OPEN ACCESS
Al-Nasr
ISSN (Online): 2958-9398
ISSN (Print): 2959-1015
https://alnasrjournal.com

تہذیبِ نفس کے متعلقات اور دائرہ کار: تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

A Research and Analytical Study of the Relevance and Scope of the Purification of Soul

Muhammad Hassan Raza
M.Phil. Research Scholar, Department of Islamic Studies, Riphah International University
Muhammad Basharat
M.Phil. Research Scholar, Department of Islamic Studies, Riphah International University
Muhammad Zubair
M.Phil. Research Scholar, Department of Islamic Studies, National College of Business Administration and Economics (DHA) campus Lahore

Abstract

Mannerliness is necessary for every human being. It is necessary for every human being to mannerly psycho his self. Determining the relationships and scope of objects in the world is possible only by fully recognizing the objects .It is very important that the psycho relationships of the self and The scope can be defined .Just as Satan is the clear enemy of man and Allah Almighty has warned us about him, so the psycho is also the enemy of man. But it is a secret enemy. The relevant of psycho and orbit there comes a thing that seduces a person. Likewise, those human behaviors and habits that lead to corrupt morals are like a killer poison in the mannerliness of self. In

CC BY

this article, the relationship and scope of self- mannerliness is presented.

Key words: Quran, Sunnah, Shari'ah, Purification of Soul, Mannerliness

تمہید

انسانی سیرت کی تعمیر، تشکیل اور تکمیل میں تہذیبِ نفس کا طریقہ راہنمائے کامل کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ مسلسل کوشش، مستقل ہمت، محنت و مجاہدہ، صبر و ثبات اور مستقل مزاجی یہ وہ بنیادی اجزاء ہیں جو نفس کی تہذیب (اصلاح) میں اس قدر کارفرما ہیں کہ نقلی و عقلی دلائل اس کی طرف راہنمائی کرتے ہیں۔ بھلائی کی تمام عادتوں کا سرچشمہ نفس کی تہذیب ہے۔ تہذیبِ نفس اسلام کا وہ حُسن ہے جس سے ظاہر بھی پاک ہوتا ہے اور باطن بھی پاک ہوتا ہے۔ نفس سے برے کاموں اور گناہوں کی دھند کو باطنی نور یعنی روحانیت سے ہی دور کیا جا سکتا ہے۔ جس طرح حواس کا تعلق بدن کے ساتھ ہے اور عقل کا تعلق روح کے ساتھ ہے اسی طرح خواہشات کا تعلق نفس کے ساتھ ہے اور دینِ اسلام میں نفس کی اصلاح کا ایک مکمل نظام موجود ہے جس کے لیے تہذیبِ نفس کی اصطلاح وضع کی گئی ہے۔ چوں کہ اسلامی شریعت کا مقصد انسان کے ظاہر اور باطن کو پاک کر کے اللہ تعالیٰ کی معرفت سے ہمکنار کرنا ہے تاکہ بندہ مقامِ فوز پر فائز ہو جائے لہٰذا نفس کو غلط رجانات اور غلط خواہشات سے موڑ کر نیکی اور تقویٰ کے راستے پر لگانے اور اسے درجۂ کمال تک پہنچانے کے لیے تہذیبِ نفس لازم ہے۔

انسان جو نفس، روح اور عقل کا مجموعہ ہے اس میں نفس اور عقل کے درمیان کشاکش چلی آ رہی ہے۔ نفس انسان کو بہکانے کے لیے طرح طرح کے حیلے، بہانے اور فریب میں مبتلا کرنے کے درپے ہے۔ انسان کا رزائلِ اخلاق اور معاصی سے نفس کا تزکیہ اور قلب کا تصفیہ کرنا تہذیبِ نفس ہے۔ صوفیاء کرام جب بھی نفس کا لفظ بولتے ہیں تو ان کی مراد نفسِ امارہ ہوتا ہے۔ نفسِ امارہ کو بالترتیب نفسِ لوامہ کی حالت میں لانا اور پھر نفسِ لوامہ سے نفسِ مطمئنہ کی حالت میں لانا کہ جسے رضائے الٰہی کا مژدہ اور اللہ تعالیٰ کی عبودیت میں داخلے کا شرف ملا ہوا ہے تہذیبِ نفس کا مقصود ہے۔ اس مقصود کو پانے کے لیے تہذیبِ نفس کے متعلقات اور دائرہ کار سے آگاہی انتہائی ضروری ہے۔

نفس کے حق میں افراط و تفریط

نفس کی افراط و تفریط کو ذکر کرنے سے قبل جسم، روح اور نفس کے حوالہ سے ایک توجیہ کو جاننا انتہائی ضروری ہے اور وہ توجیہ مندرجہ ذیل ہے: انسانی مخلوق جسم، روح اور نفس سے ہے۔ نفس غیر روح ہے۔ کیوں کہ روح سرِّ الٰہی ہے۔ اگر اللہ چاہتا کہ انسان کو روح کے متعلق کچھ علم ہو تو وہ ضرور قرآنِ مجید میں روح کے علم کی طرف راہ نمائی کرتا۔ مگر چوں کہ یہ ایک بند راز ہے لہٰذا اللہ تعالیٰ نے فرما دیا کہ روح امرِ ربی میں سے ہے۔ اس کے برعکس اللہ پاک نے نفس کے متعلق کافی آیات نازل فرمائی ہیں۔ جن سے معلوم ہوتا ہے کہ نفس راز نہیں ہے۔ تو اس اعتبار سے نفس اور روح مختلف ہیں۔ اسی طرح جسم کے متعلق آیات نازل فرمائی ہیں۔ جن سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور نفس کی حقیقتوں کو تو ظاہر کیا جا سکتا ہے تاہم روح کی حقیقت کو اللہ کے علاوہ کوئی نہیں جان سکتا۔ یعنی روح کی حقیقت کو ظاہر نہیں کیا جا سکتا۔ جہاں تک نفس کی بات ہے تو وہ انسان میں عقل، فہم، مستقل

اور جبلی عادتیں اور حواسِ باطنہ پر مشتمل ہے۔اور اس بات کا اشارہ حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما کے قول سے بھی ملتا ہے۔جو علم النفس میں موجود ہے:ابن آدم میں نفس اور روح موجود ہیں۔یہ دونوں سورج کی شعاع کی طرح ہیں۔پس نفس وہ ہے جس کے ذریعے عقل اور امتیازات قائم ہوتے ہیں۔اور روح وہ ہے جس کے ذریعے سانس لینا اور حرکت کرنا ممکن ہوتا ہے۔پس جب انسان سو جاتا ہے تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس کا نفس قبض فرمالیتا ہے۔روح قبض نہیں کرتا۔اور جب انسان مر جاتا ہے تو اللہ سبحانہ وتعالیٰ نفس اور روح دونوں کو قبض کر لیتا ہے۔[1]

اس ساری توجیہ کو بیان کرنے کی وجہ یہ ہے کہ انسان کے جسم میں نفس اور روح کی دو الگ الگ حیثیتیں ہیں۔نیز یہ ایک دوسرے کے مغائر ہیں۔اب نفس اور روح کے حق میں افراط یعنی جان بوجھ کر کسی معاملے میں حد سے تجاوز کرنا اور تفریط یعنی کسی معاملے میں حد سے کمی کرنا یہ ہے کہ کوئی شخص دونوں میں سے کسی ایک کی طرف زیادہ یا کم مائل ہو جائے۔مثلاً کوئی شخص خواہشوں اور لذتوں میں کھو جائے تو یہ نفس کے حق میں افراط جب کہ روح کے حق میں تفریط ہوگی۔یہ دونوں صورتیں نفس کے ہر معاملے میں قرآن وسنت کی نگاہ میں مذموم ہیں۔کیوں کہ اسلام دینِ اعتدال ہے۔اور اعتدال ہی نفس کی تہذیب کے حق میں بہترین مشعلِ راہ ہے۔اگر افراط و تفریط کا معاملہ رہے تو یہ نفس اور روح دونوں کے لیے نامناسب ہے۔کیوں کہ نفس کو اطمینان میں رکھنا اس کا حق ہے۔تاکہ یہ خواہشات کے پیچھے نہ لگے۔اسی طرح روح روحانیت کی طالب ہے جس کا حصول عقلِ سلیم سے ہی ممکن ہے۔

نفس کے امور میں اعتدال

امتِ مسلمہ کو اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے امتِ وسط کے بہترین لقب سے ملقب کیا ہے۔ارشاد فرمایا:"وَكَذٰلِكَ جَعَلْنٰكُمْ اُمَّةً وَّسَطًا۔"[2] "اور بات یوں ہے کہ ہم نے تمھیں کیا سب امتوں میں افضل۔" اور نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کا ارشارد ہے:"خیر الاعمال اوسطھا"۔[3] تمام کاموں میں بہترین کام میانہ روی ہے۔اس مقصد کے لیے سب سے بہترین اور کامل نمونۂ حیات نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کی ذات مبارک ہے۔اس لیے حکم دیا گیا کہ نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کی پیروی کریں اور یہ بھی ارشاد ہوا:"لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ۔"[4] بے شک تمھیں رسول اللہ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کی پیروی بہتر ہے۔اس کی تفسیر موجود ہے کہ:اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں پر آپ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کی سیرت کو فرض کر دیا ہے۔یہاں تک کہ جب جہاد کا معاملہ ہو،اور صبر کا معاملہ ہو اور خود کو سنجیدہ رکھنے کا معاملہ ہو۔[5] نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم نے امت کو میانہ روی کی تلقین فرمائی ہے۔چوں کہ اکثر لوگ روح کی طرف اس قدر مائل ہو گئے ہیں کہ اُن سے نفس کے معاملہ میں تفریط ہو گئی۔اسلام چوں کہ دینِ فطرت اور ضابطۂ حیات ہے لہٰذا اس کے احکام نہایت آسان ہیں اور اس کے احکام کی تعمیل میں انسانی طبیعتیں بوجھل پن کا شکار نہیں ہوتیں اور نہ ہی اسلام کسی کو زبردستی اپنے احکام کی تعمیل پر مجبور کرتا ہے اور نہ ہی ناجائز اور غیر شرعی پابندیاں اپنے پیروکاروں کے لیے پسند کرتا ہے۔نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم نے فرمایا:"اپنے نفسوں پر سختی نہ کیا کرو۔ورنہ اللہ تعالیٰ تم پر بھی سختی کرے گا۔[6] یعنی نفس کو اعتدال میں رکھنا ہی اس کے لیے مناسب ہے۔نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کے اس فرمان میں نفس کو اعتدال میں رکھنے کی تلقین ہے۔نفس کے امور میں سختی نہ کرنا اور اپنے نفس کو عذاب سے بچانا یہ دونوں صورتیں اعتدال کا باعث ہیں۔اور ان صورتوں کا نتیجہ اعتدال کہلائے گا۔یعنی نفس کو افراط و تفریط سے بچا کر اسے حالتِ اعتدال میں رکھنے سے ہی نفس کی تہذیب ممکن ہے۔

نفس کے خطرات و آفات کی پہچان

خطرۂ نفسانی لذتوں کی خواہش ہے۔ خطرۂ شیطانی گناہوں کو خوش نما بنا دیتا ہے۔ خطرۂ نفس دنیا اور حبِّ دنیا کی طرف کھینچتا ہے۔ خطرۂ شیطانی گناہوں اور شہواتوں کی طرف لے جاتا ہے۔ القائے روح کبھی اس کا حکم دیتا ہے جو شیطان اور نفس کے موافق ہو اور کبھی ایسی بات کا حکم دیتا ہے جو روح اور ملک کے موافق ہو۔ احوال المعارفین میں ہے کہ: نفس کی ویرانی دلوں کی آبادی سے جب کہ نفس کی آبادی دلوں کی ویرانی سے ہے۔[7] دل کو آباد رکھنے اور نفس کو ویران کرنے کے لیے نفس کے خواطر و آفات کی پہچان بہت ضروری ہے۔ عقل برائی اور بھلائی کو لے کر جسم میں داخل ہوتی ہے۔ جب عقل کا مقام دل ہو تو بھلائی کی طرف آمادہ کرتی ہے۔ جب دماغ میں ہو تو برائی کی طرف لے جاتی ہے۔ نفس چوں کہ تمام آفتوں کی جڑ اور ذلت کا مقام ہے لہذا ابلیس کا یہی خزانہ ہے۔ نفس چوں کہ ایک محبوب دشمن ہے اور محبوب شے کے عیب اور نقص نظر نہیں آتے۔ وہ محبت میں اندھا رہتا ہے۔ لہذا عیوب سے ناواقف شخص ہلاکت کے گڑھے میں جا گرتا ہے۔ شیخ محی الدین محمد ابن العربی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: "ان الشیطان للنفس بمنزلہ الملک للروح"۔[8] یعنی شیطان کا تعلق نفس سے ویسا ہی ہے جیسے فرشتے کا تعلق روح سے ہے۔ معلوم ہوتا ہے شیطان نفس کے ذریعے حملہ کرتا ہے، جب کہ فرشہ روح کے ذریعے بندے کی درست راہ نمائی کرتا ہے۔ نفس پروری کی آفات مثلاً غصّہ، غیظ و غضب، حسد، کینہ، بغض، غیبت، چغلخوری، بدگمانی، عیب جوئی، کبر و نخوت، حرص و ہوا، شہوت پرستی، عجب و خود پسندی، حب جاہ و منصب، مال و زر کا لالچ، فریب، کذب و افتراء، تہمت، دھوکہ بازی، ذوقِ مدح و ستائش کا حاصل ہونا اور خوشامد کرنا سب نفس کی آفات ہیں۔ ان کے مظاہر روزانہ اپنے ارد گرد اور خود ہم میں دکھائی دیتے ہیں۔ اسی طرح شکم سیری، لوگوں سے طمع رکھنا، جلد بازی اور مال و دولت کے اکتساب کے جائز و ناجائز طریقے اپنانا، بخل اور فقر و احتسابی کے خوف کا مسلط رہنا، منافرت اور کینہ پروری سے کام لینا اور ذاتی دشمن کو پسپا کرنے کے لیے سازشوں کا جال بچھانا یہاں تک کہ جھوٹے اور شیطانی عملیات کے ذریعے سے دوسروں کو اپنا تابع فرمان بنا کر سفلی جذبات اور گھٹیا مقاصد کی تکمیل کرنا، یہ سب خطراتِ نفس کے زمرے میں آتے ہیں۔

نفس کی پرورش کے لیے اسباب تلاش کرنا، اس کی مرادیں پوری کرنا، اس کی خواہشات کی تکمیل کے لیے پیش رفت کرنا، الغرض مذکورہ آفاتِ نفس اور خطرات کا راستہ نہ روکنا گویا نہ صرف اپنے دشمن بلکہ اللہ تعالیٰ کے دشمن کی مدد کرنا ہے اور اسے تقویت پہنچانا ہے۔ نفس کی تہذیب کے لیے ضروری ہے کہ بندہ ان خواطر اور آفات کا راستہ روکے اور شریعت کے مطابق زندگی بسر کرے۔ تاکہ نفس کو مہذب بنایا جائے جس سے وجودِ انسان اخلاقِ حسنہ کا پیکر بن جائے۔

دنیا کی دوستی

دنیا کی محبت فتنہ و فساد کی جڑ ہے۔ اس کی دوستی تمام گناہوں کا سرچشمہ ہے۔ نفس کا دنیا کی دوستی کی طرف مائل ہونا دشمنانِ خدا سے دوستی کے مترادف ہے۔ دنیا بندۂ مؤمن کو اپنے دلفریب جلووں، رعنائیوں اور اداؤں سے شکار کر لیتی ہے۔ اور بالآخر مکر و فریب اور حیلے بہانے سے اپنی دوستی کا قائل کر لیتی ہے۔ اس کے بعد گھائل کر کے دور ہوتی چلی جاتی ہے۔ دنیا کی حقیقت کے حوالہ سے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث میں موجود ہے: "ان الدنیا کلھا متاع۔"[9] یعنی دنیا سب کی سب وقتی فائدے کی چیز ہے۔ پھر اس سے دوستی رکھنا کسی عقل مند کی صفت نہیں ہو سکتی۔ اگر کوئی طالبِ جنت ہو تو اس کو اس فانی دنیا سے ذرہ بھر بھی

محبت نہیں ہو گی۔ اگر اسے کسی سے محبت ہو گی تو اس کی بنیاد اللہ اور رسول ﷺ کی محبت ہی ہو گی جسے دین میں اخوت قرار دیا گیا ہے اور اگر کسی سے عداوت ہو گی تو وہ بھی اللہ اور اس کے رسول ہی کے لیے ہو گی جسے اعدائے دین کے لیے لازم قرار دیا گیا ہے۔ حضرت عبد اللہ بن سائب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ کو سنا آپ رکنِ یمانی اور حجر اسود کے مابین یہ دعا پڑھ رہے تھے: "رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ۔"[10]،[11] اس آیت کی تفسیر میں موجود ہے کہ: لوگوں میں سے کچھ ایسے بھی ہیں جنھیں اللہ تعالیٰ کامیابی عطا فرماتا ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ ان کے دل دنیا اور آخرت کی بھلائی کی طلب میں متوجہ کر دیتا ہے۔ اور وہ اللہ سے جہنم کے شر اور عذاب سے بچنے کی دعا کرتے ہیں۔[12]

یعنی اگر دنیا میں اللہ سے کچھ طلب بھی کرنا ہے تو دنیا اور آخرت دونوں کی بھلائی ہی طلب کرنی چاہیے۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ اپنی مناجات میں عرض کرتے تھے کہ: "اللھم ابسط الیّٰ الدنیا وزھدنی عنھا۔"[13] اے خدا! دنیا کو میرے لیے کشادہ فرما، لیکن مجھے اس میں مبتلا ہونے سے محفوظ رکھ۔ معلوم ہوا کہ دنیا میں رہتے ہوئے اس سے محبت کی بجائے اس میں مبتلا نہ ہونے کی دعا کرنی چاہیے۔ جس طرح انسان ملعون چیز سے بھاگتا ہے اسی طرح تہذیبِ نفس کی خاطر ضروری ہے کہ انسان اس ملعون دنیا سے خود کو محفوظ رکھے۔ اس کی رنگینیوں کا ہو کر نہ رہ جائے۔ شریعت کی پیروی کرے۔

مال، تکبر اور ذوقِ مدح وستائش

مال و دولت اگر ضرورت سے زائد ہوں تو یہ شیطان کی جائے رہائش بن جاتے ہیں۔ مال و دولت کی کثرت شیطانی حملوں کو آسان کر دیتی ہے۔ اس سے نفس کی تہذیب کی صورت یہ ہے کہ ایسا بندہ جسے قدرت نے مال و دولت سے نوازا ہے وہ لوگوں میں تقسیم کر کے اپنے دل کو اس کی محبت سے غنی کر لے۔ مال و دولت کی حرص ذلت کا باعث بنتی ہے۔ اس کا انجام ندامت کی صورت میں ہوتا ہے۔ آدمی فطرتاً حریص یعنی لالچی واقع ہوا ہے۔ اس حرص کا علاج سوائے قناعت کے کوئی نہیں۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

> "لو ان لابن آدم وادیان من مال لابتغی وادیا ثالثا، ولایملا جوف ابن آدم الا التراب، ویتوب اللہ علی من تاب۔"[14] "اگر آدم کے بیٹے (اولادِ آدم) کے پاس مال کی (بھری ہوئی) دو وادیاں ہوں تو وہ تیسری حاصل کرنا چاہے گا۔ آدمی کا پیٹ مٹی کے سوا کوئی اور چیز نہیں بھر سکتی۔ اور اللہ اُس کی طرف توجہ کرتا ہے جو (اُس کی طرف) توجہ کرتا ہے۔"

حدیث مبارک سے معلوم ہوتا ہے کہ دنیا کے مال و دولت کا لالچ ابن آدم کی سرشت میں ہے۔ لہٰذا مال و دولت کی بقدرِ ضرورت کے علاوہ طلب سے خود کو محفوظ رکھنا چاہیے۔ بندہ اپنے لالچ کو ختم کر لے تو بندہ اللہ کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور وہ بندے کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ جس طرح مال و دولت کی چاہت تہذیبِ نفس کے عمل میں رکاوٹ ہے اسی طرح کبر و نخوت یعنی غرور و تکبر بھی تہذیب کے عمل میں رکاوٹ ہے۔ اگر نفس کی پرورش کی جائے اور اس کی خواہشوں کے سامنے مجاہدات اور ریاضات کا بند نہ باندھا جائے تو بد فطرت نفس کی سرکشی اور معصیت کشی کے سبب انسان کو اپنے اندر ایسی صفات نظر آنے لگ جاتی ہیں جو دوسروں میں اسے دکھائی نہیں دیتیں۔ لہٰذا انسان خود کو دوسروں سے برتر ماننے پر اتراتا ہے۔ انسان کا نفس غرور و تکبر کا ایک بت بن جاتا ہے۔ بندے کا دل خلوص سے پُر ہو تو کبھی بھی تکبر نہیں کرتا۔ شیخ سید احمد کبیر رفاعی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز

ہیں کہ:"أيها السالك إياك ورؤية النفس إياك والغرور إياك والكبر فإن كل ذلك مهلك ما دخل ساحة القرب من استصغر الناس واستعظم نفسه من أنا ومن أنت[15]"۔ اے مسافر خود کو دیکھنے سے بچو۔ غرور سے بچو۔ تکبر سے بچو۔ کیوں کہ یہ سب ہلاک کرنے والے ہیں۔ وہ شخص قرب کے میدان میں نہیں اُترا جس نے لوگوں کو چھوٹا جانا اور اس بات پر خود میں فخر کیا کہ میں کون ہوں اور تو کون ہے۔ جس طرح مال و دولت اور تکبر تہذیبِ نفس کے عمل میں رکاوٹ ہیں اسی طرح ذوقِ مدح وستائش بھی بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ اپنے وابستگان سے اپنی تعریف وستائش سن کر لذت اندوز ہونا نفس کی آفتوں میں سے ایک بہت بڑی آفت ہے۔ نفس عبادت کا بوجھ اٹھاتا ہے تو بسا اوقات ریا اور نفاق اس پر غالب آ جاتے ہیں۔ جب لوگ اس کی تعریف وستائش چھوڑ دیں بلکہ برائی اور مذمت بیان کریں تو اس کی عبادت میں سستی اور کاہلی آ جائے گی۔ اس ذوقِ مدح کی وجہ سے تکبر پیدا ہوتا ہے۔ اس فریب انگیز اور ریا آمیز خود ستائشی کی مثال ایسے خوش ذائقہ لقمہ کی سی ہے جس کے اندر زہر ملا ہوا ہو۔ نفس کی تہذیب اس مرض میں اسی صورت میں ممکن ہے جب نفس پر کسی کی ہجو اور مذمت کا کوئی اثر نہ ہو۔ یہاں تک تہذیبِ نفس کے متعلقات بیان کیے گئے ہیں۔ اب اس کے دائرہ کار کی وضاحت مندرجہ ذیل ہے:

تزکیۂ نفس اور تصفیۂ باطن

انسان کا اپنے آپ کو تمام قسم کے فسق و فجور، کفر و ضلالت، گناہ، ظلم و عداوت، کذب و خیانت، حسد، بغض و کدورت، جھگڑا، نفرت، پلیدی، خباثت، کینہ و غیبت، بے پروائی و غفلت اور غصہ و تکبر وغیرہ رزائل سے پاک کرنا تزکیہ ہے۔ اسی طرح شریعت میں انسان کا اپنے آپ کو ایسے رستے پر چلانا جس پر چلنا مشکل ہو اس حال میں کہ انسان محاسنِ اخلاق سے خود کو مزین کرلے تاکہ تزکیۂ نفس حاصل ہو اور روح بلندی کی راہی ہو اور اس کے ذریعے انسان ظاہر و باطن کی تعمیر کے احوال کی پہچان کرلے تصفیہ ہے۔ تزکیہ اور تصفیہ کی تعریف سرِ دلبراں میں یوں مذکور ہے: نفس کو ذمائم سے پاک کرنا تزکیہ کہلاتا ہے۔ جب کہ قلب کو خیالاتِ ماسوٰی سے صاف کرنا تصفیہ ہے۔[16] تزکیۂ نفس اور تصفۂ باطن کے لیے سب سے پہلے بندے کا خود کو عجب یعنی خود پسندی سے محفوظ کرنا ضروری ہے۔ سب سے پہلے خود پسندی تاریخ کائنات میں ابلیس نے کی تھی۔ اس نے کہا تھا: میں اس (آدم) سے بہتر ہوں۔[17] معلوم ہوا کہ خود پسندی ابلیسی صفت ہے۔ مؤمن کو اپنے دشمن کی قبیح صفت سے محفوظ رہنا چاہیے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: تین چیزیں تباہ کر دیتی ہیں۔ بخل اور حرص کہ انسان اس کا پابند ہو جائے اور ایسی خواہش جس کی پیروی کی جائے اور انسان کا خود پسند ہونا۔[18] قرآن و حدیث کا مطالعہ کیا جائے تو بجا طور پر مل جائے گا کہ عجب یعنی خود پسندی پر مذمت ہے جیسا کہ اوپر کی وضاحت سے معلوم ہوتا ہے، اس لیے اس سے بچنا تزکیۂ نفس اور تصفیۂ باطن کی طرف پہلا قدم ہے۔ اس کے بعد تواضع یعنی عاجزی ہے۔ یہ تزکیۂ نفس اور تصفیۂ باطن میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ عاجزی ہی بندے کو دنیائے اخلاق میں اونچا کرتی ہے۔ اسے اپنانے سے تہذیبِ نفس تیزی سے ہوتی ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے تواضع اختیار کرنے والوں کی مخصوص صفات بیان کی ہیں۔ آپ نے احیاء العلوم میں اس ضمن میں لکھا ہے کہ: جان لو وہ کسی پر لعنت نہیں بھیجتے، نہ کسی کو اذیت پہنچاتے ہیں، نہ حقیر جانتے ہیں نہ کسی پر دست درازی کرتے ہیں اور نہ ہی کسی سے حسد کرتے ہیں وہ دنیا کی حرص بھی نہیں رکھتے۔ لوگوں میں سے سب سے اچھے تجربہ کار، زیادہ نرم طبیعت اور سخی ہوتے ہیں۔ ہشاش بشاش ہوتے ہیں اور وہ ایسے نہیں ہیں کہ آج انہیں خوفِ خدا ہو اور کل وہ غافل ہو جائیں۔ بلکہ وہ ہمیشہ ظاہری حالت پر رہتے ہیں۔[19]

دنیا میں جو لوگ خواہشات کی پیروی کرتے ہیں اور تزکیہ و تصفیہ نہیں کرتے وہ گویا راہِ ہدایت سے بھٹک جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: "وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ۔"[20] "اور خواہش کے پیچھے نہ جانا کہ تجھے اللہ کی راہ سے بہکا دے گی۔" اس سے مراد یہ ہے کہ: اللہ نے اس آیت میں خواہشات کی اتباع سے روکا ہے۔ کیوں کہ خواہشات کی پیروی اللہ کے راستے سے بھٹکنے کی علت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آیت میں فاء اس بلند بات پر دلالت کر رہی ہے۔[21] لہٰذا تزکیۂ نفس اور تصفیۂ قلب خواہشات کی پیروی سے باز آنے سے ہی ممکن ہے اور اس سے اللہ کی راہ یعنی راہِ ہدایت میسر آتی ہے۔ جس بندے میں عاجزی کی صفات موجود ہوں اس کا تزکیۂ نفس اور تصفیۂ باطن کی طرف دوسرا قدم اٹھ جاتا ہے۔ اور تہذیبِ نفس آسان ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد نماز، روزہ اور حج کے ذریعے تزکیۂ نفس اور تصفیۂ باطن ہو تا ہے۔ نماز قائم رکھنے والے اہلِ اسلام نفس کی تمام مذموم صفات اور خود پسندی سے خود کو اللہ کی توفیق سے محفوظ کر لیتے ہیں۔ کیوں کہ نماز برائیوں اور بے حیائیوں سے روکتی ہے۔ اس لیے یہ تہذیبِ نفس کے عمل میں اہم ترین مقام رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ اللہ پاک کی بارگاہ میں مالِ حلال خرچ کرنے سے تزکیۂ نفس حاصل ہو تا ہے۔ اور خود کو حرام مال اور حرام افعال سے محفوظ کرنے سے تزکیۂ نفس اور تصفیۂ باطن جیسی نعمت نصیب ہوتی ہے۔

تہذیبِ نفس کا مناسب وقت

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے انسان کے لیے ساری کائنات بنائی ہے اور ان چیزوں سے استفادہ کرنے کے لیے انسان کے اندر نفس پیدا کیا۔ جو مختلف خواہشات پیدا کرتا ہے۔ تہذیبِ نفس کے مناسب وقت کو جاننے سے پہلے نفس کی پیدائش کا وقت معلوم ہونا انتہائی اہم ہے تاکہ انسان اس خفیہ دشمن کا سراغ لگا کر اس کی اصلیت کو جاننے کی کوشش کرے اور اس کے مکر و فریب کے جال سے خود کو محفوظ کر سکے اور اسے آزاد نہ چھوڑے۔

> حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق پیدائشِ نفس اس طرح ہے کہ جب حضرت آدم علیہ السلام پر علّم آدم الاسماء کا علم ظاہر ہوا تو آپ نے عرش کی طرف نگاہ اٹھائی وہاں کلمہ طیبہ لکھا دیکھا۔ جب اسے پڑھا تو انہیں تعجب ہوا اور وہ بولے کہ اللہ کے نام کے ساتھ یہ نامِ محمد صلی اللہ علیہ وسلم کیسا ہے؟ اللہ کی بارگاہ سے حکم ہوا اے آدم! یہ آپ کی اولاد سے محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہیں جو خاتم النبیین ہیں اور بروزِ قیامت آپ کے شفیع ہوں گے۔ حضرت آدم علیہ السلام کے دل میں یہ سن کر غیرت پیدا ہوئی کہ بیٹا باپ کا شفیع کیونکر ہو گا۔ "ازاں غیر تش در وجودِ آدم علیہ السلام نفس پیدا شد و از نفس حرص و طمع پیدا شد[22]"۔ اس غیرت سے وجودِ آدم علیہ السلام میں نفس پیدا ہوا اور نفس سے حرص اور طمع پیدا ہوئے۔

حرص سے حسد پیدا ہو تا ہے پھر دیگر ہلاک کرنے والی خامیاں وغیرہ۔ نفس کی پیدائش کے وقت کو جاننے سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ یہ کتنا خطرناک دشمن ہے۔ چناں چہ کسی انسان سے گناہ سرزد ہو جانا اور بات ہے لیکن اگر نفس کو بالکل آزاد چھوڑ دیا جائے تو یہ شیطان کا روپ دھار لیتا ہے اور انسانیت کے درجے سے گر جاتا ہے۔ اس لیے ہر وقت نفس کی نگرانی کرتے رہنا چاہیے۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے روایت ہے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "اے لوگو تم یہ آیت پڑھتے ہو اور ایسی جگہ رکھ دیتے ہو جہاں اللہ تعالیٰ نے اسے نہیں رکھا، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا

يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ۔"[23]"اے ایمان والو! تم اپنی فکر رکھو تمہارا کچھ نہ بگاڑے گا جو گمراہ ہوا جب کہ تم راہ پر ہو۔""إِنَّ النَّاسَ إِذَا رَأَوَا الْمُنْكَرَ فَلَمْ يُغَيِّرُوهُ يُوشِكُ أَنْ يعمهم الله بعقاب۔"[24]"بے شک لوگ جب برائی کو اپنے درمیان دیکھیں اور اسے نہ روکیں تو اس میں کوئی شک نہیں کہ اللہ تعالیٰ ان سب کو عذاب میں مبتلا کر دے۔ موحولہ بالا حدیث شریف میں مذکور آیت میں جو حفاظتِ نفس کا حکم دیا گیا ہے اس سے یہ مراد ہے کہ اپنے نفسوں کو بچاؤ گناہوں میں ملوث ہونے سے اور گناہوں پر اصرار کرنے سے۔ عبد اللہ بن مبارک ؒ نے کہا: اللہ تعالیٰ کے فرمان کا مفہوم یہ ہے کہ اپنے دینی بھائیوں کو اس بات کی دعوت دو کہ ایک دوسرے کو نصیحت کریں اور نیکیوں میں ایک دوسرے کو رغبت دلائیں اور بیہودگی اور برائی سے بچیں۔[25] نفس کی اصلاح سے بالکل بے پرواہ بن جانا نہایت قابلِ افسوس ہے اور نفس اس بے پرواہی سے ایک متحرک بت کا مقام حاصل کر لیتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اسے بالکل کچل دیا جائے اور اس کی جائز ضروریات بھی پوری نہ کی جائیں تو یہ صریحاً ظلم اور رہبانیت ہے۔ جسے شرع میں گمراہی قرار دیا گیا ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے: "لا رهبانية في الإسلام۔"[26] اسلام میں رہبانیت نہیں ہے۔ اسلام دو انتہاؤں کے درمیان میانہ روی کی تعلیم دیتا ہے اور اپنے نفس کی اصلاح پر زور دیتا ہے اور ہمہ وقت اس کا احتساب اور اسے قابو میں رکھنے کی تاکید کرتا ہے۔ انسان جس طرح جسمانی امراض میں مبتلا ہوتا ہے اسی طرح بشریت کے تقاضے سے روحانی امراض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔ جس طرح کوئی عقل مند انسان جسمانی بیماری میں گرفتار رہنا پسند نہیں کرتا بلکہ فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح کوئی عقل مند شخص روحانی بیماری میں ہمیشہ مبتلا رہنا گوارا نہیں کرتا۔ بیماری کا اگر بروقت علاج نہ ہو تو وہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لیے جب انسان کی روحانیت متاثر ہو تو اس کا بروقت علاج آسان ہوتا ہے اور بیماری پر قابو پانا آسان ہوتا ہے۔ لہٰذا نفس کی تہذیب کا مناسب وقت یہی ہے کہ جیسے ہی یہ انسان کو بہکائے فوراً اس کی تہذیب کے لیے مشارطہ، مراقبہ، محاسبہ، معاقبہ، معاتبہ اور مجاہدہ میں سے اپنے روحانی مرض کے مطابق اس کا علاج کیا جائے تاکہ بیماری بھی ختم ہو اور نفس کی تہذیب بھی ہو۔

نفس کی نگہداشت کے مقام

اگر انسان نفس پر نگاہ نہ رکھے تو نفس شہوت پرستی اور کاہلی کے زیرِ اثر اپنی اصلیت پر لوٹ آتا ہے۔ نفس کو اگر کسی کام میں مصروف نہ رکھا جائے تو یہ بندے کو کسی نہ کسی کام میں مشغول کر دیتا ہے اور سرکشی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اسی لیے صوفیاء کرام نے اس کی نگہداشت کے لیے مشارطہ، مراقبہ، محاسبہ، معاقبہ و معاتبہ اور مجاہدہ کا تعین کیا ہے تاکہ یہ سرکشی کی طرف رغبت نہ کرے اور راہِ راست پر رہ کر خود کو سدھار سکے۔ نفس کی سرکشیوں کے علاج کے لیے مشارطہ، مراقبہ، محاسبہ، معاقبہ و معاتبہ اور مجاہدہ انتہائی کارگر ہیں۔ ایک تو یہ تمام نفس کی سرکشی کے علاج کے طریقے ہیں دوسرا یہ نفس کے دائرہ کار کا حصّہ ہیں۔ اس لیے ان طرق کو ہر وہ شخص جو نفس کے حیلوں اور فریب کا شکار ہے، نفس کی سرکشی کے اعتبار سے ان طریقوں میں سے جو طریقہ اس کی تہذیب کے لیے مناسب ہو اسے لازمی اپنائے تاکہ اپنے نفس کو مہذب کر دنیا و آخرت میں سرخرو ہو سکے۔

مشارطہ سے تہذیبِ نفس

مشارطہ کا مفہوم یہ ہے دو شخصوں کا کسی معاملہ میں باہمی شرائط مقرر کرنا اور انہی طے شدہ شرائط پر معاملہ آگے چلانا۔ جیسا کہ ایک تاجر شخص اپنے شراکت دار کو مال سپرد کرتے وقت شرائط مقرر کرتا ہے اسی طرح عقل دارِ آخرت کی تاجر ہے اور اس کا

مقصود اور نفع تزکیۂ نفس ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ عقل کی فلاح اسی میں پوشیدہ ہے۔اس کی صورت یہ ہے کہ جو بندہ نفس کی سرکشی کی وجہ سے گناہ کرے وہ نفس کے ساتھ شرط لگائے کہ آج دن بھر گناہ نہیں کروں گا۔جب بندہ اپنے نفس کے ساتھ شرط لگالے کہ گناہوں سے منہ موڑنا ہے تو یقیناً اللہ کی مدد بھی شاملِ حال ہو جائے گی اور بندہ گناہوں سے محفوظ ہو جائے گا۔یوں تہذیبِ نفس کے مدارج بندہ تیزی سے طے کرتا چلا جائے گا۔

مراقبہ سے تہذیبِ نفس

نفس سے مشارطہ یعنی اس کو وصیت کرنے کے بعد کہ گناہ نہیں کروں گا مراقبہ کا مقام ہے۔مراقبہ سے مراد یہ ہے کہ بندے کو پختہ یقین ہو کہ اللہ اس کی نگرانی کر رہا ہے،لہذا گناہ بھی نہیں کرنے اور نفس کے فریب میں بھی نہیں آنا۔امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں:اعمال شروع کرتے وقت نفس کی خوب حفاظت کرے اور حفاظت کی نگاہ سے دیکھے کیوں کہ اگر اسے کھلی چھٹی دے تو وہ خراب اور سرکش ہو جائے گا۔[27] یہ مشارطہ ہے۔علامہ پیر محمد عنایت احمد رحمۃ اللہ علیہ مراقبہ کے متعلق یوں رقمطراز ہیں:"مراقبہ یہ ہے کہ بندہ کو علم ہو کہ میرا پروردگار میرے حال سے واقف ہے۔"[28] دونوں باتوں کا مفہوم یہی ہے کہ انسان اپنے نفس کی حفاظت کرنے کی خاطر اور اسے سرکشی سے بچانے کی خاطر اللہ کو واقفِ حال جانے تاکہ برائی سے منافرت ہو اور نیکی کی طرف رغبت بڑھے۔اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:"أَفَمَنْ هُوَ قَائِمٌ عَلَى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ۔"[29] "تو کیا وہ جو ہر جان پر اس کے اعمال کی نگہداشت رکھتا ہے۔" نیز اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:"اِنَّ اللّٰہَ کَانَ عَلَیۡکُمۡ رَقِیۡبًا۔"[30] "بے شک اللہ ہر وقت تمہیں دیکھ رہا ہے۔" یہاں اللہ نے ہمیں اخلاص سے آگاہ کرنے کے لیے مراقبہ کی نصیحت کی ہے۔یعنی جو شخص یہ یاد رکھتا ہے کہ اللہ اس کی اور اس کے اعمال کی نگرانی کر رہا ہے تو وہ متقی بننے کی کوشش کرے گا اور اس کی حدود کی پابندی کرے گا۔[31] یہاں سے معلوم ہوا کہ اللہ جب انسان کی نگرانی کر رہا ہے تو پھر بندے کو تقویٰ اختیار کرنا چاہیے اور حدود اللہ کی پابندی کرنی چاہیے نیز مراقبہ کرنا چاہیے۔حدیث مبارک میں موجود ہے کہ "حضرت جبریل علیہ السلام نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے احسان کے بارے میں سوال کیا تو فرمایا":"ان تعبد اللہ کانک تراہ۔"[32] اللہ کی عبادت اس طرح کرو گویا تم اسے دیکھ رہے ہو۔جب بندے کو علمِ یقینی ہو کہ دل اللہ کے قرب کو جانتا ہے تو یقیناً اس کو عبادت میں لطف آئے گا۔اور نفس کے بہکاوں سے بھی بچ جائے گا۔لہذا انسان کا نفس کو ہر قسم کے فریب اور حیلوں سے چھٹکارا دلانے کے لیے یہ پختہ یقین ہونا چاہیے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ دیکھ رہا ہے۔

محاسبہ سے تہذیبِ نفس

محاسبہ کا مطلب ہے خود احتسابی۔یعنی خود سے حساب لینا کہ گناہ کیے ہیں یا نیکیاں۔چوں کہ قیامت کے دن بندے سے حساب لیا جانا ہے لہذا بندے کو بروقت اپنے حساب کی تیاری کرنی چاہیے۔اور اس تیاری کو دنیا میں محاسبۂ نفس کہا جاتا ہے۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ محاسبۂ نفس کے طریقہ سے متعلق رقمطراز ہیں کہ:

> "بندے کے لیے انتہائی ضروری ہے کہ وہ دن کے شروع میں ایک وقت مقرر کرے جس میں اپنے نفس کو حق کی وصیت کرے اور اس سے اس بات کی شرط رکھے۔اسی طرح دن کے آخر میں بھی ایک وقت مقرر ہونا چاہیے جس میں وہ اپنے نفس سے مطالبہ کرے اور اس کی تمام حرکات و سکنات پر محاسبہ

کرے۔ عقل مند آدمی اپنے نفس سے اس بات کا حساب کیسے نہیں کرے گا جس سے دائمی بد بختی اور نیک بختی کا تعلق ہے۔"[33]

محاسبۂ نفس کا ایک طریقہ

محاسبہ کا طریقہ یہ ہے کہ انسان جب کسی کام کا ارادہ کرے، اس کام کا جو پہلا خیال اس کے دل میں آیا ہے اسے دیکھے۔ اگر وہ پہلا خیال اللہ کے لیے ہے اور اس میں خالص اللہ کی رضا اور قرب و مقصد ہے نہ کہ خواہشِ نفس ہے تو اس کام کو فوراً کر ڈالے۔ اور اگر دنیاوی فائدے یا خواہشِ نفس، بشری تقاضے اور جبلت کی بناء پر لہو و لعب کے لیے ہے تو فوراً اسے ترک کر دے۔ اور اس خیال کی طرف دھیان نہ دے۔[34]

ان دونوں طریقوں سے مقصود خود احتسابی ہے۔ یعنی ارادوں اور خیالوں میں درستی ہے۔ اگر بندے کا ارادہ درست ہو گا اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی رضا کے لیے ہو گا تو اس سے نفس کا بگاڑ ختم ہو گا اور یہی محاسبہ ہے۔ نیز بندہ برائی کی طرف راغب نہ ہو گا۔

محمد بن کعب قرظی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں: "جس شخص کے ساتھ اللہ تعالیٰ خیر کا ارادہ فرماتا ہے اس میں تین خوبیاں پیدا فرما دیتا ہے":

"(1) دین کی سمجھ عطا فرما دیتا ہے، (2) دنیا میں زہد اور قناعت سے رہنے کی توفیق دیتا ہے اور (3) اس کو اس کے عیب دیکھنے والی آنکھ عطا فرما دیتا ہے۔"[35]

انسان جس پر کہ اللہ نے عظمت و کرامت کا تاج رکھا ہے اس میں اللہ تعالیٰ نے دیگر مخلوقات سے زیادہ صلاحیتیں ودیعت فرمائی ہیں۔ یقیناً انسان عقل و فہم اور علم و حلم میں باقی مخلوق سے ممتاز بھی ہے اور افضل بھی لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس کے اندر بہیمی اور حیوانی صفات اور خواہشات و لذات کے عناصر بھی موجود ہیں۔ لہٰذا انسان جب تک اپنے نفس کا محاسبہ نہیں کرتا اس وقت تک اس کا مشارطۂ نفس اور مراقبۂ نفس نتیجہ نہیں دے سکتے۔

معاقبہ و معاتبہ سے تہذیبِ نفس

جب آدمی اپنے نفس کا احتساب کرے اور پھر گناہ کے ارتکاب اور اللہ کے حق میں کوتاہی سے محفوظ نہ ہو تو اس کے لیے یہ مناسب نہیں کہ نفس کو کھلی چھٹی دے دے۔ کیوں کہ اسے مہلت دینے کی صورت میں گناہوں کا ارتکاب آسان ہو جائے گا۔ نفس ان گناہوں سے مانوس ہو جائے گا اور ان کا ترک مشکل ہو جائے گا۔ یہ اس کی ہلاکت کا سبب ہے۔ ایسی صورت میں اس کی تہذیب کے لیے ضروری ہے کہ اس کو تنبیہ کرتا رہے اور اس کا پیچھا کرتا رہے۔ یہ پیچھا کرنا یعنی اس کا دھیان رکھنا معاقبہ کہلاتا ہے۔ جب کہ اگر پھر گناہ کرے تو اس پر تلاوتِ قرآن، ذکر و استغفار، عبادات اور دیگر اعمالِ حسنہ کا بوجھ ڈال کر اسے سزا دے تاکہ یہ اعمالِ صالحہ کا پابند ہو جائے۔ اس حالت کو معاتبہ بھی کہتے ہیں اور مؤاخذہ بھی کہتے ہیں۔ اگر یہ دونوں صورتیں نہ کیں تو پھر نفس دلیر اور بے باک ہو جائے گا جس کے بعد اس کی تہذیب و تربیت بہت مشکل ہو جائے گی۔ کیوں کہ اس صورت میں دلیری اور بے باکی بندے کو حرام میں مبتلا کر دے گی اور حلال سے دور کر دے گی۔ لہٰذا تہذیبِ نفس کے لیے معاقبہ یعنی اپنے نفس کا تعاقب اور اس کی خواہشات کا تدارک کرنا انتہائی ضروری ہے اور اگر یہ معاقبہ کی حد سے نکل گیا ہے تو اس کا معاتبہ کرنا چاہیے۔ یعنی اس پر عبادات کا بوجھ ڈالنا چاہیے تاکہ یہ درست سمت آ جائے اور انسان ابدی سعادت مندی کو حاصل کر سکے۔

مجاہدہ سے تہذیبِ نفس

مجاہدۂ نفس کا مفہوم یہ ہے کہ انسان تمام رزائل اور خبیث عادتوں کو شکست دینے کے لیے بھرپور کوشش کرے۔ مجاہدۂ نفس نفس کو سدھارنے کی آخری منزل ہے۔اس میں اللہ کریم بندے کو ہدایت کا راستہ دکھا دیتا ہے۔جو انسان نفس کی خواہش، مرضی اور مطالبہ کے خلاف کرے اور اللہ کو راضی کرنے کے لیے اپنے نفس کو روکے تو ایسے شخص کے لیے اللہ کا وعدہ ہے کہ جو شخص ہماری راہ میں مجاہدہ کرے گا ہم ضرور بالضرور اسے اپنی راہ دکھائیں گے۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے: "وَالَّذِينَ جَاهَدُوا (جاھدوا النفس والشیطان والھوی وأعداء الدین، من أجلنا)[36] فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا۔"[37] "اور جنہوں نے ہماری راہ میں کوشش کی (نفس، شیطان اور خواہشات اور دین کے دشمنوں کے خلاف) ضرور ہم انہیں اپنے راستے دکھا دیں گے۔" یعنی وہ راہ جو ہماری طرف آتی ہے اور جو طاعات اور مجاہدات کے ذریعے حاصل ہوتی ہے۔ معلوم ہوا مجاہدہ کرنے والا راہِ ہدایت کی طرف آجاتا ہے۔ "مجاہدہ کی حقیقت یہ ہے کہ اپنی خواہشات کی مخالفت کی جائے۔"[38] جب بندہ مجاہدہ کرتا ہے تو اس کو مشاہدۂ حق بصورتِ تجلی میسر آتا ہے۔ تجلی کے معنیٰ انکشاف اور ظاہر ہو جانے کے ہیں۔ دِلوں پر ظاہر ہو یا ظاہری آنکھ پر۔

معارف و طریقت میں موجود ہے کہ: نفس کی صفائی اور دل کی جِلا انکشافِ حقیقت کا سبب بن جاتی ہے۔ اور اصل واقع دکھلاتی ہے جسے ہر ایک کوتاہ بین نہیں دیکھ سکتا۔[39] معلوم ہوا مجاہدہ کے بغیر انسان نفس کو بھی شکست نہیں دے سکتا اور اس کی سرکشی اور فریب کا مطالعہ بھی درست طور پر نہیں کر سکتا۔ جس کے بغیر اللہ کی رضا کا حصول ممکن نہیں۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ مجاہدۂ نفس کی اہمیت کو یوں بیان کرتے ہیں کہ: جو شخص حق تعالیٰ تک نہ پہنچ سکا وہ اس لیے نہ پہنچا کہ وہ حق تعالیٰ کی راہ پر نہ چلا اور جو راہ پر نہ چلا وہ اس لیے کہ اس نے طلب نہ کیا اور جس نے طلب نہ کیا وہ اس سبب سے نہ کیا کہ اس نے نہ جانا اور جس نے نہ جانا اس کا ایمان مکمل نہ ہوا اور جو شخص جانتا ہے کہ دنیا چند روزہ ہے اور آخرت باقی و جاوید ہے اس کے دل میں زادِ آخرت کی ارادت اور طلب پیدا ہو گئی تو اس کے لیے یہ امر دشوار نہ ہوا کہ اس نے ایک حقیر چیز کو ایک نفیس چیز کے بدلے میں دے دیا[40]۔ اس ضمن میں ایک اور قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ اگر بندہ صرف نفس کے علاج کی طرف متوجہ ہو اور اس کے حق میں جو برائیاں ہیں ان سے پرہیز نہ کرے تو ایسی صورت میں بھی اس کا مجاہدہ ادھورا ہو گا۔ اس بات کو ایک مثال سے سمجھا جا سکتا ہے کہ اگر کوئی شخص مریض ہو اور ڈاکٹر سے دوا لے رہا ہو لیکن جو ڈاکٹر نے پرہیز کے متعلق ہدایات دی ہیں، ان کی پاسداری نہ کرتا ہو تو ایسے شخص کو اگر حکیم لقمان بھی آ کر ادوایات دیں تو وہ ٹھیک نہیں ہو گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس نے بیماری سے صحت کے بنیادی اصولوں میں سے ایک اصول اور ایک حصے یعنی علاج کی طرف توجہ دی۔ دوسرا اصول اور حصہ یعنی پرہیز چھوڑ دیا۔ لہٰذا وہ ٹھیک نہیں ہو گا۔ اسی لیے ضروری ہے کہ بندہ جہاں مجاہدہ کرے وہیں وہ اوپر کے بیان کردہ امور پر بھی غور و خوض کرتا رہے کہ اس کے مشارطہ، مراقبہ، محاسبہ، معاقبہ اور معاتبہ میں کون سی کوتاہی واقع ہوئی ہے تاکہ اسے دور کیا جا سکے۔ اگر بندہ اس کوتاہی کو دور کر لے تو بندہ تہذیبِ نفس کے اس عمل سے خود کو پاک صاف اخلاق کا مظہر بنا سکتا ہے۔

خلاصۂ بحث

تہذیبِ نفس سے مراد انسان میں موجود خیالات کے غیر مادی سرچشمہ یعنی نفس کو برے اخلاق اور گناہوں سے پاک صاف کر کے خود کو پاکیزہ اخلاق کا مظہر بنانا ہے۔ جب تک نفس کو برے اخلاق اور گناہوں سے پاک نہ کیا جائے تب تک تہذیبِ نفس نہیں ہو سکتی۔ نفس کے فریب اور حیلوں کو زیر کر کے نفس کی سرکشی ختم کی جا سکتی ہے۔ اس کے باعث بھی نفس مہذب ہوتا

ہے۔ تہذیبِ نفس ہر انسان کے لیے ضروری ہے۔ ہر انسان پر لازم ہے کہ اپنے نفس کو مہذب بنائے۔ دنیا میں اشیاء کے متعلقات اور دائرہ کار کا تعین اشیاء کی مکمل پہچان سے ہی ممکن ہے۔ یہ انتہائی ضروری امر ہے کہ نفس کے متعلقات اور دائرہ کار کی وضاحت کی جاسکے۔ جس طرح شیطان انسان کا واضح دشمن ہے اور اللہ تعالیٰ نے اس کے متعلق ہمیں خبر دار کیا ہے اسی طرح نفس بھی انسان کا دشمن ہے۔ لیکن یہ خفیہ دشمن ہے۔ نفس کے متعلقات اور دائرہ کار میں ہر وہ چیز آتی ہے جو انسان کو اترا کر بہکا دے۔ اسی طرح وہ انسانی روّیے اور عادتیں جن سے فاسد اخلاقیات پروان چڑھتے ہوں نفس کی تہذیب میں زہرِ قاتل کی سی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس آرٹیکل میں تہذیبِ نفس کے متعلقات اور دائرہ کار کو پیش کیا گیا ہے۔ تہذیبِ نفس کے متعلقات اور دائرہ کار کو جاننا از حد ضروری ہے جس کے تحت سب سے پہلے نفس کے حق میں افراط و تفریط اور اعتدال کو بیان کیا ہے اور واضح کیا گیا ہے کہ نفس کے حق میں افراط اور تفریط درست نہیں بلکہ اسے اعتدال میں رکھنا ہی اس کی تہذیب ہے۔

اس کے بعد نفس کے خطرات اور آفات کا ذکر کیا گیا ہے جن کے ذریعے نفس کے حیلوں، فریب کاریوں اور سرکشیوں کی پہچان ممکن ہے۔ پھر دنیا کی دوستی سے بے رغبتی کا بیان ہوا جو تہذیبِ نفس کے عمل میں انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ جو بندہ بھی دنیا سے دوستی رکھے گا وہ نفس کے فریب کا لازمی شکار ہو گا۔ اس کے بعد مال، تکبر اور ذوقِ مدح وستائش کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس میں واضح کیا گیا ہے کہ دنیا کا مال خسارے کے سوا کچھ نہیں، تکبر کی ہوا سے نفس بد فطرت اور سرکش ہوتا ہے اور ذوقِ مدح وستائش کے سبب سے انسان نفس کی آفاتوں کا شکار ہوتا ہے۔ پھر تزکیہ اور تصفیہ کو بیان کیا ہے۔ تزکیہ کا تعلق ظاہر سے ہے جبکہ تصفیہ کا تعلق باطن سے ہے۔ دونوں کو اگر اکھٹا کریں یعنی ظاہر اور باطن کی پاکیزگی تو یہ عین مقصودِ تہذیبِ نفس ہے۔ پھر تہذیبِ نفس کا مناسب وقت بیان کیا گیا ہے۔ نفس کی تہذیب کا مناسب وقت یہی ہے کہ جب بھی یہ بہکائے فوراً اس کے بہکاوں کا تدارک کیا جائے تاکہ انسان نفس کی وجہ سے برائیوں میں مبتلا نہ ہو۔ آخر میں نفس کی نگہداشت کے مقامات کو ذکر کیا گیا جن میں مشارطہ، مراقبہ، محاسبہ، معاقبہ و معاتبہ اور مجاہدہ شامل ہیں۔ یہ مقامات دراصل نفس کی تہذیب میں طریقۂ علاج کی حیثیت رکھتے ہیں۔ انسان ان طریقوں کے مطابق نفس کو سیدھی راہ کا راہی بنا سکتا ہے نیز گناہوں اور برے اخلاق سے بچ کر مہذب ہو سکتا ہے۔

References

[1] Sameh Atif al-Zain, *'Ilm al-Nafs* (Beirut Dār al-Kitāb al-Labnani, 1991AD), 1:128.

[2] Al-Baqara 2:143.

[3] Abu Baqar Ahmad Ibn al-Hussain al-Baihaqī, *Shab al-Imān* (Beirūt: Dār-ul-Kutub al-Ilmiah,1410AH), 3:402, Hadith no :3887.

[4] Al-Aḥzāb 33:21.

[5] Wahba Ibn Muṣṭafā al-Zuhailī, *Al-Tafseer al-Waseet Lil-Zuhailī* (Dimashq: Dār al-Fikar, 1422AH), 3:2063.

[6] Muhammad Ibn Abdullah al-Khatīb al-Tibraizī, *Mishkāt al-Masābih* (Lahore; Maktaba Yadgār Shaikh, 1439AH), 1:31, Hadith no: 171.

[7] Ahmad Ibn 'Alī Ibn Sābit, *Aḥwāl al-Muaarifin*, trans. Muhammad Azeem Fāruqī (Islamabad: Porab Academy, 2015AD), 286.

[8]Shaikh Akbar Muhyoddīn Muhammad Ibn al-ʻArabī al-Undlasī, *Rooh al-Quds fī Manasihat al-Nafs*, trans. Arar Ahmad Shahi (Rāwalpindi: Ibn al-ʻArabī, May2017AD), 122.
[9]Abū Abd al-Raḥmān Ahmad Ibn Shoaib Al-Nisā'ī, *Sunan* (Al-Riyāz; Dār al-Salām, 2009AD), 624, Hadith no: 3234.
[10]Al-Baqara 2:201.
[11]Abū Dawood Sulaimān Ibn al-Ash'as, *Sunan* (Al-Riyāz; Dār al-Salām ,2009AD), Hadith no:1892, 384,
[12]Lujnatun min Ulama-E-Azhar (Almajlas Al), Al-MuntaKhab fe Tafseer-El-Quran-El-Kareem, (Misar: Muassesat-ul-Ehram, 1995AD), 46.
[13] Noor al-Zamān Noorī, *Roudāt al-Sofiah* (Lahore: Minhāj Book Shop, March 2021AD), 128.
[14]Imām Abū al-Hussain Muslim Ibn Hajjāj al-Qushaiyrī, *Al-Jamiʻ al-Saḥīḥ* (Beirūt: Al-Maktabat al-Asriah, 2018AD), Hadith no: 2415, 365.
[15]Ahmad Ibn ʻAlī Ibn Sābit al-Riphaī al-Hussainī, *Al-Burhān al-Moaiad* (Beirūt: Dār al-Kitāb al-Nafees, 1408AH), 29.
[16]Syed Muhammad Zauqī Shāh, *Sirr-e-Dilbaran* (Lahore: Al-Faisal Nasheran, September 2008AD), 150.
[17]Al-Aʻrāf 7:12.
[18]Abū al-Qāsim Sulaimān Ibn Ahmad al-Tibrānī, *Al-Moujam al-Aowsat* (Qāhirah: Dar al- Harmain, n.d), Hadith no: 5452, 5:328.
[19]Abū Hāmid Muhammad Ghazālī, *Ahyau ʻUloom-e-Dīn*, trans. Siddiq Hazarvi (Lahore: Progracive Books, July2003AD),3:803.
[20]Al-Suaad 38:26.
[21] Muhammad Amīn Ibn Mukhtār al-Shanqitī, *Adwa al-Byān fī Idaah-el-Quran-Bil-Quran* (Beirūt: Dār al-Fikar-Lil-Taba'ah-Wal-Nashar, 1995AD), 6:339.
[22]Hazrat Sultān Bāhoo, *Kuleed al-Tawheed*, trans. Syed Ameer Khān Niāzī (Lahore: Al-Arifin Publications, March2019AD), 46.
[23]Al-Mā'dah 5:105.
[24]Abī Hātim Hibban al-Darmi, *Al-Ehsan fī Taqreeb Saḥīḥ Ibn Hibbān* (Beirūt: Muassisat al-Risālah, 1988AD), Hadith no: 305, 1:540.
[25]Muhammad Ibn ʻUmar al-Now'wī, *Mirah-u-Labid Le Kashf Maanaul-Quran al-Majeed* (Beirūt: Dār al-Kutub al-ʻIlmiah, 1417AH), 1:298.
[26]Ismā'īl Ibn Muhammad al-Ujloonī, *Kashf al-Khifa wa Muzeel al-Ilbas* (Beirūt: Muassisat al-Risālah, n.d), Hadith:3154. 2:377.
[27]Ghazālī, *Ahyau ʻUloom-e-Dīn*, 4:888.
[28]Muhammad ʻInāyat Ahmad, *Kitāb al-Salat* (Lahore: New Karamanwala Publications, n.d),144.
[29]Al-Raʻd 13:33.
[30]Al-Nisā' 4:1.
[31]Muhammad Rasheed Ibn ʻAlī Raza al-Hussaini, *Tafseer al-Quran al-Kareem: Tafseer al-Manar* (Miṣr: Al-Hai'at al-Misriah al-Aamah Lil-Kitāb, 1990AD), 4:277.
[32]Abū Abdullah Muhammad Ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Al-Jamiʻ al-Saḥīḥ (Beirūt: Dār al-Kutub el-Ilmiah, 2019AD), Hadith no: 50, 25.
[33]Ghazālī, *Ahyau ʻUloom-e-Dīn*, 4:909.

[34]Shaikh Abū Tālib Muhammad Ibn ʻAṭiyah Harsi al-Makkī, *Qoot-ul-Qoloob*, trans. Sadar ʻAlim ʻAbd al-Raḥmān (Karachi: Dār al-Ishāat, 2000AD), 1,2:195.
[35]Abū Nuaim Ahmad Ibn Abdullah, Hilyat al-Auliyah (Beirūt: Dār al-Kitāb al-ʻArabī, n.d), 10,72.
[36]Muhammad Jamāl al-Dīn Ibn Muhammad Saʻeed Ibn al-Qasmī, *Mahāsin al-Taweel* (Beirūt: Dār al-Kutub al-ʻIlmiah, 1418AH), 7:565.
[37]Al-ʻAnkaboot, 29:69.
[38]Muhammad Ināyat Ahmad, *Kitab al-Salāt*, 144.
[39]Syed Asad al-Raḥmān Qudsī, *Muāarif wa Tareeqat* (Lahore: Ghosa Adab, 1952AD), 69.
[40]Abū Hāmid Muhammad Ghazālī, *Kimiya-A-Sa'adat*, trans. Malik Muhammad Ināyatullah (Lahore: Al-Faisal Nashiran, Jun2004AD), 349.