بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ڈاکٹر حافظ عبدالرحیم☆

تزکیہ نفس اور انسانی زندگی پر اس کے اثرات

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت کے مقاصد میں سے ایک مقصد تزکیہ نفس ہے فرمایا!

يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمْ۔(۱)

تزکیہ کہتے ہیں کسی چیز کو پاک صاف بنانا، اس کو نشو ونما دینا اور اس کو پروان چڑھانا، تزکیہ کا لفظ ظاہری اور باطنی ہر طرح کی پاکیزگی کے لئے بولا جاتا ہے۔

اور نفس ایک جسم لطیف ہے جو اس کے جسم کثیف کے اندر سمایا ہوا ہے اور یہ مادی عناصر اربعہ سے بنا ہے۔فلاسفہ اور اطبا اسی کو روح کہتے ہیں۔مگر در حقیقت انسان کی روح ایک جوہر مجرد اور لطیفہ ربّانی ہے جو اس طبعی روح یعنی نفس کے ساتھ ایک تعلق رکھتا ہے اور طبعی روح یعنی نفس کی حیات خود اس لطیفہ ربانی پر موقوف ہے گویا کہ جسم کی زندگی نفس سے اور نفس کی زندگی اس روح سے وابستہ ہے۔اس روح مجرد اور لطیفہ ربانی کا تعلق اسی جسم لطیف یعنی نفس کے ساتھ کیا اور کس طرح کا ہے اس کی حقیقت کا علم ان کے پیدا کرنے والے کے سوا کسی کو نہیں، اور یہ جسم لطیف جس کا نام نفس ہے اس کو حق تعالیٰ نے اپنی قدرت سے ایک آئینے کی مثال بنایا ہے جو آفتاب کے بالمقابل رکھدیا گیا ہے تو آفتاب کی روشنی اس میں ایسی آجاتی ہے کہ یہ خود آفتاب کی روشنی پھیلاتا ہے۔انسان کا نفس اگر وحی کی تعلیم کے مطابق ریاضت و

☆۔استاد شعبہ عربی، زکریا یونیورسٹی، ملتان۔

محنت کر لیتا ہے تو وہ بھی منور ہو جاتا ہے ورنہ جسم کثیف کے خراب اثرات میں ملوث ہو جاتا ہے۔

تزکیہ نفس سے مراد دل کی پاکیزگی، روح کی صفائی اور نفس کی طہارت ہے اور نفس کو غلط رجحانات ومیلانات سے موڑ کر نیکی اور خشیت الٰہی کے راستے پر ڈال دینا اور اس کو درجہ کمال پر پہنچنے کے لائق بنانا درحقیقت تزکیہ نفس کا اصل موضوع ہے۔

تزکیہ نفس سے مراد زندگی سنوارنا ہے۔اس میں خیالات، اخلاق، عادات، معاشرت، تمدن، سیاست غرض ہر چیز کو سنوارنا شامل ہے۔(۲)

حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے اپنی آئندہ نسل کی دنیوی، اخروی فلاح و بہبود کے لئے یہ دعا مانگی کہ اے ہمارے پروردگار! میری اولاد میں ایک رسول بھیج دیجئے جو ان کو آپ کی آیات تلاوت کر کے سنائے۔قرآن وسنت کی تعلیم دے اور ان کو ظاہری اور باطنی گندگیوں سے پاک صاف کرے۔(۳)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرائض منصبی میں سے تیسرا فرض تزکیہ نفس ہے کہ اپنے روحانی تصرف سے دلوں کے آئینوں کو جلا دے اور روشن کرے تا کہ حقائق و معارف ان میں جلوہ نما ہو سکیں۔(۴)

تزکیہ نفس کا مقصد

تزکیہ نفس کا مقصد ہے بنی نوع انسان کو ظاہری و باطنی نجاستوں و غلاظتوں سے پاک کرنا، ظاہری نجاستوں سے تو عام مسلمان واقف ہیں، باطنی نجاستیں کفر و شرک، غیر اللہ پر کامل اعتماد، فاسد اعتقاد، تکبر، حسد، بغض، کینہ، حرص، طمع، ریاکاری اور حب دنیا ہیں۔اگرچہ علمی طور پر قرآن وسنت کی تعلیم میں ان سب چیزوں کا بیان آ گیا ہے، لیکن تزکیہ کو آپ ﷺ کا جداگانہ فرض قرار دے کر اس بات کی طرف اشارہ کیا گیا ہے کہ جس طرح محض الفاظ کے سمجھنے سے کوئی فن حاصل نہیں ہوتا اسی طرح نظری اور علمی طور پر حاصل ہو جانے سے اس کا استعمال اور کمال حاصل نہیں ہوتا، جب تک کسی مربی کے زیر تربیت رہ کر اس کی مشق کر کے عادت نہ ڈالی جائے، سلوک و تصوف کا اصل مقصد یہی ہے کہ کسی کامل مرشد کی صحبت میں رہ کر قرآن وسنت پر صحیح طریقے سے عمل کی عادت ڈالی جائے۔

روحانی تربیت کی ضرورت

انسان کی اصلاح کے لئے صرف تعلیم ہی کافی نہیں ہے بلکہ اخلاقی اور روحانی تربیت بھی ضروری ہے، خواہ تعلیم کتنی ہی معیاری ہو محض تعلیم سے عام طور پر اخلاق کی اصلاح نہیں ہوتی، جب تک کسی تربیت یافتہ مربی کے زیرِ نگرانی رہ کر عملی تربیت حاصل نہ کرے۔ کیونکہ تعلیم کا مقصد درحقیقت سیدھا اور صحیح راستہ دکھلا دینا ہے، مگر ظاہر ہے کہ منزلِ مقصود تک پہنچنے کے لئے محض راستہ جان لینا تو کافی نہیں جب تک ہمت کر کے قدم نہ اٹھائے اور راستے پر نہ چلے اور ہمت کا یہ نسخہ اہل اللہ کی صحبت کے سوا حاصل نہیں ہوتا ورنہ سب کچھ جاننے کے بعد حالت یہ ہوتی ہے کہ

جانتا ہوں ثواب طاعت و زھد
پر طبیعت ادھر نہیں آتی

نامور عربی ادیب ابن المقفع کا قول ہے کہ جو شخص امام بننا چاہتا ہے اسے پہلے اپنے نفس کی تربیت کرنی چاہئے۔(۵)

عمل کی ہمت و توفیق کسی کتاب کے پڑھنے یا سمجھنے سے پیدا نہیں ہوتی بلکہ یہ تو اللہ والوں کی صحبت میں رہ کر تربیت حاصل کرنے سے ہوتی ہے۔

قرآن کریم نے تزکیہ نفس کو مقاصد رسالت میں سے ایک مستقل مقصد قرار دے کر اسلامی تعلیمات کی نمایاں خصوصیات کو اجاگر کیا ہے، کیونکہ محض تعلیم اور ظاہری تہذیب تو ہر قوم میں کسی نہ کسی صورت میں کامل یا ناقص طریقے پر ضروری سمجھی جاتی ہے، ہر مذہب و ملت اور ہر سوسائٹی میں اس کو انسانی ضروریات کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔ اسلام ہی ایک ایسا ضابطۂ حیات ہے جو صحیح اور جامع تعلیمی پروگرام پر مشتمل ہے جو انسان کی انفرادی، اجتماعی، سیاسی اور معاشی زندگی کی ضمانت دیتا ہے۔ اس میں تزکیہ اخلاق اور روحانی تربیت بھی شامل ہے جسے عام اقوام اور سوسائٹیوں نے سرے سے نظر انداز کر رکھا ہے۔ ان کے ہاں انسانی لیاقت و صلاحیت اور استعداد کا معیار اس کی دنیاوی تعلیم ہی سمجھی جاتی ہے۔ لیکن اسلام نے انسان کی تعلیم کے ساتھ تزکیہ نفس کا ضمیمہ لگا کر تعلیم کے اصل مقصد کو پورا کر دکھایا ہے۔ جو خوش نصیب حضرات رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس زیرِ تعلیم رہے۔ تعلیم کے ساتھ ساتھ ان کا باطنی تزکیہ بھی ہوتا گیا اور جو صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم کی جماعت آپ ﷺ کے زیرِ تربیت تیار ہوئی تو ایک طرف ان کی

عقل و دانش اور علم و حکمت کی گہرائی کا یہ عالم تھا کہ ساری دنیا کے فلسفے اس کے سامنے گرد ہو گئے ۔ تو دوسری طرف ان کے تزکیہ نفس، تعلق مع اللہ او ر اعتماد علی اللہ کا وہ درجہ تھا جس کی خود قرآن کریم نے گواہی دی، فرمایا

وَالَّذِیْنَ مَعَهٗۤ اَشِدَّآءُ عَلَی الْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَیْنَهُمْ ۔(۲)

اور جولوگ آپ کے ساتھ ہیں وہ کافروں پر سخت اور آپس میں رحم دل ہیں، تم انہیں رکوع وسجدہ کرتے ہوئے دیکھو گے، وہ اللہ کا فضل اور اس کی رضامندی تلاش کرتے ہیں ۔

یہی وجہ تھی کہ وہ جس طرف چلتے تھے فتح ونصرت ان کے قدم چوم لیتی تھی ۔ تائید ربانی ان کے ساتھ ہوتی تھی، ان کے عظیم الشان حیران کن کارنامے جو آج بھی ہر قوم و ملت کے ذہنوں کو مرعوب کئے ہوئے ہیں وہ اسی تعلیم وتزکیہ کے اعلیٰ نتائج ہیں ۔

آج دنیا میں تعلیم کو بہتر بنانے کے لئے نصابوں کی تبدیل وترمیم پر سب لوگ غور کرتے ہیں، لیکن تعلیم کی روح کو درست کرنے کی طرف توجہ نہیں دی جاتی کہ معلم کی اخلاقی حالت اور مصلحانہ تربیت کو دیکھا جائے، اس پر زیادہ زور دیا جائے، اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہزار کوششوں کے بعد بھی ایسے مکمل انسان پیدا نہیں ہوتے جن کے اخلاق دوسروں پر اثر انداز ہوں اور دوسروں کی تربیت بھی کر سکیں ۔

یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ اساتذہ جس علم وعمل اور اخلاق وکردار کے مالک ہوں گے ان سے تعلیم حاصل کرنے والے طلبہ زیادہ سے زیادہ انہیں جیسے پیدا ہو سکیں گے، اس لئے تعلیم کو مفید، موثر اور بہتر بنانے کے لئے نصابوں کی تدوین وترمیم سے زیادہ اس نصاب کے پڑھنے والوں کی علمی، عملی اور اخلاقی اقدار پر نظر ڈالنا ضروری ہے ۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے تزکیہ نفس کا جو فریضہ انجام دیا اس کا نتیجہ یہ تھا کہ بداخلاقیوں کے مرتکب افراد تہذیب اخلاق کے معلم بن گئے ۔ قرآن کریم میں نفس کی تین حالتیں بیان کی گئیں ہیں اور وہ یہ ہیں ۔

نفس کی تین حالتیں

تزکیہ نفس جو ہمارا اصل موضوع سخن ہے ۔ اس کا مفہوم، اس کا مقصد اور اس کے نتائج واثرات پر

گفتگو کرنے کے بعد اب ہم یہاں پر نفس کی حالتیں ذکر کریں گے۔

قرآنی آیات کی روشنی میں انسانی نفس کی تین حالتیں ہیں۔

۱۔ نفس امارہ بالسوء۔

اِنَّ النَّفْسَ لَاَ مَّارَةٌ بِالسُّوْءِ۔(۷)

برے کاموں کا حکم کرنے والا۔

۲۔ نفس لوامہ۔

وَلَآ اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ O (۸)

برے کاموں پر ملامت کرنے والا۔

۳۔ نفس مطمئنہ،

یَا اَیَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ O(۹)

اللہ کے ذکر اور اس کی اطاعت سے سکون پانے والا،

نفس امارہ

پہلی حالت انسانی نفس کی ''امارہ بالسو'' یعنی برے کاموں کا حکم کرنے والا ہے، جیسا کہ ایک حدیث شریف میں ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم سے ایک سوال فرمایا کہ ایسے ساتھی کے بارے میں تمہارا کیا خیال ہے جس کا حال یہ ہو کہ اگر تم اس کا اعزاز و اکرام کرو، کھانا کھلاؤ، کپڑے پہناؤ تو وہ تمہیں بلا و مصیبت میں مبتلا کر دے اور اگر تم اس کی توہین کرو، بھوکا ننگا رکھو تو تمہارے ساتھ بھلائی کا معاملہ کرے؟ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! اس سے زیادہ برا تو دنیا میں کوئی ساتھی ہو ہی نہیں سکتا۔ آپ ﷺ نے فرمایا قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضۂ قدرت میں میری جان ہے کہ تمہارا نفس جو تمہارے پہلو میں ہے وہ ایسا ہی ساتھی ہے۔(۱۰)

ایک دوسری حدیث میں ہے کہ تمہارا سب سے بڑا دشمن خود تمہارا نفس ہے جو تمہیں برے کاموں میں مبتلا کر کے ذلیل و خوار کرتا ہے اور طرح طرح کی مصیبتوں میں گرفتار کر دیتا ہے۔(۱۱)

نفس لوامہ

نفس کا معنی جان یا روح ہے اور لوامہ لوم سے ماخوذ ہے۔ جس کا معنی ملامت اور سرزنش کرنے کے ہیں۔ نفس لوامہ سے مراد وہ نفس ہے جو خود اپنے اعمال کا محاسبہ کرکے اپنے آپ کو ملامت کرتا رہے یعنی جو گناہ سرزد ہو یا کسی فرض یا واجب کی ادائیگی میں کوتاہی ہو اس پر خود اپنے آپ کو ملامت کرے کہ تو نے ایسا کیوں کیا۔ اچھے اعمال اور نیکیوں کے متعلق بھی اپنے آپ کو اس پر ملامت کرے کہ اس سے زیادہ نیک کام کرکے اعلیٰ وارفع درجات کیوں نہ حاصل کئے۔ درحقیقت کامل مؤمن اپنے ہر نیک اور برے عمل میں اپنے آپ کو ہمیشہ ملامت ہی کرتا ہے۔(۱۲)

اسی مفہوم کی بنا پر حضرت بصریؒ نے ''نفس لوامہ'' کی تفسیر ''نفس مومنہ'' سے کی ہے فرمایا کہ اللہ کی قسم مومن تو ہمیشہ ہر حال میں اپنے نفس کو ملامت ہی کرتا ہے۔ بدی پر تو ظاہر ہی ہے مگر اپنے نیک کاموں میں بھی وہ اللہ تعالیٰ کی شان میں کمی اور کوتاہی محسوس کرتا ہے کیونکہ عبادات کے حق کو پورا ادا کرنا تو کسی کے بس میں نہیں اس لئے اس کے حق کی ادائیگی میں تقصیر و کوتاہی اس کے سامنے رہتی ہے، اس پر ملامت وہ کرتا ہے۔(۱۳)

نفس مطمئنہ

قرآن کریم میں مومن کی روح کو نفس مطمئنہ سے خطاب کیا گیا ہے، فرمایا!

یَاَ یَّتُھَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ O

مطمئنہ کا لفظی معنی ساکنہ ہے مراد وہ نفس ہے جو اللہ کے ذکر اور اطاعت سے سکون و قرار پاتا ہے اور اس کے ترک کرنے سے بے چینی محسوس کرتا ہے اور یہ وہی نفس ہوسکتا ہے جو ریاضت و مجاہدہ کرکے اپنی بری عادات اور اخلاق رذیلہ کو دور کرچکا ہو۔ اطاعت حق اور ذکر الٰہی اس کا مزاج اور شریعت اس کی طبیعت بن جاتی ہے۔

ائمہ مفسرین سے نفس مطمئنہ کی تفسیر کے بارے میں کئی اقوال منقول ہیں۔ مجاہد کا قول ہے کہ نفس مطمئنہ وہ ہے جس نے اس بات کا یقین کرلیا کہ اللہ تعالیٰ اس کا رب ہے۔ عطیہ کا قول ہے کہ جو اللہ کی قضا (فیصلے) پر راضی ہوگیا۔ کلبی نے کہا کہ جو اللہ کے عذاب سے محفوظ و مامون ہوگیا۔ قرآن کریم کی دوسری آیت سے معلوم ہوا کہ جو اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوا۔(۱۴) فرمایا!

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُھُمْ بِذِکْرِ اللّٰہِ اَلَا بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ

اَلْقُلُوْبُ O (۱۵)

قاضی ثناءاللہ پانی پتی فرماتے ہیں کہ جس طرح مچھلی کو پانی میں سکون اور قرار حاصل ہوتا ہے اسی طرح جس شخص کو اللہ تعالیٰ کی یاد میں سکون و اطمینان نصیب ہوا، اسے نفس مطمئنہ کہیں گے۔ اس اطمینان کا اس وقت تک تصور نہیں کیا جاسکتا جب تک انسان سے صفات رذیلہ دور نہ ہو جائیں اور یہ اس وقت تک دور نہیں ہوتیں جب تک انسان اللہ تعالیٰ کی عمدہ صفات کی تجلیات سے بہرور نہ ہو، ان میں وہ فنا ہو جائے اور ان کے ساتھ اس کو بقا نصیب ہو، اسی وقت انسان کو حقیقی ایمان نصیب ہوتا ہے۔(۱۶)

علامہ اسماعیل حقی لکھتے ہیں کہ گھبراہٹ اور اضطراب کے بعد جو سکون ملتا ہے اسے اطمینان کہتے ہیں اور نفس کو سکون تب میسر آتا ہے جب وہ یقین، معرفت اور شہود کی اعلیٰ منزل پر فائز ہو جائے اور یہ مقام ذکر الٰہی کی کثرت و دوام سے حاصل ہوتا ہے اللہ تعالیٰ کا ارشاد گرامی ہے:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ O

جب انسان اس مقام پر فائز ہوتا ہے تو پھر اسے "تمکین" سے نوازا جاتا ہے اس کے بعد اسے رد ہونے کا کوئی خطرہ نہیں رہتا۔(۱۷)

ایسے نفس مطمئنہ کو اپنے خطاب دلنواز سے یوں مشرف کیا جائے گا!

اِرْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ۔

واپس آجا اپنے پروردگار کے پاس۔

یعنی وہ مخصوص مقام جہاں وہ اپنے بندوں کو اپنی خصوصی عنایات سے سرفراز کرتا ہے۔ تو اس کی محبت میں آنسو بہاتا رہا، تو اس کے عشق کی آگ میں جلتا رہا اور اس کے سوز فراق میں تڑپتا رہا۔ لے! اب فراق کی طویل رات سحر آشنا ہو رہی ہے۔ دوریاں سمٹ رہی ہیں، پردے اٹھ رہے ہیں۔ اپنے بے تاب دل اور بے قرار نگاہوں سمیت داخل ہو جا۔(۱۸)

نفس کی دوسری صفت "راضیۃ مرضیۃ" ہے کہ نفس اللہ تعالیٰ پر اور اس کے تکوینی و تشریعی احکام پر راضی ہے اور اللہ تعالیٰ بھی اس سے راضی ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ اس سے راضی نہ ہوتا تو اس کو رضا بر قضا کی توفیق ہی نہ ہوتی۔ یہ نفس اپنی موت کے وقت موت پر بھی راضی اور خوش ہوتا ہے۔

حضرت عبادہ بن صامتؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص اللہ

سے ملنے کو پسند کرتا ہے اللہ تعالیٰ بھی اس سے ملنے کو پسند کرتا ہے اور جو اللہ تعالیٰ کی ملاقات کو ناپسند کرتا ہے اللہ بھی اس سے ملنے کو ناپسند کرتا ہے۔ یہ حدیث سن کر حضرت عائشہؓ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے سوال کیا کہ اللہ سے ملنا تو موت ہی کے ذریعے ہو سکتا ہے۔ لیکن موت تو ہمیں یا کسی کو بھی پسند نہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا یہ بات نہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ مومن کو موت کے وقت فرشتوں کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی رضا اور جنت کی بشارت دی جاتی ہے جس کو سن کر اسے موت زیادہ محبوب ہو جاتی ہے۔ (۱۹)

نفس مطمئنہ کو حکم ملے گا!

فَادْخُلِي فِيْ عِبَادِيْ ○ وَادْخُلِي جَنَّتِيْ ○ (۲۰)

پھر میرے خاص بندوں میں شامل ہو اور میری بہشت میں داخل ہو۔

پہلے اللہ کے نیک و صالح اور مخلص بندوں میں شامل ہونے کا حکم ہے پھر جنت میں داخل ہونے کا۔ یہ اس امر کی طرف اشارہ ہے کہ جنت میں داخل ہونا اس بات پر موقوف ہے کہ پہلے اللہ کے صالح مخلص بندوں کے زمرے میں شامل ہو پھر جنت میں داخل ہو۔

اس سے معلوم ہوا کہ جو شخص دنیا میں صالحین کی صحبت اختیار کرے گا وہ بھی ان کے ساتھ جنت میں جائے گا۔ اسی لئے حضرت سلیمان علیہ السلام نے اپنی دعا میں فرمایا:

وَاَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِيْنَ (۲۱)

اپنی رحمت کے ذریعے مجھے اپنے نیک بندوں میں شامل کر لے۔ اور حضرت یوسف علیہ السلام نے یہ دعا فرمائی!

وَاَلْحِقْنِيْ بِالصَّالِحِيْنَ۔ (۲۲)

مجھے نیک بندوں میں شامل کر لے۔

معلوم ہوا کہ نیک لوگوں کی صحبت وہ عظیم نعمت ہے کہ انبیا علیہم السلام بھی اس کی دعا سے بے نیاز نہیں۔ مذکورہ آیات و روایات اور آثار و اقوال سے معلوم ہوتا ہے کہ انسانی نفس برے ہی کاموں کا تقاضا کرتا ہے لیکن سورہ قیامت میں اسے نفس لوامہ کا لقب دیا اور اس کی قسم کھائی فرمایا! لَآ اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ○ اور سورۃ الفجر میں اسی نفس کو "نفس مطمئنہ" کا لقب دے کر جنت کی بشارت دی ہے فرمایا!

وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ۔

قرآن کریم میں انسانی نفس کو ایک جگہ امارہ بالسوٗ، دوسری جگہ لوامہ اور تیسری جگہ مطمعنہ کہا گیا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ ہر نفس اپنی ذات میں تو امارہ بالسو یعنی برے کاموں کا تقاضا کرنے والا ہے، لیکن جب انسان اللہ اور آخرت کے خوف سے اس کے تقاضوں کو پورا نہ کرے تو اس کا نفس ''لوامہ'' بن جاتا ہے یعنی برے کاموں پر ملامت کرنے والا اور ان سے توبہ کرنے والا، جیسا کہ عام صلحائے امت کے نفوس ہیں اور جب کوئی انسان نفس کے خلاف مجاہدہ کرتے کرتے اپنے نفس کو اس حالت میں پہنچا دے کہ برے کاموں کا تقاضا ہی اس میں نہ رہے تو وہ مطمعنہ ہو جاتا ہے۔ صلحائے امت کو یہ حال مجاہدے و ریاضت سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اس طرح نفس کی تین حالتوں کے اعتبار سے تین طرح کے افعال اس کی طرف منسوب کئے گئے ہیں فرمایا!

اِنَّ رَبِّیْ لَغَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ O (۲۳)

بے شک میرا پروردگار بڑا مغفرت کرنے والا اور رحمت کرنے والا ہے۔ لفظ غفور میں اسی طرف اشارہ ہے کہ ''نفس امارہ بالسوٗ'' جب اپنی خطا پر نادم ہو کر توبہ کرے اور ''نفس لوامہ'' بن جائے تو اللہ تعالیٰ کی مغفرت بڑی ہے وہ معاف فرما دیں گے۔ اور لفظ رحیم میں اس طرف اشارہ ہے کہ جس شخص کو نفس مطمعنہ نصیب ہو وہ بھی اللہ کی رحمت کا نتیجہ ہے۔ (۲۴)

نفس لوامہ اور مطمئنہ میں مطابقت

نفس لوامہ کی مذکورہ تفسیر کے مطابق لوامہ اور مطمعنہ دونوں متقی نفس کے لقب ہیں۔

نفسِ امارہ، لوامہ اور مطمئنہ میں مطابقت

صوفیا کرام نے نفس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ نفس اپنی جبلت وفطرت کے اعتبار سے ''امارہ بالسوٗ'' ہوتا ہے یعنی انسان کو برے کاموں کی طرف بلانے اور اس میں مبتلا کرنے کا داعی ہوتا ہے مگر ایمان اور عمل صالح اور ریاضت و مجاہدے سے یہ نفس لوامہ بن جاتا ہے کہ وہ برائی اور کوتاہی پر نادم ہونے لگتا ہے، مگر برائی سے مکمل طور پر اس کا رابطہ منقطع نہیں ہوتا۔ آگے عمل صالح میں ترقی اور تقرب الی اللہ (قرب الٰہی) کے حصول میں کوشش کرتے کرتے جب اس کا یہ حال ہو جائے کہ شریعت اس کی طبیعت بن جائے اور خلاف شرع کام سے طبعی نفرت بھی ہونے لگے تو یہ نفس مطمعنہ ہو جاتا ہے۔ نفس امارہ جب تو بہ

کرکے ''لوامہ'' بن جائے تو اللہ تعالیٰ اس کی پچھلی کوتاہیوں کو معاف کر دیتا ہے، بلکہ رفتہ رفتہ اپنی مہربانی سے ''نفس مطمئنہ'' کے درجے تک پہنچا دیتا ہے۔(۲۵)

اسی نفس مطمئنہ نے تزکیہ کو ایک مستمر جدوجہد اور مسلسل تگ و دو کا عمل بنا دیا ہے اس میں کوئی وقفہ یا ٹھہراؤ نہیں ہے۔اس سفر میں کوئی موڑ یا مقام ایسا نہیں آتا جہاں پہنچ کر آدمی یہ سمجھ سکے کہ بس اب یہ آخری منزل ہے۔دراصل یہ ایک خوب سے خوب تر کی جستجو ہے،اس خوب سے خوب تر کی جستجو میں نگاہ کو کہیں ٹھہرنے کی جگہ نہیں ملتی۔جس رفتار سے اعمال و اخلاق اور ظاہر و باطن میں جلا پیدا ہوتا جاتا ہے اسی رفتار سے مذاق کی لطافت،حس کی ذکاوت اور انسان کی بصیرت و بصارت بھی بڑھتی جاتی ہے۔

ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں
اب دیکھئے ٹھہرتی ہے جاکر نظر کہاں

تزکیے کے اس فطری عمل نے اس کو نہایت مشکل بنا دیا ہے۔اگر ایک شخص اس کی وسعتوں کو دیکھ کر بالفرض نہ بھی گھبرائے تو بھی ڈر رہتا ہے کہ مبادا یہ تسلسل اس کی کمر ہمت توڑ کر رکھ دے،لیکن اگر یہ عمل فطری طریقے پر اس تدریج و ترتیب کے ساتھ کیا جاتا رہے جو اس کے لئے انبیا علیہم السلام کی تعلیمات میں بتائی گیا ہے تو اس وسعت کے باوجود ایک طالب حق کے لئے اس سے زیادہ لذیذ اور پرکشش کام کوئی دوسرا نہیں ہے۔اس کی وسعتوں کو دیکھ کر دل پر ہراس ضرور طاری ہوتا ہے،لیکن اس راہ میں ہر قدم پر غیب سے جو رہنمائی حاصل ہوتی ہے وہ رہنمائی اس قدر تسلی بخش ہوتی ہے کہ ہمت برابر بندھی رہتی ہے اور دل کبھی حوصلہ نہیں ہارتا۔(۲۶)

فرمایا!

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا۔(۲۷)

جو ہماری طلب میں جدوجہد کرتے ہیں ہم ان پر اپنی راہیں ضرور کھول دیتے ہیں۔

تزکیہ نفس انسان کی فلاح و بہبود کا باعث ہے

اللہ تعالیٰ نے انسان کے دل میں فسق و فجور اور تقویٰ و نیکی دونوں کا الہام کر دیا۔پھر انسان کو ایک خاص قسم کا اختیار دے دیا کہ وہ اپنے اختیار سے گناہ کی راہ اختیار کر لے یا اطاعت و نیکی کی۔جب وہ

اپنے اختیار سے ان میں سے کوئی راہ اختیار کرتا ہے تو اسی اختیار پر اس کو ثواب یا عذاب ملتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشادِ گرامی ہے!

تحقیق وہ شخص کامیاب و کامران ہوا جس نے اللہ کی اطاعت کر کے اپنے ظاہر و باطن کو پاک کر لیا اور ناکام و نامراد ہوا وہ شخص جس نے اپنے نفس کو گناہوں کی دلدل میں دھنسا دیا۔ (۲۸)

فرمایا!

وَنَفْسٍ وَمَا سَوّٰىهَا ۝ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَا ۝ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا ۝ (۲۹)

ایک دوسری آیت کی تفسیر میں علامہ شبیر احمد عثمانیؒ فرماتے ہیں۔ کہ کامیاب وہ شخص ہے جو ظاہری و باطنی، حسی و معنوی نجاستوں سے پاک ہوا اور اپنے قلب و قالب کو عقائد صحیحہ، اخلاق فاضلہ اور اعمال صالحہ سے آراستہ کیا۔ (۳۰)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جب رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم یہ آیت کریمہ تلاوت فرماتے تو بآواز بلند یہ دعا پڑھا کرتے تھے۔

اللّٰھم آت نفسی تقوا ھا انت ولیھا ومولھا۔
وانت خیر من زکھا۔ (۳۱)

یا اللہ! میرے نفس کو تقویٰ کی توفیق عطا فرما آپ ہی میرے نفس کے ولی اور مربی ہیں۔

حاصل یہ ہے کہ انسان کی فلاح و بہبود کا دار و مدار تزکیہ نفس پر ہے ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی تعلیم دی۔ جس نے اپنے نفس اور دل کا تزکیہ و تصفیہ کر لیا گویا کہ وہ دنیا و آخرت میں کامیاب و کامران ہو گیا۔ انسان نفس کی بیماریوں کی وجہ سے زیادہ تر مختلف جسمانی بیماریوں کا شکار ہوتا ہے، خصوصاً ٹینشن اور ڈپریشن جو آج کل عام ہو گئی ہیں۔ انسان کو چاہئے کہ وہ نفس کی بیماریوں کی تشخیص کر لے اور اہل اللہ کی صحبت میں رہے اور روحانی کامل مرشد سے علاج کرائے۔

یقیناً تزکیہ نفس کے بعد انسان کی ہمہ جہت زندگی پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔ لہٰذا ہمیں اللہ

تعالیٰ سے اس کے لئے ہمارے نبی کریم ﷺ کی بتائی ہوئی دعا مانگنی چاہیے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ ہم سب کو تزکیہ نفس و تصفیہ دل جیسی عظیم دولت سے نوازے۔ آمین

ﷺ

حواشی و حوالہ جات

۱۔ القرآن الکریم، سورۃ الجمعہ، آیت ۲، البقرہ آیت ۱۲۹، ۱۵۱، آل عمران ۱۶۴،

۲۔ مفتی محمد شفیع، معارف القرآن، ادارۃ المعارف کراچی، ۱۹۸۸ء، ۸/۴۶۵،

۳۔ مفتی شفیع، معارف القرآن، ۱/۳۳،

۴۔ پیر محمد کرم شاہ، ضیا القرآن، ضیا القرآن پبلی کیشنز لاہور، ۱۴۰۲ھ، ۱/۹۵-۹۴،

۵۔ ابن المقفع، الادب الصغیر از رسائل البلغا، مرتبہ محمد علی کرد، مطبع لجنۃ التالیف والترجمۃ القاہرہ، طبع چہارم، ۱۹۵۴ء، ص ۱۴،

۶۔ سورۃ الفتح، آیت ۲۹

۷۔ سورۃ یوسف آیت ۵۳

۸۔ سورۃ القیامۃ آیت ۲

۹۔ سورۃ الفجر، آیت ۲۷،

۱۰۔ مفتی محمد شفیع، معارف القرآن، ۵/۴۷، مودودی، مولانا ابوالاعلیٰ تفہیم القرآن، ۶/۱۹۲

۱۱۔ مفتی محمد شفیع، ایضاً،

۱۲۔ پانی پتی، علامہ قاضی ثناء اللہ، تفسیر مظہری، ترجمہ از مولانا عبداللہ، ایچ ایم سعید کمپنی کراچی، ۱۹۸۵ء، ۱۲/۲۰۶،

۱۳۔ ایضاً

۱۴۔ البغوی، امام ابو محمد الحسین بن مسعود الفرا، معالم التنزیل ادارہ تالیفات اشرفیہ ملتان، ۴/۴۸۶، القرطبی، امام ابو عبداللہ محمد الانصاری، الجامع لاحکام القرآن، دار احیا التراث العربی بیروت، ۲۰/۵۷، السیوطی، علامہ جلال الدین عبدالرحمٰن بن ابی بکر، الدر المنثور فی التفسیر بالماثور، دار الفکر بیروت ۱۹۸۳ء، ۸/۵۱۴، المراغی، علامہ احمد مصطفیٰ تفسیر المراغی، دار احیا التراث

العربی بیروت،۳۰/۱۵۴،

۱۵۔ سورۃ الرعد، آیت ۲۸،

۱۶۔ تفسیر مظہری،۱۲/۴۰۴۔۴۰۵،

۱۷۔ البروسی، علامہ اسماعیل حقی، تفسیر روح البیان، داراحیا التراث العربی بیروت، ۱۹۸۵ء،
۱۰/۴۳۱۔۴۳۲،

۱۸۔ پیر کرم شاہ، ضیاء القرآن، ۱۵/۵۶۱، عثمانی، علامہ شبیر احمد، تفسیر عثمانی، شاہ فہد قرآن کریم پرنٹنگ کمپلیکس مدینہ منورہ، ص۷۹۱،

۱۹۔ مسلم، امام ابوالحسین مسلم بن الحجاج القشیری، صحیح مسلم، کتاب الذکر۱۴، باب من احب لقا اللہ، داراحیاالتراث العربی بیروت، ابن ماجہ، ابوعبداللہ محمد بن یزید القزوینی، سنن ابن ماجہ، کتاب الزھد۲، داراحیاالتراث العربی بیروت۔

۲۰۔ سورۃ الفجر، آیت ۲۹،۳۰،

۲۱۔ سورۃ النمل، آیت ۱۹،

۴۔ سورۃ یوسف آیت ۱۰۱،

۲۳۔ سورۃ ہود آیت ۴۱،

۲۴۔ مفتی محمد شفیع، معارف القرآن، ۵/۷۴۔۷۵

۲۵۔ حوالہ مذکور، ۸/۶۲۳، تفسیر عثمانی، ص۳۲۱،

۲۶۔ اصلاحی، مولانا امین احسن، تزکیہ نفس، ملک سنز کارخانہ بازار فیصل آباد، ۱۹۸۱ء ص ۳۷۔۳۸،

۲۷۔ سورۃ العنکبوت، آیت ۱۹

۲۸۔ سورۃ الشمس، آیت ۹،۱۰،

۲۹۔ سورۃ الشمس آیت ۷۔۱۰، دیکھئے تفسیر عثمانی :۷۹۲،

۳۰۔ ایضاً، ص۷۸۸،

۳۱۔ صحیح مسلم، کتاب الذکر۷۳، داراحیاء الکتب العربیۃ بیروت۔