

اندر کی بیداری

Awaken Within

قرآنِ کریم کی روشنی میں — شور میں سکون تلاش کرنے کا سفر



مہرین صاحب

چیئرمین، ٹیک 7 گروپ آف کمپنیز

ہر اُس روح کے نام
جو تلاش میں رہی، چاہے بھول بھی گئی کہ کیا ڈھونڈ رہی تھی۔

اور اُس ذات کے نام جس نے پکارنا کبھی نہیں چھوڑا۔

فہرست

باب اول

وہ شور جس میں ہم جی رہے ہیں
جدید کامیابی ہمیں خالی کیوں چھوڑ دیتی ہے

باب دوم

اپنے آپ کی طرف واپسی
سکون کی وہ مشق جس نے سب بدل دیا

باب سوم

آئینے کا سامنا
اپنے آپ سے سچ بولنے کا فن

باب چہارم

صبح کو نئے سرے سے بنانا

بیس منٹ کا وہ معمول جو آپ کا دن بدل دے

باب پنجم

دباؤ میں سکون

جب زندگی ہر طرف سے کھینچے تو ثابت قدم کیسے رہیں

باب ششم

بیدار قائد

اندرونی سکون آپ کو زیادہ موثر بناتا ہے، کمزور نہیں

باب ہفتم

مکمل بیداری میں جینا

تیس دن کا عملی منصوبہ

باب اول

وہ شور جس میں ہم جی رہے ہیں

جدید کامیابی ہمیں اندر سے خالی کیوں چھوڑ دیتی ہے۔ اور آپ کی بے چینی دراصل آپ کو کیا بتا رہی ہے۔



قرآن میں ایک آیت ہے جو ایک بار سن لیں تو پھر کبھی نہیں بھولتی۔

یہ آہستہ ہے۔ یہ جہنم کی آگ یا قیامت کے دن کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ اپنی آواز بلند نہیں کرتی۔ لیکن یہ آپ کی موجودہ زندگی کے بارے میں اتنی درست بات کہتی ہے۔ وہ بھاگ دوڑ، وہ حصول، وہ مسلسل بھوک۔ کہ آپ کے قدم رُک جاتے ہیں۔

اللہ فرماتا ہے:

اَلْهٰكُمُ التَّكَاثُرُ ﴿١﴾ حَتّٰی زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ

سورة التكاثر (۱: ۱۰۲-۲)

اسے دوبارہ آہستہ سے پڑھیں۔

ایک دوسرے سے بڑھ کر جمع کرنا - جرم نہیں، گناہ نہیں، بغاوت نہیں۔ مقابلہ۔ دوڑ۔ زیادہ پانے، زیادہ ہونے، زیادہ دکھانے کی دوڑ۔ بالکل وہی چیز جسے ہماری دنیا عزم، محنت اور ہسٹل کہتی ہے۔ اللہ اسے کامیابی نہیں کہتا۔ اللہ اسے غفلت کہتا ہے۔ ایسی چیز جو آپ کو آپ کے اصل راستے سے ہٹا دے۔ اور اللہ فرماتا ہے کہ یہ تمہیں اُس وقت تک ہٹاتی رہے گی جب تک تم زمین میں نہ اتر جاؤ۔

یہ بُرے لوگوں کے لیے تنبیہ نہیں ہے۔ یہ مصروف لوگوں کے لیے تنبیہ ہے۔

اور اگر آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں تو مجھے لگتا ہے آپ بھی انہی میں سے ہیں۔

شور کے نیچے کا سوال

آپ نے شاید بہت کچھ حاصل کیا ہے۔ شاید ایک کاروبار، شاید ایک ڈگری، شاید ایک گھر۔ شاید لوگ آپ کی زندگی دیکھ کر ماشاء اللہ کہتے ہیں۔ لیکن۔ ایک خلا ہے۔ ایک بوجھ جس کا نام آپ نہیں رکھ سکتے۔ رات کو دیر سے یا صبح سویرے ایک احساس، کہ کچھ اہم چیز غائب ہے۔

آپ نے اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کی ہے۔ مزید کام۔ نیا پراجیکٹ۔ چھٹی۔ نئی خریداری۔ لیکن وہ احساس واپس آ جاتا ہے، ہر بار پہلے سے زیادہ خاموش، آپ سے زیادہ صبر کرنے والا۔

قرآن اس احساس کا نام جانتا ہے۔ یہ ڈپریشن نہیں ہے۔ یہ ناشکری نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی روح ہے جس کی دیکھ بھال نہیں کی گئی۔

اللہ فرماتا ہے:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا
وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

اس کی درستگی دیکھیں۔ اللہ نہیں کہتا: جو میری یاد سے منہ موڑے گا وہ غریب ہوگا۔ نہیں کہتا کہ اس کا کاروبار ناکام ہوگا، یا اس کا خاندان بکھر جائے گا، یا وہ ان طریقوں سے تکلیف اٹھائے گا جن سے دنیا تکلیف مآپتی ہے۔ اللہ کہتا ہے اُس شخص کو **تنگ زندگی** ملے گی۔ عربی لفظ ہے **معیشۂ ضنکاً**۔ تنگ، سکڑی ہوئی، دم گھٹنے والی زندگی۔

آپ دولت مند ہو کر بھی تنگ ہو سکتے ہیں۔ مشہور ہو کر بھی تنگ ہو سکتے ہیں۔ ہر نظر آنے والے طریقے سے کامیاب ہو کر بھی ایسے محسوس کر سکتے ہیں جیسے ایک تنکے سے سانس لے رہے ہوں۔ کیونکہ یہ تنگی آپ کے حالات میں نہیں ہے۔ یہ آپ کے سینے میں ہے۔ آپ کی روح میں ہے۔ اُس فاصلے میں ہے جو آپ کی اداکاری اور آپ کی اصلیت کے درمیان ہے۔

آپ کی بے چینی آپ کو یہی بتا رہی ہے۔

یہ کوئی خامی نہیں۔ یہ ایک اشارہ ہے۔

دنیا جو دھوکا بیچتی ہے

ہم ایک ایسے دور میں جی رہے ہیں جس نے عارضی چیزوں کو مستقل دکھانے کا فن سیکھ لیا ہے۔ سوشل میڈیا آپ کو کسی کی خوبصورت تصویریں دکھاتا ہے اور اسے اُن کی زندگی کہتا ہے۔ مارکیٹنگ آپ کو کوئی پروڈکٹ دکھاتی ہے اور اسے جواب کہتی ہے۔ ثقافت آپ کو ایک طرز زندگی دکھاتی ہے اور اسے کامیابی کہتی ہے۔

قرآن نے یہ سب چودہ سو سال پہلے دیکھ لیا تھا۔

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ
بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ
أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ
يَكُونُ حُطَامًا

سورة الحديد (۵۷:۲۰)

ترتیب غور سے دیکھیں۔ اللہ ایک ہی آیت میں دنیاوی زندگی کا پورا ڈھانچہ بیان کر دیتا ہے۔ پہلے یہ آپ کو بہلاتی ہے۔ پھر غافل کرتی ہے۔ پھر سجاتی ہے۔ پھر مقابلہ کرواتی ہے۔ اور پھر۔ جیسے بارش کے بعد سبز فصل کاشتکاروں کو خوش کرتی ہے، پھر سوکھ جاتی ہے اور آپ دیکھتے ہیں کہ زرد ہو گئی ہے، پھر بکھر کر چورا ہو جاتی ہے۔

یہ مایوسی نہیں ہے۔ یہ وضاحت ہے۔

جو شخص اس آیت کو سمجھ لے وہ کام کرنا یا بنانا نہیں چھوڑتا۔ وہ کام اور تعمیر پر **انحصار** کرنا چھوڑ دیتا ہے کہ وہ اُس جگہ کو بھر دیں گے جو صرف اللہ کے لیے بنائی گئی تھی۔ ہاتھوں سے کچھ کرنے اور دل سے اُس کی پوجا کرنے میں بہت بڑا فرق ہے۔

...

باہر کی کوئی چیز اندر کی مرمت کیوں نہیں کر سکتی

ایک وجہ ہے کہ نئی گاڑی ایک مہینے تک دلچسپ لگتی ہے اور پھر بس وہ چیز بن جاتی ہے جو آپ پارک کرتے ہیں۔ ایک وجہ ہے کہ ترقی کی خوشی

مہینا ختم ہونے سے پہلے مدھم پڑ جاتی ہے۔ ایک وجہ ہے کہ آپ گھنٹوں فون سکروول کرتے ہیں اور رکھتے وقت پہلے سے بدتر محسوس کرتے ہیں۔

قرآن اس کی وضاحت حیران کن سادگی سے کرتا ہے:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

سورة الرعد (۱۳:۲۸)

اللہ کی یاد سے دلوں کو بہت سے ذرائع میں سے ایک ذریعے سے سکون نہیں ملتا۔ عارضی سکون نہیں ملتا۔ یہ آیت خصوصیت کی ساخت استعمال کرتی ہے۔ **صرف** اللہ کی یاد سے۔ یہ واحد جگہ ہے جہاں انسانی دل ٹھہرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔

باقی سب کچھ۔ دولت، حیثیت، فالوورز، تعریف۔ یہ بری نہیں ہیں۔ لیکن یہ سکون نہیں ہیں۔ یہ ایسا ایندھن ہے جو تیزی سے جلتا ہے اور آپ کو خالی چھوڑ دیتا ہے، اگلی چیز کی طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے۔ آپ اس ایندھن پر چلنے کے لیے نہیں بنائے گئے۔ آپ اپنے خالق سے تعلق پر چلنے کے لیے بنائے گئے ہیں۔

جب وہ تعلق غائب ہو تو دنیاوی کامیابی کی کوئی بھی مقدار اُس درد کو نہیں
روک سکتی۔

...

دنیا آپ کو مطمئن کرنے کے لیے بنی ہی نہیں تھی
قرآن میں سب سے آزاد کرنے والا احساس یہ ہے: آپ کو یہاں گھر جیسا
محسوس ہونا ہی نہیں تھا۔

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

سورة آل عمران (۳:۱۸۵)

عربی لفظ **غرور** کا مطلب دھوکا، فریب ہے۔ ایسی چیز جو حقیقی لگے
لیکن ہو نہیں۔ اس لیے نہیں کہ دنیا موجود نہیں، بلکہ اس لیے کہ یہ ایسا
وعدہ کرتی ہے جو پورا نہیں کر سکتی۔ یہ دوام کا وعدہ کرتی ہے مگر اس میں
ہر چیز ختم ہو جاتی ہے۔ یہ اطمینان کا وعدہ کرتی ہے مگر ہر لذت کی ایک حد
ہے۔ یہ شناخت کا وعدہ کرتی ہے مگر ہر عہدہ چھن سکتا ہے۔

جب آپ یہ سمجھ لیتے ہیں تو کچھ بدل جاتا ہے۔ آپ خود کو نامکمل محسوس کرنے کا الزام دینا بند کر دیتے ہیں۔ آپ سراب کے پچھے بھاگ رہے تھے۔ اس لیے نہیں کہ آپ بیوقوف ہیں، بلکہ اس لیے کہ سراب اصلی نظر آنے کے لیے بنایا گیا تھا۔ اللہ آپ کو نرمی سے بتا رہا ہے: یہ آپ کے لیے کبھی کافی ہونے والا نہیں تھا۔ آپ کسی گہری چیز کے لیے بنائے گئے تھے۔

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ

الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

سورة الكهف (۱۸:۴۶)

زینت۔ بنیاد نہیں۔ مقصد نہیں۔ منزل نہیں۔ زینت۔ جیسے جسم پر زیور۔ خوبصورتی بڑھاتا ہے، لیکن جسم نہیں ہے۔ آپ کی دولت، آپ کا کاروبار، آپ کی کامیابیاں۔ یہ آپ کی زندگی کی زینت ہیں۔ یہ آپ کی زندگی نہیں ہیں۔

...

روح جانتی ہے جو آپ بھول گئے ہیں

آپ کے اندر گہرائی میں، نوٹیفیکیشنز اور ڈیڈ لائنز اور دوسرے لوگوں کی توقعات کے شور کے نیچے، آپ کا ایک حصہ ہے جو یہ سب پہلے سے جانتا ہے۔

قرآن ایک ازلی عہد کی بات کرتا ہے۔ ایک لمحہ وقت سے پہلے، جسموں سے پہلے، دنیا سے پہلے، جب ہر روح اللہ کے سامنے کھڑی ہوئی اور ایک سوال پوچھا گیا:

أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۖ شَهِدْنَا

سورة الاعراف (۷:۱۷۲)

آپ کی روح نے ہاں کہا تھا۔ نام سے پہلے، قومیت سے پہلے، کیریئر سے پہلے، سوشل میڈیا اکاؤنٹ سے پہلے۔ آپ کی روح اپنے رب کو جانتی تھی اور اس کی تصدیق کی تھی۔ وہ جاننا ختم نہیں ہوا ہے۔ وہ دب گیا ہے۔ برسوں کی غفلت کے نیچے دب گیا ہے، ایسی دنیا کے شور کے نیچے

جس نے آپ سے کہا کہ ہر جگہ دیکھو سوائے اندر کے، ہر جگہ دیکھو
سوائے اوپر کے۔

آپ کی بے چینی آپ کی روح کی وہ یاد ہے جو آپ کا ذہن بھول گیا
ہے۔

یہ ٹوٹنا نہیں ہے۔ یہ پکار ہے۔

...

اصل میں خسارے میں کون ہے

قرآن ایک ایسی تفریق کرتا ہے جو جدید دنیا کرنے سے انکار کرتی ہے۔ یہ
مصروف لوگوں اور باخبر لوگوں کو الگ کرتا ہے۔

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ
آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

یہ قرآن کی سب سے چھوٹی سورتوں میں سے ہے، اور امام شافعی رحمہ اللہ نے فرمایا تھا کہ اگر اللہ نے اور کچھ نہ اتارا ہوتا تو یہ اکیلی پوری انسانیت کے لیے کافی ہوتی۔

اللہ خود وقت کی قسم کھاتا ہے۔ بالکل وہی چیز جس کے بارے میں ہم کہتے ہیں کہ کبھی کافی نہیں ہوتا۔ اور اعلان کرتا ہے کہ ہر انسان خسارے میں ہے۔ کچھ لوگ نہیں۔ سست یا لاپرواہ نہیں۔ ہر ایک انسان ہر روز خسارے میں ہے، سوائے اُن کے جو چار شرائط پوری کریں: ایمان، نیک عمل، حق کی تلقین، اور صبر کی تلقین۔

دیکھیں اس فہرست میں کیا نہیں ہے۔ آمدنی نہیں۔ فالوورز نہیں۔ جائیداد نہیں۔ عہدے نہیں۔ رقبہ نہیں۔ وہ کوئی بھی پیمانہ نہیں جس سے دنیا کسی شخص کی قدر و قیمت ماپتی ہے، اللہ کے اُس فارمولے میں نظر نہیں آتا جو بتاتا ہے کہ زندگی ضائع ہوئی یا نہیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ یہ چیزیں حرام ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اُس سوال کے لیے یہ غیر متعلق ہیں جو واقعی اہم ہے: کیا آپ اپنی زندگی کے آخر میں نفع میں ہیں یا خسارے میں؟

...

بے چینی اصل میں کیا کہہ رہی ہے

تو آپ یہاں ہیں۔ کامیاب۔ یا کامیابی کی راہ پر۔ شور میں گھرے ہوئے۔ ایک ایسا بوجھ اٹھائے جو آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کو نہیں سمجھا سکتے کیونکہ باہر سے آپ کی زندگی ٹھیک نظر آتی ہے۔

اور وہ دھیمی آواز۔ جو آپ کو نیند سے پہلے کے آخری لمحات میں سنائی دیتی ہے، یا فجر کی خاموشی میں جب دنیا نے ابھی آپ سے مطالبات شروع نہیں کیے۔ وہ آواز آپ کی دشمن نہیں ہے۔

وہ آپ کی فطرت ہے۔ آپ کی اصل طبیعت۔ آپ کا وہ حصہ جسے اللہ نے اپنی طرف مائل پیدا کیا۔

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ
النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ
الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

سورة الروم (۳۰:۳۰)

آپ شور کے لیے نہیں بنائے گئے۔ آپ کسی ایسی چیز کے لیے بنائے گئے ہیں جسے شور ڈبو رہا ہے۔ اور یہ حقیقت کہ آپ تضاد محسوس کرتے ہیں۔ جو زندگی آپ جی رہے ہیں اور جو زندگی آپ کی روح مانگ رہی ہے کے درمیان فاصلہ۔ یہ اس بات کی نشانی نہیں کہ آپ میں کوئی خرابی ہے۔

یہ اس بات کی نشانی ہے کہ آپ میں کچھ ابھی بھی بالکل ٹھیک ہے۔

...

پہلا قدم مزید کرنا نہیں ہے

اگر آپ زیادہ تر لوگوں کی طرح ہیں تو ابھی آپ کی فطری خواہش کچھ شامل کرنے کی ہے۔ نئی عادت۔ نیا معمول۔ نئی ایپ۔ کرنے کی فہرست میں ایک اور چیز، اس بار روحانی۔

لیکن قرآن کی دعوت مزید کرنے کی نہیں ہے۔ رکنے کی ہے۔

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ

أَفَلَا تَبْصُرُونَ

سورة الزاریات (۲۰:۵۱-۲۱)

نشانیوں پہلے سے موجود ہیں۔ آپ کے اندر۔ آپ کو ان کو ڈھونڈنے کے لیے سفر کرنے یا سمجھنے کے لیے کورس خریدنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو بس اتنا خاموش ہونا ہے کہ انہیں محسوس کر سکیں۔

باقی کتاب اسی کے بارے میں ہے۔ شور میں مزید شور شامل کرنا نہیں، بلکہ ایک جگہ صاف کرنا۔ پہلے چھوٹی، پھر وسیع۔ جہاں آپ سن سکیں جو آپ کی روح آپ کو بتانے کی کوشش کر رہی ہے۔

قرآن آپ سے یہ نہیں کہتا کہ اپنی زندگی چھوڑ دو۔ یہ آپ سے کہتا ہے کہ
اس کے اندر جاگ جاؤ۔

أَوْ مَن كَانَ مَيِّتًا فَأُحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ
فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ
مِّنْهَا

سورة الانعام (۶:۱۲۲)

آپ دنیا اور روح میں سے کسی ایک کا انتخاب نہیں کر رہے۔ آپ اپنی
زندگی میں نیند میں چلنے اور جاگ کر چلنے میں سے انتخاب کر رہے ہیں۔
یہ آپ کا بیدار ہونے کا دعوت نامہ ہے۔

اگلا صفحہ پلٹیں جب تیار ہوں۔ کوئی جلدی نہیں۔ سکون آپ کا انتظار کرے
گا۔

باب دوم

اپنے آپ کی طرف واپسی

سکون کی وہ مشق جس نے میرے لیے سب بدل دیا۔ اور آج رات اسے
کیسے شروع کریں۔



سکون کے بارے میں بات کرنے سے پہلے، میں بتانا چاہتی ہوں کہ یہ کیا
نہیں ہے۔

یہ مراقبہ نہیں ہے جیسا انٹرنیٹ بیچتا ہے۔ پہاڑ پر پالتی مار کر بیٹھنا، ذہن
بالکل خالی، خیالات حل ہو کر خوشی میں بدلے ہوئے۔ یہ سوچنا بند کرنا
نہیں ہے۔ یہ زندگی سے فرار نہیں ہے۔ اور اس کے لیے آپ کو
دروازے پر اپنی شناخت چھوڑنے کی ضرورت نہیں۔

قرآن جس سکون کی بات کرتا ہے وہ ان سب سے بہت پرانا، بہت گہرا، اور بہت زیادہ قابلِ رسائی ہے۔ یہ رکنے کا عمل ہے۔ سچ میں رُکنا۔ اور اپنی توجہ اُس ذات کی طرف موڑنا جس نے آپ کو بنایا۔ مطالبات کی فہرست کے ساتھ نہیں۔ جرم کے ساتھ نہیں۔ بس موجودگی کے ساتھ۔

اللہ ایسے شخص کو ایک غیر معمولی جملے سے بیان کرتا ہے:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ

اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

سورة الرعد (۱۳:۲۸)

ہم نے پہلے باب میں اس آیت کا دورہ کیا۔ لیکن اب میں چاہتی ہوں کہ آپ پہلے حصے کے ساتھ بیٹھیں: وہ لوگ جو ایمان لائے اور جن کے دل اطمینان پاتے ہیں۔ فعل حال کا صیغہ ہے۔ ان کے دل سکون پاتے ہیں۔ فعال طور پر، مسلسل۔ یہ ایک بار کا واقعہ نہیں۔ یہ ایک مشق ہے۔ ایک لوٹنا۔ اور اس کا دروازہ ذکر ہے۔

ذکر کا اصل مطلب

ہم نے ذکر کو تسبیح کے دانوں تک محدود کر دیا ہے۔ نماز کے بعد جلدی جلدی پڑھنے والے معمول تک۔ فون چیک کرنے سے پہلے۔ روحانی فہرست پر ایک آنٹم تک۔ لیکن قرآن اس لفظ کو بہت وسیع۔ تقریباً حیرت انگیز حد تک وسیع۔ معنوں میں استعمال کرتا ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

سورة الاحزاب (۳۱:۳۳-۳۲)

کثیراً۔ بہت زیادہ، بار بار، چھلکتا ہوا۔ یہ فجر کے بعد پانچ منٹ نہیں ہے۔ یہ ایک کیفیت ہے۔ ایک مسلسل بہاؤ جو آپ کے ہر کام۔ آپ کے کاروبار، آپ کی گفتگو، آپ کے فیصلے، آپ کے آرام۔ کے نیچے بہتا رہے۔

ذکر آپ کے دن پر چسپاں کی گئی ایک رسم نہیں۔ یہ آپ کے دن کا ذائقہ ہے۔ یہ وہ ہے جس کی طرف آپ کے خیالات لوٹتے ہیں جب کوئی اور چیز ان کا مطالبہ نہیں کر رہی ہوتی۔ اور سوال یہ نہیں کہ آپ ذکر کی مشق کرتے ہیں یا نہیں۔ سوال یہ ہے: اس کی جگہ آپ ابھی کیا یاد کر رہے ہیں؟

کیونکہ دل ہمیشہ کچھ نہ کچھ یاد کر رہا ہوتا ہے۔ اگر وہ اللہ کو یاد نہیں کر رہا تو وہ آپ کی پریشانیوں کو، آپ کے شکووں کو، آپ کی خواہشات کو، آپ کے خوف کو یاد کر رہا ہے۔ دل خالی نہیں بیٹھتا۔ وہ خود کو بھر لیتا ہے۔ ذکر یہ چننے کا عمل ہے کہ وہ کس چیز سے بھرے۔

...

وہ رات جب سب کچھ پیش کیا جاتا ہے

ایک وقت ہے۔ ہر رات۔ جب اللہ آسمانِ دنیا پر نزول فرماتا ہے اور ایک سوال پوچھتا ہے۔ یہ حدیث میں بیان ہے، لیکن قرآن اُس وقت کی قدسیت قائم کرتا ہے:

أَمَّنْ هُوَ قَانِثٌ آتَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ
الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ ۖ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ
يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

سورة الزمر (۳۹:۹)

اللہ دو قسم کے لوگوں کے درمیان خط کھینچتا ہے۔ گنہگار اور نیک نہیں۔
امیر اور غریب نہیں۔ وہ جو رات میں کھڑا ہوتا ہے۔ اندھیرے میں،
جب کوئی نہیں دیکھ رہا، جب کوئی سامعین نہیں اور کوئی تالیاں نہیں۔
اور وہ جو نہیں کھڑا ہوتا۔ اور پھر ایک بلاغی سوال پوچھتا ہے جس کا
جواب اتنا واضح ہے کہ بولنے کی ضرورت نہیں: کیا وہ برابر ہیں؟
نہیں ہیں۔

رات وہ ہے جہاں اصل کام ہوتا ہے۔ دنیا کا کام نہیں۔ روح کا کام۔
اور پہلا قدم بس اس میں جاگنا ہے۔

...

آج رات کیسے شروع کریں

میں آپ کو کوئی پروگرام نہیں دوں گی۔ میں آپ کو ایک دروازہ دوں گی۔
اندر جا کر آپ کیا کرتے ہیں۔ وہ آپ اور اللہ کے درمیان ہے۔

آج رات، سونے سے پہلے وضو کریں۔ اس لیے نہیں کہ آپ نماز پڑھنے
والے ہیں۔ حالانکہ شاید پڑھیں۔ بلکہ اس لیے کہ وضو ایک تبدیلی ہے۔
شور سے خاموشی میں جانے کا جسمانی عمل۔ جلد پر پانی، جسم کا جان
بوجھ کر آہستہ ہونا، ایک تیاری۔

پھر کوئی ایسی جگہ تلاش کریں جہاں آپ اکیلے ہو سکیں۔ نماز کا کمرہ ہونا
ضروری نہیں۔ بیڈروم کا کونا کافی ہے۔ بالکنی۔ دالان۔ کہیں بھی جہاں
دنیا فوری طور پر آپ پر دباؤ نہ ڈال رہی ہو۔
اور پھر دو کام کریں۔

پہلا، بس بیٹھیں۔ فون کے ساتھ نہیں۔ کہنے کی فہرست کے ساتھ نہیں۔
بس اس آگاہی کے ساتھ بیٹھیں کہ اللہ آپ سے آپ کے خیال سے
زیادہ قریب ہے۔

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ

وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

سورة ق (۵۰:۱۶)

شہ رگ سے زیادہ قریب۔ کہیں دور نہیں، بادلوں کے پار نہیں، محنت سے پہنچنے والی جگہ پر نہیں۔ بالکل یہیں۔ آپ کے اپنے جسم سے آپ کی اپنی روح تک جتنا قریب ہے۔ وہ فاصلہ جو آپ اپنے اور اللہ کے درمیان محسوس کرتے ہیں۔ وہ اللہ نے نہیں بنایا۔ وہ آپ نے خود طے کیا ہے۔ اور واپسی کا راستہ آپ کے خیال سے چھوٹا ہے۔

دوسرا، بات کریں۔ رٹی ہوئی دعا نہیں۔ حالانکہ اُن کی اپنی جگہ ہے۔ میرا مطلب ہے ایسے بات کریں جیسے آپ کسی ایسے سے بات کر رہے ہوں جو آپ کا ہر لفظ پہلے سے جانتا ہو لیکن سننا چاہتا ہو۔ بتائیں کہ آپ تھکے ہوئے ہیں۔ بتائیں کہ کھوئے ہوئے ہیں۔ بتائیں کہ کوشش کر رہے ہیں۔ بتائیں کہ آپ یہاں ہیں۔

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ

الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

سورة البقره (۲:۱۸۶)

اس آیت میں کچھ غور طلب ہے۔ قرآن میں ہر دوسری جگہ جب نبی ﷺ سے کوئی سوال پوچھا جاتا ہے، اللہ کہتا ہے: «قُل» — کہہ دیجیے، جواب پہنچا دیجیے۔ لیکن یہاں، جب سوال اللہ کی قربت کے بارے میں ہے، درمیانی واسطہ ہٹا دیا گیا۔ اللہ نہیں کہتا «اُن سے کہہ دو میں قریب ہوں۔» وہ خود کہتا ہے: «میں قریب ہوں۔» براہ راست۔ بغیر کسی واسطے کے۔ جیسے خود سوال ہی آپ کو اُس کی موجودگی میں لے آتا ہے۔

...

سکون کے نیچے کا سکون

جب آپ یہ مشق شروع کریں گے تو آپ کا ذہن مزاحمت کرے گا۔ یہ آپ پر خیالات پھینکے گا — جو کام بھول گئے، جو بحث دہرائی ہے، جو

منصوبے بنانے ہیں۔ یہ عام ہے۔ قرآن آپ سے خالی ذہن کا وعدہ نہیں کرتا۔ یہ مطمئن دل کا وعدہ کرتا ہے۔

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ
لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ

سورة الفتح (۴: ۴۸)

سکینہ - اطمینان - وہ چیز نہیں جو آپ بنائیں۔ یہ اُترتی ہے۔ بھیجی جاتی ہے۔ آپ کا کام سکون پیدا کرنا نہیں۔ آپ کا کام وہ حالات پیدا کرنا ہے جن میں سکون آسکے۔ اور وہ حالات سادہ ہیں: موجودگی، اخلاص، اور اتنی دیر خاموش رہنے کی آمادگی کہ اللہ کا سکون آپ کو مل جائے۔

کچھ راتوں میں وہ جلدی آئے گا۔ کچھ راتوں میں بالکل نہیں آئے گا۔ اور آپ وہاں بیٹھے رہیں گے کچھ محسوس نہیں کرتے، سوچتے ہوئے کہ کیا غلطی کر رہے ہیں۔ آپ کوئی غلطی نہیں کر رہے۔ بیٹھنا ہی مقصد ہے۔ حاضر ہونا ہی مقصد ہے۔

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

سورة العنكبوت (۲۹:۶۹)

کوشش کرو، اور ہدایت آنے گی۔ الٹا نہیں۔ آپ کو چلنے سے پہلے راستہ دیکھنے کی ضرورت نہیں۔ آپ چلنا شروع کریں، اور راستہ آپ کے قدموں تلے ظاہر ہو جائے گا۔

...

گھر واپسی

میں نے اس باب کا نام »اپنے آپ کی طرف واپسی« اس لیے رکھا کیونکہ یہ مشق ایسا ہی محسوس ہوتی ہے۔ کہیں نئی جگہ پہنچنا نہیں، بلکہ کسی قدیم جگہ لوٹنا۔ ایسی جگہ جہاں آپ ہمیشہ سے تعلق رکھتے تھے لیکن بار بار چھوڑ دیتے تھے۔

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ

رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ

وَادْخُلِي جَنَّتِي

سورة الفجر (۲۷:۸۹-۲۰)

مطمئن نفس۔ النفس المطمئنة۔ وہ روح نہیں جس نے کبھی جدوجہد نہ کی ہو۔ یہ وہ روح ہے جس نے جدوجہد کی اور اپنا راستہ گھر واپس پایا۔ بے چین روح جس نے بے چینی کو اپنے رب کی طرف واپس لے جانے دیا۔

وہ روح کسی اور کا مستقبل نہیں ہے۔ وہ آپ کی ہے۔ اور اس کی شروعات ایک رات سے ہوتی ہے۔ ایک وضو سے۔ ایک لمحے کے پلٹنے سے۔

آج رات، جب دنیا آپ کے گرد خاموش ہو، اپنے اندر خاموش ہو جائیں۔ وہ پہلے سے وہاں ہیں، انتظار میں۔

باب سوم

آئنے کا سامنا

اپنے آپ کو سنائی جانے والی کہانیوں کا سامنا۔ خود احتسابی کے لیے ایک
تحریری فریم ورک۔



سب سے مشکل شخص جس سے ایمانداری کرنی ہو، آپ خود ہیں۔

اس لیے نہیں کہ آپ جھوٹے ہیں۔ بلکہ اس لیے کہ برسوں میں آپ نے
اپنا ایک ایسا نسخہ بنایا ہے جو کام کرتا ہے۔ ایسا نسخہ جو دن گزارتا ہے،
کاروبار سنبھالتا ہے، خاندان جوڑے رکھتا ہے، سوشل میڈیا پر پُر سکون
نظر آتا ہے۔ اور اس نسخے کے چھپے، احتیاط سے نظروں سے اوجھل، وہ

کہانیاں چھپی ہیں جنہیں آپ جانچتے نہیں۔ اپنے بارے میں وہ عقیدے جو آپ کی زندگی آپ کی اجازت کے بغیر چلا رہے ہیں۔

میں کافی نہیں ہوں۔ مجھے اپنے آپ کو ثابت کرنا ہے۔ اگر وہ مجھے واقعی جان لیں تو چلے جائیں گے۔ میری قیمت اس میں ہے جو میں پیدا کرتا ہوں۔ آرام سستی ہے۔ کمزوری دکھانا کمزوری ہے۔

یہ کہانیاں آپ نے نہیں لکھیں۔ زیادہ تر آپ کے لیے لکھی گئیں۔ بچپن نے، ثقافت نے، درد نے، دوسرے لوگوں کی توقعات نے۔ لیکن آپ ان کے اندر ایسے جی رہے ہیں جیسے یہ سچ ہوں۔ اور قرآن کو اس بارے میں کچھ کہنا ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا

قَدَّمَتْ لِغَدٍ

سورة الحشر (۵۹:۱۸)

ہر نفس دیکھے۔ سرسری نظر نہیں۔ گہری نظر۔ عربی لفظ تنظر گہرے معائنے کا مفہوم رکھتا ہے۔ وہ نظر جو دیکھے جو واقعی ہے، نہ کہ جو آپ

چاہتے ہیں کہ ہو۔ یہ آیت ہدایت ہے کہ اپنی اندرونی زندگی کا اتنی سنجیدگی سے آڈٹ کریں جتنی سنجیدگی سے آپ کسی کاروبار کا آڈٹ کرتے۔

...

خود شناسی کا قرآنی فریم ورک

قرآن انسانی نفس کی تین حالتیں بیان کرتا ہے۔ لوگوں کی قسمیں نہیں، بلکہ وہ مراحل جن سے ہر انسان گزرتا ہے۔ انہیں سمجھنا تمام اندرونی کام کی بنیاد ہے۔

پہلی ہے النفس الامارہ۔ وہ نفس جو برائی کا حکم دے:

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي

سورة يوسف (۱۲:۵۳)

یہ بُرا انسان ہونے کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ اس بات کو پہچاننے کے بارے میں ہے کہ ہر انسان کے اندر ایک کھنچاؤ ہے۔ صحیح کی بجائے

آسان کی طرف۔ نفس کی آسائش کی طرف روح کی نشوونما کی بجائے۔
 اُس جھوٹ کی طرف جو سکون برقرار رکھے اُس سچ کی بجائے جو ہلا
 دے۔ آئینے کے کام کا پہلا قدم یہ تسلیم کرنا ہے کہ یہ کھنچاؤ موجود ہے۔
 خود کو شرمندہ کرنے کے لیے نہیں، بلکہ صاف دیکھنے کے لیے۔

دوسری حالت ہے النفس اللّوامة۔ ملامت کرنے والا نفس:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

سورة القیامہ (۷۵:۲)

اللہ اس نفس کی قسم کھاتا ہے۔ اسے عزت دیتا ہے۔ کیونکہ یہ وہ روح
 ہے جو اتنی بیدار ہو گئی ہے کہ تضاد محسوس کرے۔ وہ روح جو کچھ غلط
 کرے اور جانے کہ غلط تھا۔ وہ روح جو آئینے میں دیکھے اور بے چینی
 محسوس کرے۔ اس لیے نہیں کہ اپنے آپ سے نفرت کرتی ہے، بلکہ
 اس لیے کہ جانتی ہے کہ بہتر کے لیے بنائی گئی تھی۔

اگر آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں تو شاید آپ یہیں ہیں۔ آپ اس فرق کو
 محسوس کرتے ہیں جو آپ ہیں اور جو ہو سکتے ہیں کے درمیان ہے۔ وہ

فرق ناکامی نہیں۔ وہ بیداری ہے۔ اور بیداری، قرآن میں، ہر چیز کا دروازہ ہے۔

تیسری حالت۔ النفس المطمئنة، مطمئن نفس۔ اس کی طرف ہم آخری باب میں لوٹیں گے۔ ابھی اتنا جان لیں کہ یہ وہ جگہ ہے جہاں یہ راستہ لے جاتا ہے۔ کمال نہیں۔ سکون۔

...

مشق: تحریر بطور گواہی

قرآن تحریر اور ریکارڈ پر غیر معمولی زور دیتا ہے۔ فرشتے لکھتے ہیں۔ اعمال لکھے جاتے ہیں۔ قرآن خود الكتاب کہلاتا ہے۔ لکھی ہوئی کتاب۔

وَكُلُّ صَغِيرٍ وَكَبِيرٍ مُّسْتَطَرٌّ

سورة القمر (۵۳:۵۴)

الفاظ کو صفحے پر رکھنے کے عمل میں کچھ ہے جو غیب کو حقیقی بنا دیتا ہے۔ وہ خیال جس سے آپ بچ رہے تھے۔ لکھنے پر ٹھوس ہو جاتا ہے۔ وہ جذبہ جسے آپ دبا رہے تھے۔ شکل اختیار کر لیتا ہے۔ وہ نمونہ جس سے آپ اندھے تھے۔ سیاہی میں خود کو ظاہر کر دیتا ہے۔

اسی لیے میں آپ سے جرنلنگ کرنے کو کہہ رہی ہوں۔ ویلنٹس کلچر والی شکریے کی جرنلنگ نہیں۔ حالانکہ شکر اہم ہے۔ بلکہ کچھ مشکل تر۔ کچھ ایسا جس کے لیے آپ کو اپنے اُن حصوں کو دیکھنا ہوگا جنہیں آپ سجا کر چھپاتے رہے ہیں۔

یہ رہا فریم ورک۔ تین سوالات۔ مفتے میں ایک بار ایمانداری سے، تحریری طور پر جواب دیں۔ بس۔

سوال اوّل: میں کس چیز سے بھاگ رہا/رہی ہوں؟

مصروف کس چیز سے نہیں۔ بھاگ کس چیز سے رہے ہیں؟ کون سا خیال، کون سا احساس، کون سی گفتگو آپ بار بار ٹال رہے ہیں؟ قرآن کہتا ہے:

قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ

سورة الجمعة (۶۲:۸)

جس سے بھی آپ بھاگ رہے ہیں وہ آخر کار آپ سے مل جائے گا۔
سوال یہ ہے کہ وہ آپ سے تیار مل کر ملتا ہے یا بے خبر۔ اسے لکھنا پلٹنے
کا پہلا عمل ہے۔

سوال دوم: میں کہاں حقیقی ہونے کی بجائے اداکاری کر رہا/رہی
ہوں؟

آپ کی زندگی میں کہاں آپ ایسا نسخہ دکھا رہے ہیں جو سچ نہیں ہے؟
کہاں ہاں کہہ رہے ہیں جبکہ دل میں نہ ہے؟ کہاں طاقت دکھا رہے ہیں
جہاں تھکاوٹ ہے، یا اعتماد جہاں شک ہے؟

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ۖ

كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ

سورة الصف (۲-۶۱:۳)

یہ آیت عام طور پر ٹوٹے وعدوں پر لاگو ہوتی ہے۔ لیکن اسے آئینے کی طرح پڑھیں۔ آپ کی روزمرہ زندگی کا کتنا حصہ ایسی باتیں کہنے پر مشتمل ہے جو آپ کرتے نہیں، ایسے جذبات محسوس کرنے پر جو دکھاتے نہیں، ایسا شخص ہونے پر جو آپ ہیں نہیں؟ آپ کی بیرونی پیشکش اور اندرونی حقیقت کے درمیان جو فاصلہ ہے۔ وہیں سے آپ کی توانائی لیک ہو رہی ہے۔ آئینے کا کام اس فاصلے کو بند کرتا ہے۔ بہتر اداکاری سے نہیں، بلکہ اداکاری چھوڑنے سے۔

سوال سوم: اگر میں واقعی یقین رکھوں کہ اللہ دیکھ رہا ہے تو کیا کروں؟

سزا دینے کے لیے دیکھنا نہیں۔ ایسے دیکھنا جیسے ایک محبت کرنے والا خالق دیکھتا ہے۔ مکمل علم، مکمل شفقت، اور مکمل توقع کے ساتھ کہ آپ اس سے بہتر کر سکتے ہیں۔

أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ

سورة العلق (۹۶:۱۴)

یہ سوال جرم پیدا کرنے کے لیے نہیں بنایا گیا۔ یہ وضاحت پیدا کرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔ اگر آپ واقعی دیکھے جانے کی آگاہی میں جنیں۔ مکمل طور پر، چھپنے کی کوئی جگہ نہیں۔ تو کیا بدلے گا؟ وہ تبدیلی ہی اصل کام ہے۔

...

آئینے میں رحمت

میں ایک بات بالکل واضح کرنا چاہتی ہوں۔ آئینے کا کام خود کو سزا دینا نہیں ہے۔ یہ اپنی ناکامیوں کی فہرست بنا کر شرم میں بیٹھنا نہیں ہے۔ قرآن ہر خود احتسابی کی دعوت کے ساتھ رحمت کی ایسی یقین دہانی جوڑتا ہے جو انسانی پیمائش سے باہر ہے۔

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

سارے گناہ۔ کچھ نہیں۔ چھوٹے نہیں۔ سارے۔ آیت یہ نہیں کہتی:
خود کو دیکھو اور ٹوٹ جاؤ۔ یہ کہتی ہے: خود کو دیکھو، سب کچھ دیکھو، اور
جان لو کہ جو تمہارے ساتھ دیکھ رہا ہے اس نے پہلے سے معاف کرنے
کا فیصلہ کر لیا ہے۔ بس تم پلٹ آؤ۔

آئینہ آپ کی مذمت کے لیے نہیں ہے۔ آپ کی آزادی کے لیے ہے۔
کیونکہ آپ اُس چیز سے توبہ نہیں کر سکتے جو آپ دیکھ نہیں سکتے۔ اور اُس
چیز سے آگے نہیں بڑھ سکتے جس کا نام لینے سے انکار کرتے ہیں۔

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

تبدیلی اندر سے شروع ہوتی ہے۔ آپ کے شیڈول میں نہیں۔ آپ کی
عادات میں نہیں۔ آپ کے ماحول میں نہیں۔ آپ میں۔ اُن کہانیوں
میں جو آپ اپنے بارے میں رکھتے ہیں۔ آئینے کا کام انہیں دوبارہ لکھنے کا

طریقہ ہے - ثبت سوچ سے نہیں، بلکہ ایمانداری سے جو ارحم
الراحمین کی موجودگی میں پیش کی جائے۔

قلم اٹھائیں۔ خالی صفحہ کھولیں۔ اور وہ سچ لکھیں جو آپ اٹھائے پھر رہے
ہیں۔ اللہ پہلے سے جانتا ہے۔ اب وقت ہے کہ آپ بھی جان لیں۔

باب چہارم

صبح کو نئے سرے سے بنانا

بیس منٹ کا وہ معمول جو آپ کا دن اندر سے بدل دے۔ کسی کرسٹل کی ضرورت نہیں۔



دن کا ایک وقت ہے جسے اللہ اتنا پسند کرتا ہے کہ اس نے اُس کی قسم کھائی۔

دوپہر نہیں، جب دنیا مصروف اور پیداواری ہے۔ شام نہیں، جب لوگ جمع ہوتے اور آرام کرتے ہیں۔ فجر۔ وہ باریک، خاموش لمحہ جب زیادہ تر لوگ ابھی سوئے ہوتے ہیں اور آسمان نے ابھی فیصلہ نہیں کیا کہ وہ رات کا ہے یا دن کا۔

وَالْفَجْرِ

سورة الفجر (۸۹:۱)

جب اللہ قرآن میں کسی چیز کی قسم کھاتا ہے تو آپ کی توجہ کھینچتا ہے۔ کہہ رہا ہے: یہاں دیکھو۔ یہ تمہارے خیال سے زیادہ اہم ہے۔ اور پورے قرآن میں، دن کے کسی بھی حصے کو صبح سویرے سے زیادہ توجہ، عزت اور دعوت نہیں ملی۔

یہ باب اُس لمحے کو واپس حاصل کرنے کے بارے میں ہے۔ کسی پیداواری ہیک کے طور پر نہیں۔ سوشل میڈیا پر دکھانے والے صبح کے معمول کے طور پر نہیں۔ بلکہ انسان کو دستیاب سب سے طاقتور روحانی رمی سیٹ کے طور پر۔ اور یہ آپ کی زندگی کے ہر ایک دن دستیاب رہا ہے۔ آپ بس اس میں سوتے رہے ہیں۔

...

صبح سب کچھ کیوں بدل دیتی ہے

اس سے پہلے کہ ہم بات کریں کیا کرنا ہے، آپ کو سمجھنا ہوگا صبح باقی دن سے کیوں مختلف ہے۔ کیونکہ اگر آپ اسے ایک ٹائم سلاٹ سمجھتے ہیں۔ کیلنڈر پر ایک اور بلاک۔ تو آپ اسے شور سے بھر دیں گے اور مقصد سے چوک جائیں گے۔

قرآن ہمیں فجر کے بارے میں کچھ غیر معمولی بتاتا ہے:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ
الْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

سورة الاسراء (۱۷:۷۸)

مشہوداً۔ عربی لفظ ہے مشہوداً۔ مفسرین بیان کرتے ہیں کہ فجر کی تلاوت پر رات کے فرشتے اور دن کے فرشتے۔ دونوں شفٹیں۔ ایک ہی لمحے میں حاضر ہوتی ہیں۔ قرآن میں کسی اور نماز کو اس طرح بیان نہیں کیا گیا۔

آپ فجر میں خالی ہو امیں نماز نہیں پڑھ رہے۔ آپ کو دیکھا جا رہا ہے، خیال رکھا جا رہا ہے، ایسے مجمع میں ریکارڈ کیا جا رہا ہے جو صرف اُسی وقت جمع ہوتا ہے۔ فجر بس جلدی نہیں ہے۔ وہ مقدس ہے۔ اور آپ اسے اپنے الارم کے سنوز بٹن کو دے رہے تھے۔

...

اللہ فجر کے وقت کن لوگوں کو بیان کرتا ہے

قرآن میں ایک خاص قسم کے شخص کی تصویر ہے۔ عالم نہیں۔ ولی نہیں۔ بس کوئی جو ایک کام باقی لوگوں سے مختلف کرتا ہے۔ وہ دنیا سے پہلے جاگتا ہے، اور اس بیداری کو ایک مقصد کے لیے استعمال کرتا ہے۔

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

سورة الذاریات (۵۱:۱۸)

یہ آیت جنت والوں کی صفات بیان کرنے والے حصے میں آتی ہے۔ اللہ ان کی خصوصیات گنوتا ہے، اور ان میں - نمازوں اور سخاوت کے درمیان - یہ ہے: وہ سحر کے وقت کے لوگ تھے۔ وہ اُس وقت جاگتے تھے جب جاگنے کی قیمت ہوتی تھی۔

اور ایک اور آیت میں:

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ
وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

سورة آل عمران (۳:۱۷)

صحت دیکھیں۔ صبر۔ سچائی۔ فرمانبرداری۔ سخاوت۔ اور پھر - سحر کے وقت مغفرت مانگنا۔ یہ اُن سب صفات کے برابر درج ہے۔ رسمی تفصیل کے طور پر نہیں۔ کردار کی خصوصیت کے طور پر۔ وہ شخص جو اندھیرے میں جاگے اور کسی اور چیز سے پہلے اللہ کی طرف متوجہ ہو۔ یہ انسانوں کی ایک قسم ہے۔ اللہ آپ سے کہہ رہا ہے کہ ان میں سے ایک بن جائیں۔

حرکت اول: بولنے سے پہلے خاموشی - ۵ منٹ

زیادہ تر لوگ جاگتے ہی سب سے پہلے فون اٹھاتے ہیں۔ آنکھیں ایڈجسٹ ہونے سے پہلے، اللہ سے بات کرنے سے پہلے، اپنے آپ سے بات کرنے سے پہلے۔ اپنی توجہ انٹرنیٹ پر اجنبیوں کو دے دیتے ہیں۔ پہلی چیز جو رکنی ہے یہ ہے۔

قرآن نبی محمد ﷺ کو دی جانے والی ہدایت ایک فریب خوردہ سادگی والے حکم سے شروع ہوتی ہے:

يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ﴿١﴾ قُمْ فَأَنْذِرْ

سورة المدثر (۱-۲)

اُٹھو۔ مشن سے پہلے، پیغام سے پہلے، دنیا میں کسی بھی عمل سے پہلے۔ کھڑے ہو جاؤ۔ چادروں کا آرام چھوڑو۔ کھڑے ہو جاؤ۔ قرآن جسم کے بارے میں کچھ سمجھتا ہے جسے جدید پیداواری ثقافت نے ضرورت

سے زیادہ پیچیدہ بنا دیا ہے: آپ نیند کی حالت میں رہتے ہوئے اپنی اندرونی کیفیت نہیں بدل سکتے۔

تو پہلی حرکت یہ ہے۔ آپ جاگتے ہیں۔ فون نہیں چھوتے۔ سیدھے بیٹھتے ہیں، یا کھڑے ہوتے ہیں، اور بس خاموش رہتے ہیں۔

اُس خاموشی میں آپ وہ کر رہے ہیں جسے قرآن **تَفَكَّر** کہتا ہے۔ غور و فکر۔ آپ اپنی روح کو سطح پر آنے دے رہے ہیں اس سے پہلے کہ دنیا اُس پر دباؤ ڈالے۔

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ
وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ
اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي
خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا

سورة آل عمران (۱۹۰:۳-۱۹۱)

ابھی الفاظ کی ضرورت نہیں۔ موجودگی کی ضرورت ہے۔ پانچ منٹ اس آگاہی کے ساتھ بیٹھنے کے کہ آپ موجود ہیں، کہ آپ نیند سے واپس

لائے گئے۔ جسے قرآن چھوٹی موت کہتا ہے۔ اور یہ دن آپ کا حق نہیں تھا۔ یہ عطا کیا گیا تھا۔

...

حرکت دوم: شکایت سے پہلے شکر۔ ۵ منٹ

دوسری حرکت **شکر** ہے۔ اور یہ وہ نہیں جو زیادہ تر لوگ سمجھتے ہیں۔

قرآن میں شکر ایک احساس نہیں ہے۔ یہ چمڑے کی ڈائری میں تین شکر گزاری لکھنا نہیں ہے۔ یہ ایک عملِ ادراک ہے۔ ایک اعتراف، بولایا خاموش، کہ آپ کے پاس جو کچھ ہے وہ کسی نے آپ کے ہاتھ میں رکھا ہے، اور وہ کسی دیکھ رہا ہے کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرتے ہیں۔

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ

إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

سورة ابراہیم (۱۴:۷)

پورے قرآن میں سب سے طاقتور لین دین والے وعدوں میں سے ایک۔ اللہ نہیں کہتا: شکر کرو تو میں سب ویسا ہی رکھوں گا۔ کہتا ہے: میں تمہیں بڑھاؤں گا۔ عربی لفظ **لازید نکم** ہے۔ قسم والا، تاکید اضافہ۔ مزید برکتیں۔ مزید سکون۔ مزید صلاحیت۔ مزید نور۔ لیکن یہ مشروط ہے۔ آپ سے شروع ہوتا ہے۔ پہچاننے سے کہ جو پہلے سے ہے۔

تو دوسرے پانچ منٹوں میں نام لیں جو آپ کے پاس ہے۔ عام طور پر نہیں۔ مخصوص طور پر۔ ایمانداری سے۔ اپنی زندگی کو دیکھیں اور کہیں: یہ سانس تیری طرف سے ہے۔ یہ بستر تیرا دیا ہوا ہے۔ یہ جسم جو سات گھنٹے بے ہوشی کے بعد کام کرتے ہوئے جاگا۔ یہ بیالوجی نہیں ہے۔ یہ رحمت ہے۔

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نُّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

سورة النحل (۱۶:۵۳)

جو بھی۔ کچھ نہیں۔ بڑی چیزیں نہیں۔ جو بھی نعمت آپ کے پاس ہے۔ صبح کی روشنی۔ دیکھنے کی صلاحیت۔ پینے کا پانی۔ بولنے کی آواز۔

سب - ہر ایک ذرہ - ایسی نعمت ہے جو آپ نے نہ کمائی اور نہ بدل سکتے ہیں۔

جب آپ اپنی صبح یہاں سے شروع کریں تو شکایت کے لیے جگہ نہیں بچتی۔ اس لیے نہیں کہ آپ زبردستی مثبت سوچ اپنا رہے ہیں، بلکہ اس لیے کہ آپ صاف دیکھ رہے ہیں۔

...

حرکت سوم: استعمال سے پہلے تلاوت - ۵ منٹ

اس سے پہلے کہ آپ مواد کا ایک بھی ٹکڑا استعمال کریں - خبروں، ای میلز، پیغامات، ٹائم لائنز سے پہلے - اللہ کو پہلے بات کرنے دیں۔

یہ روحانی صبح پر اختیاری سجاوٹ نہیں ہے۔ یہ قرآن کی اپنی ہدایت ہے کہ شروعات کیسے کریں:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَذَكَّرَ ۝ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى

ترتیب اہم ہے۔ پہلے پاکیزگی۔ یعنی آپ کا وضو، آپ کی خاموشی، شور کی صفائی۔ پھر رب کی یاد۔ پھر نماز۔ قرآن آپ کو ترتیب عمل دیتا ہے۔ اور تلاوت اس سے پہلے آتی ہے کہ آپ دنیا میں نکلیں، اُس کے بعد نہیں جب دنیا آپ تک پہنچ چکی ہو۔

آپ کو دس صفحات پڑھنے کی ضرورت نہیں۔ ایک جز ختم کرنے کی ضرورت نہیں۔ پانچ منٹ آہستہ، جان بوجھ کر تلاوت۔ چاہے پانچ آیات ہی ہوں۔ جہاں آپ کوئی کوٹا پورا کرنے کی جلدی میں نہیں بلکہ الفاظ کے ساتھ ایسے بیٹھ رہے ہیں جیسے یہ آج صبح آپ کے لیے لکھے گئے ہوں۔ کیونکہ ایک معنی میں، ایسا ہی ہے۔

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

سورة القمر (۱۷:۵۴)

اللہ نے آسان کر دیا۔ آسان اس معنی میں نہیں کہ محنت نہ لگے، بلکہ اس معنی میں کہ یہ آپ سے جہاں ہیں وہیں مل جاتا ہے۔ ایک آیت کو

دل میں اترنے دینے کے لیے عالم ہونا ضروری نہیں۔ حاضر ہونا ضروری ہے۔ اللہ کی کتاب کے ساتھ پانچ منٹ کی موجودگی آپ کی روح کے لیے پانچ گھنٹے کی سکروٹنگ سے زیادہ کرے گی۔

جہاں ہیں وہیں سے کھولیں۔ آہستہ پڑھیں۔ اگر کوئی آیت آپ کو روک لے تو رکیں۔ اس کے ساتھ بیٹھیں۔ سانس لینے دیں۔ یہ دوڑ نہیں ہے۔

اور وقت کے ساتھ یہ ہوگا، حالانکہ شاید پہلے محسوس نہ ہو: صبح جو الفاظ آپ نے پڑھے وہ دن میں ابھریں گے۔ مینٹنگ میں جب آپ غصہ کھونے والے ہوں تو صبر کی آیت ابھرے گی۔ پریشانی کے لمحے میں اللہ کی کفایت کی آیت ظاہر ہوگی۔ آپ حفظ نہیں کر رہے۔ آپ جذب کر رہے ہیں۔ اور جو صبح جذب ہوتا ہے وہ باقی سب کچھ دیکھنے کا عدسہ بن جاتا ہے۔

...

حرکت چہارم: عمل سے پہلے نیت - ۵ منٹ

آخری حرکت وہ ہے جسے زیادہ تر لوگ مکمل طور پر چھوڑ دیتے ہیں، اور یہ وہ ہے جو سب کچھ طے کرتی ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا

قَدَّمَتْ لِغَدٍ

سورة الحشر (۵۹:۱۸)

ہر نفس دیکھے کہ اس نے کل کے لیے کیا آگے بھیجا ہے۔ یہ صرف قیامت کے دن کی آیت نہیں۔ آج کی آیت ہے۔ ابھی کی۔ اس خاموش جگہ سے نکل کر اپنے دن کے مطالبات میں جانے سے پہلے - دیکھیں آپ کیا آگے بھیجنے والے ہیں۔

آج آپ کی نیت کیا ہے؟ آپ کی ٹو ڈو لسٹ نہیں۔ آپ کا شیڈول نہیں۔ آپ کی نیت۔ آپ جو کرنے والے ہیں وہ کیوں کر رہے ہیں؟ کس کے لیے؟ کس مقصد کی طرف؟

نیت کے بغیر دن وہ ہے جو آپ کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیت کے ساتھ دن وہ ہے جس میں آپ جاگ کر چلتے ہیں۔ قرآن مومن کو ایسے شخص کے طور پر بیان نہیں کرتا جو بہتا رہے۔ بلکہ ایسے شخص کے طور پر جو ارادی ہو:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ

سورة الانعام (۶:۱۶۲)

میرا جینا اور میرا مرنا۔ صرف میری نماز نہیں۔ میرا جینا۔ ناشتے پر خاندان سے بات کرنے کا طریقہ۔ ٹیم کی قیادت کا طریقہ۔ تنقید کا جواب دینے کا طریقہ۔ پیسے خرچ کرنے کا طریقہ۔ سب کچھ۔ نیت کے ایک جملے سے۔ بکھری سرگرمی سے عبادت میں بدل جاتا ہے۔

یہ وہ ہے جو آپ آخری پانچ منٹوں میں کرتے ہیں۔ آپ فریم سیٹ کرتے ہیں۔ جو بھی الفاظ ایمانداری سے لگیں اُن میں کہتے ہیں: آج میں تیرے لیے جی رہا ہوں۔ کامل طور پر نہیں۔ ولایت والے نظم و ضبط سے نہیں۔ لیکن آگاہی کے ساتھ۔ میں جاگے رہنے کی کوشش کروں گا۔

اور پھر آپ کھڑے ہوتے ہیں۔ اپنے دن میں چلتے ہیں۔ اور کچھ مختلف ہے۔

...

کیا بدلتا ہے جب آپ یہ کرتے ہیں

میں وعدہ نہیں کروں گی کہ یہ معمول ایک مفتے میں آپ کی زندگی ٹھیک کر دے گا۔ یہ بے ایمانی ہوگی، اور قرآن خود بھی عمل کے بغیر آسانی کا وعدہ نہیں کرتا۔

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

سورة الانشراح (۵: ۹۴-۶)

آسانی مشکل کے اندر ہے۔ اس کے بعد نہیں۔ آپ کے ابھی بھی مشکل دن ہوں گے۔ ابھی بھی بے چینی محسوس ہوگی کبھی کبھی۔ لیکن آپ کے قدموں تلے زمین مختلف ہوگی۔ آپ مختلف جگہ سے شروع کر رہے ہوں گے، اور یہ ہر آنے والی چیز کی رفتار بدل دیتا ہے۔

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

سورة البقره (۲:۱۵۲)

پورے قرآن کا سب سے قریبی وعدہ۔ نہ کہ: مجھے یاد کرو، میں تمہیں ثواب دوں گا۔ نہ کہ: مجھے یاد کرو، میں تمہیں برکت دوں گا۔ حالانکہ وہ دونوں بھی کرتا ہے۔ مجھے یاد کرو، میں تمہیں یاد کروں گا۔ آسمانوں اور زمین کا خالق، وہ ذات جس کے حکم میں ہر ذرہ ہے، اپنی توجہ آپ کی طرف کرے گا۔

بس آپ کو اپنی توجہ اُس کی طرف کرنی ہے۔

بیس منٹ۔ دنیا جاگنے سے پہلے۔ فون جلنے سے پہلے۔ کسی کے کچھ مانگنے سے پہلے۔

وہ بیس منٹ اُسے دے دیں جس نے صبح دی۔

...

تسلسل کے بارے میں ایک بات

آپ دن چھوڑیں گے۔ دیر سے جاگیں گے۔ بچہ بالکل غلط وقت پر روتا جاگے گا۔ الارم فیل ہو جائے گا۔ زندگی مداخلت کرے گی۔

قرآن نے اس کا بھی اندازہ لگایا تھا۔

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

سورة البقرہ (۲:۲۸۶)

یہ سب یا کچھ نہیں والی مشق نہیں ہے۔ اگر ایک صبح چھوٹ جائے تو آپ ناکام نہیں ہوئے۔ آپ کو بس ایک اور صبح ملی ہے دوبارہ کوشش کرنے کے لیے۔ دروازہ بند نہیں ہوتا۔ دعوت ختم نہیں ہوتی۔ اللہ حساب ایسے نہیں رکھتا جیسے آپ رکھتے ہیں۔

يَا أَيُّهَا الْمَزْمَلُ ﴿١﴾ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصْفَهُ
 أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ
 تَرْتِيلًا

سورة المزمل (۱-۲۳-۴)

سوائے تھوڑے کے۔ تہجد کا حکم دیتے ہوئے بھی اللہ نرمی شامل کرتا ہے۔ نہیں کہتا: ساری رات عبادت کرو ورنہ ناکام ہو۔ کہتا ہے: اٹھو، لیکن ساری رات نہیں۔ تھوڑا کم بھی ٹھیک ہے۔ تھوڑا زیادہ بھی ٹھیک ہے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ اُٹھے۔

بیس منٹ آپ کا نقطہ آغاز ہے، نہ آپ کی چھت اور نہ فرش۔ کچھ صبحیں بارہ منٹ ہوں گی۔ کچھ صبحیں چالیس۔ مشق عدد نہیں ہے۔ مشق پلٹنا ہے۔ اللہ کی طرف اپنا چہرا موڑنے کا عمل اس سے پہلے کہ کسی اور چیز کی طرف موڑیں۔

وہ پلٹنا، اخلاص سے، چاہے ایک بار ہو، ہزار صبحوں سے زیادہ قیمتی ہے جو آٹوپائلٹ پر گزریں۔

آپ کی صبح انتظار کر رہی ہے۔ ہمیشہ سے انتظار کر رہی ہے۔ کل اسے اُسے
واپس دے دیں جس نے اسے بنایا۔

باب پنجم

دباؤ میں سکون

جب کاروبار، خاندان اور زندگی آپ کو ہر سمت کھینچے۔ تو ثابت قدم کیسے رہیں۔



مجھے ایک بات پر ایمانداری سے بات کرنی ہے۔ پہلے چار ابواب نے شاید آپ کو یہ تاثر دیا ہو کہ اندرونی سکون وہ چیز ہے جو تنہائی میں حاصل ہوتی ہے۔ آپ کی صبح کی خاموشی میں، آپ کی جرنل کے صفحات میں، رات کے سکون میں۔

ایسا ہے۔ لیکن یہ صرف آدھی تصویر ہے۔

سکون کا اصل امتحان یہ نہیں کہ آپ اسے تب ڈھونڈ سکتے ہیں جب زندگی خاموش ہو۔ اصل امتحان یہ ہے کہ آپ اسے تب تھام سکتے ہیں

جب زندگی شور مچائے۔ جب کلائنٹ غصے میں ہو۔ جب ڈیڈ لائن ناممکن ہو۔ جب آپ کا بچہ چیخ رہا ہو اور فون بج رہا ہو اور پارٹنر مایوس ہو اور جسم تھکا ہوا ہو۔ اور آپ کو کام کرنا ہو۔

قرآن یہ نہیں بہانہ بناتا کہ یہ دباؤ موجود نہیں۔ یہ اسے سیدھا نام لیتا ہے:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

سورة البلد (۹۰:۴)

مشقت میں۔ اس کی طرف نہیں۔ کبھی کبھار اس کے قریب نہیں۔ آپ اس میں پیدا ہوئے ہیں۔ مشکل آپ کی زندگی کی خرابی نہیں۔ یہ وہ ماحول ہے جس میں آپ کی زندگی گزرتی ہے۔ سوال یہ نہیں کہ دباؤ کیسے ختم کریں۔ سوال یہ ہے کہ اس کے اندر اپنے آپ کو کیسے برقرار رکھیں۔

...

بحران کی قرآنی نفسیات

قرآن انسانی فطرت کے بارے میں طبی درستگی سے مشاہدہ کرتا ہے:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

سورة المعارج (۱۹: ۷۰-۷۱)

یہ تنقید نہیں۔ تشخیص ہے۔ انسان کی ڈیفالٹ سیٹنگ بے قراری ہے۔
ہلوعاً۔ بے چین، ردِ عمل والا، تکلیف میں گھبرانے اور خیر میں روکنے
کے درمیان جھولتا ہوا۔ اللہ اس سے حیران نہیں ہے۔ اس نے
آپریننگ سسٹم ڈیزائن کیا ہے۔ وہ اس کی کمزوریاں جانتا ہے۔
لیکن پھر آیت آگے بڑھتی ہے، استثنائش کرتے ہوئے:

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۚ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

سورة المعارج (۲۲: ۷۰-۷۳)

استثنا وہ بے حس شخص نہیں۔ نہ بے جذبہ۔ نہ وہ جس کی درد برداشت کرنے کی حد بلند ہو۔ استثنا وہ شخص ہے جو نماز پڑھتا ہے۔ اور خاص طور پر وہ جس کی نماز **دائم** ہے۔ مکمل نہیں۔ دائم۔ یہاں نماز وہ پناہ گاہ نہیں جس میں آپ تب بھاگتے ہیں جب سب ٹوٹ جائے۔ یہ وہ بنیاد ہے جو آپ برقرار رکھتے ہیں تاکہ جب سب ٹوٹے تو آپ پہلے سے مضبوط زمین پر کھڑے ہوں۔

...

صبر وہ نہیں جو آپ سمجھتے ہیں

قرآن میں سب سے غلط سمجھا جانے والا لفظ **صبر** ہے۔ ہم اسے صبر ترجمہ کرتے ہیں، اور پھر کسی کا تصور کرتے ہیں جو خاموش بیٹھا ہے، برداشت کر رہا ہے، طوفان گزرنے کا انتظار کر رہا ہے۔ قرآن کا مطلب یہ نہیں۔

قرآن میں صبر فعال ہے۔ یہ وہ فیصلہ ہے جو دباؤ میں کیا جاتا ہے۔ اپنی اقدار کے ساتھ ہم آہنگ رہنے کا، انہیں چھوڑنے کی بجائے۔ جھوٹ نہ بولنے کا انتخاب جب جھوٹ آسان ہو۔ غصے میں نہ آنے کا انتخاب جب

غصہ اچھا لگے۔ اللہ کے وقت پر بھروسہ کرنے کا انتخاب جب جسم کا ہر
خلیہ قابو مانگ رہا ہو۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ

اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

سورة البقرہ (۲:۱۵۳)

اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ نہ کہ: اللہ صبر کرنے والوں کو
ثواب دیتا ہے۔ وہ اُن کے ساتھ ہے۔ اس مینگ میں جو خراب ہو
رہی ہے۔ اس مذاکرات میں جو بکھر رہا ہے۔ اُس لمحے میں جب آپ
کچھ ایسا کہنا چاہتے ہیں جو واپس نہیں لیا جاسکتا۔ اگر آپ صبر کا انتخاب
کریں تو آپ اس انتخاب میں اکیلے نہیں ہیں۔ اللہ کمرے میں موجود
ہے۔

...

توکل: وہ گمشدہ ٹکڑا

ایک لفظ ہے جو قرآن دباؤ میں سکون کے مرکز میں موجود خصوصیت کے لیے استعمال کرتا ہے: **توکل**۔ عموماً اللہ پر بھروسہ ترجمہ ہوتا ہے۔ لیکن اس سے گہرا ہے۔

توکل اُس شخص کی اندرونی کیفیت ہے جس نے اپنی طاقت میں سب کچھ کیا۔ اور پھر نتیجہ چھوڑ دیا۔ یہ سستی نہیں ہے۔ تقدیر پر سستی نہیں ہے۔ یہ اس بات کا ادراک ہے کہ آپ اپنی محنت پر قابو رکھتے ہیں لیکن نتائج پر نہیں، اور دونوں کے درمیان فاصلہ کسی ایسے کے ہاتھ میں ہے جو جانتا ہے جو آپ نہیں جانتے۔

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ

أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

سورة الطلاق (۶۵:۳)

وہ کافی ہے۔ شاید کافی ہو نہیں۔ اگر آپ کافی پریشان بھی ہوں تو بھی کافی ہو نہیں۔ وہ کافی ہے۔ حال کا صیغہ۔ پہلے سے سچ۔ یہ کفایت وہاں

ہے چاہے آپ محسوس کریں یا نہ کریں۔ لیکن آپ اسے تبھی محسوس کریں گے جب آپ اُس دھوکے کو چھوڑیں کہ آپ کبھی قابو میں تھے۔

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

سورة التوبہ (۹:۵۱)

کوئی چیز آپ تک نہیں پہنچتی جو آپ کے لیے مقدر نہ ہو۔ مشکل کلائنٹ نہیں۔ مالی دھچکا نہیں۔ بیماری نہیں۔ دھوکہ نہیں۔ اللہ کی توجہ سے کچھ نہیں پھسلا۔ جب آپ واقعی اسے قبول کر لیں۔ عقلی طور پر نہیں، بلکہ ہڈیوں تک۔ تو دباؤ کی نوعیت بدل جاتی ہے۔ یہ خطرہ نہیں رہتا، سوال بن جاتا ہے: یہ مجھے کیا سکھا رہا ہے؟

...

محرك اور ردِ عمل کے درمیان وقفہ

دباؤ میں انسان ردِ عمل کرتا ہے۔ اسی میل آتی ہے اور جواب سانس لینے سے پہلے بھیج دیا جاتا ہے۔ تنقید آتی ہے اور دفاع سننے سے پہلے کھڑا ہو جاتا ہے۔ منصوبہ ناکام ہوتا ہے اور گھبراہٹ سوچنے سے پہلے آ جاتی ہے۔

قرآن ایک مختلف رفتار سکھاتا ہے۔ دبانہیں۔ بلکہ وقفہ۔

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا
وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

سورة الفرقان (۲۵:۶۳)

سلام کے الفاظ۔ خاموشی نہیں جو کمزوری سے ہو۔ سلام نہیں جو ہار سے ہو۔ جان بوجھ کر، شعوری انتخاب کہ ردِ عمل کی بجائے سکون سے جواب دیا جائے۔ اس کے لیے وقفہ چاہیے۔ ایک سیکنڈ کا ٹکڑا جہاں آپ اپنا جواب خود چنیں بجائے اس کے کہ ردِ عمل آپ کو چن لے۔

وہ وقفہ ہے جہاں آپ کی روحانی مشق رہتی ہے۔ ہر صبح جو آپ خاموشی میں گزارتے ہیں، ہر آیت جو جذب کرتے ہیں، توکل کا ہر لمحہ۔ یہ سب اس وقفے کو چوڑا کرنے میں جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جو آپ کے ساتھ ہوتا ہے اور جو آپ اس کے بارے میں کرتے ہیں کے درمیان اتنی جگہ ہو جائے کہ حکمت داخل ہو سکے۔

...

جب سب بکھر جائے

اور کبھی کبھی، سب بکھر جاتا ہے۔ چھوٹا دھچکا نہیں۔ ایسا ٹوٹنا جو زندگی کی شکل بدل دے۔

قرآن آپ کو اس سے بچنے کا راستہ نہیں دیتا۔ اس سے گزرنے کا راستہ دیتا ہے:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ

رَاجِعُونَ

سورة البقرہ (۱۵۵:۲-۱۵۶)

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ۔ یہ کوئی فارمولا نہیں جو بولیں اور آگے بڑھ جائیں۔ یہ ایک جملے میں پورے نظریہ حیات کی تبدیلی ہے۔ آپ اللہ کے ہیں۔ اپنی کمپنی کے نہیں۔ اپنی شہرت کے نہیں۔ اپنے منصوبوں کے نہیں۔ اللہ کے۔ اور آپ اُسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ جس کا مطلب ہے کہ آپ ابھی جو بھی کھو رہے ہیں، آپ اس کے آخری مالک کبھی تھے ہی نہیں۔

یہ درد کو چھوٹا نہیں کرتا۔ یہ درد کو قابلِ برداشت بناتا ہے۔ کیونکہ اپنی ملکیت کھونے کا درد مایوسی ہے۔ لیکن اپنے پاس امانت رکھی چیز واپس کرنے کا درد۔ آخر کار۔ سپردگی ہے۔ اور سپردگی، قرآن میں، شکست نہیں ہے۔ سکون کی ابتدا ہے۔

آپ آزمائے جائیں گے۔ یہ یقینی ہے۔ لیکن جو آزماتا ہے وہی ہے جو آپ کے
ساتھ ہے۔ اور یہ سب بدل دیتا ہے۔

باب ششم

بیدار قائد

اندرونی سکون آپ کو زیادہ مؤثر بناتا ہے، کمزور نہیں۔ موجودگی سے قیادت کریں، دباؤ سے نہیں۔



ایک خوف ہے جو بلند حوصلہ لوگوں کو روحانی کام سے دور رکھتا ہے۔ یہ ذہن کے پیچھے بیٹھا رہتا ہے، عموماً بولا نہیں جاتا، اور ایسے لگتا ہے: اگر میں آہستہ ہوا تو پیچھے رہ جاؤں گا۔ اگر نرم ہوا تو لوگ فائدہ اٹھائیں گے۔ اگر پر سکون ہوا تو اپنی دھار کھودوں گا۔

قرآن اس خوف کو مکمل طور پر ختم کرتا ہے۔ اور پھر اسے قیادت کے ایسے نمونے سے بدل دیتا ہے جو اتنا طاقتور ہے کہ تیس سال میں ایک تہذیب کھڑی کر دی۔

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ
الْقَلْبِ لَآنَفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ
لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ

سورة آل عمران (۳:۱۵۹)

یہ آیت نبی محمد ﷺ سے ہے۔ ریکارڈ شدہ تاریخ کے سب سے مؤثر قائد۔ اور اللہ ان کی مؤثریت کسی اور چیز کو نہیں۔ رحمت کو منسوب کرتا ہے۔ نرمی۔ دلی نرم خوئی۔

اور پھر تنبیہ: اگر آپ سخت ہوتے تو وہ آپ کے پاس سے چلے جاتے۔ آپ کے آس پاس کے لوگ آپ کی ذہانت یا اختیار کی وجہ سے نہیں رہتے۔ وہ اس وجہ سے رہتے ہیں کہ آپ انہیں کیسا محسوس کرواتے ہیں۔ اور لوگوں کو مسلسل محفوظ، سنا ہوا اور قابلِ قدر محسوس کرانے کا

واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ اندرونی سکون سے عمل کریں نہ کہ اندرونی ہلچل سے۔

...

قیادت میں انا کا مسئلہ

موثر قیادت کے لیے سب سے بڑا خطرہ نااہلیت نہیں ہے۔ انا ہے۔ صحیح ہونے کی ضرورت۔ دکھائی دینے کی ضرورت۔ ہر چیز پر قابو رکھنے کی ضرورت۔ قرآن اس بیماری کا نام لیتا ہے اور دکھاتا ہے کہ یہ کہاں لے جاتی ہے:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ
وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

سورة الاسراء (۱۷:۳۷)

یہاں تقریباً مزاحیہ درستگی ہے۔ تم زمین کبھی نہیں پھاڑ سکتے۔ پہاڑوں تک کبھی نہیں پہنچ سکتے۔ دوسرے لفظوں میں: آپ اتنے طاقتور نہیں

جتنا سمجھتے ہیں۔ اور جتنی جلدی یہ قبول کر لیں، اتنی جلدی مؤثر قیادت کر سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ جو قابو سے باہر ہے اسے قابو کرنے کی کوشش چھوڑ دیں گے، اور جو آپ کے ہاتھ میں ہے اسے سنبھالنا شروع کریں گے۔

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا

۞ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

سورة لقمان (۳۱:۱۸)

خود فریب اور شیخی باز۔ یہ قرآن کی تصویر ہے انا سے چلنے والے قائد کی۔ مؤثر نہیں۔ قابل تعریف نہیں۔ فریب خوردہ۔ **مختال**۔ ایسا شخص جس نے حقیقت سے تعلق کھو دیا ہے۔ اور ستم ظریفی یہ ہے کہ یہ فریب باہر سے اکثر اعتماد نظر آتا ہے۔ قرآن سطح کے پار دیکھتا ہے اور پوچھتا ہے: یہ اعتماد ہے، یا یہ ایسا شخص ہے جو اپنا سائز بھول گیا ہے؟

...

احسان کے ساتھ قیادت

قرآن بہترین کے لیے ایک لفظ پیش کرتا ہے جس کا انگریزی میں کوئی حقیقی متبادل نہیں: **احسان**۔ اس کا مطلب ہے ہر کام خوبصورتی سے کرنا، مہارت سے کرنا، اس آگاہی کے ساتھ کرنا کہ اللہ دیکھ رہا ہے۔ اور ایسے کرنا جیسے آپ اسے دیکھ سکتے ہیں۔

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ
وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ

سورة النحل (۱۶:۹۰)

احسان صرف ذاتی تقویٰ نہیں جو قیادت پر لاگو ہو۔ یہ معیار ہے۔ جب آپ احسان کے ساتھ قیادت کرتے ہیں تو آپ اپنی ٹیم یا بازار یا بورڈ کے لیے کام نہیں کر رہے۔ آپ ایک واحد ناظر کے لیے کام کر رہے ہیں۔ اور یہ سب بدل دیتا ہے۔ بحران سنبھالنے کے طریقے سے لے کر اُس شخص کے ساتھ سلوک تک جو آپ کی چائے لاتا ہے۔

بیدار قائد اس معنی میں نرم نہیں ہے کہ کمزور ہو۔ وہ اس معنی میں نرم ہے کہ درست ہو۔ وہ انا کی لڑائیوں پر توانائی ضائع نہیں کرتا۔ اسے کمرے میں سب سے بلند آواز ہونے کی ضرورت نہیں۔ وہ جارحیت کو طاقت نہیں سمجھتا۔ اس نے کچھلے ابواب میں بیان شدہ اندرونی کام کیا ہے۔ آئینے کا کام، صبح کا معمول، توکل کی مشق۔ اور نتیجہ ایک غیر فعال شخص نہیں ہے۔ نتیجہ ایسا شخص ہے جو وضاحت سے عمل کر سکتا ہے کیونکہ وہ خوف سے عمل نہیں کر رہا۔

...

مشاورت، آمریت نہیں

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ

شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

سورة الشورى (۲۲:۳۸)

شوریٰ - مشاورت - یہاں نماز اور سخاوت کے ساتھ مومن برادری کی بنیادی خصوصیت کے طور پر درج ہے۔ انتظامی تکنیک نہیں۔ روحانی خصوصیت۔ مشورہ کرنے والا وہ شخص ہے جس نے اپنی انا پر اتنی فتح پائی کہ کہہ سکے: میں غلط ہو سکتا ہوں۔ مجھے دوسروں کے نقطہ نظر کی ضرورت ہے۔ میری بصیرت محدود ہے۔

یہ کمزوری نہیں ہے۔ یہ حکمت ہے۔ اور یہ صرف اُس قائد کے لیے ممکن ہے جس نے اس بات سے صلح کر لی ہو کہ وہ ہر چیز کا مرکز نہیں ہے۔

جب آپ اندرونی سکون سے قیادت کرتے ہیں تو آپ دنیا سے چھپے نہیں ہٹ رہے۔ آپ ایسی جگہ سے دنیا سے مخاطب ہو رہے ہیں جس کی دنیا کو شدید ضرورت ہے۔ وہ جگہ جہاں طاقت اور رحمت ساتھ رہتے ہیں، جہاں یقین کے لیے ظلم کی ضرورت نہیں، اور جہاں کامیابی اس سے باپی جاتی ہے کہ آپ نے کتنی بھلائی حرکت میں لائی نہ کہ کتنا جمع کیا۔

وہ قائد جس کی دنیا کو ضرورت ہے

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ
تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ

سورة آل عمران (۳:۱۱۰)

بہترین امت کو سب سے طاقتور یا سب سے دولت مند نہیں بتایا گیا۔ اسے وہ بتایا گیا جو حق کے لیے کھڑی ہو۔ قرآن میں قیادت کوئی عہدہ نہیں۔ ذمہ داری ہے۔ سچ بولنے کی، نا انصافی کے خلاف کھڑے ہونے کی، اور دونوں ایمان کی جگہ سے کرنے کی نہ کہ انا کی جگہ سے۔

جب آپ اندرونی سکون سے قیادت کرتے ہیں تو آپ دنیا سے سچھے نہیں ہٹ رہے۔ آپ ایسی جگہ سے دنیا سے مخاطب ہو رہے ہیں جس کی دنیا کو شدید

ضرورت ہے۔ وہ جگہ جہاں طاقت اور رحمت ساتھ
رہتے ہیں، جہاں یقین کے لیے ظلم کی ضرورت نہیں،
اور جہاں کامیابی اس سے پائی جاتی ہے کہ آپ نے
کتنی بھلائی حرکت میں لائی نہ کہ کتنا جمع کیا۔

دنیا کو اور بلند آواز قاندين کی ضرورت نہیں۔ اسے بيدار
قاندين کی ضرورت ہے۔ یہ کتاب آپ کو وہ قاندين بنا رہی
ہے۔

باب ہفتم

مکمل بیداری میں جینا

تیس دن کا عملی منصوبہ۔ ان خیالات کو ایسی زندگی میں بدلیں جس سے چھٹی کی ضرورت نہ پڑے۔



آپ نے چھ ابواب پڑھ لیے ہیں۔ آپ نے ایسی آیات کے ساتھ بیٹھا ہے جنہوں نے شاید آپ کو بے چین کیا، آپ کا سامنا کرایا، یا خاموشی سے آپ کے سینے میں کسی گہری چیز کو ہلا دیا۔ اور اب وہ سوال آتا ہے جو فیصلہ کرتا ہے کہ یہ کتاب آپ کی زندگی بدلے گی یا بس آپ کی شیلف پر رکھی رہے گی: آپ اس کا کیا کریں گے؟

قرآن کو عمل کے بغیر علم سے کوئی صبر نہیں۔

مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ

الْجَمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا

سورة الجمعة (۶۲:۵)

یہ آیت سخت ہے۔ اور جان بوجھ کر سخت ہے۔ کتابیں لاوے گدھے کو ان سے کوئی فائدہ نہیں۔ وہ بوجھ اٹھاتا ہے حکمت جذب کیے بغیر۔ قرآن آپ سے پوچھ رہا ہے: آپ اسے اٹھائیں گے یا جتیں گے؟

یہ آخری باب آپ کو جینے میں مدد کے لیے بنایا گیا ہے۔ ڈرامائی تبدیلی کے طور پر نہیں۔ نئی شناخت کے طور پر نہیں۔ روزانہ کی مشق کے طور پر۔ چھوٹی، مسلسل، آپ کی زندگی کی حقیقت میں زندہ رہنے کے قابل۔

...

اصول: چھوٹا اور مسلسل

قرآن تبدیلی کے بارے میں حیرت انگیز طور پر نرم ہے۔ یہ راتوں رات انقلاب کا مطالبہ نہیں کرتا۔ یہ آپ کو آپ سے بہتر جانتا ہے۔

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا
اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ ۖ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا
اللَّهُ ۗ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

سورة آل عمران (۳:۱۳۵)

معیار کمال نہیں ہے۔ دو چیزیں ہیں: یاد کرنا اور غلطی پر ڈٹے نہ رہنا۔
آپ پھسلیں گے۔ سوال یہ ہے کہ آپ پھسلن محسوس کرتے ہیں اور
راستہ درست کرتے ہیں، یا غلط سمت میں چلتے رہتے ہیں یہ بہانہ بناتے
ہوئے کہ نہیں چل رہے۔

چھوٹا اور مسلسل۔ یہ فارمولا ہے۔ تیس دن کی دوڑ نہیں۔ تیس دن کی
شروعات۔ ایک بنیاد جسے آپ باقی زندگی بناتے رہیں گے۔

...

دن ۱۰ تا ۱۰: بنیاد

پہلے دس دن صرف باب چہارم کا صبح کا معمول اور باب دوم کی رات کی خاموشی قائم کرنے کے لیے ہیں۔ اور کچھ نہیں۔ ایک ساتھ اپنی پوری روحانی زندگی بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ انا بول رہی ہے، حکمت نہیں۔

وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

سورة المزمل (۷۳:۴)

ترتیل۔ آہستہ، جان بوجھ کر، بغیر جلدی۔ یہ آپ کے پہلے دس دنوں کی رفتار ہے۔ آہستہ۔ سوچ سمجھ کر۔ آپ عادت نہیں بنا رہے۔ آپ رشتہ بنا رہے ہیں۔

ہر صبح: چار حرکتیں۔ خاموشی، شکر، تلاوت، نیت۔ بیس منٹ۔ ہر رات: وضو، ایک خاموش کونا، اللہ سے ایمانداری سے گفتگو۔ چاہے پانچ منٹ ہی ہوں۔

بس۔ دس دن، اس سے زیادہ کچھ نہیں اور کم بھی نہیں۔

دن ۱۱ تا ۲۰: آئینہ

دوسرے دس دنوں میں باب سوم کی جرنلنگ مشق شامل کریں۔ مفتے میں ایک بار۔ ایک دن چنیں اور محفوظ رکھیں۔ تین سوالات کے ساتھ بیٹھیں: میں کس سے بھاگ رہا ہوں؟ کہاں اداکاری کر رہا ہوں اصلیت کی بجائے؟ اگر واقعی یقین ہو کہ اللہ دیکھ رہا ہے تو کیا کروں؟

یہیں بے آرامی شروع ہوتی ہے۔ اور قرآن اس بے آرامی کے بارے میں کچھ کہتا ہے:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

سورة الشمس (۷: ۹۱-۱۰)

آپ کی روح پہلے سے جانتی ہے کہ صحیح کیا ہے اور غلط کیا ہے۔ جرنلنگ آپ کو نئی معلومات نہیں دیتی۔ جو آپ دبا رہے تھے اسے سطح

پر لاتی ہے۔ اور اسے سطح پر لانے کا عمل ہی تزکیہ ہے۔ تزکیہ۔ یہاں پاکیزگی کا لفظ۔ دھونے کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ اُس چیز کو تہوں کے نیچے سے نکالنے کے بارے میں ہے جو پہلے سے پاک ہے۔

...

دن ۲۱ تا ۳۰: عملی زندگی میں شمولیت

آخری دس دنوں میں آپ اندرونی مشق کو بیرونی زندگی میں لاتے ہیں۔ یہیں باب پنجم اور باب ششم کا کام زندہ ہوتا ہے۔

آپ دباؤ کے لمحات پہچاننا شروع کرتے ہیں۔ میٹنگ، بحث، گھبراہٹ۔ اور وقفے کی مشق کرتے ہیں۔ ردِ عمل کی بجائے جواب چننے کی مشق کرتے ہیں۔ توکل کی مشق کرتے ہیں: اپنی بہترین کوشش کرنا اور نتیجہ چھوڑ دینا۔

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ

حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

رزق ایسی جگہوں سے آتا ہے جن کی آپ کو توقع نہیں تھی۔ یہ وعدہ ہے۔ یہ نہیں کہ زندگی آسان ہوگی۔ بلکہ نکلنے کے راستے وہاں نظر آئیں گے جہاں آپ نے دیکھنے کا سوچا بھی نہیں تھا۔ لیکن آپ کو دیکھنے کے لیے بیدار ہونا ہوگا۔

...

تیس دنوں کے بعد

تیس دن اختتام نہیں ہیں۔ وہ رن وے ہیں۔ ان کے بعد آپ کوئی مختلف شخص نہیں ہیں۔ آپ وہی شخص ہیں۔ ایک مشق کے ساتھ۔ اور وہ مشق، اگر آپ اسے محفوظ رکھیں، باقی کام خود کرے گی۔

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

سورة الحجر (۹۹: ۱۵)

یقین - الیقین - موت ہے۔ اور ہدایت ہے کہ اس کے آنے تک عبادت کرو۔ جب تک آپ کو لگے کہ کافی روحانی ہو گئے نہیں۔ جب تک سب سمجھ آجائے نہیں۔ آخر تک۔ مشق عمر بھر کی ہے۔ اس سے فارغ التحصیل نہیں ہوتے۔ یہ گہری ہوتی ہے۔

...

وہ روح جو آپ بننے کے لیے بنائے گئے

ہم نے یہ کتاب بے چین روح سے شروع کی۔ ایسی روح جو جانتی تھی کہ کچھ غائب ہے لیکن نام نہیں رکھ سکتی تھی۔ ہم نے اس بے چینی کو دنیا کے شور میں سے گزارا، خود شناسی کے آئینے میں سے، صبح کے نظم و ضبط میں سے، حقیقی زندگی کے دباؤ میں سے، اور قیادت کی ذمہ داری میں سے۔

اور اب ہم منزل پر پہنچتے ہیں۔ کوئی جگہ نہیں، بلکہ ایک کیفیت۔

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ

رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ

وَادْخُلِي جَنَّتِي

سورة الفجر (۲۷:۸۹-۲۰)

مطمئن نفس۔ النفس المطمئنة۔ یہ وہ روح نہیں جس نے کبھی جدوجہد نہ کی ہو۔ یہ وہ روح ہے جس نے خوبصورتی سے جدوجہد کی۔ جو گری اور اٹھی، جو بھولی اور پھر یاد کیا، جو بھٹکی اور پھر لوٹ آئی۔ ایسی روح جس نے اپنا سکون کمال سے نہیں بلکہ استقامت سے کمایا۔

»لوٹ آ اپنے رب کی طرف۔ راضی ہوتے

ہوئے، رضا پاتے ہوئے۔«

راضی ہوتے ہوئے۔ صرف یہ نہیں کہ اللہ آپ سے راضی ہے۔ بلکہ آپ اُس سے راضی ہیں۔ آپ ایسی جگہ پہنچ گئے ہیں جہاں آپ اس

کے منصوبے پر اتنا بھروسہ کرتے ہیں کہ جو بھی آئے، آپ مطمئن دل سے قبول کرتے ہیں۔ یہ وہ سکون ہے جسے یہ کتاب بناتی رہی ہے۔ مشکل کا غیاب نہیں۔ مشکل کے اندر اللہ کی موجودگی۔

وہ روح عالموں کے لیے مخصوص نہیں۔ ولیوں کے لیے مخصوص نہیں۔ یہ ہر اُس شخص کے لیے دستیاب ہے جو یہ مشق اٹھائے اور چھوڑنے سے انکار کر دے۔ ہر ماں کے لیے جو کپڑے تہ کرتے ہوئے **سبحان اللہ** پڑھتی ہے۔ ہر کاروباری کے لیے جو معاہدے پر دستخط سے پہلے استخارہ کرتا ہے۔ ہر اُس شخص کے لیے جو فجر سے پہلے جاگتا ہے، اس لیے نہیں کہ آسان ہے، بلکہ اس لیے کہ جانتا ہے کہ اندھیرے میں کیا انتظار کر رہا ہے۔

...

آخری بات

میں نے یہ کتاب اس لیے نہیں لکھی کہ میں نے اس سب پر عبور حاصل کر لیا ہے۔ میں نے اس لیے لکھی کہ میں یہ راستہ خود چل رہی ہوں، ایک صبح ایک وقت، اور اکیلے نہیں چلنا چاہتی تھی۔

اگر ان صفحات میں ایک بھی آیت کہیں گہرائی میں اُتری۔ اگر اس نے کچھ ہلایا، کچھ بے چین کیا، کچھ روشن کیا۔ تو اس کتاب نے اپنا کام کر دیا۔ میرا کام نہیں۔ اللہ کا کام۔ نامکمل ہاتھوں اور ادھار کے الفاظ کے ذریعے۔

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ

أُولُو الْأَلْبَابِ

سورة ص (۳۸:۲۹)

برکتیں غور میں ہیں۔ پڑھنے میں نہیں۔ رُکنے میں، بیٹھنے میں، اُترنے دینے میں۔ آپ اکثر رُکیں۔ دیر تک بیٹھیں۔ اور اللہ آپ سے اور مجھ سے قبول فرمائے۔

اندربیدار ہو جائیں۔ وہ پہلے سے وہاں ہیں۔

— مہرین صاحب، لاہور، ۲۰۲۶