

بندہ مومن کی زندگی کا ایک دن

مومن کی زندگی کا ایک دن کس طرح گزرنا چاہئے؟ ہر آنے والا دن مومن سے کن چیزوں کا مطالبہ کرتا ہے؟ اب ہم دیکھتے ہیں کہ اگر آدمی شریعت کی نگرانی میں زندگی گزارنا چاہے تو وہ اس کی کس طرح رہنمائی کرتی ہے۔؟

صبح صادق کے وقت جب آدمی اٹھتا ہے تو اس وقت ایک نئی زندگی کی ابتداء ہوتی ہے۔ بیدار ہونے کے فوراً بعد پڑھتا ہے ”الحمد لله الذی احیاناً بعد ما اماتنا والیہ النشور“ یعنی مومن کی بیداری اللہ رب العزت کی حمد و ثنا اور اس کے کمان قدرت کے اظہار سے شروع ہوتی ہے پھر اگر وہ قضائے حاجت کے لئے جائے تو یہ دعا پڑھتا ہے۔ ”اللهم انی اعوذ بک من الخبث والخبائث“ فراغت کے بعد پڑھتا ہے ”غفرانک“ تمام شیطنت والی چیزوں سے خداوند کی پناہ میں آتا ہے۔ اس کے بعد مسواک کرتا ہے بقول ایک انگریز ڈاکٹر کے یہ ”لکڑی کا ٹکڑا جو مسلمان استعمال کرتے ہیں یہ آدمی کو کینسر سے محفوظ رکھتا ہے“

پھر وضو کرنے کے بعد متوجہ ہوتا ہے سب سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کو دھوتا ہے کیونکہ ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ برتن میں داخل کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو لیا کرو کیونکہ تم نہیں جانتے انہوں نے رات کہاں گزاری ہے؟ پھر کلی کرتا ہے اور ناک میں پانی ڈالتا ہے اور اس کو اچھی طرح جھاڑتا ہے کیونکہ فرمان نبوی ﷺ ہے کہ ”شیطان انسان کے ناک میں رات گزارتا ہے“ پھر اسی طرح تمام وضو کرتا ہے۔ کیونکہ یہ حدیث اس کے سامنے ہوتی ہے ”من توضا فاحسن الوضوء خرجت خطایاہ من جسده حتی تخرج من تحت اظفاره“ (حدیث)

تمام جسم کی خطائیں گر جاتی ہیں۔ وضو کے قطرات ان خطاؤں کو دھو دیتے ہیں۔ یہی وہ طریقہ ہے جو جسم میں چستی پیدا کرتا ہے اور پھر نماز کی طرف چل دیتا ہے ہر قدم کے بدلے خطائیں معاف ہوتی ہیں۔ مسجد میں داخل ہوتے وقت یہ دعا پڑھتا ہے ”اللهم افتح لی ابواب رحمتک“ اور مسجد میں دایاں پاؤں پہلے داخل کرتا ہے۔ تہیۃ المسجد اور سنتیں ادا کرتا ہے۔ جو نہی اپنی پیشانی کو اپنے رب کی بارگاہ میں رکھتا ہے جب پہلا سجدہ کرتا ہے تو سوچتا ہے کہ مجھے اسی مٹی سے پیدا کیا گیا ہے جب اٹھتا ہے تو زندگی کا تصور پیدا ہوتا ہے اور جب دوسرے سجدے میں جاتا ہے تو سوچتا ہے کہ مجھے اسی مٹی کے اندر جانا ہے بعد میں نماز کے انتظار میں بیٹھ جاتا ہے اور ذکر و اذکار میں مشغول رہتا ہے اور نماز کا انتظار کرنے والا اسی طرح ہوتا جس طرح وہ نماز پڑھ رہا ہو۔

پھر باجماعت نماز ادا کرتا ہے۔ کیونکہ جماعت کی نماز اکیلے آدمی کی نماز سے پیچیس یا ستائیس درجے افضل ہے۔ جماعت کی افضلیت کا اظہار اس فرمان نبوی ﷺ سے بھی ہوتا ہے ”اگر مجھے عورتوں اور بچوں کا خوف نہ ہو تو ان آدمیوں کو اور ان کے گھروں کو جلا دیتا“ اور اسی طرح نابینے کو گھر میں نماز کی اجازت نہ دینا بھی اس بات پر دل ہے کہ باجماعت نماز ضروری ہے اور پھر نماز اس طریقے کے مطابق ادا کرتا ہے جس کے متعلق آپ نے فرمایا: ”صلوا کما راہتمونی اصلی“ یعنی مسنون نماز یہی وہ نماز ہے جو نجات کا سبب ہے اور دین کا ستون ہے۔ نماز سے فراغت کے بعد ذکر و اذکار میں مشغول ہو جاتا ہے اور مسنون ذکر کرتا ہے ان کے بعد جب انسان مسجد سے باہر نکلتا ہے تو بایاں پاؤں پہلے باہر رکھتا ہے اور یہ دعا پڑھتا ہے ”اللهم انی اسئلك من فضلك“

نماز سے فراغت کے بعد تلاوت قرآن کرتا ہے۔ اس قرآن کی تلاوت کرتا ہے جو دلوں کے لئے سکون کا باعث ہے۔ ”الابدکر اللہ تطمئن ا لقلوب“
 نہ دنیا سے نہ دولت سے نہ گھر آباد کرنے سے

تسلی دلی کو ہوتی ہے خدا کو یاد کرنے سے جس کی تلاوت کرنے سے ہر حرف کے بدلے دس نیکیاں ملتی ہیں اور آلم تین حرف ہیں۔ جس کے بارہ میں حضور ﷺ کا فرمان ہے۔ ”ان الله يرفع بهذا الكتاب اقواما ويضع به احرين“

شفاخانہ امراض دماغی، طائف سعودیہ کے ڈاکٹر مبارک علی الجیلانی کہتے ہیں کہ میرے طریقہ علاج یعنی علاج بالقرآن کا مختلف ممالک کے ماہرین نفسیات نے مشاہدہ کیا اور پھر باقاعدہ ایک ادارہ سائنٹیفک تحقیقاتی ادارے برائے ریلیجیوس تھراپی کے نام سے قائم کیا۔ جس میں جنون، مرگی اور دیگر امراض کا علاج بالقرآن کیا جاتا ہے۔ قرآنی آیات کی تاثیر کو سائنسی طور پر ثابت کر دیا ہے۔ اس کی وضاحت اللہ نے اپنے کلام میں فرمائی ہے۔ ”وَنَزَّلْنَا مِنْ آءِ لُقْمَانَ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ“ جتنے بھی کام انسان صبح اٹھ کر کرتا ہے مثلاً مسواک کرنا، وضوء کرنا، نماز ادا کرنا، یہ وہ چیزیں ہیں جن کی افادیت کو غیر مسلم بھی تسلیم کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ چیزیں صحت انسانی کے لئے بہت مفید ہیں۔

پوری دنیا کے ڈاکٹر، دانشور اور ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ تمام دماغی امراض کی ابتداء اطمینان قلب کے فقدان سے ہوتی ہے۔ ”پروفیسر آئی اے کے ترین“ نے کہا کہ ”ذہنی دباؤ کا علاج صبح کی نماز ہے“ اور ایک تحقیقاتی سروے کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ ”تہجد کی نماز اس بیماری کا موثر علاج ہے۔“

پھر صبح کا کھانا کھاتا ہے اس میں بھی تمام ادب و آداب کو ملحوظ رکھتا ہے۔ مثلاً دائیں ہاتھ سے کھانا، اپنے آگے سے کھانا، بقدر حاجت کھانا وغیرہ وغیرہ، اور کھانے کی ابتدا بسم اللہ سے کرتا ہے۔ اور کھانا تناول فرمانے کے بعد یہ کلمات بے اختیار اس کے زبان سے جاری ہو جاتے ہیں۔ ”الحمد لله الذي اطعمنا وسقانا وجعلنا من المسلمين“ یعنی اپنے پروردگار کا شکر بجالاتا ہے۔

اور پھر ہر آدمی اپنے کام کی طرف چل دیتا ہے۔ اگر وہ طالب علم ہے تو طلب علم کے لئے، اگر تاجر ہے تو تجارت کے لئے، اگر مزدور ہے تو مزدوری کے لئے چل دیتا ہے۔ غرضیکہ ہر ایک اپنی ڈیوٹی کی طرف رواں دواں نظر آتا ہے۔

اپنی معاشی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے چل دیتا ہے کیونکہ ”طلب الحلال جہاد“ اور دوسرا فرمان نبوی ﷺ ہے کہ ”طلب کسب الحلال فریضة بعد الفریضة“ کسب حلال بھی فرض ہے۔ تمام شرعی حدود و قیود کی پابندی کرتے ہوئے اپنا کام انجام دیتا ہے۔ کام کی ابتداء بسم اللہ سے کرتا ہے اور کام کے اندر عدل و انصاف، ایمان داری اور ذمہ داری کا ثبوت دیتا ہے۔

اب سورج عروج کے بعد زوال کی طرف مائل ہونا شروع ہو جاتا ہے کہ مسجدوں سے اذانیں شروع ہو جاتی ہیں۔ ”حی علی الصلاة أو تم طرف نماز کے۔ آذان کی آواز سنتے ہی مومن تمام کام ترک کر کے مسجد کی طرف چل دیتا ہے۔ نماز ظہر صحیح وقت پر ادا کرتا ہے۔ اس کے تمام تقاضوں کو بڑے خشوع و خضوع کے ساتھ پورا کرتا ہے۔ فراغت کے بعد پھر اپنے کام میں مصروف ہو جاتا ہے۔ اب سورج ایک مثل پر پہنچ گیا۔ پھر مسجد کے میناروں سے اللہ اکبر کی صدائیں بلند ہونا شروع ہوئیں۔ پھر اپنے کاروبار کی گھماگھی پر نماز کو ترجیح دیتے ہوئے، کاروبار بند کر کے مسجد کی طرف چل پڑتا ہے۔ نماز عصر کو اس کے صحیح وقت پر ادا کرتا ہے۔ کیونکہ فرمان خداوندی پر بھی عمل پیرا ہوتا ہے اور اس حدیث پر بھی عمل کرتا ہے۔ ”افضل الاعمال الاول میقاتها“ اس کے بعد وہ اپنی زندگی کے سفر کو جاری ساری رکھتا ہے۔ آخر سورج مغرب کی گھائیوں میں غروب ہونے کے قریب ہو رہا ہے۔ مسجد کے اندر موزن نے پھر نماز کی طرف پکارا۔ بندہ مومن فوراً کاروبار زندگی بند کر کے اس کی پکار پر لبیک کہتا ہے۔ نماز مغرب جماعت کے ساتھ ادا کرنے کے بعد شام کا کھانا تناول فرماتا ہے۔ اور اپنے پڑوسیوں کا بھی خیال رکھتا ہے کہ انہیں بھی کھانا میسر آیا ہے یا نہیں۔ رات کا سکون ہے۔ ایک بار پھر موزن نے نماز

کی طرف پکارا۔ نماز عشاء ادا کی۔ فرمان نبوی ﷺ ہے۔ ”من صلی العشاء فی جماعة فکانما قام نصف اللیل“ کہ جس نے عشاء کی نماز جماعت کے ساتھ پڑھی۔ ”وہ اس شخص کی طرح ہے جس نے نصف رات قیام کیا۔“ نماز عشاء ادا کرنے کے بعد ادھر ادھر کی باتوں میں مشغول نہیں ہوتا بلکہ فرمان نبوی کے مطابق جلدی اپنے بستر کی طرف جاتا ہے۔ بستر پر لیٹنے سے پہلے اس کو اچھی طرح جھاڑ لیتا ہے۔ کیونکہ اللہ کے رسول کا حکم ہے۔

اور اس وقت پورے دن میں کئے ہوئے کاموں پر نظر ڈالتا ہے کہ آج میں حقوق اللہ میں سے کن کن کی پابندی کی ہے اور حقوق العباد میں کس کس کے اندر مجھ سے کوتاہی ہوئی ہے۔ پورے دن کا جائزہ لیتا ہے اور اپنا احتساب کرتا ہے اگر انسان اپنا احتساب کرنا شروع کرے تو وہ تمام قسم کی برائیوں سے نجات حاصل کر سکتا ہے وہ نیک و اذکار جو رسول اللہ ﷺ نے بتائے ہیں کن کن میں پابندی کی اور کن کن امور میں غفلت سے کام لیا۔ پورے دن کا احتساب کرنے کے بعد اب بستر لیٹ جاتا ہے۔ دائیں کروٹ پر دایاں ہاتھ اپنے رخسار کے نیچے رکھ کر لیٹا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس طرح لیٹنے سے انسانی دل کے تمام امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ اس طرح لیٹنے سے خون کا سٹم صحیح طریقے سے معمول کے مطابق چلتا رہتا ہے۔ بائیں کروٹ لیٹنے سے اس میں خلل واقع ہوتا ہے۔ لیٹنے کی وہ تمام دعائیں پڑھتا ہے جو اللہ کے رسول نے بتائی ہیں۔ آیت الکرسی پڑھتا ہے جس سے اس کی نگرانی کے لئے ایک فرشتہ مقرر کر دیا جاتا ہے جو اس کو شیطان کی شر سے محفوظ رکھتا ہے اور پھر یہ دعا پڑھتا ہے ”اللھم باسمک اموت واحیی“ اور سورۃ اخلاص تین مرتبہ پڑھتا ہے کیونکہ تین مرتبہ پڑھنے کا ثواب مکمل قرآن پڑھنے کے برابر ہے۔ جب حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا نے غلام کا مطالبہ کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں تجھے ایک ایسی چیز بتاتا ہوں جو غلام سے بہتر ہے وہ یہ ہے کہ تو رات کو سوتے وقت اور ہر فرض نماز کے بعد، سبحان اللہ 33 مرتبہ، الحمد للہ 33

مرتبہ، اور اللہ اکبر 34 مرتبہ پڑھا کر۔ اس سے سارے دن کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آپ نے صحابہ (رضی اللہ عنہم) کو یہ دعا بھی سکھائی کہ جب تم بستر پر لیٹو تو یہ دعا پڑھ لیا کرو۔

”اللهم باسمك ربى وضعت جسى وبك ارفعہ وان امسك
نفسى فارحمها وان ارسلتها فاحفظها لما تحفظ به عبادك
الصالحين“

اسی طرح کی بہت ساری دعائیں جو منقول ہیں۔ وہ پڑھے یہی اس کی پریشانیوں کا
واحد حل ہیں۔

اگر اسے بے خوابی کا عارضہ ہے تو پھر وہ نشہ آور کیپول کھا کر اپنی زندگی برباد
نہیں کرتا بلکہ اس بیماری کا بہترین علاج یہ دعا ”اللهم غارت السجوم وهدات
العيون وانت الحى ا لقيوم لاتاخذك سنة ولا نوم يا حى يا قيوم اهدى
ليلى وانم عيسى“ ہے۔

مومن ہر قدم اٹھانے سے پہلے دیکھتا ہے کہ یہ طریقہ نبوی (ﷺ)
کے مطابق ہے یا نہیں۔ جو قدم میں اٹھا رہا ہوں وہ خلاف شریعت تو
نہیں ہے اپنی زندگی کا ہر لمحہ شرعی حدود و قیود میں رہ کر گزارتا ہے
جس طرح جیل میں انسان پابند ہوتا ہے اسی طرح مومن دنیا میں پابند
ہے کیونکہ ”الدنيا سجن المومن“ یہ وہ خاکہ ہے جس میں مومن کی
زندگی کے ایک دن کو انحصار سے بیان کیا گیا ہے جو اس دنیا میں ایک اجنبی
کی زندگی گزارتا ہے۔ اس قول پر عمل کرتے ہوئے ”کن فى الدنيا
كانك غريب“

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خالی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری

والله المستعان