

## ضبط نفس

می شود از جبر پیدا اختیار

ضبط کے بغیر تعمیر شخصیت کا کوئی پروگرام مفید اور موثر نہیں ہو سکتا۔ ضبط ہو تو کسی لائحہ عمل پر عمل ہو سکتا ہے۔ ضبط نہ ہو تو کسی پروگرام پر عمل کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا اور جب تک کسی پروگرام پر عملدہ آئے نہ ہو اس سے فائدہ نہیں اٹھایا جاسکتا اور اگر یہ نظر عمیق دیکھا جائے تو ضبط پیدا کرنا ہی حیاتِ انسانی کا مقصد بھی ہے بلکہ جانوروں اور انسانوں میں فرق ہی سمجھ اور ضبط کا ہے۔ جانوروں کو نہ اپنی زندگی کے مقصد کا احساس ہے نہ سمجھ۔ چونکہ ان کے سامنے کوئی مقصد نہیں اس لیے ان کے حرکات و سکنات کسی ضبط کے تحت نہیں۔ انسان کے سامنے ایک مقصد ہے اس لیے وہ اپنی تمام قوتوں کو سمیٹ کر اپنے مقصد کی طرف سیدھا آگے بڑھتا چلا جاتا ہے۔ راستے کے خارزاروں اور شاہراہ حیات سے ادھر ادھر نکلنے والے چھوٹے چھوٹے راستوں سے بچتا اور پہلو بچاتا ہوں اور یہ اس وقت تک ممکن نہیں جب تک اسے اپنے اوپر ضبط نہ ہو۔

ضبط کے بغیر شاہراہ حیات پر ایک قدم بھی چلنا نہیں جاسکتا۔ البتہ ضبط کے دو مراحل ہیں۔ پہلا مرحلہ اطاعت ہے اور دوسرا تقویٰ۔ اطاعت کا پہلا قدم ہے اور تقویٰ آخری۔ پہلے مرحلہ میں ضبط باہر سے عائد ہوتا ہے اور دوسرے میں اندر سے۔ پہلے مرحلہ میں انسان اپنے سے کسی برتر شخصیت کے کہنے پر اس کے احکام یا نظام کی پابندی کرتا ہے اور دوسرے میں ان احکام یا اس نظام کی حکمت یا سود مندگی واضح ہو جانے کے بعد اس پر چلنا اس کی

طبیعت کا جزو ہو جاتا ہے۔ اب اس کے لیے احکام باہر کی چیز نہیں رہتے بلکہ اندر کی چیز بن جاتے ہیں۔ پہلے مرحلہ میں مشقت سے اطاعت بجا لاتا ہے۔ دوسرے مرحلہ میں وہ مشقت راحت سے بدل جاتی ہے اور انسان وہی سب کام خوشی خوشی کرنے لگتا ہے۔ یہاں ضمنی اشارہ کر دینا ہے کہ وہی سب کام خوشی خوشی کرنے لگتا ہے۔ مشقت نہیں رہتی بلکہ محبوب کی اطاعت میں مشقت کی بجائے راحت حاصل ہوتی ہے۔ بچے کو ہر صبح منہ دھونے یا نہانے کے لیے کہنا پڑتا ہے اور وہ ماں باپ کے ڈر یا احترام یا خوف و احترام کے ملے جلے جذبات کے تحت منہ دھوتا ہے۔ ورنہ اس کا دل ہی چاہتا ہے کہ وہ بغیر منہ ہاتھ دھوئے ہی ناشتہ کر لے۔ یہی حال اس کے لباس کا ہے۔ اسے کہہ کہہ کر لباس صاف رکھایا جاتا ہے۔ ورنہ وہ بار بار اسے میلا کر دیتا ہے اور وہی پہننے پھرتا ہے لیکن بعد میں تیرہ چودہ برس کی عمر میں وہی بچہ جب تک صبح نہا دھو نہ لے یا کم از کم منہ ہاتھ نہ دھو لے اور دانتوں کو صاف نہ کر لے ناشتہ نہیں کرتا۔ آپ لاکھ کہیں ناشتہ ٹھنڈا ہو رہا ہے۔ وہ کے گاپیلے ہاتھ منہ دھولوں یا نہالوں پھر ناشتہ کر لے گا۔ اسی طرح بعد میں وہ خود ہی اپنا لباس بھی صاف ستھرا رکھے گا۔ بوٹ بھی ہر روز بالمش کرے گا وغیرہ وغیرہ اس لیے کہ اب اس پر صفائی کے فوائد ظاہر ہو چکے ہیں بلکہ اس سے بھی آگے جا کر صفائی اس کی طبیعت کا جزو ہو چکی ہے اور وہ اس کے بغیر رہ نہیں سکتا۔

یہی حال عام انسان کا ہے پہلے اسے اپنے آپ کو کسی نظام کے تحت لاکر اس کے احکام کی پابندی کرنا پڑتی ہے۔ اس وقت وہ اس نظام کے احکام کی حکمت سے بھی پوری طرح واقف نہیں ہوتا۔ اسے صرف اتنا خیال ہوتا ہے کہ یہ نظام فلاں اہم شخصیت کا تیار کردہ ہے۔ اور اس نے ایسی ایسی اعلیٰ شخصیتیں پیدا کی ہیں۔ اگر میں اس نظام سے منسلک ہو جاؤں گا تو میری زندگی بھی کامیاب ہو جائے گی۔ اور میں مقصد حیات سے ہم کنار ہو جاؤں گا۔ پھر اس پر باقاعدگی سے کچھ عرصہ عمل کرنے کے بعد وہ اس پر وگرام کے اثرات کو محسوس کرتا ہے اور

اس پر اس کے قواعد و ضوابط منکشف ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اسے اس پر وگرا م سے محبت ہو جاتی ہے۔ اس سے اگلے مرحلہ پر وہ پر وگرا م اس کی طبیعت کا جزو ہو جاتا ہے اور وہ اس کے بغیر رہ ہی نہیں سکتا۔ اس وقت پھر وہ پر وگرا م سے اپنا ہی پر وگرا م نظر آتا ہے۔

ہم ضبط نفس کی بات کر رہے تھے۔ اگرچہ انسان روح، عقل اور بدن تینوں کا مجموعہ ہے۔ مگر جیسا کہ ہم بخوبی جانتے ہیں یہ تینوں ایک دوسرے سے بالکل الگ تھلگ بھی نہیں۔ بلکہ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ اگر انسان محض بدنی ضروریات میں منہمک ہو کے رہ جائے تو اس کے قوائے روحانیہیں منظر میں چلے جاتے ہیں یعنی ان پر حجاب سا آجاتا ہے۔ لیکن جب وہ حیوانی ضروریات سے کنارہ کشی اختیار کرتا ہے تو اس کی روحانی صفات چمکتی ہیں اور ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ عقل ان دونوں کے بین میں ہے۔ اگر انسان میں ہیمنیت کا غلبہ ہو تو اس کی عقل بھی ہیمنیت کے اس غلبے کی وجہ سے بہیمانہ ہو کر چالاک یا عیاری بن جاتی ہے اور اگر وہ روحانیت کی طرف مائل ہو تو اس کی عقل روحانی ہو کر حکمت اور دانائی ہو جاتی ہے۔

اک دانش نوریانی      اک دانش برہانی

دراصل عقل کی حیثیت زیادہ تر خادم کی ہے۔ جو بھی ہم اپنا مقصد قرار دیں بالعموم عقل اس کے لیے دلائل ڈھونڈتی اور تجاویز سوچتی ہے۔ اگرچہ پریڈ وغیرہ سے بھی انسان میں ضبط پیدا کیا جاسکتا ہے لیکن یہ ضبط باہر سے نافذ شدہ ہوتا ہے۔ یہ وہ ضبط نہیں ہوتا جو انسان کے اندر سے اٹھتا ہے اور اس کی طبیعت کا جزو ہو جاتا ہے۔ اپنے اوپر ضبط کا آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے کھانے پینے کو ضبط کے تحت لائے۔

زمانہ قدیم سے ہر قوم اور ملک میں کھانے پینے اور عورتوں سے پرہیز کو خدا رسیدہ یا نیک ہونے کی علامت سمجھا جاتا رہا ہے۔ مگر مشکل یہ ہے کہ بدنی ضروریات کو بالکل دبا

دینے سے ایک طرف اس جہان کے کام چلنے سے رہ جاتے ہیں اور دوسری طرف خود انسان طرح طرح کی نفسیاتی الجھنوں میں گرفتار ہو جاتا ہے جس سے اس کی ذہنی اور اخلاقی ترقی بالکل مسدود ہو جاتی ہے۔ یوں بھی روحانی ترقی کا معیار اخلاقی برتری اور عملی سرگرمی ہے ان سے کٹ کر روحانی ترقی غیر مفید بلکہ بعض حالتوں میں مضر ثابت ہوتی ہے اس لیے اس امر کی ضرورت ہے کہ ضبط نفس پیدا کرنے کے لیے کوئی ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جس سے انسان کے روحانی اور بدنی قوائے پہلو بہ پہلو ترقی کر سکیں۔ اور ایک دوسرے کی راہ روکنے کی بجائے ایک دوسرے کے مددگار ثابت ہوں۔ اگر بدنی قوائے کو اس قدر کمزور کر دیا جائے کہ ان میں جان ہی نہ رہ جائے تو پھر ضبط کا ہے پر ہوا۔ اور ایسے ضبط سے حاصل ہونے والا صورت میں ممکن ہے جب انسان کی شکلی اور شہوانی بھوک کو کچلا نہ جائے بلکہ اس پر صرف پابندی عائد کی جائے اور وہ پابندی اتنی ہو اور اس طرح سے عائد کی گئی ہو جو انسان کو ضبط دینے کے علاوہ اس کے قوائے روحانیہ کو چمکانے اور بردے کار لانے کا سبب بھی بنے۔

تعمیر شخصیت کے اسلامی پروگرام حیات میں اس مقصد کے لیے ماہ رمضان کے روزے مقرر کیے گئے ہیں۔ سال کے بارہ مہینوں میں ایک ماہ کو روزوں کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے اور وہ مہینہ قمری رکھا گیا ہے جو سال کے ہر موسم میں پھرتا رہتا ہے۔ روزہ کی صورت یہ ہے کہ سپیدہ سحر نمودار ہونے سے غروب آفتاب تک نہ کچھ کھا یا جائے نہ پییا جائے اور نہ عورت کی طرف رجوع کیا جائے۔ پھوک پیاس اور شہوت پر پابندی عائد کر دی مگر صرف اتنی جو انسانی کردار پر صحت مند اثر کا موجب ہو۔ ان معاملات میں خلو کو اس طرح روکا کہ دیر سے سحری کھانے اور جلدی روزہ افطار کرنے کو افضل قرار دیا۔ بغیر کچھ کھائے روزہ رکھنے کو ناپسند فرمایا۔ شب کے دوران کھانے پینے اور عورتوں کے پاس جانے کی اجازت دے دی۔ تراویح، تہجد اور تلاوت قرآن پاک پر زور دے کر

رجوع الی اللہ کو بڑھایا جائے تاکہ انسان کا اللہ سے تعلق مضبوط ہو کر اس کی روح کو چلا دینے کا موجب ہو اور اس کی روحانی قوت باہمی تعلقات اور اخلاقی شعور و احساس دوسرے لوگوں کے ساتھ اس کے باہمی تعلقات میں منعکس ہو کر انہیں پاکیزہ اور محبت آمیز بنائے اور پھر یہ پاکیزگی اس کے اعمال میں جلوہ گر ہو۔ یہ ضبط نفس پیدا کرنے کا ایسا متوازن طریق ہے جو عمل کے لحاظ سے آسان اور نتائج کے اعتبار سے بہت اہم ہے۔ انس میں کھانے پینے اور شہوت کی حیوانی خواہشات کو کچلا نہیں گیا بلکہ ایک خوشگوار ضبط کے تحت لایا گیا ہے۔ صبح سے شام تک ان خواہشات پر تیس دن روزانہ ضبط رکھنے سے طبیعت کے اندر ایک عام ضبط پیدا ہو جاتا ہے جو آہستہ آہستہ انسان کی تمام زندگی پر اپنا اثر دکھانے لگتا ہے اور اگر اس پر دو گرام پر صحیح طریق سے عمل درآمد کیا جائے تو تیس دن کا یہ مسلسل پروگرام انسان میں اتنا ضبط پیدا کر دیتا ہے جو کم از کم پورا ایک برس کام دے سکے۔ جیسے بعض لوگ فصل کی کٹائی کے دنوں میں محنت کر کے پورے سال کے لیے اناج جمع کر لیتے ہیں۔ یہ بھی روحانی فصل پکنے کے دن ہیں جو چاہے ان دنوں میں محنت کر کے سال بھر کے لیے روحانی غذا کا ذخیرہ کر سکتا ہے۔ اس مہینہ میں پورا مہینہ ایسی مخصوص روحانی برکات و فیوض کا نزول ہوتا ہے جو دوسرے کسی مہینہ میں نہیں ہوتا۔ ان کے عام اثر کو سبھی لوگ محسوس کرتے ہیں۔ آپ نے اکثر لوگوں کو کہتے سنا ہو گا کہ رمضان میں برائیوں کا چھوڑ دینا آسان ہوتا ہے۔ دوسرے دنوں کی نسبت رمضان میں روزے رکھنا آسان ہوتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ لیکن اہل باطن کی نظریں اس مہینہ میں ایسے مخصوص روحانی اثرات کو بھی دیکھتی ہیں جو دوسرے نہیں دیکھ سکتے۔ بسا اوقات ایسا ہوا ہے کہ کسی صاحب باطن نے سورج غروب ہونے کے ساتھ ہی کہہ دیا تھا کہ رمضان کے انوار و تجلیات کا آغاز ہو چکا ہے حالانکہ رمضان کا چاند اس کے تقریباً نصف گھنٹہ بعد دیکھا گیا۔

چنانچہ حضورؐ نے فرمایا کہ رمضان میں آسمانوں کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں یعنی آسمانی برکات اور فیوض کا بہت زیادہ نزول ہوتا ہے اور شیاطین مقید کر دیے جاتے ہیں۔

قرآن پاک نے صرف چھ آیات میں روزوں کے متعلق سب کچھ بیان کر دیا ہے اور اس خوبصورتی اور فصاحت و بلاغت سے کہہ دیا کہ دینا کے کسی ادب میں اس کا جواب نہیں۔ پہلی آیت میں جہاں یہ فرمایا کہ ”تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں“ وہاں ساتھ ہی ان کا مقصد بھی بیان کر دیا ”تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہو سکے“ اور پھر جہاں روزوں کے تمام احکام ختم کیے وہاں پھر اسی بات کو دہرایا ”اس طرح اللہ اپنی آیات لوگوں کے لیے کھول کر بیان کرتا ہے تاکہ ان میں تقویٰ پیدا ہو سکے“

یہ قرآن پاک کا عام انداز ہے کہ وہ جہاں سے بات شروع کرتا ہے وہیں اس کا اختتام بھی کرتا ہے اور درمیان میں بعض دیگر ضروری امور لے آتا ہے۔

پہلی آیت میں فرمایا کہ ایمانداروں کے لیے روزے مقرر کر دیے گئے ہیں اور روزوں کا مقصد تقویٰ پیدا کرنا ہے۔ یہاں ایک لمحہ رک کر ہمیں یہ دیکھ لینا چاہیے کہ تقویٰ کیا ہے۔ جب انسان کو اپنے اوپر اس قدر ضبط حاصل ہو جائے کہ برائیوں سے بچنا اس کی طبیعت کا جزو بن جائے تو یہ تقوٰے کہلاتا ہے۔ یہی مقصد حیات ہے

(۲۱:۲)۔ اور اسی سے انسانیت عبارت ہے۔ بلکہ عبادت کا ایک مقصد بھی یہی ہے کہ اس سے تقوٰے حاصل ہوتا ہے۔ (۲۱:۲)۔ تقوٰے کے برعکس عدوان ہے۔

(۲۱:۵)۔ عدوان یہ ہے کہ انسان کسی چیز سے اجتناب نہ کرے۔ ہر چیز کو جائز سمجھے۔ اس کے پاس نیک و بد کا معیار نہ ہو۔ تقوٰے ہی کو قربانی کا مقصد قرار دیا۔

(۳۶:۲۲)۔ تقوٰے ہی کو انسان کے لیے بہترین لباس فرمایا۔ (۲۶:۷)۔ تقوٰے ہی کو سچ کے لیے بہترین زاو راہ قرار دیا۔ (۱۹۷:۲)۔ دوسری آیت میں فرمایا ”یہ گنتی

کے دن ہیں۔ لیکن اگر کوئی ان دنوں میں بیمار ہو یا سفر پر ہو تو وہ اتنی تعداد بعد میں پوری کر لے۔ لیکن اگر کوئی شخص مسلسل سفر پر رہتا ہو یا دائمی مریض ہو اور اس کی مالی حالت اجازت دے تو وہ رمضان کے دنوں میں بطور فدیہ فی روزہ ایک مسکین کو دو وقت کھانا کھلا دے۔ اگر بعد میں اسے روزے پورے کرنے کا موقع مل جائے تو یہ اس کے لیے اور بہتر ہے کیونکہ جو کوئی خوش دلی سے نیکی کے کام کرتا ہے وہ اس کے لیے بہتری کا سبب بنتے ہیں۔ اگر تمہیں اس کے فوائد و برکات کا پورا علم ہو تو تم خود سمجھ لو گے کہ روزہ رکھنا تمہارے لیے بہتر ہے اور بلا ضرورت بیماری یا سفر کا عذر بنانا اپنے لیے ہی نقصان دہ ہے۔

تیسری آیت میں گنتی کے دنوں کی صراحت فرمادی کہ ان سے مراد رمضان کا مہینہ ہے اور یہ مہینہ اس لیے روزوں کے لیے منتخب کیا گیا ہے کہ اس میں قرآن پاک نازل ہوا تھا۔ یہ قرآن پاک لوگوں کے لیے ہدایت اور نیک و بد کی تمیز سکھانے والا ہے اور اس میں ہدایت کے دلائل ہیں۔ اس لیے جو کوئی اس مہینے میں موجود ہو وہ ضرور اس کے روزے رکھے اور جو کوئی اس مہینے کے اندر بیمار ہو یا سفر پر ہو وہ اس مہینے کے دنوں کی تعداد بعد میں پوری کر لے۔ اللہ تمہارے ساتھ آسانی چاہتے ہیں۔ سختی نہیں چاہتے اور یہ چاہتے ہیں کہ تم اتنی تعداد پوری کر لو اور اللہ نے تمہیں جو راہ راست کی طرف رہنمائی عنایت فرمائی ہے اس کے شکر یہ کے طور پر اس کی بڑائی بیان کرو اور اس کا شکر یہ ادا کرو۔

گویا روزوں کے لیے ماہ رمضان کا انتخاب اس ماہ میں نزول قرآن کے باعث ہے۔ اس لیے روزوں میں قرآن پاک کی تلاوت پر زیادہ زور دیا گیا ہے۔ چونکہ اس ماہ میں قرآن پاک جیسی نعمت عطا ہوئی اس لیے ان دنوں اللہ کی اور زیادہ بڑائی بیان کرے اور زیادہ شکر گزاری کرے۔ زبان سے بھی شکر یہ ادا کرے اور اصل شکر گزاری یہ ہے کہ قرآن پاک کا زیادہ سے زیادہ علم حاصل کرے اور اس پر زیادہ سے زیادہ عمل کرے۔

اللہ کی بڑائی بیان کرنے کا ذکر آیا تو ساتھ ہی فرما دیا: اور جب میرے بندے تجھ سے میرے متعلق پوچھیں (کہ وہ اللہ جس کی بڑائی بیان کرنے کا ہمیں حکم دیا گیا ہے اور جو یہ فرماتا ہے کہ رمضان کے روزے رکھو وہ ہے کہاں؟ تو ان سے کہہ دیجیے) کہ میں یقیناً (ان سے بالکل) قریب ہوں (: بٹھا کے عرش پر رکھا ہے تو نے اسے واعظ!) پکارنے والا جب مجھے پکارتا تو نہ صرف اس کی پکار کو سنتا ہوں بلکہ اس کا جواب دیتا ہوں۔ اس لیے چاہیے کہ وہ بھی میری بات کو مانیں (بالخصوص روزوں کے بارے میں) اور مجھ پر یقین رکھیں (کہ میں جو کچھ انہیں کہتا ہوں انہیں کے فائدہ کے لیے کہتا ہوں اور مجھ سے ان کا عمل مخفی نہیں اور میں اس کو پوری پوری جزا دوں گا) تاکہ وہ بھلائی پاسکیں۔

روزوں کے احکام بیان کرنے کرتے درمیان میں یہ آیت لاکر اپنے مخصوص انداز میں روزوں سے جو تقرب الی اللہ حاصل ہوتا ہے اور اس کے جو ثمرات ہیں ان کی طرف نہایت پیار سے اشارہ فرما دیا۔ ایک حدیث قدسی میں حق تعالیٰ فرماتے ہیں کہ روزہ دار کھانا پینا اور دیگر خواہشات صرف میرے لیے ترک کرتا ہے۔ اس لیے روزے خاص میرے لیے ہیں اور میں ہی ان کی جزا دوں گا یا میں ہی ان کی جزا ہوں۔ روزوں کی جزا محدود نہیں بلکہ جیسے صابروں کے لیے بے حساب اجر ہے اسی طرح روزہ داروں کے اجر کا بھی کوئی شمار نہیں اور جب خود اللہ تعالیٰ اس کا اجر ٹھہرے تو ظاہر ہے کہ اس سے زیادہ بے حساب اور لامحدود اجر اور کیا ہو سکتا ہے۔ دراصل یہ حدیث قدسی اسی آیت کی تفسیر ہے:

سمحھ میں اس قدر آیا کہ دل کی موت ہے دوری (اقبال)

ورنہ اگر دل زندہ ہو تو حق تعالیٰ بالکل قریب ہیں اور روزوں کا بھی فائدہ ہے کہ وہ دل کو زندگی بخنتے ہیں۔

اگلی آیت میں رمضان کی راتوں میں عورتوں کے پاس جانے کی اجازت دیدی۔  
ضمناً یہ بھی فرما دیا ہے کہ عورتیں مردوں کے لیے لباس ہیں اور مرد عورتوں کے لیے۔ اور لباس



پردہ پوش بھی ہونا ہے اور باعثِ زمینت بھی۔ ساتھ ہی یہ بھی فرما دیا کہ روزہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب صبح کی سفید دھاری رات کی سیاہ دھاری سے الگ ہو جائے۔ یعنی صبح صادق۔ اس وقت سے غروبِ آفتاب تک روزہ ہے۔ آگے یہ فرما کر کہ اگر تم مساجد میں معتکف ہو تو تمہیں رات کو بھی عورتوں کے پاس جانے کی اجازت نہیں۔ "ضمناً" اعتکاف کا بھی ذکر کر دیا۔

خلوت نشینی کو بھی زمانہ قدیم سے تقدس کا درجہ حاصل رہا ہے۔ لیکن اس سے جو مفاسد پیدا ہوئے ہیں وہ بھی کسی سے مخفی نہیں۔ عیسائی راہبوں اور ننوں کے فسانے آج تک زبانِ زد عام ہیں۔ یہی حال دیگر مذاہب کے خلوت نشین عناصر کا رہا ہے۔ مگر اس میں کلام نہیں کہ خلوت نشینی سے انسان کی اندرونی قوتوں کو جلا ضرور ملتی ہے اور یہ بختگی کے لیے ضروری ہے۔ بالعموم تمام انبیاء حضرات کو نبوت سے پہلے خلوت میں وقت گزارنا پڑا۔ خود حضور اکرمؐ نبوت سے پہلے غار میں خلوت نشین رہے اور نبوت کے بعد ہمیشہ رمضان کے آخری عشرہ میں اعتکاف فرماتے رہے۔ آخری برس حضورؐ نے بیس دن اعتکاف فرمایا۔

تعمیر شخصیت کے اسلامی پروگرام میں اگر خلوت نشینی کو نظر انداز کیا جاتا تو یہ پروگرام مکمل نہ ہوتا۔ اسلام نے اس معاملہ میں بھی حسب معمول افرات و تفریط سے بچتے ہوئے اعتدال کا راستہ اختیار کیا اور کوشش کی کہ انسان خلوت نشینی کے فوائد سے بہرہ اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ اس کے مفاسد سے بچا رہے۔ خلوت نشینی کے لیے رمضان کا آخری عشرہ منتخب کیا جب کہ پہلے بیس دن کے روزوں کے باعث خاصا ضبط اور روحانیت پیدا ہو چکی ہوتی ہے۔ جگہ مسجد بتائی جہاں لوگ آتے جاتے رہتے ہیں۔ بائچ وقت اذان اور نماز باجماعت ہوتی ہے۔ تراویح کی لمبی نماز پڑھی جاتی ہے۔ لوگ اگر تہجد پڑھتے ہیں۔ نماز جمعہ ہوتی ہے۔ تاکہ خلوت میں بھی لوگوں کی معیت حاصل رہے مگر ان لوگوں کی جو ذکر و اذکار اور عبادت میں مشغول ہوں تاکہ ان کے پاس ہونے سے رجوع الی اللہ اور بڑھے، اور وسوسہ ہیمیہ فیلہ حاصل

کر کے غلط راہ پر نہ ڈال سکیں۔ ظاہر ہے کہ تعمیر شخصیت کے یہ بلند مراحل ہر شخص کے لیے نہیں۔ نہ ہر ایک کے حالات اس کی اجازت دیتے ہیں کہ وہ نو یا دس دن اپنا کام کاج چھوڑ کر بیٹھ جائے اس لیے اعتکاف کو فرض کفایہ قرار دیا کہ اگر محلہ کا ایک شخص بھی معتکف ہو جائے تو ٹھیک ہے۔ پہاڑوں اور جنگلوں کی طویل خلوت نشینی سے مسجد میں دس دن کے اعتکاف سے زیادہ اثرات مرتب ہوتے ہیں اور باہر کی خلوت نشینی میں جو خطرات پنہاں ہیں کہ بسا اوقات انسان اس بُری طرح سے وسوسہ ہیمیہ کا شکار ہوتا ہے کہ اس کے سب کیے کر ائے پر بالکل پانی پھر جاتا ہے ان سے یہاں انسان بالکل محفوظ و مہسُون رہتا ہے۔

پھر روزوں سے حاصل شدہ ضبط نفس اور روحانی قوت کو زندگی سے الگ کوئی چیز قرار دینے کی بجائے یہ یقین فرمائی کہ اس سے اپنی روزمرہ زندگی کو بہتر بناؤ۔ روزوں میں جائز چیزوں سے پرہیز کر کے تم نے اپنے آپ پر جو ضبط حاصل کیا ہے اسے عام زندگی میں ناجائز طریقوں سے مال حاصل کرنے سے بچنے کا ذریعہ بناؤ۔ اس رکوع کو اس یقین پر ختم فرمایا: اور آپس میں ایک دوسرے کا مال ناجائز طریق سے نہ کھاؤ اور نہ اسے حاکموں کو بطور رشوت دو تاکہ ان کے ذریعہ دوسروں کے مال کا کچھ حصہ تحفہ کے طور پر جانتے بوجھے کھا سکو۔" گویا اس طرف اشارہ فرمایا کہ اگر کوئی روزوں سے حاصل شدہ ضبط کو عام زندگی میں برائی سے بچنے کی خاطر استعمال میں نہیں لاتا تو اس نے اپنے آپ کو روزوں کے مقصد سے محروم رکھا حضورؐ نے فرمایا: جو شخص روزہ میں جھوٹ جھلی، بُری نظر اور دوسری برائیوں سے نہیں بچتا تو اللہ کو اس بات کی کوئی ضرورت نہیں کہ وہ صبح سے شام تک اپنا منہ باندھ رکھے۔ نیز فرمایا روزہ میں لڑائی جھگڑائے سے پرہیز کر دو۔ اگر کوئی پہل بھی کرے تو اسے کہہ دو کہ میں روزہ سے ہوں۔

سال میر میں رمضان کے خاص مہینہ کو گویا ریفریشر کو رس بنا دیا تاکہ اس میں انسان اللہ سے اپنا تعلق خوب استوار کر لے۔ اپنے آپ پر از سر نو ضبط حاصل کر لے۔ اپنے ضابطہ حیات قرآن پاک کا اچھی طرح سے مطالعہ کر کے اپنے سال بھر کے کارناموں کا جائزہ لے لے۔ اور آئندہ سال کی جدوجہد کے لیے تیار ہو جائے۔