found.

تعلیم الایمان

Settings\riaz\Desktop\ornamental-frame-border-2.jpg not found.

نفس
کو پاک کرنے کا
طریقہ

مصنف

عبداللہ صدیقی

(ریسرچ اسکالر آف ایمانیات)

زیر سرپرستی

مفتی محمد شعیب صاحب مظاہری

(خطیب مسجد وزیرالنساء، مانصاحب، حیدرآباد)

ناشر

عظیم بک ڈپو، نزد جامع مسجد دیوبند، یوپی (انڈیا)

حق طباعت غیر محفوظ

(بغیر کسی تبدیلی کی چھپوانے کی عام اجازت ہے)

نام کتاب:۔ نفس کو پاک کرنے کا طریقہ

مرتب:۔ عبداللہ صدیقی

زیر سرپرستی:۔ مفتی محمد شعیب صاحب مظاہری

سنہ طباعت:۔ ۲۰۱۸ء

تعداد اشاعت:۔ 500

کمپیوٹر کتابت:۔ النور گرافکس، حیدرآباد، تلنگانہ۔ 9963770669

ناشر:۔ عظیم بکڈپو، دیوبند، یوپی، انڈیا۔ 09997177817

☆☆☆☆☆

شعوری ایمان کی سخت ضرورت

اس کتاب کو دینی مدارس کے تمام طلبہ کو ضرور سمجھایئے، ہماری دوسری کتابیں بھی اکثر دینی مدارس میں پڑھائی جارہی ہیں، معرفتِ الٰہی کے بغیر تعلیم دینا بیکار ہے، ہر مدرسہ میں ایمان مفصل کے ہر جزو کو چھ چھ مہینے بار بار سمجھا کر پڑھانے سے بچوں میں پہاڑ جیسا ایمان پیدا ہوگا اور ان میں شعوری ایمان آئے گا اور وہ صحیح معنیٰ میں داعی بن سکیں گے۔

انسان دو چیزوں کا مرکب ہے!

آیت:۔ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا o وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا o (الشمس: ۹،۱۰)

ترجمہ:۔ فلاح اس کو ملے گی جو اُس (نفس) کو پاکیزہ بنائے، اور نامراد ہوگا وہ شخص جو اس کو (گناہ میں) دھنسا دے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو زمین کی مٹی کے عرق کا جسم اور روح کے مرکب سے بنایا، دونوں کی خاصیتیں الگ الگ ہیں، مٹی کی خاصیت پستی اور ذلت ہے، وہ ہمیشہ پستی میں اور نیچے رہنا چاہتی ہے، اس سے شر اور اخلاق رذیلہ پیدا ہوتے ہیں، وہ اسفل سافلین میں گرنا چاہتی ہے، کبھی اوپر اٹھنا نہیں چاہتی، اللہ تعالیٰ نے نفس کے ذریعہ اس کو اوپر اٹھنے اور ترقی کرنے کا موقع عطا فرمایا، تزکیہ نفس کے ذریعہ یہ بلندی اختیار کرسکتا ہے۔

روح کا تعلق آسمان اور اونچائی سے ہے، وہ اوپر سے آتی ہے، ہمیشہ بلندی اور اونچائی چاہتی ہے، وہ پستی اور نیچے یا اسفل سافلین میں جانا نہیں چاہتی، اللہ تعالیٰ نے تزکیہ نفس کے ذریعہ اس کی حفاظت کا طریقہ سکھایا، ورنہ وہ بلندی پر نہیں جاسکتی، ناکام ہوکر نیچے ہی رہ جاتی ہے۔

جنات چونکہ آگ سے پیدا کئے گئے ہیں، آگ اوپر اٹھتی ہے، تربیت نہ ہو تو اس میں غرور وتکبر، حماقت اور اپنے ہی کو اونچا اور اعلیٰ مرتبہ والے سمجھنے کے خیالات پیدا ہوجاتے ہیں، اللہ کی عبدیت و بندگی کے مقابلے تکبر، انانیت، اعلیٰ و ادنیٰ کا احساس، چھوٹے اور بڑے کا تصور پیدا ہوجاتا ہے، جس کا مظاہرہ حضرت آدم علیہ السلام کی تخلیق کے وقت حضرت آدمؑ کو سجدہ نہ کرنے کا ابلیس نے مظاہرہ کیا، اللہ نے اس کو نفس کے ذریعہ عبدیت وبندگی کی تعلیم کا انتظام کیا۔

جسم اور روح کی پرورش کا انتظام:

اللہ تعالیٰ نے جسم کی پرورش اور نگہداشت کے لئے زمین سے نکلنے والی چیزوں کے

ذریعہ انتظام کیا ہے جس کی وجہ سے انسان میں اچھے اور بُرے خواہشات، جذبات اور خیالات پیدا ہوتے ہیں اور انسانی جسم ہمیشہ سستی و کاہلی، آرام پسند، عیش و مستی، شہوانی لذتیں، آنکھوں کی لذت، کانوں کی لذت، زبان کی لذت، ناک کی لذت، شرمگاہ کی لذت، ہاتھوں اور پیروں کو اپنے جی اور نفس کی خواہشات پر استعمال کرتے ہوئے زندگی گذارنا چاہتا ہے، سختی، محنت، مشکلات و تکالیف کو جھیلنے کے لئے تیار نہیں ہوتا، نیند چاہتا ہے، شکم پروری کا عادی بنتا ہے، غذاؤں کے اثرات سے انسان کے دل میں اچھے بُرے جذبات اور خیالات پیدا ہو کر اس کو شہوانی خواہشات پر ڈالتے ہیں، جانوروں کے گوشت، انڈے اور دودھ سے اس میں عیش و مستی پیدا ہوسکتی ہے، زمین ہی کی چیزوں کو وہ نکال کر دولت کماتا ہے، اس سے عیش و آرام، سستی و کاہلی، شہوت، دنیا کی حرص اور دنیا کی محبت کے خیالات و جذبات پیدا ہوسکتے ہیں، زمین سے نکلنے والے مختلف چیزوں سے شراب، افیم اور گانجہ جیسی ناپاک چیز بنا کر عیش و مستی کرنا چاہتا ہے۔

روح ان تمام چیزوں سے دور رہنا چاہتی ہے، اور جسم پر قابو پا کر اللہ تعالیٰ کی بندگی و عبدیت کرنا چاہتی ہے، اُسے اللہ کی عبدیت و بندگی میں سکون و راحت اور صحت ملتی ہے، اللہ تعالیٰ نے روح کی پرورش اور تربیت کے لئے آسمان سے وحی نازل کیا، چونکہ وہ آسمان سے آتی ہے؛ اس لئے اس کی پرورش کا انتظام آسمان ہی کی چیز وحی سے کرنے کا طریقہ رکھا گیا، وحی الٰہی حضرت آدم علیہ السلام سے لیکر حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر برابر نازل ہوتی رہی، اس لئے روح ہمیشہ اللہ تعالیٰ سے ملاقات، اللہ کا دیدار، اللہ سے گفتگو، اللہ کی حمد و ثناء، اللہ کے سامنے قیام، رکوع، سجدہ اور اللہ کے ذکر اور بڑائی و پاکی سے اور اللہ کے پیغمبر کی اتباع وحی الٰہی کے ذریعہ کرنے سے اپنی غذاء حاصل کرنا چاہتی ہے، روح کو اللہ ہی سے مدد مانگنے، دعاء کرنے اور اللہ کی خالص اطاعت و بندگی سے غذاء ملتی ہے، اس کو اللہ کو ماننے اور اس کو یاد کرنے سے سکون ملتا ہے، اگر انسان روح کو ان اعمال سے آراستہ نہ کرے تو وہ ناکام ہوکر ذلت کے ساتھ نیچے ہی رہ جاتا ہے اور اسفل سافلین میں چلا جاتا ہے۔

نفسِ انسانی، دیگر اعضاء کی طرح کوئی عضو نہیں!

اللہ تعالیٰ انسان کو جسم کے ساتھ ساتھ مختلف جسمانی اعضاء دئے ہیں، پھر ان اعضاء میں آنکھوں میں دیکھنے کی، کانوں میں سننے کی، زبان میں بات کرنے اور چکھنے کی، دل و دماغ میں سوچنے اور سمجھنے کی، ہاتھوں میں پکڑنے اور محسوس کرنے کی، پیروں میں چلنے پھرنے کی، شرمگاہ میں شہوت پوری کرنے کی قوت عطا فرمائی، اسی طرح جسم میں شر اور خیر کی بھی قوت دی ہے، جس کا نام نفس ہے، اس کو ہم ''جی'' بھی کہتے ہیں۔

اہل علم کی تحقیق میں نفس دراصل نام ہے روح، دل، دماغ، جسم اور جسمانی اعضاء کا، یہ سب ایک ہی ہیں، ان کا مجموعہ نفس ہے، جس کو عام زبان میں ''جی'' بھی کہتے ہیں، نفس کا تعلق روح سے بھی ہے، دل سے بھی ہے، دماغ سے بھی ہے، آنکھ، کان اور جسم کے دیگر تمام اعضاء سے بھی ہے، نفس کی قوت جسم کے تمام اعضاء پر اقتدار رکھتی ہے اور اسی قوت سے انسان ترغیب لے کر خیر و شر والے یعنی اچھے اور بُرے کام کرتا ہے، پورا جسم اور اعضاء ان قوتوں کے اظہار کا مجموعہ ہے۔

دل میں پیدا ہونے والے خیالات اور جذبات کو نفس صحیح یا غلط اور شر و خیر کا حکم دے کر اعمال صالحہ یا اعمالِ قبیحہ اور اسی طرح اخلاق حمیدہ یا اخلاقِ رذیلہ کی ترغیب دیتا ہے، اور جسم کے تمام اعضاء اندر کی اسی قوت پر عمل کرتے ہیں، اگر وہ اپنے اوپر شر کی قوت کو غالب کیا تو وہ نفس امّارہ ہوگا، اور خیر کی قوت کو غالب کیا تو وہ نفس لوّامہ ہوگا، ایک چیز کو صحیح اور بھلائی میں استعمال کرے تو خیر ہوگا اور اسی چیز کو غلط استعمال کرے گا تو شر ہوگا، نفس باقاعدہ دوسرے اعضاء کی طرح کوئی عضو نہیں، وہ اعضاء کی تمام قوتوں کا سردار ہے، اگر انسان کے ہاتھوں میں طاقت نہ ہو تو وہ کوئی بھی اچھا یا بُرا کام نہیں کرسکتا، آنکھوں میں دیکھنے کی قوت نہ ہو تو وہ کوئی اچھی اور بری چیز دیکھ نہیں سکتا، اگر شرمگاہ میں قوت نہ ہو تو وہ اس سے اچھی یا بُری خواہش پوری نہیں کرسکتا، اس لئے ہر عضو میں نفس کی طاقت کام کرتی رہتی ہے، نفس میں خیر اور شر کی

صلاحیت دینے سے انسان خیر کی صلاحیت کو غلبہ دے کر ترقی کرسکتا ہے، قرآن نے پچھلی قوموں کے تذکرے کر کے بتلایا کہ وہ کس طرح اپنے نفس کی غلامی کر کے ناکام و نامراد ہوئے، قوم صالح نے کس طرح اپنی نفسانی خواہش پر اونٹنی کے ساتھ بُرا سلوک کیا ہے، اور قوم لوط اپنی نفس کی غلامی میں کتنی اندھی ہوگئی اور پتھر کے عذاب سے ہلاک کردی گئی۔

دنیا کو اچھے بُرے اعمال جانچنے کی جگہ بنایا گیا

آیت:۔ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ○ (الشمس:۸)

ترجمہ:۔ پھر اس کے دل میں وہ بات بھی ڈال دی گئی جو اس کے لئے بدکاری کی ہے اور وہ بھی جو اس کے لئے پرہیزگاری کی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے دنیا کو انسان اور جن کے لئے امتحان اور آزمائش کی جگہ بنایا؛ تاکہ یہ ثابت ہوجائے کہ کون فرمانبرداری اور اطاعت کرتا ہے اور کون نافرمانی اور بغاوت کرتا ہے، امتحان کی خاطر دنیا میں جنت اور دوزخ دونوں کے بازار اور سامان رکھے گئے، صحیح اور غلط دونوں راستے رکھے گئے، ان دونوں راستوں کی صاف طور پر تعلیم حاصل کرتا ہے، اس کو دو آنکھیں، دو ہونٹ، ایک زبان، دو کان دئے اور ہدایت کا علم دیا گیا، انسان و جن کو اپنی مرضی اور چاہت سے کوئی ایک راستہ اختیار کرنے کی آزادی اور اختیار بھی دیا گیا تاکہ انسان اور جن اپنی مرضی سے جنت یا جہنم والے راستے کو اختیار کر کے اپنی آخرت بنالے یا بگاڑ لے۔

انسانوں کو صحیح راستے کی ہدایت و رہنمائی کے لئے پیغمبر آتے گئے، ان پر وحی الٰہی نازل ہوتی رہی، عقل وفہم دیا گیا، اچھے اور برے کی تمیز دی گئی، نیکی اور گناہ کی تعلیم دی گئی، ضمیر دیا گیا، توبہ کی مہلت دی گئی۔

اللہ تعالیٰ نے دنیا کا ماحول اس طرح رکھا ہے کہ انسان اچھے اور برے ماحول میں رہتے ہوئے برائی سے بچ کر اپنی پسند سے نیکی اختیار کرے، اس نیکی اور برائی کی طاقت کو نفس کہتے ہیں، دنیا میں جب کسی کا امتحان لیا جاتا ہے تو اس امتحان میں بھی صحیح اور غلط جوابات

لکھنے کی آزادی واختیار رہوتا ہے،تب ہی امتحان صحیح ہوگا، آزادی نہ دے کر امتحان لیا جائے تو وہ امتحان نہیں کہلاتا، یہ طریقہ خود انسان بھی دنیا کے مختلف امتحانات میں اختیار کرتا ہے۔

شر اور خیر کی طاقت صرف انسان اور جن ہی کو کیوں دی گئی؟

آیت:۔ إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً ٥ وَ إِنَّا لَجَاعِلُونَ مَا عَلَيْهَا صَعِيداً جُرُزاً ٥ (الکھف:۷،۸)

ترجمہ:۔ یقین جانو کہ روئے زمین پر جتنی چیزیں ہیں ہم نے انہیں زمین کی سجاوٹ کا ذریعہ اس لئے بنایا ہے تا کہ لوگوں کو آزمائیں کہ ان میں کون زیادہ اچھا عمل کرتا ہے، اور یہ بھی یقین رکھو کہ روئے زمین پر جو کچھ ہے ایک دن ہم اُسے ایک سپاٹ میدان بنادیں گے۔

اللہ تعالیٰ نے دوسری مخلوقات کے لئے اس دنیا کو امتحان اور آزمائش کی جگہ نہیں؛ صرف انسان اور جن ہی کے لئے امتحان کی جگہ بنایا، ایسی صورت میں ان پر یہ امتحان ہے کہ آیا وہ اس امتحان گاہ میں رب چاہی زندگی اختیار کرتے ہیں یا من چاہی زندگی اختیار کرتے ہیں؟ چنانچہ اس امتحان کے لئے دنیا میں شر اور خیر' دونوں طاقتیں رکھنا ضروری تھا، اسی طاقت کی وجہ سے انسان یا تو بھلائی اور خیر والے اعمال کرسکتا ہے یا برائی اور شر والے اعمال کرسکتا ہے، اس لئے سوائے انسان اور جن کے کسی کو نفس (خیر وشر کی طاقت) استعمال کرنے کی آزادی نہیں دی اور نہ دوسری مخلوقات خیر اور شر والے کام کرسکتی ہیں، اور نہ ان کے لئے ترقی یا جزاء اور سزاء کا نظام ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اس امتحان گاہ میں ایمان و کفر، توحید وشرک، اطاعت و بغاوت، فرمانبرداری ونافرمانی، کامیابی وناکامی، مصیبت وآرام، بیماری وصحت، انصاف ونا انصافی، موت وحیات، دوستی ودشمنی، نفرت ومحبت، فائدہ ونقصان، امیری وغریبی، ایمان داری و بے ایمانی، امانت وخیانت، شرم وحیاء اور بے شرمی و بے حیائی، حلال وحرام، اعمالِ صالحہ و اعمال قبیحہ، اخلاقِ حمیدہ واخلاق رذیلہ، غرض ان تمام کاموں اور اعمال کی آزمائش کے لئے

خیر اور شر کی قوت' نفس کی شکل میں دینا ضروری تھا، اسی قوت سے یہ ظاہر ہو جائے گا کہ کون انسان امیری و غریبی اور کامیابی و ناکامی پر شر کی طاقت استعمال کرتا ہے یا خیر کی طاقت استعمال کرتا ہے، ان تمام حالات میں کونسا انسان صبر و شکر کی تربیت پا کر رب چاہی زندگی اختیار کرتا ہے یا اسے چھوڑ کر من چاہی زندگی اختیار کرتا ہے، دنیوی زندگی کے تمام حالات میں جو انسان شر کی قوت کے خلاف خیر کی طاقت کو اختیار کر کے تقویٰ اور پرہیز گاری اختیار کر لے وہ مرنے کے بعد بلند مرتبہ پا سکے گا، اللہ تعالیٰ نے وحی کے ذریعہ بار بار انسانوں کو نیک اور صالح بننے کی تعلیم دی ہے، اور گناہوں سے بچنے کی تاکید کی ہے، اس میں اللہ کا کوئی فائدہ نہیں؛ انسانوں ہی کا فائدہ ہے؛ تاکہ انسان آخرت میں کامیاب ہو جائے، اس نے شر کی طاقت دے کر خیر کو اختیار کرنے کی تعلیم دی ہے۔

اِنس و جن کے علاوہ تمام مخلوقات خیر و شر کی طاقت سے خالی ہیں!

انسان اور جن کے علاوہ دوسری تمام مخلوقات خیر اور شر کے طاقت یعنی نفس سے خالی ہیں، انس و جن کے علاوہ تمام مخلوقات اپنے کسی عمل کو خیر اور نیکی جانتی ہیں اور نہ کسی عمل کو شر اور گناہ سمجھتی ہیں، اللہ تعالیٰ نے ان کی فطرت جیسی بنائی ہے بس وہ اسی فطرت کے مطابق عمل کرتے ہیں، ان پر ان کے اعمال کا کوئی اثر بھی نہیں ہوتا، وہ ایک ہی عمل کو بار بار بھی کرتے رہتے ہیں، اور اس عمل کا انہیں احساس بھی نہیں رہتا۔

مثلاً شیر اگر کسی انسان کو چیر پھاڑ دے؛ تو شیر اپنے اس عمل کو نہ شر سمجھتا ہے اور نہ گناہ، خود انسان بھی شیر کو قاتل نہیں کہتا، شیر کا عالم یہ ہوتا ہے کہ وہ یہی عمل پھر کسی دوسرے انسان کے ساتھ کر کے اس کو بھی مار ڈالتا ہے، شیر پر اپنے ہی اس طرح کے اعمال کا کچھ بھی اچھا یا بُرا اثر نہیں ہوتا اور وہ بار بار ہر روز یہ عمل دوہراتا رہتا ہے۔

اسی طرح اونٹ، گھوڑا وغیرہ بھی سفر میں کسی انسان کا ساتھ دیں تو وہ اپنے اس عمل کو نہ خیر تصور کرتے ہیں اور نہ نیکی سمجھتے ہیں، اور نہ وہ اس عمل کا اثر اپنے اوپر لیتے ہیں اور نہ

ان کو اس کا احساس ہوتا ہے، وہ بار بار یہ عمل کرتے ہیں اور انسان کے فائدہ کے لئے انسان سے زیادہ محنت کرتے ہیں، اس لئے کہ اللہ نے ان میں خیر اور شر والے نفس کا مادّہ ہی نہیں رکھا، وہ کوئی بھی عمل نہ نفس کے ساتھ مجاہدہ کر کے کرتے ہیں اور نہ ان کو نفس کی مخالفت ہوتی ہے، اللہ تعالیٰ نے ان کی جو فطرت بنائی ہے اسی کے مطابق وہ عمل کرتے ہیں، ان کے نزدیک نیکی اور بدی کا کوئی تصور ہی نہیں، ان کے کسی بھی عمل پر حساب کتاب اور پوچھ گچھ نہیں ہوگی، اور نہ ان کے کسی عمل کو اچھا یا بُرا بتا کر جزاء یا سزاء دی جائے گی، انسان خود بھی ان کو ان کے کسی عمل کا ذمہ دار نہیں ٹھہراتا۔

امتحان کے لئے خیر اور شرؔ دونوں کی قوت دینا ضروری ہے!

آیت:۔ إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِراً وَإِمَّا كَفُوراً ۝ (الدّھر:۳)

ترجمہ:۔ ہم نے اُسے راستہ دکھایا کہ وہ یا تو شکر گذار بنے یا ناشکرا بن جائے۔

اللہ تعالیٰ نے امتحان ہی کی خاطر خیر اور شر کی قوت عطا فرمائی، انسان نیکی اور گناہ کرنے والے اعمال اسی خیر اور شر کے ذریعہ کرتا ہے، اس کو اس طرح سمجھئے کہ نفس ایک طاقت ہے، انسان کے دل میں جذبات، خیالات اور خواہشات جب جنم لیتے ہیں تو وہ دل میں اچھے یا برے اعمال کی خواہش پیدا کرتے ہیں، انسان کا نفس یا تو خیر کی طاقت استعمال کرتا ہے یا شر کی طاقت، اور دونوں میں جو طاقتور ہو ان اعمال کے کرنے کی ترغیب انسان کو دیتا ہے، انسان اور جن اچھے برے اعمال نفس کی ترغیب پر کرتے ہیں، آخرت میں انہی اعمال پر ان کے نیک یا بد ہونے کا نتیجہ ظاہر ہوگا، گویا نفس ایک طاقت ہے اور اس طاقت کو صحیح یا غلط استعمال کرنے کا موقع انسان کو دنیا کی اس زندگی میں دیا گیا ہے، نفس کی اس طاقت کو صحیح استعمال کرنے پر جنت اور غلط استعمال کرنے پر دوزخ کا فیصلہ ہوگا، انسان یہ طاقت شر کی نفس امّارہ سے حاصل کرتا ہے یا خیر کی طاقت نفس لوّامہ کے ذریعہ حاصل کرتا ہے، نفس امّارہ اور نفس لوّامہ کی یہ طاقتیں دنیا کے ہر انسان کے پاس موت تک رہتی ہیں چاہے وہ ایمان رکھتا ہو

یا نہ رکھتا ہو۔

خیر وشر کی طاقت نہ ہوتو انسان نیکی اور گناہ کے تصور سے خالی ہوتا تھا:

اگر انسان اور جن کے پاس یہ طاقت ہی نہ ہوتو وہ نہ جنت کا سامان خرید سکتا تھا اور نہ دوزخ کے سامان خرید سکتا تھا، اس کو تو اس بازار اور امتحان گاہ میں یہ طاقت دے کر رکھا گیا ہے تا کہ وہ نفس لوّامہ کی طاقت استعمال کر کے جنت کا سودا کر لے یا نفس امّارہ کی طاقت سے جہنم رسید ہو جائے، اس کو اس مثال سے یوں سمجھئے کہ اگر کوئی بازار جائے اور اس کے پاس سامان خریدنے کے لئے دولت ہی نہ ہوتو وہ کوئی سامان خریدنے کی قوت ہی سے محروم رہے گا، صرف گھوم کر بغیر کچھ خریدے واپس آجائے گا، یہ طاقت نہ ہوتو نیکی اور بدی کا تصور ہی نہیں ہوتا تھا۔

نفس نہ رکھنے والا گناہ نہ کرے تو کوئی کمال نہیں!

ایک اندھا انسان اگر فلم نہ دیکھے، ناچ اور ننگی تصویریں نہ دیکھے اور کہے کہ میں نے گناہ نہیں کیا، برائی نہیں کی، برہنہ عورت کو نہیں دیکھا؛ تو یہ کوئی کمال نہیں؛ اس لئے کہ اس کو آنکھوں سے دیکھنے کی طاقت ہی نہیں ہے، کمال تو یہ ہے کہ آنکھوں میں بینائی کی طاقت رکھ کر برائی اور گناہ کی طاقت رکھ کر گناہ نہ کرنا کمال ہے، آنکھوں میں روشنی رکھ کر اس کو غلط استعمال کرنے، شر کے راستے اور بُرے کاموں سے بچا کر خیر کے کاموں اور صحیح راستے میں استعمال کرنا کمال ہے، اسی طرح نفس کو رکھ کر، شر کا اختیار رکھ کر، نفس کو خیر کے راستے میں استعمال کرنا، برائی سے بچا کر استعمال کرنا کمال ہے۔

نفس انسانوں کے لئے اللہ کی نعمت ہے!

آیت:۔ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ O (البلد:١٠)

ترجمہ:۔ اور ہم نے اس کو (خیر وشر کے) دونوں راستے دکھا دئے۔

پوری مخلوقات میں انسان اور جن کے ساتھ فرشتے بھی دن رات اللہ کی اطاعت اور عبادت میں لگے ہوئے ہیں، لیکن فرشتوں کے لئے نہ جزا ہے اور نہ سزا، اس لئے کہ وہ نفس

سے خالی ہیں اور برائی اور مخالفت کا مقابلہ کر کے اللہ کی اطاعت نہیں کرتے، ان کے لئے کوئی امتحان بھی نہیں ہے، سراپا اطاعت ہی اطاعت ان کا مزاج ہے، اللہ نے ان کی فطرت جیسی بنائی ہے اسی طرح وہ اطاعت وعبادت کرتے رہتے ہیں، ان کا کوئی عمل نہ نیکی ہے اور نہ گناہ، وہ صرف اللہ ہی کے مطیع وفرمانبردار ہیں، ان کے لئے جزاء اور سزاء کا کوئی قانون نہیں، ان کو اللہ کی اطاعت کرنے کے لئے مخالفت یا جدوجہد اور مجاہدہ کرنا نہیں پڑتا۔

اطاعت میں کمال تو یہ ہے کہ کہ برائی کا مقابلہ اور جد و جہد کر کے نیکی پر چلے، مخالف ماحول اور مخالف حالات میں گناہ کی طاقت رکھتے ہوئے مجاہدہ کر کے اطاعت و بندگی کرے، اللہ نے یہ موقع انسان اور جن ہی کو عطا فرمایا ہے، اس لئے انہیں خیر اور شر دونوں طاقتیں دی گئی ہیں، انسان نفس امّارہ کی طاقت کا مقابلہ کر کے اس کے خلاف چل کر برائی اور گناہ سے بچ کر اللہ کی دی ہوئی نفس کی اس طاقت کو نفس لوّامہ میں تبدیل کرتا ہے اور نیکی کرنے کی جد و جہد اور کشمکش کے ساتھ اللہ کی اطاعت و بندگی کرتا ہے، اپنے اطراف برائی کے ماحول میں رہ کر برائی اور گناہ کرنے کی آزادی اور اختیار رکھ کر برے خیالات، خواہشات، آرزوؤں اور شہوانیت اور نفسانیت کو دبا کر برائی سے بچتا ہے اور نفس لوّامہ کو نفس امّارہ پر غلبہ دے کر اللہ کی اطاعت کرتا ہے؛ اس لئے اللہ تعالیٰ نے اس کے مرنے کے بعد نفس کے اس مجاہدے پر اس کے لئے ترقی اور درجات رکھے ہیں۔

انسان جو بھی عمل کرتا ہے اس عمل کے اثرات کو اپنے ذہن، دل و دماغ میں محسوس کرتا ہے، ہر عمل کے بعد اس کے دل و دماغ اس عمل کے اچھے یا برے ہونے کو نفس لوّامہ کی طاقت سے محسوس کرتے ہیں اور وہ ان اعمال کا اثر اپنے اندر محسوس کرتا ہے کہ اس نے نیکی کی ہے یا گناہ کیا ہے، جبکہ جانور اپنے عمل کے اثر کو محسوس نہیں کرتا، اب اگر انسان نفس کے احساس دلانے کے باوجود عمل کے بُرے ہونے کو محسوس کرنے کے باوجود اگر نفس لوّامہ کی طاقت کو دبا کر پھر وہی گناہ کا عمل بار بار کرتا رہتا ہے تو اس میں اور جانور میں فرق باقی نہیں رہے گا، اور اپنے نفس امّارہ کی خواہش پر بار بار گناہ کر کے اپنی آخرت برباد

کر لے گا، نفس لوّامہ دراصل انسان کے لئے ایک الارم کی طرح ہے، جو اس کو گناہ اور نیکی کا بار بار احساس دلاتا رہتا ہے، انسان اپنے حواس سے، عقل سے ضمیر سے حاصل ہونے والے علم سے ایک نتیجہ اور ایک عبرت حاصل کر سکتا ہے، رائے قائم کر سکتا ہے، اسی پر اس کا نفس کام کر کے انسان کو اچھائی یا برائی کا حکم دیتا ہے، زندگی کی آخری سانس تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے، اسی پر وہ شکر گذاری یا ناشکری کا راستہ اختیار کرتا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جس انسان نے کسی نیکی کا ارادہ کیا مگر ابھی اس پر عمل نہیں کیا تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے ایک پوری نیکی لکھ دیتا ہے، اور اگر اس نے نیکی کا ارادہ کیا اور پھر اُسے عملاً کر بھی لیا تو اللہ اس کے لئے دس نیکیوں سے لے کر سات سو گنا اضافہ تک بلکہ مزید کئی گنا بڑھا کر عطا کرتا ہے، اور جس نے برائی کا ارادہ کیا؛ پھر اس پر عمل نہ کیا تو اللہ تعالیٰ اس کو بھی ایک پوری نیکی لکھ دیتا ہے اور اگر اس نے برائی کا ارادہ کیا اور پھر اس پر عمل بھی کر لیا تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے صرف ایک برائی لکھتا ہے۔ (بخاری)

نفس انسانی کی مثال کو ان چیزوں سے سمجھئے

مثال رہبری کے لئے ہے برابری کے لئے نہیں؛ تا کہ ہم نفس کے خیر اور شر کو آسانی سے ذہن و دماغ میں بٹھا سکیں، اگر کسی انسان کو کچھ دولت دی جائے اور کہا جائے کہ وہ اس دولت کو صحیح یا غلط خرچ کرنے کے لئے آزادی اور اختیار رکھتا ہے، وہ دولت کو اپنی مرضی اور خواہش پر چاہے خیر میں استعمال کرے یا چاہے تو شر میں استعمال کرے، اور اس کے ساتھ یہ بھی کہہ دیا جائے کہ اگر وہ دولت کا غلط استعمال کرے گا اور شر کے کاموں میں استعمال کرے گا تو پستی، ذلت اور مصیبت میں مبتلا ہو جائے گا اور اُسے جیل میں جانا پڑے گا، اور اگر وہ دولت کا صحیح استعمال کرے گا خیر کے کاموں میں استعمال کرے گا تو عزت سے نوازا جائے گا، ترقی اور سکون حاصل کرے گا، عزت دار طریقے سے اس کا استقبال کیا جائے گا۔

یہی حال انسان کے نفس کی طاقت کا ہے، اللہ تعالیٰ نے اُسے یہ بات سمجھا دی ہے کہ اگر وہ نفس کی طاقت کا صحیح استعمال کرے گا تو وہ نفس لوّامہ بن کر انسان کو کامیابی اور ترقی کی راہ کی رہبری کرے گا اور موت کے بعد اس کا شاندار، بڑی عزت وشرف کے ساتھ جنت میں ان الفاظ کے ساتھ: یَا اَیَّتُھَا النَّفُسُ الْمُطْمَئِنَّۃُ o ارْجِعِیْ اِلٰی رَبِّکِ رَاضِیَۃً مَّرْضِیَّۃً o فَادْخُلِیْ فِیْ عِبَادِیْ o وَادْخُلِیْ جَنَّتِیْ o استقبال کیا جائے گا۔

اور اگر نفس کی طاقت کا غلط استعمال کرے گا، خواہشات ونافرمانیوں میں استعمال کرے گا تو نفس امّارہ کی شکل اختیار کر کے اللہ کی بغاوت ونافرمانی کی ترغیب دے گا، اور انسان ناکامی، ذلت وگمراہی کے راستے پر چلے گا اور جہنم میں اس کا ٹھکانہ ہوگا۔

جس طرح دولت کو دو طرح استعمال کیا جا سکتا ہے، اسی طرح نفس کو یا تو نفس امّارہ کی شکل میں یا نفس لوّامہ کی شکل میں دو طرح استعمال کیا جاسکتا ہے، اس کا صحیح یا غلط استعمال کرنا انسان کے اختیار میں رکھا گیا اور اس کا ذمہ دار انسان ہی رہے گا۔

جس طرح انسان چاقو کو خیر اور شر دونوں میں استعمال کر سکتا ہے، شر میں استعمال کرے تو وہ مجرم اور قاتل بنتا ہے، اور خیر میں استعمال کرے تو مجرم نہیں بنتا بلکہ اس کا فائدہ ہوتا ہے، اس چاقو کے استعمال کی پوری ذمہ داری انسان پر عائد ہوتی ہے، شر میں استعمال کرنے سے اس کا کام جرم وقتل اور استعمال کرنے والے کا نام مجرم اور قاتل ہوگا، اور خیر میں استعمال کرنے سے اس کام کو خیر اور بھلائی اور ذبح کہیں گے اور اس کے کرنے والے کو محسن اور اچھا انسان کہیں گے۔

نفس امّارہ اور نفس لوّامہ (ضمیر) کی حقیقت کو سمجھئے!

آیت:۔ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَۃِ o (القیامۃ:۲)

ترجمہ:۔ قسم کھاتا ہوں میں ملامت کرنے والے نفس کی (کہ ہم انسان کو ضرور دوبارہ زندہ کریں گے)۔

نفس امّارہ اور اور نفس لوّامہ دونوں کا مرکز دل ہے، دل پورے جسم کا مرکزی مقام ہے، جو دل میں ہوگا وہی دماغ پورے جسم کے اعضاء سے کروائے گا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: انسان کے جسم میں ایک لوتھڑا ہے، وہ اگر درست ہو جائے تو سارا جسم درست رہتا ہے، جب وہ بگڑ جاتا ہے تو سارا جسم بگڑ جاتا ہے، آگاہ رہو کہ وہ (لوتھڑا) دل ہے۔ (بخاری ومسلم)

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کا دل ایسا بنایا جس میں جذبات، خیالات، خواہشات، فکر، آرزو اور تمناؤں کے پیدا ہونے کی جگہ ہے، یہ خواہشات اور جذبات، اچھے و برے، نیک اور بد دونوں بھی ہوتے ہیں، دنیا کے ماحول، اثرات اور حالات سے انسان میں جب اچھے اور برے خیالات، خواہشات پیدا ہوتے ہیں تو ایسی صورت میں انسان ایمان سے خالی ہو یا بے شعوری اور کمزور ایمان اپنے دل میں رکھتا ہو یا اللہ کے سمیع، بصیر اور علیم ہونے کا ادراک نہیں رکھتا، یا آخرت میں حساب دینے اور پکڑے جانے سے بے خوف رہتا ہے، تو اس کا نفس، نفس امّارہ کی قوت سے غلبہ حاصل کر کے جذبات اور خواہشات کو برائی اور گناہ اور اللہ کی نافرمانی کی ترغیب دیتا ہے اور خواہشات کو غلط طریقے سے پورا کرنے کی ترغیب دیتا ہے، پھر انسان کا دل اس ترغیب سے دماغ کو برائی کرنے کی ترغیب دیتا ہے، یہ کیفیت انسان پر اللہ تعالیٰ سے غافل یا اللہ تعالیٰ کی معرفت نہ ہونے اور آخرت سے بے خوف ہونے سے پیدا ہوتی ہے، ایسی صورت میں شیطان جو باہر کتے کی طرح تاکتا بیٹھا رہتا ہے، اس غفلت سے فائدہ اٹھا کر نفس امّارہ کو غلبہ ملتے ہی اس کو اپنا گھوڑا بنا کر اس پر سوار ہو جاتا ہے اور اس سے انسان کو برائی کا حکم کرواتا ہے اور اللہ کی نافرمانی کی ترغیب دیتا ہے، نفس امّارہ برائی پر ترغیب دینے والی اندرونی طاقت ہے اور شیطان برائی پر اُبھارنے والی بیرونی طاقت ہے، جب یہ دونوں مل جاتے ہیں تو غلط جذبات اور غلط خیالات کی ترغیب دے کر دل میں غلبہ حاصل کر لیتے ہیں اور دونوں مل کر محنت کرتے ہیں، اس طرح شیطان نفس امّارہ کے ذریعہ انسان کو پستی اور اسفل سافلین یعنی نیچے ہی نیچے

گرا کر ذلیل کرتا ہے اور اللہ کا باغی بنانا چاہتا ہے، اور جنت سے محروم رکھنا چاہتا ہے، نفس لوّامہ جیسے ہی کمزور پڑتا ہے نفس امّارہ غلبہ پالیتا ہے، انسان جب اپنے اندر کی طاقت نفس امّارہ کو طاقتور بنائے تو وہ پستی اور ذلت میں جا گرتا ہے اور شیطان اس کے ذریعہ اعمالِ قبیحہ اور اخلاقِ رذیلہ کی ترغیب دیتا ہے اور اس کی لالچ پیدا کرتا ہے۔

اس کے برعکس جب انسان میں اچھے برے خیالات، خواہشات و جذبات اور شہوت پیدا ہوتی ہے تو اگر انسان کا ایمان طاقتور ہو اور اُسے آخرت کا ڈر و خوف ہو تو انسان پختہ ادارے سے سختی کے ساتھ غلط اور گناہ کے خیالات کو ختم کرنے کے لئے نفس لوّامہ کو طاقتور بنا کر نفس امّارہ کو دبا دیتا ہے، اور انسان کو نفس لوّامہ برائی اور گناہ کا احساس دلا کر اللہ کی نافرمانی اور آخرت کے عذاب کا احساس دلاتا ہے، حرام وحلال کا احساس دلاتا ہے، نفس لوّامہ جیسے ہی طاقتور بنتا ہے روح اس پر سوار ہو جاتی ہے، فرشتے کا گھوڑا بن جاتی ہے، نفس لوّامہ دراصل روح کی سواری ہے، انسان ایمان میں طاقتور ہو اور آخرت میں جواب دینے کا احساس رکھے تو نفس لوّامہ، نفس امّارہ کو کمزور کر کے اور دبا کر اس پر غلبہ حاصل کرتا ہے اور انسان کو نیکی اور خیر کی ترغیب دیتا ہے، اس ترغیب کے وقت اس پر کچھ خواہشات کے جذبات بھی غلبہ پانے کی کوشش کرتے ہیں، مگر وہ اللہ کو سمیع، بصیر اور علیم جان کر نیکی کے جذبات کو دل میں پیدا کرتا ہے اور دل فوراً انسان کے دماغ کو نیکی کرنے کا حکم دیتا ہے، دماغ جسم کے اعضاء سے اعمال صالحہ کرواتا ہے اور انسان کو اللہ کی اطاعت و بندگی میں لگاتا ہے، اسی کو حدیث میں یوں سمجھایا گیا ہے، حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اولادِ آدم کو شیطان بھی چھوتا ہے اور فرشتہ بھی چھوتا ہے، جب شیطان چھوتا ہے تو وہ برائی میں پڑ جاتا ہے اور حق کو جھٹلاتا ہے، اور جب فرشتہ چھوتا ہے تو انسان نیکی کی طرف جھکتا ہے، حق کی تصدیق کرتا ہے، جب تمہارے دل میں خیالِ نیک آئے تو سمجھ لو یہ اللہ کی طرف سے ہے اور اللہ کا شکر ادا کرو، جب بری بات جی میں آئے تو شیطان سے بچ کر اللہ کی پناہ مانگو۔

نفس امّارہ جتنا زیادہ کمزور ہوگا نفس لوّامہ وحی کے احکام کو آسانی سے اختیار کرنے کی ترغیب دے گا اور نفس امّارہ اگر طاقتور ہو جائے تو وحیِ الٰہی کے ساتھ بغاوت کرائے گا۔

نفس امّارہ اور نفس لوّامہ کے لئے ایمان لازم نہیں!

آیت:۔ بَلِ الْإِنسَانُ عَلٰى نَفْسِهٖ بَصِيْرَةٌ ۝ وَلَوْ أَلْقٰى مَعَاذِيْرَهٗ ۝ (القیامۃ:۱۴،۱۵)

ترجمہ:۔ بلکہ انسان خود اپنے آپ سے اچھی طرح واقف ہوگا، چاہے وہ کتنے ہی بہانے بنائے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ضمیر کیا چیز ہے؟ ضمیر دراصل ہر انسان کے لئے اللہ کی طرف سے اندرونی آواز ہے، اسی کا دوسرا نام نفس لوّامہ بھی ہے، اللہ تعالیٰ اپنے تمام بندوں میں پیدائش کے ساتھ ہی اس کو ودیعت کر کے رکھتا ہے، اور انسان جیسے جیسے شعور میں آتا رہتا ہے خیر اور شر کو سمجھنے لگتا ہے، چاہے انسان ایمان رکھتا ہو یا نہ رکھتا ہو، ہر انسان میں نفس امّارہ اور نفس لوّامہ (ضمیر) ہوتا ہے، ان دونوں میں ہر گھڑی کشمکش اور مقابلہ ہوتا رہتا ہے، نفس امّارہ ایک غیر ایمان والے پر اس کے معاشرے کی غلط تعلیمات، ماحول اور طور طریقوں سے متاثر ہو کر ہمیشہ غالب رہتا ہے اور حق کی دشمنی پر اُبھاتا رہتا ہے، ماں باپ کی اندھی تقلید کا دیوانہ بناتا ہے اور نفس لوّامہ (ضمیر) کی آواز کو دبا کر اس پر غلبہ حاصل کر کے اللہ کی نافرمانی اور گناہ کے کاموں کی ترغیب دیتا رہتا ہے، اس کے باوجود نفس لوّامہ (ضمیر) مسلم اور غیر مسلم کو ہر عمل سے پہلے غلطی اور نافرمانی کا احساس برابر دلاتا رہتا ہے، اچھے برے کا احساس دلاتا رہتا ہے۔

انسان کے اچھے اور برے اعمال کا فیصلہ اس نفس کی قوتِ عمل پر ہوگا، قیامت کے دن اللہ کی عدالت میں بتلایا جائے گا کہ انسان اپنے نفس کی قوت کا کتنا غلط استعمال کیا اور کتنا صحیح استعمال کیا، اسی پر جنت یا جہنم کا فیصلہ ہوگا۔

ضمیر کی قوت اور آواز کو فطرت بھی کہتے ہیں، اللہ نے وحی کے ذریعہ تمام اسلامی تعلیمات فطرت ہی کے مطابق دی ہیں، یعنی انسان کا ضمیر جو چیز چاہتا ہے اسی کے مطابق

اللہ تعالیٰ نے احکام عطا فرمائے ہیں، اور ضمیر کو اللہ ہر انسان کی پیدائش کے ساتھ ہی رکھتا ہے جو جوان ہو جانے کے بعد نفس لوّامہ کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے، اس سے کسی مذہب کا انسان محروم نہیں رہتا، نفس لوّامہ (ضمیر) انسان کے ہر بُرے ارادے اور گناہ کے خیالات پر، ہر عمل سے پہلے اور ہر عمل کے بعد فطرت کی آواز بن کر انسان کو اچھے اور برے کا احساس دلاتا رہتا ہے، ہر عمل میں صحیح اور غلط کی رہنمائی کرتا ہے۔

اس کی زندہ مثال یہ ہے کہ انسانوں کی ایک بڑی تعداد وحی الٰہی کے احکام کو جانے بغیر بہت سارے اعمال اور کاموں کو بُرا، غلط اور ظلم سمجھتی ہے، چنانچہ غیر مسلم حکومتوں میں بہت سارے اعمال پر سزائیں، جرمانے اور قید بھی دی جاتی ہے، مثلاً غیر مسلم انسان چوری، ڈکیتی، ناحق قتل، زنا بالجبر، جسم فروشی، ننگے پھرنے، بیوی، بہن اور بیٹی کے غیر مرد سے تعلقات، دھوکہ، جھوٹ، ناانصافی، بول و براز کے لئے کھلے عام ننگا ہونا، رشوت لینا، جوّا، سٹّا، زمین، مکان و دُکان پر ناجائز قبضے، عورتوں کو چھیڑنا، عورت کو برہنہ کرکے نچانا، مرد کا مرد کے ساتھ شہوت پوری کرنا، یہ تمام اعمال کو غیر مسلم بھی خود فطرتاً بُرا اور غلط سمجھتے ہیں اور ناپسند کرتے ہیں، وہ ماں، بہن، بیٹی کے ساتھ نکاح کو حرام جانتے ہیں، اپنی بیوی کو غیر مرد سے دور رکھنا چاہتے ہیں، بہت سارے مشرک اور کافر لوگ شرک وکفر کرتے ہیں مگر دل اندر سے ان کے اس عمل پر راضی اور مطمئن نہیں رہتا، انسانی تاریخ گواہ ہے کہ بڑے بڑے مشرک اور کافر ضمیر کی آواز ہی پر اللہ کے وجود کو ماننے پر مجبور ہوئے اور شرک سے توبہ کرکے توحید اختیار کی، زبردست تکالیف جھیل کر بھی ایمان کو نہیں چھوڑا، انسان ضمیر ہی کی آواز پر اپنے اعمال میں سدھار لاسکتا ہے، دنیا کا ہر مشرک اور کافر شرک وکفر کے خلاف حق کی کوئی ایک بات سن لے یا کائنات میں غور وفکر کرکے توحید سمجھے تو ضمیر کی آواز پر مخالفت کرکے بے چینی اور بے اطمینانی میں مبتلا رہتے ہیں، اور شرک کرکے سکون نہیں پاتے، ان کا ضمیر ہی ان کو بار بار غلطی کا احساس ضرور دلاتا رہتا ہے، انسان اپنے ضمیر کی آواز کو دبا نہیں سکتا، اسی لئے قرآن نے کہا: وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ○ (الشمس: ۱۰) اور نامراد ہوگا وہ شخص جو اس (نفس) کو دبا دے۔

بہت سارے انسان باپ دادا کی اندھی تقلید میں سماج وسوسائٹی کی جاہلانہ رسمیں کر کے شرکیہ عقائدواعمال میں گرفتار رہتے ہیں، مگر پھر بھی ایک وقت یا ایک واقعہ ان کی زندگی میں ایسا پیش آتا ہے کہ وہ ضمیر ہی کی آواز پر اپنے تمام رسم ورواج اور طور طریقوں کو جہالت جانتے ہیں اور مساجد کے دروازوں پر اپنی اولاد کو وحی الٰہی کی آیات پڑھوا کر دم کرواتے ہیں اور پانی پر دم کروا کر پلاتے ہیں، بعض تو اللہ والوں کے پیروں کے نیچے کی مٹی سمیٹ کر اپنے گھروں میں ڈال لیتے ہیں، اور بعض ایمان والوں کے نورانی چہروں سے متاثر ہوکر حق وباطل کا فرق ضمیر ہی کی آواز پر سوچنے پر مجبور ہوجاتے ہیں، جولوگ ضمیر کی آواز کو دبا کر عقل کے ذریعہ اللہ کے وجود کا انکار کرواتے ہیں؛ پھر بھی ان کا ضمیر اور عقل اس کا انکار نہیں کرسکتے۔

البتہ انسان مسلسل گناہ پر گناہ کرتا رہے، حق کا زبردستی جان بوجھ کر انکار کرتا رہے، اور گناہ، بدعت اور فسق وفجور کا عادی بن جائے تو انسان کا نفس لوّامہ ضمیر جو ہر روز ہر غلط عمل پر اس کو ٹوکتا رہتا ہے پھر آہستہ آہستہ دل پر گناہوں کا غلاف چھا جاتا ہے جس کو قرآن اور حدیث میں خَتَمَ اللّٰہُ عَلٰی قُلُوْبِھِمْ کہا، جس سے دل غبار آلود ہوجاتا ہے، تو نفس لوّامہ ضمیر بیمار اور کمزور پڑ جاتا ہے، ایسی صورت میں اس انسان کو گناہوں میں لذت اور آرام محسوس ہونے لگتا ہے اور نیکیوں سے وحشت اور نفرت شروع ہوجاتی ہے، اور نفس روکنا ٹوکنا بند کر دیتا ہے، ضمیر یعنی نفس لوّامہ کا کام صرف ٹوکنا ہے روکنا نہیں، یہ گویا ایک الارم اور گھنٹی ہے، غافل اور غلطی کرنے والے انسان کو جگا کر غلطی، برائی اور گناہ کا احساس دلانے والا ہے، مسلسل گناہ اور برائی پر جمے رہنے سے فطرت مسخ ہوجاتی ہے، ضمیر مردہ ہوکر کمزور اور بیمار ہوجاتا ہے، اس کے باوجود اس پر وعظ ونصیحت کے ذریعہ معرفتِ الٰہی، اللہ کے احکام سننے، آخرت کے حالات جاننے، شرک وکفر کی حقیقت سمجھنے، یا جنت ودوزخ کی نعمتیں اور عذابات سے واقف ہونے پر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ نفس لوّامہ جاگ اُٹھتا ہے اور انسان کو سچائی کا احساس کرواتا ہے اور نفس امّارہ کو دبا کر قابو حاصل کر لیتا ہے اور گناہوں سے توبہ کر کے اپنے دل کو پاک صاف کرتا ہے اور نفس کا تزکیہ کر کے اللہ کی

اطاعت و بندگی اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے، ایمان والے سے بھی غفلت اور نفس امّارہ کی ترغیب پر گناہ ہوجائے تو نفس لوّامہ ضمیر اس کو توبہ پر بے چین کر دیتا ہے اور توبہ کروا کر ہی رہتا ہے، تب ہی وہ سکون پاتا ہے، اس لئے نفس لوّامہ ضمیر اللہ کی نعمت ہے، مگر اس کی بقاء، سرگرمی اور اس کا زندہ رہنا انسان کی اپنی کوشش پر منحصر ہے، انسان اگر راستہ چلتے ہوئے پیر میں گندگی لگ جائے تو اُسے فوراً دھولینا ہی توبہ ہے، مسلسل گندگی میں لوٹنے اور گندگی لگائے رکھنے کا عادی بن جانا' ضمیر کو مردہ بنانا اور فطرت کو بگاڑ لینا ہے، فطرت جتنی بگڑے گی انسان اتنا ہی گناہوں کو پسند کرے گا اور نیکیوں سے دور بھاگے گا۔

جس انسان کا نفس امّارہ مضبوط ہو وہ نفس لوّامہ ضمیر پر غالب آکر ضمیر کی آواز کو دبا دیتا ہے اور گناہ کا عادی بن کر شرمندہ و شرمسار نہیں ہوتا، گناہ کر کے سرد مہری کا شکار رہتا ہے، اس کی مثال زیادہ تر زانی مرد اور عورتیں، سود خور، شرابی، جھوٹ بولنے والے، رشوت جوڑے گھوڑے کی رقمیں کھانے والے، فضول خرچ کرنے والے، دھوکہ دینے والے، ناچ گانا بجانا اور جسم کی نمائش کرنے والے، نیم عریاں لباس اور بے پردہ پھرنے والے، چوری اور ڈکیتی کرنے والے، قتل کرنے والے وغیرہ، یہ لوگ ان تمام گناہوں میں مبتلا ہو کر ان کو گناہ نہیں سمجھتے، اُلٹا ماڈرن فیشن، شان و شوکت کی زندگی سمجھتے ہیں، ان کے برعکس جو لوگ تقویٰ و پرہیزگاری پر جمے رہتے ہیں ان کا نفس لوّامہ طاقتور اور قوی رہتا ہے، زندہ اور بیدار رہتا ہے، ان سے گناہ اور نافرمانی ہوجائے، بے پردگی ہوجائے، نماز چھوٹ جائے تو بے چین و بے قرار ہو کر شرمسار ہوجاتے ہیں، اپنے کو ملامت کرتے ہیں، توبہ کی طرف مائل ہوتے ہیں، جن لوگوں نے اپنی عقل کو معطل کر کے اپنی باگ ڈور خواہشاتِ نفس کے حوالے کر دے ان کو ہدایت پر لانا بہت مشکل ہوتا ہے، انسان کے اندر ہدایت و رہنمائی کو سمجھنے کا چراغ عقل ہے، جو لوگ عقل ہی کو دبا دیں اور بجھا دیں اور خواہشاتِ نفس کو غلبہ دیدیں ان کو حق سمجھانا مشکل ہوتا ہے، نفس امّارہ کے دیوانوں کو کوئی دلیل و برہان، منطق اور سنجیدہ گفتگو سمجھ میں آتی ہی نہیں۔

قصۂ یوسفؑ سے نفس امّارہ اور نفس لوّامہ کو سمجھنا آسان ہے

حضرت یوسف علیہ السلامؑ والد کے چہیتے ہونے، ان کو خواب نظر آنے اور والد سے خواب بیان کرنے اور اس کی تعبیر کے معلوم ہونے پر دوسرے تمام بھائیوں میں نفس امّارہ کی قوت جاگ اُٹھی اور وہ حضرت یوسف علیہ السلام سے حسد و جلن میں مبتلا ہو کر ان کو قتل کرنا چاہا اور باپ سے الگ کر دیا۔

پھر نفس امارہ ہی کے غلبہ کی وجہ سے بھائیوں نے اپنے والد سے حضرت یوسفؑ کو بھیڑیا کھالیا کہہ کر جھوٹ بولا، ان بھائیوں میں بڑے بھائی یہودا کا نفس امارہ دب کر نفس لوّامہ نے بھائیوں کو قتل کرنے سے روکا تا کہ حضرت یوسفؑ کو نقصان پہونچنے نہ پائے۔

نفس امارہ ہی کے غلبہ کی وجہ سے بھائیوں نے ثابت کُرتا جس کو جانور کا خون لگا ہوا تھا لا کر اپنے والد حضرت یعقوب علیہ السلام کے سامنے پیش کر کے جھوٹا ڈھونگ کیا۔

نفس امارہ ہی کے غلبہ کی وجہ سے بھائیوں نے مصر جانے والے قافلہ کو جھوٹ کہکر کہ یہ (حضرت یوسفؑ) ہمارا بھاگا ہوا غلام ہے' انہیں چند ٹکوں میں فروخت کر دیا۔

عزیز مصر نے حضرت یوسف علیہ السلام کو جب اپنے گھر کی پوری ذمہ داریاں دے دیں تو آپؑ نفس لوّامہ ہی کی قوت سے ایمانداری کے ساتھ اس کے گھر کے انتظامات سنبھالے رہے، بھائیوں کے ساتھ جب تک رہے حسد کا شکار ہوئے، پھر عزیز مصر کے گھر میں اس کی بیوی اور عورتوں کی نفسانی خواہش کا شکار ہوئے۔

عزیز مصر کے گھر میں نوکر نہیں ایک گھر کے فرد کی حیثیت سے رہتے تھے، انتہائی خوبصورت تھے، عمدہ لباس، عمدہ غذائیں، شاہی ٹھاٹ باٹ کے ساتھ رہتے تھے، ایسے امیرانہ اور پُرتعیش ماحول میں انسان کا نفس امّارہ زور پکڑتا ہے اور اس ماحول میں عورتیں آزادی کے ساتھ شہوت رانی میں مبتلا ہو جاتی ہیں، گھروں میں اندر ہونے والی خرابیوں کو گھروں کے اندر ہی دبا دیا جاتا ہے، عزیز مصر کی بیوی زلیخا کا نفس امارہ عیش و مستی کے ماحول میں پرورش پا رہا

تھا، اس لئے حضرت یوسف علیہ السلام سے برائی کرنا چاہا اور محل کے دروازے بند کر کے حضرت یوسفؑ کو پھنسانا چاہا، حضرت یوسفؑ اللہ سے ڈرتے رہے اور نفس امارہ کو اپنے مالک کے ساتھ خیانت کرنے سے روکا اور برائی سے صاف انکار کر دیا، جب عزیز مصر کی بیوی نے برائی کے سارے انتظامات کر لئے تو ایک بت پر جو وہاں رکھا تھا ایک چادر اُڑا دی، حضرت یوسفؑ نے پوچھا: یہ کیا کر رہی ہو؟ کہا: برائی کا کام میں اس بت کے سامنے نہیں کر سکتی، حضرت یوسفؑ کے تعلق سے قرآن نے کہا: اس ماحول میں حضرت یوسفؑ کے دل میں کچھ خیال ابھرا، مگر وہ اپنے رب کی برہان دیکھ کر دور ہٹ گئے، وہاں سے بھاگے، برہان دراصل وہ نفس لوّامہ ضمیر ہی تھا، ایسے موقعوں پر نفس میں کچھ داعیہ پیدا ہو جاتا ہے، اس لئے کہ انسان کو خیر اور شر کی قوت اللہ نے دی ہے، مگر اللہ کی طرف سمیع و بصیر اور علیم ہونے کا خیال اور اللہ کی نافرمانی سے نیک انسان اپنے نفس لوّامہ کی طاقت استعمال کر کے گناہ سے بچ جاتا ہے۔

اس واقعہ میں ہر ایمان والے کو ضبطِ نفس اور ضمیر کا ساتھ دینے اور اللہ کے دیکھنے، سننے اور جاننے والا ہونے کا احساس اور زبردست سبق ہے۔

ایسے تمام حالات میں ایک ایمان والا نفس امارہ کا شکار نہیں ہوتا؛ جس کی وجہ سے شیطان کو ناکامی ہوتی ہے اور اگر انسان نفس امارہ کی خواہش کو دبا لے تو اللہ کی اطاعت و فرمانبرداری کرتے ہوئے تقویٰ پر قائم رہ سکتا ہے، ہر انسان میں امتحان ہی کے لئے شر رکھا گیا ہے، اگر وہ برائی اور گناہ کے حالات میں شر کو دبا کر خیر پر چلے اور نفس لوّامہ کا ساتھ دے تو یہ کمالِ ایمان ہوگا، بُرے اور گناہ کے حالات میں برائی اور گناہ کے ساتھ بہہ جانا کمال نہیں، زنا اور گناہ کے ماحول میں رہ کر نیکی کرنا بہت بڑا کمال ہے، عام طور پر لوگ جو نفس کی تربیت نہیں رکھتے، حُسن دیکھتے ہی ہوش کھو بیٹھتے ہیں، خوبصورتی چہرے کی نہیں سیرت کی ہونی چاہئے، باکمال، بزرگ، ولی اور دیندار لوگ بھی اس امتحان میں ناکام ہو جاتے ہیں اگر وہ اپنے نفس امارہ کو کنٹرول نہ کریں۔

پھر حضرت یوسف علیہ السلام کے بھائی جب غلہ لینے کے لئے آئے تو پکڑ کر فوراً

گرفتار نہیں کرلیا؛ بلکہ نفس لوّامہ کا غلبہ پا کر ان کے ساتھ احسان اور ہمدردی کا سلوک کیا اور غلہ عطا کیا، آخر میں عفو و درگذر کر کے ان کو عزت دی۔

جنگ اُحد میں کچھ صحابہ کرامؓ نفس امّارہ کا شکار ہوئے:

جنگ احد میں وادی پر اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ۵۰/صحابہ کرامؓ کا ایک دستہ یہ حکم دے کر کھڑا کیا کہ جب تک میں نہ کہوں یہاں سے نہیں ہٹنا، مگر ان میں سے ۴۰/ صحابہ کرامؓ شروع شروع میں مشرکین کی شکست دیکھ کر کامیابی مل جانے اور جنگ ختم ہوجانے کے خیال سے، نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم اسی وقت تک تھا سمجھ کر مالِ غنیمت حاصل کرنے کے لئے نفس امارہ کا شکار ہوکر اپنی جگہ چھوڑ دی، پہلے نفس لوّامہ کی طاقت پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کے لئے ٹھہرے تھے اور بعد میں نفس امارہ نے انہیں مال کا لالچ دلا کر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی کروادی۔

حضرت علیؓ دشمن کے تھوکنے پر نفس امارہ سے مغلوب نہیں ہوئے:

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا مقابلہ ایک مرتبہ ایک مشرک سے ہوا، آپؓ نے اُسے پچھاڑ دیا اور سینہ پر بیٹھ گئے، اُسے قتل کرنے والے تھے کہ اس نے آپؓ کے چہرے پر تھوک دیا، آپؓ فوراً اس پر سے اُٹھ کر الگ ہوگئے، لوگوں نے وجہ دریافت کی تو فرمایا کہ پہلے میں اللہ کے لئے (نفس لوّامہ کی ترغیب پر) خیر کی طاقت پر لڑ رہا تھا، جیسے ہی اس نے مجھ پر تھوکا تو میرے نفس امّارہ کو غصہ آ گیا، اس لئے اللہ کے بجائے نفس امارہ کی خاطر لڑنا خلافِ اسلام سمجھا اور الگ ہوگیا۔

ہابیل اور قابیل کے قصہ سے نفس امارہ کا سبق:

قرآن وحدیث میں ہابیل اور قابیل کا واقعہ بیان ہوا ہے، قابیل محض اپنے نفس امارہ کے غلبہ کی وجہ سے حسین وخوبصورت وہ لڑکی جس کا نکاح ہابیل کے ساتھ ہونے والا تھا اپنی قربانی اللہ کے پاس قبول نہ ہونے پر نفس امارہ سے مغلوب ہوکر قابیل کو قتل کر دینے کی بات کی، تب قابیل پر نفس لوّامہ غالب تھا، اس نے کہا: میں ایسا کام ہرگز نہیں کرسکتا، تم

مجھے قتل کر کے اللہ کے نافرمان بن جاؤ اور جہنم میں چلے جاؤ میں تمہیں قتل نہیں کروں گا، ہابیل نے اللہ کی اطاعت وفرمانبرداری والی بات کہی، قابیل نے اس کو قتل کر کے نفس امارہ کی ترغیبات پر شیطان کا ساتھ دیا، اب قیامت تک نفس امارہ کا ساتھ دے جتنے بھی ناحق قتل ہوں گے ان سب کا گناہ قابیل اپنے نامہ اعمال میں داخل کرنے والا بن گیا۔

غور کیجئے کہ انسان عورت اور شہوت کے نشہ میں عقل کو کیسے مغلوب کر لیتا ہے اور اس کی عقل شہوت کے آگے مجبور ہو کر نفس امارہ کا ساتھ دیتی ہے اور انسان کو اسفل سافلین میں کیسے گرادیتی ہے، دنیا میں دولت، شہوت، عورت اور سیاست واقتدار کے لئے لوگ نفس امارہ کے بندے بن کر انسانوں کا ناحق قتل کرتے ہیں۔

نفس لوّامہ کے اعمال دعوتی اثر رکھتے ہیں

انسان کے اعمال صالحہ کا اثر دوسرے انسانوں پر پڑتا ہے اور نفس لوّامہ جاگ اُٹھتا ہے، حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ کا مشہور واقعہ ہے کہ آپؒ ۱۸ر سال کے تھے، اپنی تعلیم مکمل کرنے اپنے گاؤں سے بغداد ایک قافلہ کے ساتھ جارہے تھے، راستہ میں ان کے قافلہ کو ڈاکوؤں نے لوٹ لیا، ڈاکوؤں نے حضرت شیخ سے جو ابھی بچے تھے؛ پوچھا: تمہارے پاس بھی کچھ مال ہے؟ تو آپؒ نے کہا: ہاں! میرے پاس ۴۰ر دینار ہیں، پوچھا: کہاں ہیں؟ کہا: عباء میں بغل کے نیچے استر میں سی دئے گئے ہیں، ان پر ڈاکوؤں کو تعجب ہوا، وہ اپنے سردار احمد الفی کے پاس ان کو لے گئے، سردار کے پوچھنے پر وہی جواب سردار کو دیا، تو اس پر استر پھاڑ کر دیکھا گیا اور ۴۰ر دینا استر سے نکلے، اس پر سردار نے آپؒ سے کہا: اگر تم ہم سے جھوٹ کہہ دیتے کہ میرے پاس کچھ نہیں ہے تو یہ دینار بچ جاتے، اس لئے کہ ہمیں تو نظر نہیں آرہے تھے، تو آپؒ نے کہا: میری ماں نے مجھے نصیحت کی تھی کہ کسی حال میں بھی جھوٹ مت بولنا، میں ان کی نافرمانی نہیں کرسکتا، آپؒ کا یہ جواب اور یہ عمل سردار کو تیر کی طرح دل پر لگا، اس کا نفس لوّامہ جاگ اُٹھا، اس نے سوچا کہ یہ لڑکا اپنی ماں کی نافرمانی

نہیں کر سکتا اور میں اتنا بڑا ہو کر اپنے خالق و مالک کی نافرمانی میں گناہِ کبیرہ میں گرفتار ہوں، اور بار بار ڈاکے ڈال رہا ہوں، اس نے فوراً اعلان کیا کہ میں سردار ہوں اور آج ہی چوری سے توبہ کرتا ہوں اور تم لوگوں سے اب میرا کوئی واسطہ نہ رہے گا، دوسرے ڈاکوؤں نے جب سردار کے توبہ کا حال دیکھا تو کہا: ہم آپ کے ساتھ جب برائی میں شریک تھے اب آپ اس سے توبہ کر رہے ہیں تو اب نیکیوں میں بھی ہم آپ کے ساتھ رہیں گے، پوری قافلے کا لوٹا ہوا سارا مال واپس کر کے سب توبہ کے ذریعہ اللہ سے رجوع ہو گئے۔

تعلیم مکمل کرنے کے بعد آپؒ کے وعظ نصیحت سے ہزاروں انسانوں کا نفس لوّامہ جاگ اُٹھا اور انہوں نے توبہ کر کے تقویٰ وطہارت کی زندگی گذاری۔

☆ حضرت عکرمہ بن ابوجہل رضی اللہ عنہ جو فتح مکہ کے بعد جان بچانے کے لئے مکہ کے ساحل سے کشتی میں سوار ہو گئے تھے، اتفاق سے کشتی بھنور میں پھنس گئی، ملاح نے کہا: اب صرف یہاں ہمیں اللہ ہی بچا سکتا ہے، کوئی دیوی دیوتا مدد نہیں کر سکتے، یہ جملہ سن کر ان کا نفس لوّامہ نے یہ سوچنے پر مجبور کیا کہ جب سمندر کی موجوں میں اللہ ہی بچا سکتا ہے کوئی دوسرا مدد نہیں کر سکتا تو خشکی پر بھی وہی بچانے والا ہے، اسی بات کی دعوت تو محمد صلی اللہ علیہ وسلم بھی دے رہے ہیں، میں نے کبھی اپنی عقل استعمال نہیں کی، اسی وقت دل میں اللہ کو پکارا کہ اگر میں بچ گیا تو اتر کر محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ہاتھ پر توبہ کر کے ایمان لاؤں گا، ذرا غور کیجئے! صرف ایک بات ان کے نفس لوّامہ نے کیسے ان کو خیر کی رہنمائی کی۔

نفس امارہ کو کن کن چیزوں سے طاقت ملتی ہے؟

نفس امارہ تمام گناہ کے کاموں سے طاقتور اور مضبوط ہوتا ہے، مثلاً:

شرکیہ عقائد و اعمال، بدعات، جاہلانہ رسوم و رواج، بغیر علم کے ہر معاملہ میں باپ دادا کی آنکھ بند کر کے اندھی تقلید کرنا، منافقت، فسق و فجور، بے پردگی، نمازوں کا اہتمام نہ کرنا، رشوت، سود، مالِ حرام، جوڑے کی رقم کا لین دین، دھوکہ دہی، جھوٹ کا سہارا لینا،

ہم جنس پرستی، فلمیں، سیریلس، ناچ گانا بجانا، شراب، جوا، زنا، کلب اور بار کو جانا، ظلم و زیادتی کے لئے جنگیں کرنا، انسانوں کا ناحق قتل وخون، نام ونمود اور دِکھاوا، غرور وتکبر، فخر، اندھی قوم پرستی، دولت پرستی، ناجائز نفسانی خواہشات پوری کرنا، عریانیت، دنیا کی چیزوں کی محبت، لڑائی جھگڑا، بدزبانی، گالی گلوج، سستی وکاہلی، عیش ومستی، بغیر محنت کے روزگار وغیرہ، یہ تمام اعمال نفس امارہ کی غذاء ہیں، ان سے وہ بہت طاقتور بنتا ہے، اوران اعمال سے برائیوں، لذتوں اور خواہشاتِ نفس اور شہوانیت کا عادی بن کر اللہ کی نافرمانی کا حکم دیتا رہتا ہے، انسانوں میں اونچ نیچ، چھوٹے بڑے، کالے گورے، امیر غریب کا فرق پیدا کر کے نفرت کا ماحول پیدا کرتا ہے اور مساوات انسانی سے دور رکھتا ہے، یہ تمام اعمال انسان کو بغیر لگام والا جانور بنا کر چھوڑ دیتے ہیں، وہ ان اعمال سے دنیا کا لالچی، دنیا کو پیٹ اور شرمگاہ کی بھوک مٹانے کا ذریعہ سمجھتا ہے، حرام وحلال طریقوں کی تمیز کے بغیر دنیا کی ہر چیز سے اپنی ضرورتیں اور خواہشات پوری کرتا ہے۔

نفس امارہ انسان کو آہستہ آہستہ گناہ کی طرف مائل کرتا ہے، پھر اس کا عادی بنا دیتا ہے، اس کی پہلی منزل میں خواہشات، تمنا وآرزوئیں اور لذتوں کو پیدا کرنا، پھر آنکھ، کان اور زبان سے برائی، غیبت اور زنا کرواتا ہے، پھر آخری منزل حسد، جلن، بغض وعداوت، شرمگاہ سے ناجائز خواہشات پوری کرواتا ہے، بے حیائی پیدا کرنے کے لئے سب سے پہلے فیشن کے نام پر لباس جسم پر کم کرتا ہے، پھر نیم برہنہ کرتا ہے اور پھر جسم کی نمائش کا شوقین بناتا ہے، مرد وعورت کو برابری کا احساس دلا کر نوکری وتجارت اور تعلیم کے لئے گھر سے باہر نکالتا ہے اور مخلوط اداروں، دواخانوں، اسکولوں، دفاتر میں لے جاتا ہے، عورتوں اور مردوں کو ملا دیتا ہے، ٹی وی اور ٹیلیفون پر عریاں تصاویر، نیم برہنہ عورتوں اور مردوں کو دیکھنے کا شوق پیدا کر کے بلیو فلموں کو دیکھنے کا شوق پیدا کرتا ہے، نفس امارہ کے گھوڑے کو غذاء نفسانی خواہشات سے ملتی ہے، اس کو رات دن ننگی عورتیں اور مرد دِکھا کر دل کو زنا کی لذت دیتا ہے، جبکہ نفس لوّامہ کو نماز میں آنکھوں اور دل کی ٹھنڈک اور سکون ملتا ہے۔

غرض نظر بازی اور کانوں کا زنا نفس امارہ کو توانا کرتا ہے، پھر انسان گناہ میں مضبوط ہوجائے تو شرم گاہ سے خواہش کی تکمیل کرنے کی ترغیب دیتا ہے، جو انسان آنکھوں اور کانوں پر قابو نہیں رکھتا وہ دن رات شہوانی تصورات، نفسانی خواہشات میں گرفتار رہتا ہے، شیطان نے اپنے گھوڑے نفس امارہ کو طاقتور بنانے کے لئے جس طرح حضرت آدم وحوا علیہما السلام کا لباس اتروا دیا تھا' اسی طرح ان کی اولاد کو حجاب سے بے حجاب کرنے کے لئے عورت کی ستر کو بے ستر کرنے کے لئے فیشن کے نام پر نیم عریاں اور نہایت باریک لباس، شہوت سے بھرے اشعار، آرٹ کی شکل میں عورت کی ننگی تصویریں، سیکس سے بھرپور فلمیں، ننگا ناچ، ہوٹلوں، کلبوں میں شراب پلا کر عورت کو نچا کر مزہ لینے اور فروخت کے سامان پر ننگی عورتوں کی تصاویر کے ذریعہ بے حیائی و بے شرمی پھیلا کر ہر انسان کے نفس امارہ کو ابھارنے کی غذائیں انسانوں کے اطراف پھیلا دیا ہے تا کہ ان کا یہ نفس امارہ کمزور نہ ہونے پائے۔

نفس لوّامہ کو طاقتور بنانے کا طریقہ

بیان کردہ تمام برے اعمال سے انسان اپنے آپ کو محفوظ رکھے تو اس کے نفس لوّامہ کو طاقت ملتی رہے گی، اور انسان آسانی سے تقویٰ و پرہیزگاری پر چل سکتا ہے، مگر انسانوں کا یہ حال ہے کہ جب ان کو وعظ و نصیحت کی جاتی ہے، قرآنی آیات سے جنت و دوزخ، میدانِ حشر کے حالات سنائے جاتے ہیں تو لوگوں کی کثیر تعداد بیان کردہ تمام گناہ چھوڑے بغیر، اپنے شرکیہ عقائد و اعمال کو درست کئے بغیر' نمازوں کی پابندی کئے بغیر بس چہرے پر دو چار مرتبہ ہاتھ مار کر خاص خاص راتوں میں توبہ کر کے روتے ہیں اور اللہ سے گناہوں کی مغفرت مانگتے ہیں؛ گناہوں کو چھوڑے بغیر توبہ صحیح توبہ نہیں ہوتی، سچی اور پکی توبہ سے نفس لوّامہ کو طاقت ملتی ہے، ذرا غور کیجئے جن اعمال سے دور ہو کر نفس لوّامہ کو قوت دینا ہے وہ اعمال اگر نہیں چھوڑیں گے تو نفس امّارہ کیسے کمزور ہوگا، نفس لوّامہ اُسے کیسے دبا سکے گا، جب تک گناہوں سے پرہیز نہ کیا گیا کیسے وہ طاقتور بن سکے گا، گناہوں کی عادت اور لذت بھی

جاری رہے اور نیکیوں کا جذبہ پیدا ہو؛ کیسے ہوسکتا ہے؟ کسی شاعر نے کہا: ؎

مئے بھی پیتے ہیں توبہ بھی کرتے ہیں ☆ یہ بھی جاری ہے اور وہ بھی جاری ہے

بہت سے لوگ اس زمانہ میں ایمان کی کمزوری یا شعوری ایمان نہ ہونے کی وجہ سے گناہ بھی جاری رکھتے ہیں اور کچھ نیکیاں بھی کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اسلام میں میں پورے پورے داخل نہیں ہوتے، قرآن مجید کے کچھ احکام پر عمل کرتے رہیں اور بہت سے احکام جن میں مشکلات اور مادّی نقصان ہے جان بوجھ کر چھوڑ دیتے ہیں، ان کی زندگی میں خیر اور شر دونوں جاری رہتے ہیں، بنی اسرائیل اسی طرح زندگی گذارتے تھے، خالص سچی اور پکی توبہ کرنے کے لئے شرکیہ عقائد، قبر پرستی، جھنڈا پرستی، علَم پرستی، بزرگ پرستی سے توبہ کرنا ہوگا اور شرکیہ اعمال چھوڑنا ہوگا، بے نمازی سے نمازی بننا ہوگا، بے پردگی سے پردے میں آنا ہوگا، حرام مال، سود، رشوت اور جوڑے کی رقمیں لی ہوں تو اُسے واپس کرنا ہوگا، کسی کا قرض یا مکان و دُکان پر ناحق قبضہ کیا ہو تو اُسے واپس کردینا ہوگا، آنکھ، کان، زبان، دل اور دماغ کا زنا چھوڑنا ہوگا، غیبت، جھوٹ، چغلی چھوڑنا ہوگا، اسی طرح ہر وہ گناہ جو ہماری زندگی میں ہے ان سب کو چھوڑنا ہوگا تب ہی نفسِ لوّامہ میں جان پیدا ہوگی، تب ہی انسان خیر کو پسند کرتا ہے اور خیر پر چلنے کی کوشش کرتا ہے، اسی کو تزکیہ نفس کہتے ہیں۔

ایسا نفس، ہی نفس لوّامہ سے نفس مطمئنہ کی طرف بلند ہوتا ہے، اپنی اصلاح کئے بغیر اپنے اندر نفس لوّامہ پیدا نہیں کرسکتے۔

ہر انسان صحیح فطرت پر پیدا کیا جاتا ہے

اللہ تعالیٰ کسی انسان کو بھی گمراہ اور گناہگار بنا کر پیدا نہیں کرتا؛ بلکہ انسان خود اپنے اعمال، ماحول اور معاشرے کی غلط تعلیمات سے متاثر ہوکر اپنی فطرت کو بگاڑ لیتا ہے، غلط ترغیبات، گمراہ انسانوں کی محنتوں سے گناہوں اور بغاوت میں ملوث ہوکر اپنی فطرت کو سلیم نہیں رکھتا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ہر بچہ صحیح فطرت پر پیدا ہوتا ہے، مگر

اس کے ماں باپ اس کو یہودی، نصرانی یا مجوسی بنا لیتے ہیں۔

ہر زمانہ میں انسانی تاریخ یہ بتلاتی ہے کہ انسان جس ماحول اور جس گھر میں پیدا ہوئے تھے اور پیدا ہو رہے ہیں اس معاشرے اور گھر کے عقائد اور تعلیمات ان کو اسی معاشرے کا دلدادہ بنا دیتی تھیں اور بنا رہی ہیں، ان کے ماں باپ جن عقائد و اعمال کے ہوتے ہیں وہ اسی رنگ میں رنگا ہوا بنتا ہے، چنانچہ مشرک ماحول اور گھرانے میں پیدا ہونے والا بچہ شرکیہ عقائد و اعمال والا بنتا ہے، عقل استعمال کئے بغیر باپ دادا کی اندھی تقلید کرتا ہے، بت پرستی، قبر پرستی و دیگر شرکیہ افعال میں لگ جاتا ہے، اسی طرح کفر کے ماحول اور گھرانے میں پیدا ہونے والا کفریہ عقائد و اعمال اختیار کر لیتا ہے اور باپ دادا کی اندھی تقلید کرتا ہے، اب مسلمانوں میں بھی مختلف گھرانے ایسے ہیں جہاں مختلف قسم کے شرکیہ عقائد اور مختلف غیر شرعی بدعات و خرافات اور ناجائز رسومات شروع ہو چکی ہیں، بچہ تو بظاہر مسلمان گھرانے میں پیدا ہوتا ہے لیکن اپنے ماں باپ کو دیگر دینی اعمال کے ساتھ شرکیہ عقائد، غیر شرعی بدعات و رسومات، قبر پرستی، اولیاء پرستی کو دین سمجھ کر عمل کرتے ہوئے دیکھ کر خود بھی باپ دادا کی اندھی تقلید میں وہی غلط عقائد و اعمال اختیار کر لیتا ہے، اور ایسے گھرانوں کی اولاد اسی پر جمی رہتی ہے، ہفتہ میں ایک دن جمعہ کے دن نماز پڑھنے والوں کی اولاد بھی انہی کی طرح اتنے ہی دین کی پابندی کرتی ہے، رمضان کی حد تک دین کی پابندی کرنے والوں کے اہل وعیال صرف رمضان میں ہی دیندار بنتے ہیں؛ پھر سال کے گیارہ مہینے بے دین رہتے ہیں، یہود و نصاریٰ کے کلچر پر چلنے والے ماں باپ کی اولاد ماڈرن بن کر جسم کے نام سے مسلمان بنتی رہتی ہے اور سنتوں کے مقابلے یہود و نصاریٰ کے کلچر کو پسند کرتی ہے، ناچ گانا بجانا کرنے والوں کی اولاد ناچ گانے بجانے والی ہی بنتی ہے، چور، ڈاکو، لٹیروں، رشوت خوروں اور سود خوروں کی اولاد ویسی ہی باپ دادا کی طرح بنتی ہے، غنڈوں، قاتلوں، دادا گیری کرنے والوں کی اولاد غنڈے، قاتل اور دادا گیری کرنے والی بنتی ہے، زانی، شرابی کی اولاد زانی اور شرابی بنتی ہے، بے پردہ و بے حیاء، فحش کلامی کرنے والوں اور نیم عریاں لباس پہننے والوں کی والا دبھی بے شرم و بے حیاء اور بے پردہ

بنتی ہے اور شرم وحیاء اور پردہ سے سخت نفرت کرتی ہے، اس لئے انسانوں کو نیک اور مطیع اور اللہ کا فرمانبرادر بنانے کے لئے اپنے نفس کا تزکیہ کرنا، نفس کی تربیت کرنا ضروری ہے، انسان کو جنگلی درختوں اور جانوروں کی طرح پرورش کر کے نیک نہیں بنایا جاسکتا اور انسان خود بخود نیک نہیں بن جاتا، اس کے نفس امّارہ کو نفس لوّامہ بنانے کی محنت کرنی ہوگی، اس کے لئے نفس کی تربیت اور اس کا تزکیہ کرنا ضروری ہے۔

یہود ونصاریٰ کو نفس امارہ ہی نے حق کو ماننے سے دور رکھا

بنی اسرائیل کے بہت سے لوگ محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو اللہ کا نبی برحق جانتے تھے اور ایسے پہچانتے تھے جیسے اپنی اولاد کو پہچانتے ہیں یا اس سے بھی زیادہ اچھی طرح، مگر ان پر نفس امارہ اتنا زیادہ غالب تھا کہ وہ حق کو قبول کرنے میں حسد، جلن، تعصب اور غصہ کا شکار تھے کہ ان کے نفس امارہ نے ان کو غرور وتکبر اور برائی میں مبتلا کر رکھا تھا۔

چنانچہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے مدینہ ہجرت کرنے کے بعد ام المؤمنین حضرت صفیہؓ کے والد حی بن اخطب جو یہودی قوم کے سردار تھے اپنے بھائی کو حالات معلوم کرنے اور تحقیق کے لئے بھیجا کہ واقعی یہ وہی نبی ہیں کہ نہیں جن کی پیشین گوئی تورات میں کی گئی ہے، انہوں نے آ کر کہا کہ یہ وہی نبی ہیں، تب ان کے بھائی نے اپنے بھائی سے سوال کیا کیا ارادہ ہے؟ نفس امارہ کے غلبہ کی وجہ سے انہوں نے مخالفت کی ٹھان لی اور کہا کہ انکار کیا جائے گا، حضرت صفیہ دونوں بھائیوں کی گفتگو سن رہی تھیں، اس وقت ان کا نفس لوّامہ زندہ ہوگیا اور حق کی تائید میں آگئیں اور دل ہی دل میں حق کا ساتھ دینے کا ارادہ کرلیا، نفس لوّامہ ضمیر کی آواز کا ساتھ دینے سے وہ بعد میں ام المؤمنین بن گئیں۔

انسانی جسم وروح کی مثال

جس طرح گھوڑے پر کوئی مہمان آئے اور اگر آپ صرف گھوڑے ہی کا خیال کریں اور اُسے اس کی پسند کی غذائیں دیں اور اس کی مالش کریں، اس کی بیماری اور

کمزوری دور کرنے کے لئے اُسے روزانہ دوڑائیں اور اس پر سوار بیٹھے ہوئے مہمان کی فکر نہ کریں، مہمان کو بھوکا پیاسا رکھیں تو گھوڑا سواری طاقتور و تندرست اور صحتمند رہے گا اور مہمان سوار کمزور و ناتواں اور بیمار ہو جائے گا، سواری سوار کے کنٹرول میں نہیں چلے گی۔

یہی حال انسان کا ہے، انسان کے جسم پر روح سواری کی حیثیت سے رہتی ہے، انسان روح کو چھوڑ کر ساری فکر اور محنت جسم پر کرتا ہے، اس کو طاقتور غذائیں کھلا کر، ورزش کروا کر، دواؤں سے علاج کروا کر، سردی و گرمی سے بچا کر، عمدہ لباس پہنا کر، جسم کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے، روح کی کوئی فکر نہیں کرتا، روح کی کوئی غذاء کا اہتمام نہیں کرتا، بلکہ روح کو اللہ کی بغاوت میں لگا کر روح کو بیمار اور کمزور کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے نفس امارہ طاقتور بن کر نفس لوّامہ کو دبا دیتا ہے اور اس پر قابو پا لیتا ہے، اور اس کو اُٹھنے نہیں دیتا جس کی وجہ سے روح جسم پر کنٹرول ہی نہیں کر سکتی اور جسم اس کے کنٹرول سے باہر رہتا ہے، جب روح کمزور ہو جاتی ہے تو جسم نفس امارہ کے ذریعہ آوارہ، مستی و عیش پسند اور کاہل وسست اور آرام پسند بن جاتا ہے، نفس امارہ اُسے لذتوں اور مزوں کا عادی بنا دیتا ہے، نفس امارہ کو دنیا کی لذتوں کا عادی نہ بناؤ، ورنہ وہ ہر روز اُسی کی فرمائش کرے گا، چنانچہ شراب، زنا اور جوّے کا عادی انسان ان چیزوں کو چھوڑ نہیں سکتا، رشوت اور حرام مال کھانے والے عیش وعشرت کے عادی بن جاتے ہیں، بے پردگی کرنے والے کبھی پردہ اختیار نہیں کرتے، نفس امارہ خواہشات اور شہوت کو اُبھار کر عقل پر پردہ ڈال دیتا ہے، انسان کی شہوت میں جب زور پیدا ہوتا ہے تو عقل پر پردے پڑ جاتے ہیں، تب انسان کو نیکی اور بدی میں فرق سمجھ میں نہیں آتا اور نہ یاد آتا ہے کہ یہ نیکی ہے یا بدی، آرزو، ارمان، خواہشات و شہوت اور دنیا کی محبت نفس امارہ کی جڑیں ہیں، یہ چیزیں انسان کی حیاء، خود داری، غیرت اور دین داری کو برباد کر دیتی ہیں، اس پر نفس لوّامہ کی حفاظت کرنا ہوگا، اور دونوں کی پرورش اور نگہداشت کو سمجھنا ہوگا کہ کونسی کونسی چیزیں نفس امارہ کو طاقت دیتی ہیں اور کونسی چیزوں سے نفس لوّامہ کو طاقت ملتی ہے۔

کائنات کی تمام مخلوقات اپنے اپنے حدود میں کام کررہی ہیں

دنیا میں اللہ نے جتنی مخلوقات بنائی ہیں ان پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنے اپنے دائروں اور حدود میں کام کررہی ہیں، اپنے حدود سے آگے نہیں جاتیں، سورج ہر روز اپنے وقت پر نکلتا اور وقت پر غروب ہوتا ہے، چاند ہر روز اپنے وقت پر نکلتا ہے اور وقت پر غائب ہوجاتا ہے، دن اور رات اپنے اپنے وقت پر آتے اور چلے جاتے ہیں، کوئی چیز اپنے وقت سے پہلے ظاہر نہیں ہوتی اور نہ وقت کے بعد دیر تک ٹھہرتی ہے، ہر موسم کی پیداوار اس کے اپنے موسموں میں ظاہر ہوتی ہے، زمین کبھی کسی مخلوق کو اپنے اوپر رکھنے سے انکار نہیں کرتی اور نہ انسانوں کے مکانات و محلات کے وزن زیادہ ہونے سے دب نہیں جاتی، جانور، گوشت، انڈے اور دودھ دینے سے انکار نہیں کرتے، اگر کریں گے تو دنیا کا نظام درہم برہم ہوجائے گا، اس سے انسانوں کو بھی یہ درس مل رہا ہے کہ وہ بھی اپنے حدود میں رہ کر زندگی گذاریں، جس طرح کائنات کی دوسری مخلوقات اگر اپنے حدود سے باہر نکل جائیں اور اللہ کی نافرمانی کریں تو کائنات کا نظام درہم برہم اور برباد ہوجائے گا۔

اسی طرح انسان اپنے نفس کو حدود میں رکھ کر زندگی گذارے تو اپنی آخرت کی زندگی برباد کرنے سے بچ سکتا ہے، اس میں یہ بھی درس ہے کہ جس طرح سورج کی روشنی دن کی شکل میں ظاہر ہوکر گرمی اور اُجالا پیدا کرتی ہے، چاند کی روشنی ٹھنڈک اور اندھیرا پیدا کرتی ہے، سردی اور گرمی کی خاصیت اور ان کے اثرات الگ الگ ہیں، اسی طرح نفس کو خیر کے راستے میں استعمال کرنے اور شر کے راستے میں استعمال کرنے کی خاصیت اور اثرات الگ الگ ہیں، انسان اگر اس طاقت کے خیر اور شر کو نہ سمجھ کر اس کے اپنے اپنے حدود میں نہ رکھے گا تو اس کی زندگی برباد ہوجائے گی، اللہ تعالیٰ نے انسان کو نیکی و بدی اور خیر و شر کی طاقت اس لئے نہیں دی کہ وہ دنیا میں خیر کو دبا کر شر کے ذریعہ گناہوں کا مزہ لیتا رہے؛ بلکہ اس کو یہ طاقت اس لئے دی کہ وہ اس امتحان میں بدی کو دبا کر بدی پر قابو پا کر نیکی کی طاقت کو ابھارے اور اپنے نفس کو

بدی کا عادی بننے سے بچائے، اپنے نفس کو نیکی کا عادی بنا کر نفس لوّامہ اور مطمئنہ بنائے، اللہ کا بندہ ہونے کے ناطے اس پر لازم اور فرض ہے کہ وہ نیکی اور خیر کو اختیار کرے، نفس امارہ کی ترغیبات وخواہشات کا ساتھ نہ دے، ورنہ اللہ کے غصب اور قہر میں گھر جائے گا اور اسفل سافلین میں جا پڑے گا؛ جو بہت اندھیرا اور خطرناک عذابات کی جگہ ہے۔

نفس امارہ پر چلنا گویا اس کو خدا بنالینا ہے

آیت:۔ أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلٰهَهُ هَوَاهُ o (الفرقان:۴۳)

ترجمہ:۔ کبھی آپ نے اس شخص کے حال پر غور کیا ہے جس نے اپنی خواہش کو اپنا خدا بنالیا ہو؟

خواہشِ نفس کو خدا بنا لینے سے مراد اللہ کے احکام کے خلاف اس کی اطاعت کرنا، اس کے حکم پر چلنا، اس کی خواہش پوری کرنا ہے، یہ بھی شرک ہے۔

حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اس آسمان کے نیچے اللہ تعالیٰ کے سوا جتنے معبود بھی پوجے جا رہے ہیں ان میں اللہ کے نزدیک بدترین معبود وہ خواہشِ نفس ہے جس کی اطاعت کی جارہی ہو۔ (طبرانی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ خلافِ شرع خواہشاتِ نفسانی بھی ایک بت ہے جس کی پرستش (اطاعت) کی جاتی ہے۔ (قرطبی)

جو لوگ اللہ کے احکام کی پرواہ نہ کر کے احکام کو جان کر بھی اللہ تعالیٰ کے مقابلے نفس امارہ کی فرمانبرداری کرتے ہیں گویا وہ اپنے عمل سے یہ ثبوت دیتے ہیں کہ وہ اللہ سے بڑھ کر نفس کو اہمیت دیتے ہیں اور نفس کی اطاعت کر کے نفس کو بڑا مان رہے ہیں اور اللہ کے بجائے نفس کی غلامی کر کے نفس کو خدا بنا چکے ہیں، دنیا میں کوئی انسان نفس کی شکل و صورت بنا کر اس کی عبادت نہیں کرتا؛ بلکہ اس کی ناجائز خواہشات کو پوری کر کے اطاعت کرتا ہے، اور اطاعت کرنے کا نام بھی عبادت ہے۔

انسان جب نفس امارہ میں گرفتار ہو کر نفسانی خواہشات کی ترغیب میں مبتلا ہو جاتا ہے تو شہوت اور ناجائز خواہشات، حسد، جلن، بغض وعداوت، جاہلانہ رسوم ورواج، بدعات، مستی وآرام پرستی، عیش وعشرت سب عقل پر غالب آجاتے ہیں اور عقل کو مغلوب کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے انسان حق وباطل، نیکی وبدی کو سمجھنا ہی نہیں چاہتا، اس کی مثال قرآن مجید نے قومِ لوط، قارون، فرعون، ہامان اور خاص طور پر بنی اسرائیل کی دی کہ ان کے نفس نے آخری پیغمبر حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے بنو اسماعیل میں پیدا ہونے کو سچا جاننے کے باوجود انکار کا حکم دیا، قومِ لوط اپنی خواہش نفس پر جمی رہی اور عذاب کے حوالے ہوگئی۔

جو لوگ عقل کا استعمال نہیں کرتے صرف نفس امارہ کے تحت چلتے رہیں ان کو حق و باطل کا سمجھنا بہت مشکل ہوتا ہے، ان کی مثال بالکل جانوروں جیسی ہوتی ہے، گائے، بکری کے ریوڑ جب ان کو ہانکنے والا ہانکتا ہے تو وہ یہ نہیں جانتے کہ انہیں کہاں لے جایا جارہا ہے، چراہ گاہ یا مسلخ؟ بس ایک کے پیچھے ایک آنکھ بند کر کے چلتے رہتے ہیں، یہی حال ان انسانوں کا ہے جو نفسانی خواہشات کی ترغیب پر نفع ونقصان دیکھے بغیر چلتے رہتے ہیں، جیسے مشرکین مکہ کا حال تھا، مشرک شرک کرنے میں اور جاہلانہ رسمیں ادا کرنے میں عقل کا استعمال نہیں کرتے، اس کا استعمال کر کے ان کاموں کے صحیح ہونے یا نہ ہونے میں غور وفکر نہیں کرتے، ان کے پیشوا ان کو برائی اور جہالت کے کاموں کی تعلیم دیتے ہیں تو وہ عقل استعمال کئے بغیر ان کے پیچھے چلتے ہیں اور نبی کی دعوت جو فطرت کے عین مطابق ہوتی ہے انکار کرتے ہیں، انہیں یہ احساس ہی نہیں ہوتا کہ کون نفع اور خیر کی طرف بلا رہا ہے اور کون شر اور گناہ ونقصان کے راستے پر لے جا رہا ہے۔

نفسانی خواہش کے تحت پورے معاشرے میں زنا، ناچ گانا بجانا، جوا، سٹّا، شراب، فضول خرچی، عریاں لباس، قتل وخون عام ہوتا ہے، گانے والیاں اور عشق وعاشقی کی فلمیں محض دولت کی خاطر پوری آبادی کو زنا کے کاروبار میں مبتلا کر دیتی ہیں، جسم فروشی اور جسم کی نمائش فیشن بنا ہوا ہوتا ہے، بے ایمانی، ناانصافی، تعصب سب عام ہو جاتا ہے،

جھوٹ اور دھوکہ عام رہتا ہے، جس کا نظارہ آسانی سے یوروپ، امریکہ اور دوسرے ملکوں کے ماحول میں کیا جا سکتا ہے۔

نفس امّارہ کی ترغیب پر ناپ تول میں کمی کرتے ہیں، ڈنڈی مارتے ہیں، لیتے وقت زیادہ لیتے ہیں اور دیتے وقت کم دیتے ہیں، حضرت شعیب علیہ السلام کی قوم نے یہی بدعملی کی، فرعون اور اس کی قوم بار بار عذابات میں مبتلا ہونے کے باوجود نفس امارہ ہی کی ترغیب پر ایمان کا انکار کرتے رہے اور حضرت موسیٰ علیہ السلام پر ایمان لانے سے انکار کیا، مصر میں زلیخا نے حضرت یوسف علیہ السلام کو برائی میں مبتلا کرنا چاہا، پھر جھوٹ بول کر زنا کا الزام لگایا، قارون نے دولت کے نشہ اور نفس پرستی کے زور میں حضرت موسیٰ علیہ السلام پر زنا کا جھوٹا الزام لگانے کا منصوبہ بنایا۔

نفس کو خدا بنانے میں انسان آنکھوں کی احتیاط نہیں کرتا، اور آنکھوں سے بار بار برائی کر کے زنا میں ملوث ہو جاتا ہے، حضرت مولانا محمد اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا: ہر گناہ پر انسان کو ملامت ہوتی ہے، مگر آنکھوں کا گناہ ایک ایسا گناہ ہے جس سے آدمی کبھی ملامت محسوس نہیں کرتا، نہ اللہ کی نافرمانی تصور کرتا ہے اور نہ نفس کی غلامی سمجھتا ہے، جبکہ اللہ نے خاص طور پر قرآن مجید میں مؤمن مرد اور مؤمن عورتوں کو نگاہیں نیچی رکھنے کا تاکیدی حکم دیا ہے، اور نفس کو خدا بنانے سے منع کیا ہے، انسان شراب، زنا، گالی گلوج کرے تو لوگوں کی نگاہوں میں برا بن جاتا ہے۔

مگر ایک انسان ظاہری طور پر پیر اور مرشد بنا رہے اور سب کے سامنے آنکھوں سے، دل سے، دماغ سے، کانوں سے اور ہاتھوں سے زنا کرے تو لوگوں کی نگاہوں میں بُرا نہیں بنتا، کسی کی پکڑ میں نہیں آتا، پیر و مرشد ہی بنا رہتا ہے؛ حالانکہ آنکھوں، کانوں کا گناہ ایسا گناہ ہے جس سے دل و دماغ کے جذبات و خیالات خراب ہو جاتے ہیں، انسانوں میں بہت سے انسان نماز، روزہ اور دیگر احکام کی پابندی کر کے متقی بنے رہتے ہیں لیکن آنکھوں، کانوں، دل و دماغ کو قابو میں نہیں رکھتے، وہی لوگ عام لوگوں کے درمیان دوسرے بڑے

گناہ نہیں کرتے اور ان کا آنکھوں اور کانوں کے زنا میں ملوث ہونا ظاہر نہیں ہوتا۔

حضرت شیخ سید عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: بدترین ہے وہ انسان جو کھلے عام تو انسانوں کے سامنے انسانوں سے ڈر کر گناہ نہیں کرتے؛ اس لئے کہ کھلے عام انسان ان کو گناہ کرتے ہوئے دیکھتے ہیں اور اللہ بھی دیکھتا ہے، لیکن وہ لوگ اللہ سے نہیں ڈرتے بلکہ انسانوں سے ڈر کر گناہ نہیں کرتے، مگر بند کمرے میں جہاں انسان نہیں ہوتے وہاں گناہ کرتے ہیں؛ حالانکہ وہاں اللہ ان کو دیکھتا ہے، مگر وہ اللہ سے نہیں ڈرتے اور نہ گناہ کرنے سے شرم کرتے ہیں، ان کی یہ حالت بہت خراب ہے۔

کامیاب زندگی گذارنے کے لئے تزکیہ نفس ضروری ہے

آیت:۔ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۝ (الشمس: ۹، ۱۰)

ترجمہ:۔ فلاح اس کو ملے گی جو اُس (نفس) کو پاکیزہ بنائے، اور نامراد ہوگا وہ شخص جو اس کو (گناہ میں) دھنسادے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ایک مرتبہ ایک غزوہ سے واپس تشریف لائے اور صحابہ کرامؓ سے فرمایا: ہم چھوٹے جہاد سے بڑے جہاد کی طرف واپس آئے ہیں، صحابہ کرامؓ نے دریافت کیا: وہ کونسا جہاد ہے؟ آپؐ نے فرمایا: نفس کے ساتھ جہاد ہے، نفس کے ساتھ جہاد کرنا جہاد اکبر ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی فرمایا: نفس کے بارے میں مشقت مت اُٹھاؤ، اللہ کی نافرمانی میں اس کی حاجت پوری مت کرو، قیامت کے دن حساب لیا جائے گا اور تم پر لعنت کی جائے گی اور تمہارے اعضاء ایک دوسرے پر لعنت کریں گے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی فرمایا: نفس سے جہاد کرنا اصل مجاہدہ ہے۔ (ترمذی)

جس طرح تمام انبیاء کرام علیہم الصلوٰۃ والسلام پر کتاب کی تعلیم کے ساتھ ساتھ اپنی امت کے افراد کا تزکیہ کرنا بھی ذمہ داری تھی، اسی طرح رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد

اہل علم پر لازم ہے کہ وہ امت کے تزکیۂ نفس کا انتظام کرے، یہ کام موجودہ زمانہ میں تقریباً نہیں کے برابر ہو گیا ہے اور صرف وعظ و نصیحت سننے ہی کی حد تک تزکیہ کا طریقہ محدود ہو گیا ہے، نفس پر لازم ہے کہ وہ خیر کو اختیار کرے اور شر سے بچے، حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: اپنے نفسوں کا حساب لو! قبل اس کے تم سے حساب لیا جائے۔

تزکیہ نفس بالکل ایسا ہی ضروری ہے جیسے انسان کو دنیا میں زندگی گذارنے اور زندگی کو صحت مند باقی رکھنے کے لئے ہوا، پانی اور غذاء کی ضرورت ہے، ویسے ہی نفس کا تزکیہ اور نفس کی تربیت کرنا بھی ضروری ہے، اسی سے انسان کی زندگی آخرت میں سلامتی و عافیت کے ساتھ رہ سکتی ہے، تزکیۂ نفس سے مراد نفس کو پاک کرنا نفس کو نیکیوں پر ابھارنا، نیکیوں پر نشو ونما کرنا، نفس کو نیکیوں کا عادی بنانا، نفس کو گناہوں سے نفرت دلانا اور دور رکھنا، نیکی اور برائی کے ماحول میں رہ کر نیکی کی مشق، نفس کو مخالفت کو جھیلنے اور برداشت کرنے کا عادی بنانا۔

تزکیہ نفس وہی آدمی کرسکتا ہے جو اللہ اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر پختہ ایمان رکھتا ہو اور ان سے سچی محبت کرتا ہو، آخرت پر پختہ ایمان رکھتا ہو، جو گناہ اور نیکی کا تصور رکھتا ہو، جو اپنی آخرت کو برباد ہونے سے بچانا چاہتا ہو، جو اللہ کی رضاء کا طالب ہو۔

جو انسان ایمان سے دور، آخرت کا انکار کرنے اور گناہ کو گناہ نہ سمجھنے والا ہو وہ تزکیۂ نفس کبھی نہیں کرسکتا، جو دنیا اور دنیا کی چیزوں سے محبت کرتا ہو وہ تزکیہ نفس نہیں کرسکتا۔

حدیث قدسی میں بیان کیا گیا کہ اگر دنیا کے تمام انسان شروع سے آخر تک نیک بن جائیں اور اللہ کی تکبیر و تحمید اور تسبیح کرنے لگیں تو اللہ کے مقام و مرتبہ میں ذرہ برابر بھی اضافہ نہ ہوگا، اور اگر تمام انسان شروع سے آخر تک سب نافرمان ہو جائیں تو اللہ کے مقام و مرتبہ میں ذرہ برابر کمی نہیں ہوگی، اللہ تعالیٰ نے تزکیہ نفس کے ذریعہ انسان کو پاک کرنے کی جو تعلیم دی ہے اس سے اللہ کو کوئی فائدہ نہیں ہے، فائدہ تو انسانوں ہی کو ہے، اس نے انسانوں اور جنات کے لئے دو طرح کی چیزوں کو حرام و حلال کیا ہے، کچھ چیزوں کو حلال و حرام بنا کر ان کے جسموں کی حفاظت کی اور کچھ چیزوں کو حلال و حرام بنا کر ان کے روحوں کی حفاظت کی؛

تا کہ انسان دنیا اور آخرت میں کامیاب، صحت مند، پاک صاف اور سکون و راحت والی زندگی گذار سکیں، اللہ تعالیٰ نے اس کے لئے ان کے جسموں اور روحوں کی حفاظت کی خاطر وحی الٰہی سے بہت ساری چیزوں کو پاک وناپاک، حلال وحرام بتلایا۔

وہ چیزیں جو جسم کو نقصان پہنچاتی ہیں وہ انسان کو نظر بھی آتی ہیں، مگر جو روح کو نقصان پہنچاتی ہیں وہ نظر نہیں آتیں، اللہ نے انسانوں اور جنوں کو دونوں میں سے کوئی ایک چیز استعمال کرنے کی آزادی واختیار بھی دیا ہے؛ تا کہ انسان اپنی مرضی سے حرام سے بچ کر حلال کو اختیار کریں اور مرنے کے بعد کامیاب ہوجائیں، اللہ کے پاس بلند درجات پائیں۔

جو چیزیں روح کو نقصان پہنچاتی ہیں ان کو وحی کے ذریعہ منع فرمایا اور تزکیۂ نفس کے ذریعہ حلال اور نیکی اختیار کرنے کی مشق اور تربیت کا طریقہ رکھا تا کہ انسان شر کی طاقت نفس امارہ اور خیر کی طاقت نفس لوّامہ کی حقیقت کو سمجھے اور ان پر پوری نگاہ رکھے۔

پھر انسان کی فطرت یہ بھی بنائی کہ وہ جس چیز کا عادی بنتا ہے، جس چیز کی زیادہ مشق کرتا ہے اسی پر استقامت کے ساتھ جم جاتا ہے، اگر گناہ مسلسل کرتا رہے تو گناہ کرنا اس کے لئے عادت اور آسان بن جاتی ہے، اسی طرح نیکی بار بار کرنے سے اس کے لئے نیکی عادت بن جاتا ہے اور وہی آسان ہوجاتی ہے، مثلاً اگر کسی بچے کو بچپن سے ہی نماز کا عادی بنایا جائے تو وہ بڑا ہو کر نماز کو کبھی چھوڑنے تیار نہیں ہوتا، اسی طرح ایک لڑکی کو بچپن سے نیم عریاں اور چھوٹا لباس پہنائیں اور بے پردگی کا عادی بنائیں تو وہ بے پردگی اور نیم عریانیت سے کبھی بھی حیاء وشرم والے لباس اور پردہ اختیار کرنے کے مزاج کو برداشت نہیں کرسکتی۔

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ جو شخص نفس کا غلام بن جاتا ہے اس کی مثال ایسی ہے جیسے وہ بادشاہ ہو کر نوکروں کا غلام بن کر ان کے حکموں کو پورا کر رہا ہے، تزکیۂ نفس کے لئے اس کی ناجائز خواہش کو پورا نہ کیا جائے اور اس کے خلاف چلنے سے وہ خواہشات بند کر دیتا ہے۔ ؎ بڑے موذی کو مارا نفس امّارہ کو گر مارا

بزرگوں نے لکھا ہے کہ ہوا میں اُڑنا کمال نہیں ہے بلکہ نفس کے خلاف چلنا کمال

ہے، اس سے نفس کی تربیت ہوتی ہے، نفس امارہ کی خواہشات کے خلاف چلنے سے اس میں اطاعت وفرمانبرداری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے، شہوت وخواہشات پر کنٹرول آتا ہے، انسان اگر گناہ کرتا ہے تو اس لئے نہیں کرتا کہ وہ جانوروں کی طرح بدی اور گناہ کے شعور سے محروم ہے؛ بلکہ وہ نفس امارہ کے جذبات وخیالات کے اثرات اور ترغیبات پر گناہ اور بدی کرتا ہے، بدی اور گناہ کو گناہ جانتے ہوئے کرتا ہے ضمیر کی آواز کو دبا کر گناہ کرتا ہے، گناہوں کے کاموں میں نقد مزے، لذتیں، آرام اور آسانی ملنے کی وجہ سے کرتا ہے، اگر گناہ میں کسی کو اُسی وقت مزہ نہ ملے' مصیبت اور تکلیف ہو تو کوئی بھی گناہ کی طرف نہیں دوڑتا، گناہوں میں لذتیں اور دنیا کا عیش وآرام ہونے کی وجہ سے گناہوں کی طرف دوڑتا اور اختیار کرتا ہے، اس لئے اس کے نفس کی تربیت اور تزکیہ ضروری ہے، حضرت امام جعفر صادق رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا: گناہ ناسور ہے، اگر ترک نہ کرو گے تو برابر بڑھتا رہے گا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ابوذر! جہاں کہیں تم ہو اللہ سے ڈرتے رہو اور (اگر) برائی کا ارتکاب ہو جائے تو اس کے بعد نیکی کر لیا کرو؛ وہ اس برائی کو مٹا دے گی، اور لوگوں کے ساتھ اچھے اخلاق سے پیش آیا کرو۔ (ترمذی)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: عقلمند وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے اور موت کے بعد کے لئے عمل کرے اور (بیوقوف) عاجز ہے وہ شخص جو اپنے نفس کو خواہشوں کے پیچھے لگائے اور اللہ سے امیدیں باندھے۔ (ترمذی)

انسان کا جب نفس کا تزکیہ نہیں ہوتا تو وہ نفس انسان کو حرام وحلال پسند کی غذائیں کھانے کی خواہش پیدا کرتا ہے، فیشن کے نام پر نیم عریاں لباس اور عریانیت کو اعلیٰ کلچر سمجھاتا ہے، اور جی کی خواہش پر یہود ونصاریٰ کا بے پردہ وبے حیاء کلچر پسند کرنے کی ترغیب دیتا ہے، اس کی وجہ سے انسان میں نیکی اور بدی کا تصور مٹ جاتا ہے۔

انسان کی اللہ تعالیٰ نے یہ عادت بھی بنائی کہ وہ کسی چیز میں ماہر بننے کے لئے اس کی خوب مشق اور پریکٹس کرتا ہے، اس کی تربیت حاصل کرتا ہے، اس لئے انسان تزکیہ

نفس کی پریکٹس اور تربیت حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔

انسان کسی مشین یا کار چلانے کے لئے ڈرائیونگ کی تربیت حاصل کرتا ہے، اور یہ تربیت لوگوں کے درمیان ٹرافک کے ماحول میں حاصل کرتا ہے، اُسے عوام کے درمیان سڑک پر کامیابی کے ساتھ ڈرائیونگ کرنے کے لئے اچھا ماہر ڈرائیور بننا ضروری ہے، اگر وہ تربیت حاصل کئے بغیر گاڑی چلائے گا تو گاڑی کو صحیح نہیں چلا سکتا۔

یہی حال انسان کے جسم کی گاڑی کا ہے، اس کو اپنے جسم کے روحانی مشین کو صحیح چلانے کی تربیت اور مشق کرنی ہوگی، یوں سمجھئے کہ جسم ایک گاڑی ہے اور روح اس کا ڈرائیور، کامیاب ڈرائیور وہی ہوگا جو گاڑی کی اسٹیرنگ خود اپنے کنٹرول میں رکھے، اگر ڈرائیور اسٹیرنگ کو کنٹرول کرنا نہیں جانتا تو وہ ناکام ڈرائیور ہوگا، تزکیۂ نفس میں انسان کو نفس امارہ جسم کی ناجائز خواہشات کو کنٹرول کر کے نفس لوّامہ اللہ کی اطاعت کی تربیت دیتا ہے، اگر یہ تربیت نہ دی جائے تو روح جسم کے کنٹرول میں چلے گی، جسم روح پر قابو پا کر جیسے چاہے انسان سے اعمال کروائے گا۔

اگر وہ تزکیہ نفس کی تربیت حاصل نہ کرے تو جسم کے اعضاء کو تقویٰ و پرہیزگاری والی روحانی زندگی میں نہیں چلا سکے گا، اور تربیت حاصل کرے تو وہ اپنے جسم کو روح کے کنٹرول میں دے کر اللہ کی مرضیات پر چلا سکتا ہے اور دنیا سے کامیاب زندگی گذار کر جا سکتا ہے، جب انسان نفس پر کنٹرول پانا سیکھ جائے گا تو اپنے جسم کی گاڑی کو خراب سے خراب راستے پر چلاتے ہوئے بھی اچھی طرح کنٹرول کر کے چلا سکتا ہے، نفس لوّامہ انسانی زندگی کا بریک ہے، انسان کو اس کے استعمال کا طریقہ سیکھنا چاہئے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تمہارے جسموں کو نہیں دیکھتا اور نہ تمہاری صورتوں کو دیکھتا ہے بلکہ وہ تمہارے دلوں (کی کیفیت) کو دیکھتا ہے۔ (مسلم)

اللہ تعالیٰ نے جن باتوں سے رُکنے کا حکم دیا ہے ان سے رُکے بغیر اور جن کاموں

کے کرنے کا حکم دیا ہے ان کو ادا کئے بغیر تزکیۂ نفس نہیں کیا جا سکتا، تزکیۂ نفس سے نیکیوں سے محبت اور برائیوں سے نفرت پیدا ہوتی ہے، اور اعمال صالحہ یعنی نیکیوں پر عمل شروع ہو جاتا ہے اور آسان بھی ہوتا ہے۔

غیر مسلموں کے پاس غیر فطری طریقوں پر تزکیۂ نفس کا نظام

غیر مسلموں کے پاس تزکیۂ نفس کا عجیب و غریب طریقہ ہے، وہ اللہ کی منع کردہ چیزوں کو چھوڑے بغیر اور جن کاموں کا کرنے کا حکم ہے ان کو ادا کئے بغیر تزکیہ نفس کرتے ہیں، تزکیہ نفس کے لئے سب سے پہلے شرک، کفر، بدعات وخرافات اور فسق وفجور سے حقیقی توبہ کرنا لازم ہوگا، دنیا میں سوائے اسلام کے دوسرے مذاہب گناہوں سے بچنے اور روحانی ترقی کے لئے غیر فطری طریقے اختیار کر کے نفس کا تزکیہ کرنا چاہتے ہیں، اور جسم وروح کو تکالیف میں مبتلا کر کے نفس کو کچلنے کا طریقہ اختیار کرتے ہیں جس میں وہ ناکام ہو جاتے ہیں۔

نصاریٰ نے اللہ تعالیٰ کے حکم کے بغیر رہبانیت کا طریقہ ایجاد کیا اور اس کے لئے بڑی بڑی خانقاہیں بنائی گئیں، مردوں اور عورتوں کو زندگی بھر شادی نہ کر کے خدا کے لئے وقف ہو جانے اور کوئی کام دھندا نہ کرنے اور ماں باپ اور رشتہ داروں سے الگ رہ کر مذہب کی خدمت کرنے کو اللہ تعالیٰ سے تعلق اور روحانی طاقت میں اضافہ سمجھا؛ جس میں وہ ناکام ہو گئے، چوری چھپے اپنی نفسانی خواہش کی شہوت کو ناجائز طریقوں سے عورتوں، بچوں اور یہاں تک کہ ہم جنسی سے پوری کرنے لگے، گناہوں پر پیشوا اپنے لئے یا کلیسا کے لئے کچھ جرمانے کی رقم وصول کر کے گناہ معاف ہونے کا یقین دلانے لگا، یا پھر خاص رنگ کے پانی میں غوطہ لگانے سے گناہوں سے پاک ہو جانے کا تصور رکھتے ہیں۔

گناہ کی معافی کے لئے کوئی وزن اُٹھائے پھرتا، کوئی برہنہ دلدل میں مہینوں پڑا رہتا، زہریلی مکھیاں اُسے کاٹتیں، کوئی دن رات خشک کنویں ہی میں رہتا، کوئی خار دار جھاڑیوں میں پڑا رہتا، کوئی ایک ٹانگ پر کھڑا رہتا، ان کے جسم کی گندگی دوسرے لوگ

ولی سمجھ کر صاف کرتے، کوئی جنگلوں میں مارا مارا پھرتا، گھاس پھوس کھا کر زندگی گذارتا، کوئی قبروں میں وقت گذارتا، کوئی بالکل برہنہ ہو کر اپنی ستر کو اپنے جسم کے لمبے لمبے بالوں سے چھپاتا، کوئی زمین پر رینگتے ہوئے یا لوٹتے ہوئے میلوں چلتا۔

عورتوں کے ذہنوں میں یہ بات ڈالی گئی کہ وہ اگر آسمانی بادشاہت میں داخل ہونا چاہتی ہیں تو شادی نہ کریں، شادی شدہ ہوں تو شوہروں کو چھوڑ دیں، عورت مسیح کی خاطر راہبہ بن کر رہے، کنواری رہے، وہ مسیح کی دولہن ہے، انہوں نے جسمانی لذتوں کو کچلنے کے لئے نفس کو بالکل کچل دینے کا طریقہ اختیار کیا، وہ اپنے جسم کی حیوانی طاقت کو ختم کرنے کے لئے خواہشات کو مارنا ضروری سمجھتے تھے، کوئی مرد پادری یا راہب بننے کے بعد بیوی سے تعلق رکھے تو اُسے ناجائز تعلق سمجھتے اور اس کے لئے یہ قانون بنایا کہ وہ دو مردوں کے سامنے بیوی سے ملاقات کرے، وہ سمجھتے تھے کہ ماں' باپ' بھائی' بہنوں اور اولاد سے ملنے سے روحانی ترقی میں رُکاوٹ پیدا ہوتی ہے، جو شخص خدا کی محبت چاہتا ہے وہ انسانی محبت اور تعلق کی ساری زنجیروں کو توڑ کر الگ رہ کر زندگی گذارے۔

فطرت کے خلاف مجاہدہ کرنے کے لئے نفس کا تزکیہ اور اس پر قابو پانے کے لئے نفس کشی کی خاطر ایک ہی بستر پر غیر مرد غیر عورت سوتے، راہب اور راہبہ ایک ساتھ ایک حمام میں ننگے نہاتے، نفس کو قابو میں کرنے کے لئے ایک دوسرے جسموں کو ہاتھ لگاتے، جس میں وہ ناکام ہوگئے، ان طریقوں سے نفس پر قابو نہ پایا گیا بلکہ خواہشات بڑھتی گئیں اور حیوانیت اور جنس پرستی بڑھتی گئی اور وہ نفس کے غلام بن گئے۔

اسی طرح دوسری مشرک قوموں نے اپنے جی جان کو تکالیف میں مبتلا رکھ کر نفس کو کچلنا چاہا، وہ خاص رنگ کے گیروے کپڑے پہن کر یا صرف ایک چادر اوڑھ کر ننگے رہنے یا نیم برہنہ لباس پہن کر پھرتے ہیں، جبکہ اللہ نے انسان کی یہ فطرت بنائی کہ وہ ایک ہی رنگ کا اور ایک ہی طرح کا کپڑا ہمیشہ پہن کر نہیں رہ سکتا مختلف رنگ اور مختلف موسموں میں مختلف قسم کے کپڑے استعمال کرتا ہے، بعض لوگ گوشت کھانے کو اپنے اوپر حرام رکھ کر نفس کو کچلنے

یا صرف ترکاریاں کھانا چاہتے ہیں؛ تاکہ شہوت پیدا نہ ہو، اللہ نے انسان کی فطرت یہ بنائی ہے کہ وہ ہمیشہ ایک ہی قسم کا کھانا نہیں کھا سکتا، ایسے بہت سے لوگ جنہوں نے اپنے اوپر گوشت حرام کرلیا لیکن چوری سے گوشت کھاتے ہیں، بعض لوگ سنیاس لے کر لوگوں سے دور رہتے ہیں، بعض لوگ پہاڑ پر ایک پیر اُٹھا کر گیان میں کھڑے رہتے ہیں، بعض لوگوں نے نیم برہنہ لباس میں دن رات گیان میں بیٹھنے کو روحانی ترقی کا ذریعہ سمجھا، زیادہ تر لوگ دنیا کی زندگی میں عورت کو روحانی رُکاوٹ کا ذریعہ سمجھتے ہیں اوران سے دور رہتے ہیں، ان کی چاہت پیدا نہ ہونے کے لئے مُٹھوں اور خانقاہوں میں ان کے ناک' کان عیب دار بنا کر رکھتے ہیں، انسان اپنی فطرت سے ہٹ کر دو قدم بھی نہیں چل سکتا، ناکام ہوجاتا ہے۔

اسلام نے انسان کو نفس کو کچلنے یا نفس کو آزاد چھوڑ کر آوارہ بنانے کی اجازت نہیں دی، انسان نفس کو بالکل کچل نہیں سکتا، اسلام نے اس کے حدود مقرر کئے ہیں، جس طرح ایک گھوڑے کو رسی سے باندھ کر اس کو ایک محدود حصہ تک گھومنے پھرنے کی آزادی دی جاتی ہے؛ اسی طرح اسلام نے نفس کو ایک محدود حصہ تک گھومنے اور اپنے تقاضوں کو جائز حدود میں اعتدال کے ساتھ پورا کرنے کی تعلیم دی ہے۔

اسلام انسانوں کو آوارہ گردی کرنے، زنا کرنے یا بیوی یعنی مرد و عورت کو ایک دوسرے سے بالکل علاحدہ رہنے کی تعلیم نہیں دیتا بلکہ نکاح کے ساتھ اپنی شہوت کو پوری کرنے کی تعلیم دیتا ہے، نکاح کے ذریعہ آپس میں خاندان بنانے اور ہمدردی و محبت پیدا کرنے کی تعلیم دیتا ہے، اسلام انسان کو ہر غذاء کھانے کی اجازت دیتا ہے، مگر چند جانوروں کو حرام کرتا ہے تاکہ انسان میں ان کی صفات پیدا نہ ہوں اوران کے جسم کو نقصان نہ پہنچے، اسلام مشروبات سے منع نہیں کرتا، البتہ جن میں نفع کم اور نقصان زیادہ ہو اور جو عقل کو ختم کردے اور جس سے جسم اور روح دونوں کو نقصان ہو انہیں حرام قرار دیتا ہے۔

اسلام نے یہ بھی تعلیم دی کہ وہ نفس کے تقاضوں کو اعتدال کے ساتھ پورا کریں، اس کو اللہ کی عبادت و اطاعت بتلایا، دنیا میں رہیں، ماں باپ کی خدمت کریں، حلال

رزق سے اہل وعیال کی پرورش کریں، دنیا کے لوگوں کی مخالفت کو برداشت کرکے ان کی اصلاح کریں، غریبوں اورمحتاجوں کی مدد کریں، اسلام دنیا سے الگ ہوکر جنگلوں میں چلے جانے یا رہبانیت اختیار کرنے کی تعلیم نہیں دیتا؛ بلکہ گناہ اور برائی کے ماحول میں رہ کر ان سے بچتے ہوئے نیکی اور اعمالِ صالحہ کے ساتھ زندگی گذارنے کی تعلیم دیتا ہے، زندگی کے ہر شعبہ میں شر سے بچ کر نفس کی غلط خواہشات سے دور رہ کر نیکی اور پرہیزگاری کے ساتھ اعمالِ صالحہ اختیار کرکے آخرت بنانے کا طریقہ سکھایا ہے۔

اسلام نے رہبانیت اختیار کرنے سے منع کیا ہے

بخاری ومسلم کی متفق علیہ روایت میں ہے کہ تین صحابہ کرامؓ نے آپس میں ایک عہد کیا، ایک نے کہا: میں ساری رات نفل پڑھا کروں گا، دوسرے نے کہا: میں ہمیشہ روزہ رکھوں گا اور کبھی ناغہ نہ کروں گا، تیسرے نے کہا: میں کبھی شادی نہیں کروں گا، عورت سے کوئی واسطہ نہیں رکھوں گا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب ان تینوں کے اس عہد کا علم ہوا تو آپؐ نے ان کو بلایا اور فرمایا: اللہ کی قسم! میں تم سے زیادہ اللہ سے ڈرتا ہوں اور اس سے تقویٰ کرتا ہوں، مگر میرا طریقہ یہ ہے کہ میں روزہ بھی رکھتا ہوں اور نہیں بھی رکھتا ہوں، راتوں کو نماز بھی پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں، عورتوں سے نکاح بھی کرتا ہوں، جس کو میرا طریقہ پسند نہ ہو اس کا مجھ سے کوئی واسطہ نہیں ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اپنے اوپر سختی نہ کرو کہ اللہ تم پر سختی کرے، ایک گروہ اسی طرح تشدد اختیار کیا تھا تو اللہ نے بھی اُسے سختی سے پکڑا، دیکھ لو ان کی باقیات راہب خانوں اور کلیساؤں میں موجود ہیں۔ (ابوداؤد)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں اللہ کی طرف سے رہبانیت دے کر نہیں بھیجا گیا ہوں، اچھا دین ملتِ ابراہیمؑ ہے جو خالص اور آسان ہے۔

آپؐ نے یہ بھی فرمایا: اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ اپنے بندے پر کھانے پینے میں اپنی

نعمت کا اثر دیکھے۔

بیوی کا حق ادا کرنے کی تاکید: حضرت عثمان بن مظعون رضی اللہ عنہ کی اہلیہ ایک مرتبہ ازواج مطہراتؓ کے پاس آئیں، ازواج مطہراتؓ نے ان کو الجھی ہوئی حالت میں دیکھا اور کہا: تمہیں کیا ہو گیا ہے؟ کیا تمہارے شوہر مالدار قریش میں سے ایک نہیں ہیں؟ بیوی نے کہا: مجھے ان سے کوئی نفع نہیں! وہ رات بھر نماز پڑھتے ہیں، دن بھر روزہ رکھتے ہیں، ازواجِ مطہراتؓ نے رسول اللہ ﷺ سے اس واقعہ کا ذکر کیا، آپؐ نے حضرت عثمان بن مظعونؓ کو بلایا اور فرمایا: کیا تم میری پیروی نہیں کرتے؟ اور فرمایا: تم رات بھر نماز پڑھتے ہو اور دن میں روزہ رکھتے ہو، فرمایا: ایسا نہ کرو! کیونکہ تمہارے بدن کا تم پر حق ہے، تمہاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے۔

اسلام بیوی کے ساتھ جائز طریقہ پر نفسانی خواہش پوری کرنے کو عبادت اور ثواب کہتا ہے، ایک مرتبہ حضرت عثمان بن مظعونؓ اپنے کمرے میں دروازہ بند کر کے بیٹھے عبادت کر رہے تھے، حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دروازے کے دونوں پٹ پکڑ کر کھڑے ہو گئے اور فرمایا: عثمان! اللہ نے مجھ کو رہبانیت کے لئے نہیں بھیجا، دو تین مرتبہ دوہرانے کے بعد فرمایا: بہترین دین ملتِ ابراہیمی ہے جو خالص اور آسان ہے۔

حضرت عبداللہ بن حنظلہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ جو یہود کے بڑے عالم اور سردار تھے، دولتمند تھے، اسلام لانے کے بعد وہ اپنے سر پر لکڑیوں کا گٹھا لادے ہوئے گذر رہے تھے، لوگوں نے ان کو دیکھ کر کہا: یہ کام آپؓ اپنے غلاموں سے کیوں نہیں کرواتے؟ کیا وجہ ہے کہ آپ خود گردن پر اُٹھا کر لیجا رہے ہیں؛ حالانکہ اللہ نے آپ کو صاحب مال بنایا ہے؟ انہوں نے جواب دیا: میں اپنے نفس کا تزکیہ کر رہا ہوں کہ وہ یہ کام کرنے میں کتنا راضی ہے اور کتنا ناخوش ہے، اس عمل کے ذریعہ میں اپنے نفس کے تکبر کو دور کرنا چاہتا ہوں، میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا ہے، آپؐ فرماتے تھے: جنت میں وہ بندہ داخل نہیں ہوگا جس کے دل میں ذرہ برابر بھی تکبر ہو۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم باوجود پیغمبر اور اقتدار رکھنے کے خود بازار جا کر اپنی

ضرورت کی چیزیں خریدتے اور خود ہی اُٹھا کر لاتے تھے۔

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ اپنے کندھے پر کپڑے لادے جاتے اور کپڑوں کی تجارت کرتے تھے، مسجد نبوی اور مسجد قباء کی تعمیر کے وقت اور جنگ خندق کے وقت اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم صحابہ کرامؓ کے ساتھ مٹی اور گارا اُٹھا اُٹھا کر لا رہے تھے، حضرت عمر رضی اللہ عنہ بیت المقدس کے سفر میں اپنے غلام کو بھی اونٹ پر باری باری سے انصاف کے ساتھ سوار کر کے اونٹ کی نکیل پکڑ کر چل رہے تھے، اور بیت المقدس کے پاس ان کی نکیل پکڑنے اور غلام کے سوار ہونے کے باری تھی، غلام کے کہنے پر بھی کہ آپ سوار ہو کر داخل ہوئے، غلام کی باری کا پورا خیال کیا اور اس کو سوار کر کے نکیل پکڑ کر بیت المقدس میں داخل ہوئے۔

ایک عورت کے دردِزہ کے وقت اپنی بیوی کو لے جا کر اس کی مدد کروائی اور خود باہر ٹھہرے رہے، کسی گھر میں بچوں کو روتا ہوا سن کر واپس آ کر اپنی پیٹھ پر اناج لاد کر لے گئے، غلام کے اصرار کے باوجود اس کو بوجھ اُٹھانے نہیں دیا اور کہا کہ قیامت میں اپنا بوجھ خود اُٹھانا ہوگا، بعض بزرگ اپنے نفس کی خواہش کے خلاف زبان کے مزے کو توڑنے کے لئے سوکھی روٹی کو بغیر سالن کے صرف پانی میں ڈبو کر نرم کر کے زبردستی کھاتے اور وہی پانی پی لیتے تھے، شیخ سرّی سقطی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا: ۴۰ رسال سے میرا نفس خواہش کر رہا ہے کہ میں شہد اور روٹی کھاؤں، میں نے اب تک اس کی خواہش پوری نہیں کی، اللہ والے اپنے نفس کو قابو میں رکھنے کے لئے حلال چیزوں سے بھی اپنے آپ کو بچاتے ہیں تا کہ نفس پھر حرام مانگنے کا عادی نہ بن جائے۔

حضرت اویس قرنی رضی اللہ عنہ نے فرمایا: بہت سونے والی آنکھ، اور بہت کھانے والے پیٹ سے اللہ کی پناہ مانگو۔

نفس کی ہر حلال چیز کی خواہش بھی جب پوری کرتے ہیں تو وہ دنیا کی لذتوں میں خواہشات کا عادی بن جاتا ہے۔

نفس کی مخالفت کرنے سے وہ کمزور ہو جاتا ہے، ایک مرتبہ اس کے تقاضے پورے

کریں گے تو وہ اگلی مرتبہ عادی بن کر ہر چیز کا شدت سے تقاضا کرے گا۔

انسان جب برائی سے بچنے کا پختہ ارادہ کرلیتا ہے تو نفس امارہ کا زور ٹوٹ جاتا ہے، اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کے غلط حکم کے خلاف عمل کرلے۔

ایک بزرگ اپنے مریدوں کے ساتھ مجلس میں بیٹھے تھے، یکایک مریدوں کے سامنے زور زور سے کہنے لگے: تو میرا خدا نہیں اور نہ میں تیرا بندہ ہوں، کچھ دیر بعد مریدین نے حال پوچھا تو کہا: میرا نفس مجھے میٹھائی اور ٹھنڈا پانی مانگ رہا ہے، تو میں نے کہا: ''میں تیری بات نہیں مانوں گا، تو میرا خدا نہیں اور نہ میں تیرا بندہ ہوں''۔

جب کسی انسان میں دوسرے آدمی کے تعلق سے نفس یہ احساس دلائے کہ میں قابل اور اونچے مقام والا ہوں، وہ میرے مقابل غریب معمولی انسان ہے، اس کی حیثیت نوکر اور غلام کی ہے، میں اس کو سلام کیوں کروں، عزت کیوں دوں، وہ مجھے سلام کرے اور مجھے عزت دے، میں اگر سلام کروں گا تو یہ میری شان اور عزت کے خلاف ہے، اپنے نفس امارہ کی اس ترغیب پر فوراً غریب' معمولی اور اپنے سے کمتر آدمی کو یہ سوچ کر سلام کرنے میں پہل کرو کہ یہ مجھ سے بہتر انسان ہے، اللہ کے واسطے سلام کرنے میں پہل کرے، فوراً اس غریب کو سلام کرے اور اس سے محبت و عاجزی سے مصافحہ اور معانقہ بھی کرے، اس سے نفس کا غرور اور تکبر ٹوٹے گا۔

☆ کرکٹ میاچ عین دلچسپ موڑ پر ہو یا فلم یا گانوں کی آواز پر اذان کے ساتھ ہی نفس کے روکنے، دیکھنے اور سننے کی خواہش کے خلاف اذان کے ساتھ ہی نماز کا رُخ کرنا تزکیہ نفس ہوگا، اور ناچ گانوں کا دیکھنا آنکھ، کان اور دل و دماغ کا زنا تصور کرنا تزکیۂ نفس ہوگا۔

☆ بے پردہ عورتوں کے حسن و خوبصورتی پر یا راستے میں لگے ننگے و نیم برہنہ تصاویر اور پوسٹرس پر نظر پڑتے ہی نفس کی خواہش کے خلاف فوراً اللہ کا حکم ذہن میں لائے کہ اللہ نے نظروں کو نیچی رکھنے کا حکم دیا ہے، پھر اللہ کی محبت اور اطاعت میں آنکھوں کو پھیر لینے سے نفس کی تربیت اور تزکیہ ہوگا، نفس عورتوں کو گھورنے سے پرہیز کرے گا۔

☆ کسی کے مال دولت، عہدہ و کرسی، خوشحالی اور اعلیٰ تعلیم و مرتبہ پر رال ٹپکا کر نفس اگر حسد اور جلن میں مبتلا ہو اور خواہش کرے کہ اس کی دولت اور خوشحالی ختم ہو جائے اور وہ فقیر و بھکاری بن جائے اور وہ سب چیزیں مجھے مل جائے، تو نفس کی مخالفت میں یہ خیال پیدا کرے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے حسد و جلن سے نیکیوں کے اس طرح ختم ہونے کا ذکر فرمایا جیسے آگ سوکھی لکڑیوں کو کھا جاتی ہے، اس لئے نفس کے خلاف اللہ سے اس انسان کے لئے فوراً دعاء کرے کہ یا اللہ اس کی دولت اور خوشحالی میں اضافہ فرمائے اور اُس کو تقویٰ کے ساتھ سلامتی و عافیت عطا فرمائے، اس کو ترقی اور سکون عطا فرمائے، اس سے نفس کا حسد اور جلن ختم ہو جائے گا۔

☆ کسی کی برائی اور غیبت کرنے کی نفس میں خواہش پیدا ہو اور نفس اس انسان کو لوگوں کے سامنے بے عزت و ذلیل کرنے کے لئے غیبت کروانا چاہتا ہو تو فوراً دل میں یہ خیال لائے کہ اس سے میری نیکیاں اس آدمی کو چلی جائیں گی اور اس کے گناہ مجھے لینے پڑیں گے، فوراً اس انسان کی لوگوں کے سامنے برائی کو چھپا کر اچھائی بیان کرے، اس سے نفس کی مخالفت ہو جائے گی اور ذہن میں یہ خیال پیدا ہوگا کہ میں غیبت کر کے کسی کا مردار گوشت نہیں کھا سکتا، اللہ والے زیادہ بات نہیں کرتے، بیکار بات نہیں کرتے، کام کی بات کرتے ہیں اور مختصر کرتے ہیں، ہم میں اور غیر مسلم کی گفتگو میں فرق ہونا ضروری ہے، یہ خیال لائے کہ میں اللہ اور رسول کی نافرمانی نہیں کر سکتا، اللہ کا حکم ہے کہ ہم ایک دوسرے کی غیبت نہ کریں۔

☆ جب نفسانی خواہش اور شہوت بڑھ جائے اور زور میں آجائے اور آنکھ مختلف نوجوان عورتوں کو گھور کر لذت حاصل کرنا شروع کردے تو اللہ کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہدایت پر کہ فوراً اپنی بیوی سے شہوت پوری کرلو، بیوی کی طرف متوجہ ہو جائے تو نفس کا بھٹکنا رُک جائے گا، یا پھر شادی شدہ نہ ہو تو نفس کو کمزور کرنے کے لئے روزوں کا اہتمام کرو، اس سے نفس قابو میں رہے گا۔

☆ اگر نفس رسم و رواج چاہے یا ریا کاری، نام و نمود، دکھاوا، شان و شوکت ظاہر کرنے کے

لئے غیر ضروری دولت برباد کرنے کا خیال پیدا کرے تو اپنے آپ سے پوچھے کہ کیا تو شیطان کا بھائی بننا چاہتا ہے یا مؤمن رہنا چاہتا ہے؟ اگر شیطان کا بھائی بننے تیار ہے تو فضول خرچی کرلے اور اللہ کی لعنت میں مبتلا ہوجائے، مؤمن فضول خرچی، جاہلانہ رسوم ورواج نہیں کرتا، اور جتنا زیادہ نیک کام چھپا کر کرنے سے نفس کی تربیت ہوتی ہے اور نفس لوّامہ بنتا ہے، نفس کو احساس دلائیے کہ دولت اللہ کی نعمت، عطاء اور امانت ہے، اس کا حساب لیا جائے گا۔

☆ فجر کی نماز کے وقت نفس انسان کو گہری نیند سے اٹھنے نہیں دیتا، سُلاتا رہتا ہے، پھر نیند سے بیدار ہوتے ہی پورے جسم کی لیٹے لیٹے ہی ایک انگڑائی لیجئے اور نفس سے پوچھئے کہ تو بڑا ہے یا اللہ بڑا ہے؟ مجھے نیند سے محبت ہے یا اللہ سے محبت ہے؟ اس سے نفس امارہ کمزور ہوجائے گا۔

☆ اگر کوئی لین دین میں روپیہ پیسہ غلطی سے بڑھ کردے دے، نفس اس کو رکھ لینے کی ترغیب دیتا ہے، تو فوراً یہ خیال پیدا کرے کہ میں ایمان والا ہوں، بے ایمان نہیں ہوں، اللہ دیکھ رہا ہے، یہ زیادہ پیسہ میرے لئے حرام ہے، فوراً زیادہ روپیہ واپس کردے، اس سے نفس کا تزکیہ ہوگا۔

☆ نفس چاہتا ہے کہ شادی کے وقت جوڑے گھوڑے کی رقم، سامانِ جہیز کا مطالبہ کرکے لیا جائے، یا نوکری میں رشوت لے کر کام کیا جائے، جب ایسا وقت اور خیال آئے تو نفس کو احساس دلائیے کہ یہ اللہ نے حرام کیا ہے، اگر لوں گا تو ان کے معاوضہ میں میری نماز، روزے اور حج دینے پڑیں گے، اور دوسروں کے گناہ اپنے اوپر لینے پڑیں گے۔

☆ وعدہ خلافی کرنے یا مکان، دُکان اور امانت میں خیانت کا خیال آجائے، یا گالی گلوج زبان پر آجائے تو سوچئے کہ کیا میں منافق تو نہیں ہوگیا؟ گالی منافق دیتا ہے، وعدہ خلافی اور امانت میں خیانت منافق کرتا ہے، مؤمن کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان منافقانہ صفات سے دور رہنے کا حکم فرمایا ہے، اس سے نفس امارہ خاموشی اختیار کرے گا، نفس لوّامہ ایمانداری اور وعدہ پورا کرنے کی ترغیب دے گا۔

تزکیہ نفس کے لئے کسی غیر عورت کے ساتھ اکیلے میں مت رہئے، بے پردہ عورت سے نگاہیں ہٹا کر بات کریں، جہاں غیبت کی جا رہی ہے ان کو روکیں یا وہاں سے فوراً اُٹھ جائیں، لڑکیوں کو بچپن سے شرم وحیاء کا عادی بنائیں، مکمل لباس پہننے کا عادی بنائیں، فجر کی نماز نہ پڑھ سکے تو فوراً بیدار ہوتے ہی وضو کر کے پہلے نماز ادا کریں، کوئی گناہ ہو جائے تو فوراً نیکی کرے، خیر خیرات کرے یا نفل نماز ادا کرے، گناہ کے خیالات پیدا ہونے پر نفس کو دبانے اور کمزور کرنے کے لئے خوب اللہ کا ذکر شروع کر دیں، نماز میں غائب دماغی پیدا ہو جائے تو نماز کو دوہرانے سے نفس بھٹکنے نہیں دیتا، غلطی کرنے سے روکتا ہے، نفس گھر میں یا دیر سے نماز پڑھنے کی ہدایت دے تو فوراً اس کے خلاف مسجد جائے اور وقت پر نماز ادا کر لے، عورتیں دیر سے نماز ادا کرنے کا ذہن نہ بنائیں، اذان کے ساتھ ہی وقت پر نماز ادا کر لیں، اس سے نفس دب کر اسی کا عادی بن جائے گا۔

نفس کی تربیت کا ایک زبردست طریقہ روزہ بھی ہے

نفس کو پاک کرنے، گناہوں سے محفوظ رکھنے اور نفس لوّامہ کو طاقتور بنانے کے لئے اسلام نے ہر مسلمان پر سال میں ایک مرتبہ ایک مہینہ کے روزے فرض کئے ہیں، اس کے علاوہ ہر مہینہ نفل روزے رکھنے کی تعلیم دی ہے، روزہ انسان کے نفس امارہ کو کنٹرول کر کے نفس لوّامہ کو طاقتور بنا کر اعمال صالحہ کی مشق کرنے کا طریقہ بھی سکھایا ہے اور انسان آسانی سے نفس امارہ کو کمزور کر کے نفس لوّامہ کو طاقتور بنا سکتا ہے، اور روح کو غلبہ دے سکتا ہے، روزہ میں خاص طور پر پیٹ سے بھوکا اور حلق سے پیاسا رکھ کر جسم یعنی نفس کو مستی، خواہشاتِ نفسانی، سستی و کاہلی، آرام پسندی اور شہوت کو کمزور کر دیا جاتا ہے، آنکھ، کان، زبان اور دل و دماغ کو بھی روزہ میں رکھ کر نفس لوّامہ کو طاقتور بنایا جاتا ہے؛ تاکہ روح پورے جسم پر قابو پا کر اپنی گرفت مضبوط رکھنے کی مشق کرے اور انسان آسانی سے تقویٰ و پرہیزگاری اختیار کر سکے۔

اسلام نفس امارہ کے زور کو کم کرنے کے لئے غیر مرد اور غیر عورت کو اکیلے میں ملنے،

اکیلے رہنے اور مصافحہ کرنے کی ہرگز اجازت نہیں دیتا، نفس لوّامہ کو مضبوط کرنے کے لئے حالتِ روزہ میں جائز کاموں سے بھی دور رہنے کا حکم ہے، یہاں تک کہ بیوی کو شہوت کی نگاہ سے بھی نہیں دیکھ سکتا، اس کی وجہ سے انسان حرام کاموں کو آسانی سے چھوڑ سکتا ہے اور نفس پر قابو پا کر نفس لوّامہ کو استعمال کرنے کی طاقت اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔

دنیا کے ہزاروں انسان اپنے نفس کی تربیت نہ کرنے کی وجہ سے وہ لوگ جسم اور نفس امارہ کو طاقتور بنا کر روح کو کمزور کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے جسم اور روح، نفس امارہ کے کنٹرول میں زندگی گذارتے ہیں، ان کی روح بیمار بنی ہوئی ہوتی ہے، اس کی مثال بالکل ایسی ہے کہ ڈرائیور گاڑی کو اپنے کنٹرول میں رکھ کر چلانے کے بجائے خود اسٹیرنگ کو آزاد چھوڑ کر یا خود اسٹیرنگ کے کنٹرول میں چلا گیا ہے، یعنی جسم کے اعضاء جو مانگیں جو خواہش ظاہر کریں، ان کا نفس امارہ اسی کا حکم دیتا ہے اور وہ پورا کرتا ہے، شیطان ایسے انسان کے نفس کو خوب استعمال کرتا ہے، دوسرے مذاہب کے لوگ بھی روزہ رکھتے ہیں مگر وہ اپنے نفس کی تربیت اور تزکیہ نہیں کر سکتے، حالت روزہ میں بھی وہ نفس کو آزاد چھوڑ دیتے ہیں اور اپنے اوقات کو ڈرامے دیکھ کر، گانے سن کر، پھل پھلاری کھا کر وقت گذار لیتے ہیں، نفس پر کوئی قابو نہیں کرتے، آنکھ، کان اور دل و دماغ کو کنٹرول نہیں کرتے، جس کی وجہ سے نفس امارہ آوارہ بن کر اللہ کی اطاعت سے دور بھاگتا ہے۔

نفس کی تربیت کا ایک اہم ذریعہ نماز اور تہجد کی نماز ہے

سورۂ مزمل کی آیت:۶ میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

آیت:۔ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً ٥

ترجمہ:۔ بے شک رات کے وقت اُٹھنا ہی ایسا عمل ہے جس سے نفس اچھی طرح کچلا جاتا ہے اور بات بھی بہتر طریقے پر کہی جاتی ہے۔

یعنی رات کو اُٹھ کر تہجد کی نماز پڑھنے سے انسان کے لئے اپنی نفسانی خواہشات پر

قابو پانا آسان ہوجاتا ہے اور رات کے وقت میں چونکہ شور وغل نہیں ہوتا اس لئے تلاوت اور دعاء ٹھیک ٹھیک اور حضورِ قلب کے ساتھ ادا ہوتی ہیں، دن کے وقت یہ فائدے کم ہوتے ہیں، جو لوگ اپنے نفس پر قابو پانے میں کمزور ہوں ان کو چاہیئے کہ وہ دن میں پانچ نمازوں کی پابندی وقت پر کرلیا کریں اور خاص طور پر کوشش کر کے تہجد پڑھیں، ہر روز اپنے نفس امارہ کو دبانے اور نفس لوّامہ کو مضبوط کرنے کا یہ فارمولہ اللہ تعالیٰ نے اپنے خاص بندوں کو سکھایا ہے، نفس اس وقت آرام اور نیند چاہتا ہے اور اٹھنے نہیں دیتا، ایک انسان خالص اللہ کی محبت میں اپنے جسم کو نیند سے قابو پا کر بغیر ریاکاری کے اٹھنے پر مجبور کرتا ہے اور دنیا کی ہر خواہش اور خیالات اور تکبر سے دور رہ کر اللہ سے رجوع ہوتا ہے، تہجد ایک ایسی نماز ہے جو نفس امارہ کو بری طرح شکست دیتی ہے اور ناکارہ بنادیتی ہے، جو لوگ اس نماز کے عادی بن جاتے ہیں ان پر نفس امارہ کا زور نہیں چلتا، وہ بہت کمزور پڑجاتا ہے۔

توبہ تزکیۂ نفس کا ایک بہت بڑا رکن ہے

توبہ واستغفار تزکیہ نفس کا بہت ہی اہم رکن ہے، اس سے نفس امارہ پر گرفت قائم ہوتی ہے اور نفس قابو میں آکر نفس لوّامہ کو طاقت ملتی ہے، اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم وحوا علیہما السلام کی مثال پیش کر کے یہ تعلیم دی کہ جب شیطان نے ان کو ہمیشہ ہمیشہ جنت میں رہنے کا دھوکہ دے کر گمراہ کیا اور ان کے نفس امارہ نے ان کو منع کردہ درخت کا پھل کھانے کی ترغیب دی اور وہ کھالئے، تو ان کو شاہی جنتی لباس اور جنتی عیش وآرام سے محروم کردیا گیا، پھر جب ان کو نفس لوّامہ نے غلطی کا احساس دلایا، شرمندگی اور ندامت ہوئی تو انہوں نے فوراً توبہ کر کے اللہ سے معافی مانگی، اللہ کو راضی کرلیا، قرآن مجید میں ایمان والوں کو گناہ ہوجانے پر سچی اور پکی توبہ کرنے کی تعلیم دی گئی، توبہ کے لئے انسان کو حقوق اللہ کے گناہ، حقوق النفس کے گناہ اور حقوق العباد کے ظلم وگناہ کی تلافی کرنی پڑتی ہے، اس سے نفس پر بہت گراں گذرتا ہے اور گرفت قائم ہوتی ہے، توبہ کے ذریعہ جو حقوق چھوٹ گئے ہیں

انہیں ادا کرنا پڑتا ہے اور ان کے گناہ ہونے کا احساس کرنا پڑتا ہے اور حقوق النفس ادا کرنے پر بے پردگی، فضول خرچی، نیم عریانیت، حسد، کینہ، جلن، تکبر، ریاء کاری، بغض و عداوت، لوگوں سے نفرت، آنکھ، کان، زبان، دل و دماغ سے زنا، شراب، زنا، جوا، ناچ گانا بجانا، جیسے اعمالِ رذیلہ کو چھوڑ کر توبہ کرنا پڑتا ہے، ان اعمال کو گناہ اور اللہ کی نافرمانی کا احساس اپنے اندر پیدا کر کے ان سے نفرت کرنا پڑتا ہے، گویا نفس امارہ کی طاقت کو پوری طرح ختم کر کے ان گناہوں سے نفرت کر کے توبہ کرنا پڑتا ہے۔

اسی طرح حقوق العباد میں قرض واپس کرنا، لوٹا ہوا مال واپس کرنا، جوڑے گھوڑے کی رقم واپس کرنا، رشوت اور سود واپس کرنا یا معاف کروانا لازمی اور ضروری ہے، ورنہ توبہ صحیح نہیں ہوتی، دُکان، مکان اور زمین کو مالک کے حوالے کرنا پڑتا ہے، غیبت سے بچنے اور آئندہ نہ کرنے کے لئے جن جن کی غیبت کی ہے ان لوگوں سے معافی مانگنی پڑتی ہے، پڑوسیوں کو ستانے اور کسی کو بغیر کسی وجہ کے مار پیٹ کرنے پر بدلہ دینا یا معاف کروانا پڑتا ہے، تہمت لگانے پر خود کو غلط کہہ کر سامنے والے کی پاک دامنی کا اعلان کرنا پڑتا ہے، قتل پر خون بہاء (دِیَت) ادا کرنا پڑتا ہے۔

اس طرح سے سچی پکی توبہ کرنے کی وجہ سے انسان کو گناہ اور غلطی کا بہت زیادہ احساس پیدا ہو جاتا ہے، توبہ کی وجہ سے دل پر گناہوں کا جو غبار اور میل آجاتا ہے وہ صاف ہونا شروع ہو جاتا ہے، اس قسم کی توبہ سے نفس لوّامہ طاقتور بن کر نیکی کی ترغیب دیتا ہے اور نفس امارہ کو اُٹھنے نہیں دیتا، اس قسم کی توبہ سے شیطان کو بہت تکلیف ہوتی ہے، گناہ کر کے سچی توبہ نہ کرنا شیطان کی صفت ہے، نفس امارہ انسان کو جوانی مکمل کرنے، سارے کاروبار سے فرصت ملنے، وظیفہ یاب ہو جانے، سب برے کاموں کو ترک کر دینے کے بعد توبہ کرنے کا خیال اور امید پیدا کرواتا ہے، ذبح کرتے وقت جانور کو گھاس کھلانے سے فائدہ نہیں، اس لئے کہ چارہ ہضم نہ ہو کر جسم میں ہی رہ جاتا ہے، غرض توبہ تزکیۂ نفس کا ایک اہم رکن ہے۔

نفس کی تربیت کے لئے اللہ والوں کی صحبت میں رہنا ہوگا

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے تاکید فرمائی کہ:

آیت:۔ يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَكُوْنُوا مَعَ الصَّادِقِيْنَ ○ (توبہ:۱۱۹)

ترجمہ:۔ اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو، اور سچے لوگوں کے ساتھ رہا کرو۔

اس آیت میں یہ تعلیم ہے کہ انسان کو اپنی صحبت سچے لوگوں کے ساتھ رکھنی چاہئے، جو زبان کے بھی سچے اور عمل کے بھی سچے ہوں۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی سچے، نیک اور صالح لوگوں کے ساتھ رہنے کی تعلیم دی ہے، آپؐ نے نیک لوگوں کی صحبت کے لئے عطر فروش کی مثال دے کر سمجھایا کہ: اگر تم عطر فروش سے دوستی نہ بھی کرو، اس کے قریب بیٹھو تو کم سے کم عطر کی خوشبو تو ضرور حاصل کر لو گے، اس کے برعکس اگر لوہار سے دوستی نہ بھی کرو مگر اس کی دُکان کے قریب بیٹھو تو اس کے دُکان کی گرد اور دھواں اور آگ کی گرمی سے تمہارے کپڑے اور بدن گندے ہو جائیں گے۔ (بخاری)

دنیا میں ہر شعبہ میں مہارت حاصل کرنے کے لئے اس شعبہ کے ماہر کی صحبت میں رہ کر اس ہنر کو سیکھا جاتا ہے، جونیئر ڈاکٹر سینیئر ڈاکٹر کے ساتھ رہ کر اپنے کام میں مہارت حاصل کرتے ہیں، اسی طرح نیک اور سچے انسانوں کی صحبت میں رہنے سے دوسرے انسانوں میں اعمال صالحہ پیدا ہوتے ہیں، ہیں نفس کو قابو میں رکھنا سیکھ سکتے ہیں۔

اسلام نے ایمان والوں کو اکیلے رہنے سے منع کیا ہے، جماعت کے ساتھ رہنے کی تعلیم دی ہے، ورنہ اکیلے انسان پر شیطان قابض ہو جاتا ہے، گلستان بوستان میں شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے اللہ والوں کی صحبت کو ایک مثال سے یوں سمجھایا کہ: وہ ایک باغ میں گئے، وہاں ایک مقام پر مٹی سے خوشبو آ رہی تھی، انہوں نے مٹی سے پوچھا: تیرے اندر یہ خوشبو کہاں سے آ گئی؟ مٹی نے کہا: میں گلاب کے درخت کے نیچے رہتی ہوں، گلاب کی

پتیوں نے مجھے خوشبودار بنا دیا، اللہ والوں کی صحبت کا حال بھی یہی ہے۔

شرابی، جواری، چوری، گالی گلوج، زنا کرنے والے، بے حیاء، بے پردہ، بے نمازی لوگوں کے ساتھ رہنے سے انسان کا نفس لوّامہ بھی انہی چیزوں کا عادی بنتا رہتا ہے، کسی بگڑے ہوئے انسان کو درست کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کو اچھے نیک بزرگ انسان کی صحبت میں کچھ دن رکھیں۔

نفس مطمئنہ کی حقیقت کو ذہن میں رکھئے!

آیت:۔ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ o ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً o فَادْخُلِي فِي عِبَادِي o وَادْخُلِي جَنَّتِي o (الفجر:۲۷تا۳۰)

ترجمہ:۔ اے وہ جان جو (اللہ کی اطاعت میں) چین پا چکی ہے! اپنے پروردگار کی طرف اس طرح لوٹ کر آجا کہ تو اُس سے راضی ہو اور وہ تجھ سے راضی، اور شامل ہو جا میرے (نیک) بندوں میں، اور داخل ہو جا میری جنت میں۔

نفس مطمئنہ کو نفس مطمئن یا سلیم الفطرۃ بھی کہتے ہیں، یعنی وہ نفس جس نے ایمان کو قبول کرنے اور ایمانی تقاضوں کو پورا کرنے میں کسی شک وشبہ اور تردد کے خوشی خوشی دل سے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کے لئے ہر لمحہ ہر گھڑی تیار رہا اور پورے اطمئنان و یقین کے ساتھ اسلام ہی کو سچا دین مانا، اللہ کو اپنا رب اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو آخری رسول مانا، سوائے دین اسلام کے دنیا کے سارے مذاہب کو باطل تصور کیا اور نجات و کامیابی صرف دین اسلام سے مانا، انسان اپنے اندر کی شر کی قوت نفس امارہ کو دبا کر ہمیشہ خیر کی قوت نفس لوّامہ کا عادی بن گیا تو اس کے اندر روحانی قوت ترقی پا کر نفس مطمئنہ بن جاتی ہے، اس کے ہر عمل سے کلمہ کا اظہار اور روشنی ظاہر ہوتی ہے، اس کو دیکھتے ہی اللہ یاد آجاتا ہے، اس کی گفتگو سے اللہ کی تعریف و بڑائی، شکر و احسان کا اظہار ہوتا ہے، ایسا انسان زندگی کے تمام حالات امیری و غریبی، کامیابی و ناکامی اور خوشی و غمی میں اللہ تعالیٰ کے احکام

پر مضبوطی سے جما رہتا ہے، جن جن چیزوں سے اللہ تعالیٰ نے منع کیا ہے ان کو حرام جانتا ہے اور ان سے دور رہتا ہے؛ چاہے اس کو اس کے لئے دنیا کا کتنا ہی نقصان کیوں نہ ہو جائے، وہ اللہ کی بنائی ہوئی تقدیر پر راضی رہتا ہے، وہ ہر حالت کو اللہ کی مشیت و منشاء تصور کرتا ہے، کبھی بھی کسی بھی حالت میں اللہ کی شکایت نہیں کرتا، ہر حکم اطمئنان کے ساتھ اور اللہ ہی کی محبت میں پورا کرتا ہے، ہر قسم کے مثبت و منفی حالات میں صرف اور صرف اللہ سے رجوع ہوتا ہے اور اللہ ہی سے مدد مانگتا ہے، مطمئنہ کے معنیٰ ہیں مطمئن ہو جانا۔

جو لوگ ایمان کا دعویٰ کرنے کے بعد دنیا کی ڈگریاں، اقتدار یا دولت آجانے کے بعد دینداری چھوڑ دیتے ہیں، نمازی سے بے نمازی، باپردہ سے بے پردہ، بااخلاق سے بد اخلاق بن جاتے ہیں، سنتوں کو چھوڑ دیتے ہیں، سنتوں کی جگہ یہود و نصاریٰ کے کلچر کو عزت دار کلچر سمجھتے ہیں، اسی کو پسند کرتے ہیں اور اسی کو اختیار کرتے ہیں، ایسے انسانوں کی یہ حالت بتلاتی ہے کہ وہ نفس مطمئنہ سے دور ہیں، نفس مطمئنہ والے نفس لوّامہ پر مضبوط طریقہ سے جمے رہتے ہیں، نماز وقت پر نہ پڑھنے پر مچھلی کی طرح تڑپتے ہیں، بے پردگی کو زہر سمجھتے ہیں، ہر ایک کے حقوق ادا کرنے کی فکر کرتے رہتے ہیں، ان پر اللہ کے دیکھنے سننے اور جاننے کی کیفیت طاری رہتی ہے، وہ چلتے پھرتے قرآن کا نمونہ ہوتے ہیں۔

حضرت ابراہیمؑ کی زندگی نفس مطمئنہ کی مثال ہے

آیت:۔ وَإِنَّ مِن شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ ○ إِذْ جَآءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ○ (الصّٰفّٰت:۸۳،۸۴)

ترجمہ:۔ اور انہی کے طریقے پر چلنے والوں میں یقیناً ابراہیمؑ بھی تھے، جب وہ اپنے پروردگار کے پاس صاف ستھرا دل لے کر آئے۔

قرآن مجید نے جن انبیاء کرامؑ کی زندگی کے حالات پیش کئے وہ تمام حالات نفس مطمئنہ کی مثالیں ہیں، جو انسانوں کی رہبری کے لئے بتلائے گئے ہیں، حضرت ابراہیم علیہ السلام کو بھی اللہ نے جس جس امتحان میں آزمایا وہ اللہ کی مرضیات پر پورے پورے

کھرے اُترے اور نفس مطمئنہ کا مظاہرہ کیا؛ جو ہمیں نفس مطمئنہ کے درس دیتے ہیں، باپ شاہی پجاری تھا اور گھر میں بت بناتا اور بتوں ہی کی تجارت کرتا، آپؑ نے صاف صاف بت پرستی سے انکار کیا اور باپ کے عہدے، جائیداد اور دولت کی پرواہ نہیں کی، شرک کے ماحول سے دور ہوئے، گھر کو چھوڑنے، خاندان والوں کو چھوڑنے کی پرواہ نہیں کی، اکیلے قوم کو اور بادشاہ کو دعوتِ توحید دینے سے نہیں گھبرائے، یہ نہیں سوچا کہ میں اکیلا ان کو بت پرستی سے منع کروں گا تو یہ لوگ میرے ساتھ برا سلوک کریں گے، نقصان پہنچائیں گے، پھر قوم کو عقلی اعتبار سے بتوں کی مجبوری ومحتاجی سمجھائی، قوم نے آگ میں ڈال کر جلا دینے کا فیصلہ کیا، اس فیصلہ پر کوئی احتجاج نہیں کیا، نہ ہاتھ پیر جوڑے اور نہ عاجزی کی؛ بلکہ پورے اطمئنان وسکون کے ساتھ جلنے کے لئے تیار ہوگئے، نگاہ صرف اللہ پر رکھی، پھر جب قوم نے بہت بڑا گڑھا کھود کر اس میں لکڑیاں ڈال کر آگ لگادی اور ایک گوبھن میں بٹھا کر اوپر سے کئی پہلوان گول پھرا کر ہوا میں سے آگ میں پھینکا تب بھی آگ اور ہوا کے درمیان رہتے ہوئے فرشتے کی ذاتی مدد لینے سے انکار کردیا اور اللہ کی مدد کے منتظر رہے اور پورے اطمئنان وسکون سے حَسۡبِیَ اللّٰہُ وَ نِعۡمَ الۡوَکِیۡلُ کہ اللہ ہی میری حفاظت کے لئے کافی ہے کہا، اسی طرح جب بیوی اور بچے کو مکہ کی وادی میں چھوڑنے کا حکم ملا تو یہ نہیں سوچا کہ اکیلے ماں بیٹے وہاں کیسے رہیں گے؟ پانی اور غذاء کا کوئی انتظام نہیں، نہ ٹھہرنے کے لئے، نہ ہی کوئی سایہ دار درخت ہے، فوراً حکم پاتے ہی اللہ کے بھروسہ پر چھوڑ کر چلے گئے، پھر خواب میں جب بیٹے کو ذبح کرنے کا حکم ملا تو یہ نہیں سوچا کہ مجھے ایک بڑی عمر میں اولاد ملی ہے، اگر اُسے میں ذبح کردوں گا تو اولاد سے محروم ہوجاؤں گا، پھر یہ بھی نہیں سوچا کہ یہ خواب ہے، کھلا حکم آجانے کے بعد بیٹے کی قربانی دوں گا، اطاعت کا یہ حال تھا کہ اِدھر اللہ کا حکم آتا اور اُدھر حکم پورا کردیتے، اسی کو نفس مطمئنہ کہتے ہیں۔

نبی اسرائیل کی ایک نوجوان لڑکی کا نفس مطمئنہ:

حدیث میں بنی اسرائیل کے تین لوگوں کی توبہ کا واقعہ بیان کیا گیا، جس میں ایک

شخص اپنی چچازاد بہن سے جو خوبصورت تھی زنا کرنا چاہتا تھا، مگر وہ لڑکی متقی پرہیز گار تھی، اس پر نفس لوّامہ غالب تھا، کبھی یہ بُرا کام کرنے کے لئے تیار نہ ہوئی، ہمیشہ انکار کیا، ایک مرتبہ حالات سے پریشان ہو کر لڑکی نے اُس رشتہ دار بھائی سے کچھ رقم قرض مانگا، اس نے زنا کا وعدہ لیکر رقم دینے کی بات کی، جب وہ آدمی زنا کے ارادے سے اس لڑکی کی طرف بڑھا تو وہ اکیلی ہونے کی وجہ سے کانپ اُٹھی اور تھرتھرانے لگی اور اس آدمی کو اللہ کا واسطہ دے کر کہا: اے بندۂ خدا! اللہ سے ڈر! یہ جملہ سنتے ہی اس آدمی کے نفسِ لوّامہ میں زور آیا اور وہ گھبرا کر تھرتھرانے لگا اور فوراً لڑکی کا ہاتھ چھوڑ دیا، اپنے اس بُرے عمل سے باز آ گیا۔

صرف ایک جملہ سے جس میں اللہ سے ڈرایا گیا' نفس لوّامہ نے نصیحت قبول کی اور نفس امارہ کو کمزور کر کے اس پر غالب آ گیا اور برائی کا احساس پیدا کر دیا؛ جس کی وجہ سے اس انسان کے اعضاء برائی کرنے سے رُک گئے، اس واقعہ میں لڑکی کے نفس مطمئنہ کا اظہار ہے اور مرد کے نفس لوّامہ کی کیفیت ظاہر ہو گئی۔

نفسِ مطمئنہ کی وجہ سے سچی توبہ کر کے پاک ہونا

آیت:۔ يَآ أَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا تُوبُوْا إِلَى اللّٰهِ تَوْبَةً نَّصُوحاً .

ترجمہ:۔ اے ایمان والو! اللہ کے حضور سچی توبہ کرو!

حضرت ماعز بن مالک رضی اللہ عنہ نے یہ جانتے ہوئے کہ زنا پر سنگسار کی سزاء ہے اور اس سے موت واقع ہو جاتی ہے اس کے باوجود اللہ کے دربار میں سچی پکی توبہ کی اور پاک صاف حالت میں جانے کے لئے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پاک کرنے کا مطالبہ کیا، حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے بار بار منع کرنے کے باوجود اپنے کو سنگسار کروا دیا، یہ توبہ کرنے اور اپنے آپ کو سنگسار کروانے کا عمل ان کے نفس مطمئنہ کی زبردست مثال ہے، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ماعز بن مالکؓ نے ایسی توبہ کی ہے جو پوری قوم پر تقسیم کی جائے تو سب کے گناہ معاف ہو جائیں۔

اسی طرح غامدیہ قبیلہ کی ایک صحابیہ عورت سے زنا ہوگیا، وہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے پاک کرنے کا مطالبہ لے کر آئیں، حضور اکرم ﷺ نے حمل مکمل ہونے تک انتظار کرنے کو کہا، پھر بچہ پیدا ہوا تو بچہ کو لے کر آئیں، نبی کریم ﷺ نے انہیں بچہ روٹی کھانے کے قابل ہونے تک انتظار کرنے کا حکم دیا، پھر روٹی کا ٹکڑا بچہ کے ہاتھ میں پکڑا کر لے آئیں، اس پر انہیں سنگسار کر دیا گیا، ان کے نفس لوّامہ نے ان سے ایسی توبہ کروائی وہ جانتی تھیں کہ سنگسار موت ہے، پھر بھی اللہ کے دربار میں اسلام کے اس حکم اور طریقہ پر خوشی اور رضاء کے ساتھ توبہ کیا، ان کی یہ توبہ نفس مطمئنہ کا زبردست اظہار ہے، انہوں نے زنا کرنے کے بعد توبہ کرنے میں کوئی تردد نہیں کیا اور بار بار توبہ کا مطالبہ کرتی رہیں۔

مگر ہم مسلمانوں کا حال یہ ہے کہ توبہ صرف زبان کی حد تک کرنا چاہتے ہیں، لوگوں سے شادی کے نام پر لوٹا ہوا مال اور رشوت اور گھوڑے جوڑے کی رقمیں اور دھوکہ سے حاصل کیا ہوا مال، مکان، دُکان، زمین یا قرض لیا گیا مال کبھی واپس کرنے تیار نہیں ہوتے، ہم ایسی سچی توبہ کرنے کی ہمت ہی نہیں رکھتے، ان دونوں نے قیامت تک آنے والے انسانوں کو سنگسار ہو کر سچی توبہ کر کے اللہ سے راضی ہونے کا اعلان کیا۔

مرتے وقت بھی اللہ، رسولؐ اور دین سے راضی رہنے کا اعلان

سیرت کی کتابوں میں ہے کہ کفارِ مکہ نے حضرت خبیب بن عدی رضی اللہ عنہ کو جنگ بدر کے مقتولین کا بدلہ لینے کے لئے مکہ کے بازار میں لا کر فروخت کر دیا، جنگ بدر میں حضرت خبیبؓ کے ہاتھوں عامر بن نوفل قتل ہوا تھا جو بڑا سردار تھا، اس لئے اس کے خاندان والوں نے انہیں عامر کے قتل کا بدلہ لینے کے لئے خرید لیا، ان کو ایک کمرے میں بند رکھا گیا، زینب بن حارث ان کی نگرانی پر مامور تھیں، ایک مرتبہ انہوں نے اپنا چہرہ بنانے کے لئے اُسترا مانگا، دروازہ کھلا تھا، ایک چھوٹا بچہ کمرے میں چلا گیا، اور وہ حضرت خبیبؓ کے گود میں جا کر بیٹھ گیا، باہر عورتیں ڈرنے لگیں کہ کہیں یہ بچے کو نقصان نہ

پہنچائیں، انہوں نے اطمئنان دلایا کہ گھبراؤ نہیں، میں اپنے آقا ﷺ کے حکم کے خلاف نہیں کر سکتا، انہوں نے ہمیں بچوں، عورتوں اور بوڑھوں کو نقصان پہنچانے سے منع فرمایا ہے، ان کے اطمینان اور سکون اور اسلام کے ساتھ لگاؤ اور محبت کا یہ عالم تھا کہ وہ اس کمرے میں رات کے وقت پورے اطمئنان اور خوش الحانی سے قرآن مجید پڑھتے، ان کی نگران کار فرماتی ہیں کہ خدا کی قسم! میں نے خبیب بن عدیؓ سے بہتر قیدی کوئی نہیں دیکھا، وہ قرآن پڑھا کرتے، ہم قریش کی عورتیں اُسے سن کر بے اختیار رویا کرتی تھیں۔

جب حضرت خبیبؓ کو تختۂ دار پر لایا گیا تو ان سے آخری خواہش پوچھی گئی، آپؓ نے دو رکعت نماز کی اجازت مانگی اور نماز کے بعد کہا کہ: کہیں تم نہ کہنا کہ میں نے موت سے گھبرا کر نماز کو لمبی کر دی‘ اس لئے جلدی سے ادا کیا ہوں، قریش کے سرداروں نے سولی کا پھندا ڈالنے کے بعد قسم دے کر پوچھا: کیا تمہیں یہ بات پسند ہے کہ تمہاری جگہ محمد (ﷺ) سولی پر ہوں اور تم اپنے گھر آرام سے بیٹھے رہو؟ حضرت خبیبؓ نے بلند آواز سے کہا: خدا کی قسم! مجھے تو یہ بھی گوارا نہیں کہ محمد ﷺ کے پاؤں میں کانٹا بھی چبھے اور میں آرام سے رہوں، یہ ہے نبی ﷺ سے تعلق و محبت اور نفس مطمئنہ کے ذریعہ اسلام سے ہی مطمئن رہنا۔

پھر آپ نے چند اشعار پڑھے، کہنے لگے: ”لوگ مجھے اسلام چھوڑنے کے لئے کہتے ہیں؛ لیکن دین حق چھوڑ دینے سے مر جانا بہتر ہے، موت کا مجھے ڈر نہیں ہے؛ ڈر ہے تو جہنم کے شعلوں اور خون چوسنے والی آگ کا“، پھر آپؓ کے جسم سے انگلیوں کے پوروے کاٹے گئے۔

اس مجمع میں حضرت سعید بن عمرؓ بھی موجود تھے جو آپؓ کے اس پر سکون مظاہرہ اور صبر کو دیکھ کر ایمان لے آئے کہ یہ کیسا اطمئنانِ قلب ہے کہ شہید ہو رہے ہیں لیکن ایمان نہیں چھوڑ رہے ہیں۔

مار کھانے تیار ہیں‘ مگر ایمان نہیں چھوڑیں گے!

حضرت عمر رضی اللہ عنہ ابھی اسلام نہیں لائے تھے کہ ان کی ایک بہن نے اسلام

قبول کیا اور اس کی اطلاع جب حضرت عمرؓ کو ہوئی تو وہ اپنی بہن کے گھر گئے اور بہنوئی پر پہلے حملہ کردیا، بہن جب بیچ بچاؤ کے لئے آئیں تو بہن کو مارنا شروع کیا یہاں تک کہ جب ایک لکڑی سے بہنوئی کو مارنا چاہا تو وہ مار بہن کو لگی، بہن کے سر سے خون جاری ہوگیا اور وہ لہولہان ہوگئیں، اس وقت بہن نے ایک ہی بات کہی کہ: تم کچھ بھی کرلو ہم ایمان سے پھرنے والے اور اُسے چھوڑنے والے نہیں ہیں، یہ کیفیت انسان کے نفس مطمئنہ کو ظاہر کرتی ہے، اسی پختہ کیفیت نے حضرت عمرؓ کو ایمان قبول کرنے پر مجبور کردیا، وہ مار کھانے اور جان دینے کے لئے تو تیار تھے لیکن ایمان چھوڑنے تیار نہیں تھے۔

شاہی شان وشوکت کو ایمان کی خاطر قربان کرنا:

ایمان قبول کرنے کی وجہ سے فرعون نے اپنی بیوی حضرت آسیہؓ کو تکلیفیں دے کر مارا، یہاں تک کہ اس نے ان کے جسم میں کیلے ٹھکوا کر اوپر سے پتھر گرا کر شہید کردیا، وجہ یہ تھی کہ حضرت آسیہؓ نے ایمان چھوڑنے اور توحید چھوڑنے سے انکار کردیا تھا اور اس کے مقابلہ موت کو ترجیح دی، شاہی محل کی ساری نعمتوں کے مقابلے تکلیفیں برداشت کیں، یہ کیفیت نفس مطمئنہ کی ہے کہ ایمان کی خاطر ظلم برداشت کیا۔

حضرت آسیہؓ کی خادمہ بھی ان کے ساتھ ایمان لائیں، جب فرعون کو معلوم ہوا تو اس نے ان کے بچوں کو اور گود کے بچہ کو چھین کر گرم پکتے پانی کے دیگ میں پھینک دیا اور ان کو بھی شہید کردیا، انہوں نے اپنے معصوم بچوں کو اپنے سامنے جلتا ہوا دیکھ کر بھی ایمان و توحید کو نہیں چھوڑا، جان دینا گوارا کرلیا، اس کو نفس مطمئنہ کہتے ہیں۔

حضرت کعبؓ اور ساتھیوں کے واقعہ میں نفس مطمئنہ کا سبق

جنگ تبوک کے وقت حضرت کعب بن مالک رضی اللہ عنہ اور ان کے علاوہ دو صحابہؓ بلا کسی وجہ کے صرف سستی و کاہلی اور آرام پسندی میں نفس امارہ کا شکار ہوگئے اور تیز رفتار سواریوں کے ذریعہ فوراً قافلے سے مل جانے کا ذہن بنایا، دیکھتے ہی دیکھتے ۵۰/دن گذر

گئے اور قافلہ واپس آ گیا، منافقین جو قافلے کے ساتھ نہیں گئے تھے انہوں نے نفس امارہ کا شکار ہو کر جھوٹی قسمیں کھائیں اور جھوٹے بہانے بنا کر بہ ظاہر اپنی معافی کروالی، مگر حضرت کعب بن مالک، حضرت مرارہ بن ربیع اور حضرت ہلال ابن امیہ رضی اللہ عنہم نے اپنی غلطی کا احساس کیا اور ان کا نفس لوّامہ ان کو مجبور کیا کہ وہ ہرگز جھوٹ نہیں بولیں گے چاہے کیسے ہی حالات کیوں نہ ہوجائیں، چاہے کیسی ہی سزاء کیوں نہ ملے، لوگوں نے ان کو بہانے بنانے کی ترغیب بھی دی، مگر وہ نہیں مانے، انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے جھوٹ بولنے سے پرہیز کر کے صاف صاف اپنی کوتاہی اور سستی کا اظہار کر کے معافی طلب کی اور نفس مطمئنہ کا مظاہرہ کیا، ان کے سچ بیان کرنے پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے حکم سے سارے معاشرے نے ان کا بائیکاٹ کیا، سلام اور کلام تک بند کردیا گیا، ان کی ازواج کو ان سے الگ رہنے کا حکم دیا گیا، یہ حالت ۵۰/دن تک ان کے ساتھ رہی، یہاں تک کہ حضرت کعبؓ کے چچازاد بھائی جوان کے خاص دوست تھے؛ انہوں نے تک ملاقات سے انکار کردیا، اور اسی امتحان و آزمائش کی گھڑی کے دوران غیر مسلم حکمران کی طرف سے حضرت کعبؓ کو ایک خط ملا جس میں ان کو وہ اپنے پاس آجانے اور عزت دینے کا پیشکش کیا، وہ خط حضرت کعبؓ نے تنور میں ڈال کر جلا ڈالا، ان تینوں کا حال یہ تھا کہ روتے ہوئے اللہ سے معافی مانگتے، حضرت کعبؓ مسجد نبوی جاتے لیکن حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نہ ان کی طرف دیکھتے اور نہ ان سے کچھ بات کرتے، وہ لوگ یہ تمام حالات پورے صبر و تحمل سے برداشت کررہے تھے، انہوں نے کبھی اسلام کے خلاف نفرت پیدا نہیں کی اور نہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے ناراضگی کا اظہار کیا، اللہ تعالیٰ سے خوب توبہ و استغفار کررہے تھے، ڈر رہے تھے کہ کہیں اس دوران موت واقع ہوگئی تو ایمان سے محروم نہ ہوجائیں، غرض ان حالات میں پوری قوم کے بائیکاٹ کے باوجود ان تینوں صاحبہؓ نے نفس مطمئنہ پر قائم رہ کر اسلام ہی کے وفادار بنے رہے، کبھی اللہ، رسولؐ سے ناراضگی اور اسلام کی مخالفت کا اظہار نہیں کیا، آخر ۵۰/دن بعد ان لوگوں کی توبہ قبول ہوئی اور ان پر سے یہ حالت ختم کردی گئی۔

اس لئے کامل ایمان والے اپنے گناہوں میں گرفتار ہونے اور مصائب وتکالیف کے باوجود اللہ سے معافی کی امید رکھیں، کسی کی موت یا مصیبت یا تباہی و بربادی پر اللہ سے ناراض ہوکر کوئی شکایتی کلمات اپنی زبان سے نہ نکالیں۔

حضرت عمار بن یاسر رضی اللہ عنہ کا عجیب وغریب واقعہ:

حضرت عمار بن یاسر رضی اللہ عنہ کو مشرکین خوب ستاتے اور سزائیں دیتے، ایک دن اتنا مارا کہ یہ تاب نہیں لا رہے تھے، مشرکین نے ان سے کہا: تو محمد بن عبداللہ (ﷺ) کے خلاف اور اسلام کے خلاف یہ یہ باتوں کا اقرار کرلے تو ہم تجھے چھوڑ دیں گے، تب حضرت عمار بن یاسرؓ نے دل کی کراہت اور ظاہری زبان کی گفتگو سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی شان میں ناشائستہ باتیں اور اسلام کے خلاف اپنی زبان سے کچھ کہا، پھر جب وہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئے اور کہا: یارسول اللہ ﷺ! مجھے مشرکین کی سختی اور مارنے زبردستی یہ الفاظ کہنے پر مجبور کیا، میرا ایمان باقی ہے یا نہیں؟ رسول اللہ ﷺ نے ان سے پوچھا: جو باتیں تم نے اقرار کی ہیں کیا اس پر تمہارا دل بھی راضی تھا؟ انہوں نے کہا: میں قطعی ان باتوں پر راضی نہ تھا، دل میں ان باتوں سے نفرت تھی، تب آپؐ نے فرمایا: گھبراؤ مت! تمہارا ایمان سلامت ہے، آئندہ اگر ایسا پھر ہوجائے تو اس طرح ظاہری الفاظ کہنے سے ایمان نہیں جائے گا، اپنی جان بچانے کے لئے کہہ سکتے ہو،......ان کے دل کی کیفیت ظاہر کررہی تھی کہ انہوں نے اپنی زبان سے تو ناشائستہ الفاظ ادا کئے لیکن ان کا دل اندر سے ایمان واسلام سے ہی راضی ومطمئن تھا اور دل نورِایمان سے منور تھا۔

فرعون کے جادوگروں کا نفس مطمئنہ:

حضرت موسیٰ علیہ السلام اور فرعون کے جادوگروں کے درمیان مقابلہ ہوا اور جادوگر ہار گئے، تو سب نے حضرت موسیٰؑ اور حضرت ہارونؑ کے رب پر ایمان کا اعلان کردیا، تب فرعون نے ان کا ایک ہاتھ اور ایک پیر مخالف سمت سے کاٹنے کی دھمکی دی، اس پر جادوگروں نے فرعون کو یہ جواب دیا کہ: تم زیادہ سے زیادہ ہم کو موت کے گھاٹ

اتار سکتے ہو مگر ہمارے دلوں سے ایمان کو نہیں نکال سکتے، ذرا غور کیجئے کہ کیسے اطمئنان اور سکون کا جواب انہوں نے دیا، یہ ان کے ایمان و اسلام پر مطمئن ہونے اور راضی ہونے کا اظہار تھا، دھمکی کے باوجود ایمان پر مرجانے کے لئے تیار ہیں لیکن ایمان و توحید چھوڑنے تیار نہیں، یہ ان کے نفس مطمئنہ کا اظہار ہے۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام جب راتوں رات بنی اسرائیل کو مصر سے لے کر نکلے تو سامنے سمندر آ گیا، پیچھے فرعون اپنی فوج کے ساتھ دوڑا دوڑا ان کا پیچھا کرتا ہوا آ رہا تھا، بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰؑ پر چلاّنا شروع کر دیا کہ ہم تو بس مارے گئے، مصر میں غلامی ہی میں اچھے تھے، اب سامنے پانی اور پیچھے فرعون اور اس کا لشکر ہے، وہ حضرت موسیٰؑ پر جو وقت کے پیغمبر ہیں ان پر اعتماد کرنے، صبر و برداشت کرنے تیار نہیں تھے، اطاعت میں تردد اور ناراضگی تھی، یہ کیفیت نفس مطمئنہ کی نہیں ہے۔

اسی طرح سورۃ البقرہ میں قاتل پر گائے ذبح کر کے اس کے گوشت کا ٹکڑا لگانے کا حکم دیا گیا تو پیغمبر کی بات پر اعتماد نہ کر کے کہا: کیا آپ ہم سے مذاق کر رہے ہیں؟ پھر جب گائے کو ذبح کرنے کا حکم دیا گیا تو طرح طرح کے سوالات سے اس حکم کو پیچیدہ بنا دیا اور خود مشکل میں پڑ گئے، یہ بھی نفس مطمئنہ کا طریقہ نہیں، اطاعت کرنے میں حیلے بہانے اور تردُّد کیسا؟ حکم پاتے ہی اطاعت کرنا نفس مطمئنہ کی علامت ہے، حکم ملنے کے بعد اس میں دیر کرنا، شک کرنا، حیلے بہانے بنانا نفس مطمئنہ کی علامات نہیں۔

بنی اسرائیل نے ہفتہ کے دن کو عبادت کا دن مقرر کروا کر ہفتہ کے دن کی نفس امارہ کے ذریعہ خلاف ورزی کی اور سمندر کے پانی کو مد و جزر سے ہفتہ کے دن چڑھ آنے پر گڑھے کھود کر مچھلیوں کو روکا اور دوسرے دنوں میں اپنے نفس سے دھوکہ کھا کر پکڑنے لگے اور یہ تصور کیا کہ وہ ہفتہ کے دن شکار نہیں کر رہے ہیں اور نفس امارہ میں گرفتار رہے۔

بنی اسرائیل کے نبی نے ان پر طالوت کو جب بادشاہ مقرر کیا تو انہوں نے اعتراض کیا، طالوت مالدار نہیں تھے، لیکن ہوشیاری اور جسمانی اعتبار سے بہت زبردست تھے، قوم

نے اپنے میں سے کسی کو مقرر کرنے کا مطالبہ کیا، پھر طالوت لشکر لے کر چلے تو دریا پر پانی نہ پینے کی تاکید کی، تو اکثر نے نافرمانی اور بڑی تعداد نے لڑنے سے انکار کر دیا، یہ تمام باتیں نفس مطمئنہ کے خلاف ہیں۔

حضرت صہیب رومی رضی اللہ عنہ جو دوسرے علاقہ سے آ کر مکہ میں مقیم تھے اسلام قبول کرنے کے بعد تجارت اور محنت سے مال و دولت کمایا، ذاتی گھر بنالیا، ہجرت کر کے مکہ سے مدینہ جانے لگے، جب مشرکین کو ان کی ہجرت کا علم ہوا تو ان کو کہا گیا کہ وہ باہر سے آ کر مکہ میں ساری دولت کمائے ہیں لہٰذا وہ یہ مال و دولت اپنے ساتھ نہیں لے جا سکتے، انہوں نے ایمان کی حفاظت کی خاطر نفس لوّامہ کی ترغیب پر سارا مال و دولت اور گھر دے کر مدینہ ہجرت کر گئے، سب کچھ لٹا کر اللہ، رسول اللہ ﷺ اور دین اسلام سے راضی رہ کر نفس مطمئنہ پر قائم رہے، ان کا یہ عمل اللہ کے ساتھ وفادار ہونے اور دین اسلام سے راضی ہونے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر کامل اعتماد و بھروسہ ظاہر کر کے رسول اللہ ﷺ کی اتباع میں نفس مطمئنہ کا مظاہرہ تھا۔

اس کے برعکس حضرت ثعلبہؓ نامی صحابی نے دنیا کی چاہت اور مال کی محبت میں گرفتار ہو کر مال کے بندے بن گئے اور اللہ کے حکم زکوٰۃ کو نفس امارہ کی ترغیب پر ادا نہ کیا، پیغمبر کی نافرمانی کر کے اللہ کے حکم کے خلاف نفس امارہ کی اطاعت کی اور اس وقت اپنے رسول ﷺ کی نگاہوں سے گر گئے۔

اسی طرح قارون بھی حضرت موسیٰ علیہ السلام اور ان کے علماء کی جانب سے زکوٰۃ و صدقات کی غریب اور کمزور انسانوں کو دینے کی ترغیب کے باوجود اس نے نفس امارہ کے تحت مال سے محبت کی اور غریب و نادار لوگوں کو مال دینے سے انکار کر کے نفس کا بندہ بن گیا۔

اس تشریح کی روشنی میں ہر وہ ایمان والا جو دنیا اور دنیا کی چیزوں کی محبت میں نفس امارہ کی اطاعت کرے گا وہ خسارے و گھاٹے کی زندگی گذار دنیا سے جائے گا۔

☆☆☆☆☆