

نفس مطمئنہ کا حصول اسلامی اور نفسیاتی (Psychological) تناظر میں

Achieving self-satisfaction in Islamic and psychological perspectives

Attique Raza*
Farhadullah**

Abstract

The id is the unorganized part of the personality structure that contains a human's basic, instinctual drives. It is the only component of personality that is present from birth. It is the source of our bodily needs, wants, desires, and impulses, particularly our sexual and aggressive drives. The id contains the libido, which is the primary source of instinctual force that is unresponsive to the demands of reality. The id acts according to the "pleasure principle"—the psychic force that motivates the tendency to seek immediate gratification of any impulse—defined as, seeking to avoid pain or sorrow (not 'displeasure') aroused by increases in instinctual tension. The inciting Nafs (an-Nafs- al-'ammārah) In its primitive stage the Nafs incites us to commit evil: this is the Nafs as the lower self, the base instincts. In the eponymous Sura of the Qur'an, Yusuf says "Yet I claim not that my Nafs was innocent: Verily the Nafs incites to evil." [Quran 12:53] Islam emphasizes the importance of fighting the inciting Nafs. One tradition holds that Muhammad said after returning from a war, "We now return from the small struggle (Jihad Asghar) to the big struggle (Jihad Akbar)". His companions asked, "O prophet of God, what is the big struggle?" He replied, "The struggle against Nafs." The Qur'an enjoins the faithful "to hinder the Nafs from lust", [Quran 79:40] and another traditional narration warns that "the worst enemy you have is [the Nafs] between your sides." Animal imagery is often used to describe the Nafs. A popular image is a donkey or unruly horse that must be trained and broken so that eventually it will bear its rider to the goal. Rumi compares the Nafs to a camel that the hero Majnun, representing the intellect ('Aql), strains to turn in the direction of the dwelling-place of his beloved. The self-accusing Nafs (an-Nafs -al-luwwāmah) In Sura al-Qiyama the Qur'an mentions "the self-accusing Nafs ". [Quran 75:2] This is the stage where "the conscience is awakened and the self accuses one for listening to one's ego. One repents and asks for forgiveness." Here the Nafs is inspired by your heart, sees the results of your actions, agrees with your brain, sees your weaknesses, and aspires to perfection. The Nafs at peace (an-Nafs al-muṭma'innah) In Sura al-Fajr the Qur'an mentions "the Nafs at peace". [Quran 89:27] This is the ideal stage of ego for Muslims. On this level one is firm in one's faith and leaves bad manners behind. The soul becomes tranquil, at peace At this stage, followers of Sufism have relieved themselves of all materialism and worldly problems and are satisfied with the will of God.

Keywords: Id, Ego, Super Ego, Nafs, an-Nafs al-muṭma'innah.

تمہید

انسانی ذات سات بنیادی ضروریات یا مطالبات کے گرد لپٹی ہے، بنیادی ضروریات و مطالبات، وجود فرد (ہونا)، عزت نفس، خود انحصاری، مظہر ذات، احساس ملکیت، سلامتی اور روحانیت ہیں، اس ہفت نکاتی نظام کے فریم ورک میں صرف شخصی و نفسیاتی ضروریات کا تذکرہ کیا جا رہا

* پی۔ ایچ۔ ڈی ریسرچ اسکالر، شعبہ اسلامیات، ہائے ٹیک یونیورسٹی، ٹیکسلا، لیکچرر، گورنمنٹ کالج، پنجاب

** ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ اسلامیات، ہائے ٹیک یونیورسٹی، ٹیکسلا

ہے، اس میں کوئی جسمانی یا حیاتیاتی طلب شامل نہیں، دوم یہ کہ ان تمام ضروریات کا اس نظام کے اندر ایک دوسرے پر انحصار ضروری نہیں۔ انسان کے باطن میں تنازعہ تب پرورش پاتا ہے جب ان اندرونی ضروریات یا مطالبات میں سے کوئی دو یا دو سے زیادہ ایک دوسرے کے مخالف سینہ سپر نظر آئیں، یہی مڈ بھیڑ کسی بھی شخصی و نفسیاتی تنازعے کی بنیادی وجہ ہے، یعنی کسی ایک مقصد کی تکمیل میں کثیر جہتی مطالبات کا ابھر کر سامنے آنا۔ انسانی زندگی میں یہ تمام مطالبات ذات ایک دوسرے کے مد مقابل آسکتے ہیں سوائے مطالبہ ہستی، یعنی وجود، کے، ہستی یا وجود فرد ایک جوہری یا بنیادی عنصر ہے، جو کسی دوسرے عنصر کے ساتھ تنازعہ میں نہیں۔ یہ بنیادی عنصر بقایا تو مکمل طور پر غالب و مطمئن ہے، اور اگر ایسا ہے تو نفسیات کی زبان میں نفس مطمئنہ شاید اسی کا نام ہے، یا پھر یہ سرے سے غائب ہے اور اس کا کوئی نعم البدل نہیں، ایسی صورت میں انسانی ذات کے اندر ایک اندرونی گہرا خلا واقع ہوتا ہے، ایک خالی پن، ایک تاریکی، ایسی ذات کے اندر جھانکنا گویا کہ بلیک ہول پہ نگاہ ڈالنے کے مترادف ہے۔ نفسیات کی زبان میں split personality اسی کا نام ہے۔ لہذا اس عنصر بقا یعنی نفس مطمئنہ کا وجود خوشحال زندگی کے لیے بے حد ضروری ہے ذکیوں کہ جدید دور کا انسان خوشی، امن اور اطمینان کے حصول میں سرگرداں ہے وہ ایک کثیر اللسانی، کثیر الثقافتی معاشرے میں رہ رہا ہے۔

لہذا اس نسبت سے یہ موضوع انسانی فطرت، انسانی مسائل کی وجوہات نظریہ مسرت اور نفس مطمئنہ کے حصول کے ذرائع کو قرآن و سنت اور نفسیات کی روشنی میں نمایاں کرے گا۔

1- نفس کا لغوی و اصطلاحی مفہوم

لغوی مفہوم

نفس انسانی کو لاطینی زبان لینیما "Anima" یونانی زبان میں "Psyche" اور عربی میں "نفس" کہتے ہیں۔ انگریزی زبان میں نفس کو "Soul, Conscience" یا "ضمیر" بھی کہتے ہیں۔¹ لغت عربی میں یہ مؤنث اور اردو زبان میں مذکر کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ عربی زبان میں اس لفظ کے متعدد معانی ہیں اور اس کے اکثر و بیشتر معانی مجازی ہیں۔ لسان العرب میں نفس کے مندرجہ ذیل معانی دیئے گئے ہیں:

کسی شئی کی ذات، حقیقت اور کلیت

روح، منبع الحیاة

عقل، حس، تمیز

حبول و عواطف

خون

تنفس²

اس کے علاوہ بھی یہ لفظ عربی میں کئی معانی میں مستعمل ہے۔ زبیدی نے اس کے پندرہ مفاہیم بیان کیے ہیں۔ اور مندرجہ بالا کے علاوہ ان میں

عظمت، عزت، ہمت، ارادہ، سزا، غیب، ناک، آنکھ، پاس ہونا اور چہرہ رنگنے کے رنگ کو بھی ان میں شامل کیا ہے۔³
 مترادفات القرآن میں نفس کو قلب، فہاد اور صدر کے مترادف استعمال کیا گیا ہے۔ اور ”خواہشات کا مبداء و طلب، آرزو کرنے والا اور خوش
 ہو جانے والے“ دل کے معانی میں لیا ہے۔⁴

اصطلاحی مفہوم

لسان العرب میں ابن بری کے حوالے سے نفس کی تعریف ان الفاظ میں بیان کی ہے:
 قال ابن بري: أما النفس الروح والنفس ما يكون به التمييز فشاهدهما قوله سبحانه: الله يتوفى الأنفس حين موتها، فالنفس
 الأولى هي التي تزول بزوال الحياة، والنفس الثانية التي تزول بزوال العقل۔⁵
 ”نفس الروح اور نفس میں تیز کے دو دلائل ہیں، اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ارشاد گرامی ہے: اللہ موت دیتا ہے نفس کو اس کے مرنے کے وقت۔
 لہذا نفس کی پہلی قسم زندگی کے زوال سے زوال پذیر ہوتی ہے اور دوسرے نفس کا زوال عقل کے زوال سے ہے۔“
 امام غزالی نے نفس کے دو معانی بیان کیے ہیں:

أحدهما أنه يراد به المعنى الجامع لقوة الغضب والشهوة في الإنسان۔⁶

”ایک معنی یہ کہ نفس انسان وہ شے ہے جو قوت غضب اور شہوت کی جامع ہے۔“

المعنى الثاني هي اللطيفة -- ولكنها توصف بأوصاف مختلفة بحسب اختلاف أحوالها۔⁷

”نفس کا دوسرا مفہوم یہ ہے کہ نفس لطیفہ ربانی ہے۔۔۔ لیکن مختلف حالات و واقعات کے موافق مختلف صفات سے موصوف ہوتا ہے۔“

3- اسلامی تناظر میں نفس کی حالتیں

انسانی نفس کی مختلف حالتیں ہیں، اور انسان اپنے مختلف اعمال اور حالات کی وجہ سے نفس کی مختلف کیفیتوں میں ہوتے ہیں، چنانچہ ابوماک
 اشعری رضی اللہ عنہ روایت نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

أعدى عدو لك نفسك التي بين جنبيك ۔⁸

”تیرا سب سے سخت دشمن تیرا وہ نفس ہے جو تیری پسلیوں کے درمیان ہے“

یہاں آنحضرت ﷺ سب سے سخت دشمن کی طرف اشارہ فرما رہے ہیں کہ وہ اس کا نفس ہے، جو اس کا سب سے بڑا دشمن ہے۔ اس لیے
 اس پر لازم ہے کہ وہ باریک بینی اور ہوشیاری کے ساتھ مجاہدے اور تزکیہ کے ذریعے اس کا خیال رکھے۔ اسی طرح حضرت جابر رضی اللہ عنہ
 سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ ایک غزوہ سے واپس ہوئے تو آپ ﷺ نے فرمایا:

"قدمتم من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر قالوا وما الجهاد الأكبر قال مجاهدة العبد لهواه"۔⁹

”تم جہاد اصغر سے جہاد اکبر کی طرف واپس آئے ہو۔ تو پوچھا گیا کہ اللہ کے رسول: جہاد اکبر کیا ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: بندے کا اپنی

خواہش کے خلاف جہاد۔“

کیوں کہ انسان کا ایک ایسے دشمن کے خلاف جہاد جو اس کی پسلیوں کے درمیان چھپا ہوا ہے اور حملہ کرنے کے لئے موقع کی تلاش میں ہے، اس دشمن سے جہاد کرنے سے زیادہ مشکل ہے جو انسان کی آنکھوں کے سامنے ہے اور وہ اسے ظاہر باہر دیکھ رہا ہے۔ اگلی بات یہ ہے کہ دشمن سے جہاد کرنے سے مارنے یا قتل کرنے میں جتنی بھی مادی مشکلات ہوں، بہر حال فتح کی صورت میں غنیمت یا اس طرح کی دوسری فوری چیزوں کے ملنے کا احتمال ہوتا ہے جبکہ انسان کو اپنے نفس کے خلاف جہاد اور اس پر غلبہ پانے اور اسے دبانے کا نتیجہ فوری طور پر سامنے نہیں آتا بلکہ اسے آخرت میں ملے گا، مگر انسان کی فطرت یہ ہے کہ اسے فوری اور جلدی ملنے والے اجر کی لالچ ہوتی ہے جیسے کہ حق تعالیٰ شانہ کا ارشاد گرامی ہے:

كلا بل تحبون العاجلة وتذرون الآخرة۔¹⁰

”مگر تم لوگ دنیا کو دوست رکھتے ہو اور آخرت کو چھوڑ دیتے ہو۔“

انسان فطری طور پر چاہتا ہے کہ اس کی کوشش اور سعی کا نتیجہ فوراً مل جائے اور اس کے عمل کا اجر بھی جلدی مل جائے۔ اس لیے اعلیٰ کلمۃ اللہ کی خاطر جہاد اگرچہ بذات خود ایک عظیم عمل ہے مگر جہاد اکبر کے مقابلے میں چھوٹا ہے گا اور جس مجاہدے کے بارے میں ہم بات کر رہے ہیں وہ نفس کے پہلے مرتبے یعنی نفس ”مارہ“ سے ہو گا جیسے کہ قرآن کریم کہتا ہے:

وما ابرئ نفسي ان النفس لامارة بالسوء الا ما رحم ربي ان ربي غفور رحيم۔¹¹

”اور میں اپنے آپ کو پاک صاف نہیں کہتا کیونکہ نفس امارہ انسان کو برائی ہی سکھاتا رہتا ہے، مگر یہ کہ میرا پروردگار رحم فرمائے، بیشک میرا پروردگار بخشنے والا ہے، مہربان ہے۔“

ذیل میں نفس کے مختلف حالتوں کو اختصار کے ساتھ بیان کیا جاتا ہے:

1- نفس لوامہ

جیسے کہ معلوم ہے کہ نفس انسان کا سب سے بڑا دشمن ہے، اگرچہ اس کا کام برائی کا حکم کرنا ہے، مگر اس میں تبدیلی اور ترقی کی صلاحیت بھی ودیعت ہے۔ اس لیے اگر ہم اس کی اچھی تربیت اور تزکیہ کریں تو ایک ایسی سواری بن جائے گا جو انسان کو اللہ تعالیٰ کے قریب لے جائے گی اور کامیابی کی طرف کھینچے گی۔ نفس کی ترقی اور تبدیلی کی مثال حق تعالیٰ شانہ کا یہ ارشاد ہے:

ولا اقسام بالنفس اللوامۃ۔¹²

”اور میں قسم کھاتا ہوں نفس لوامہ کی۔“

یہاں نفس سے مراد، وہ نفس ہے جس نے پہلا قدم اٹھالیا ہے اور اس تبدیلی اور ترقی کا پہلا زینہ طے کر لیا ہے۔ یہ وہ نفس ہے جو انسان کو اس کی خطاؤں اور گناہوں پر ملامت کرتا ہے اور اسے ان آلودگیوں سے خلاصی کا راستہ یا ایسے اسباب تلاش کرنے پر مجبور کرتا ہے جن سے ان کا

مقابلہ کرے تاکہ دوبارہ گناہوں اور خطاؤں میں پڑنے سے محفوظ رہے۔ یہ نفس اسے توبہ اور استغفار کی جانب لے جاتا ہے۔ اس لیے انسان کا نفس امارہ کی قید سے چھوٹ کر نفس لوامہ کے مرتبے میں داخل ہونے کی، نفس کے تزکنے اور ترقی میں بڑی اہمیت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پہلا قدم نفس کے دیگر مراتب کے زینے پر چڑھنے کے لیے نقطہ آغاز ہے کیونکہ انسان تدریجی طور پر ”نفس مرضیہ“ اور آخر میں ”نفس زکیہ“ یا ”نفس صافیہ“ تک، نفس امارہ اور نفس لوامہ کے مراتب سے گزرے بغیر نہیں پہنچ سکتا۔ پس جس طرح دائرے کے مرکز میں ایک چھوٹا سا زاویہ، اس کے محیط میں ایک بڑا زاویہ بناتا ہے، اسی طرح اگرچہ مرکز میں آغاز چھوٹا سا ہوتا ہے مگر نفس کے لیے اس کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ پھر یہ نقطہ اپنی اہمیت کے برابر مشکل بھی ہے کیونکہ اس آغاز کے لیے ایک معین تبدیلی کا ظہور ضروری ہے۔ بالفاظ دیگر قدیم کو مٹانا، ماضی کو خیر باد کہنا، عادات و اطوار کو چھوڑنا اور نئے رستوں پر چلنا ہوتا ہے۔

اس طرح جو نفس انسان کو اس کے گناہوں اور خطاؤں پر ملامت اور ہمیشہ ان الفاظ: (ربنا ظلمنا انفسنا و عن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرین۔¹³ ”پروردگار ہم نے اپنے اپنی جانوں پر ظلم کیا اور اگر تو ہمیں بخشے گا اور ہم پر رحم نہیں کرے گا، تو ہم تباہ ہو جائیں گے۔“ کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر ان گناہوں میں دوبارہ نہ پڑنے کا ارادہ اور عزم ظاہر کرتا ہے، اگر وہ ان کا مقابلہ اور مجاہدہ جاری رکھے گا تو وہ ”نفس ملہمہ“ کے مرتبے تک پہنچ جائے گا۔ جو قلب و روح کے آسمان پر اڑتا ہے۔

2- نفس ملہمہ

”نفس ملہمہ“ وہ نفس ہے جس نے اپنی حرکات و سکنات میں اپنے رب کی طرف متوجہ ہو کر شرور کی تمام انواع کو ختم کر دیا ہے اور اس میں اس کی صفائی، پاکیزگی اور طہارت کے بدلے اللہ تعالیٰ کی جانب سے صلاحیتیں ظاہر ہوتی ہیں اور اللہ تعالیٰ اس کو اچھائی، نیکیاں اور وہ باتیں الہام فرماتا ہے جو اس کو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کی طرف لے جاتی ہیں۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

والذین جاہدوا فینا لنھدینھم سبلنا وان اللھ مع المحسنین۔¹⁴

”اور جن لوگوں نے ہمارے رستے میں محنت کی، ہم ان کو ضرور اپنے رستے پر چلا دیں گے۔ اور اللہ تو نیکو کاروں کے ساتھ ہے۔“

دوسری جگہ فرمایا:

ونفس وما سواھا فألھمھا فجورھا وتقواھا۔¹⁵

”اور (قسم ہے) نفس انسانی اور اس کی جس نے اسے درست کر کے بنایا۔ پھر اس کو بدکاری سے بچنے اور اور پرہیز گار بننے کی سمجھ دی۔“

3- نفس مطمئنہ اور اس کے مختلف مراتب

نفس مطمئنہ وہ نفس ہے جو ایمان و عرفان کے منازل میں روح کمال تک پہنچ گیا ہو اور اس نے اللہ تعالیٰ کی رضا اور خوشنودی کے علاوہ تمام چیزوں کے دروازے بند کر دیے ہوں، چنانچہ اس کے اندر کسی اور شے کی خواہش نہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

یا ایھتا النفس المطمئنۃ ارجعی الی ربک راضیۃ مرضیۃ فادخلی فی عبادی وادخلی جنتی۔¹⁶

”اے اطمینان والی جان! اپنے رب کی جانب لوٹ چل۔ سو تو میرے خاص بندوں میں شامل ہو جا۔ اور میری بہشت میں داخل ہو جا۔“
اسی طرح ابوامامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے فرمایا:

قل اللهم اني اسألك نفسا بك مطمئنة تؤمن بلفائك وترضى بقضائك وتقنع بعطائك¹⁷

”آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سے یہ دعا مانگا کریں: اے اللہ میں تجھ سے ایسے نفس کا سوال کرتا ہوں جو تجھ سے مطمئن ہو۔ جو تجھ سے ملاقات پر ایمان رکھتا ہو، تیرے فیصلوں پر راضی اور تیری عطا پر قانع ہو۔“

کیوں کہ ایسا نفس ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی جانب متوجہ رہتا ہے، اپنی زندگی کا ہر منٹ اور ثانیہ اللہ تعالیٰ کی رضا کے حصول کے لیے کام میں لاتا ہے اور ہمیشہ اللہ تعالیٰ کے قضا و قدر پر راضی رہتا ہے، کیوں کہ انسان کا اپنے نفس میں اللہ تعالیٰ کے کاموں پر راضی ہونا اس بات کی علامت ہے کہ اللہ تعالیٰ بھی اس سے راضی ہے۔ اس لیے کہ ”نفس راضیہ“ اور ”نفس مرضیہ“، نفس مطمئنہ کے دو کھلے پروں کی مانند ہیں۔ کیوں کہ ایسا شخص جو اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ اس سے راضی ہے، اللہ تعالیٰ کے جلال سے ہونے والے جفا (آزمائش اور سخت حالات)، یا اس کے جمال کی وفاء (آرائش اور نعمتیں) میں کوئی فرق نہیں کرتا، یہ دونوں قسم کے حالات اس کے لیے یکساں ہوتے ہیں، جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کے بارے میں فرمایا ہے:

الا ان اولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون۔¹⁸

”خبردار! بے شک اولیاء اللہ پر نہ (مستقبل کا) کوئی خوف ہے اور نہ وہ (ماضی کے کسی واقعہ سے) رنجیدہ و غم غمگین ہوں گے۔“
علاوہ ازیں چونکہ یہ شخص ان عظیم لوگوں میں شامل ہوتا ہے، جو ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی معرفت میں اضافے اور اللہ تعالیٰ سے قریب ہونے کی کوشش اور سعی کرتا ہے۔

4- نفس راضیہ

مذکورہ ”قل اللهم اني اسألك نفسا۔۔۔“¹⁹ دعا میں ہم دیکھتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے پہلے نفس مطمئنہ کا سوال فرمایا، اس کے بعد اس کے لیے کچھ اوصاف طلب فرمائے جن کو ہم اس نفس کی گہرائی یا ایسے پر کہہ سکتے ہیں جن کے ذریعے وہ ربانی آفاق میں اڑ سکتی ہے۔
آپ ﷺ نے اپنے رب سے ”نفس مطمئنہ“ کا سوال کرنے کے فوراً بعد یہ دعا کی کہ یہ نفس ”اللہ تعالیٰ کی یقینی ملاقات پر ایمان رکھنے والا ہو، خواہ وہ جلد ہو یا بدیر“ اور اس کو ”تؤمن بلفائك“²⁰ کے الفاظ سے بیان فرمایا، کیوں کہ اس کا یہ ایمان ہے کہ وہ جس رستے پر رواں دواں ہے، وہ اسے لا محالہ اس ابدی ذات تک پہنچائے گا اور اسے اللہ تعالیٰ سے ملاقات کا شوق اور محبت میں جلائے گا اور اس بات میں مصروفیت سے انسان کے دل میں غیر متزلزل اور مضبوط اطمینان پیدا ہو گا۔

”وترضى بقضائك“²¹ کے الفاظ سے نبی اکرم ﷺ اس خواہش کا اظہار فرما رہے ہیں کہ اس نفس مطمئنہ میں اللہ تعالیٰ کی قضا پر رضا موجود ہو۔ اگرچہ بعض علماء نے قضا کی تعریف یوں کی ہے کہ: ”اللہ تعالیٰ کا چیزوں کو ”تعیینات“ کے مطابق مخصوص کرنا،“ لیکن اصول

الدين کے اکثر علماء کہتے ہیں کہ قضا کا مطلب ہے: ”لوح محفوظ میں لکھی اور مقدر چیزوں کو ان کے وقت پر نافذ کرنا“۔²² اسی طرح انسان اپنی پوری زندگی میں جن واقعات سے دوچار ہوتا ہے، کبھی وہ اچھے ہوتے ہیں اور اپنے ظاہر کے لحاظ سے برے، لیکن انسان اپنی نیت کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ ہر شے کو پوری بھلائی میں تبدیل کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر وہ مصیبتوں اور پریشانیوں کو صبر و رضا کے ساتھ ملا لے اور ہر نعمت اور کامیابی پر اللہ تعالیٰ کا شکر و ثناء کرے، تو وہ اس سب کو اپنے لیے نفع بخش بنانے میں کامیاب ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں جب بھی اسے حق تعالیٰ کے جلال سے کوئی مشکل و سختی آئے، تو اس پر شکایت کرے اور تقدیر کو برا بھلا کہتے لگے اور جب بھی حق تعالیٰ کے جمال سے کوئی وفا ملے، تو اس نعمت کا انکار کرے اور یہ گمان کرنے لگے کہ اسے جو کچھ ملا ہے، اس کے علم کی بدولت ملا ہے۔ تو یہ سب باتیں اس کے لیے شر اور نقصان بن جائیں گی۔ حاصل کلام یہ ہے کہ کسی رحمت یا زحمت کا انسان کے لیے خیر یا شر ہونے کا تعلق اس کے بارے میں انسان کے موقف سے ہے، یعنی انسان کا اللہ تعالیٰ کے قضا و قدر پر راضی ہونا اس کے حق میں بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

5- نفس مرضیہ

رسول اللہ ﷺ نے مذکورہ دعا کے اخیر میں یہ فرمایا: ”وتقنع بعبثك.“²³ یعنی اپنے لیے مقدر ہر اس شے پر قناعت اور اسے قبول کر لے جو اس پر انعام کی گئی ہے لیکن ایک مقام ایسا ہے جہاں انسان کو قناعت نہیں کرنی چاہیے بلکہ اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کو حاصل کرنے اور زیادہ کرنے کی کوشش کرے اور وہ ہے اللہ تعالیٰ پر ایمان اس کی خوشنودی کی طلب۔ انسان پر لازم ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے شوق، رغبت اور حرص اور لالچ کے ساتھ کوشش کرے اور مزید طلب کرنے سے کبھی قناعت کرے اور نہ رکے۔ بالفاظ دیگر اگر حرص اور طمع کا کوئی ایسا موقع ہو جو محض عبادت ہو سکتا ہو، تو وہ ہے اللہ اور اس کے رسول کی محبت ہے۔ جی ہاں انسان کو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے رستے پر چلتے ہوئے ملنے والی چیزوں پر اکتفا نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیشہ ”ہل من مزید، ہل من مزید؟“ کہتے ہوئے اللہ تعالیٰ کی رضا کو مزید طلب کرے، البتہ دنیا، بدن اور جسم سے متعلق امور کے بارے میں بنیاداً، اللہ تعالیٰ کی تقدیر پر قناعت ہے۔ یہ ”نفس مطمئنہ“ کی طرف بڑھنے والے انسان کا مل کی صفات میں سے ایک اور صفت ہے۔

6- نفس زکیہ یا صافیہ

نفس کی حالتوں میں سے ”نفس زکیہ“ اس سلسلے کی چوٹی اور انتہا ہے، یہ مقربین کا رتبہ ہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

قد أفلح من زكاهـ²⁴

”جس نے اپنے نفس کو پاک رکھا، وہ مراد کو پہنچ گیا۔“

جب سالک نفس کے مراتب کے زینے پر نفس مطمئنہ سے گزرتے ہوئے چڑھتا ہے اور اس اعلیٰ مرتبے تک پہنچتا ہے، تو اسے ایسا لگتا ہے کہ وہ فرشتوں کے مراتب میں پھر رہا ہے۔ لہذا اگر یہ کہا جائے تو مبالغہ نہ ہو گا کہ جب انسان اس چوٹی تک پہنچ جاتا ہے تو فرشتوں سے اعلیٰ مخلوق بن جاتا ہے۔

4- نفسیاتی (Psychological) تناظر میں نفس کی حالتیں

صحت کی حفاظت اور زندگی کے دباؤ سے بچنے کے لیے انسان کا خوش رہنا ضروری ہے، لیکن جدید ایجادات کے اس معاشرے میں ذہنی تناؤ، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض سے کوئی فرد محفوظ نہیں، تیز ترین حالات زندگی نے انسان کو دکھ، غم، پریشانی، عدم تحفظ کا احساس دے کر خوشیاں چھین لی ہیں۔ بیشتر لوگ موجودہ طرز زندگی اور اس کے روز و شب سے خوش نہیں ہیں: حالانکہ ہر گزرتے دن کے ساتھ علاج کی سہولیات پہلے سے بہتر ہو رہی ہیں، آج ہمیں پچھلی نسلوں کی نسبت امراض کی تشخیص کی بہتر سہولیات میسر ہیں، مگر سوال یہ ہے کہ ان نفسیاتی امراض سے بچاؤ اور خوشی حاصل کیسے کی جائے؟ ذیل میں نفسیات کی روشنی میں اسی معاملہ کو زیر بحث لایا جائے گا۔

سائیکالوجی میں Psycho Analytics School of Thought کے ماہرین نفسیات کا کہنا یہ ہے کہ نفس انسانی کی تین سطحوں (levels) ہیں:²⁵

اڈ (id)

ایگو (ego)

سپر ایگو (super ego)

1- اڈ (ID)

اڈ (id) اس سے مراد آسان الفاظ میں انسانی نفس کی وہ لاشعوری خواہشات ہیں جو اپنی تسکین چاہتی ہیں، اڈ شخصیت کا وہ جزء ہے جو انسان کی پیدائش سے اس میں موجود ہوتا ہے، شخصیت کی یہ صورت سرا سرا لاشعوری ہوتی ہے، اور جبلی و ابتدائی رویوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ سگمنڈ فرائیڈ (Sigmund Freud, 1856ء-1939ء) کے مطابق اڈ تمام نفسیاتی توانائیوں کا ماخذ ہے، یہ شخصیت کی ابتدائی اجزاء کو بناتا ہے، اڈ خوشی کے اصولوں کے مطابق کام کرتا ہے، جو تمام خواہشات، چاہتوں اور ضروریات کے فی الفور مسرت کے لیے زور لگاتا ہے، اگر ان ضروریات کو فوراً پورا کر کے تسکین حاصل نہ کیا جائے تو اس کا نتیجہ واضح تشویش یا بے چینی ہوگا۔ مثلاً بھوک یا پیاس کا بڑھ جانا کھانے یا پینے کی فوری جدوجہد کو مہیا کرے گا، لیکن تاہم ان ضروریات کا فوری طور پر پورا کرنا ہمیشہ نہ حقیقت کے مطابق ہوتا ہے اور نہ ممکن۔ اگر ہم خوشی کے اصول کو مکمل ضابطہ بناتے تو پھر ہم اپنی دلی آرزو کو پورا کرنے کے لیے دوسرے کے ہاتھ سے چیزیں چھیننے سے بھی دریغ نہ کرتے، اس قسم کا رویہ انتشار پیدا کرنے والا اور معاشرتی طور پر ناقابل قبول ہوتا ہے۔ لہذا فرائیڈ کے مطابق اڈ کوشش کرتا ہے کہ ابتدائی عمل کے ذریعے اس بے چینی کو حل کرے جس کو خوشی کے اصولوں نے پیدا کی ہے، اگرچہ لوگ ممکنہ طور پر اڈ کو قابو میں رکھنا سیکھ جاتے ہیں، اگرچہ شخصیت کا یہ حصہ بچکانہ اور ابتدائی قوت کا یہ حصہ ساری زندگی یکساں رہتا ہے، یہ ایگو اور سپر ایگو کی ترقی ہی ہے جو کہ لوگوں سے اڈ کی بنیادی جبلتوں کو قابو کرتی ہے اور ان طریقوں پر عمل کرواتی ہے جو کہ حقیقت کے موافق ہوں اور معاشرتی طور پر مقبول ہوں۔²⁶

2-ایگو (EGO)

اور ایگو سے مراد میں (I، میں، خود) ہوں۔ لہذا خودی ایگو شخصیت کا وہ جزء ہے جو کہ درحقیقت لین دین کرنے کا ذمہ دار ہوتی ہے۔ فرائیڈ کے نزدیک ایگو، اڈ سے ترقی پاتی ہے اور اطمینان دلاتی ہے کہ اڈ کی لہریں (تحریرات) ایک ایسے طریقے سے ظاہر کی جائے جو کہ حقیقی دنیا میں قابل قبول ہوں۔ ایگو، شعور، تحت الشعور اور لا شعور سب میں کام کرتی ہے۔ ایگو حقیقت کے اصول پر عمل کرتی ہے جو کہ اڈ کی خواہشات کو حقیقی اور معاشرتی طور پر موزون طریقوں سے مطمئن کرنے کے لئے زور لگاتی ہے۔ اصول حقیقت کسی عمل کو کرنے سے پہلے اس عمل کی قیمتوں اور فوائد کا اندازہ لگاتے ہیں کہ ان خواہشات و ترغیبات پر عمل کرے یا عمل کرنے سے پہلے دستبردار ہو جائے۔ بہت سی حالتوں میں اڈ کی تحریرات کو ملتوی شدہ تسکین کے ذریعے مطمئن کیا جاسکتا ہے۔ ایگو ممکنہ طور پر صرف مناسب وقت اور جگہ میں رویے کی اجازت دے گا۔ فرائیڈ اڈ (Id) کو گھوڑے اور ایگو (Ego) کو گھڑ سوار سے تشبیہ دیتا ہے۔²⁷ گھوڑا طاقت اور حرکت دیتا ہے جبکہ سوار سمت اور رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ سوار کے بغیر گھوڑا جہاں جاتا ہے اپنی حیوانی مسرت کے ساتھ جائے گا۔ اور جس کام سے خوش ہوگا وہی کرے گا۔ اس کے برعکس سوار گھوڑے کو جس سمت لے جانا چاہے وہاں لے جانے کے لئے احکامات دے گا۔ ایگو ثانوی عمل کے ذریعے بے ترتیب تحریکوں کے پیدا کردہ بے چینی کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ جس میں ایگو (Ego) اڈ (Id) کے ابتدائی عمل کے ذریعے تخلیق کردہ دماغی تصویر سے مطابقت رکھنے والی اس شے کو پانے کی کوشش کرتی ہے، جو حقیقی دنیا میں ہوتی ہے۔ مثالیہ تصور کرو کہ آپ کام کرتے ہوئے ایک لمبی میٹنگ میں پھنس گئے ہیں، جیسے میٹنگ بڑھتی گئی آپ نے اپنے آپ کو بہت زیادہ بھوکا ہوتے ہوئے پایا۔ حالانکہ اڈ (Id) آپ کو اپنی نشست سے چلانگ لگانے اور کھانے کے کمرے میں ہلکا کھانا کھانے کے لیے ترغیب دیتا ہے۔ ایگو (Ego) خاموش بیٹھنے اور میٹنگ کے ختم ہونے تک انتظار کرنے کی طرف آپ کی رہنمائی کرتی ہے۔ اڈ (Id) کی ابتدائی ترغیبات پر عمل کرنے کے بجائے آپ میٹنگ کو چیز برگر کے کھانے کے تصور میں گزارو۔ جب آخر کار میٹنگ ختم ہو جائے تو آپ اس شے کو تلاش کر سکتے ہیں جس کا آپ نے تصور کیا تھا اور آپ اڈ (Id) کے مطالبات کو حقیقی اور مناسب طریقہ سے مطمئن کر سکتے ہیں۔²⁸

3- سپر ایگو (SUPER EGO)

شخصیت کی ترقی کا آخری جزء فوقانی خودی یا سپر ایگو ہے۔ سپر ایگو شخصیت کی وہ صورت ہے جو کہ ہمارے اپنائے گئے تمام اخلاقی معیاروں اور خیالات کو پکڑتی ہے جن کو ہم والدین اور معاشرے سے حاصل کرتے ہیں۔ ہمارے صحیح اور غلط احساسات۔ سپر ایگو فیصلہ کرنے کے رہنمائی اصول مہیا کرتی ہے۔²⁹

فرائیڈ کے مطابق سپر ایگو پانچ سال کی عمر میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ سپر ایگو کے دو حصے ہیں:

آئیڈ نیل ایگو (متصورہ خودی) اچھے رویوں کے ضابطوں اور معیارات پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان میں وہ رویے شامل ہیں جن کو والدین اور دوسرے ذمہ دار شخصیات پسند کرتے ہیں۔ ان ضابطوں پر چلنا فخر کی سوچ، خوبی اور شائستگی کی طرف لے جاتا ہے۔

ضمیر چیزوں کے ان معلومات پر مشتمل ہوتا ہے جن کو والدین اور معاشرہ برامانتے ہیں۔ یہ رویے اکثر ممنوع ہوتے ہیں اور برے انجام، سزایا جرم اور ندامت کے احساسات تک پہنچاتے ہیں۔ سپر ایگو ہمارے رویوں کو مکمل اور مناسب بنانے کا عمل کرتی ہے۔ یہ اڈ (Id) کے تمام نا قابل قبول ترغیبات کو دبانے کی کوشش کرتی ہے۔ اور سپر ایگو کوشش کرتی ہے کہ ایگو کو اصول حقیقت کے برعکس تصوراتی معیارات پر عمل کرنے پر مجبور کرے۔ سپر ایگو، شعور، تحت الشعور اور لاشعور میں موجود ہوتی ہے۔³⁰

تینوں قسموں کا حاصل

اڈ، ایگو اور سپر ایگو ایک دوسرے سے اس طرح مکمل الگ اور جدا اجزاء نہیں ہیں کہ ان کی سرحدیں متعین ہوں۔ شخصیت کی یہ صورتیں حرکی ہیں اور یہ ہمیشہ ایک ہی شخص میں ایک دوسرے پر عمل کرتے ہیں، تاکہ ایک فرد کی مکمل شخصیت اور رویے پر اثر ڈالے، اتنی زیادہ متقابل قوتوں کے ساتھ، یہ آسان ہے کہ دیکھا جائے کہ کیسے اڈ، ایگو اور سپر ایگو کے درمیان تصادم واقع ہو جاتا ہے۔ فرائڈ آپس میں لڑنے والی قوتوں کی کشمکش میں خودی کی قابلیت کا حوالہ دینے کے لیے لفظ ایگو سٹرینتھ یعنی قوت خودی استعمال کرتا ہے، ایک اچھی قوت خودی رکھنے والا شخص اس قابل ہوتا ہے کہ مؤثر طور پر اس دباؤ کا انتظام کرے، جبکہ بہت زیادہ یا بہت کم قوت خودی رکھنے والے افراد اپنی بات پر بہت زیادہ اڑنے والے یا منتشر ہو جاتے ہیں۔

5- قرآنی نفوس اور سائیکالوجیکل نفوس کا باہمی تعلق

مذکورہ تفصیل سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ انسان کے نفس میں اڈ (Id) کی سطح وہ ہے جہاں اصول لذت کار فرما ہوتا ہے یعنی انسان بس یہ چاہتا ہے کہ اس کی خواہش پوری ہو جائے، پیٹ کی آگ بجھ جائے، چاہے کسی طرح سے بھی، حلال ہو یا حرام۔ نفس کی اس قسم کو قرآن مجید میں نفس امارہ یعنی گناہ کا حکم دینے والا نفس کہا گیا ہے۔ اگر اڈ (Id) نفس کی گھٹیا ترین سطح ہے تو سپر ایگو نفس کی اعلیٰ ترین سطح ہے جو آپ کے آئیڈیلز پر مشتمل ہوتی ہے۔ یعنی آپ جب جب یہ سوچتے ہیں کہ انسان کو ایسا ایسا ہونا چاہیے یا مجھے ایسا ایسا ہونا چاہیے تو یہ آپ کی سپر ایگو ہے۔ اڈ اگر لذت کے اصول پر کھڑی ہے تو سپر ایگو اعلیٰ اخلاق کے اصول پر کھڑی ہوتی ہے، اب انسان کی اڈ اسے اپنے طرف کھینچتی ہے اور سپر ایگو اپنی طرف تو انسان میں ایک نفسانی کشمکش شروع ہو جاتی ہے۔ قرآن مجید میں سپر ایگو کی سطح کے نفس کے لیے نفس مطمئنہ کا لفظ استعمال ہوا ہے یعنی وہ نفس جو اپنے رب کی رضا پر راضی ہے، ہر حال میں، آزمائش میں ہو یا نعمت میں۔ اڈ اور سپر ایگو کی اس کشمکش میں ایگو دونوں کے مابین صلح کراتی ہے۔ وہ سپر ایگو کو یہ سمجھاتی ہے کہ جن اعلیٰ اخلاق کی تم بات کر رہی ہو، وہ ہوائی باتیں ہیں یعنی وہ حقیقی اپروچ (realistic approach) نہیں، دوسری طرف ایگو، اڈ کو بھی سمجھاتی ہے کہ دیکھو صرف خواہش پوری کر لینا اچھا نہیں ہے بلکہ ایک طریقے سے خواہش کو پورا ہونا چاہیے، اب یہ ایگو کیا ہے اور کیسے تشکیل پاتی ہے؟ تو ایگو نفس کی ایک سطح ہے جو ہمارے لیے زندگی گزارنا آسان بناتی ہے، ایگو یہ کوشش کرتی ہے کہ ہم نہ تو حیوانی سطح پر زندگی گزاریں کہ ہر وقت اڈ ہی کے غلام بنے رہیں یعنی اپنی خواہشات کو پورا کرنے میں لگے رہیں اور نہ ہی سپر ایگو کے مشوروں پر عمل کر کے سپر ایگو من بننے کی کوشش کریں اور اس کے نتیجے میں کچھ بھی نہ بنیں بلکہ عین ممکن

ہے کہ اڈ کے غلام بن جائیں۔ ایگو اصل میں والدین، سوسائٹی اور مذہب وغیرہ کے اصولوں سے تشکیل پاتی ہے۔ مثال کے طور کوئی آپ کے ساتھ زیادتی کرے اور آپ کو اس پر شدید غصہ آئے تو آپ کی اڈ یعنی انتقام کی خواہش یہ کہتی ہے کہ آپ اس کا منہ توڑ دیں یا اسے قتل ہی کر دیں۔ لیکن ایگو، اڈ کو یہ سمجھاتی ہے کہ انتقام کی خواہش کو یوں نہیں پورا کرنا۔ اگر ایسا کرو گے تو تمہیں ہی یعنی نفس کو ہی نقصان ہو گا کہ جیل چلے جاؤ گے بلکہ قانونی کاروائی کرو یا اس طرح بدلہ لو کہ جس طرح قانون یا معاشرہ یا مذہب اجازت دیتا ہے تو جس شخص کی ایگو مضبوط ہو گی، اس کی شخصیت میں توازن ہو گا، جس کے بارے میں قرآن پاک کہتا ہے:

وما ابرئ نفسی ان النفس لامارة بالسوء الا ما رحم ربی ان ربی غفور رحیم۔³¹

”اور میں اپنے آپ کو پاک صاف نہیں کہتا کیونکہ نفس امارہ انسان کو برائی ہی سکھاتا رہتا ہے، مگر یہ کہ میرا پروردگار رحم فرمائے، بیشک میرا پروردگار بخشنے والا ہے، مہربان ہے۔“

اسی طرح ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ونفس وما سواها فالههنا فجورها وتقواها۔³²

”اور (قسم ہے) نفس انسانی اور اس کی جس نے اسے درست کر کے بنایا۔ پھر اس کو بدکاری سے بچنے اور اور پرہیزگار بننے کی سمجھ دی۔“
تو گویا یہ کہا جاسکتا ہے کہ اڈ نفس امارہ، ایگو نفس لوامہ اور سپر ایگو کو نفس مطمئنہ ہیں۔

نتائج

انسان اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کے بتائے ہوئے راستے پر اپنی زندگی گزارے اور اگر زندگی کا مقصد دوسروں کی خدمت اور اس کا صلہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی بنالے تو حقیقی خوشی حاصل ہوتی ہے صبر، شکر، امید، قناعت، وغیرہ پر عمل پیرا ہو کر ایک مسلمان اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے حصول میں خوشی محسوس کرتا ہے۔ خالق کائنات مالک حقیقی، معبود برحق اللہ جل جلالہ بھی انسان کو خوش دیکھنا چاہتے ہیں، اور جب انسان اپنے قول و فعل اور عمل میں اللہ تعالیٰ اور رسول اللہ ﷺ کے بتائے ہوئے راستے کے مطابق زندگی بسر کرتا ہے تو اس پر وہ مطمئن رہتا ہے۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا کہ اسے نہ خوف ہوتا ہے اور نہ غم، اور ایسا فرد جسے اطمینان قلب حاصل ہو جائے وہ اللہ کا شکر گزار بندہ بن جاتا ہے۔ خوشی اور صحت کے درمیان موجود ناگزیر تعلق سے اس بات کا پتا چلتا ہے کہ انسانی معاشرے عفو درگزر، درد مندی، محبت، مہربانی، دیانت داری، فیاضی اور انصاف جیسی اقدار پر اتنا زور کیوں دیتے ہیں۔ یہ اقدار انتقام اور نفرت جیسے ان جذبوں کا تریاق ہیں جو انسانی سوچ کو منفی انداز سے متاثر کرتے اور خوشی کے امکانات کو ختم کرتے ہیں۔ بددیانتی اور ناانصافی کا ارتکاب انسانوں میں نفرت اور انتقام کے جذبات کو پروان چڑھاتا ہے۔ اس کے برعکس متاثرہ افراد کی طرف سے معاف کردینے کا عمل افراد کے درمیان محبت اور احترام کی بنیاد پر اعلیٰ ترین سطح پر تعلقات کو قائم کرتا اور انہیں جلا بخشتا ہے۔ اسی طرح ایثار کے ساتھ ساتھ دوسروں کے درد کو محسوس کرنا اور ان کے ساتھ رحمہلی سے پیش آنا جہاں انسانوں کے درمیان فاصلے کم کرتا ہے وہاں راحت قلب اور حقیقی خوشی کا باعث بنتا ہے۔

1. Ilmi urdu lughat, waris sar hindi, (nazar sani) Mohammad Ahsen Khan , Ilmi kitaab khanah, urdu bazaar Lahore , seen noon, s : 1516 .
2. Ibn Manzur, Muhammad bin Makram, Lisan Al-Arab, Publisher: Dar Sader - Beirut, Edition: Third - 1414 AH Chapter: Noon, A: 6,: 233-238-
3. Zubaidi, Muhammad bin Muhammad, Aj Al Euruss Min Jawahir Al Qamws,, publisher: Dar al-Hidaya- A: 16, pp. 559-561-
4. Kilani, Abdul Rahman, Muftirat al-Quran, Publisher maktaba al - islam, Lahore , taba : doum .
5. Ibn Manzur, Lisan Al-Arab, Chapter: Al-Noun, c: 6,: 234-
6. Ghazali, Muhammad ibn Muhammad, Ihya Aloom Aldeen, Publisher: Dar Al-Maarefa – Beirut. Kitab Sharah Eajayib Al Qulabi, Bayan Maenaa Al Nafs Walruwh Walqalb Waleaql Wama Hu Al Murad Bihadhih Al 'Asami, j:3, s:4-
7. Ayzan .
8. Al-Kharati, Abu Bakr Muhammad Ibn Ja'far, Aietilal Al Qulub Lilkharayiti, Publisher: Nizar Mustafa Al-Baz, Makkah-Riyadh, Edition: Second, 1421 AH 2000 AD A: 1, p: 26, hadith: 32
9. Abu al-Faraj Abd al-Rahman, Jamie Al Eulum Walhukuma, Publisher: Dar al-Maarefa - Beirut, first edition, 1408 AH Pg: 196-
10. Al-Qur'an, Surat al-Qiyamah, 75: 20 - 21.
11. Surah Yusuf, 12: 53.
12. Al-Qur'an, Al-Qa'im, 75: 2.
13. Al-Quran, Al-A'raf, 7:23.
14. Al-Quran, Inkbutt, 29: 69.
15. Al-Qur'an, Al-Shams, 90: 7-8.
16. Al-Qur'an, Al-Fajr, 89: 27 - 30.
17. Al-Tabarani, Suleiman bin Ahmed, Al Maejam Al Kabir, Publishing House: Ibn Taymiyyah Library - Cairo, Edition: The Second, Dar Al-Sumaei - Riyadh / First Edition, 1415 AH - 1994 AD A: 8, p. 99, hadith: 7490-
18. The Quran, Jonah, 10: 62.
19. Al Tubrani, Al Maejim Al Kabir, j: 8, s 99, hadith: 7490-
20. Ayzan .
21. Al-Tabarani, Suleiman bin Ahmed, Al Maejam Al Kabir, Publishing House: Ibn Taymiyyah Library - Cairo, Edition: The Second, Dar Al-Sumai'i - Riyadh / First Edition, 1415 AH - 1994 AD A: 8, p. 99, hadith: 7490-
22. Muhammad Khalil Harras, sharah aleaqidat alwastyt, wayulih mulahaq alwastyt, publisher: Dar al-Hijrah for Publishing and Distribution - Al-Khobar, Edition: Third, 1415 AH, Al'iiman Bial Qadr, Part 1, Pg: 221-
23. Al-Tabarani, Suleiman bin Ahmed, Al Maejam Al Kabir, Publishing House: Ibn Taymiyyah Library - Cairo, Edition: The Second, Dar Al-Sumaei - Riyadh / First Edition, 1415 AH - 1994 AD A: 8, p. 99, hadith: 7490-
24. Al-Qur'an, Al-Shams, 91: 09.
25. Snowden, Ruth (2006). Teach yourself Freud. McGraw-Hill. pp. 105–107. ISBN 9780071472746.
26. Sigmund Freud [1933]. New Introductory Lectures on Psychoanalysis. Penguin Freud Library 2. & Rycroft, Charles (1968). A critical dictionary of Psychoanalysis. Basic Books.
27. Sigmund Freud [1933]. New Introductory Lectures on Psychoanalysis. Penguin Freud Library 2.
28. Noam, Gil G.; Hauser, Stuart T.; Santostefano, Sebastiano; Garrison, William; Jacobson, Alan M.; Powers, Sally I.; Mead, Merrill (1984). "Ego development and psychopathology: a study of hospitalized adolescents". Child Development. Blackwell and Society for Research in Child Development. 55 (1): 189–194.

29. Meyers, David G. (2007). "Module 44 The Psychoanalytic perspective". Psychology, eighth edition in modules. Worth Publishers. ISBN 9780716779278.
30. Freud [1923; transl. 1927] 1961. The Ego and the Id. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, James Strachey (ed). Norton, New York, NY. & Sigmund Freud [1933]. New Introductory Lectures on Psychoanalysis. Penguin Freud Library 2.
31. Al-Qur'an, al-Qa'im, 12: 53.
32. Al-Qur'an, Al-Shams, 90: 7-8.