطابق کام کرنے لگتا ہے۔۔۔ صرف وہی کام جو آپریٹر اس سے لینا چاہے۔۔۔

۶۔ کمپیوٹر میں تو ہر کام کے لئے الگ الگ کمانڈ یا اشارہ ہوتا ہے۔۔۔ لیکن آپ کے وجود کا کمپیوٹر چلانے کیلئے صرف ایک ہی کمانڈ کافی ہے۔۔۔ البتہ اس کمانڈ کے دو حصے ہیں۔۔۔ اور ہر حصہ تین چھوٹے چھوٹے فقروں پر مشتمل ہے۔۔۔ تو لیجئے۔۔۔ سنئے وہ کمانڈ کیا ہے:۔۔۔

پہلا حصہ: آپ کو زندگی میں جب بھی کوئی مسئلہ درپیش ہو۔۔۔ خواہ اس کی نوعیت کچھ بھی ہو۔۔۔ اور وہ کتنا ہی پیچیدہ ہو۔۔۔ اگر آپ کو اس کا حل درکار ہے۔۔۔ تو بس اتنا کیجئے کہ۔۔۔ سوچنے، سمجھنے کی تمام صلاحیتیں یکجا کر کے۔۔۔

اپنے دل کی طرف متوجہ ہو جائیے۔۔۔ اور پوری قوت سے یہ الفاظ تین بار کہیے۔۔۔ اپنے دل کو مخاطب کر کے:۔۔۔

”میں کیا کروں۔۔۔ حل بتاؤ۔۔۔ ابھی بتاؤ“

بس آپ چابی گھما چکے۔۔۔ اور کمانڈ دے چکے۔۔۔ اب دل کی مشین کو اپنا کام کرنے دیجئے۔۔۔ اور خود پرسکون ہو جائیے۔۔۔

دوسرا حصہ: مسئلہ کا حل معلوم ہو جائے۔۔۔ تو اس پر عمل درآمد کا مرحلہ آتا ہے۔۔۔ چنانچہ جب بھی آپ سے کوئی کام کرنے کو کہا جائے۔۔۔ یا آپ خود کچھ کرنا چاہیں۔۔۔ اور طبیعت آمادہ نہ ہو رہی ہو۔۔۔ تو اپنے جذبہ و احساس کی سب توانائیاں اکٹھی کر لیجئے۔۔۔ اور اپنے دل کی طرف متوجہ ہو جائیے۔۔۔ اب پوری قوت کے ساتھ دل کو مخاطب کر کے یہ الفاظ تین بار کہیے۔۔۔

ایسا ہی کرو۔۔۔ ابھی کرو۔۔۔ بس کر گزرو

یہ کہتے ہی آپ اٹھ کھڑے ہوئے۔۔۔ اور کام میں لگ جائیے۔۔۔ پھر دیکھتے رہے خدا کیا کرتا ہے۔۔۔ وہ آپ کا ہاتھ تھامے گا۔۔۔ قدم قدم سہارا دے گا۔۔۔ اور نفس نفس اجالے گا۔۔۔ وہ اپنا کرم برسائے گا۔۔۔ من کی پیاس بجھائے گا۔۔۔ اور کشتِ عمل نکھارے گا۔۔۔

۷۔ تو اب گویا حاصل یہ کہ۔۔۔ زندگی کی گاڑی چلانے اور وجود کا کمپیوٹر Activate کرنے کیلئے سیلف سٹارٹر کی شنی چابی آپ کے ہاتھ آ چکی ہے۔۔۔ یہ ایک برقی، نفسیاتی کمانڈ (Electro-Psychological Command) پر مشتمل ہے۔۔۔ اور اس کے دو حصے ہیں۔۔۔ ایک مسائل کے حل دریافت کرنے کے لئے۔۔۔ اور دوسرا ہر قسم کے اعمال انجام دینے کے لئے۔۔۔ جب تک آپ کو اپنے وجود کی شاہ کلید ملتی۔۔۔ اس شنی چابی کو سنبھال کر رکھئے۔۔۔ اور جب بھی ضرورت پڑے اسے کام میں لائیے۔۔۔



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
وَعَلِّمْ قُلُوبَنَا حَقِيقَاتِهَا  
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
وَعَلِّمْ قُلُوبَنَا حَقِيقَاتِهَا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
وَعَلِّمْ قُلُوبَنَا حَقِيقَاتِهَا  
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
وَعَلِّمْ قُلُوبَنَا حَقِيقَاتِهَا



(۱) مداوا یہی تو ہے

Hidden process of healing

(۲) کیا اب بھی وجود میں کپکپی نہیں اُتری

Re-designing the self

(۳) من کی پاتال سے اُمنڈتا سیلاب

Biofeedback

(۴) کوئی بیماری اس کے آگے ٹھہر نہیں سکتی

Performance enhancement

## مداوا یہی تو ہے

تعارف

### Hidden process of healing

صحت اور شفا خدا کے ہاتھ میں ہے؛ اور خدا نے اپنی مخلوق کے دیگر تمام معاملات کی طرح ان کی صحت اور شفا کا بھی ایک نظام رکھا ہے۔ اس نظام کی کئی جہتیں ہیں: حسی، روحانی اور ماورائی۔ مادیت پرستوں کا یہ گمان کہ علاج صرف دوا اور غذا تک محدود ہے، اب خود سائنسی تحقیق ہی نے باطل ٹھہرا دیا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس اب حسی اور مادی نظام علاج کی تنگنائیوں سے نکل کر خالص روحانی اور ماورائی طریق علاج کی ندرتوں سے کام لے رہی ہے۔ ہپناٹزم، Mind over matter، یوگا، Spiritualism، بریت، Parasychology اور دیگر بہت سے باطنی نظام ہائے علاج اس وقت دنیا میں تیزی سے فروغ پا رہے ہیں۔

اسلام کے پاس تو کتابِ نور قرآن حکیم، اسوۂ رسول ﷺ، ذکر و فکر، دعا و عبادت، اوراد و وظائف، اشغالِ طریقت اور درودِ پاک کا ایسا انمول خزانہ موجود ہے جو دنیا میں تمام موجود اور ممکنہ بیماریوں کے علاج اور شفا کا سب سے آسان، سب سے مؤثر اور سب سے پائیدار نظام ہے۔ پھر شفا بخشی کا جو اسلوب اور طریقہ اس نظامِ رحمت میں بروئے کار آتا ہے وہ عام حسی اور مادی طریقوں سے بالکل الگ اور ہٹ کر ہے۔ ایسا منفرد اور بے مثال طریقہ جس میں مریض کو خبر ہی نہیں ہوتی اور بیماری کا نام و نشان تک مٹ جاتا ہے۔



علم النفس کی زبان میں اسے Hidden process of healing کہا جاتا ہے۔۔۔ اور آج کے سبق میں ہم اسی مخفی نظامِ شفا بخشی کی ایک انمول تدبیر پیش کر رہے ہیں۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے درود پاک، کچھ اس طرح کہ

زندگی محبت اور عافیت کے اجالوں میں ڈوب جائے:

امام قسطلانیؒ اپنی کتاب ”مسالک الحففاء“ میں لکھتے ہیں:

”جب تمہیں کوئی پریشانی لاحق ہو یا کوئی ضرورت درپیش

ہو۔۔۔ تو ایک ہی کام کرو۔۔۔ اپنے محبوبِ پاک سیدِ لولاک

علیہ الصلاۃ والسلام پر درود شریف کثرت سے پڑھو۔۔۔

تمہاری سب مشکلیں دور ہوں گی۔۔۔ سب بیماریاں ختم ہوں

گی۔۔۔ اور سب حاجتیں بر آئیں گی۔۔۔“

آج کے لئے درودِ شفا۔۔۔ ایک منٹ میں تین بار۔۔۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا

وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَقُوَّةِ الْأَرْوَاحِ وَشَرَابِهَا وَنُورِ الْأَبْصَارِ

وَضِيَائِهَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ۔



## کیا اب بھی وجود میں کپکپی نہیں اُتری

تعارف

### Re-designing the self

انسان کی سب سے پہلی اور سب سے بڑی ذمہ داری ہے: اپنے نفس کی اصلاح۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا“۔ (تحریم: ۶)

اے ایمان والو! خود کو اور گھر والوں کو دوزخ سے بچاؤ۔

ایک اور مقام پر فرمایا:

”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ“ (مائدہ: ۱۰۵)

یعنی اے ایمان والو! تم پر لازم ہے اپنے نفس کی فکر۔

واقعہ یہی ہے کہ ہر شخص کو اپنی فکر آپ کرنی ہے، دوسرا کوئی جبراً کسی کی اصلاح نہیں کر سکتا۔ پھر کیوں نہ ایسا ہو کہ آدمی سب سے زیادہ توجہ اپنے نفس کی اصلاح پر دے۔ قرآن کی رو سے یہی تزکیہ نفس ہے اور جدید نفسیات کی زبان میں اسی کو کہتے ہیں: Re-designing the self یعنی ذات کی تشکیل نو۔

یہ تشکیل نو کیا ہے۔ پرانی عادات اور رویوں سے چھٹکارا پانا اور اپنے آپ کو ایک نئے سانچے میں ڈھالنا۔ انسان کی شخصیت عادات کا مجموعہ ہے۔ عادات ہی سے سیرت و کردار کی تشکیل ہوتی ہے۔ اخلاقی اصلاح اور تزکیہ نفس کا

سب سے مؤثر طریقہ یہی ہے کہ انسان کو بری عادات کی گرفت سے چھڑایا جائے۔ اسے ایسی تربیت دی جائے کہ وہ اپنی عادات پر کنٹرول کر سکے تاکہ جس عادت کو جب چاہے فوراً چھوڑ کر اسکی جگہ بالکل نئی بہتر عادت اپنا سکے۔ جدید علم النفس میں عادات کی تشکیل نو کا یہ عمل Re-designing the self کہلاتا ہے اور ماہرینِ نفسیات اس بارے میں کہتے ہیں:

*"Design the person you want to be. who are your role models? How would you like to change? Do you need to create a different image for yourself? to achieve a desired goal you may need to make some changes in your personal style and in your personality. With creative force techniques you can redesign your self."*

(Empowered Mind, vi)

اپنی شخصیت کیلئے پسندیدہ سانچہ ڈیزائن کیجئے۔ کسی کو اپنے لئے نمونہ عمل بنائیے۔ خود کو اس نمونہ کے مطابق بدلنے کا طریقہ سوچئے۔ کیا آپ خود کو ایک نیا شخص دینا چاہتے ہیں۔ مطلوبہ مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے آپ کو اپنی شخصیت اور طرزِ عمل میں کچھ تبدیلیاں پیدا کرنی ہوں گی۔ اپنے وجود میں پہاں تخلیقی قوت کو بروئے کار لا کر آپ اپنی شخصیت، عادات اور کردار کی تشکیل نو (Redesign) کر سکتے ہیں۔

ہر وہ شخص جو اپنے آپ کو سنوارنا چاہتا ہے اور زندگی میں کچھ بننا چاہتا ہے، اس کے لئے ایک ہی راستہ ہے۔ یہ کہ اپنی عادات کو دھیرے دھیرے بدلتا جائے اور اپنی شخصیت و کردار کو نئے پاکیزہ سانچے میں ڈھالتا جائے۔۔۔۔۔ تو آئیے ناں ہم آج ہی کے سبق سے اس کی ابتدا کر لیں۔



## درس

صبح یا شام جب طبیعت پر عزم اور حوصلہ مند

ہو:۔۔۔ دھیرے دھیرے پڑھئے اور وجود کے ریشے ریشے

میں پروتے جائیے:

۱۔ وہ دیکھو سامنے اک شخص نے سگریٹ سلگایا ہے۔۔۔ اور ساتھ ہی اس کے چہرے کا رنگ بدلا ہے۔۔۔ ارے! یہ کیا۔۔۔ سگریٹ کی ڈبیہ تو آپ کی جیب میں بھی ہے۔۔۔ ویسے کیا ہی اچھا ہوتا، یہ آپ کے پاس سے نہ نکلتی۔۔۔ سگریٹ پینا اچھی عادت تو نہیں!۔۔۔ ہے کوئی پوری دنیا میں۔۔۔ جو اسکو اچھی عادت کہہ سکے۔۔۔ اور اس پر آپ کی تعریف کرے۔۔۔ بھئی! جرم تو جرم ہی رہتا ہے۔۔۔ اور بری عادت بس ایک بری عادت ہی۔۔۔ چاہے پوری دنیا اس میں مبتلا ہو جائے۔۔۔ ٹھیک ہے سگریٹ بے شمار لوگ پیتے ہیں۔۔۔ مگر اس طرح یہ اچھی عادت تو نہیں بن گئی۔۔۔

۲۔ یہ ایک ایسی عادت ہے جو خود آپ کو نقصان پہنچاتی ہے۔۔۔ جس سے دوسروں کو تکلیف ہوتی ہے۔۔۔ اور آپ نے اپنی سگریٹ نوشی سے دنیا میں جتنے لوگوں کو تکلیف پہنچائی ہے۔۔۔ ان میں سے کتنے لوگوں سے آپ معافی پا سکیں

گے۔۔۔ اور کیسے؟۔۔۔ پھر سگریٹ پینے والے سے فرشتے دور بھاگتے۔۔۔ اور نفرت کرتے ہیں۔۔۔ ایسا شخص نماز پڑھنے آئے۔۔۔ تو مسجد اس سے پناہ مانگتی ہے۔۔۔ تلاوت کرنے لگے۔۔۔ تو قرآن اس سے بیزار ہوتا ہے۔۔۔ ماں باپ فوت ہو گئے ہوں۔۔۔ اور وہ قبروں پر فاتحہ پڑھنے آئے۔۔۔ تو ان کی روہیں پرے ہٹ جاتی ہیں۔۔۔ اولیاء اللہ کے مزارات پر جائے۔۔۔ تو وہ اس سے گریز کرتے ہیں۔۔۔ صحن حرم میں اترے۔۔۔ تو کعبۃ اللہ اس سے منہ موڑ لیتا ہے۔۔۔ اور بارگاہ رسول ﷺ میں حاضر ہو۔۔۔ تو خود اسے اپنے آپ پر شرمندہ ہونا چاہیے۔۔۔

اب ذرا قارئین محترم! آپ ہی سوچ کر بتائیے۔۔۔ کیا اللہ تعالیٰ ایسے شخص کو پسند کرے گا۔۔۔ جس کو سگریٹ نوشی سے اتنا پیار ہو کہ۔۔۔ نہ وہ اس کے لئے ماں باپ کی تکلیف کی پروا کرے۔۔۔ نہ مخلوقِ خدا کو ستانے سے باز آئے۔۔۔ نہ مسجد، کعبہ اور قرآن کی بیزاری سے ڈرے۔۔۔ نہ فرشتوں کی نفرت اسے خوف زدہ کرے۔۔۔ اور نہ بارگاہِ رسول ﷺ میں حاضری پر وہ شرمندہ ہو۔۔۔ تو ایسا شخص خدا سے کیا پائے گا۔۔۔ سوائے محرومی کے۔۔۔

یاد رکھو! اے سگریٹ پینے والو۔۔۔ تمہیں معلوم نہیں کہ۔۔۔ اس بری عادت نے تم کو اللہ تعالیٰ کی کون کون سی نعمتوں سے محروم کر رکھا ہے۔۔۔ ارے یہی ایک نقصان کیا کم ہے کہ۔۔۔ زمین سے اُگنے والے گھاس کے ایک معمولی تنکے اور ہوا میں اڑنے والے ریت کے ایک ذرے سے لے کر۔۔۔ آسمان کے چاند ستاروں اور خدا کے عرشِ اعظم تک۔۔۔ اس پوری کائنات میں کوئی ایک بھی چیز ایسی نہیں جو۔۔۔ تمہاری اس بری عادت سے خوش ہو۔۔۔ سب ناراض ہیں۔۔۔

۳۔ مانا بھئی۔۔۔ تم بہت طاقتور ہو۔۔۔ بہت مضبوط۔۔۔ اور شاید بہت مغرور۔۔۔ کہ اب بھی تم نے سگریٹ کی ڈبیہ جیب میں ڈالی ہوئی ہے۔۔۔ اتنا کچھ پڑھ، سن کر بھی۔۔۔ تمہارے وجود میں سنسنی کی لہر نہیں دوڑی۔۔۔ تمہارے بدن میں کپکپی نہیں اتری۔۔۔ موت تمہاری آنکھوں کے سامنے نہیں چمکی۔۔۔ قبر کے اندھیروں نے تمہیں نہیں پکارا۔۔۔ حشر کی تیز دھوپ میں تمہیں یہ اپنا چھوٹا سا جسم پگھلتا ہوا محسوس نہیں ہوا۔۔۔ پھر تو واقعی افسوس ہے۔۔۔

۴۔ ارے نکالو! یہ گندی ڈبیہ جیب سے۔۔۔ پھینکو اسے دور۔۔۔ اور دور۔۔۔ بہت دور۔۔۔ چھوڑ دو اس بری عادت کو۔۔۔ اور بھول جاؤ اس بیہودہ نشہ کو۔۔۔ کچھ نہیں دیتا یہ نشہ۔۔۔ بس نقصان ہی نقصان ہے اس میں۔۔۔ دینی، سماجی اور طبی ہر لحاظ سے نقصان۔۔۔ آدمی پست اور گرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔۔۔ کمزور اور بے بس انسان۔۔۔ ہوس کا غلام۔۔۔ کیا آپ ساری زندگی اسی گراوٹ اور تعفن میں جینا چاہتے ہیں۔۔۔ نہیں۔۔۔ تو پھر کیا دیر ہے سگریٹ چھوڑنے میں۔۔۔ ہاں! یہ ہوئی ناں بات۔۔۔

۵۔ مبارک ہو۔۔۔ ذرا پلکیں جھپکاؤ کہ۔۔۔ ان میں خوشی کا آنسو چمکا ہے۔۔۔ اور دل میں جھانکو کہ۔۔۔ یہاں کیسا نکھار اترتا ہے۔۔۔ ارے دل تو دل ہے۔۔۔ ذرا دیکھو کہ سارے تن بدن میں۔۔۔ ایک الیبلی مہک جاگی ہے۔۔۔ اور کیوں نہ ہو کہ۔۔۔ آج تم نے سگریٹ کی ڈبیہ پھینک کر۔۔۔ خدا کا بندہ ہونے کا بھرم رکھا ہے۔۔۔ اور سر اٹھا کر دیکھو کہ۔۔۔ تمہاری اس ادا پر۔۔۔ آسمان بھی مسکرایا ہے۔۔۔ لو! میں اس پر پھر مبارکباد دیتا ہوں۔۔۔

۶۔ رہے وہ لوگ!۔۔۔ جو اب بھی سگریٹ چھوڑنے کی ہمت نہیں باندھ پائے۔۔۔ تو ان سے میں بس یہی کہوں گا۔۔۔ گھبراؤ نہیں۔۔۔ رفتہ رفتہ بہتری ضرور آئے گی۔۔۔ زنجیریں جتنی بھی مضبوط ہوں۔۔۔ کڑیاں آخر ٹوٹ ہی جاتی

ہیں۔۔۔ اور قید جیسی بھی ہو۔۔۔ درِ زنداں کبھی نہ کبھی وا ہو ہی جاتا ہے۔۔۔  
 ۷۔ اچھا تو آپ بھی باقی ہیں۔۔۔ کیا ہوا جو آپ سگریٹ نہیں پیتے۔۔۔  
 کوئی نہ کوئی اور نشہ تو کرتے ہوں گے۔۔۔ نشے ہزاروں ہیں۔۔۔ ہر عادت ایک  
 نشہ ہے۔۔۔ سو آپ کے لئے آج کا سبق یہ ہے کہ۔۔۔ اپنی عادات کا جائزہ  
 لیجئے۔۔۔ اور کم از کم ایک بری عادت سے آج ہر حال میں چھٹکارا پا لیجئے۔۔۔



(۱۵۷) چوتھا منٹ

## من کی پاتال سے اُمنڈتا سیلاب

تعارف

### Biofeedback

آواز کی گونج یا بازگشت کی طرح انسان کے ہر عمل، ہر فیصلے اور ہر اقدام کی بھی ایک بازگشت ہوتی ہے جسے Feedback کہتے ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس علاج کے مختلف شعبوں میں اس مظہر Phenomenon کو بڑی خوبصورتی اور کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہی ہے۔ دورانِ علاج مریض کے وجود اور شخصیت میں جو حیاتیاتی اور نفسی تغیرات رونما ہوتے ہیں اور جو باطنی اثرات وہ خود محسوس کرتا ہے ان سب کا تفصیلی مشاہدہ اور تجزیہ کیا جاتا ہے، اور اس کی روشنی میں علاج کا سلسلہ آگے بڑھایا جاتا ہے۔ اس عمل کو Biofeedback کہا جاتا ہے۔ ماہرین اسکی افادیت کے بارے میں کہتے ہیں:

"Since the 1960's Bio-feedback system is

*used to train people to control physiological functions long assumed to be involuntary. It is designed to detect and monitor various physical states and activities including body temperature, bloodpressure, heartbeats and muscular contraction. By making the patient conscious of such functions the system can help him to regulate them."*

(Mind over matter, p.122-124)

یعنی ۱۹۶۰ء کی دہائی سے Bio-feedback کے ذریعہ لوگوں کو اپنے جسم کے ان طبعی، حیاتیاتی وظائف پر کنٹرول کرنے کی کامیاب تربیت دی جا رہی ہے جن کے بارے میں پہلے ایسا تصور بھی مشکل تھا۔ یہ تکنیک اس طرح کام کرتی ہے کہ مریض کے جسم کا درجہ حرارت، فشارِ دم، دل کی دھڑکن اور اعصاب کے کھچاؤ کی رفتار اور کیفیت میں تبدیلیوں کا لگاتار جائزہ لیا جاتا اور مریض کو ان تبدیلیوں سے آگاہی دے کر انہیں حسبِ منشا کنٹرول کرنے میں اس کی مدد کی جاتی ہے۔

قارئین محترم! آپ نے دیکھا جدید میڈیکل سائنس نے Biofeedback کے ذریعہ کس طرح انسان کو اپنے حیاتیاتی اور نفسی احوال و کیفیات جانچنے اور ان پر مکمل کنٹرول کرنے کی راہ سبھا دی ہے۔ بائیوفیڈ بیک کے لئے کسی پیچیدہ مشین کا استعمال ضروری نہیں۔ یہ تو ایک تکنیک ہے جسے



ان گنت طریقوں سے بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔۔۔ اور پیش نظر سبق میں اس کے لئے ایک سادہ مگر انتہائی مؤثر تدبیر اختیار کی گئی ہے۔



## درس

پچھلے سبق کے تین گھنٹے بعد:۔۔۔ پڑھئے اور

احساس کے آنگن میں زندگی کا نکھار لائیے:

۱۔ مبارک ہو۔۔۔ آپ نے سگریٹ چھوڑنے کا حتمی فیصلہ کر لیا۔۔۔ واقعہ یہ آپ کی زندگی کا اہم ترین فیصلہ ہے۔۔۔ ایک تو اس لئے کہ۔۔۔ سگریٹ نوشی جیسی غلیظ اور مہلک برائی سے چھٹکارا مل گیا۔۔۔ اور دوسرے یوں کہ۔۔۔ اپنے نفس پر قابو پانا اور حسبِ منشا اپنی عادات کو بدلنا سیکھ لیا۔۔۔ اور یہی انسان کی زندگی کا اہم ترین موڑ ہے۔۔۔ انسانی شخصیت عادات کا مجموعہ ہے۔۔۔ اور عادات کا بدلنا ہی شخصیت کا سنورنا ہے۔۔۔ پس جو شخص تمباکو نوشی جیسی بھیانک عادت پر قابو پالے۔۔۔ وہ اپنے نفس پر حاوی ہو جاتا ہے۔۔۔ پھر اس کے لئے اپنی شخصیت کو سنوارنا دشوار نہیں رہتا۔۔۔

۲۔ اب ذرا کچھ دیر کے لئے اپنی طبیعت کا جائزہ لیجئے۔۔۔ اور دیکھئے کہ۔۔۔ سگریٹ چھوڑنے سے آپ کی شخصیت پر کیا اثرات مرتب ہوئے ہیں۔۔۔ آپ کی ذہنی، جذباتی اور طبعی حالت میں کیا کیا تبدیلیاں آئی ہیں۔۔۔ یہ تبدیلیاں بظاہر دو طرح کی محسوس ہوں گی۔۔۔ کچھ منفی اور کچھ مثبت۔۔۔

۳۔ آئیے پہلے منفی تبدیلیوں کی بات کریں۔۔۔ سر میں درد، اعصاب میں تناؤ، ذہن ماؤف، جسم نڈھال، طبیعت مضحکل اور مزاج چڑچڑا۔۔۔ یہ ہیں چند منفی

اثرات تمباکو نوشی چھوڑنے کے --- جب نشہ ٹوٹتا ہے تو ایسا ہی ہوتا ہے --- اور سگریٹ تو بہت بُرا نشہ ہے --- مگر یاد رکھئے --- جس طرح نشہ عارضی چیز ہے --- کہ انسان نشہ سے پاک پیدا ہوتا ہے --- پھر ماحول سے نشہ اور دوسری برائیاں لیتا ہے --- لہذا نشہ کوئی فطری چیز نہیں --- ایک عارضی برائی ہے --- یونہی نشہ ٹوٹنے کے اثرات بھی بالکل عارضی، سطحی اور وقتی ہوتے ہیں --- آپ گھبرائیے نہیں --- یہ اثرات بہت جلد ختم ہو جائیں گے --- ایک، دو یا زیادہ سے چند دن میں --- بالکل اسی طرح جیسے بیماری کے اثرات دور ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے --- پھر جس طرح یہ ممکن نہیں کہ انسان بیماری ختم ہونے کے بعد اس کے اثرات سے گھبرا کر دوبارہ اسی بیماری کو گلے لگا لے --- اسی طرح یہ بھی عقلمندی نہیں ہو سکتی کہ آدمی سگریٹ چھوڑنے کے منفی اثرات سے گھبرا کر دوبارہ سگریٹ نوشی اپنا لے --- جبکہ وہ جانتا ہے --- سگریٹ نوشی بیک وقت برائی بھی ہے اور مہلک بیماری بھی ---

۴- اب آئیے سگریٹ چھوڑنے کے مثبت اثرات کی جانب --- سب سے بڑی بات تو صحت یابی ہے --- جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت --- نارمل زندگی کی طرف لوٹ آنے کا عمل --- پورے وجود میں تیزی سے اترتی ہوئی عافیت --- من کی پاتال سے امنڈتا ہوا ٹھنڈک، سکون اور خوشی کا سیلاب --- اور تن کے ریشے ریشے میں اس سکون کی پھیلتی لہریں --- ذہن میں تازگی، رعنائی اور نکھار --- شخصیت میں عزم، اعتماد اور ولولہ --- روح میں تابندگی --- اور جسم کے پورے پورے میں نئی زندگی --- یہ ہیں چند تبدیلیاں جو سگریٹ چھوڑتے ہی آپ کی ذات میں ابھرنے لگیں گی --- دھیرے دھیرے آپ ان پاکیزہ اثرات کو واضح طور پر محسوس کرنے لگیں گے --- ذرا توجہ کا ارتکاز ان تبدیلیوں کی جانب کر لیجئے --- اور پھر دیکھئے --- بہار کیسے پھوٹی ہے آپ کی زندگی میں ---



(۱۵۸) پانچواں منٹ

کوئی بیماری اس کے آگے ٹھہر نہیں سکتی

تعارف

*Performance Enhancement*

جب انسان اپنی زندگی کا کوئی مشکل فیصلہ کر گزرے یا کسی پیچیدہ صورتحال سے دوچار ہو تو اس چیلنج سے عہدہ برآ ہونے کیلئے اسے ہر دم تازہ قوت اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کی جرأت قائم رہے اور عزم و حوصلہ مسلسل بڑھتا رہے۔ جدید مینجمنٹ سائنس کی دنیا میں اس کے لئے Performance Enhancement کی اصطلاح برتی جاتی ہے۔ ماہرین کی زبان سے سنئے:

*"Without alertness, there can be no attentiveness, and without attentiveness no performance. All the selection, Training and motivation in the world does no good unless the human brain is alert and attentive... Human performance enhancement is achieved by internal & external factors and various strategies. Scientists have discovered that emotions*

can serve as a vital source for it."

(Executive EQ, p 29, 30, 33)

یعنی توجہ اور دھیان کے بغیر انسان کوئی کام نہیں کر سکتا اور جو شخص پوری طرح ہوشیار اور چوکنا نہ رہے وہ کسی کام میں توجہ نہیں دے سکتا۔ افرادِ کار کے انتخاب، تربیت اور ترغیب و تحریک کے جتنے بھی طریقے دنیا میں رائج ہیں وہ اس وقت تک کسی شخص پر اثر انداز نہیں ہو سکتے جب تک اس کا ذہن پوری طرح بیدار اور متوجہ نہ ہو۔ انسانوں کی کارکردگی بڑھانے میں کئی عوامل اور تدابیر سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے اور ماہرین سائنس کی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ جذبات انسان کی کارکردگی بڑھانے میں بہت ہی مؤثر اور فعال کردار ادا کرتے ہیں۔

ہمارے اس پانچ منٹ کے نظام تربیت میں آج کا سبق (ترکِ سگریٹ نوشی) ان لوگوں کے لئے بہت مشکل اور حوصلہ آزما ہے جو اپنی طبیعت کے ہاتھوں مجبور اور اپنی عادات پر قابو پانے سے قاصر ہیں۔ اس مشکل اور صبر آزما فیصلہ کے ساتھ ہم نے آج اپنے قارئین کو ایک خاص درود پاک پڑھنے کی دوبار تلقین کی ہے: ایک بار اس مشکل فیصلے سے پہلے اور دوسری بار اس کے بعد۔ پہلا درود پاک Intrinsic motivation کے لئے ہے اور دوسرا Performance Enhancement کے لئے۔۔۔ ویسے تو اسلام کے ذخیرہ اعمال میں بہت سی تدابیر اس مقصد کے لئے مہیا ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ درود پاک اپنی تاثیر و افادیت میں سب سے بڑھ کر ہے۔ اس نقطے پر تفصیلی گفتگو ہمارے کئی طویل خطابات کی ایک "سیریز" میں دستیاب ہے جس کا عنوان "حیات

انسانی میں درود پاک کے اثرات“ ہے۔۔۔ فی الحال آئیے عمل کی راہ پر آگے قدم بڑھائیں۔



## درس

دورانیہ:۔۔ پڑھئے اور فرحت و انبساط کے اجلے  
موسموں کا استقبال کیجئے:

۱۔ سگریٹ پینے والوں کو احساس نہیں۔۔۔ مگر واقعہ یہ ہے کہ۔۔۔ سگریٹ نوشی کی عادت انسانی زندگی کی سب سے غلیظ بیماری ہے۔۔۔ اس غلاظت سے چھٹکارا پانے کے لئے غیر معمولی حوصلے، عزم اور اعتماد کی ضرورت ہے۔۔۔ پھر اس کے لئے خاص روحانی اور جذباتی توانائی درکار ہے۔۔۔ بیماری جتنی زیادہ بھیانک ہو۔۔۔ شفا کی تدبیر بھی اسی قدر توانا اور مؤثر ہونی چاہیے۔۔۔ اور آج کا پورا دن اسی علاج اور شفا کی تدبیر کے لئے وقف ہے۔۔۔ صدیوں کی تحقیق اور نسلوں کے تجربات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ۔۔۔ درود پاک ہر بیماری کی شفا ہے۔۔۔ بھیانک سے بھیانک بیماری اس کے آگے ٹھہر نہیں سکتی۔۔۔ دیکھئے۔۔۔ شفا دینا خدا کا کام ہے۔۔۔ اور خدا کو اپنے بندوں کا کوئی عمل درود پاک سے زیادہ پسند نہیں۔۔۔ جو بھی، جب بھی، جہاں بھی درود پاک پڑھے۔۔۔ بس اتنا ہے کہ دل سے پڑھے۔۔۔ پورے ادب و احترام سے پڑھے۔۔۔ اور بارگہ رسول ﷺ میں حضوری کے احساس سے پڑھے۔۔۔ تو ایسا شخص خدا کو بہت پیارا ہے۔۔۔ اس کا ہر کام خدا سنوار دیتا ہے۔۔۔ اور ہر بیماری اس سے دور کر دیتا ہے۔۔۔ تو آئیے۔۔۔ ہم ایک بار پھر درود پاک پڑھ لیں۔۔۔ وہی درود شفا جو آج صبح پڑھا تھا۔۔۔

۲۔ کل صبح بیدار ہوتے ہی ایک چھوٹا سا کام آپ نے کرنا ہے۔۔۔ اس کام میں تین منٹ لگیں گے۔۔۔ مگر یہ کام وضو کی حالت میں کرنا ہے۔۔۔ اور تہجد یا فجر کی نماز پڑھتے ہی کرنا ہے۔۔۔ اس لئے ابھی سے اپنے ذہن کو آمادہ کر لیجئے۔۔۔ اور صبح جلد بیدار ہونے کی تمنا لیکر سوئیے۔۔۔



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ  
 صَلَّیْ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ  
 صَلَّیْ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ



(۱) یہی انتظار تو سب کچھ دلائے گا

Transcendental meditation

(۲) آپ کے پاس ماچس تو ہوگی

Spiritual awakening

(۳) قطرہ چاہیں، تو سمندر برسے

Self determination

(۱۵۹) پہلا تا تیسرا منٹ

یہی انتظار تو سب کچھ دلائے گا

تعارف

### Transcendental Meditation

مراقبہ انسان کی روحانی تطہیر اور تعمیر کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ نفسی طریق علاج کا محور ہے اور دنیا کے ہر مذہب میں یکساں معتبر۔ تصوف اور نفسیات نے مراقبہ کی ہزاروں شکلیں نکالی ہیں اور سبھی عملاً برتی جا رہی ہیں مگر افادیت اور تاثیر کے لحاظ سے Transcendental meditation سب سے نمایاں ہے۔ جدید سائنسی تحقیق اور تجربات نے اسکی گواہی دی ہے، سنئے:

"Transcendental meditation does appear capable of producing a pronounced feeling of mental exhilaration. It is a way for the individual to tap vast inner resources or reservoir of unlimited energy, intelligence, power, peace and bliss. When a person begins to use this potential all aspects of his life flourish, in the same way that the branches, fruits and leaves of a tree flourish when the roots maintain contact with the field of nourishment in the soil".

(Mind over matter, p. 118)

یعنی ماورائی مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جو انسان کے اندر ذہنی



و روحانی شگفتگی اور فرحت و نشاط کا بھرپور احساس بھر دیتا ہے۔ یہ اسے اپنے وجود کی داخلی پہنائیوں میں چھپے ہوئے ایک ایسے بیکراں ذخیرے کو بروئے کار لانے کے قابل بنا دیتا ہے جو غیر معمولی توانائی، دانش، قدرت، سکون اور سعادت کا سرچشمہ ہے۔ جب کوئی شخص مراقبہ کا یہ عمل اپناتا ہے تو اسکی شخصیت اور زندگی کے تمام عناصر کی یکبارگی نشوونما ہونے لگتی ہے؛ بالکل ایسے ہی جیسے ایک درخت کی جڑیں زمین سے بالیدگی پا کر شاخوں، پتوں اور پھولوں سب اجزاء کو نشوونما دیتی ہیں۔

ہمارا آج کا سبق Transcendental meditation کی پہلی مشق ہے۔ ایک ایسی مشق جس کی تکنیک علمِ نفسیات کے جدید ترین شعبے پیراسائیکالوجی سے لی گئی ہے لیکن اس کا جوہر عین اسلامی روحانیت سے ماخوذ ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اس میں عبدیت، باریابی اور دعا کا پورا پراسس (Process) سمو لیا گیا ہے جسکی چند کڑیاں یہ ہیں:

توقیت --- تہذیب --- انابت --- تجرید --- تبتل ---  
 یقظہ --- اخبات --- فنا --- تذکرہ --- مشاہدہ --- محاسبہ ---  
 توکل --- ثقہ --- معاملہ --- تفویض --- سیکنہ --- رجاء ---  
 انتظار۔

انسان جس حال میں بھی ہو باریابی کا راستہ یہی ہے۔ دل تمناؤں کے جتنے بھی دائرے بنے، دعا کا عمل یہی ہے؛ اور زندگی کسی آزار کی گرفت میں ہو، مداوا اسی طور ہوگا۔ انسانی حاجات بے شمار ہیں اور اوراد و وظائف ان گنت مگر

ان سب کا جوہر یہی ہے۔۔۔ سو آج کے اس سبق کو اپنی زندگی میں پرو لیجئے۔



## درس

نماز فجر کے فوراً بعد:۔۔ پڑھئے اور یوں برتنے کہ

وجدان کی ماورائی لہروں میں گندھ جائیے:

۱۔ جو کام اس وقت آپ نے کرنا ہے۔۔۔ اس کے لئے باوضو ہونا ضروری ہے۔۔۔ اور اگر نماز فجر کا وقت ہو رہا ہے۔۔۔ یا گزر چکا ہے۔۔۔ تو ہر صورت میں پہلے نماز فجر ادا یا قضا پڑھ لیجئے۔۔۔

۲۔ نماز پڑھ لی۔۔۔ بہت اچھا۔۔۔ اب چلئے سبق کی طرف۔۔۔ انتہائی پرسکون حالت میں بیٹھ جائیے۔۔۔ اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔۔۔ ذہن کو ہر قسم کے خیالات، مسائل اور تفکرات سے آزاد کر لیجئے۔۔۔ کچھ دیر کے لئے اپنے ارد گرد کے ماحول اور تعلقات سے خود کو الگ کر لیجئے۔۔۔ بالکل تنہا ہو جائیے۔۔۔ کیا کہا۔۔۔ مشکل ہے۔۔۔ نہیں! ہرگز مشکل نہیں۔۔۔ کیا آپ کام کرتے ہوئے، ڈرامہ دیکھتے ہوئے، موسیقی سنتے ہوئے یا گپیں لگاتے ہوئے باقی سب چیزوں سے لاتعلق نہیں ہو جایا کرتے۔۔۔ پھر اب کیا مشکل ہے؟۔۔۔

آپ باوضو ہیں اور ابھی نماز پڑھی ہے۔۔۔ اس طرح آپ روحانیت کے ماحول میں ہیں۔۔۔ یہ خدا کا ماحول ہے۔۔۔ ذرا کچھ دیر کے لئے خود کو اس ماحول میں گم کر دیجئے۔۔۔ آنکھیں بند۔۔۔ توجہ دل پر۔۔۔ یاد خدا کی۔۔۔ دیکھئے ایک نور کے ہالے میں آگئے ہیں آپ۔۔۔ آسمان سے رحمتوں کی برسات ہو رہی ہے۔۔۔ رفتہ رفتہ آپ کا تن من اس میں بھیگ رہا ہے۔۔۔ بھگنے دیجئے خود کو اس

میں۔۔۔ نہلا دیجئے اپنے جسم کے پور پور کو۔۔۔ اور ہاں اسی مراقبہ کے عالم میں:

☆ گنتے جائے خدا کی اُن بڑی بڑی نعمتوں کو۔۔۔ جو آپ کے وجود اور زندگی میں جھلک رہی ہیں۔۔۔ صحت۔۔۔ اولاد۔۔۔ رزق۔۔۔ رشتے۔۔۔ دوست۔۔۔ گھر۔۔۔ پڑوس۔۔۔ علم۔۔۔ عمل۔۔۔ ہنر۔۔۔ جائیداد۔۔۔ وغیرہ وغیرہ۔۔۔ ”خدا کی نعمتوں کا شمار تو ممکن نہیں“ (سورہ ابراہیم: ۳۴)۔۔۔ بس سوچتے جائے۔۔۔ اور شکر ادا کرتے جائے۔۔۔

☆ اب ذرا اپنی توجہ کا رخ بدلئے۔۔۔ اور اپنے گناہوں کو شمار کیجئے۔۔۔ ایک، دو، تین۔۔۔ یہ بھی، وہ بھی۔۔۔ غرض ان گنت ہیں گناہ بھی۔۔۔ تو کیجئے استغفار۔۔۔ مانگئے خدا سے معافی۔۔۔

☆ چلئے اب منظر بدل لیجئے۔۔۔ تصور کیجئے اپنے مسائل، پریشانیوں اور تکالیف کا۔۔۔ یاد کیجئے اپنے دکھوں، المیوں اور مشکلات کو۔۔۔

☆ اور یقین رکھئے کہ۔۔۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی نہیں جو ان مشکلات سے آپ کو نکال سکے۔۔۔ وہی ہے جو ہر ایک کو رنج و غم سے نکالتا۔۔۔ اور سب کے مسائل حل کرتا ہے۔۔۔

☆ اور جگائیے اپنے اندر یہ حسن ظن، امید اور اطمینان کہ۔۔۔ اللہ تعالیٰ بے پناہ مہربان ہے۔۔۔ وہ ضرور اپنے بندے کی دعا سنے گا۔۔۔ اور مدد فرمائے گا۔۔۔

☆ تو چلئے اب اٹھا لیجئے اپنے دونوں ہاتھ۔۔۔ بارگاہ الہی میں۔۔۔ اور مانگئے اُس سے سب کچھ۔۔۔ زبان سے نہیں۔۔۔ دل سے مانگئے۔۔۔ لفظوں کو نہیں۔۔۔ آنسوؤں کو دعا بنائیے۔۔۔ خود ڈھل جائے ایک پیاس میں۔۔۔ اپنے وجود کے ریزے ریزے کو سراپا طلب اور مجسم دعا بنا لیجئے۔۔۔ مانگئے۔۔۔

مانگئے۔۔۔ اور مانگتے رہیے۔۔۔

۳۔ لیجئے اب سپردگی کی گھڑی آ پہنچی ہے۔۔۔ سو نپ دیجئے اپنا سب کچھ خدا کو۔۔۔ اپنا آپ۔۔۔ گھر بار۔۔۔ ماں، باپ۔۔۔ بیوی بچے۔۔۔ صحت اور زندگی۔۔۔ رزق اور کاروبار۔۔۔ رشتے اور تعلقات۔۔۔ مسائل اور معاملات۔۔۔ تکلیفیں اور مشکلات۔۔۔ آرزوئیں اور توقعات۔۔۔ وسائل اور حالات۔۔۔ امیدیں اور ممکنات۔۔۔ سب کچھ خدا کے سپرد کر دیجئے۔۔۔ اور ڈال دیجئے خود کو اس کے دروازے پر۔۔۔

☆ اب اس دروازے سے کبھی نہ ہٹئے گا۔۔۔ دستک آپ نے دے دی ہے۔۔۔ اب دروازہ کھلنے کا انتظار کیجئے۔۔۔ یہ انتظار خود سب سے بڑی عبادت ہے۔۔۔ حضور سید کائنات ﷺ نے ارشاد فرمایا:

افضل العبادۃ انتظار الفرج من اللہ تعالیٰ

(سنن ترمذی: کتاب الدعوات، حدیث ۳۵۸۰، کنز العمال، ج ۳، ص ۲۷۵)

یعنی سب سے افضل عبادت یہ ہے کہ بندہ خدا کی بارگاہ سے کشائش کی امید اور انتظار میں بے تاب رہے۔

☆ --- ہاں! اس انتظار میں کوتاہی نہ کیجئے گا۔۔۔ نگاہ ادھر ادھر نہ ہٹائیے گا۔۔۔ کسی دروازے پر دستک دے کر کبھی کوئی شخص وہاں سے ہٹتا نہیں۔۔۔ بلکہ انتظار میں رہتا ہے کہ کب دروازہ کھلے۔۔۔ اسی انتظار کا کیف انڈیل دیجئے اپنے من میں۔۔۔ یہی انتظار ہے جو آپ کو سب کچھ دلائے گا۔۔۔



(۱۶۰) چوتھا منٹ

## آپ کے پاس ماچس تو ہوگی

تعارف

### Spiritual awakening

یہ پوری کائنات انسان کی تربیتِ روح کا اہتمام ہے۔ صحرا میں پڑے ریت کے ذرے سے لے کر فلک بوس پہاڑوں تک، شبنم کے معمولی قطرے سے لے کر ٹھانھیں مارتے سمندر تک، زمین پر ریختی چیونٹی سے لیکر آسمان میں چمکتے ستاروں تک ہر چیز انسان کے لئے رہنمائی اور اصلاح کا سامان لیے ہوئے ہے۔ تربیت عام ہے بس جوہر قابل چاہیے۔ علم اور دانائی کا خزانہ چار سو بکھرا ہوا ہے، بس کوئی تلاش میں نکلے تو سہی۔ ہدایت کے نشاں سب قائم ہیں، بس دیکھنے والی آنکھ کھلے۔ آگہی کے در کھلے ہیں، کوئی قدم بڑھائے تو۔ قطرہ قطرہ سیرابی ہے، من کی پیاس بھی جاگے تو۔ مذہب کہتا ہے دنیا کی ہر چیز انسان کو سنوارنے کی طاقت رکھتی ہے اور علمِ نفسیات نے بتایا کہ انسان تب سنورتا ہے جب اس کے من میں سنورنے کی آرزو جاگے۔

چنانچہ مذہب اور اخلاق ہی نہیں بلکہ دنیا کے تمام نفسی اور کرداری نظام ہائے علاج بھی اسی ایک نقطہ کے گرد گھومتے ہیں کہ انسان کے دل میں آرزوئے اصلاح جگا دی جائے۔ ایک امنگ، ایک بیقراری اس کے تن من میں سمو دی جائے: اپنے آپ کو سدھارنے کی امنگ۔ احساس کی ایک چنگاری اس کے سینے میں بھڑکا دی جائے: خود کو بدلنے کا احساس۔ ایک تڑپ اس کے وجود میں انڈیل دی جائے: زندگی کے نئے راستوں پر چلنے کی تڑپ۔ اسی تڑپ، اسی آرزو کو

جگانے کا نام بیداری روح (Spiritual awakening) ہے۔۔۔ اور اسی بیداری روح کا اہتمام اس سبق میں کیا جا رہا ہے۔ علامہ اقبالؒ نے کہا تھا: ع دل مردہ دل نہیں ہے، اسے زندہ کر دوبارہ اور اگر نصیب ہو تو۔۔۔ دل کو زندہ کرنے کے لئے ماچس کی ایک تیلی بھی کافی ہے۔



## درس

چاشت، ظہر یا جب بھی دل میں گداز کا لمحہ اترے:۔۔۔ پڑھئے اور شدتِ احساس کی امنڈتی ہوئی موجوں کے ساتھ خود کو بہنے دیجئے:

۱۔ آپ کے پاس ماچس تو ہوگی۔۔۔ نہیں۔۔۔ تو کسی سے مانگ لیجئے۔۔۔ دکان بھی زیادہ دور نہیں۔۔۔ اور ماچس تو ہر دکان سے مل جاتی ہے۔۔۔ ماچس منگوانے میں کیا سستی۔۔۔ یہ کیا؟۔۔۔ کہ اتنی سی بات کے لئے آپ اس سبق ہی کو ملتوی کر ڈالیں۔۔۔

۲۔ لیجئے۔۔۔ ماچس آ بھی گئی۔۔۔ نکالنے ایک دیا سلائی۔۔۔ روشن کیجئے اسے۔۔۔ اگر پنکھا چل رہا ہے تو پہلے اُسے بند کر لیجئے۔۔۔ ہوا کے رخ سے ہٹ کر بیٹھئے۔۔۔ دیا سلائی بجھنے نہ پائے۔۔۔ دائیں ہاتھ میں پکڑیے جلتی ہوئی دیا سلائی۔۔۔ اور اپنے بائیں ہاتھ کی سب سے چھوٹی انگلی (چھنگلیا) اس کے قریب لائیے۔۔۔ اور قریب۔۔۔ ذرا اور قریب۔۔۔ آگ کے بالکل قریب۔۔۔ کچھ دیر اپنی انگلی کو ان شعلوں میں رکھئے۔۔۔ جلنے دیجئے۔۔۔ ارے کیوں ہٹا رہے ہیں اسے۔۔۔ کچھ دیر ابھی اور جلنے دیجئے۔۔۔ اچھا! دیا سلائی بجھ گئی ہے۔۔۔ تو اور جلا لیجئے۔۔۔

۳۔ ہاں! اب دیکھئے۔۔۔ آگ کے اس چھوٹے سے شعلے نے۔۔۔ پورے بدن میں تکلیف جگا دی ہے۔۔۔ صرف انگلی کا ایک پور جلا۔۔۔ وہ بھی آگ کے ایک ننھے سے شعلے میں۔۔۔ اور پورا بدن تڑپا ہے۔۔۔ ذرا سوچئے تو سہی۔۔۔ دوزخ کی آگ کے شعلے۔۔۔ کتنے بلند اور کیسے بھیانک ہوں گے۔۔۔ ایک سینکڑ کے ہزاروں حصے میں۔۔۔ پورے بدن کی چمڑی جلا دیں گے۔۔۔ خدا نخواستہ اگر ہمیں اس آگ میں جھونک دیا گیا۔۔۔ تو ہمارا حال کیا ہوگا۔۔۔ نہ مجھ میں کہنے کی سکت ہے۔۔۔ نہ آپ میں سننے کی تاب۔۔۔

۴۔ تو بس پھر۔۔۔ کیوں نہ ہم سدھر جائیں۔۔۔ کیا رکھا ہے رشوت میں۔۔۔ کیوں ہم کھائیں سود حرام۔۔۔ کس لئے اناج میں ملاوٹ کریں۔۔۔ کیا فائدہ ہے کم تولنے کا۔۔۔ جھوٹ ہمیں کیا دیتا ہے۔۔۔ کس لئے نماز سے بھاگیں ہم۔۔۔ آخر اس میں دیر ہی کتنی لگتی ہے۔۔۔ روزہ کی تکلیف بڑی ہے یا اس آگ کے شعلے۔۔۔ مانا کہ گناہوں میں لذت ہے۔۔۔ پر، اس لذت کا انجام ہے کیا۔۔۔ ظلم کی سخت سزا ہوگی۔۔۔ ہم کیسے دیں گے رب کو حساب۔۔۔ آؤ ڈریں۔۔۔ اور ڈر کے چھوڑ دیں سارے جرم۔۔۔



(۱۶۱) پانچواں منٹ

قطرہ چاہیں تو سمندر برسے

تعارف

*Self determination*

کام کوئی ناممکن نہیں، بس ہمت چاہیے کرنے کی۔ انسان میں خدا نے

اہلیت، ادراک اور ارادہ کی لامحدود توانائیاں رکھی ہیں اور ممکنات کا ایک سمندر اس کے سامنے ٹھاٹھیں مار رہا ہے۔ ایسا بیکراں سمندر جس کی کوئی تھا ہے نہ کنارہ۔ انسان جو کچھ کرنا چاہے، کر سکتا ہے بشرطیکہ اس کے لوازمات (Requisites) مہیا کر لے اور اپنی قوت ارادی (Will Power) کو پوری طرح بروئے کار لائے۔ کام کوئی بھی ہو، انسان کی قوت ارادی ہی اسے انجام دے سکے گی۔ اور اگر انسان کی قوت ارادی کسی وقت کمزور پڑ جائے تو چھوٹے سے چھوٹا اور آسان سے آسان کام بھی ناممکن نظر آنے لگتا ہے۔ مشہور مغربی مفکر اسپینوزا (Spinoza) نے کہا ہے:

*"So long as a man imagines that he cannot do this or that so long is he determined not to do it and consequently, so long it is impossible to him that he should do it."*

(Ethics, 28: Explanation)

یعنی کسی کام کے بارے میں انسان جوں ہی یہ خیال ذہن میں بٹھالے کہ وہ اسے انجام دینے کی سکت نہیں رکھتا تو گویا وہ اس کام کو نہ کرنے کا پختہ ارادہ باندھ چکا ہے؛ اور پھر یہ بات اس کے لئے ممکن نہیں رہتی کہ وہ اس کام کو انجام دے سکے۔

قارئین محترم! دیکھا آپ نے، کوئی کام انسان کے لئے ناممکن کب بنتا ہے، جب وہ اپنے ذہن میں یہ تصور باندھ لے کہ اس کام کا انجام دینا اس کے لئے دشوار ہے؛ ورنہ دنیا میں کوئی کام انسان کے لئے ناممکن نہیں۔ سارا کھیل ہی



خودارادی (Self determination) کا ہے۔ ارادہ بیدار تو ہر کام آسان اور ارادہ کمزور تو ہر کام دشوار۔۔۔۔۔ آج کا سبق ہمارے لئے، زندگی کی دشوار راہوں پر اسی خودارادی کے سہارے قدم اٹھانے اور تیز تر چلنے کی ایک ریاضت ہے۔۔۔۔۔ تو اٹھئے، ارادہ باندھئے اور گزریئے۔

خود منزل مقصود قدم چومے گی بڑھ کر

تم عزم سے آگے بڑھو، دیکھتے کیا ہو



## درس

نماز عشاء کے ساتھ:۔۔۔ پڑھئے اور دل میں عزم و عمل کی جوت جگا لیجئے:

حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ: ”جو شخص جمعہ کے دن اپنے آپ کو گناہوں کے ارتکاب سے بچائے رکھے، اللہ تعالیٰ اسے باقی پورا ہفتہ گناہوں سے محفوظ رکھے گا۔“

(توت القلوب: ج ۱ ص ۲۵۹)

۱۔ دیکھا آپ نے کتنا آسان سے گناہوں سے بچنا۔۔۔۔۔ ایک دن ہم اپنے آپ کو گناہوں سے بچالیں۔۔۔۔۔ ہفتے کے باقی سارے دن خدا کی مدد ہمیں بچالے گی۔۔۔۔۔ ہم رحمتِ خداوندی کی پناہ میں آجائیں گے۔۔۔۔۔ خود قرآن میں اللہ تعالیٰ نے فرما دیا ہے:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا (عنكبوت: ۶۹)

یعنی جنہوں نے ہماری راہ میں کوشش کی ضرور ہم انہیں اپنے

راستے دکھا دیں گے۔

۲۔ تو اے میرے بھائیو! --- کیوں نہ ہم ایک جمعہ کم از کم ایسا گزار لیں --- کہ اس دن حتی المقدور گناہوں سے بچے رہیں --- پھر رفتہ رفتہ ہمت بڑھے گی --- تو ہم بھی آگے بڑھتے جائیں گے --- فی الحال ایک جمعہ ہی سہی ---

۳۔ اب فیصلہ آپ نے کرنا ہے کہ یہ کون سا جمعہ ہوگا --- آگے کوئی یا آنے والا پہلا جمعہ --- جب آپ پوری طرح تیار ہوں ایک دن گناہوں سے پاک زندگی گزارنے کیلئے --- میرا تو خیال ہے یہی پہلا جمعہ بہتر ہوگا --- ذرا خود کو تیار کر لیجئے --- کہ یہ تو آپ کے بس میں ہے --- مشکل لگے تو خدا سے مدد مانگئے --- وہ تو ہمارے تصور سے بھی بڑھ کر مہربان ہے --- اُس کی رحمت ہماری راہ دیکھ رہی ہے --- ہم ایک قدم چلیں، وہ دس قدم اترے گا --- ہم آہستہ بڑھیں، وہ لپک کر آئے گا --- ہم قطرہ چاہیں وہ سمندر برسائے گا --- ہم دستک تو دیں وہ خود بڑھ کر تھام لے گا ---

۴۔ میرا خیال ہے اب آپ فیصلہ کر چکے ہوں گے کہ --- یہی آنے والا پہلا جمعہ گناہوں سے بچ کر گزارنا ہے --- تو آئیے --- اسکی تیاری کریں --- یہ تیاری شب جمعہ کو ہوگی --- جمعرات کے پانچ میں سے چار منٹ ہم اس کے لئے وقف کر دیں گے ---





(۱) باقی سب دروازے بند ہیں

Self identification

(۲) گناہ دُھلتے جا رہے ہیں

Optimum performance

(۳) اس سے جو چاہو، مانگو

Conformity

(۱۶۲) پہلا منٹ

## باقی سب دروازے بند ہیں

تعارف

### Self Identification

یوں تو انسان خود کو بہت کچھ سمجھتا ہے مگر جب باطن کی آنکھ کھلتی اور مشاہدہ ذات کی منزل آتی ہے تو عجز اور بے بسی کا احساس اسے گھیر لیتا ہے۔ اپنے وجود اور زندگی پر نگاہ ڈالتے ہی انسان خود کو مجسم ضرورت اور سراپا طلب دیکھتا ہے۔ ایک لفظ میں انسان کا دوسرا نام ہے: احتیاج۔ قرآن میں آیا ہے۔

”يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ“

(فاطر: ۱۵)

یعنی اے نوع بشر! تم سراسر محتاج ہو اور اللہ تعالیٰ بے نیاز۔

انسان کا مقام بندگی ہے اور خدا اسے ہر وقت اسی مقام میں دیکھنا چاہتا ہے۔ بندگی کیا ہے؟ اپنے آپ کو محتاج سمجھنا اور خدا سے مانگتے رہنا۔ مانگنا بندے کا کام ہے اور دینا خدا کی شان؛ مگر خدا ہر مانگنے والے کو نہیں دیتا بلکہ صرف اسے دیتا ہے جس کو مانگنے کا سلیقہ آتا ہو۔

خدا کی اس دنیا میں کسی کو سلیقہ کے بغیر کچھ نہیں ملتا۔ یہاں کچھ لینا ہو تو مانگنے کا سلیقہ چاہیے؛ اور یہ سلیقہ صرف خدا کا رسول ﷺ ہی دنیا والوں کو سکھا سکتا ہے۔ کب کون سی دعا مانگی جائے۔ کن الفاظ میں مانگی جائے اور کس کیفیت سے مانگی جائے۔ یہ سب کچھ انسان خود نہیں جان سکتا۔ اس کے لئے اسے

بارگاہِ رسول ﷺ میں چلنا ہوگا اور خود کو حضور ﷺ کی دعاؤں کے مقدس ہالے میں سمونا ہوگا۔ اس طرح کہ آدمی اپنی ہستی کو رسول اللہ ﷺ کی محبت میں گم کر دے اور انہی کی نسبت سے اپنی شناخت حاصل کرے۔ جدید علم النفس کی اصلاح میں اس کیفیت کو Self Identification سے تعبیر کریں گے۔ سنئے ماہرین کی زبان سے:

*"Identifying one's self with a successful image can help break the habits of self doubt. Another important successful technique for changing your world is to Identify yourself with an image that will inspire you."*

(Success through a positive mental Attitude, p.40)

یعنی خود کو کسی کامیاب شخصیت کے تصور سے جوڑنا اور اس کی نسبت سے اپنی شناخت حاصل کرنا کمزور عادات سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے۔ اپنی زندگی میں انقلاب برپا کرنے کی بہترین کامیاب تدبیر یہ ہے کہ انسان کسی ایسی ہستی کے ساتھ اپنی نسبت جوڑے اور اس کی سیرت سے خود کو ہم آہنگ کرے جس کی قربت کا پاکیزہ تصور ہی آدمی کے پورے وجود میں سرشاری بھر دے۔

بات زندگی سنوارنے کی ہو یا خدا سے کچھ مانگنے اور پانے کی، بہر آئینہ قربتِ رسول ﷺ ہی انسان کے لئے بہترین مقام اور کامیابی کا وسیلہ ہے۔۔۔

اور آج کا سبق اہل ایمان میں یہی شعور و احساس اجاگر کرنے کے لئے ہے۔



## درس

صبح سویرے:۔۔۔ پڑھئے اور اپنے ایمان و عمل میں  
گوندھ لیجئے:

عارفِ کامل حضرت امام عبدالوہاب شعرانیؒ اپنی کتاب ”المنن الکبریٰ“  
میں لکھتے ہیں:

سیدی علی الخواصؒ نے فرمایا:۔۔۔ ”جب تمہیں کوئی حاجت درپیش  
ہو۔۔۔ تو باقی سب وسیلے چھوڑ کر۔۔۔ صرف اور صرف محبوب خدا سیدالورئ  
حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے وسیلہٴ جلیلہ سے دُعا کرو۔۔۔ بندوں اور خدا کے  
درمیان باقی سب دروازے بندے ہیں۔۔۔ صرف یہی ایک دروازہ کھلا ہے۔۔۔  
سب انبیاء اور اولیاء بھی اسی وسیلے سے مانگتے اور پاتے ہیں“۔۔۔

(سعادة الدارين، ص ۵۳۲)

قارئین محترم! وسیلے کی ضرورت تو ہر انسان کو زندگی میں رہتی ہے۔۔۔  
اور اس سے بھی انکار کی مجال کسی مسلمان کو نہیں ہو سکتی کہ۔۔۔ محبوب خدا ﷺ  
کی ذاتِ گرامی سے بڑھ کر کوئی اور وسیلہ ممکن نہیں۔۔۔ تو پھر آئیے ناں ہم بھی  
اسی شعورِ حقیقت کے سانچے میں اپنی زندگی ڈھال لیں۔۔۔ یوں کہ جب بھی خدا  
سے کچھ مانگیں۔۔۔ محبوب خدا ﷺ کے وسیلے سے مانگیں۔

۲۔ اور آغاز تو بہر حال آج ہی سے ہونا چاہیے۔۔۔ ابھی سے۔۔۔ تو چلئے  
اپنے ہاتھ بارگاہِ الہی میں اٹھا لیجئے۔۔۔ پڑھئے درودِ پاک۔۔۔ اور مانگئے دعا

حضور اکرم ﷺ کے ویلے سے --- ان کے نعلین پاک کے صدقے سے --- اپنے لئے: --- صحت و عافیت کی --- گھر والوں اور بچوں کے لئے: --- خیر و برکت کی --- اور اپنے گزرے ہوئے متعلقین کے لئے: --- فلاح و نجات کی --- جو دعا حضور اکرم ﷺ کے ویلے سے مانگی جائے --- وہ بارگاہِ الہی میں شرفِ قبولیت سے بہرہ ور ہوتی ہے ---



(۱۶۳) دوسرا تا چوتھا منٹ

## گناہ دُھلتے جا رہے ہیں

تعارف

### Optimum Performance

انسان جو کام بھی کرے پوری توجہ، احتیاط، سلیقہ اور ذمہ داری سے کرے۔ یہ مذہب و اخلاق کا بنیادی تقاضا بھی ہے اور انسانی شخصیت کی تعمیر و اصلاح کے لئے ایک ناگزیر شرط بھی۔ حضرت علی مرتضیٰؑ کا قول ہے:

”آدمی کی قدر و قیمت اسی کام سے ہوتی ہے جس کو وہ بخوبی جانتا ہو اور اچھی طرح انجام دے سکے۔“

مذہب کی تعلیم اور نفسیات کی تحقیق دونوں کا سنگم یہ ہے کہ آدمی اگر دنیا میں کامیابی اور آخرت میں سرخروئی حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس پر لازم ہے کہ چھوٹا، بڑا، معاشرتی یا روحانی جو کام بھی کرے اسے اچھی طرح انجام دینے میں اپنے جذبے اور عمل کی تمام توانائیاں پوری طرح بروئے کار لائے۔ جدید

علم النفس نے اس کے لئے Optimum Performance کی اصطلاح برتی ہے۔ دین اسلام کا مزاج اس بارے میں کیا ہے: عہد جدید کے مشہور محقق سید حسین نصر کے الفاظ میں پڑھئے:

"Work is closely associated with prayer and worship in all traditional societies and this link is preserved and accentuated in Islam. The work must be executed with the almost perfection, of which the worker is capable."

(Traditional Islam in the modern word, p.37)

یعنی کام کسی قسم کا بھی ہو، روایت کا تحفظ کرنے والے تمام معاشروں میں اس کا تعلق عبادت اور دعا کے ساتھ بہت قریبی ہے؛ اور اسلام نے اس تعلق کو نہ صرف محفوظ رکھا بلکہ مزید پروان چڑھایا ہے۔ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ ہر کام، ہر عمل اور ہر فعل کو انجام دیتے وقت عامل کو چاہیے کہ اپنی تمام تر ہمت اور استعداد کے مطابق اسے کامل ترین صورت میں انجام دے۔

نفسیاتی اور کرداری طریق علاج میں اب تو کئی بیماریوں کا علاج ہی ماہرین اس تدبیر کے ذریعہ کر رہے ہیں کہ مریض کو اپنے روزمرہ کے چھوٹے چھوٹے کام اور بالخصوص مذہبی اعمال انتہائی سلیقے، نفاست اور عمدگی کے ساتھ انجام دینے کی ریاضت کروائی جاتی ہے؛ اور اسی طور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے۔۔۔



ہم نے اس سبق میں ایک ایسا عمل چنا ہے جو بیک وقت روحانی اور طبی دو گونہ فوائد کا حامل ہے اور جسے ایک انتہائی غیر معمولی اور انقلاب انگیز پروگرام کی تیاری کے ضمن میں تجویز کیا جا رہا ہے۔ بس آپ اسے کر گزریئے اور پھر اس کا اثر دیکھئے۔



## درس

جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات، سونے سے

قبل:۔۔۔ پڑھئے، برتنے اور نکھرتے جائیئے:

۱۔ یہ پورے تین منٹ ہم وضو کرنے میں لگائیں گے۔۔۔ اور یہ وضو ہم رات کو سوتے وقت کریں گے۔۔۔ نماز اور دیگر تمام معمولات سے ہم پہلے ہی فارغ ہو چکے ہوں گے۔۔۔ یہ وضو کسی عبادت کے لئے نہیں ہوگا۔۔۔ بلکہ صرف با وضو سونے کی نیت سے۔۔۔ اس وضو کے بارے میں حضور سید کائنات رحمۃ اللعلمین ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

”جو شخص رات کو با وضو خدا کا ذکر کرتے ہوئے سو

جائے۔۔۔ تو جب بھی رات کو اسکی کی آنکھ کھلے۔۔۔ وہ اللہ

تعالیٰ سے دنیا اور آخرت کی جو چیز طلب کرے۔۔۔ اللہ

اسے ضرور عطا فرمائے گا“

(سنن ترمذی، مسند احمد، ابن ماجہ: کتاب الدعوات، حدیث ۳۸۸۱)

۲۔ تو آئیئے۔۔۔ اس وضو کا طریقہ سیکھ لیں۔۔۔ یاد رہے کہ یہ وضو ہم کل

جمعہ کا دن گناہوں سے بچ کر گزارنے کی تیاری کے طور پر کر رہے ہیں۔۔۔

(۱) یہ وضو آپ نے شب جمعہ سونے سے بالکل پہلے کرنا ہے۔۔۔ نیت یہ ہوگی کہ حضور سید عالم ﷺ کے ارشاد گرامی کی تعمیل میں با وضو سو رہا ہوں۔۔۔ تاکہ رات کو جب آنکھ کھلے تو خدا سے یہ دعا مانگوں کہ۔۔۔ ”وہ کل جمعہ کا پورا دن مجھے گناہوں سے بچ کر گزارنے کی توفیق عطا فرمائے“۔۔۔ اس نیت کو دل میں بسا کر آپ نے یہ وضو کرنا ہے۔۔۔

(۲) وضو بسم اللہ پڑھ کر شروع کریں۔۔۔ اور ہو سکے تو ہر عضو کو دھوتے وقت مسنون دعائیں پڑھتے رہیں۔۔۔ کسی پاک و صاف جگہ قبلہ رخ بیٹھ کر نہایت اہتمام کے ساتھ وضو کریں۔۔۔ پورا وضو سنت رسول ﷺ کے عین مطابق ہونا چاہیے۔۔۔ مسواک کریں، ہر عضو تین بار دھوئیں اور ترتیب کا خیال رکھیں۔۔۔ پانی کم لیں نہ زیادہ بہائیں۔۔۔ وضو خود اپنے ہاتھ سے کریں۔۔۔ اور یونہی غفلت و لاپرواہی سے محض اعضاء جسم کو بھگو کر نہ اٹھ جائیں۔۔۔ بلکہ پوری توجہ، کامل یکسوئی اور انتہائی خشوع و خضوع سے مکمل وضو کریں۔۔۔ ہر عضو کو دھوتے وقت یہ تصور باندھیں کہ میرے گناہ دھلتے جا رہے ہیں۔۔۔ وضو سے فارغ ہو کر کلمہ شہادت اور دعائے ماثور پڑھیں۔۔۔ ہو سکے تو وضو کے آداب ہماری کتاب ”اسلامی آداب“ میں سے پڑھ لیجئے۔۔۔

۳۔ وضو تو آپ نے کر لیا ہے۔۔۔ اب بستر پر دائیں کروٹ لیٹ جائیے۔۔۔ اور نیند آنے تک خدا کا ذکر کرتے رہیے۔۔۔ لیکن ٹھہریے۔۔۔ پہلے اگلے منٹ کا سبق پڑھ لیجئے۔۔۔



(۱۶۴) پانچواں منٹ

## اس سے جو چاہو، مانگو

تعارف

## Conformity

خدا نے اس دنیا میں انسان کے لئے ان گنت مواقع (Opportunities) رکھے ہیں: ترقی، کامیابی، عزت، خوشحالی، ہدایت، سعادت، فلاح، دعا، قبولیت اور نجات کے مواقع۔ ہم ان مواقع سے فائدہ کیونکر اٹھائیں، اس کے لئے ہمیں خدا کی مشیت اور نظامِ قدرت کو سمجھنا اور خود کو پوری طرح اس سے ہم آہنگ کرنا ضروری ہے۔ یہ دنیا خدا کی ہے اور خدا کے بنائے ہوئے نظام کے مطابق چل رہی ہے۔ اب اگر انسان کو اس دنیا کی کسی چیز سے فائدہ اٹھانا ہے تو اسے خدا کی مرضی اور اس کے نظام کے مطابق خود کو ڈھالنا ہوگا۔ جدید علم النفس کی زبان میں اس کو ہم Conformity سے تعبیر کر سکتے ہیں۔

یہ Conformity کیا ہے؟ نظامِ قدرت سے ہم آہنگی اور مطابقت۔ خدا کے دیئے ہوئے مواقع کا سراغ لگانا اور ان سے فائدہ اٹھانے کے لئے تمام تدابیر بروئے کار لانا۔ یہی سلیقہ مندی ہے جو خدا کی اس دنیا میں رہنے اور کچھ پانے کے لئے ناگزیر ہے۔ یہاں سلیقہ کے بغیر کسی کو کچھ نہیں ملتا۔ جس میں جتنا سلیقہ ہو اسے اتنا ہی ملتا ہے اور جب تک سلیقہ رہے تب تک ملتا ہے۔ مانگنا، ڈھونڈنا اور سمیٹنا کچھ بھی ممکن نہیں، بغیر سلیقہ اور مطابقت پذیری (Conformity) کے۔۔۔ اور ہمارا آج کا سبق اسی مطابقت پذیری اور ہم آہنگی کا ایک نشان راہ ہے۔۔۔

☆ ☆ ☆

## درس

رات، سوتے وقت: -- پڑھئے اور پانے کی تمنا میں

ڈوب کر سو جائیے:

۱- قارئین محترم! آج کا پانچواں منٹ ابھی ہمارے پاس باقی ہے --- اور یہ منٹ بہت قیمتی ہے --- یہ منٹ ہم نے دعا کے لئے رکھا ہے --- دعائے شب کے لئے --- اسے --- ہم رات کو جب بھی آنکھ کھلے --- دعا میں صرف کریں گے ---

۲- یہ دعا کل جمعہ کی تیاری کا سب سے آخری اور سب سے اہم حصہ ہے --- اس دعا میں اور جو کچھ آپ مانگنا چاہیں، مانگ لیں --- پر، یہ ضرور مانگیں کہ: ---

”اے میرے رب کریم! میرے مہرباں خدا! --- اپنے محبوب پاک سید لولاک ﷺ کی رحمتوں کے صدقے --- کل جمعہ کا پورا دن مجھے گناہوں سے بچ کر گزارنے کی توفیق عطا فرما --- الہ العلمین! مجھے لمحہ لمحہ اپنی رحمتوں کی پناہ --- اور اپنے کرم کے حصار میں رکھنا --- اور اس حصارِ عافیت کو میری پوری زندگی پر پھیلا دینا --- آمین“





(۱) دشمن کو اپنی مدد پر لگا لیجئے

Spiritual emancipation

(۱۶۵)

پورے پانچ منٹ

دشمن کو اپنی مدد پر لگا لیجئے

تعارف

*Spiritual emancipation*

روح عصر کی پکار علامہ اقبالؒ کے ان الفاظ میں جھلکتی ہے:

"Humanity needs three things today: a spiritual interpretation of the universe. Spiritual emancipation of the individual and basic principles of universal import directing the evolution of human society in the spiritual basis."

(Reconstruction of religious thoughts in islam, p. 198)

یعنی عالم انسانی کو آج تین چیزوں کی اشد ضرورت ہے۔ کائنات کی روحانی تعبیر، فرد کا روحانی استخلاص اور وہ بنیادی اصول جن کی نوعیت عالمگیر ہو اور جن سے انسانی معاشرہ کا ارتقاء روحانی اساس پر ہوتا رہے۔

حکیم مشرق کا یہ احساس بالکل بجا ہے کہ عہد حاضر کے انسان کو تین چیزوں کی سب سے زیادہ ضرورت ہے جن میں سے ایک فرد کا روحانی استخلاص (Spiritual emancipation) ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ آدمی کی روح ان تمام آلائشوں، کدورتوں اور بندشوں سے چھٹکارا پالے جو بدی کے مختلف مظاہر

اور گناہوں کے بوقلموں روپ ہیں۔ انسانی روح اپنی اصل کے اعتبار سے ایک بلند تر پاکیزہ دنیا سے تعلق رکھتی ہے جہاں سے سفر کر کے وہ ہمارے قالب میں آبی ہے۔ انسان نے اپنے فکر اور کردار کی خامیوں سے اس روح کو آلودہ اور کثیف بنا دیا ہے۔ اس کثافت اور آلودگی کو دور کر کے روح کو واپس اپنی پہلی حالت اور پاکیزہ فطرت پر لوٹانا اور آئندہ اسے ایک نئی اور اجلی زندگی کی راہ پر ڈال دینا ہی تطہیر روح یعنی Spiritual emancipation ہے۔

یہ عمل اگرچہ آسان نہیں تاہم دین حق اسلام نے اس کے لئے توبہ، تجدید ایمان، بیعت، حج بیت اللہ اور تزکیہ نفس کی بہت سی تدابیر عطا فرمائی ہیں جنہیں اپنا کر آدمی ایک بار پھر سے بچپن کی معصومیت، پاکیزگی اور تقدس سے ہمکنار ہو سکتا ہے۔ البتہ یہ واضح ہے کہ تطہیر ذات (Self purification) کی اس راہ کا پہلا قدم گناہوں سے چھٹکارا پانا ہے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ آدمی اپنے نفس پر ضبط و انقیاد کا پہرہ بٹھا دے۔ یہ پہرہ اگرچہ عمر بھر کے لئے ہونا چاہیے تاہم آغاز کار میں ایک دن کے لئے ہی سہی --- تو پڑھئے آج کا سبق اور کم از کم کچھ دیر تو اپنی اصل پاکیزہ فطرت کو جگائے رکھئے۔



## درس

نماز فجر سے متصل پہلے یا فوراً بعد: --- پڑھئے،  
گناہوں سے بچئے اور آج کے دن پاکیزگی، تقدس اور  
روشنی کے جہان میں بسیرا کیجئے:

☆ یہ بہت ہی خوشی کی بات ہے کہ آپ نے آج کا پورا دن گناہوں سے بچ کر گزارنے کا تہیہ کیا ہے --- اس پر آپ مبارکباد کے مستحق ہیں --- اب

ذرا یہ سمجھ لیجئے کہ گناہوں سے بچنے کا مطلب کیا ہے۔۔۔ تو اسکے دو پہلو ہیں:

۱۔ ایک یہ کہ آج کے دن مقدور بھر ہم کسی نئے گناہ کا ارتکاب نہیں کریں گے۔۔۔

۲۔ دوسرا یہ کہ جن گناہوں میں ہم پہلے سے مبتلا ہیں۔۔۔ اور جن کا ارتکاب ہم سے ہر روز عادتاً ہوتا رہتا ہے۔۔۔ آج کے دن خود کو ان گناہوں سے بچائیں گے۔۔۔

### چند گناہوں کی چیک لسٹ

☆ میں یہاں قرآن حکیم، احادیث طیبہ اور احکام شریعت کی روشنی میں چند ایسے گناہوں کا ذکر کر رہا ہوں جن میں عام طور پر لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔۔۔ اس چیک لسٹ میں آپ اپنی حالت کے مطابق دو قسم کے گناہوں پر الگ الگ نشان لگائیے:-

۱۔ ایک وہ گناہ جو آپ کے اندر نمایاں طور پر نظر آتے ہیں۔۔۔

۲۔ دوسرے وہ گناہ جن میں آپ پوشیدہ اور غیر شعوری طور پر مبتلا ہیں۔۔۔ اس طرح کہ عام طور پر آپ کو ان گناہوں میں مبتلا ہونے کا احساس ہی نہیں ہوتا۔۔۔

☆ انہی پوشیدہ اور غیر محسوس قسم کے گناہوں سے بچنے پر آپ کو آج خصوصی توجہ دینا ہوگی۔۔۔ اس لئے ان گناہوں کا تصور اور نوعیت اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے۔۔۔ تو دیکھئے مختصر چیک لسٹ (Check list) چند گناہوں کی:

۱۔ نیکی کا کوئی بھی عمل دکھاوے یا دنیاوی فائدے کی نیت سے انجام دینا۔



۲۔ نماز، روزہ، وضو وغیرہ کسی بھی عبادت کو انجام دیتے ہوئے مستحبات اور آداب کا خیال تو رکھنا۔۔۔ مگر فرائض اور واجبات کو ضائع کر دینا۔۔۔ جیسے وضو نہایت اچھی طرح کرنا مگر پاؤں دھونے کی بجائے عام نائلون وغیرہ کی جرابوں پر مسح کر لینا۔۔۔

۳۔ اسی طرح حقوق العباد میں چھوٹی چھوٹی چیزوں کا خیال رکھنا۔۔۔ مگر زیادہ اہم اور ضروری چیزوں کو ضائع کر دینا۔۔۔ مثلاً گاہک کو مال اچھا دینا مگر بداخلاقی سے پیش آنا۔۔۔ والدین کی خدمت کرنا مگر بدتمیزی یا نافرمانی کے ساتھ۔۔۔ اولاد کی ضروریات پوری کرنا مگر مالِ حرام سے۔۔۔ اور اس طرح کے دیگر جرائم۔۔۔

۴۔ معاملات میں چالاکی، ہوشیاری اور دھوکہ سے لوگوں کو نقصان پہنچانا جس کا بظاہر انہیں اندازہ نہ ہو۔۔۔ لوگوں کی سادگی اور لاعلمی سے ناجائز فائدہ اٹھانا۔۔۔

۵۔ وعدہ خلافی کرنا۔۔۔ طے شدہ وقت یا اجرت پر کام نہ کرنا۔۔۔ دھوبی، درزی، مکینک، مستری، مزدور اور ہر قسم کا مال سپلائی کرنے والے اس گناہ میں عام طور پر مبتلا ہیں۔۔۔

۶۔ استطاعت کے باوجود کسی ضرورت مند سائل کی مدد کرنے میں بخل کا مظاہرہ کرنا۔۔۔

۷۔ امانت میں خیانت کرنا۔۔۔ امانت صرف چیز یا مال ہی میں نہیں ہوتی۔۔۔ مجلس کی باتیں اور لوگوں کے راز بھی امانت ہوتے ہیں۔۔۔

۸۔ لوگوں کے بارے میں خواہ مخواہ بدگمانی کرنا۔۔۔ یہ گناہ تو ایسا ہے جس سے شاید ہی کوئی شخص بچا ہو۔۔۔ ذرا آج کے دن کوشش کر کے خود کو

ہر قسم کی بدگمانی سے بچائیے۔

۹۔ ناپ تول میں کمی کرنا۔۔۔ دکاندار، پھل فروش، سبزی فروش اور گوشت بیچنے والے سارے دن کی بے ایمانی سے جتنا حرام کماتے ہیں۔۔۔ اس سے کہیں زیادہ اپنا نقصان کر لیتے ہیں۔۔۔ یہ نقصان بیماری، پریشانی، حادثہ، جھگڑا یا اچانک کسی خرچ کی صورت میں ہوتا ہے۔۔۔ آخر زندگی خود بھی تو گناہوں کی سزا دیتی ہے۔۔۔

۱۰۔ جھوٹی قسمیں کھانا۔۔۔ ناقص مال بیچنے یا زیادہ نفع کمانے کے لئے۔۔۔ بعض لوگ تو بس عادتاً ہی جھوٹی قسمیں کھاتے رہتے ہیں۔۔۔

۱۱۔ غصہ اور لڑائی میں کسی کو گالی دینا۔۔۔ تہمت لگانا یا لعن طعن کرنا۔۔۔

۱۲۔ غیبت تو معاشرے میں ایسے رائج ہے جیسے ایک فیشن ہو۔۔۔ خدا ہم سب کو اس گناہ سے بچائے۔۔۔ آمین

۱۳۔ حسد کرنا۔۔۔ کسی کو اچھی حالت میں دیکھ کر اپنے آپ کو حسد کے گناہ میں مبتلا کر لینا خود اپنا ہی نقصان ہے اور بس۔۔۔

۱۴۔ سگریٹ پینا۔۔۔ سگریٹ کا دھواں خود پینے والے کو بھی نقصان پہنچاتا ہے۔۔۔ اور دوسروں کو تو اس سے تکلیف ہوتی ہی ہے۔۔۔ دوسروں کو تکلیف پہنچانا سخت ترین جرم ہے۔۔۔ اور خود کو نقصان پہنچانا بھی حرام ہے۔۔۔ سعودی عرب، مصر اور دیگر اسلامی ممالک کے جلیل القدر علماء نے سگریٹ نوشی کے حرام اور گناہ ہونے کا صاف صاف اعلان کیا ہے۔۔۔

۱۵۔ پڑوسیوں کو ستانا۔۔۔ ریڈیو، ٹی وی کی اونچی آواز۔۔۔ گھروں میں

جھانکنا۔۔۔ گلیوں میں کھڑے ہو کر خواتین کو اذیت پہنچانا سب گناہ کے کام ہیں۔۔۔

۱۶۔ قطع رحمی یعنی رشتہ داروں سے تعلقات توڑنا بدترین گناہ ہے۔۔۔

۱۷۔ تکبر اور خود پسندی۔۔۔ دوسروں کو حقیر جاننا اور خود کو ان سے زیادہ نیک اور پرہیزگار سمجھنا۔۔۔ شیطان جب کسی شخص کو نیکی کا کام کرنے سے روک نہیں سکتا۔۔۔ تو پھر وہ اس پر زیادہ سخت حملہ یہ کرتا ہے کہ۔۔۔ دوسروں کے مقابلے میں خود کو زیادہ نیک سمجھنے کا پندار اس میں بھر دیتا ہے۔۔۔ اور یوں شیطان اس کی نیکی برباد اور گناہ لازم کر دیتا ہے۔۔۔ نماز پڑھ کر، گناہ سے بچ کر، داڑھی رکھ کر، کسی کی خدمت کر کے، صدقہ دیتے ہوئے، رزق حلال کماتے ہوئے دوسروں سے اپنا مقابلہ کرنا۔۔۔ اور انہیں خود سے پیچھے سمجھنا۔۔۔ یہی تو سب سے زیادہ خطرناک گناہ ہے۔۔۔

۱۸۔ حضور نبی کریم ﷺ کی بارگاہ اقدس میں ذرا بھی گستاخی، توہین یا بے حرمتی کا ارتکاب کرنا۔۔۔ خدا کی اس دھرتی پر سب گناہوں سے بڑا گناہ۔۔۔ سب جرائم سے بڑا جرم۔۔۔ اور کفر و ارتداد کی سب سے بھیانک اور بدترین صورت ہے۔۔۔ اسکے لئے معافی کا کوئی امکان ہی نہیں۔۔۔

۱۹۔ صحابہ کرامؓ اور اہل بیت اطہارؓ کے سب امت کے لئے معیار ہدایت ہیں۔۔۔ چاروں خلفاء راشدین، سب امہات المؤمنین، چاروں بنات رسول ﷺ اور حسنین کریمین میں سے کسی ایک بھی ہستی سے بغض رکھنا۔۔۔ یا انہیں ناپسند کرنا یا ان کی توہین کرنا صرف گناہ ہی

نہیں۔۔۔ بلکہ واضح کفر ہے۔۔۔ اور اس کفر سے بھلا انسان کو فائدہ کیا ہوتا ہے۔

۲۰۔ اولیاء اللہ یعنی خدا کے برگزیدہ بندوں سے عداوت رکھنا۔۔۔ انہیں ناپسند کرنا، خواہ مخواہ ان پر تنقید کرنا یقیناً گناہ کا کام ہے۔۔۔ اس بارے میں زیادہ خطرناک بات یہ ہے کہ۔۔۔ عام طور پر اولیاء اللہ کے مزارات پر آنے والے لوگوں کی غلطیاں ان بزرگوں کی طرف منسوب کر کے ان پر تنقید کی جاتی ہے۔۔۔ اور یہ تو بدگمانی کا جرم بھی ہے۔۔۔

۲۱۔ داڑھی کٹوانا گناہ تو بہر حال ہے، اس لئے آج کے دن داڑھی موٹھنے یا کٹوانے سے اجتناب کیجئے۔۔۔

۲۲۔ عورتوں کا ننگے سر رہنا، بے پردہ پھرنا اور شوہر کی نافرمانی کرنا سب گناہ کے کام ہیں۔۔۔ ان گناہوں سے بچئے۔۔۔

۲۳۔ آداب عصمت اور شرم و حیا کے منافی سب حرکات گناہوں میں شامل ہیں۔۔۔ ان سے اجتناب کیجئے۔۔۔

گناہ سے بچنے کی چند عملی تدابیر

☆ ویسے تو گناہوں سے بچنے کے لئے انسان کو دو چیزوں کی ضرورت ہے: ایک خدا کی توفیق۔۔۔ اور دوسری بندے کی اپنی قوت ارادی۔۔۔ لیکن میں یہاں آپ کو کچھ ایسی عملی تدابیر بتاتا ہوں جو گناہوں سے بچنے میں آپ کی مدد کریں گی۔۔۔ ان میں سے آپ اپنے مزاج، حالت اور ضرورت کے مطابق چند تدابیر اپنا لیجئے۔۔۔ ان شاء اللہ آپ کے لئے گناہوں سے بچنا بہت آسان ہو جائے گا۔۔۔

۱۔ سب سے پہلے خود سے عہد باندھئے کہ آج پورا دن میں گناہوں سے حتی المقدور بچنے کی کوشش کروں گا۔۔۔ پھر وقفے وقفے سے سارا دن خود کلامی (Self-suggestion) کے طور پر اپنے آپ کو دل ہی دل میں اس عہد کی یاد دلاتے رہیے۔۔۔

۲۔ یہ طے کر لیجئے کہ آج کے گناہ میں ڈائری میں صاف صاف لکھوں گا۔۔۔ اور چونکہ جھوٹ لکھنا بھی گناہ ہے۔۔۔ جبکہ سچ لکھنے میں رسوائی کا خطرہ ہے۔۔۔ پس گناہوں سے بچے رہنے ہی میں نفس کو عافیت محسوس ہوگی۔۔۔ اس طرح آپ اپنے سب سے بڑے اور پوشیدہ اندرونی دشمن کو بھی اپنی مدد پر لگا لیں گے۔۔۔

۳۔ وقفے وقفے سے اپنی حالت کا جائزہ لیتے رہیے۔۔۔ اور اپنے نفس کا محاسبہ کرتے رہیے۔۔۔ صوفیا کی اصطلاح میں یہ نگہداشت اور وقوف قلبی کا عمل ہے۔۔۔

۴۔ ہو سکے تو صبح سویرے ہی کچھ نہ کچھ صدقہ اس نیت اور دعا کے ساتھ بانٹئے کہ۔۔۔ اے الہ العلمین! گناہ بھی انسان کے لئے مصیبت اور بلا ہے۔۔۔ اور صدقہ بلا کو مالتا ہے۔۔۔ پس آج کے دن اس صدقہ کی بدولت تو مجھے گناہوں سے بچائے رکھنا۔۔۔

۵۔ بے شمار گناہ انسان کی زبان سے سرزد ہوتے ہیں۔۔۔ اور زبان پر کچھ دیر کے لئے خاموشی کی مہر لگا لینا آسان ہے۔۔۔ یوں بھی حدیث پاک میں آیا ہے:

”من سکت سلم ومن سلم نجا“

یعنی خاموشی میں سلامتی ہے اور سلامتی میں نجات۔

۶۔ گناہوں سے بچنے کی ایک بہترین تدبیر ہے سپردگی۔۔۔ اپنا آپ، اپنے اوقات اور اپنے معاملات خدا کے سپرد کر دیجئے۔۔۔ اس کی رحمت پر کامل بھروسہ رکھئے۔۔۔ اور لمحہ لمحہ اُس سے توفیق و اعانت مانگتے رہیے۔۔۔

۷۔ نفس اور شیطان کے فریب سے پناہ مانگتے رہیے۔۔۔ بدی کے محرکات، ماحول کی خرابیوں اور فتنہ کے عوامل سے بچاؤ اسی طور ممکن ہے کہ۔۔۔ آدمی ہر آن خدا کے لطف و کرم کی پناہ اور اُس کی مہربانیوں کے حصار میں رہے۔۔۔ استعاذہ محض الفاظ دہرانے کا نام نہیں۔۔۔ ایک تمنا، کیفیت اور حال ہے۔۔۔ تعویذ، سورۃ فلق اور سورۃ ناس پڑھتے رہیے۔۔۔ اور ان کے مفاہیم میں خود کو پروتے جائیے۔۔۔

۸۔ بہت سے گناہ ایسے ہیں جن کا تعلق معاملات اور حقوق العباد سے ہے۔۔۔ اور ایسے تمام گناہوں سے بچنے کیلئے ایک ”جذبہ“ انسان کی بہت مدد کرتا ہے۔۔۔ یہ جذبہ ہے مخلوق کی محبت، ہمدردی، خیر خواہی اور ایثار کا جذبہ۔۔۔ آج کے دن اپنے من میں اس پاکیزہ جذبے کی لو کچھ تیز تر رکھئے۔۔۔

۹۔ یوں تو معاشرے کے اندر رہتے ہوئے اور بھرپور زندگی گزارتے ہوئے گناہوں سے بچنا اصل کام ہے۔۔۔ اور ویسے بھی معاشرے سے لاتعلقی، ماحول سے فرار اور رہبانیت کو اسلام گوارا نہیں کرتا۔۔۔ لیکن چونکہ گناہوں سے بچنے کی راہ پر ہمارا یہ پہلا قدم ہے۔۔۔ اس لئے کچھ مدد وقتی طور پر ایسی تدابیر سے بھی لی جا سکتی ہے جیسے:

☆ کچھ وقت اس نیت سے سو کر گزار دیں کہ اس دوران گناہوں سے بچا رہوں گا۔

☆ بچوں کے ساتھ تفریح کے لئے شہر سے باہر کسی جگہ چلے جائیں۔

☆ زیادہ مشکل لگے تو دکان، کاروبار یا دفتر سے چھٹی لے لیں۔

☆ کچھ وقت مسجد میں اعتکاف کی نیت سے گزاریں۔

۱۰۔ ذکرِ الہی، درود پاک اور تلاوت قرآن کے علاوہ کثرت سے استغفار

کرتے رہیے۔۔۔ استغفار گناہوں کا تریاق بھی ہے۔۔۔ اور رکاوٹ بھی۔۔۔

۱۱۔ وقفے وقفے سے خدا کی مہربانیوں کا اقرار کرتے رہیے۔۔۔ گناہوں سے

بچانے میں اس کی توفیق اور لطف و کرم پر سجدہ شکر بجا لاتے رہیے۔۔۔ گناہوں

سے بچنا خدا کی نعمت ہے۔۔۔ دن کا جتنا حصہ آپ گناہوں سے بچے رہے۔۔۔

اس نعمت پر خدا کا شکر ادا کیجئے۔۔۔ تاکہ دن کا باقی حصہ اس کے مزید انعام

سے بہرہ ور ہوں۔۔۔

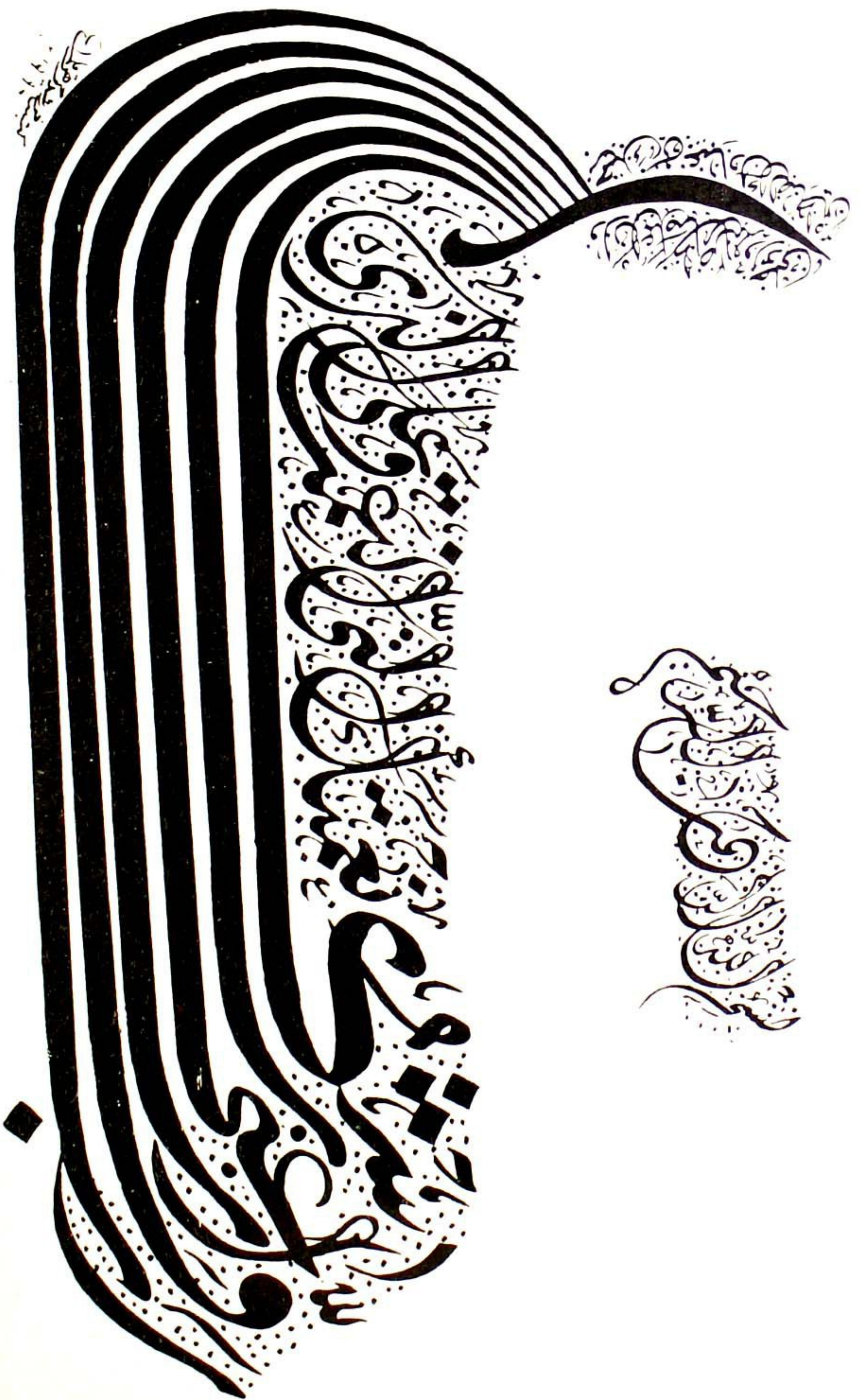
قارئین محترم! یہ تمہیں گناہوں سے بچنے کی چند عملی تدابیر۔۔۔ آئیے!

انہیں اپنائیں اور فائدہ اٹھائیں۔۔۔ صرف آج کے دن ہی نہیں۔۔۔ بلکہ زندگی

بھر۔۔۔ اگر ہم کوشش کریں تو دھیرے دھیرے گناہوں سے محفوظ زندگی کے راستے

پر آگے بڑھنے میں اللہ تعالیٰ کی توفیق و اعانت ہماری یاوری فرمائے گی۔۔۔









(۱) مسلمان، اس کے بغیر جی کیسے سکتا ہے

Emotional orientation

(۱۶۶) پورے پانچ منٹ

مسلمان، اس کے بغیر جی کیسے سکتا ہے

تعارف

*Emotional orientation*

عہد جدید کی مادیت نے انسان کو سب سے بڑا نقصان یہ پہنچایا ہے کہ وہ جذبوں کی تابانی سے محروم ہو کر جینے لگا ہے۔ حواس کی غلامی اور عقلیت پرستی نے آدمی کو اس قابل ہی نہیں چھوڑا کہ وہ جذبوں کی حرارت سے اپنی زندگی میں تروتازگی اور شگفتگی پیدا کر سکے۔ ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم سائنسی ترقی کے سب سے روشن دور میں جی رہے ہیں لیکن ابھی تک اپنے وجود اور زندگی کی سب سے بڑی توانائی (emotional energy) سے فائدہ اٹھانے کے قابل نہیں ہو سکے۔ بیسویں صدی کے ایک ماہر نفسیات Carl Gustav Jung نے شعورِ حیات کی نمود اور افزائش میں جذبوں کا کردار متعین کرتے ہوئے لکھا ہے:

*"Emotion is the chief source of all becoming conscious. There can be no transforming of darkness into light and of apathy into movement without emotion."*

(Psychological Aspects of the modern

Archetype-Collected work, vol. 9 p. 32)

یعنی جذبات ہی ہر کسی کے اندر شعور کی افزائش کا سب سے

بڑا ذریعہ ہیں۔ جذبوں کے بغیر نہ تو زندگی اندھیروں سے نکل کر اجالوں میں آسکتی ہے اور نہ ہی بے حسی کے خمیر میں ہمدردی اور محبت کی لہریں اٹھائی جاسکتی ہیں۔

بات یہ ہے کہ جذبے انسانی فطرت کی گہرائی سے ابھرتے اور وجود کے سب گوشوں کو اپنی گرفت میں لے لیتے ہیں۔ جذبوں کی غیر معمولی توانائی آدمی کے رویوں میں ارتعاش پیدا کر دیتی ہیں جس سے زندگی میں نکھار آتا ہے۔ جدید علم النفس کی تحقیق اس بارے میں یہ ہے:

*"Emotions can motivate your behaviour since they are energy for survival and often the cause of actions. Emotions can add to the joy of living.--- emotions can affect both your mental and physical aspects."*

(The power of your mind, p.106)

یعنی جذبے آپ کے رویوں میں مثبت تحریک پیدا کرتے ہیں یہ زندگی کے لئے بقاء کا سامان اور عمل کا سرچشمہ ہیں۔ جذبے انسان کی زندگی کا لطف دو بالا کر دیتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جذبے ہماری شخصیت کے ذہنی اور جسمانی دونوں پہلوؤں پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

قارئین محترم! آپ نے جذبوں کی اہمیت تو اچھی طرح سمجھ لی۔ اب اس بات کو بھی ذہن نشین کر لیجئے کہ جذبے مثبت بھی ہو سکتے ہیں اور منفی بھی۔

پاکیزہ بھی ہو سکتے ہیں اور گدلے بھی۔ زندگی کو سنوارنے کے لئے ضروری ہے کہ جذبوں کی تطہیر اور سمت بندی (Purification and orientation) کا عمل مسلسل جاری رہے۔۔۔ اور آج کا سبق اسی (Emotional orientation) کی ایک انتہائی اہم اور مؤثر تدبیر ہے۔



## درس

اُس سے، جب طبیعت میں سوز بھی ہو اور  
نشاط بھی:۔۔ پڑھے، برتے اور نعت کی چاہت میں  
خود کو گوندھ لیجئے:

۱۔ خدا نے اپنے محبوب ﷺ کا ذکر بلند کر دیا ہے۔۔۔ اس کائنات میں ہر سو، ہر آن ذکرِ مصطفیٰ ﷺ کی مہک پھیل رہی ہے۔۔۔ دین کا کوئی حکم ذکرِ رسول ﷺ سے خالی نہیں۔۔۔ ہر عمل میں تصورِ مصطفیٰ ﷺ ناگزیر ہے۔۔۔ رسول اللہ ﷺ کا ذکر، تصور اور محبت دین کا جوہر ہے۔۔۔ اور اس کے اظہار کی ایک انتہائی پاکیزہ شکل نعت۔۔۔ ایسا اظہار جس کا الہامی روپ قرآن ہے۔۔۔ اور جسے خود نبی کریم ﷺ نے دین کا حصہ بنا دیا۔۔۔ حضرت حسانؓ کو اپنے منبر پر بٹھا کر نعت سنی اور دعاؤں سے نوازا۔۔۔ حضرت کعبؓ سے نعت سنی اور اپنی چادر عنایت فرمائی۔۔۔ یہاں سے نعت اہل ایمان کی سرشت میں داخل ہوگئی۔۔۔ اور محبتِ رسول ﷺ کی پہچان بن گئی۔۔۔ یہاں تک کہ شیخ ابن تیمیہ جیسی شخصیت بھی یہ کہے بغیر نہ رہ سکی:۔۔۔

قیام المدحة والثناء علیہ والتعظیم والتوقیر له ﷺ قیام الدین

كله و سقوط ذلك سقوط الدين كله

(الصارم المسلمون على شاتم الرسول ﷺ، ص ۲۳۵)

یعنی حضور اکرم ﷺ کی مدح و ثنا (نعت) اور تعظیم و توقیر کا اہتمام کرنا پورے دین کو قائم کرنا ہے اور اسے ضائع کر دینا سرے سے پورے دین ہی کو ضائع کر دینا ہے۔

۲۔ بات یہ ہے کہ دین بارگاہ رسول ﷺ تک رسائی کا نام ہے۔۔۔ اور نعت اس رسائی کا مؤثر ذریعہ ہے۔۔۔ نعت درودِ پاک کی ایک صورت اور مذہبی شاعری کی معراج ہے۔۔۔ نعت میں حضور اکرم ﷺ کا ذکر، تصور، یاد اور محبت سب کچھ موجود ہے۔۔۔ نعت کے بغیر دین محض ایک زہد و تقشف بن جاتا ہے۔۔۔ اور مجھے تو یہ بات کسی طور سمجھ نہیں آتی کہ ایک مسلمان نعت کے بغیر جی کیسے سکتا ہے؟۔۔۔ کچھ ناسمجھ ایسے بھی ہیں جو آج کل روشن خیالی کے گھمنڈ میں عشقِ رسول ﷺ اور نعتِ مصطفیٰ ﷺ سے بیزاری پھیلا رہے ہیں۔۔۔ لیکن واقعہ یہ ہے کہ لوگ اور بھی زیادہ نعت کے قریب آتے جا رہے ہیں۔۔۔ یہ سب نامِ محمد ﷺ کی کشش ہے۔۔۔ کائنات کی ہر کشش سے زیادہ۔۔۔

لب پہ نام آتا ہے روح مسکراتی ہے

زندگی بہاروں میں ڈوب ڈوب جاتی ہے

نعت کہنے، نعت پڑھنے اور نعت سننے کا ذوق و شوق اور رجحان دن بہ بدن بڑھتا جا رہا ہے۔۔۔ یہ مشیتِ الہی کا خاص اہتمام ہے تاکہ روشن خیالی کے فتنے کا سدِ باب ہو سکے۔۔۔ روشن خیالی محبت سے بھاگتی ہے۔۔۔ اور نعت، محبتِ رسول ﷺ کی انتہا ہے۔۔۔ اس طرح جوں جوں نعت پھیلتی ہے، محبت بڑھتی جاتی ہے۔۔۔ اور روشن خیالی کے اندھیرے چھٹتے چلے جاتے ہیں۔۔۔ روشن خیالی

طبیعت کو ذاتِ رسول ﷺ سے دور کرتی ہے۔۔۔ اور نعت اسے واپس دہلیزِ مصطفیٰ ﷺ پر لا کر ڈال دیتی ہے۔۔۔ روشن خیالی حضور ﷺ سے عقلی تعلق کی بات کرتی ہے۔۔۔ اور نعت اس تعلق کو روح کی گہرائیوں میں انڈیل دیتی ہے۔۔۔ اور یہی تو زندگی کا مقصد اور حاصل ہے۔۔۔

۳۔ سو آئیے ہم نعت کی چاہت میں خود کو گوندھ لیں۔۔۔ نعت کہہ نہ سکیں تو کم از کم پڑھتے، سنتے ضرور رہیں۔۔۔ اور آج کے پانچوں منٹ میں آپ کو نعت سننے کے لئے دیتا ہوں۔۔۔ اپنی پسند کی کوئی ایک یا دو نعتیں سنئے۔۔۔ بڑے اہتمام سے اور پوری توجہ کے ساتھ۔۔۔ کچھ اس طرح نعت کو اپنے جذبوں میں انڈیل لیجئے کہ وجود کے ریشے ریشے میں اسکی چاشنی بھر جائے۔۔۔ تو لیجئے آج کے پانچ منٹ نعت رسول ﷺ کے نام۔۔۔ شام کی تنہائی اس کے لئے بہتر ہوگی۔۔۔ تاہم دن میں اگر کوئی لمحہ گدازِ طبع کا اتر آئے۔۔۔ تو نعت سننے کا لمحہ وہی ہوگا۔۔۔ سو اپنی پسندیدہ نعت کی کیسٹ ساتھ رکھئے۔۔۔ اور جب روح میں کیف امنڈ آئے تو ذوق و شوق سے سنئے۔۔۔





(۱) فطرت کو اپنی سانسوں کا نذرانہ دیجئے

Revitalization of self

(۱۶۷) پورے پانچ منٹ

## فطرت کو اپنی سانسوں کا نذرانہ دیجئے

تعارف

### Revitalization of Self

انسان کی زندگی ایک سمندر ہے: ٹھاٹھیں مارتا ہوا سمندر۔ پتہ نہیں کیا کچھ چھپا ہوا ہے اس سمندر میں۔ ان گنت خزانے ہیں سوچوں کے، رویوں کے، جذبوں کے، امنگوں کے، علوم کے، معارف کے، مشاہدے کے، تجربے کے، اور آگہی کے، دانش کے۔ غرض ایک ایک موج اس بحر بیکراں کی موتیوں سے ہے بھری۔ اور یہ موتی بانٹنے کے واسطے بختے ہیں رب نے۔ ذرا سوچئے تو سہی کہ خدا نے ہمیں قوتِ گویائی کیوں دی ہے۔ خود سے باتیں کرنے کیلئے نہیں، بلکہ اوروں تک اپنی فکر، اپنے جذبے پہنچانے کے لئے۔ دیکھنے، سننے اور سوچنے کی صلاحیت ہمیں جو کچھ علم، ہنر، دانائی اور تجربہ مہیا کرتی ہے وہ ہمارے پاس امانت ہے۔ آگے دوسروں تک پہنچانے کے لئے۔ قرآن حکیم میں آیا ہے کہ اس بارے میں روزِ محشر انسان کا محاسبہ ہوگا:

إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا۔

(اسراء: ۳۶)

ہر شخص کو اللہ تعالیٰ نے ذمہ داری سونپی ہے کہ وہ اپنی اور اپنے گھر والوں کی زندگی سنوارے۔ اولاد کی عمدہ تربیت کرے۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے ماحول کو نکھارے۔ خود اچھا بنے اور معاشرہ میں اچھائی پھیلانے۔ یہی تو انسان



کے خلیفۃ اللہ ہونے کا معنی ہے۔ یہی انبیاء کی میراث ہے اور یہی اہل ایمان کا شیوہ۔ جس طرح انسان کے مال میں دوسروں کا حق ہے اسی طرح اس کے علم اور تجربے میں بھی دوسروں کا حق ہے۔ یہ حق اسے ہر حال میں ادا کرنا ہے۔ یہی اس کے دنیا میں رہنے کی قیمت ہے۔ اسی سے اس کی زندگی میں معنویت (Meaning) اور قوت (Value) پیدا ہوتی ہے۔ اور یہی نسل در نسل اسکے وجود کا تسلسل (Continuity) ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ انسان اس دنیا میں ایک نہیں، دو زندگیاں گزارتا ہے۔ ایک زندگی وہ جو انسان اپنے وجود، اپنے جسم اور اپنی سانسوں کے ساتھ جیتا ہے۔ یہ بہت محدود اور مختصر زندگی ہے۔ بس کوئی ساٹھ، ستر سال۔ دوسری اور زیادہ توانا زندگی وہ ہے جو انسان اوروں کے دل میں بس کر جیتا ہے۔ اس کی باتیں، اس کی یادیں، اس کا علم، اس کا تجربہ، اس کے جذبے، اس کی امنگیں دوسروں کے وجود میں زندہ رہتی ہیں۔ اولاد کے روپ میں اور دوستوں کے پیکر میں، ماحول کے آئینے میں اور معاشرے کے آہنگ میں، اس کا علم زندہ رہتا ہے۔ کردار زندہ رہتا ہے۔ اپنے ہر آئینہ اظہار میں وہ خود جھلکتا رہتا ہے۔ جسم تو مر جاتا ہے لیکن اس کی زندگی ایک نیا پیرہن سجا لیتی ہے۔ اک نیا ظہور ملتا ہے اسے۔ تابناک اور دیرپا ظہور۔ میں اسے جدید علم النفس کی زبان میں Revitalization of Self سے تعبیر کرتا ہوں۔ یعنی اپنے وجود اور زندگی کے ہر ہر جزو کو دوبارہ شگفتگی، تروتازگی اور رعنائی بخشنا۔ ایک نئے اور وسیع تر ماحول میں، فطرت کے ہمہ گیر تناظر میں اور انسانوں کے بیکراں سمندر میں اتر کر امر ہو جانا۔ ماہرینِ نفسیات سے سنئے:

" We share the immanent teleology of all living creatures, that fundamental striving

to preserve self which probably extends as the universal conservation of energy.---  
When we plunge by sympathy into the life of people and things which surround us, we become oblivious of ourselves in the self of others, we are released from the illusion of an isolated personality and finally delivered from the obsession of an independent ego or soul."

(The Values of Life, p. 61,62)

یعنی ہم انسان بھی دیگر تمام جانداروں کی طرح اپنے وجود اور شخصیت کی بقا چاہتے ہیں اور اس کے تحفظ کی خاطر ہر ممکن جدوجہد میں لگے رہتے ہیں۔ یہ دراصل فطرت کے قانون بقائے توانائی ہی کا پرتو ہے۔ جب ہمارے اندر اپنے آس پاس موجود چیزوں اور لوگوں میں گہری ہمدردی کے ساتھ نفوذ اور وابستگی کا احساس ابھرتا ہے تو ہم خود کو بھول کر دوسروں میں جینے لگتے ہیں۔ ہمارے اندر سے اپنی الگ تھلگ جداگانہ ہستی کا خود غرض واہمہ نکل جاتا ہے اور ہمہ گیر یگانگت کا احساس ابھرتا ہے۔

قارئین محترم! یہ ہے زندگی کا حقیقی شعور۔ خود سے نکل کر اوروں میں جینے کا احساس۔ ہم اوروں کا خیال رکھیں تاکہ ان کے دل میں ہم رہ سکیں۔ ہم دوسروں کے خاطر جنیں، تاکہ دوسرے ہماری خاطر جینے لگیں۔ جو کچھ زندگی نے

ہمیں دیا ہے اسے آگے بڑھا دیں تاکہ جب ہمارا جسم مٹ جائے تو ہم ایک نئی زندگی پالیں۔ اسی کا نام ہے: Revitalization --- اور یہی مجھے اپنی اس کتاب کا حرفِ آخر محسوس ہوتا ہے۔ سو لیجئے۔ پڑھئے آج کا سبق --- جو اس کتاب کے حصہ اول کا آخری سبق بھی ہے:-



## درس

صبح، یا جب بھی طبیعت میں تازگی اور نکھار

ہو: --- پڑھئے، سوچئے اور آگہی کے خزانے لٹائیے:

۱۔ یہ دنیا ایک بہت بڑی درسگاہ ہے --- فطرت یہاں معلم ہے --- زندگی کتابِ درس --- اور آدمی سیکھنے والا --- ہر شخص کو خدا نے ایک خاص مزاج عطا فرمایا ہے --- وہ اپنے اس مزاج کے مطابق دنیا میں جیتا ہے --- اور قدم قدم زندگی سے بہت کچھ سیکھتا ہے --- ہر انسان کے سرمایہ دانش میں چند ایسے تجربات کا خزانہ موجود ہوتا ہے --- جسے وہ اپنے لئے زندگی کا خاص عطیہ سمجھتا ہے --- ایسا انمول خزانہ جو اسے دوسروں کے ہاں کم کم دکھائی دیتا ہے --- اور جس کے بل بوتے پر وہ زندگی کے بڑے بڑے معرکے آسانی سے سر کر لیتا ہے --- چند ایسے اسباق جنہیں سیکھنے کے لئے اُس نے بہت بڑی قیمت دی ہوتی ہے --- اور جنہیں وہ اپنی عمر بھر کی کمائی سمجھتا ہے ---

آپ کے توشہ آگہی میں بھی ایسا قیمتی خزانہ ضرور موجود ہوگا --- تجربات، مشاہدات اور دانائی کا خزانہ --- آپ نے بھی دنیا میں اک عمر بتائی ہے --- فطرت کو اپنی سانسوں کا کچھ نذرانہ آپ بھی دے چکے ہیں --- وقت

کے سمندر میں آپ کا سفینہ حیات بھی کئی طوفانوں کے تھپیڑے کھا چکا ہے۔۔۔ صحرائے حیات کی ویرانیوں میں آپ بھی آبلہ پائی کے دکھ اٹھا چکے ہیں۔۔۔ اس لئے یقیناً آپ نے بھی دنیا سے بہت کچھ سیکھا ہوگا۔۔۔ فطرت نے کچھ پوشیدہ حقائق کے چہرے سے نقاب الٹا ہوگا۔۔۔ وقت نے دانائی کے چند موتی آپ کے کشکول میں انڈیلے ہوں گے۔۔۔ زندگی نے نئے شعور کی کچھ کونپلیں آپ کی کشتِ جاں میں اگائی ہوں گی۔

۲۔ میں سمجھتا ہوں کہ جو کچھ آپ نے زندگی سے سیکھا ہے۔۔۔ وہ سب آپ کے پاس امانت ہے۔۔۔ فطرت کی امانت۔۔۔ یہ امانت دوسروں تک پہنچانے کیلئے اس نے آپ کو سونپی ہے۔۔۔ حکمت و دانائی کا جو خزانہ آپ کے پاس ہے۔۔۔ اس میں اوروں کا بھی حصہ ہے۔۔۔ اور یہ حصہ آپ نے انہیں ادا کرنا ہے۔۔۔ قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (ذاریات: ۱۹)

یعنی ان لوگوں کے اموال میں سائل اور محروم کا حق ہے

جس طرح امیروں کے مال میں ہر سائل، ہر محروم کا حق ہے۔۔۔ اسی طرح ہر شخص کے علم و آگہی میں دوسروں کا حق ہے۔۔۔ اسی لئے قرآن حکیم نے علم چھپانے والوں کو مجرم اور لعنتی ٹھہرایا ہے۔۔۔ اور پھر یہ علم، یہ دانائی سب مال ہی تو ہیں۔۔۔ خدا انسان کو جو کچھ دیتا ہے۔۔۔ سب مال ہے۔۔۔ زندگی انسان کو جو کچھ سکھاتی ہے۔۔۔ سب مال ہے۔۔۔ یہ مال انسان کو اس کے اپنے لئے نہیں۔۔۔ سب دوسروں کے لئے ملتا ہے۔۔۔ اس نکتے کی وضاحت درکار ہو تو پڑھئے ہماری کتاب ”اپنا رزق بڑھائیے“۔۔۔ اور فی الحال بس اتنا کیجئے کہ۔۔۔ زندگی نے آپ کو جو کچھ سکھایا ہے۔۔۔ اس میں سے چند موتی دوسروں

تک پہنچانے کیلئے چن لیجئے۔۔۔ اور آج کے پانچوں منٹ۔۔۔ اس کام کیلئے وقف کر دیجئے۔۔۔ آپ نے کیا کرنا ہے۔۔۔ آئیے میں بتاؤں:۔۔۔

۳۔ گھبرائیے نہیں۔۔۔ زیادہ کچھ نہیں کرنا آپ نے۔۔۔ بس یہی کہ۔۔۔ تھوڑی دیر تنہائی میں۔۔۔ کاغذ، قلم لے کر بیٹھئے۔۔۔ اور اپنے رہوارِ فکر کو ایک ایڑ لگائیے۔۔۔ سوچئے کہ آپ نے زندگی سے کیا سیکھا۔۔۔ وہ چند قیمتی اسباق۔۔۔ جن کے بہت گہرے اثرات آپ کی شخصیت پر مرتسم ہوئے۔۔۔ وہ انمول تجربات۔۔۔ جنہوں نے آپ کی دنیا بدل دی۔۔۔ وہ گہرے مشاہدات۔۔۔ جن کی بدولت آپ غیر معمولی حقیقتوں سے روشناس ہوئے۔۔۔ اور وہ دانائی کے موتی۔۔۔ جو آپ دنیا والوں میں لٹا کر بہت خوش ہوں گے۔۔۔ یقین مانئے آپ کا یہ کام۔۔۔ علم کی اشاعت بھی ہے۔۔۔ مخلوق کی خدمت بھی۔۔۔ اور خدا کی عبادت بھی۔۔۔ اور سب سے بڑھ کر یہ آپ کا فریضہ ہے۔۔۔ دینی فریضہ بھی۔۔۔ اور انسانی فریضہ بھی۔۔۔

۴۔ اس کام کے دو مرحلے ہیں۔۔۔ پہلا یہ کہ۔۔۔ فوری طور پر جو کچھ سوچئے، لکھتے جائیے۔۔۔ انتہائی مختصر نکات کی صورت میں۔۔۔ کوئی تفصیل نہیں۔۔۔ بس دو سطروں میں ایک نکتہ۔۔۔ اور ہر نکتے میں ایک سبق۔۔۔ تمیں، چالیس، پچاس جتنے نکات آپ کو سوجھیں۔۔۔ سب لکھ لیجئے۔۔۔ اس طرح پہلا مرحلہ مکمل ہوا۔۔۔ اب آئیے دوسرے مرحلے میں۔۔۔ یہاں آپ نے چھانٹی کرنی ہے۔۔۔ نشان لگاتے جائیے زیادہ اہم نکات پر۔۔۔ اور یہ چھانٹی آپ نے اس طرح کرنی ہے کہ۔۔۔ آخر میں اہم نکات کی تعداد صرف دس سے پندرہ تک رہ جائے۔۔۔

۵۔ بس یہی وہ اسباق ہیں جو آپ نے زندگی سے سیکھے ہیں۔۔۔ لکھ بھیجئے

ان نکات کو ہماری طرف--- براہ راست راقم الحروف کے پتے پر--- ڈاک خرچ کیلئے آپ بچت فنڈ میں سے ۵ روپے نکال لیجئے--- آپ کو یاد ہوگا یہ بچت فنڈ ہم نے اسی کتاب میں آپ سے شروع کروایا ہے--- سگریٹ، چائے اور ٹرانسپورٹ وغیرہ کے اخراجات میں کٹوتی کے ذریعہ--- آپ یہ جان کر خوش ہوں گے کہ--- آپ کے بھیجے ہوئے یہ نکات--- خود آپ ہی کے نام سے شائع کئے جائیں گے--- ہم اس طرح کی کتابیں ترتیب دے رہے ہیں--- جن میں سے ایک کتاب میرے ذاتی تاثرات پر مبنی زیر طباعت ہے--- آپ کے تاثرات آئندہ کتابوں میں شامل ہوں گے--- ان شاء اللہ العلیٰ العزیز۔

وصلی اللہ تعالیٰ علی حبیبہ سیدنا و مولانا محمد  
خاتم الانبیاء والمرسلین و علی آلہ و صحبہ اجمعین۔



## حرفِ آخر

قارئین محترم! آپ نے یہ کتاب پڑھی --- چاہے پوری یا سرسری --- بہر آئینہ ایک احساس، اُمید ہے ضرور ابھرا ہوگا --- یہ کہ اس میں جو کچھ کہا گیا ہے --- اسے برتنا چاہیے --- اس کتاب کا محور، زندگی ہے --- موضوع، عمل --- اسلوب، تدریج --- اور مقصد، اصلاح --- یہ کتاب سب سے پہلے میں نے اپنے لئے لکھی ہے --- اور پھر دوسروں کے لئے --- اس کا اوّلین مخاطب میں خود ہوں --- پھر کوئی اور --- اس کا محرک، خود احتسابی ہے --- مہمیز، جذبہ --- یافت، دعا --- اور آرزو، نجات --- یہ کتاب ایک الگ انداز سے لکھی گئی ہے --- اور اس کی ساری معنویت اسی انداز میں پنہاں ہے --- اس کا جوہر، تنوع ہے --- بیان، سہل --- آہنگ، فطری --- اور لہجہ، کول ---

یہ کتاب اسلام اور جدید میڈیکل سائنس کا سنگم ہے --- دینِ فطرت کی ابدی تعلیمات جدید ترین سائنٹیفک تحقیق کے آئینے میں اُجاگر کی گئی ہیں --- اس کی ہیئت، جدید ہے --- مواد، قدیم --- فکر، ماورائی --- اور تکنیک، علاج --- اس کتاب میں زندگی کے ہر دائرے، تہذیب کے ہر گوشے اور فکر کے ہر زاویے کو سمونے کی کوشش کی گئی ہے --- اس کا ہر عنوان زندگی کا ایک تقاضا --- ہر سبق خوشبو کا ایک دریچہ --- اور ہر پیغام روشنی کی ایک کرن ہے --- یہ کتاب اپنے اندر ایک تحریک اور مشن لئے ہوئے ہے --- فروغِ دانش اور تعمیر سیرت کی تحریک --- اس کا شعور، دعوت ہے --- ماٹو، بیداری --- منہاج، تعمیر --- اور غایت، تزکیہ ---

یہ کتاب روحِ عصر کی پکار سے اُبھری۔۔۔ اور مقصدِ حیات کے سانچے میں ڈھلی ہے۔۔۔ اس کی منزل، محبت ہے۔۔۔ جادہ، اطاعت۔۔۔ رفتار، سبک۔۔۔ اور حاصل، باریابی۔۔۔ آئیے اس کتاب کو ایک بار پھر پڑھیں۔۔۔ اور اس میں ڈوب جائیں۔۔۔ اس کے اسباق پر عمل کریں۔۔۔ اور بار بار کریں۔۔۔ اس کتاب سے خود فائدہ اٹھائیں۔۔۔ دوسروں کو بتائیں۔۔۔ اور آگے پھیلائیں۔۔۔ دعا ہے کہ:

”رب العزت ہمیں اپنے کرم کے حصار میں لے لے۔۔۔ سدا عافیت کی پناہوں میں رکھے۔۔۔ اور اپنی رحمتوں سے نہال کر دے۔۔۔ آمین

وصلی اللہ تعالیٰ علی حبیبہ سید المرسلین و علی آلہ و صحبہ اجمعین۔



## فہرست مراجع

۱- قرآن کریم

۲- فاضل بریلوی، احمد رضا: ”کنز الایمان فی ترجمہ قرآن“۔ تاج کمپنی لمیٹڈ

کتب حدیث

۱- البخاری، ابو عبداللہ محمد بن اسماعیل: ”الجامع الصحیح“۔ دارالفکر، بیروت، ۱۹۸۱ء

۲- مسلم، ابوالحسین مسلم بن الحجاج القشیری: ”الجامع الصحیح“۔ دارالحدیث، قاہرہ، ۱۹۹۱ء

۳- الترمذی، ابو عیسیٰ بن عیسیٰ: ”الجامع السنن“۔ داراحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۹۹۵ء

۴- ابو داؤد، سلیمان بن اشعث: ”السنن“۔ دارالسلام، ریاض، م ۱۹۹

۵- ابن ماجہ، ابو عبداللہ محمد بن یزید القزوی: ”السنن“، داراحیاء الکتب العربیہ،

قاہرہ، ۱۹۵۲ء

۶- احمد بن حنبل، امام: ”المسند“۔ دارالمعارف، قاہرہ، ۱۹۴۹ء

۷- الطبرانی، ابوالقاسم سلیمان بن احمد: ”المعجم الکبیر“۔ المکتبۃ الوطنیہ، بغداد، ۱۹۷۹ء

۸- الدیلمی، ابوشجاع شیرویہ بن شہداد: ”فردوس الاخبار“۔ دارالفکر، ۱۹۹۷ء

۹- السیوطی، جلال الدین: ”الدر المنثور“۔ دارالکتب العلمیہ، بیروت، ۲۰۰۰م

۱۰- السیوطی، جلال الدین عبدالرحمن: ”جمع الجوامع“، الھیئۃ المصریۃ العامہ للکتاب،

قاہرہ ۱۹۷۸م

۱۱- الممتقی، علی البہندی: ”کنز العمال“۔ موسسۃ الرسالۃ، بیروت، ۱۹۸۵ء

۱۲- الدارمی، ابو محمد عبداللہ بن عبدالرحمن، ”السنن“، دمشق، ۱۳۴۹ھ

## دیگر کتب

- ۱- انصاری، خواجہ عبداللہ ہروی: ”صد میدان“۔ تصوف فاؤنڈیشن، لاہور، ۱۹۹۸ء
- ۲- بخاری، سید عبدالرحمن: ”اسلامی قانون کا نظریہ مصلحت“۔ قائد اعظم لائبریری، لاہور، ۱۹۹۱ء
- ۳- بقا محمد، مولانا: ”تحفہ سلطانیہ“، جامعہ الفردوس، گلہار، کوٹلی۔ آزاد کشمیر
- ۴- ابن تیمیہ، احمد بن عبدالحلیم: ”الصارم المسلمون علی شاتم الرسول ﷺ“۔ دارالکتب العربی، بیروت، ۱۹۹۶ء
- ۵- الزبیدی، سید محمد مرتضیٰ بن الحسین: اتحاد السادة المتقين، مطبعة میمیہ، قاہرہ، ۱۳۱۱ھ
- ۶- السیوطی، جلال الدین: ”الاشاہ والنظار“۔ دارالکتب العلمیہ، بیروت، ۱۹۹۸ء
- ۷- الشاطبی، ابوالسحاق ابراہیم بن موسیٰ اللخمی: ”الموافقات فی اصول الشریعہ“۔ المکتبہ التجاریۃ الکبریٰ، مصر
- ۸- الشامی، محمد بن یوسف الصالحی: ”سبل الہدی والرشاد فی سیرۃ خیر العباد“۔ دارالکتب العلمیہ، بیروت، ۱۹۹۳ء
- ۹- الشعرانی، عبدالوہاب: ”المیزان الکبریٰ“۔ المکتبۃ الکتلیۃ، مصر، ۱۲۷۹ھ
- ۱۰- شیخ زادہ: ”عصیدۃ الشہدۃ شرح البردۃ“۔ نور محمد اصح المطابع، کراچی
- ۱۱- الطبرانی، ابوالقاسم سلیمان بن احمد: ”کتاب الدعاء“۔ دارالبشائر الاسلامیہ، بیروت، ۱۹۹۷ء
- ۱۲- العجلونی، اسماعیل بن محمد: ”کشف الخفاء و مزیل الالباس“۔ دارالکتب العلمیہ، بیروت، ۲۰۰۱ء
- ۱۳- عز الدین بن عبدالسلام: ”قواعد الاحکام فی مصالح الانام“۔ دارالجیل، قاہرہ، ۱۴۰۰ھ
- ۱۴- علاء الفاسی: ”مقاصد الشریعۃ و مکارمہا“۔ مکتبۃ الوحده العربیۃ، الجزائر

- ۱۵۔ القرانی، ابوالعباس احمد بن ادریس: ”الفروق مع تہذیب الفروق“۔  
داراحیاء الکتب العربیۃ، قاہرہ، ۱۳۳۶ھ
- ۱۶۔ القرضاوی، د. یوسف: ”فی فقہ الاولویات“۔ مکتبہ وہب، القاہرہ، ۱۹۹۵ء
- ۱۷۔ مجدد الف ثانی، شیخ احمد سرہندی: ”مکتوبات“۔ اردو ترجمہ مولانا سعید احمد:  
مدینہ پبلشنگ کمپنی، کراچی، ۱۹۸۱ء
- ۱۸۔ الملکی، ابو طالب محمد بن عطیہ حارثی: ”قوت القلوب“۔ اردو ترجمہ: محمد منظور الوحیدی:  
شیخ غلام علی اینڈ سنز، لاہور، ۱۹۸۸ء
- ۱۹۔ المقدسی، موفق الدین ابو محمد عبداللہ ابن قدامہ: ”کتاب التوایین“۔ دارالکتب العربی،  
بیروت، ۱۹۹۴ء
- ۲۰۔ النہجانی، یوسف بن اسماعیل: ”سعادة الدارين“۔ مطبعة مصطفى البابي، مصر،
- ۲۱۔ النووی، محی الدین یحییٰ بن شرف: ”الاذکار“۔ طبع ندارد
- ۲۲۔ ولی اللہ، شاہ: ”حجۃ اللہ البالغہ“۔ المکتبہ السلفیہ، لاہور

### انگریزی کتب

### Reference Books

- 1- "Encyclopedia of Mental Health": Editor in chief: Howard S. Friedman. Academic Press, California, 1998
2. "Encyclopaedia Britannica": University of Chicago, 1990
3. "Encyclopedic Dictionary of Psychology": Edited by; Rom Harre & Roger Lamb. Oxford, Basil Black Well Publishers, U.K. 1983
4. "Mind over Matter": Time-life books, Alexandria, Virginia.

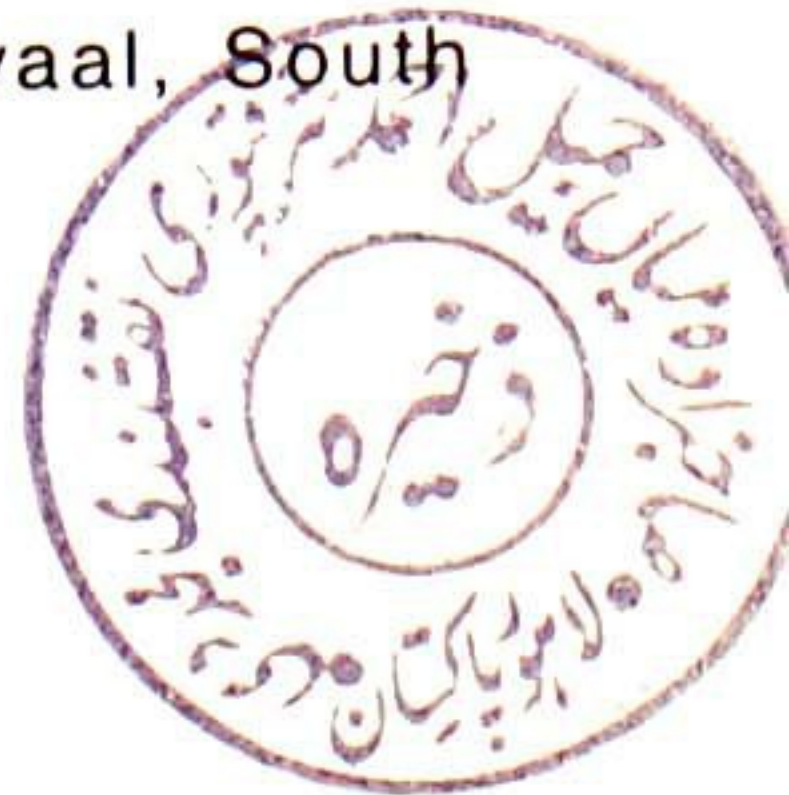
5. "Islamic Spirituality". Edited by: Seyyed Hussein Nasr. Crossroad, New-Yark, 1987.
6. "The creative process in science and medicine". Editors: Hans A. Krebs, & Julcan H Shelly. American Elsevier Publishing co, New-Yark, 1975.
7. "Effects of the Man made environment on health and behaviour": Castle house, London.
8. "How to live with life": Readers Digest Association; London, 1967

### General Books:

1. Allen James: "Above Life's turmoil" - L.N. Fowler & co, London, 1910
2. Gil Brawn, Larry Mckanl, Gerry Karp: "Biology-Exploring Life". John Wiley & Sons, 1994
3. Campbell, Neil A: "Biology", The Benjamin Publishing co, California, 1996
4. Coleman, Dr. Vernon: "Body power-the secret of self healing". Heinemann Asia, Singapore, 1995
5. Covey, Stephen R: "The seven habits of highly effective people". Services Book Club, 2000
6. Eaton, Charles Le Gai: "Islam and the destiny of man". George Allen and Unwin, Islamic Texts Society, U.K. 1985

7. Ennismore, Viscount: "The Values of life", George Allen & Unwin Ltd, London, 1931
8. Goldstein, Arnold P; Leonar Krasner: "Modern Applied Psychology". Maxwell Macmilon Pergoman Press, New York, 1989
9. Hill Napoleon; Stone, W. Clement: "Success through a positive mental attitude". Thorsons, London, 1990
10. Jacobsem, O.Irving: "The Power of your mind". Vikas Publishing House, New Delhi, 1997
11. Lings, Martin: "What is Sufism" Suhail Academy, Lahore.
12. Muhammad Iqbal, Allama: "Reconstruction of Religious Thoughts in Islam"., Shaikh M. Ashraf, Lahore, 1952.
13. Manning, Al G: "Helping yourself with E.S.P". Parker Publishing co, New Yark, 1966
14. Meadows, Kenneth: "Earth Medicine". Element Books, USA, 1996
15. Mulford, Prentice: "Thought forces". G. Bell & Sons, London, 1913
16. Nasr, Seyyed Hossein: "Islamic Life & Thought". Suhail Academy, Lahore, 1985
17. Nasr, Seyyed Hossein: "Traditional Islam in the Modern World". Suhail Academy, Lahore, 1997

18. Porter, Bobbi De; Hernacki, Mike: "Quantum Learning" - Judy Piatkus, London, 1994
19. Purdom, C.B: "A plan of Life". J.M. Dent & Sons, London, 1932
20. Robbins, Anthony: "Unlimited power" - simon & Schuster, London, 1988
21. Russell, Bertrand: "The Conquest of happiness". Services Book Club, 1999
22. Cooper, Robert; Swaf, Ayman: "Executive E.Q." Orlon Business Books, U.K. 1997
23. Scott, Gini Graham: "The Empowered Mind". Prentice Hall, Simon & Schuster, London
24. Schuon, Frithjof: "Dimensions of Islam". Suhail Academy, Lahore, 1999
25. Schuon, Frithjof: "Understanding Islam". Mandula books, 1963
26. Stanway, Andrew: "Prevention is better". Century Hunchison, London, 1986
27. Strand, Fleur L: "Physiology-a regulatory Systems approach". Collier Macmilan, Transvaal, South Africa, 1970



28. Trine, Ralph Waldo: "In Tune with the Infinite", G. Bell and Sons, London, 1922
29. Wolcott, I. B: "Personality". G.P. Putman's Sons, London, 1925
30. William, Glasser: "Stations of mind-new directions for reality therapy". Harper & Row, New-Yark, 1981
- 







## عالمی تحریک سیرت

قارئین کرام! آج نوعِ انسانی کرب و اضطراب کے جس تپتے صحرا میں بھٹک رہی ہے اس سے نجات کا راستہ صرف اور صرف ایک ہی ہے؛ یہ کہ انسانیت خدا کے آخری رسول حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے دامن لطف و کرم سے وابستہ ہو جائے۔ بناء بریں عصر حاضر کا سب سے پہلا اور سب سے بڑا تقاضا یہ ہے کہ بھنگی ہوئی انسانیت کو حضورِ رحمتہ للعالمین ﷺ کے آستانے پہ لانے کے لئے عالمی سطح پر ”فروع سیرت“ کی ایک زبردست تحریک برپا کی جائے۔ ایسی موثر اور جاندار تحریک جو نہ صرف امت مسلمہ کے مردہ دلوں کو حیات نو بخشنے بلکہ پوری انسانیت کے دکھوں کا مداوا بن جائے؛ جو ہر مسلمان کے سینے کو عشقِ مصطفیٰ ﷺ کی حرارت سے سرشار کر دے اور دنیا کے گوشے گوشے کو سیرتِ طیبہ کے انوار سے جگمگا دے:

قوتِ عشق سے ہر پست کو بالا کر دے

دہر میں اسمِ محمد ﷺ سے اُجالا کر دے

”عالمی تحریک سیرت“ کا قیام عصر حاضر کی اسی پکار کا حاصل ہے۔ آئیے۔۔۔ آگے بڑھئے۔۔۔ اور عالمی سطح پر ”فروع سیرت“ کے اس عظیم اور مقدس کام میں ہمارے ساتھ شامل ہو جائیے۔۔۔

☆ ”عالمی تحریک سیرت“ کے چند نمایاں پروگرام:

عالمی تحریک سیرت کے مقاصد، پروگرام اور مشن کا مفصل تعارف الگ دستیاب ہے۔ یہاں صرف چند اشارات دیئے جا رہے ہیں:

۱۔ ایوانِ سیرت کا قیام: حیرت ہے کہ دنیائے اسلام میں براہِ راست سیرتِ طیبہ پر تعلیمی، تربیتی اور تحقیقی کام کے لئے ابھی تک کوئی بڑا مرکز قائم نہیں کیا جا سکا۔ ہمارا پروگرام ہے کہ ایک وسیع و عریض قطعہ اراضی پر ”ایوانِ سیرت“ تعمیر کیا جائے جو پوری دنیا میں سیرتِ طیبہ کے فروغ و اشاعت کا عظیم عالمی مرکز بن جائے۔

۲۔ اُمہ سیرت لائبریری: اس سے بڑا المیہ کیا ہوگا کہ پوری دنیا میں کہیں بھی ایسی مستقل سیرت لائبریری موجود نہیں جہاں حضور سرورِ عالم ﷺ کی حیاتِ طیبہ اور سیرتِ مطہرہ پر تمام مطبوعہ مواد قارئین اور محققین کو یکجا مل سکے۔ ایسی مرکزی سیرت لائبریری کا قیام عالمی تحریکِ سیرت کی بنیادی ترجیحات میں شامل ہے۔

۳۔ سیرت انسائیکلو پیڈیا: عالمی تحریکِ سیرت کا سب سے منفرد اور نمایاں پروگرام ایک ضخیم ”سیرت انسائیکلو پیڈیا“ کی ترتیب و اشاعت ہے۔ اس میں دنیا کی عظیم ترین ہستی کی حیاتِ طیبہ اور سیرتِ مطہرہ کے ہر دائرے، ہر موضوع اور ہر جہت پر موضوعاتی، علمی اور تاریخی مباحث کا احاطہ ہوگا۔

۴۔ سیرت کمپیوٹر پروگرام: سیرتِ طیبہ کے حوالے سے آیاتِ قرآنی، احادیثِ نبوی اور تمام علمی و فکری مواد کی ترتیب و تدوین اور کمپیوٹرائزیشن تاکہ سیرتِ مطہرہ پر علمی و تحقیقی کام کے لئے ہر ممکن سہولت فراہم کی جا سکے۔

۵۔ سیرت ایگزیشن: عالمی سطح پر فروغِ سیرت کے لئے دعوت و ابلاغ کے تمام جدید ترین وسائل بروئے کار لاتے ہوئے سیرت ایگزیشن کا اہتمام ہماری ترجیحات میں شامل ہے۔

۶۔ سیرت اٹلس: نقشوں، خاکوں اور چارٹوں کی مدد سے ارضِ نبوت، حیاتِ طیبہ اور اماکنِ سیرت پر مشتمل جدید ترین سیرت اٹلس کی تیاری۔

۷۔ انٹرنیشنل سیرت اکیڈمی: عالمی سطح پر سیرتِ طیبہ کی تعلیم و تفہیم اور مربوط

مطالعہ کا ایک مثالی پروگرام سیرت اکیڈمی کے پیش نظر ہے۔

۸۔ سیرت ریسرچ سنٹر: سیرت طیبہ پر علمی، فکری اور تحقیقی کام کا عظیم مرکز۔

۹۔ مجلہ ارمغان سیرت: سیرت طیبہ کے موضوع پر ایک معیاری علمی اور تحقیقی مجلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

### ☆ ”عالمی تحریک سیرت“ کا مشن اور مزاج:

۱۔ ”عالمی تحریک سیرت“ کا مرکز و محور ذات مصطفیٰ ﷺ ہے۔ یہ تحریک چاہتی ہے کہ ہماری سوچیں، ہمارے جذبے اور ہمارے اعمال عشق مصطفیٰ ﷺ میں گندھ جائیں۔ ہماری سانسوں کی تپش، نبضوں کے ارتعاش اور دل کی دھڑکنوں میں وہی بے ہوں۔ چہرے کی شادابی اور من کا گداز انہی سے ہو۔ لب کھلیں تو انہی کا نام ابھرے اور زبان ہلے تو انہی کا ذکر پھیلے۔ آنسو انہی کے درد کی رم جھم اور تبسم انہی کے پیار کی خوشبو ہو۔ رتجگے انہی سے ہوں اور ریاضتیں انہی کے نام۔ جان و مال نثار ہوں ان پر اور جینا مرنا انہی کی خاطر ہو۔

۲۔ اس تحریک کا مشن ہے فروغ سیرت مصطفیٰ ﷺ۔ یہ چاہتی ہے کہ ہم جس طرح اپنی دنیا سنوارنے کے لئے طرح طرح کے علوم و فنون سیکھنے میں اپنا قیمتی وقت اور سرمایہ لگاتے ہیں اسی طرح۔۔۔ بلکہ اس سے بڑھکر۔۔۔ اپنی آخرت سنوارنے کے لئے کچھ وقت اور سرمایہ حضور سید عالم ﷺ کی سیرت مطہرہ پڑھنے اور سیکھنے میں لگائیں۔ اس سلسلہ میں تحریک سیرت کے زیرِ اہتمام مختلف پروگرام شروع کئے جا رہے ہیں، ان سے فائدہ اٹھانے کے لئے رابطہ کیجئے۔

۳۔ ”عالمی تحریک سیرت“ چاہتی ہے کہ اتباع سنت ہمارا طرزِ حیات بن جائے۔ اس کا پیغام یہ ہے کہ خدا کو اپنے محبوب ﷺ کی اداؤں سے پیار ہے اور وہ ہر مسلمان کو اپنے محبوب ﷺ کی پاکیزہ اداؤں میں ڈوبا ہوا دیکھنا چاہتا ہے

یوں کہ اس کی زندگی سنتِ مصطفیٰ ﷺ کا آئینہ بن جائے۔ لیکن یہ پیروی محض سنتوں کی نقالی نہ ہو بلکہ ہماری سوچ، عمل اور جذبے سب عشقِ مصطفیٰ ﷺ کی حرارت میں گندھے ہوں۔ سوال یہ ہے کہ ہماری زندگی اسوۂ حسنہ کے سانچے میں ڈھلے کیسے؟ اس ضمن میں ”عالمی تحریک سیرت“ نے میڈیکل سائنس کی جدید ترین تحقیقات کی روشنی میں اتباعِ سنت کا ایک مثالی انقلابی پروگرام ترتیب دیا ہے جس کی پہلی کڑی ہماری کتاب ”پانچ منٹ زندگی کے لئے“ ہے۔

۴۔ اس تحریک کا تشخص روحانیت ہے۔ یہ چاہتی ہے کہ اسلام کے ساتھ ہمارا تعلق گہرا، حقیقی اور روحانی ہو۔ جبری، میکانیکی اور مصنوعی نہیں۔ ہم جو عمل بھی کریں اس میں ہمارے جسم اور روح دونوں کو شامل ہونا چاہیے۔ خدا تعالیٰ چاہتا ہے کہ دین پہلے انسان کے جذبوں میں ڈھلے اور پھر اس کے عمل میں ابھرے اور یہی تحریک سیرت کی جدوجہد کا محور ہے۔

۵۔ عالمی تحریک سیرت کا مزاج عام تحریکوں اور تنظیموں سے مختلف ہے۔ یہ جلسے، جلوس اور جوش و خروش کو ثانوی اہمیت دیتی ہے اور اصل توجہ ٹھوس اور بنیادی کام پر مرکوز رکھتی ہے۔ یہ عصرِ حاضر کے تقاضوں اور نئے حالات کے تناظر میں خاموش اور سنجیدہ کام کرنا چاہتی ہے۔ اس کی جدوجہد دور رس اور دیرپا اثرات کی حامل ہے۔

۶۔ عالمی تحریک سیرت نے اپنی ترجیحات میں ایسے اہم اور ضروری کاموں کو رکھا ہے جو اس وقت دنیا بھر میں کوئی دوسری تحریک و تنظیم انجام نہیں دے رہی۔ یہ محض تشہیر اور تنظیم سازی کے لئے کام نہیں کرتی، بلکہ زندگی کی حقیقی ضرورتوں کے حوالے سے اپنے لئے عمل کی راہیں متعین کرتی ہے۔

## ☆ آئیے اور ”عالمی تحریک سیرت“ سے فائدہ اٹھائیے:

۱۔ ”عالمی تحریک سیرت“ آپ کے لئے بہت سے فوائد اور مواقع کی پیشکش کر رہی ہے۔ آئیے اور ان مواقع سے فائدہ اٹھائیے۔ ہر مسلمان کے لئے اپنے آقا و مولا دو جہاں کے سردار محبوبِ خدا رحمۃ اللعلمین صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت مطہرہ سے فیضیاب ہونا دنیا کی سب سے بڑی سعادت ہے اور خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو عالمی تحریک سیرت کے اس عظیم اور بے مثال مشن کا حصہ بن کر اپنی زندگی سنوار لیں۔

۲۔ اپنے گھر میں، اپنے بچوں کے ساتھ ہر ہفتے صرف ۴۵ منٹ کے لئے ”محفل ذکر حبیب صلی اللہ علیہ وسلم“ سجائیے۔ یوں سال بھر میں کل ۵۲ محافل کے بعد آپ دیکھیں گے کہ خاندان کے ہر فرد کی زندگی میں کتنی بڑی اور انقلابی تبدیلی آ رہی ہے اور آپ کا گھر کیسی انمول برکتوں اور سعادتوں کا گہوارہ بن رہا ہے۔ عالمی تحریک سیرت نے گھر گھر محافل ذکر حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے اس عظیم اور بے مثال پروگرام کے لئے ایک ”منفرد نصاب“ ترتیب دیا ہے جو ان شاء اللہ عنقریب شائع ہو کر آپ کو میسر ہوگا۔

۳۔ آپ جہاں اور جس حال میں بھی ہوں روزانہ صرف پانچ منٹ نکالئے، دھیرے دھیرے زندگی سنور جائے گی۔ عالمی تحریک سیرت نے ایک ایسا ”متوازن تدریجی نظام عمل“ ترتیب دیا ہے جو اسلام کی پاکیزہ تعلیمات اور میڈیکل سائنس کی جدید تعلیمات کا سنگم ہے۔ ہماری کتاب ”پانچ منٹ زندگی کے لئے“ اس سلسلہ کی پہلی کڑی ہے۔ اسے پڑھئے اور برتنے؛ ان شاء اللہ آپ خود اس کے فوائد و اثرات محسوس کریں گے۔

۴۔ اپنے گھر، دکان یا ادارے میں ایک چھوٹی سی ”سیرت لائبریری“ قائم

کرنے کا ارادہ کیجئے؛ ہم آپ کو مفت لٹریچر اور دیگر مواد فراہم کرتے رہیں گے۔  
نیز اہم کتابیں انتہائی رعایت پر مہیا کریں گے۔

۵۔ حضور رحمت عالم ﷺ کی بارگہ اقدس میں عقیدت و محبت کا نذرانہ پیش کرنے کے لئے درود پاک، تلاوت آیات، اذکار و اوراد، نوافل و صدقات اور دیگر شخصی معمولات کا ایک مثالی خاکہ ترتیب دیا گیا ہے۔ تحریک سیرت کے اس مقدس روحانی سلسلے میں شمولیت کے لئے رابطہ کیجئے۔

۶۔ عالمی تحریک سیرت کے زیرِ اہتمام سیرت طیبہ کے حوالے سے مختلف تعلیمی کلاسز اور خط و کتابت کے ذریعے فاصلاتی کورسز شروع کئے جا رہے ہیں۔ ان کورسز میں شامل ہو کر اپنے آقا و مولا ﷺ کی حیات طیبہ سے آگاہی حاصل کریں۔

۷۔ اپنے گھر، دفتر یا ادارے میں ذکرِ رسول ﷺ کی مختصر محافل، درود پاک کے حلقے اور مطالعہ سیرت کے اجتماعی پروگرام ترتیب دیجئے۔ تحریک سیرت اس ضمن میں بھرپور عملی تعاون کرے گی۔

۸۔ تحریک سیرت کے دعوتی، اصلاحی اور تربیتی پروگراموں سے خود بھی استفادہ کریں اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں۔ یہ پروگرام آپ کی علمی، دینی اور سماجی ترقی میں مددگار ثابت ہوں گے۔

۹۔ عالمی تحریک سیرت کے زیرِ اہتمام مجالس ذکرِ رسول ﷺ، محافلِ میلاد اور خطبات سیرت کے عظیم الشان پروگراموں میں شرکت کی سعادت حاصل کریں۔

۱۰۔ سیرت طیبہ کے حوالے سے کوئی علمی و فکری کام انجام دیں یا کسی قسم کا دعوتی و اصلاحی پروگرام بنائیں اور ہمارا بھرپور تعاون حاصل کریں۔

۱۱۔ صرف ایک بار مبلغ پانچ سو روپے (۵۰۰) روپے زرِ تعاون ادا کیجئے اور ”عالمی تحریک سیرت“ کے تاحیات ابتدائی رکن بن کر ہمارے تمام اجتماعی کاموں کے اجر و ثواب اور خیر و برکت میں زندگی بھر مفت حصہ پائیے۔

۱۲۔ اگر آپ عالمی تحریک سیرت کے ”حلقہ نہضت“ میں اپنا نام درج کرانا چاہیں تو نیچے دیا گیا کوپن بھر کر یا مطلوبہ کوائف سادہ کاغذ پر لکھ کر ہمیں بھیج دیجئے اس کے بہت سے فوائد آپ کو حاصل ہوں گے۔

والسلام

سیّد عبدالرحمن بخاری

مؤسس عالمی تحریک سیرت

۱۔ جامع مسجد عکس گنبد خضرا، نہر پل، شارع قائد اعظم، لاہور

۲۔ ۲۹- ڈی سبزہ زار، لاہور

## کوائف برائے حلقہ نہضت، عالمی تحریک سیرت

نام ----- ولدیت -----

عمر ----- پیشہ -----

تعلیم (دینی) ----- مروجہ -----

مستقل پتہ -----

موجودہ پتہ -----

فون (دفتر) ----- (رہائش) -----

ای میل -----



## سید عبدالرحمن بخاریؒ

”ملک کے قابل فخر محقق اور بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی کے پروفیسر عزیز گرامی سید عبدالرحمن بخاری جہاں فقہ کے پُر پیچ مسائل پر دسترس رکھتے ہیں وہاں الفاظ کے دروبست اور دل میں اتر جانے والے حسن بیان کی لطافتوں سے بھی مالا مال ہیں۔ قاری، شاہ صاحب محترم کی تحریر سے لطف اندوز بھی ہوتا ہے اور اردو ادب کے حسن و جمال سے اس کے ادبی ذوق کی بھی آبیاری ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر صاحبزادہ ساجد الرحمن

مدیر ”فکر و نظر“ ادارہ تحقیقات اسلامی، اسلام آباد

”مفکر اسلام علامہ سید عبدالرحمن بخاری علوم قدیمہ اور جدیدہ کے فاضل ہیں اور انہیں بیک وقت تحریر و تقریر پر دسترس ہے، اللہ تعالیٰ نے انہیں ملت اسلامیہ کا درد عطا فرمایا ہے۔“

شیخ الحدیث مولانا محمد عبدالحکیم شرف قادری، لاہور

”میں بخاری صاحب کی تحریروں کے آئینے میں ایک روشن مستقبل دیکھ رہا ہوں۔ ان کا طرز استدلال حکیمانہ اور بصیرت افروز ہے۔ وہ اپنے فکر کے ابلاغ کا طریقہ جانتے ہیں۔ ان کی نظر میں وسعت ہے اور قدیم و جدید دونوں طرح کے مصادر پر ان کی نگاہ ہے۔“

مولانا سید محمد متین ہاشمی

# عالمی تحریک سیر پاکستان

جامع مسجد عکس کنسٹریکشنز، نیشنل مال، ڈو لاہور