

# نماز فجر کے لیے اٹھنے کے تدابیر

قرآن کریم، حدیث شریف اور بزرگوں کی تعلیمات کی روشنی میں

- (۱) اللہ تعالیٰ سے ان الفاظ میں دعا مانگا کریں: رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۗ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿١٦٥﴾ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿١٦٦﴾ (سورۃ ابراہیم آیت نمبر ۴۰ اور ۴۱) اس دعا کی برکت سے آپ کو اور آپ کی اولاد کو انشاء اللہ تعالیٰ نماز کی ادائیگی کی توفیق ہوگی۔
- (۲) دوپہر کو تیلو لہ ضرور کیا کریں، چاہے پانچ منٹ کا ہی کیا کریں، حدیث شریف کا مفہوم ہے: ”دوپہر کو سو کر صبح اٹھنے میں مدد حاصل کرو۔“
- (۳) رات کا کھانا جلدی کھائیں اور کم کھائیں، حکیم الامت حضرت مولانا شرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ کھانا کھاتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے جب انسان دو راتوں پر ہوتا ہے کہ مزید کھاؤں کہ نہ کھاؤں، بس اسی وقت کھانا موقوف کر دینا چاہیے۔
- (۴) رات کو پانی نہ پیئیں اور اگر شدید ضرورت ہو یا بیاس ہو تو کم سے کم پیئیں۔
- (۵) رات کو ضرور جلد سو جائیں، بصورت دیگر مذکورہ تدابیر کا کوئی فائدہ نہ ہوگا۔
- (۶) رات کو سونے کے مسنون اعمال کر کے سوئیں، رجوع کے لیے کتاب ”پیدائے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی پیدائش سنیں“ (مصنف عارف باللہ حضرت مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ) کسی سے صبح اٹھانے کے لیے کہہ کر سوئیں۔
- (۷) الارم لگا کر سوئیں اور الارم کو اتنا دور رکھیں کہ اُسے بند کرنے کے لیے چل کر جانا پڑے اور اس طرح نیند کا خمرا دور ہو جائے۔
- (۸) سورۃ بقرہ کی آیت نمبر ۲۵ پڑھ کر سوئیں۔ آیت یہ ہے: وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا-----وَالرُّجُوعِ السُّجُودِ ﴿١٦٥﴾ يَا سَورۃ کہف کی آخری آیتیں ”إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ“ پڑھ کر سوئیں اور یہ آیتیں پڑھ کر جس وقت آنکھ کھلنے کی نیت کریں گے انشاء اللہ تعالیٰ آنکھ کھل جائے گی۔
- (۹) جیسے ہی آنکھ کھلے، دونوں ہاتھوں سے چہرے کو کچھ دیر تک اچھی طرح ملیں، یہ عمل موافق سنت ہے اور اس سے نیند کا نشہ اتر جاتا ہے۔
- (۱۰) اگر یہ ہو سکے تو چہرے پر ہاتھ پھیر کر سورۃ ال عمران کی آیات ۱۹۰ سے ۱۹۴ تک پڑھ لیں۔ یہ عمل موافق سنت ہے۔ آیات یہ ہیں: إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ-----إِنَّكَ لَا تَخْلِفُ الْمِيْعَادَ ﴿٣٣﴾ علماء نے لکھا ہے کہ ان آیات کا پڑھنا نیند کو دور کرنے کے لیے مجرب ہے۔
- (۱۱) نیند سے بیداری پر ہمت کر کے فوراً اٹھ کھڑے ہوں، نفس کے اس تقاضے پر ہرگز عمل نہ کریں کہ ابھی تھوڑی دیر اور آرام کر لیتے ہیں پھر اٹھ جائیں گے اسی طرح نماز قضا ہو جاتی ہے۔
- (۱۲) بیدار ہو کر ایمان حاصل کی نیت کر کے تین بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہیں اور مسنون دعائیں اور مسنون اعمال بجالائیں، رجوع کے لیے کتاب ”پیدائے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری سنیں“ (مصنف عارف باللہ حضرت مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ)۔
- (۱۳) جس طرح بچے کو بہلا پھسلا کر نقصان دہ چیز سے روکا جاتا ہے اسی طرح نفس بھی بچے کی مانند ہے اسے بھی بچے کی طرح بہلا پھسلا کر گناہوں سے بچانے کی کوشش کیجئے، مثلاً نفس نماز کے لیے اٹھنے کے بجائے آرام کا تقاضا کرے تو اسے سمجھائیں کہ اگر حاکم وقت کا یہ پیغام آیا ہوتا کہ فوراً جاؤ ہم تم سے اسی وقت ملاقات کرنا چاہتے ہیں اور تمہیں ایک بڑا عہدہ دینا چاہتے ہیں مگر دیر مت کرنا ورنہ محروم کر دیئے جاؤ گے، تو ساری سستی دور ہو جاتی اور اذان کی صورت میں تو أَحْكُمُ الْحَاكِمِينَ اور بادشاہوں کے بادشاہ کی طرف سے ملاقات کا پیغام آیا ہے جب دنیا کے فانی بادشاہوں کی طرف سے ملنے والے فانی عہدے اور منصب کی خوشی میں نیند اور سستی دور ہو جاتی ہے تو ہمیشہ رہنے والے اور بادشاہوں کو بادشاہت کی بھیک دینے والے بادشاہ یعنی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملنے والے غیر فانی اعزاز کو لینے میں سستی کیوں ہو رہی ہے؟
- (۱۴) جتنی ہمت حاصل ہے اس کے استعمال میں بخل نہ کریں، مزید عطائے ہمت کی دعا مانگا کریں اور اللہ والوں سے خصوصاً اپنے شیخ سے عطائے ہمت کی دعا کریں۔
- (۱۵) جس دن فجر کی نماز ادا ہو جائے تو اُس دن تین مرتبہ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ اس نیت سے پڑھ لیں کہ اللہ تعالیٰ نے بغیر استحقاق کے نماز فجر کی ادائیگی کی توفیق اور نعمت سے نوازا۔ جس نعمت پر شکر ادا کیا جائے، اُس میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس عمل سے انشاء اللہ تعالیٰ نماز فجر کی پابندی کی توفیق ہو جائے گی۔
- (۱۶) جس دن فجر کی نماز چھوٹ جائے تو خوب گڑگڑا کر تنہائی میں رو کر اور اگر ورنہ آئے تو رونے والی صورت بنا کر اللہ تعالیٰ سے خوب معافی مانگیں اور آئندہ کے لیے توفیق مانگیں تاکہ وہ رحم فرما کر فجر کی نماز کی پابندی کی توفیق دے دیں۔

نوٹ: اصلاحی خط کے جواب میں مندرجہ بالا جن نکات پر صحیح کا نشان لگا ہوا ہو ان پر عمل کریں۔

طالب دعا

خادم مرشد بندہ محمد ارشاد غفرلہ