بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

❖ ❖ ❖

منزلِ سکینہ

خود شناسی، صدمات کا مداوا، جذباتی شفا اور وصلِ الٰہی کا سفر

Author:Maria



انتساب

❖ ❖ ❖

ان تمام خاموش آنسوؤں کے نام... جو رات کی تاریکی میں تکیے کے اندر جذب ہو گئے اور جنہیں کبھی کوئی لفظ، کوئی کندھا اور کوئی ہمدرد نہ مل سکا.

اس تنہا مسافر کے نام... جو دن کی روشنی میں محفلوں کو ہنساتا ہے، مگر رات کے سناٹے میں اپنے ہی بکھرے ہوئے وجود کا بوجھ نہیں اٹھا پاتا.

ان تمام معصوم روحوں کے نام... جن کے خلوص کو سستی قیمت پر بیچا گیا، جن کے دل کے کچے آنگن پر بے رخی اور دھوکے کے پتھر برسائے گئے.

اور اس شکستہ دل کے نام... جو ہزار بار ٹوٹ کر بھی آج اس امید پر سانس لے رہا ہے کہ:
"میرے رب کی رحمت میرے گناہوں اور میرے زخموں سے کہیں زیادہ وسیع ہے!"

toppra.com

یہ کتاب آپ کے لیے لکھی گئی ہے... تاکہ آپ اپنے بکھرے ہوئے وجود کو محبت، شفقت اور سکینت کے ساتھ گلے لگا سکیں.

مقدمہ

تم اکیلے نہیں ہو

شور مچاتی ہوئی دنیا کے بیچ ایک سسکتے ہوئے دل کی دستک

اگر تم نے یہ کتاب اپنے ہاتھوں میں تھام رکھی ہے، تو یہ محض کوئی اتفاقی حادثہ نہیں ہے. شاید تم زندگی کے اس بیابان میں کھڑے ہو جہاں آگے بڑھنے کے تمام راستے دھندلا چکے ہیں اور پیچھے پلٹنا ناممکن ہو چکا ہے. جہاں سینے کے اندر ایک ایسی سرد اور خاموش ویرانی نے ڈیرے ڈال رکھے ہیں جسے دنیا کا کوئی قہقہہ، کوئی کامیابی اور کوئی رشتہ گرمائش نہیں دے پا رہا.

ہم ایک ایسے بے رحم اور تیز رفتار عہد میں جی رہے ہیں جہاں انسان کی قدر اس کی مادی پیداواری صلاحیت سے ناپی جاتی ہے. تم کتنے کامیاب ہو؟ تم کتنا کماتے ہو؟ تم کتنے کارآمد ہو؟ لیکن کسی کے پاس یہ پوچھنے کی فرصت نہیں ہے کہ: *"تمہارا دل کیسا ہے؟ کیا تمہاری روح کو چین میسر ہے؟ کیا تم رات کو پرسکون نیند سو پاتے ہو یا تمہارا تکیہ تمہارے چھپے ہوئے آنسوؤں کی گواہی دیتا ہے؟"*

ہمیں بچپن سے سکھایا گیا کہ مضبوط بنو. ہمیں باور کرایا گیا کہ رونے والے کمزور ہوتے ہیں، اپنے جذبات کی بات کرنا عیب ہے، اور اپنے درد کا اقرار کرنا شکست ہے. نتیجہ یہ نکلا کہ ہم نے دنیا کے سامنے ایک فولادی چٹان بننے کا ناٹک شروع کر دیا. ہم مسکراتے رہے جب ہمارا دل خون کے آنسو رو رہا تھا. ہم نے "سب ٹھیک ہے" کا نعرہ لگایا جب اندر کی عمارت زلزلے کی زد میں آ کر دھڑام سے گر چکی تھی.

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا ۖ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ

"اور اپنے رب کے فیصلے پر صبر کرو، کیوں کہ بے شک تم ہماری آنکھوں کے سامنے (ہماری خاص محبت اور حفاظت میں) ہو، اور اپنے رب کی حمد کے ساتھ تسبیح کرو جب تم کھڑے ہوتے ہو."

(سورة الطور: 48)

ذرا ایک لمحے کے لیے اپنی تمام تر مصروفیات کو روک دیجیے. آنکھیں بند کیجیے اور اس قرآنی آیت کو اپنے سینے کے بند دروازوں پر دستک دینے دیجیے. کائنات کا خالق، وہ ذات جس کے اشارے پر اربوں کہکشائیں رقص کرتی ہیں، وہ آپ سے کہہ رہا ہے: *"فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا"* : **تم میری آنکھوں کے سامنے ہو.**

کیا اس سے بڑا کوئی تسلی بخش جملہ ہو سکتا ہے؟ جب انسان یہ جان لیتا ہے کہ اس کا اکیلا پن، اس کا دکھ، اس کی گھٹن اور اس کی بے بسی خدا کی نظروں سے اوجھل نہیں ہے، تو اندر کے بیابان میں ایک ننھا سا سبز پودا سر اٹھانے لگتا ہے. یہی امید کی شروعات ہے.

مذہبی احساسِ جرم (Spiritual Guilt) کا فریب

اکثر جب ایک دردمند انسان صدمات اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے، تو معاشرہ اور نام نہاد واعظین اس پر ایک نیا بوجھ لاد دیتے ہیں: *"تم ڈپریشن کا شکار اس لیے ہو کیونکہ تمہارا ایمان کمزور ہے! اگر تم سچے مومن ہوتے تو اداس نہ ہوتے!"*

خدا کی قسم! یہ بات سراسر ظلم اور دین کی روح سے ناواقفیت ہے. کیا قرآن مجید نے ہمیں نہیں بتایا کہ حضرت یعقوب علیہ السلام اپنے بیٹے یوسف علیہ السلام کے غم میں اتنا روئے کہ ان کی بینائی چلی گئی؟ کیا وہ نبی نہیں تھے؟ کیا ان کا ایمان کمزور تھا؟ کیا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے لختِ جگر حضرت ابراہیم کی وفات پر آنسو نہیں بہائے اور نہیں فرمایا کہ: *"آنکھیں اشکبار ہیں، دل غمگین ہے، مگر ہم زبان سے وہی کہیں گے جس سے ہمارا رب راضی ہو"*؟

غم کوئی گناہ نہیں ہے، صدمہ کوئی بے ایمانی نہیں ہے. غم اس بات کا ثبوت ہے کہ تم زندہ ہو، تمہارے سینے میں پتھر نہیں بلکہ ایک حساس، دھڑکتا ہوا دل موجود ہے. یہ کتاب اس لیے لکھی گئی ہے تاکہ تم اپنے جذبات کو جرم سمجھنا چھوڑ دو، اور اپنے ٹوٹے ہوئے دل کو لے کر اسی رحیم و کریم رب کی بارگاہ میں آ جاؤ جو دلوں کے ٹوٹنے پر ناراض نہیں ہوتا بلکہ انہیں جوڑنے کے لیے اپنی باہیں پھیلائے کھڑا ہوتا ہے.

روح کی تسلی: اپنے آپ سے کہو

topqna.com

"میرا اداس ہونا، میرا رونا اور میرا تھک جانا اس بات کی دلیل نہیں ہے کہ میرا خدا مجھ سے ناراض ہے. یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ مجھے اپنے خالق کی آغوش کی، اس کی تسکین کی اور اس کی رحمت کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہے."

تمثیلاتِ باطن

شفا کا چشمہ اور سونے کے داغ

صوفیانہ تمثیلوں اور استعاروں کے آئینے میں انسانی دل کی حقیقت

جب انسان کا عقل و منطق کا دائرہ تھک جاتا ہے، تو دل کی رہنمائی کے لیے تمثیلیں اور حکایتیں روشنی کا کام کرتی ہیں. صوفیائے کرام نے صدیوں سے باطنی شفا کے لیے استعاروں کا سہارا لیا ہے، کیونکہ کہانی روح کی گہرائی میں بغیر کسی مزاحمت کے اتر جاتی ہے.

تمثیل اول: وہ زخمی پرندہ جو طوفان میں اڑنا بھول گیا

ایک پرندہ تھا جس کے پر بہت خوبصورت اور مضبوط تھے. وہ کھلے نیلے آسمان پر پرواز کرتا تھا اور ہواؤں کے دوش پر رقص کرتا تھا. ایک روز ایک شدید اور بے رحم طوفان آیا. آسمانی بجلی کڑکی اور اولوں کی بارش میں اس کا ایک بازو بری طرح زخمی ہو گیا. وہ تڑپتا ہوا ایک گھنے کانٹے دار درخت کی شاخ پر آ گرا.

topqna.com

طوفان تھم گیا، آسمان صاف ہو گیا، سورج نکل آیا اور دنیا دوبارہ روشن ہو گئی. مگر وہ پرندہ اس کانٹے دار شاخ پر دبکا بیٹھا رہا. اس کے زخم سے خون بہنا بند ہو چکا تھا، نیا گوشت آ چکا تھا، مگر جب بھی وہ پر پھیلانے کی کوشش کرتا، اس کے اندر ایک خوف کی لہر دوڑ جاتی: *"اگر دوبارہ طوفان آ گیا تو؟ اگر دوبارہ میرا بازو ٹوٹ گیا تو؟ اس شاخ کے کانٹے مجھے چبھتے ضرور ہیں، مگر کم از کم یہاں میں زندہ تو ہوں!"*

چنانچہ اس پرندے نے کانٹوں کے درمیان ہی اپنا گھونسلا بنا لیا. اس نے اڑنا چھوڑ دیا، اس نے نیلے آسمان کو دیکھنا چھوڑ دیا. وہ یہ بھول گیا کہ اس کے پر کس لیے بنائے گئے تھے.

ہم میں سے اکثر لوگ اس پرندے جیسے ہیں. ماضی کے کسی تعلق، کسی ناکامی، کسی حادثے یا دھوکے نے ہمارے دل کو زخمی کیا. طوفان تو گزر گیا، سالوں بیت گئے، مگر ہم نے اپنے درد، اپنی اداسی اور اپنے خوف کو ہی اپنا گھر بنا لیا ہے. ہم نئے سرے سے جینے، محبت کرنے اور آگے بڑھنے سے ڈرتے ہیں. ہم کانٹوں کے درمیان رہ کر گھٹن تو سہہ لیتے ہیں مگر شفا کی پرواز کا خطرہ مول لینے کے لیے تیار نہیں ہوتے.

گزر گیا جو زمانہ اسے بھلا تو سہی
یہ زخمِ دل ہے نیا، اس پہ پھول کھلا تو سہی

تری پرواز میں رکاوٹ ہے صرف تیرا گماں
تو پر سمیٹے ہوئے کیوں، ذرا ہلا تو سہی

topqna.com

تمثیل دوم: کینے کا وزنی پتھر

ایک بزرگ کی خانقاہ میں ایک نوجوان حاضر ہوا جو شدید گھٹن اور اینگزائٹی کا شکار تھا. اس نے کہا: *"حضرت! لوگوں نے میرے ساتھ بڑی زیادتیاں کی ہیں. فلاں نے میرا حق مارا، فلاں نے میری پیٹھ میں چھرا گھونپا، فلاں نے میرے خلوص کا مذاق اڑایا. میں دن رات ان کے بارے میں سوچتا ہوں اور میرا خون کھولتا رہتا ہے. میں کیا کروں؟"*

بزرگ مسکرائے اور انہوں نے اس نوجوان کو ایک بڑا، بھاری اور کھردرا پتھر تھما دیا. انہوں نے فرمایا: *"تم تین دن تک جہاں بھی جاؤ، کھانا کھاؤ، سوؤ یا ملو، اس پتھر کو اپنے سینے پر دونوں ہاتھوں سے چپکائے رکھو. اسے ایک پل کے لیے بھی نیچے نہ رکھنا."*

نوجوان حیران ہوا مگر اس نے تعمیل کی. پہلے چند گھنٹوں میں اس کے بازو سن ہو گئے. رات کو سونے کی کوشش کی تو سینے پر پتھر کے دباؤ سے دم گھٹنے لگا. دوسرے دن اس کی کمر میں شدید درد شروع ہو گیا اور اس کے چہرے کی رنگت زرد پڑ گئی. تیسرے دن صبح وہ روتا ہوا بزرگ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بولا: *"حضرت! خدا کے لیے مجھے معاف کیجیے، میں مر جاؤں گا! اس پتھر نے میری زندگی جہنم بنا دی ہے، میں نہ کھا سکتا ہوں نہ سو سکتا ہوں!"*

بزرگ نے شفقت سے اس کا سر تھپتھپایا اور فرمایا:

حکمت کی بات

"میرے پیارے بچے! یہ وزنی پتھر بالکل تمہارا کینہ اور انتقام کی آگ ہے. جن لوگوں نے تمہارے ساتھ برا کیا، وہ تو شاید مزے سے اپنی زندگی گزار رہے ہیں، انہیں تمہاری تکلیف کی پروا بھی نہیں. مگر تم نے ان کی غلطیوں کا بھاری پتھر اپنے سینے پر لاد رکھا ہے. تم خود کو قید میں رکھ کر سمجھتے ہو کہ تم انہیں سزا دے رہے ہو! اس پتھر کو ابھی زمین پر پھینک دو اور اپنی روح کو آزاد کر لو."

اس نوجوان نے کانپتے ہاتھوں سے پتھر زمین پر پٹخ دیا. اس کے گرتے ہی اس نے ایک گہرا اور ٹھنڈا سانس لیا، اور اسے لگا کہ اس کے کندھوں سے منوں وزنی پہاڑ اتر گیا ہے.

باب اول

ذات کی ویرانی اور دل کا شکستہ ہونا

روحانی سفر کا پہلا قدم تسبیح کے دانے گرانا نہیں، بلکہ اپنے باطن کے سچ سے آنکھیں ملانا ہے. جب تک ایک بیمار کو یہ تسلیم نہ ہو کہ وہ بیمار ہے، تب تک دنیا کا کوئی نسخہ اس کی شفا نہیں بن سکتا. اسی طرح جب تک انسان اپنی داخلی ویرانی، اپنے نقابوں اور اپنی انا کی فریب کاریوں کا اعتراف نہ کر لے، تب تک وصلِ الٰہی کی منزل محض ایک خواب رہتی ہے.

1.1 آئینے سے نظریں چرانا : اندرونی اجنبیت اور خود سے فرار

کبھی تم نے غور کیا کہ ہم اکیلے بیٹھنے سے اتنا کیوں ڈرتے ہیں؟ جیسے ہی کمرے میں خاموشی چھاتی ہے، ہم فوراً موبائل فون اٹھا لیتے ہیں، کوئی ویڈیو لگا لیتے ہیں، یا کسی کو فون ملا دیتے ہیں. ہم مسلسل شور، مسلسل مصروفیات اور مسلسل خلفشار کی تلاش میں کیوں رہتے ہیں؟

اس کی وجہ یہ ہے کہ خاموشی ایک بے رحم آئینہ ہے. جونہی باہر کا شور تھمتا ہے، اندر کی سسکیاں سنائی دینے لگتی ہیں. وہ زخم جن پر ہم نے سالوں سے جھوٹی مسکراہٹوں کی پٹیاں باندھ رکھی تھیں، وہ درد کرنے لگتے ہیں. اندر سے ایک آواز اٹھتی ہے: *"تم کون ہو؟ تم کہاں جا رہے ہو؟ کیا تم واقعی مطمئن ہو؟"*

چونکہ ہمارے پاس ان سوالات کے جواب نہیں ہوتے، اس لیے ہم خود سے بھاگتے ہیں. ہم اپنے ہی وجود کے اجنبی بن چکے ہیں. ہم نے دنیا بھر کی خبریں رکھ لی ہیں، ہمیں سیاست کا پتا ہے، ستاروں کی گردش کا علم ہے، مگر اپنے سینے کے اندر بسنے والی معصوم روح کی چیخوں سے ہم مکمل طور پر بے خبر ہیں.

شفا کا پہلا اصول یہ ہے کہ: **فرار بند کیجیے.** رک جائیے. تنہائی کو دشمن نہیں بلکہ اپنے اندرونی مزار کی دہلیز سمجھیے. جب تم تنہائی میں اپنے آنسوؤں کو بہنے دو گے، تب تمہیں پتا چلے گا کہ اندر کتنی بڑی پیاس چھپی بیٹھی تھی.

1.2 مسترد ہونے کا خوف اور پیپل پلیزنگ کا روگ

انسان کے سب سے گہرے صدمات میں سے ایک صدمہ "مسترد ہو جانا" (Rejection) ہے. بچپن میں والدین کی عدم توجہی، اسکول میں ساتھیوں کا تمسخر، یا

نوجوانی میں کسی قریبی رشتے کی بے رخی انسان کے اندر یہ زہریلا عقیدہ پیدا کر دیتی ہے کہ: *"میں جیسا ہوں، کافی نہیں ہوں. مجھ میں کوئی کمی ہے. اگر میں دوسروں کی مرضی کے مطابق نہ ڈھلا تو مجھے تنہا چھوڑ دیا جائے گا."*

یہیں سے ایک خطرناک نفسیاتی بیماری جنم لیتی ہے جسے ہم پیپل پلیزنگ کہتے ہیں. انسان دوسروں کی رضا کی خاطر اپنی ضروریات، اپنے جذبات اور اپنے آرام کو قربان کرنے لگتا ہے.

وہ "نہیں" نہیں کہہ سکتا. اگر کوئی اس سے ناجائز فائدہ بھی اٹھا رہا ہو، تو وہ مسکرا کر ہاں کہہ دیتا ہے، اور پھر اندر ہی اندر گھٹتا اور جلتا رہتا ہے. وہ سب کو خوش رکھنے کی دوڑ میں اس حد تک تھک جاتا ہے کہ اس کی اپنی روح خالی اور ویران ہو جاتی ہے.

مَنِ الْتَمَسَ رِضَا اللَّهِ بِسَخَطِ النَّاسِ كَفَاهُ اللَّهُ مُؤْنَةَ النَّاسِ، وَمَنِ الْتَمَسَ رِضَا النَّاسِ بِسَخَطِ اللَّهِ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَى النَّاسِ

"جس نے لوگوں کی ناراضگی کے باوجود اللہ کی رضا چاہی، اللہ اسے لوگوں کے شر اور محتاجی سے کافی ہو جاتا ہے. اور جس نے اللہ کو ناراض کر کے لوگوں کو خوش کرنا چاہا، اللہ اسے انہی لوگوں کے حوالے کر دیتا ہے."

(جامع ترمذی: 2414)

ذرا اس نبوی حکمت پر غور کیجیے! جب تم مخلوق کو خوش کرنے کے لیے اپنے ایمان اور اپنی عزتِ نفس کا سودا کرتے ہو، تو خدا تمہیں انہی لوگوں کے رحم و کرم پر

چھوڑ دیتا ہے، اور مخلوق کا اصول یہ ہے کہ تم ان کے لیے اپنی جان بھی قربان کر دو، وہ کبھی تم سے راضی نہیں ہوں گے!

1.3 انا (Ego) کے تین خطرناک نقاب

صوفیائے کرام نفسِ امارہ اور انا (Ego) کے مکر و فریب کو سب سے بڑی رکاوٹ قرار دیتے ہیں. انا صرف تکبر کا نام نہیں ہے، انا کے کئی بہروپ ہیں جن سے ایک عام انسان دھوکا کھا جاتا ہے.

نقاب اول: فخر اور برتری (The Superiority Mask)

یہ انا کا سب سے عام نقاب ہے. انسان علم، دولت، حسب نسب یا اپنی ظاہری پارسائی کے زعم میں دوسروں کو حقیر سمجھنے لگتا ہے. وہ دل میں کہتا ہے: *"میں ان سے بہتر ہوں، میں زیادہ نمازی ہوں، میں زیادہ سچا ہوں."* یہ فریب شیطان کا ورثہ ہے جس نے کہا تھا: *"أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ"* (میں اس سے بہتر ہوں).

نقاب دوم: مستقل مظلومیت (The Victim Mask)

یہ انا کا انتہائی باریک اور خطرناک نقاب ہے. انسان خود کو ہمیشہ بے چارہ اور مظلوم بنا کر پیش کرتا ہے. وہ اپنی ہر غلطی کا ملبہ زمانے پر، حالات پر یا دوسروں پر ڈال دیتا ہے. وہ کہتا ہے: *"میرے ساتھ تو ہمیشہ برا ہی ہوتا ہے، میری تو قسمت ہی خراب ہے!"* اس نقاب کا نقصان یہ ہے کہ انسان کبھی اپنی اصلاح کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا اور مسلسل مایوسی کے دلدل میں دھنستا چلا جاتا ہے.

topqna.com

نقاب سوم: کامل پسندی (Perfectionism)

کامل پسندی بظاہر بڑی نیکی لگتی ہے، مگر درحقیقت یہ انا کا چھپا ہوا خوف ہے. انسان یہ سمجھتا ہے کہ اگر مجھ سے ذرا سی بھی غلطی ہو گئی تو میری عزت خاک میں مل جائے گی. وہ اپنے آپ کو معاف نہیں کر پاتا، اپنے چھوٹے موٹے نقائص پر خود کو کوڑے مارتا رہتا ہے، اور اس کا دل کبھی پرسکون نہیں ہوتا.

1.4 اندر کا زخمی بچہ (Inner Child) اور نبوی شفقت و رحمت

نفسیات دان جسے "Inner Child" کہتے ہیں، تصوف میں اسے باطنی لطائف کی معصومیت اور فطرتِ اولیٰ کہا جاتا ہے. ہم میں سے ہر انسان کے سینے کے اندر وہ چھوٹا بچہ موجود ہے جو کبھی محبت کا پیاسا تھا، جسے کبھی ڈانٹا گیا، جس کی معصوم خواہشوں کا گلا گھونٹا گیا، اور جس نے ڈر کے مارے اپنے احساسات کو دفن کر دیا.

جب بڑا ہو کر کوئی شخص آپ سے تلخ بات کرتا ہے، تو آپ کا وہ بالغ وجود نہیں تڑپتا، بلکہ وہ اندر کا زخمی بچہ رو پڑتا ہے جو دوبارہ مسترد ہونے سے خوفزدہ ہے.

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیاتِ طیبہ کا مطالعہ کیجیے! آپ بچوں کے پاس سے گزرتے تو جھک کر ان کے سر پر ہاتھ پھیرتے، انہیں گود میں بٹھاتے، ان سے ان کے چھوٹے پرندے کا حال دریافت کرتے. آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے باطنی زخموں کو بھرنے کے لیے محبت، لمس اور پذیرائی کا وہ نسخہ دیا جس کی نظیر انسانی تاریخ میں نہیں ملتی.

آج آپ کو بھی اپنے اندر کے اس زخمی بچے کے پاس بیٹھنا ہے. اسے بتائیے: *"اب تم محفوظ ہو، تمہارا رب تمہارے ساتھ ہے، اور میں تمہیں کبھی تنہا نہیں چھوڑوں گا."*

1.5 "من عرف نفسه فقد عرف ربه" : باطن کے کنوئیں میں اترنا

صوفیائے کرام کا یہ عظیم قول کہ: *"جس نے اپنے نفس کو پہچانا، اس نے اپنے رب کو پہچان لیا"* باطنی شفا کی سب سے بڑی کنجی ہے.

جب انسان اپنی کمزوری کو پہچانتا ہے، تب اسے خدا کی قدرت کی سمجھ آتی ہے. جب وہ اپنی محتاجی کا سچ جان لیتا ہے، تب اسے اللہ کی بے نیازی کا شعور ملتا ہے. جب وہ اپنے ٹوٹے ہوئے دل کی راکھ کو دیکھتا ہے، تب اسے الٰہی نور کی بارش کا ادراک ہوتا ہے.

اپنے آپ کو جاننے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنے گناہوں کی فہرست بنا کر ناامید ہو جائیں، بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی حقیقت کو بغیر کسی جھوٹ کے تسلیم کریں: *"یا اللہ! میں کمزور ہوں، میں خطا کار ہوں، میں تیرے فضل کا محتاج ہوں!"* اور اسی لمحے عبدیت کا نور دل میں داخل ہوتا ہے.

1.6 خود ترسی سے باطنی شفقت (Self Compassion) تک

اکثر لوگ جو گہرے صدمات کا شکار ہوتے ہیں، وہ دو انتہاؤں کے درمیان جھولتے رہتے ہیں: یا تو وہ "خود ترسی" (Self Pity) کے دلدل میں گر جاتے ہیں جہاں وہ خود کو مظلوم اور بے بس سمجھ کر روتے رہتے ہیں، یا پھر وہ "خود ملامتی" کے کوڑے لے کر اپنے ہی وجود پر برسنے لگتے ہیں.

topqna.com

وہ اپنے آپ سے ایسی سفاکانہ زبان میں مخاطب ہوتے ہیں جس زبان میں وہ اپنے بدترین دشمن سے بھی بات نہ کریں: *"تم بیوقوف ہو، تم سے کبھی کچھ ٹھیک نہیں ہو سکتا، تم محبت کے لائق ہی نہیں ہو!"*

اسلام ہمیں جس چیز کی دعوت دیتا ہے وہ خود ترسی ہے نہ خود ملامتی، بلکہ وہ ہے: **باطنی شفقتِ نفس (Self Compassion)**. اپنے وجود کو اللہ کی امانت سمجھنا، اپنی انسانی کمزوریوں کو قبول کرنا اور اپنے آپ کو معاف کرنا.

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا

"آپ فرما دیجیے: اے میرے وہ بندو جنہوں نے اپنی ہی جانوں پر زیادتی اور ظلم کیا ہے! اللہ کی رحمت سے ہرگز ناامید نہ ہونا، بے شک اللہ تمام کے تمام گناہوں کو معاف فرما دیتا ہے."

(سورة الزمر: 53)

غور کیجیے! ربِ کائنات نے یہ نہیں فرمایا کہ: "اے گناہگارو!" بلکہ فرمایا: *"یَا عِبَادِيَ"* (اے میرے پیارے بندو!). جب رب آپ کو گناہوں کے باوجود اپنا پیارا بندہ کہہ کر پکارتا ہے، تو آپ خود کو حقیر سمجھنے والے اور اپنے اوپر مایوسی کے دروازے بند کرنے والے کون ہوتے ہیں؟

باطنی مکالمہ: اپنی روح سے کہو

"اے میری روح! تجھ سے ماضی میں خطائیں ہوئیں، تو نے غلط فیصلوں میں وقت ضائع کیا، مگر تو نے جو بھی کیا اپنی اس وقت کی سمجھ کے مطابق کیا. آج میں تجھے اپنے رب کی رحمت کی خاطر معاف کرتا ہوں. اب ہم مل کر خدا کے راستے پر ایک نیا قدم اٹھائیں گے."

باب دوم

آنسو، صدمے اور ویران راتیں

زخموں سے پھوٹتی ہوئی شفاء : تاریکی میں سجدوں کی خوشبو اور یعقوبؑ کا نوحہ

درد انسانی تجربے کا ناگزیر حصہ ہے. دنیا کوئی تفریح گاہ نہیں ہے جہاں ہر طرف پھول اور مسکراہٹیں ہوں، یہ امتحان کی سرزمیں ہے. مگر اسلام کی خوبصورتی یہ ہے کہ وہ درد کو بے مقصد اور فضول قرار نہیں دیتا. مومن کے لیے درد ایک کیمیا ہے جو لوہے کو کندن بناتا ہے اور مٹی کے پتلے کو روحِ قدسی کا حامل بنا دیتا ہے.

2.1 صدمہ (Trauma) : جسم، اعصاب اور روح کی یادداشت

جب انسان پر کوئی شدید جذباتی صدمہ گزرتا ہے : خواہ وہ کسی پیارے کی موت ہو، کسی قریبی رشتے کی بے وفائی ہو، یا سالوں پر محیط حق تلفی ہو : تو وہ صدمہ صرف ذہن میں نہیں رہتا، بلکہ وہ جسم کے خلیوں اور اعصاب میں محفوظ ہو جاتا ہے.

جدید نیورو سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ صدمے کا شکار انسان کا اعصابی نظام (Nervous System) مسلسل خطرے کی حالت (Fight or Flight) میں رہتا ہے.

topdna.com

اس کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے، پٹھے کھنچے رہتے ہیں، سینے پر بوجھ رہتا ہے اور معدہ خراب رہتا ہے. وہ بظاہر پرسکون نظر آتا ہے مگر اندر سے اس کا جسم ایک نہ ختم ہونے والی جنگ لڑ رہا ہوتا ہے.

قرآن مجید نے اس کیفیت کو کتنی خوبصورتی سے بیان فرمایا: *"وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ"* (اور جب آنکھیں پتھرا گئیں اور کلیجے منہ کو آنے لگے). اسلام جسم اور روح کی اس یگانگت کو تسلیم کرتا ہے. شفا کے لیے صرف نصیحتیں کافی نہیں ہیں، بلکہ اعصاب کو پرسکون کرنا اور دل کے دباؤ کو حلال طریقوں سے باہر نکالنا ضروری ہے.

2.2 آنسوؤں کا وضو : رونے کا نبوی فلسفہ اور یعقوبؑ کا نوحہ

ہماری سوسائٹی میں مردوں کو رونے سے روکا جاتا ہے اور عورتوں کے رونے کو جذباتی کمزوری قرار دیا جاتا ہے. مگر شریعتِ مطہرہ کا مزاج اس سے بالکل مختلف ہے.

روئیں! جی بھر کے روئیے! آنسو خدا کی عطا کردہ وہ سب سے مقدس دوا ہیں جو دل کے زہر کو دھو ڈالتی ہے. جب تم روتے ہو، تو دماغ سے وہ کیمیکلز خارج ہوتے ہیں جو دل کے بوجھ کو ہلکا کرتے ہیں.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

"انہوں نے (یعقوبؑ نے) فرمایا: میں تو اپنی بے قراری اور اپنے غم کی فریاد صرف اور صرف اللہ ہی سے کرتا ہوں، اور میں اللہ کی طرف سے وہ باتیں جانتا ہوں جو تم نہیں جانتے."

topqna.com

(سورة يوسف: 86)

حضرت یعقوب علیہ السلام نے انسانوں کے سامنے ہاتھ نہیں پھیلائے، انہوں نے مخلوق کے سامنے شکوے کے دفتر نہیں کھولے، بلکہ انہوں نے اپنی بے قراری اور حزن کی گٹھڑی اپنے رب کے سامنے کھول کر رکھ دی. یہی راز ہے: **اپنے آنسوؤں کا رخ مخلوق سے موڑ کر خالق کی طرف کر دیجیے.**

جب آنسو تنہائی میں اللہ کے سامنے گرتے ہیں، تو وہ ضائع نہیں ہوتے، وہ عرشِ الٰہی پر رحمت کے موتی بن کر چمکتے ہیں!

2.3 حضرت مریم علیہا السلام کی وہ دلدوز پکار

قرآن مجید نے انسانی کمزوری اور درد کے لمحوں کو جس نازک انداز میں محفوظ کیا ہے، اس پر عقل دنگ رہ جاتی ہے. جب حضرت مریم علیہا السلام پر دردِ زہ کی شدت اور دنیا کے طعنوں کا خوف غالب آیا، تو ان کے منہ سے کیا نکلا؟

قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا

"وہ پکار اٹھیں: اے کاش! میں اس سے پہلے ہی مر چکی ہوتی اور بالکل بھولی بسری ہو جاتی!"

(سورة مريم: 23)

سبحان اللہ! یہ ایک صدیقہ، پاک دامن، اور برگزیدہ ہستی کی پکار ہے. جب درد کی انتہا ہو جاتی ہے تو کبھی کبھی انسان کے دل سے یہ چیخ نکل جاتی ہے کہ کاش میں پیدا ہی نہ ہوا ہوتا. اللہ تعالیٰ نے حضرت مریم کو ڈانٹا نہیں، ان پر فتویٰ نہیں لگایا، بلکہ فوراً

نیچے سے آواز آئی: *"فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا"* (غم نہ کھاؤ، تمہارے رب نے تمہارے نیچے ایک میٹھے پانی کا چشمہ جاری کر دیا ہے!)

دیکھو! جب تم شدتِ درد میں ٹوٹ جاتے ہو، تو خدا تمہارے قریب ایک چشمہ جاری کرتا ہے. اس چشمے سے پیو، کھجوریں کھاؤ، اور اپنی آنکھوں کو ٹھنڈا کرو. تمہاری آزمائش تمہاری رسوائی کے لیے نہیں، بلکہ تمہاری گود میں عیسیٰؑ جیسا معجزہ دینے کے لیے آئی ہے!

2.4 روحانی تھکن اور احساسِ جرم بمقابلہ زہریلی شرمندگی

نفسانی بیماریوں میں ایک بہت مہلک بیماری زہریلی شرمندگی (Toxic Shame) ہے. احساسِ جرم (Healthy Guilt) اور زہریلی شرمندگی میں زمین آسمان کا فرق ہے.

احساسِ جرم کہتا ہے: *"مجھ سے ایک غلط کام سرزد ہوا ہے، مجھے توبہ کرنی چاہیے اور اپنی اصلاح کرنی چاہیے."* جبکہ زہریلی شرمندگی کہتی ہے: *"میں خود ہی ایک غلط اور منحوس انسان ہوں! مجھ سے کبھی کوئی بھلائی نہیں ہو سکتی، خدا مجھ سے کبھی راضی نہیں ہوگا!"*

احساسِ جرم انسان کو سجدے میں لے جاتا ہے اور امید پیدا کرتا ہے، جبکہ زہریلی شرمندگی انسان کو سجدے سے دور کرتی ہے اور شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے.

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سچی توبہ کرنے والا ایسا ہے جیسے اس نے کوئی گناہ کیا ہی نہ ہو. جب خدا نے تمہارے گناہ مٹا دیے، تو تم اپنے اوپر لعنتیں بھیجنے والے کون ہوتے ہو؟

topqna.com

2.5 رات کے آخری پہر کا راز : تہجد اور خاموش آنسوؤں کی کیمسٹری

سحر کا وقت، رات کا آخری تیسرا حصہ، کائنات کا وہ سنہری لمحہ ہے جب آسمانِ دنیا پر ندائے الٰہی گونجتی ہے: *"ہے کوئی مانگنے والا جسے میں عطا کروں؟ ہے کوئی مغفرت طلب کرنے والا جسے میں معاف کر دوں؟ ہے کوئی مصیبت زدہ جسے میں شفا بخشوں؟"*

نفسیاتی اعتبار سے، اس وقت دنیا سو رہی ہوتی ہے، تمام شور تھم چکا ہوتا ہے، اور انسان کا پیرا ہمدردانہ اعصابی نظام (Parasympathetic Nervous System) گہری بحالی کے موڈ میں ہوتا ہے.

جب آپ اس گھڑی وضو کرتے ہیں، ٹھنڈا پانی آپ کے چہرے اور بازوؤں کو چھوتا ہے، اور آپ مصلیٰ بچھا کر کھڑے ہو جاتے ہیں، تو آپ اکیلے نہیں ہوتے. آپ کی روح کائنات کے رب کے سامنے آمنے سامنے ہوتی ہے. وہاں دو رکعت سجدہ ریز ہو کر جو آنسو بہتے ہیں، وہ انسان کے اندر برسوں سے جمی ہوئی زہریلی تہوں کو ایسے پگھلا دیتے ہیں جیسے سورج کی تیز دھوپ برف کی چٹانوں کو پگھلا دیتی ہے.

2.6 طائف کے زخم اور رد کیے جانے کی معراج

جب دنیا آپ کے خلوص کو ٹھکرا دے، جب آپ کے قریب ترین لوگ آپ کی پٹائی کریں یا آپ کے اوپر بے رخی اور تضحیک کے پتھر برسائیں، تو اس لمحے تاریخ کے اس سب سے دردناک اور عظیم واقعے کو یاد کیجیے جو مکہ سے چند میل دور وادیٔ طائف میں پیش آیا تھا.

topdna.com

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم طائف کے سرداروں کے پاس دعوتِ حق لے کر گئے. مگر انہوں نے نہ صرف آپ کی بات ماننے سے انکار کیا، بلکہ شہر کے اوباشوں، غلاموں اور لڑکوں کو آپ کے پیچھے لگا دیا. انہوں نے راستے کے دونوں طرف کھڑے ہو کر رحمتِ عالم کے مبارک قدموں پر اس بے دردی سے پتھر برسائے کہ آپ کی نعلینِ مبارک خون سے بھر گئیں. جب آپ درد کی شدت سے بیٹھ جاتے، تو وہ بازوؤں سے پکڑ کر دوبارہ کھڑا کر دیتے اور پھر پتھر مارتے.

جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم زخموں سے چور، تھکے ہوئے اور تنہا ایک باغ کی دیوار کے سائے میں بیٹھے، تو آپ کی زبانِ مبارک پر بددعا نہیں تھی، انتقام کی تڑپ نہیں تھی، بلکہ وہ تاریخی مناجات تھی جو رہتی دنیا تک ہر ٹوٹے ہوئے انسان کی ڈھارس بن گئی:

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ أَشْكُو ضَعْفَ قُوَّتِي، وَقِلَّةَ حِيلَتِي، وَهَوَانِي عَلَى النَّاسِ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

"اے اللہ! میں تجھ ہی سے اپنی طاقت کی کمزوری، اپنے وسائل کی کمی اور لوگوں کے سامنے اپنی بے بسی کی فریاد کرتا ہوں، اے سب سے بڑھ کر رحم فرمانے والے!"

(المعجم الکبیر للطبرانی)

اور پھر آپ نے وہ تاریخی جملہ فرمایا جو ہر عاشقِ خدا کا کل اثاثہ ہے: *"إِنْ لَمْ يَكُنْ بِكَ عَلَيَّ غَضَبٌ فَلَا أُبَالِي"* (یا اللہ! اگر تو مجھ سے ناراض نہیں ہے، تو مجھے دنیا کی کسی تکلیف، کسی زخم اور کسی رد کیے جانے کی کوئی پروا نہیں ہے!)

رد کیے جانے کا درد طائف کے باغ میں آ کر شفا پاتا ہے. جب مخلوق تمہیں ٹھکرا دے، تو جان لو کہ خدا تمہیں اپنی خاص خلوت میں بلانا چاہتا ہے!

2.7 تاخیر کی الٰہی حکمت : جب دعائیں بظاہر قبول نہ ہوں

باطنی سفر کا ایک بہت بڑا امتحان وہ وقت ہوتا ہے جب انسان مہینوں، سالوں گڑگڑا کر دعا کرتا ہے، مگر ظاہری حالات میں رتی برابر تبدیلی نہیں آتی. بیماری جوں کی توں رہتی ہے، دروازے بند رہتے ہیں اور دل مایوسی کے کنارے پہنچ جاتا ہے.

ابن الجوزی فرماتے ہیں: *"جب دعا کی قبولیت میں تاخیر ہو، تو سمجھ لو کہ اللہ تعالیٰ تمہارے ایمان کا امتحان لے رہا ہے اور وہ تمہارے ہاتھ سے وہ چیز چھین کر تمہیں خود اپنی ذات کا قرب دینا چاہتا ہے."*

سوچیے! اگر حضرت یوسف علیہ السلام کی دعا جیل میں پہلے ہی دن قبول ہو جاتی اور وہ رہا ہو جاتے، تو وہ زیادہ سے زیادہ کنعان واپس جا کر بکریاں چرا رہے ہوتے. مگر اللہ نے رہائی میں سالوں کی تاخیر فرمائی تاکہ جب وہ جیل سے نکلیں تو سیدھے مصر کے تخت پر بیٹھیں اور پوری دنیا کے لیے نجات دہندہ بنیں!

اللہ کی تاخیر انکار نہیں ہوتی، وہ تیاری ہوتی ہے. وہ تمہارے ظرف کو بڑا کر رہا ہے تاکہ جب وہ تمہیں عطا کرے، تو تم اس نعمت کو سنبھال سکو اور متکبر نہ بنو.

باب سوم

نفس کے طوفان سے روح کے ساحل تک

وہ خاموش لمس جو خدا کا تھا : تخلیہ، معافی، حدود اور ذکرِ دوام

جب دل کا ملبہ صاف ہو جائے اور زخموں سے درد کا زہر بہہ نکلے، تو پھر تعمیرِ نو کا مرحلہ آتا ہے. صوفیائے کرام کے نزدیک باطنی ترقی کے دو بڑے ستون ہیں: **تخلیہ** (دل کو رذائل اور برائیوں سے خالی کرنا) اور **تحلیہ** (دل کو الٰہی اوصاف اور نور سے سجانا). جب تک برتن سے گندا پانی نہ پھینکا جائے، اس میں زمزم کا خالص پانی نہیں بھرا جا سکتا.

3.1 تخلیہ : دل کے مندر سے بتوں کا انخلاء

دل خدا کا عرش ہے، مگر انسان نے اس چھوٹے سے گوشت کے ٹکڑے میں ہزاروں بت سجا رکھے ہیں. کسی کے دل میں دولت کا بت ہے، کسی کے دل میں کسی انسان کی محبت کا اندھا جنون ہے، کسی کے دل میں شہرت اور تعریف کی تمنا ہے. اور ان سب سے بڑھ کر: حسد اور کینے کے بت!

الف: حسد اور موازنے کا دیمک

حسد روح کا کینسر ہے. جب آپ سوشل میڈیا پر دوسروں کی چمک دمک، ان کے محلات اور ان کی خوشیوں کو دیکھ کر اپنے دل میں جلن محسوس کرتے ہیں، تو آپ درحقیقت اللہ کی تقسیم پر اعتراض کر رہے ہوتے ہیں. حسد کرنے والا شخص سب سے پہلے خود اپنے آپ کو جلاتا ہے. علاج یہ ہے کہ جب بھی کسی کو کوئی نعمت ملتے

topqna.com

دیکھو، فوراً کہو: *"بارک اللہ لہ! یا اللہ! اس کے نصیب میں برکت دے اور مجھے اپنے فضل سے نواز!"*

ب: کینہ اور انتقام کی زہریلی بیڑیاں

کینہ دل کے مصلے پر وہ ناپاکی ہے جس کے ہوتے ہوئے کوئی نماز روح تک نہیں پہنچتی. رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پیر اور جمعرات کو اللہ تعالیٰ تمام بندوں کی مغفرت فرما دیتا ہے سوائے ان دو بندوں کے جن کے دلوں میں باہم کینہ ہو! فرشتوں سے کہا جاتا ہے: *"ان دونوں کو مہلت دو یہاں تک کہ یہ صلح کر لیں."* کیا تم کسی انسان سے اپنی انا کی جنگ جیتنے کی خاطر اللہ کی مغفرت کو داؤ پر لگانے کے لیے تیار ہو؟

3.2 معاف کرنا (Forgiveness) : اپنی روح کو قید سے رہائی دلانا

معاف کرنے کے بارے میں دنیا کا سب سے بڑا مغالطہ یہ ہے کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ معاف کرنے کا مطلب دوسرے کے ظلم کو جائز قرار دینا ہے. بالکل نہیں!

معاف کرنا درحقیقت اس شخص کے لیے تحفہ نہیں ہے جس نے آپ کو دکھ دیا، بلکہ **معاف کرنا آپ کی اپنی روح کا جیل سے رہائی پانے کا پروانہ ہے!**

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

"اور چاہیے کہ وہ معاف کر دیں اور درگزر کریں. کیا تم یہ پسند نہیں کرتے کہ اللہ تمہیں بخش دے؟ اور اللہ بہت بخشنے والا، نہایت رحم فرمانے والا ہے."

topqna.com

(سورة النور: 22)

یہ آیت سیدنا ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کے حق میں نازل ہوئی جب انہوں نے اپنے ایک رشتہ دار مسطح بن اثاثہ کی مالی مدد اس لیے بند کر دی تھی کہ وہ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا پر لگائے گئے جھوٹے بہتان میں شریک ہو گئے تھے. صدیقِ اکبرؓ کا دل کتنا زخمی ہوا ہوگا! مگر جب اللہ نے فرمایا: *"کیا تم نہیں چاہتے کہ اللہ تمہیں بخش دے؟"* تو صدیقِ اکبرؓ رو پڑے اور بولے: *"کیوں نہیں یا رب! خدا کی قسم میں چاہتا ہوں کہ تو مجھے بخش دے!"* اور انہوں نے مدد پہلے سے زیادہ بحال کر دی.

جب آپ کسی کو معاف کرتے ہیں، تو آپ کہتے ہیں: *"اے اللہ! اس نے میرا دل توڑا، مگر میں تیرے عفو کی خاطر، اپنی باطنی سکینت کی خاطر اس معاملے کو تیری عدالت کے سپرد کرتا ہوں."*

3.3 باؤنڈریز (Boundaries) کا قیام : عزتِ نفس کا تحفظ

اسلام سکھاتا ہے کہ معاف کرنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ زہریلے انسان کو دوبارہ اجازت دیں کہ وہ آپ کو ڈسے!

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا دو ٹوک اور واضح فرمان ہے: *"لَا يُلْدَغُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُحْرٍ وَاحِدٍ مَرَّتَيْنِ"* (مومن ایک سوراخ سے دو بار نہیں ڈسا جاتا!)

معاف کیجیے، مگر اپنی حدود (Boundaries) قائم کیجیے. اگر کوئی شخص مسلسل آپ کی تذلیل کرتا ہے، بد زبانی کرتا ہے یا آپ کا حق مارتا ہے، تو اس سے ایک محفوظ

فاصلہ اختیار کر لینا عین حکمت اور نبوی سنت ہے۔ آپ دل میں کینہ نہ رکھیے، بدلہ نہ لیجیے، مگر اپنے وجود، اپنے سکون اور اپنے ایمان کی حفاظت کیجیے۔

3.4 سانس کا ذکر اور اوور تھنکنگ کا مسنون علاج

جب انسان کے اندر خیالات کا طوفان امڈ آتا ہے اور ذہن مسلسل ماضی کے دکھوں اور مستقبل کے اندیشوں میں غوطے کھاتا رہتا ہے، تو اس کا بہترین علاج وہ نبوی ذکر ہے جو جسمانی سانس کے ساتھ جڑا ہو۔

سیدھے بیٹھ جائیے۔ اپنے سینے کو ڈھیلا چھوڑیے۔ ناک کے راستے گہرا، پرسکون سانس اندر کھینچیے اور دل کی گہرائی میں کہیے: *"لا إله"* (کوئی نہیں ہے، کوئی طاقت نہیں، کوئی سہارا نہیں)۔ پھر چند سیکنڈ سانس روک کر محسوس کیجیے کہ سب فانی ہے۔ پھر منہ کے راستے آہستگی سے سانس باہر نکالیے اور کہیے: *"إلا الله"* (صرف ایک اللہ ہے، میرا کارساز، میرا شفا دینے والا)۔

اس ذکر کے ساتھ اعصاب میں جو آکسیجن اور نور گردش کرتا ہے، وہ منفی خیالات کے تانے بانے کو لمحوں میں بکھیر کر رکھ دیتا ہے۔

3.5 تحلیہ : دل کو اوصافِ حمیدہ اور الٰہی حسن سے سجانا

تخلیہ کے بعد اب دل کا آنگن صاف ہو چکا ہے۔ اب اس میں الٰہی صفات کے بیج بونے ہیں۔

topqna.com

حلم اور بردباری: غصے کے وقت خاموشی اختیار کرنا.

شکر گزاری: ہر حال میں اس نعمت کو دیکھنا جو میسر ہے، نہ کہ اس محرومی کا رونا رونا جو چلی گئی.

حسنِ ظن باللہ: اللہ سے خیر، کرم اور معجزات کی امید رکھنا. یاد رکھیے! حدیثِ قدسی ہے: *"أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي"* (میں اپنے بندے کے ساتھ ویسا ہی معاملہ کرتا ہوں جیسا وہ مجھ سے گمان رکھتا ہے). اگر تم شفا کا گمان رکھو گے، تو شفا تمہارا مقدر بنے گی!

3.6 تعلقات میں باطنی توازن : توقعات کا بوجھ ہلکا کرنا

انسانوں کے باہمی تعلقات میں دکھ کا سب سے بڑا منبع وہ غیر حقیقت پسندانہ توقعات ہیں جو ہم ایک دوسرے سے وابستہ کر لیتے ہیں. ہم ایک انسان سے وہ سب کچھ مانگنے لگتے ہیں جو صرف خدا ہی دے سکتا ہے: غیر مشروط محبت، دائمی توجہ، اور باطنی تسکین.

جب وہ کمزور انسان ہماری ان توقعات پر پورا نہیں اتر پاتا، تو ہمارا دل ٹوٹ جاتا ہے اور ہم شکوہ کرتے ہیں کہ اس نے بے وفائی کی. حقیقت یہ ہے کہ وہ بے وفا نہیں تھا، وہ محض ایک کمزور، فانی اور ضرورت مند انسان تھا.

صوفیاء کا اصول ہے: **"مخلوق سے ناامید ہو جانا ہی اصل آزادی ہے."** جب تم انسانوں کو ان کی حدود میں رکھ کر محبت کرتے ہو، تو نہ ان کی بے رخی تمہیں توڑ سکتی ہے اور نہ ان کی تعریف تمہیں مغرور کر سکتی ہے. تمہارا دل مخلوق کی زنجیروں سے آزاد ہو کر صرف خالق کا مطیع بن جاتا ہے.

3.7 سونے سے پہلے دل کا وضو : رات کی روحانی صفائی

جیسے انسان سارا دن گلی کوچوں میں گھومنے کے بعد رات کو بستر پر جانے سے پہلے نہاتا ہے اور اپنے کپڑے بدلتا ہے، اسی طرح روح کو بھی دن بھر کے منفی جذبات، تلخیوں اور حسد کے گرد و غبار سے دھونا ضروری ہے۔

سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام کی محفل میں ایک شخص کے بارے میں تین دن مسلسل فرمایا: *"ابھی تمہارے سامنے ایک جنتی شخص نمودار ہوگا"* اور تینوں دن وہی عام سا دیہاتی شخص آیا۔ جب حضرت عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ اس کے گھر تین دن مہمان بن کر رہے تاکہ اس کا خاص عمل دیکھ سکیں، تو انہوں نے دیکھا کہ وہ رات کو کوئی غیر معمولی لمبی نماز نہیں پڑھتا تھا۔

جب انہوں نے راز پوچھا تو اس نے جواب دیا: *"میرا کوئی بڑا عمل نہیں، سوائے اس کے کہ جب میں رات کو اپنے بستر پر سونے کے لیے لیٹتا ہوں تو میرے دل میں کسی ایک مسلمان کے لیے بھی ذرہ برابر کھوٹ، کینہ یا حسد نہیں ہوتا، اور میں سب کو معاف کر کے سوتا ہوں۔"*

یہ دل کا وضو ہے۔ رات کو سونے سے پہلے کہیے: *"یا اللہ! جس جس نے میرا دل دکھایا، میں نے تیری رضا کے لیے سب کو معاف کیا۔ تو بھی مجھے معاف فرما دے۔"*

باب چہارم

حیاتِ نو اور سکینتِ قلب

ٹوٹے ہوئے برتن میں نور کا بسیرا : کِنتسوگی، رضا، خدمت اور ذکرِ دوام

جب انسان باطنی سفر کے اس آخری مقام پر پہنچتا ہے، تو اس کی دنیا بدل چکی ہوتی ہے. اب وہ زخموں سے ڈرتا نہیں ہے، کیونکہ وہ جان چکا ہے کہ زخم دراصل اس کے اندر کی اس کھڑکی کا نام ہیں جہاں سے خدا کا نور داخل ہوتا ہے. اب وہ راکھ نہیں رہا، وہ کندن بن چکا ہے.

4.1 کِنتسوگی (Kintsugi) : دل کے سنہری داغ اور ٹوٹ پھوٹ کا حسن

جاپان کے قدیم روایتی فن میں ایک شاہکار فلسفہ ہے جسے "کِنتسوگی" (Kintsugi) کہا جاتا ہے. جب کوئی قیمتی مٹی کا پیالہ یا برتن گر کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے، تو جاپانی کاریگر اسے کوڑے دان میں نہیں پھینکتے.

وہ ایک خاص قسم کی قدرتی گوند لیتے ہیں اور اس میں خالص پگھلا ہوا سونا ملا دیتے ہیں. پھر وہ انتہائی پیار، توجہ اور مہارت کے ساتھ اس برتن کے ہر ایک ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کو سونے کی لکیروں سے جوڑتے ہیں.

جب وہ برتن جڑ کر تیار ہوتا ہے، تو وہ پہلے سے کہیں زیادہ خوبصورت، منفرد اور بیش قیمت ہو چکا ہوتا ہے! اس کے داغ چھپائے نہیں جاتے، بلکہ سونے کی چمک کے ساتھ فخر سے دنیا کے سامنے لائے جاتے ہیں کہ: *"دیکھو! یہ ٹوٹا ضرور تھا، مگر سونے نے اسے پہلے سے زیادہ انمول بنا دیا ہے!"*

topdna.com

تصوف کی نگاہ سے دیکھیے تو آپ کا دل بالکل وہی برتن ہے. دنیا کے صدمات نے، بے وفائیوں نے اور ناکامیوں نے آپ کے دل کو توڑا. مگر جب اللہ تعالیٰ کی محبت، رحمت اور معرفت کا سونا اس ٹوٹے ہوئے دل کے دراڑوں میں بھر جاتا ہے، تو وہ دل فرشتوں کے لیے بھی قابلِ رشک بن جاتا ہے.

سنہری داغ

اپنے ماضی کے زخموں اور داغوں سے شرمندہ ہونا چھوڑ دیجیے. یہ داغ آپ کی شکست نہیں ہیں، یہ اس بات کا ثبوت ہیں کہ آپ زندگی کے میدان میں لڑے ہیں، آپ طوفانوں سے گزرے ہیں، اور خدا کی رحمت نے آپ کے زخموں کو سونے کی لکیروں سے جوڑ دیا ہے!

4.2 رضا بالقضاء : طوفانوں کے درمیان پرامن جزیرہ

روحانی ارتقاء کی معراج "مقامِ رضا" ہے. رضا بالقضاء کا مطلب یہ نہیں کہ انسان ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جائے اور کوشش چھوڑ دے.

رضا یہ ہے کہ انسان اپنی پوری کوشش کرے، دعا کے تمام دروازے کھٹکھٹائے، مگر نتیجہ ہمیشہ اپنے رب کے سپرد کر دے. اگر نتیجہ اس کی خواہش کے مطابق آئے تو *"الحمد للہ"* کہے، اور اگر نتیجہ اس کی خواہش کے خلاف آئے تو *"الحمد للہ علی کل حال"* کہے، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ میرا رب میرے بارے میں مجھ سے ہزار گنا بہتر فیصلہ کرنے والا ہے.

مَا تَرَكَ مِنَ الْجَهْلِ شَيْئاً مَنْ أَرَادَ أَنْ يُحْدِثَ فِي الْوَقْتِ غَيْرَ مَا أَظْهَرَهُ اللَّهُ فِيهِ

"اس شخص نے جہالت میں سے کوئی کسر باقی نہ چھوڑی جس نے یہ چاہا کہ اس گھڑی میں وہ ظاہر ہو جو اللہ نے ظاہر نہیں فرمایا!"

(ابن عطاء اللہ اسکندری : الحکم العطائیۃ)

ہماری آدھی سے زیادہ اینگزائٹی اور بے چینی اس ضد سے پیدا ہوتی ہے کہ: *"حالات ویسے کیوں نہیں ہیں جیسے میں چاہتا ہوں؟ یہ بیماری مجھے کیوں لگی؟ یہ نقصان مجھے کیوں ہوا؟"* جس دن انسان ضد چھوڑ کر بندگی کا لبادہ اوڑھ لیتا ہے اور کہتا ہے: *"یا رب! جو تو نے چاہا، وہی حق ہے. مجھے اس لمحے میں اپنی بندگی نبھانے کی توفیق دے"* : اسی دن دل سے بے چینی کا سارا زہر نکل جاتا ہے اور اندر ایک ابدی بہار آ جاتی ہے.

4.3 دوسروں کے لیے چراغ بننا : صدمے کو شفا اور خدمت میں بدلنا

جب آپ کا اپنا دل شفا پا جائے، تو شفا کا یہ سفر یہیں نہیں رکتا. شفا کی معراج یہ ہے کہ اب آپ دوسروں کے دکھوں کا مداوا بن جائیں.

جو انسان خود بھوک سے تڑپا ہو، وہی بھوکے کے درد کو سمجھ سکتا ہے. جو خود تنہائی اور رسوائی کی راتوں سے گزرا ہو، وہی کسی روتے ہوئے کے کندھے پر سچا ہاتھ رکھ سکتا ہے.

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: *"خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ"* (لوگوں میں سب سے بہترین وہ ہے جو انسانوں کے لیے سب سے زیادہ نفع بخش ہو).

جب آپ اپنے ذاتی درد کو لے کر دوسروں کی خدمت میں نکل کھڑے ہوتے ہیں، کسی یتیم کے سر پر دستِ شفقت رکھتے ہیں، کسی مایوس کو امید کی کرن دکھاتے ہیں، تو

کائنات کی تمام رحمتیں سمٹ کر آپ کے سینے میں آ جاتی ہیں، اور آپ کا دل وہ نخلستان بن جاتا ہے جس کے سائے میں تھکے ہوئے مسافر پناہ لیتے ہیں.

4.4 دل کا مستقل سکون : شکر گزاری اور ذکرِ دوام کی زندگی

سکینت کوئی عارضی کیفیت نہیں ہے، سکینت ایک مسلسل طرزِ زندگی ہے. دل کے اس سکون کو ہمیشہ زندہ رکھنے کے تین سنہری اصول ہیں:

اول : حاضر لمحے میں جینا: ماضی جا چکا ہے، اس پر حسرت فضول ہے. مستقبل ابھی آیا نہیں، اس کا خوف بے معنی ہے. تمہارے پاس صرف یہ موجودہ لمحہ ہے، اسے اپنے رب کی یاد اور اس کے شکر میں بسر کرو.

دوم : نعمتوں کا شمار: دن کے اختتام پر ان تمام چھوٹی چھوٹی نعمتوں کا شکریہ ادا کیجیے جو آپ کو بن مانگے ملیں : آنکھوں کی بینائی، پینے کا صاف پانی، ایک محفوظ چھت، اور سب سے بڑھ کر ایمان کی دولت.

سوم : خاموش ذکرِ دوام: چلتے پھرتے، کام کاج کے دوران دل ہی دل میں *"یا حی یا قیوم"* اور *"استغفر اللہ"* کا ورد جاری رکھیے. یہ ذکر روح کی وہ غذا ہے جو دل کو کبھی مردہ نہیں ہونے دیتی.

4.5 ٹوٹنے کا شکرانہ : جب راکھ سے کندن جنم لیتا ہے

باطنی سفر کی سب سے حیرت انگیز اور پرکیف منزل وہ ہوتی ہے جب انسان پلٹ کر اپنے ماضی کے تمام صدمات، بیماریوں اور دل کی شکستگیوں کو دیکھتا ہے اور اس کی آنکھوں سے شکر کے آنسو بہنے لگتے ہیں.

وہ سوچتا ہے: *"اگر مجھ پر وہ وقت نہ آتا، اگر میرا وہ بھروسہ نہ ٹوٹتا، اگر وہ دروازہ مجھ پر بند نہ ہوتا، تو میں آج کہاں ہوتا؟ شاید میں دنیا کی غفلت میں مست گھوم رہا ہوتا، شاید میرے اندر انا کا فرعون پل رہا ہوتا، شاید میں کبھی خدا کی بارگاہ میں رویا ہی نہ ہوتا!"*

مولانا رومی فرماتے ہیں: *"زخم وہ جگہ ہے جہاں سے خدا کی روشنی تمہارے اندر داخل ہوتی ہے."* جب تک مٹی کا دانہ زمین کے اندر دب کر پھٹ نہ جائے، تب تک وہ تناور اور پھل دار درخت نہیں بن سکتا. تمہارا ٹوٹنا تمہاری موت نہیں تھا، وہ تمہاری نئی زندگی کی ولادت تھی.

وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

"اور ہو سکتا ہے کہ تم کسی چیز کو ناپسند کرو اور وہی تمہارے حق میں بہتر ہو، اور ہو سکتا ہے کہ تم کسی چیز کو پسند کرو اور وہ تمہارے حق میں بری ہو، اور اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے."

(سورة البقرة: 216)

جب انسان کے اندر یہ یقین راسخ ہو جاتا ہے کہ میرا رب کبھی میرے ساتھ غلط نہیں کر سکتا، تو اس کے دل کا ہر خوف کافور ہو جاتا ہے اور اس کے چہرے پر وہ باطنی نور جھلکنے لگتا ہے جو دنیا کی کسی مٹیریل چیز سے نہیں خریدا جا سکتا.

4.6 ابدی سکینت کا منشور : روزمرہ زندگی کے باطنی اصول

اب جب کہ آپ اس کتاب کے اختتام پر پہنچ چکے ہیں، اپنے لیے ایک نیا عزم کیجیے. یہ سفر یہاں ختم نہیں ہوا، یہ آپ کی نئی حیات کا آغاز ہے. ان پانچ اصولوں کو اپنے سینے کا تعویذ بنا لیجیے:

1. **خلوت کا ایک لمحہ:** دن بھر میں کم از کم پندرہ منٹ بغیر موبائل، بغیر لوگوں کے خاموشی میں اپنے رب کے سامنے بیٹھنے کی عادت ڈالیے.

2. **زبان کی حفاظت:** شکوہ، غیبت اور بد کلامی سے دل کا نور رخصت ہو جاتا ہے. اپنی زبان کو ہمیشہ ذکر اور خیر کے کلمات سے تر رکھیے.

3. **صدقہ اور خدمت:** جب بھی دل بوجھل ہو، کسی ضرورت مند کی چپکے سے مدد کر دیجیے. مخلوق کے دکھ دور کرنے سے خدا آپ کے دکھوں کو شفا بنا دے گا.

4. **سچے تعلقات:** ان لوگوں کی صحبت اختیار کیجیے جو آپ کو اللہ کی یاد دلائیں اور آپ کے باطن کو سکون بخشیں، اور زہریلے ماحول سے کنارہ کشی اختیار کیجیے.

5. **حسنِ ظن:** حالات کتنے ہی تاریک کیوں نہ نظر آئیں، اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہوئیے. فجر کی پہلی کرن ہمیشہ گہری ترین تاریکی کے بعد ہی پھوٹتی ہے.

topqna.com

اے دلوں کے سچے طبیب!

عاجزانہ دعائیں، باطنی سلامتی اور وصلِ الٰہی کی تمنا

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ

"اے ہمارے پروردگار! ہمارے دلوں کو ٹیڑھا نہ ہونے دینا بعد اس کے کہ تو نے ہمیں ہدایت عطا فرمائی، اور ہمیں اپنی بارگاہ سے خاص رحمت عطا فرما، بے شک تو ہی سب سے بڑا عطا فرمانے والا ہے."

(سورۃ آل عمران: 8)

اے وہ ذات جو رات کے سناٹے میں سسکتے ہوئے دلوں کی سرگوشیاں سنتی ہے! اے وہ پروردگار جس کی رحمت کے سمندر کے آگے کائنات کے تمام گناہ اور صدمات ایک تنکے کے برابر بھی نہیں ہیں!

ہم نے اپنے ہاتھوں سے اپنے اوپر ظلم کیے. ہم نے دنیا کی محبت میں اپنے ہی دلوں کو لہولہان کیا. ہم تیری چوکھٹ کو چھوڑ کر فانی انسانوں کے در پر محبت اور قدر کی بھیک مانگتے رہے، اور دنیا نے ہمیں توڑ کر بے دردی سے پھینک دیا.

یا حبیبَ التَّوَّابِین! آج ہم اپنے اس بکھرے ہوئے وجود کو، اپنے ان ٹوٹے ہوئے برتنوں کو تیرے دربار میں لے آئے ہیں. تیرے سوا ہمارا کوئی نہیں ہے! تو ہمارے سینوں پر اپنے نام کا مرہم رکھ دے. تو ہمارے باطن کے طوفانوں کو اپنی رضا کی سکینت بخش دے. ہمیں معاف

کر دے، ہمارے زخموں کو سونے کی چمک دے دے، اور جب تک ہم زندہ رہیں، اپنے شکر، اپنی محبت اور اپنی بندگی میں استقامت عطا فرما!

❖ آمین یا رب العالمین ❖

تمت بالخیر والرحمۃ

«سلوکِ باطن و شفائے قلب کی یہ تحریر یہاں مکمل ہوئی، مگر آپ کے دل کی نئی زندگی کا سفر اب شروع ہوتا ہے...»

topqna.com