




نماز میں
خشوع اور خضوع



نماز میں خشوع اور خضوع

نماز میں خشوع اور خضوع (باطنی اور ظاہری خلوص و عقیدت) کس طرح حاصل کریں۔ اسلام کا سب سے اہم رکن کلمہ توحید ہے اسکے بعد ایک مسلمان کے لئے سب سے اہم نماز ہے۔ کیوں؟ اس لئے کہ جب ہم نے اللہ تعالیٰ کو اپنا رب مان لیا، رب کے چھ معنوں کو ذہن میں رکھیں یعنی وہ، المالک، السید، المرئی، المرشد، التیم، اور المنعم ہے یعنی وہ مختار کل مالک ہے وہ ہر چیز کی دیکھ بھال کرنے والا ہے اور اسکو پروان چڑھانے والا ہے، اسکو راہ دکھانے والا ہے ہر چیز کو قائم رکھنے والا اور عطیے عطا کرنے والا رب، کے اندر یہ ساری باتیں موجود ہیں تو نماز ایک واحد ذریعہ ہے جس سے ہم اپنے رب سے براہ راست رابطہ قائم کرتے ہیں جس میں ہمارا پورا جسم اور ذہن اللہ کے لئے وقف ہو جاتا ہے نماز کے دوران ہماری زبان، جنیں، انگلیاں ہاتھ کمر، پاؤں، ناک، یعنی جسم کے تمام اعضاء اور ذہن اللہ کی عقیدت اور خلوص محبت میں کھوجاتے ہیں۔

جب ہم روزہ رکھتے ہیں تو جسم بھوک اور پیاس میں مبتلا ہوتا ہے ہم اپنی خواہشات کو بھی دبا دیتے ہیں لیکن ہمارا ذہن اور دماغ دنیا کے معاملات میں مشغول رہتا ہے ہم سو بھی سکتے ہیں۔ اس طرح زکوٰۃ دیتے وقت بھی ہمارا ذہن کہیں اور ہو سکتا ہے اور جسم کسی اور کام میں مصروف ہو سکتا ہے۔ اسی طرح حج کے دوران ہمارا جسم اور ذہن سو فیصد اللہ کی طرف نہیں ہوتا یہاں تک کہ قرآن پڑھتے وقت یا اللہ کا ذکر کرتے وقت جسم اور اور ذہن تمام وقت اللہ کی طرف نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ زبان سے ذکر اللہ ہوتا ہے اور اور ذہن کہیں اور جا سکتا ہے۔

حالانکہ بہتر ذکر زبان اور ذہن دونوں کے ساتھ ہوتا ہے (اس طرح یہ ثابت ہو گیا کہ نماز وہ واحد عبادت ہے جس میں جسم (ایک خاص طریقہ کار پر) اور ذہن اللہ کی طرف یکسوئی سے بالکل مسلسل لگا رہتا ہے۔

نماز کے ذریعے اللہ سے حقیقی رابطہ چاہے وہ کچھ سیکنڈ یا منٹوں کا ہو وہ دنیا کی تمام نعمتوں سے زیادہ خوشگوار اور دل کو مطمئن کرنے والا ہوتا ہے۔ کوئی شخص دنیا کی کسی نعمت دولت سے اس طرح خوش اور مطمئن نہیں ہو سکتا جتنا کہ وہ اپنے خالق سے براہ راست نماز میں رابطہ کے دوران ہوتا ہے یہ ایک بالکل حقیقت ہے آپ اسکا تجربہ خود کر سکتے ہیں اگر آپ صحیح معنوں خشوع اور خضوع سے نماز پڑھ لیں۔

یہ بات یاد رکھیں کہ ہم نماز میں اللہ سے مکالمہ کر رہے ہوتے ہیں جب نماز میں سورۃ فاتحہ پڑتے ہیں تو ہم اللہ کی تعریف کرتے ہیں اور کچھ چیزیں مانگتے ہیں اللہ پھر ہم کو اسکا جواب بھی دیتا ہے۔ حدیث قدسیٰ میں سورۃ فاتحہ کے بارے میں یہ سوال جواب تفصیل سے موجود ہے

اسلام ایسی کوئی اسی عبادت نہیں ہے جس میں دن میں پانچ مرتبہ ہمارا اللہ سے براہ راست تعلق اور رابطہ ہوتا ہو۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ نماز میں ہر رکن چاہے وہ قرآن کی تلاوت ہو یا ظاہری جسم کی حرکت ہو (رکوع۔ سجدہ وغیرہ) ہو ٹھہر کر ہونی چاہے کیونکہ ہر ایک عمل پر اللہ سے کلام ہوتا ہے اور اللہ اس کا جواب بھی دیتا ہے۔ (سورۃ فاتحہ کی تفصیل تشریح میری ویب سائٹ میں پڑھ لیجئے)

اللہ کے ذکر کی تین اقسام ہیں۔

۱۔ سب سے کم درجہ کی قسم وہ ہے کہ زبان سے اللہ کا ذکر ہو لیکن ذہن کہیں اور ہو۔

۲۔ اس سے بہتر ذکر کی وہ قسم ہے کہ ذہن اللہ کی طرف ہو لیکن زبان سے ذکر نہ ہو۔

۳۔ سب سے بہترین ذکر اللہ کا وہ ہے جس میں زبان اور ذہن دونوں مشغول ہوں۔

نماز ہی اللہ کا وہ ذکر ہے جس میں زبان اور ذہن کے ساتھ جسم کا ہر ایک حصہ اللہ کی موجودگی سے باخبر ہوتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا رحم ہے کہ اس نے نماز کے ذریعہ اللہ اور اسکے بندے کے درمیان براہ راست اور مضبوط ترین رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ یہ ایک طے شدہ ضمانت ہے کہ نماز میں چند منٹوں کا براہ راست اللہ سے تعلق اور رابطہ ایک ایسا طاقتور ہتھیار ہے جو آپ کے دل اور دماغ کو

سکون اور اطمینان دیتا ہے جو کوئی بھی عبادت نہیں دے سکتی نہ دنیا کی کوئی ایسی نعمت (جس میں دولت، عزت، اولاد، مکان، گاڑی، صحت شامل ہو) خوشی اور اطمینان دے سکتی ہے۔ کیونکہ نماز میں اللہ سے براہ راست کلام کر رہے ہوتے ہیں جو کہ تمام نعمتوں کا مالک اور خالق ہے اور اگر وہ ہم سے راضی ہو جائے تو دنیا کی بڑی سے بڑی خوشی اور نعمت کوئی معنی یا حیثیت نہیں رکھتی۔

اللہ اگر ہم سے دن میں پانچ مرتبہ نماز میں ملاقات کرے اور ہماری دعاوں اور خلوص کو قبول کرے تو پھر ہمیں دنیا کہ کسی غم اور خوشی کی کوئی پروہ نہیں ہوگی۔

ہمارے پیارے نبی (صلی اللہ علیہ وسلم) اپنی نماز کے ایک ایک لمحہ کا لطف اٹھاتے تھے اور نماز کو اپنی آنکھوں کی ٹھنڈک کہا کرتے تھے ہمارے نبی حضرت بلال کو آواز دے کر فرماتے تھے کہ اے بلال اذان دو اور ہم کو دنیا کے جھمیلوں سے آزاد کر دو۔ جب کوئی نماز پوری خشوع سے پڑھتا ہے تو اللہ اس کو نور کی روشنی، برکت، رحمت، اپنا فضل اور سخاوت سے نوازتا ہے کہ جو اس شخص کے خواب و خیال میں بھی نہیں ہوتی جب ہم نماز کی طرف آتے ہیں تو ہم کو تمام دنیا کے معاملات (چاہے خوشی ہوں یا غم کے ہوں) سو فیصدی ذہن سے خالی کر کے آنا چاہئے اور اس نیت سے آنے چاہیں کہ اللہ ہر چیز اور کوئی بھی چیز سے بڑا ہے اس میں میری زندگی کے تمام مسائل بھی شامل ہیں۔

میں صرف اس نیت سے نماز میں آیا ہوں کہ اپنے ذہن اور جسم کو صرف اللہ کی یاد میں مخصوص کر دوں اور اللہ خود بہ خود میرے تمام مسائل اور پریشانیوں کو سنبھال لے گا کیونکہ کوئی چیز اسکی دسترس سے باہر نہیں ہے۔ اگر ہم پر کوئی مصیبت بھی نہ ہو پھر بھی نماز میں اس نیت سے آئیں کہ اللہ کا شکر ادا کریں اور اپنے خالق سے محبت کا اظہار کریں۔

جس طرح اوپر تین طرح کے اللہ کے ذکر کی اقسام بیان کی گئی ہے اسی طرح تین قسم کی گفتگو بھی ہوتی ہے سب سے کم درجے کی گفتگو (بات چیت) وہ ہوتی ہے جس میں بات چیت دل سے نہیں کرنا چاہتے لیکن مجبوراً اور تکلفاً نہ بات کرتے ہیں اور جواب صرف ہاں یا نہیں میں ہوتا ہے

اس سے اوپر درجے کی وہ گفتگو ہوتی ہے جس میں دو لوگوں کے درمیان کچھ دلچسپی کی باتیں مشترک ہوتی ہیں اور آپ کوشش کرتے ہیں کہ گفتگو ذرا طویل ہو جائے اور آپکو اور اس شخص سے کچھ محبت اور لگاؤ رہتا ہے اس صورت میں آپ اسکی بات غور سے سنیں گے اور مزہ بھی آئے گا تیسرے اور سب سے افضل درجے کی گفتگو وہ ہوتی ہے جس میں آپ کسی سے بے انتہا محبت کرتے ہوں اسکی عزت کرتے ہوں اور وہ آپکی پسندیدہ شخصیت ہو اس شخص سے آپ کی گفتگو ایک بالکل الگ نوعیت کی ہوگی۔ آپ چاہیں گے کہ یہ گفتگو کبھی ختم نہ ہو بالکل ٹائم کا احساس تک نہیں ہوگا اور آپ کو خبر بھی نہ ہوگی کہ آس پاس کوئی بیٹھا ہے یا آپ کی گفتگو سن رہا ہے کیونکہ اس شخص کی محبت اور شخصیت سے متاثر ہو چکے ہوتے ہیں تو نماز میں ہماری گفتگو کی نوعیت اللہ تعالیٰ سے اس لیول پر ہونی چاہئے۔

پوری انسانیت جو کہ ایک ناگہانی آفت سے گزرے گی۔ اس آفت کے خوف سے بچنے کا ایک واحد راستہ نماز خشوع سے پڑھنے میں ہے۔

کیسے؟ اس لئے کہ ایک ایمان والے کو تین بڑے خوف ہوتے ہیں۔

(1) موت کا خوف

(2) قبر کا خوف

اللہ کے سامنے اکیلے کھڑے ہو کر اپنے تمام اعمال کی جوابدہی کرنا۔ ان تینوں میں جو سب سے بڑا خوف جو کہ ایک ایمان والے کو ہوتا ہے وہ اللہ کے سامنے اپنے ایک ایک عمل کی جوابدہی کرنے کا ہوتا ہے لیکن اگر ہم دن میں 5 مرتبہ خشوع اور خضوع کے ساتھ نماز میں اللہ کا سامنا کرتے ہیں تو یہ دراصل ایک طرح کی ریہرسل دنیا میں ہے جو کہ حقیقت میں آخرت میں تبدیل ہو جائیگی۔ جب ہم نماز میں کئی مرتبہ اللہ کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں یہ سوچتے ہوئے کہ وہ ہر چیز سن اور دیکھ رہا ہے اور ہمارا اُس سے بغیر کسی روکاوٹ کا براہ راست رابطہ ہے تو ظاہر ہے ہم گناہوں سے بچنے کی پوری کوشش کریں گے اور اُسکے احکامات کو نماز سے باہر کی دُنیا میں بجالانے کی کوشش کریں

گے۔ کیونکہ ہم کو معلوم ہے اگر ہم نے اُسکے احکامات کو نہیں مانا تو پھر تھوڑی دیر میں اگلی نماز میں پھر اُسکے سامنے کھڑا ہونا ہے تو ہم کس منہ سے پھر اس کا سامنا اور اس سے رابطہ کریں گے (5 وقت کی نماز کا ایک مقصد بھی یہی ہے کہ ہم نمازوں کے درمیاں بُرے کاموں سے بچتے رہیں کیونکہ کچھ دیر بعد اگلی نماز کی پیشی میں ہم کس منہ سے اللہ سے کلام اور رابطہ کریں گے)

حالانکہ گناہوں سے بچنے کے باوجود ہم کو اللہ کے سامنے قیامت کے دن کھڑے ہونے کا خوف ضرور ہوگا لیکن اُسکے ساتھ ساتھ ہم اس پیشی کے منظر بھی ہونگے۔ ہم خوف سے بھی ہونگے اور خوش اور مطمئن بھی ہونگے۔ (بیک وقت دونوں کیفیات ہوں گی) کہ ہم اپنے خالق سے ملاقات کرنے والے ہیں۔

"اللہ تعالیٰ قرآن میں خود فرماتا ہے کہ حقیقی مومن وہ ہیں: "جو جانتے ہیں کہ بے شک وہ اپنے رب سے ملاقات کرنے والے ہیں اور یقیناً وہ اُسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔" قرآن 2/46 اسلئے اگر ہماری نماز بالکل صبح ہے تو ہم کو اللہ سے محبت والا خوف ہوگا نا کہ خوف والا خوف۔ نماز میں باطنی اور ظاہری عقیدت اور خلوص کا راز کیا ہے؟ اللہ نے خود ہی قرآن میں اِسکی تشریح کر دی ہے۔

"صبر اور نماز سے مدد لو۔ بے شک نماز ایک سخت مشکل کام ہے مگر

ان لوگوں پر (گراں نہیں) جو عجز اور ڈر رکھنے والے ہیں۔"

قرآن 2/45

نماز خشوع اور خضوع دونوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

خشوع کا مطلب ہے، باطنی خلوص اور عقیدت۔ اسکے صحیح معنی اور عملی جامعہ عمل اس وقت ہوتا

ہے جبکہ ہمارا دل اسوقت صبح معنوں میں موجود ہو ہم جب نماز کے لئے اللہ تعالیٰ کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں۔ خشوع میں فرمانبرداری، نرمی، عاجزی، تڑپ اور سکونِ دل (جس میں اللہ کا خوف کے ساتھ ساتھ محبت بھی شامل ہو) سب شامل ہیں۔

جب انسان کا دل ان سب چیزوں سے بھرا ہو اللہ کی کبریائی اور جاہ و جلال میں ڈوبا ہوا ہو تو صبح معنوں میں وہ خشوع سے نماز پڑھتا ہے۔ خشوع میں یہ بھی شامل ہے کہ انسان کو اپنی کمزوریوں کا احساس ہو۔ کوئی تکبر اور احساس برتری نہ ہو۔ جب دل میں خشوع خضوع ہوگا۔ تو جسم کے تمام اجزاء بھی خود بخود عاجزی کے ساتھ اللہ کے تابع ہو جائیں گے۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ جب ہمارا ذہن دُنیاوی مسائل میں بھٹک جاتا ہے تو نماز کے خشوع اور عاجزی میں کمی آجاتی ہے۔ لیکن حقیقت میں ہمارا دل خشوع کو بڑھاتا یا کم کرتا ہے۔

ہمارے نبی ﷺ کے حدیث ہے کہ "ہمارے جسم میں ایک گوشت کا ٹوٹھرا ہے اگر وہ اچھی حالات میں ٹھیک ٹھاک ہو تو پورا جسم ٹھیک ہوگا اور اگر وہ بگڑا ہوا ہو تو پورا جسم میں بگاڑ ہوگا اور وہ ہے دل۔ (مسلم)

خضوع کے معنی ہیں ظاہری عقیدت اور خلوص جو کہ ہمارے جسم کی حرکات اور سکونات سے نماز کے درمیان ظاہر ہوتے ہیں مثلاً ہم عاجزی سے رکوع و سجود کریں۔ ہمارے تمام اجسام کے اعضا ایک خاص پوزیشن میں ہو۔ آنکھیں سجدہ کی جگہ رہیں۔ سات اعضا پر سجدہ ہو۔ تشہد میں کس طرح بیٹھیں وغیرہ وغیرہ۔ یہ تمام جسم کی حرکات نماز میں سکون سے ہوں۔ جلد بازی سے نہ ہو کیونکہ نماز میں اللہ کے آگے ادب سے کھڑے ہوتے ہیں اور اس سے مکالمہ کر رہے ہوتے ہیں اور ہم کو جواب بھی دیتا ہے۔ نماز خشوع اور خضوع دونوں ہونا ضروری ہے

نماز کی اہمیت اللہ اور اُسکے رسول کی نظر میں

- ۱۔ اللہ نے قرآن میں نماز کا 700 مرتبہ ذکر کیا ہے۔
- ۲۔ نماز ہر ایک پیغمبر اور اُسکی اُمت پر پابند کی گئی تھی (حضرت آدم سے محمد ﷺ تک) (اُسکے اوقات، تعداد اور طریقے میں فرق ہو سکتا ہے لیکن سب کا مقصد ایک ہی تھا اللہ کی توحید، صرف اُسکی عبادت اور اس سے رابطہ ہے)۔
- ۳۔ جو غیب پر ایمان لاتے اور نماز کو قائم رکھتے ہیں اور ہمارے دیئے ہوئے مال میں سے خرچ کرتے ہیں۔ (قرآن 2/3)
- ۴۔ نماز کو قائم کریں آفتاب کے ڈھلنے سے لے کر رات کی تاریک تک (ظہر۔ عصر۔ مغرب اور عشاء) اور فجر کا قرآن پڑھنا بھی۔ یقیناً فجر کے وقت کا قرآن پڑھنا حاضر کیا گیا ہے (یعنی خدا کے فرشتے خاص طور پر فجر کی تلاوت کے گواہ ہوتے ہیں)۔ قرآن 17/78
- ۵۔ جو کتاب آپکی طرف وحی کی گئی ہے اسے پڑھئے اور نماز قائم کریں۔ یقیناً نماز بے حیائی اور بُرائی سے روکتی ہے۔ بیشک اللہ کا ذکر بہت بڑی چیز ہے۔ تم جو کچھ کر رہے ہو اس سے اللہ خبردار ہے۔ قرآن 29/45
- ۶۔ اے لوگو جو ایمان لائے ہو! جمعہ کے دن نماز کے آذان دی جائے تو تم اللہ کے ذکر کی طرف دوڑ پڑو اور خرید و فروخت چھوڑ دو۔ یہ تمہارے حق میں بہتر ہے اگر تم جانتے ہو۔ قرآن 62.9
- ۷۔ اے ایمان والو! تمہارے مال اور تمہاری اولاد تمہیں اللہ کے ذکر (جس میں نماز بھی شامل ہے) سے غافل نہ کر دیں۔ اور جو ایسا کرے گا تو وہ لوگ خسارہ اٹھانے والے ہیں۔ قرآن 63/9
- ۸۔ بیشک نماز مومنوں پر مقررہ وقتوں پر فرض ہے۔ قرآن 4/103
- ۹۔ ہمارے نبی ﷺ نے فرمایا کہ قیامت کے دن سب سے پہلا سوال نمازوں کے بارے میں ہوگا۔ اگر وہ صبح ہوئیں تو دوسرے معاملات آسان ہوں گیں۔ اگر نہیں تو حساب کتاب سخت سے سخت

ہوتا چلا جائے گا۔

نماز میں خشوع اور خضوع حاصل کرنے کے چند مفید مشورے

۱۔ نماز سے باہر ہم جتنا اللہ کے ذکر۔ اُسکی کبریائی۔ اُسکے شکر اور تعریف کے بارے میں وقت دیں گے۔ غور کرتے رہیں گے۔ اتنا ہی زیادہ نماز کے دوران ہمارا فوکس بھی اللہ کی جانب ہوگا۔ سئلے سارا دن اُٹھتے بیٹھتے اللہ کو یاد رکھیں، اللہ سے دُعا مانگتے رہیں اور اللہ سے ذاتی تعلق قائم کرنے کی کوشش کرتے رہیں۔ اس طرح جب آپ نماز میں آئیں گے تو ایسا لگے گا کہ آپ کسی دوست کے گھر آئیں ہیں اُس سے ملاقات کے لئے۔ اِسکے برعکس ہمارا ذہن اور دل دُنیا کے معاملات میں ہر وقت لگا رہے گا۔ خاص کر نماز سے کچھ عرصہ پہلے (یعنی آپ نے کوئی فلم دیکھی، دوستوں سے شغل کیا، مالی معاملات میں الجھے رہے یا گھر والوں سے لڑائی جھگڑا کیا، یا کوئی کھیل وغیرہ دیکھا ہو) تو ظاہر ہے نماز میں یہ ساری باتیں گھومتی رہیں گی اور خشوع نہیں پیدا ہوگا۔

۲۔ اپنی پوری کوشش کریں کہ نماز شروع کرتے وقت (چاہے گھر میں ہو یا مسجد میں) اپنے دُنیاوی معاملات حال، مستقبل اور ماضی کے سب کو ذہن سے جھٹک دیں اور صرف اور صرف اللہ کی طرف متوجہ ہوں۔

۳۔ نماز شروع کرنے سے چند منٹ پہلے اللہ کا ذکر کرنا معمول بنالیں۔ سب سے بہترین ذکر اپنے ایمان کو تازہ کریں۔ حضور ﷺ نے فرمایا: اپنے ایمان کو تازہ کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ "لا الہ الا اللہ" پڑھا کرو۔

۴۔ سب سے بہترین طریقہ نماز میں خشوع حاصل کرنے کا ہے۔ تہجد کی نماز جب کے رات کے وقت بالکل اندھیرا ہو۔ کوئی خلل نہ ہو۔ صرف آپ اور اللہ کے درمیان مکالمہ ہو۔ کوئی خلل نہ ہو۔

کوشش کریں کہ رات کے اس وقت اللہ سے گڑگڑا کر روئیں اُسکے خوف اور محبت دونوں کے ساتھ کہ اُس نے آپ کو کن کن نعمتوں سے نوازا ہے اسکے باوجود ہم اُسکے حکم کی خلاف ورزی کرتے رہے ہیں۔ ہم سب جانتے ہیں کہ تہجد کے وقت اللہ نیچے آسمان پر آتے ہیں اور پوچھتے ہیں کہ کون ہے جو مغفرت کرے اور میں اسے معاف کر دوں۔ اس موقع سے فائدہ اٹھائیں اور اللہ سے براہ راست رابطہ کریں۔ یہ براہ راست رابطہ جو کہ تہجد کی نماز میں آپ آسانی سے کر سکتے ہیں۔ دن کی فرض نمازوں میں اللہ سے رابطہ اور توجہ ہٹ جانے سے بچنے میں بھی مدد کرے گا۔

۵۔ جس طرح ہمارا ایمان گھٹتا بڑھتا ہے۔ اسی طرح نماز میں خشوع بھی بڑھتا اور گھٹتا ہے۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ نماز صبح نہیں ہو رہی ہے۔ دل نہیں لگ رہا ہے ذہن بہت زیادہ بھٹک رہا ہے تو فوراً اسکا تدارک کریں۔ اگر کسی دُنیاوی معاملات کی پریشانی ہے تو اُسکے حالات کے مطابق جلد سے جلد ٹھیک کریں۔ قرآن زیادہ پڑھیں۔ دُعائیں زیادہ کریں۔ اچھے عالم لوگوں کے پاس ٹائم گزاریں۔ کچھ ورزش کریں۔

۶۔ نماز شروع کرنے سے پہلے ہاتھ روم وغیرہ سے فارغ ہو لیں تاکہ نماز دوران یہ چیزیں خشوع میں رکاوٹ نہ بنیں۔ بھوک میں نماز نہ پڑھیں۔ کچھ کھاپی لیں۔ آپکے پاس کوئی ایسی چیز نہ ہو جو کہ نماز میں خلل کرے مثلاً TV چل رہا ہو، کوئی تصویر سامنے ہو، موبائل تو بالکل قریب نہ ہو، آجکل یہ نماز میں خشوع نہ حاصل کرنے کا سب سے بڑا فتنہ ہے۔

۷۔ قرآن کی زیادہ سے زیادہ سورتوں کو یاد کرنے کی کوشش کریں۔ ہر نماز کی رکعتوں اور ہر مختلف نمازوں میں زیادہ سے زیادہ مختلف سورتیں تلاوت کریں۔ بار بار وہی چھوٹی سورتیں دُھرانے سے گریز کریں۔ جب آپ نئی اور ذرا لمبی سورتیں پڑھیں گے تو خود بخود توجہ زیادہ ہوگی۔ رکوع اور سجدہ میں 3 کے بجائے 5 یا 6 یا 7 مرتبہ تسبیح کریں (یہ کرنا نقل نمازوں میں زیادہ آسان ہوگا کیونکہ مسجد میں جماعت کے ساتھ بعض دفعہ مشکل ہو جاتا ہے)۔

۸۔ ہر مسلمان کو مندرجہ ذیل یقینی ہونے والے واقعات سے خوف ضرور ہوتا ہے۔

- ۱۔ موت کا خوف ۲۔ قبر کا خوف ۳۔ قیامت کا خوف
- ۴۔ اللہ کے حضور ہر اعمال کی جوابدہی کا خوف ۵۔ میزان کے وقت کا خوف
- ۶۔ پل صراط پر گزرنے کا خوف

لیکن ہر ایک شخص کو ان چھ واقعات میں سے کسی نہ کسی واقع سے سب سے زیادہ خوف ہوتا۔

آپ کو ان چھ میں سے جس سے سب سے زیادہ خوف ہو۔ وہ آپ نماز پڑھتے وقت اپنے ذہن میں غیر ارادی طور پر ضرور رکھیں اور نماز میں پوری طرح متوجہ ہوں اللہ رب العلمین کے آگے کہ یہ نماز مجھے اس خوف سے عہدہ براہونے میں میری ضرور مدد کرے گی۔

۹۔ جب آپ ہر نماز کے لئے کھڑے ہوں۔ تو بالکل سنجیدگی سے یہ سوچیں کہ یہ آخری موقع ہے اللہ کے سامنے کھڑے ہونے کا اور موت کا فرشتہ بالکل آپ کے پیچھے کھڑا ہے روح قبض کرنے کے لئے تاکہ نماز ختم کرتے ہی وہ اپنا کام کر دے۔

(یہ ایک فرضی سوچ کے علاوہ حقیقت بھی ہو سکتی ہے کہ اس نماز کے بعد آپ واقعی دُنیا سے رخصت ہو جائیں اور دوسری نماز کا موقع بھی نہ ملے)

جب آپ یہ سمجھتے ہوئے اللہ کے آگے کھڑے ہونگے کہ یہ آخری نماز ہے تو اللہ سے اس آخری ملاقات جو کہ دُنیا میں ہو رہی ہے۔ اُس سے براہ راست رابطہ دل سے کیجئے۔ اس کی حمد و ثناء۔ تسبیح میں اُسکی نعمتوں، اُسکے رحم اور مغفرت کو ذہن میں رکھئے۔ اُسکے بعد آپ دُنیا میں اُس سے اُسکے گھر (یعنی مسجد) میں اب کوئی ملاقات ممکن نہیں تو اسی آخری ملاقات کو اس طرح کیجئے کہ یہ یادگاری ہو اور جب آپ قیامت کے دن اصلی زندگی میں اُسکے روبرو کھڑے ہونگے تو یہ آخری دُنیاوی سچی، خشوع، عاجزی والی آخری نماز (ملاقات) شاید اللہ کی نظر میں اتنی اچھی ہو کہ وہ خوش ہو کر آپ کو معاف کر دے اور رحمت کی نظر قیامت کے دن آپ پر جاری و ساری کر دے۔

۱۰۔ اپنی اسلامی تعلیمات کے علم میں اضافہ کیجئے۔ اللہ اور اُسکی توحید کے بارے میں علم حاصل کیجئے۔ اُسکے ناموں اور صفات کو یاد کیجئے اور معنی سمجھئے۔ نبی کی سنت کو سیکھئے۔ کیوں کہ اللہ قرآن میں فرماتے ہیں۔

" اللہ سے اسکے وہی بندے ڈرتے ہیں جو علم رکھتے ہیں "

قرآن 35/28

۱۱۔ نماز ہمیشہ وقت پر ادا کریں۔ اپنی زندگی کے روزمرہ کے معمول کو اسطرح پلان کریں کہ نماز پہلی ترجیح ہوتا کہ نماز کو زندگی کے باقی معاملات پر قربان کر دیں۔ اللہ کو خوش کرنا لوگوں کو خوش کرنے پر پوری فوقیت ہونی چاہیے۔ آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ نماز کے لئے میرے پاس وقت کم ہے۔ یا میں بہت مشغول ہوں۔ مجھے فلاں سے ملنا ہے اُنکو ٹائم دیا ہے وغیرہ وغیرہ کیونکہ آپکو نماز کا ٹائم آپ کو پہلے سے پتا تھا تو آپ نے اپنے پروگرام نماز کے ٹائم کے مطابق کیوں نہیں پلان کئے۔ تو یہ کوئی عذر قابل قبول نہیں ہوگا۔ ہاں اگر سخت مجبوری میں نماز چھوٹ گئی تو پہلی فرصت میں قضا ادا کیجئے۔

۱۲۔ ہمیشہ نماز سے پہلے اللہ سے شیطان کی پناہ مانگئے اور بسم اللہ الرحمن الرحیم سے نماز شروع کیجئے۔

۱۳۔ یہ قدرتی امر ہے کہ نماز میں ذہن بھٹک جاتا ہے۔ جیسے ہی ذہن بھٹک جائے اور جس چیز کی طرف جائے اس چیز کو مزید نہ سوچئے یا اس چیز کی مزید پلانگ کرنے لگیں بلکہ فوراً ذہن سے جھٹک کر واپس نماز کی طرف واپس آئیے کیونکہ آپ نماز میں اللہ کی آگے کھڑے اُس سے مکالمہ کر رہے ہیں اور ذہن دُنیاوی معاملات میں بھٹک جانے سے اللہ سے رابطہ فوراً چاہے وہ چند سیکنڈ کے لئے ہی کیوں نہ ہو ٹوٹ جاتا ہے۔

۱۴۔ نماز پڑھتے وقت اپنے آپ کو یاد دلاتے رہیے کہ آپ ایمان کے سب سے بڑے درجے میں ہیں یعنی "احسان" (اسکا مطلب ہے کہ نماز میں آپ اللہ کو دیکھ رہے ہیں اگر یہ نہیں کر سکتے تو اسکا

خیال رہے کہ اللہ آپ کو ضرور دیکھ رہا ہے۔

۱۵۔ اللہ اکبر ہم نماز میں کئی مرتبہ کہتے ہیں۔ اسکے معنی کو اچھی طرح سمجھ لیجئے۔ اسکے یہ معنی نہیں ہیں کہ اللہ سب سے بڑا ہے بلکہ اسکے معنی ہیں کہ اللہ کوئی بھی چیز اور ہر چیز سے بڑا ہے۔ اللہ اکبر نماز کے ہر رکن سے پہلے کہنے کا فلسفہ یہی ہے کہ ہمیں بار بار یہ یاد آتا رہے کہ اللہ کوئی بھی چیز ہو یا وہ ہر چیز سے بڑا ہے (Allah is Greater than anything & everything)۔

یعنی دوسرے الفاظ میں ہماری جتنی پریشانیاں، خوشیاں، غم، محبت، بیماریاں اللہ ان سب سے بڑا ہے اور ہم کو نماز میں اللہ کے آگے۔ ان تمام چیزوں کو کوئی فکر نہیں ہے کیونکہ وہی ان تمام چیزوں کو کنٹرول کرنے والا ہے۔

۱۶۔ نماز میں پُرسکون رہیں۔ ہر نماز کے رکن (تلاوت، تکبیر، رکوع، سجدہ وغیرہ میں جلد بازی نہ کریں۔ ہر رکن کے درمیان کم از کم 5 سیکنڈ کا وقفہ دیں۔

۱۷۔ نماز میں جو آپ پڑھ رہے ہوں (سورۃ فاتحہ، ثنا، رکوع، سجدہ میں تشہد میں) سب کے معنی اچھی طرح یاد کر لیں۔ جو سورتیں پڑھیں انکے معنی بھی یاد کر لیں۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ بہت آسان ہے۔ نماز کے ہر رکن جب معنی ذہن میں ہونگے تو آپ نماز کے خشوع میں بغیر معنی سمجھے ہوئے اور معنی سمجھنے کے بعد آپ زمین آسمان کا فرق محسوس کریں گے، اگر اوپر دیئے ہوئے تمام مشوروں کو ذہن میں رکھیں تو سب سے موثر کام، نماز کے جو الفاظ آپ عربی میں ادا کرتے ہیں اسکے معنی سمجھنا ہے سورۃ فاتحہ جو کہ ہر نماز کی رکعت میں پڑھنی لازمی ہے۔ اسکے معنی سمجھنا تو بہت ضروری ہے۔ اگر آپ سورۃ فاتحہ کے معنی ذہن میں رکھ کر نماز شروع کریں گے تو بقیہ نماز میں خود بخود خشوع آئے گا۔

سورۃ فاتحہ کے معنی اور مختصر تشریح یہاں بیان کی جا رہی ہے (قاری سے درخواست ہے سورۃ فاتحہ کی تفصیلی تشریح کے لئے اسی ویب سائٹ پر میرا آرٹیکل پڑھ لیں)

"تمام تعریف اور شکر اللہ کے لئے ہے (ہم یا سارے انسان و جن اُسکی تعریف نہ بھی کریں جب بھی اُسکی حمد خود بخود ہوتی رہے گی) جو اقوام کا رب (یعنی مالک مختار کل، ہر شے کی دیکھ بھال کرنے والا، ہر چیز کو قائم کرنے والا، عطیات عطا کرنے والا ہے، وہ بے انتہا درجے کا محبت، رحم اور دیکھ بھال کرنے والا ہے، اس وقت بھی ہے اور آئندہ بھی رہے گا) (اس دُنیا میں وہ تمام انسانوں کے لئے رحمن ہے لیکن آخرت میں صرف ایمان والوں کے لئے رحیم ہوگا) بادشاہ اور مالک ہے حساب کتاب کے دن کا (اس دن اُسکو مکمل کنٹرول ہوگا حساب کتاب کے لئے اور وقت کو بھی کنٹرول کرے گا) ہم اپنے آپ کو لگی اور آزادانہ طور پر تیری غلامی اور بندگی میں دے دیا ہے اور مستقبل میں بھی دے دیا ہے اور ہم ابھی اور مستقبل دونوں میں تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔ ہماری ہدایت اور رہنمائی کر سیدھے راستے کی طرف جو اوپر (یعنی جنت کی طرف لے جاتا ہے)۔ اُن لوگوں کے راستے پر چلا جن پر تو نے انعام کی بارش کی (یعنی انبیاء کرام، صدیقین، شہداء، صالحین وغیرہ) ان لوگوں کا نہیں جو غصے اور غضب کے مستحق ہوئے نہ اُن لوگوں کا جو سیدھی رہا سے گم ہو گئے۔"

سورۃ فاتحہ کے علاوہ آپ کسی بھی کتاب سے نماز کے تمام دوسرے ارکان کا اُردو ترجمہ دیکھ کر یاد کر لیں۔ یہ بہت ضروری ہے۔

نماز میں خشوع حاصل کرنے کے لئے چند چیزیں کی شرائط بھی بہت ضروری ہیں۔

۱۔ اپنی زندگی کو بدلنے

☆ گناہوں اور حرام کو چھوڑیے۔

☆ حضور کی سنت پر زیادہ سے زیادہ عمل کیجئے۔

☆ فضول اور غیر ضروری گفتگو اور معاملات سے اپنے آپ کو الگ رکھیے۔

☆ قرآن کی زیادہ سے زیادہ تلاوت اور معنی سمجھ کر پڑھیے۔

۲۔ نماز کی تیاری

- ☆ دنیا کے کاموں سے اپنے آپ کو الگ کیجئے۔
- ☆ نماز کو پابندی وقت سے ادا کیجئے۔ بلاوجہ دیر نہیں کیجئے۔
- ☆ وضو صحیح طریقے سے کریں۔
- ☆ جلد بازی نہ کریں۔ سکون سے اللہ کا ذکر اور اُس سے خشوع کی دُعا کرتے ہوئے نماز شروع کریں۔

۳۔ نماز کے دوران

- ☆ اپنی آنکھوں کو سجدہ کی جگہ مرکوز رکھیں۔
 - ☆ نماز میں خضوع پر خاص توجہ دیں۔
 - ☆ نماز میں جو پڑھ رہے۔ اُسکے معنی ذہن میں ضرور رکھیں۔
- اگر اوپر دی گئی باتوں پر عمل کرنے کے بعد بھی نماز میں خشوع اور خضوع حاصل نہ ہو تو پریشان نہ ہوں اور امید کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔
- نماز میں خشوع حاصل کرنا ایک مسلسل جہد و جہد ہے۔ یہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے ہی آئے گی۔ جب آپ کی نیت اللہ کے حضور میں خشوع اور خضوع سے کھڑے ہونے کی ہوگی تو اللہ خود بخود آپ کی مدد کرے گا۔ اللہ سے دُعا ہے کہ سب سے پہلے مجھ کو جو کچھ لکھا ہے اس پر عمل کرنے کی توفیق عطا کرے اور اُسکے ساتھ تمام پڑھنے والوں کو عمل کرنے کی توفیق اور صلاحیت عطا فرمائے۔
- آمین۔

