



## تعلیمات صوفیاء کی روشنی میں جدید نفسیاتی و ذہنی پریشانیوں کا مداوا

"The cure of current psychological and mental disorders in the light of the teachings of Sufism"

**Published:**  
01-01-2021  
**Accepted:**  
10-10-2020  
**Received:**  
08-09-2020

ڈاکٹر محمد تاج الدین \*

### Abstract:

Nowadays man is caught up in all kinds of troubles and confusions. Everyone is suffering from some kind of worry, confusion and anxiety. Everyone strives according to his own thinking to find peace of mind, determination and contentment. Most of the people who have got position or wealth are forbidden to sleep due to business worries and fear of loss. Anxiety still persists after temporary pleasure. To the Islamic point of view, all the treasures of comfort are in the hands of Allah Subhanahu wa Ta'ala and when He is pleased, He always give peace and comfort to His servants. It is an indisputable fact that wealth is a blessing and an outward cause of happiness and comfort but it is not necessary that the one who is rich should be happy and calm .

Satisfaction comes from the heart rather the heart is satisfied only with the remembrance of Allah Subhanahu wa Ta'ala! Satisfaction of the soul is only by worship and remembrance of Allah. Let us reform our selves in the spiritual way of the saints of Allah which is also called Sufism .

True Sufism is actually the name of obedience to God, obedience to the Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him) and the preferred morality. History bears witness to the fact that in Islamic civilization, Sufis, who were guided by self-improvement, continued to train people spiritually. Even today, society needs such mysticism which has love, brotherhood and morality in the light of Qur'an and Sunnah that wil enlighten humanity with real peace, tranquility and happiness.

This article seeks to clarify the role of the teachings of Sufism to cure the mental and psychological confusions.

**Key Words:** Mental disorders, Psychological confusions, Anxiety, Sufism.

عصر حاضر میں انسان مختلف قسم کی پریشانیوں اور الجھنوں میں گرفتار ہے۔ ہر شخص بے سکونی دلی اضطراب و پریشانی اور نفسیاتی دباؤ کا شکار ہے۔ دلی سکون، قرار اور اطمینان حاصل کرنے کے لیے ہر ایک اپنے ذہنی سطح اور سوچ کے مطابق اپنی پریشانیوں کو دور کرنے کے لئے سرگردان ہے۔ کوئی جاہ و منصب یا عہدہ میں سکون تلاش کرتا ہے، کوئی مال و دولت کی کثرت و فراوانی میں۔ کسی نے رقص و سرود اور شراب و کباب کو باعث سکون جانا تو کسی نے منشیات کا سہارا لیا۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ جن لوگوں کو عہدہ و منصب یا مال و دولت حاصل ہوا، ان میں سے اکثر کا حال یہ ہے کہ ترقی کا شوق، کاروباری تفکرات اور تجارت میں نقصان کے اندیشوں سے ان کی راتوں کی نیند حرام ہے۔ وقتی اور عارضی لذت کے بعد پھر بھی بے چینی اور اضطراب برقرار ہے اور سکون و قرار نہ ملا۔ اسلامی نقطہ نظر سے سکون و راحت کے سبب خزانے اللہ تعالیٰ کے پاس ہیں۔ جب وہ راضی ہو گا تو اپنے فرمانبردار بندوں کو سکون و راحت عطا کرے گا۔ موجودہ معاشرتی بے قراری اور ذہنی و نفسیاتی دباؤ کا بہترین علاج صوفیاء کے طریقہ تربیت و تعلیمات سے کسی حد تک ممکن ہے۔

## قرآن و حدیث اور اقوال فقہاء سے سلوک و تصوف کا استنباط

قرآن و حدیث اور عہد صحابہ و تابعین کی طرف اگر رجوع کیا جائے اور کتاب و سنت کا اس نقطہ نظر سے مطالعہ کیا جائے تو ہمیں نظر آئے گا کہ قرآن دین کے ایک شعبہ اور نبوت کے ایک اہم رکن کی طرف خصوصیت سے توجہ دلاتا ہے اور اس کو ”تزکیہ“ سے تعبیر کرتا ہے اور ان چار ارکان میں اس کو شامل کرتا ہے جن کی تکمیل حضور ﷺ کے منصب نبوت سے متعلق اور مقاصد بعثت میں شامل تھی۔

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ. (۱)

وہی ہے جس نے ان پڑھ لوگوں میں انہی میں سے ایک (با عظمت) رسول (ﷺ) کو بھیجا وہ ان پر اس کی آیتیں پڑھ کر سناتے ہیں اور ان (کے ظاہر و باطن) کو پاک کرتے ہیں اور انہیں کتاب و حکمت کی تعلیم دیتے ہیں بے شک وہ لوگ ان (کے تشریف لانے) سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے ۵

تزکیہ سے مراد یہ ہے کہ انسانی نفوس کو اعلیٰ اخلاق سے آراستہ اور ذائل سے پاک و صاف کیا جائے، مختصر الفاظ میں تزکیہ کی وہ شکل جس کے شاندار نمونے اور مثالیں ہم کو صحابہ کرام کی زندگی میں نظر آتی ہیں اور ان کے اخلاص اور اخلاق کے آئین دار ہیں، وہ تزکیہ جس کے نتیجے میں ایسا صالح پاکیزہ اور مثالی معاشرہ وجود میں آیا، جس کی نظیر پیش کرنے سے تاریخ عاجز ہے، اور ایسی عدل پسند اور حق پرست حکومت قائم ہوئی جس کی مثال روئے زمین پر کہیں اور نہ مل سکی۔

حدیث جبرائیل میں حضور نبی اکرم ﷺ نے اسلام و ایمان کے ساتھ عبادت کی ایک خاص کیفیت احسان کا ذکر فرمایا ہے کہ جب رسول اللہ ﷺ سے پوچھا گیا کہ ”احسان“ کیا ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ. (۲)

”تم اللہ کی عبادت اس طرح کرو جیسے تم اس کو دیکھ رہے ہو، اگر تم اس کو نہیں دیکھ رہے ہو تو وہ تم کو دیکھ رہا ہے۔“

حدیث مبارکہ میں مذکور اس کیفیت کو بعد میں تصوف کا نام دیا گیا۔ اس کو یوں سمجھنا چاہیے کہ وہ جماعت جن کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے شریعت کی حفاظت کی استعداد ملی اور وہ دین کی ظاہری حیثیت کے محافظ بنے وہ ائمہ فقہاء محدثین، غازی اور قاری کہلائے۔ اسی طرح دین کے محافظین کا دوسرا گروہ جسے خدا تعالیٰ نے باطن دین کی حفاظت، جس کا دوسرا نام ”تصوف و احسان“ ہے کی استعداد عطا فرمائی وہ اولیاء و صوفیاء کہلائے۔

امام مالک کا قول ہے آپ فرماتے ہیں جو کوئی تصوف سے بالا ہو کر فقہ اختیار کرتا ہے تو زندیق ہو جاتا ہے۔

مَنْ تَفَقَّهَ وَلَمْ يَنْصَوِّفْ فَقَدْ تَفَسَّقَ، وَمَنْ تَصَوَّفَ وَلَمْ يَتَّقَهُ فَقَدْ تَزَنَّدَقَ، وَمَنْ جَمَعَ بَيْنَهُمَا فَقَدْ تَحَقَّقَ. (3)

”جو فقہ میں ماہر ہو اور تصوف کو نہ جاننا وہ فسق و جور میں پڑ گیا اور جو تصوف میں ڈوب گیا اور فقہ سے نابلند رہا وہ زندیق ہو گیا اور جس نے دونوں کو جمع کیا اس نے حق کو پایا۔“

تصوف کی حقیقت یہ ہے کہ تصوف و احسان بنیادی طور پر نہ تو خالی ذکر و اذکار کا نام ہے اور نہ مخصوص شکل و ہیئت اختیار کرنے کا نام۔ اصل تصوف تو انسان میں بنیادی طور پر ایسی روحانی تبدیل پیدا کرنا ہے جو اس کے جملہ اخلاق اور خصلتوں کو بدل ڈالے اور انسان مکارم اخلاق اور روحانی اقدار کا پیکر بن جائے۔ اولیاء اللہ ہی وہ ہستیاں ہیں جو خوف و حزن سے بے پرواہ پرسکون زندگی گزارتے ہیں۔ اولیاء اللہ کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

الَّا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. (4)

ترجمہ: ”خبردار! بے شک اولیاء اللہ پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ رنجیدہ و غمگین ہوں گے۔“

یہ اللہ تعالیٰ کے نیک لوگ اولیاء اللہ ہی ہوتے ہیں جو اندیشہ سود و زیاں سے خبر اطمینان کی زندگی بسر کر رہے ہوتے ہیں۔ انہیں کسی دنیاوی عہدہ و منصب اور دولت کی زوال کی پریشانی اور فکر لاحق نہیں ہوتی۔ وہ بس صرف مولیٰ سے لو لگائے ہوتے ہیں۔ ہماری ذہنی پریشانیاں دراصل ہمارے اپنے ہی اعمال کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ پرسکون اور اطمینان بخش زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ان تعلیمات پر عمل پیرا ہوں جو قرآن و سنت کی روشنی میں اللہ کے نیک لوگوں کے عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ تصوف کے ثمرات کے بارے میں ڈاکٹر محمد طاہر القادری لکھتے ہیں:

تزکیہ نفس و تہذیب اخلاق کا وسیع و مستحکم نظام جس نے بعد کی صدیوں میں ایک مستقل علم اور فن کی شکل اختیار کر لی، نفس و شیطان کے دجل و فریب کی نشاندہی، نفسانی اور اخلاقی بیماریوں کا علاج، تعلق مع اللہ اور نسبت باطنی کے حصول کے ذرائع و طرق کی تشریح و ترتیب جس کی اصل حقیقت تزکیہ و احسان کے ماثور و شرعی الفاظ میں پہلے سے تھی، اور جس کا عرفی و اصطلاحی نام بعد میں ”تصوف“ پڑ گیا، اسی اجتماعی الہام کی ایک درخشاں مثال ہے رفتہ رفتہ اس فن کو اس کے ماہرین نے اجتہاد کے درجہ تک پہنچا دیا، اور اس کو دین کی بڑی خدمت اور وقت کا جہاد قرار دیا، جس کے ذریعے اللہ تعالیٰ نے قلوب و نفوس کی مردہ کھیتوں کی زندہ کیا اور روح کے مریضوں کو شفا دی۔ ان مخلص علماء ربانین اور ان کے تربیت یافتہ اشخاص کے ذریعہ دنیا کے دور دراز گوشوں اور طویل و عریض ممالک (جیسے ہندوستان، جزائر شرق الہند اور براعظم افریقہ) میں وسیع پیمانہ پر اسلام کی اشاعت ہوئی اور لاکھوں انسانوں نے ہدایت پائی، ان کی تربیت سے ایسے

مردان کا رپید اہوئے، جنہوں نے اپنے اپنے عہد میں مسلم معاشرہ میں ایمان و یقین اور عمل صالح کی روح پھونکی، اور بارہامیدان جہاد میں قہدانہ کردار ادا کیا۔<sup>(۶)</sup>

ڈاکٹر محمد طاہر القادری کے نزدیک تصوف کا مغز توجہ الہی کا حصول ہے۔ وہ لکھتے ہیں:  
اگر تم خدا سے محبت کرتے ہو تو یہ راہ سلوک میں گامزن ہونے کی تمنا ہے اس کے لئے شرط اولین اتباع نبوی کو قرار دیا جب انسان ”فاتبعونی“ کے مقام پر فائز ہو جائے گا تو نتیجتاً توجہ الہی حاصل ہوگی۔ توجہ الہی کا حصول ہی تو تصوف کا مغز ہے۔ اس لئے اس راہ میں قدم رکھنے سے پہلے انسان قرآن و سنت کا علم حاصل کر لے۔ کیونکہ ایک جاہل عابد و زاہد تمام عمر عبادت کرنے کے باوجود طریقت کی پہلی منزل بھی طے نہیں کر سکتا۔<sup>(۷)</sup>

## مصائب و آفات اور پریشانیوں سے نجات کا حل

اللہ تعالیٰ نے پُر سکون زندگی کا سبب دو چیزوں ایمان اور اعمال صالحہ کو قرار دیا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:  
مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ - (7)

”جو کوئی نیک عمل کرے (خواہ) مرد ہو یا عورت جبکہ وہ مومن ہو تو ہم اسے ضرور پاکیزہ زندگی کے ساتھ زندہ رکھیں گے، اور انہیں ضرور ان کا اجر (بھی) عطا فرمائیں گے ان اچھے اعمال کے عوض جو وہ انجام دیتے تھے۔“  
ذکر و عبادت الہی سے اعراض معاشی تنگی اور تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:  
وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى۔ (8)

”اور جس نے میرے ذکر (یعنی میری یاد اور نصیحت) سے روگردانی کی تو اس کے لیے دنیاوی معاش (بھی) تنگ کر دیا جائے گا اور ہم اسے قیامت کے دن (بھی) اندھا اٹھائیں گے۔“

صوفیاء و اولیاء کرام کا طبقہ وہ ہے جو ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی رضا اور عبادت میں مگن رہتے ہیں۔ انہی کے منہج و طریق تربیت سے زندگیوں میں تبدیلی ممکن ہے۔ تقویٰ طہارت اور رب کریم کی رضا ہی وہ اعمال ہیں کہ جن کی بدولت رزق میں وسعت اور فراغت ہوتی ہے جبکہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی اس کی نعمتوں کی ناشکری باعث تنگی و افلاس ہوتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:  
وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ۔ (9)

”اور اللہ نے ایک ایسی بستی کی مثال بیان فرمائی ہے جو (بڑے) امن اور اطمینان سے (آباد) تھی اس کا رزق اس کے (مکینوں کے) پاس ہر طرف سے بڑی وسعت و فراغت کے ساتھ آتا تھا پھر اس بستی (والوں) نے اللہ کی نعمتوں کی ناشکری کی تو اللہ نے اسے بھوک اور خوف کے عذاب کا لباس پہنادیا ان اعمال کے سبب سے جو وہ کرتے تھے۔“  
اگر اس آیت کریمہ کا انطباق ہم اپنے موجودہ حالات پر کریں تو واضح ہوتا ہے کہ ہمارے اوپر یہ پریشانیاں نعمت

خداوندی کی ناقدری اور ناشکری کی وجہ سے ہے۔ یہ ناقدری و اضطراب فقط اس وجہ سے ہے کہ ہم خدا تعالیٰ سے دور ہو چکے ہیں۔

## اہل نفس ہی پریشان اور بے اطمینانی کی کیفیت میں رہتے ہیں

سلطان العارفین حضرت سلطان باہو (رحمۃ اللہ علیہ) کی تعلیمات کے مطالعہ سے اس حقیقت کا ادراک حاصل ہوتا ہے کہ اگر آج کا انسان اولیاء اللہ کی تعلیمات پر عمل پیرا ہو جائے تو اس کی بہت سی پریشانیان ختم ہو سکتی ہیں۔ حضرت سلطان العارفین کے نزدیک نفس کے پیر و کار پریشان رہتے ہیں۔ وہ لکھتے ہیں:

تو نمیدانی کہ در وجود نفس بادشاہ است وزیر او شیطان آزاں سبب اہل نفس را صورت بے جمعیت و پریشان اگر تمام عالم باؤمید ہی حارص سیر نگر ددانی کہ نفس بد مثل باد است کار اہل نفس ہم برباد و فتنہ و فساد دانی کہ نفس بظلم خون آدم را میخورد پس اہل نفس بر ہو است۔ ہر کہ قطع کند از نفس ہو اور یابد معرفت خدا مقام سلیم بحق رضا ہر کہ قطع کند از نفس ہو و حاضر شود بمجلس محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم روشن ضمیر گردد مثل آئینہ رونما تماشہ نگران ہر دو جہان خوش آمدی مر حبا ہر کہ قطع کند از نفس ہو اور یابد روح لقاء و مجلس حاصل شود بہر انبیاء و اولیاء اس عطاء قطع ہر کہ قطع کند از نفس ہو و نیز از مرشد کامل است۔<sup>(10)</sup>

”تو نہیں جانتا کہ وجود انسانی میں نفس ایک بادشاہ ہے اور اس کا وزیر شیطان ہے۔ اسی وجہ سے اہل نفس پریشانی اور بے اطمینانی کی حالت میں رہتے ہیں۔ اگر تمام دنیا بھی اس کو دے دی جائے تو لالچی کبھی سیر نہیں ہوتا۔ جان لے کہ نفس بد کی مثال ہو جیسی ہے اہل نفس کے تمام کام برباد اور فتنہ و فساد ہیں۔ جان لے کہ نفس ظلم کے ساتھ آدم کا خون پیتا ہے۔ اہل نفس کی بنیاد ہو او ہو س ہے۔ جو اپنے نفس سے ہو او ہو س کو جدا کر لیتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی رضا سے معرفت خدا اور مقام تسلیم و رضا پالیتا ہے۔ جو اپنے نفس کو ہو او ہو س سے جدا کر لیتا ہے وہ مجلس محمدی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں حضوری پا کر روشن ضمیر ہو جاتا ہے اور آئینے کی مثل دونوں جہانوں کا نظارہ کرتا ہے۔ اس کے لئے خوش آمدید و مر حبا ہے۔ ہر وہ شخص جو اپنے نفس کو ہو او ہو س سے جدا کر لیتا ہے اسے بقاء الہی اور تمام انبیاء کرام و اولیاء کرام کی مجلس نصیب ہو جاتی ہے۔ یہ نف سے ہو او ہو س کو قطع کرنے والی عطا یعنی نفس کو ہو او ہو س سے جدا کرنا یہ بھی مرشد کامل کی عطا ہے۔“

حضرت سلطان باہو نے بڑے واضح انداز میں فرمایا کہ اہل نفس ہی پریشان اور بے اطمینانی کی کیفیت میں رہتے ہیں۔ جبکہ جو طالب مولیٰ ہوتا ہے وہ اپنے مرشد کی رہنمائی میں پہلے ہی دن سے نفس کو قابو کر لیتا ہے۔ وہ فرماتے ہیں:

طالب اللہ را مرشد کامل روز اول سبق میدہد و نفس تابع و فرمانبردار و از اہل صفاء و یا نفس از انا ہستی فنا۔ اس سبب نیز از حاضر ات اسم اللہ ذات است۔ تمام وجود آدمی را از ہر یک مراتب آدمی اہل نفس و اہل روح و اہل قلب و اہل سر اہل توفیق۔ نور الہی از ہر یک صورت از اں شناختہ می شود۔<sup>(11)</sup>

”طالب اللہ کو مرشد کامل پہلے دن ہی یہ سبق دیتا ہے کہ اپنے نفس کو تابع اور فرمان بردار کر لو اور اہل صفا سے ہو جاؤ۔ اور یا نفس کی آنا اور ہستی کو فنا کر دو۔ یہ تمام مقامات بھی حاضر ات اسم اللہ ذات کے سبب سے حاصل ہوتے ہیں۔ تمام وجود آدمی (یعنی حضرت آدم علیہ السلام کی تمام اولاد میں سے ہر آدمی کا مرتبہ اس کی صورت سے پہچانا جا سکتا ہے کہ وہ

نفسانی ہے یا روحانی، اہل دل ہے، صاحب راز ہے یا نور الہی سے صاحب توفیق ہے۔“  
 عہدِ حاضر، انسانی ترقی کے عروج کا دور ہے جہاں ہر شعبہ میں انسان اوج کمال کو چھو رہا ہے لیکن ذہنی و نفسیاتی طور پر  
 انسان شدید پریشانی کا شکار ہے۔ اگر انسان اپنے نفس پر قابو پالے اور صوفیاء کے طریق پر اپنے من کو حسن اخلاق سے سنوارے،  
 خلق خدا کے ساتھ اچھا رویہ اور برتاؤ رکھے تو لامحالہ اسے سکون و قرار نصیب ہو گا۔ امام غزالیؒ فرماتے ہیں:

فَالْخُلُقُ الْحَسَنُ صِفَةُ سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَأَفْضَلُ أَعْمَالِ الصِّدِّيقِينَ وَهُوَ عَلَى التَّحْقِيقِ شَطْرُ  
 الدِّينِ وَثَمَرَةٌ مُجَاهِدَةٌ الْمُتَّقِينَ وَرِيَاضَةٌ الْمُتَعَبِّدِينَ. (12)

”اخلاقِ حسنہ حضور نبی اکرم ﷺ کی صفت ہے اور صدیقین کے بہترین اعمال میں سے ہے اور بالتحقیق یہ نصف دین  
 ہے اور متقین و عبادت گزار اولیاء اللہ کی مجاہدات کا نتیجہ ہے۔“

### امام غزالی کے نزدیک علماء ربانیین کی پانچ عادتیں

اگر نفس میں موجود کیفیت ایسی ہو کہ اس کے باعث عقلی اور شرعی طور پر پسندیدہ اچھے افعال ادا ہوں تو اسے حسن  
 اخلاق کہتے ہیں اور اگر عقلی اور شرعی طور پر ناپسندیدہ برے افعال ادا ہوں تو اسے بد اخلاقی سے تعبیر کیا جاتا ہے جیسا کہ امام غزالیؒ  
 نے لکھا ہے:

وَلَنْ تَرَسَخَ الْأَخْلَاقَ الدِّينِيَّةَ فِي النَّفْسِ مَا لَمْ تَتَّعَوِدِ النَّفْسُ جَمِيعَ الْعَادَاتِ الْحَسَنَةِ وَمَا لَمْ  
 تَتْرُكْ جَمِيعَ الْأَفْعَالِ السَّيِّئَةِ وَمَا لَمْ تَوَاطِبْ عَلَيْهِ مُوَاطَبَةً مَنْ يَشْتَأِقُ إِلَى الْأَفْعَالِ الْجَمِيلَةِ  
 وَيَتَنَعَّمُ بِهَا وَيَكْرَهُ الْأَفْعَالَ الْقَبِيحَةَ وَيَتَأَلَّمُ بِهَا. (13)

”اخلاقِ حسنہ اس وقت تک نفس میں داخل نہیں ہوتے جب تک کہ نفس کو تمام اچھی عادات کی عادت نہ ڈالی جائے  
 اور جب تک تمام برے اعمال کو نہ چھوڑا جائے۔ اور اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ جملہ اعمالِ حسنہ پر دوام اور اعمال  
 قبیحہ کو ناپسند کیا جائے۔“

امام غزالی کے نزدیک پانچ عادتیں علماء ربانیین کی نشانی ہیں:

الخشية والخشوع والتواضع وحسن الخلق وإيثار الآخرة على الدنيا وهو الزهد. (14)

”خشیتِ خضوعِ تواضعِ حسنِ خلقِ اور دنیا کو آخرت پر ترجیح دینا جسے زہد سے تعبیر کیا جاتا ہے۔“

حقیقت میں حسن اخلاق کا مفہوم بہت وسیع ہے، اس میں بہت سارے نیک اعمال اس میں شامل ہیں مثلاً بھلائی کا حکم  
 دینا، برائی سے منع کرنا، جاہلوں سے اعراض کرنا، صلہ رحمی کرنا، خندہ پیشانی سے ملاقات کرنا، کسی کو تکلیف نہ دینا، نرم مزاجی و  
 بردباری، غصہ پی جانا، عفو و درگزر سے کام لینا، مسلمانوں کی خیر خواہی کرنا، کسی کی پریشانی دور کرنا، کمزوروں کی کفالت کرنا، چھوٹوں  
 پر شفقت اور بڑوں کا احترام کرنا۔ یہ تمام وہ امور ہیں جس سے دلی اطمینان اور ذہنی سکون نصیب ہوتا ہے۔

بد اخلاقی سے دل کا چین اور ذہن کا سکون غارت جاتا ہے۔ بسا اوقات عہدہ و منصب سے بھی ہاتھ دھونا پڑتا ہے۔ حسد

اور غصہ نفس کی وہ مہلکات ہیں جس سے کئی پریشانیان لاحق ہو جاتی ہیں۔ صوفیاء کرام کی تعلیمات سے معلوم ہوتا ہے کہ ذہنی بیماریوں کی جڑ غصہ ہے دوشیطان کی طرف سے ہوتا ہے اور براہ راست دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ امام غزالیؒ نے لکھا ہے:

وقال خيثمة الشيطان يقول كيف يغلبني ابن آدم وإذا رضي جئت حتى أكون في قلبه  
وإذا غضب طرت حتى أكون في رأسه. (15)

”حضرت خيثمة فرماتے کہ شیطان کہتا ہے: ابن آدم مجھ پر کیسے غالب ہو سکتا ہے جب وہ خوش ہوتا ہے تو میں اس کے دل میں رہتا ہوں اور غصہ کرتا ہے تو اڑ کر اس کے سر میں چلا جاتا ہوں۔“

امام غزالیؒ کی بیان کردہ یہ بات دور جدید کی پریشانیوں کا حل ہے کہ انسان غصہ کو ترک کرے کیوں اسی سے ذہنی و نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور انسان آپے سے باہر ہو کر بد اخلاقی پر اتر آتا ہے اور بہت سی برائیوں کا ارتکاب کر کے اللہ تعالیٰ کی نافرمان ہو جاتا ہے۔

امام غزالیؒ نے احیاء علوم الدین میں مزید بیان کرتے ہیں:

وكان عمر رضي الله عنه إذا خطب قال في خطبته أفلح منكم من حفظ من الطمع  
والهوى والغضب وقال بعضهم من أطاع شهوته وغضبه قاداه إلى النار وقال الحسن  
من علامات المسلم قوة في دين وحزم في لين وإيمان في يقين وعلم في حلم وكين  
في رفق وإعطاء في حق وقصد في غنى وتجمل في فاقة وإحسان في قدره وتحمل  
في رفاقة وصبر في شدة لا يغلبه الغضب ولا تجمح به الحمية ولا تغلبه شهوة ولا  
تفضحه بطنة ولا يستخفه جرسه ولا تقصر به نيته فينصر المظلوم ويرحم الضعيف  
ولا يبخل ولا يبذر ولا يسرف ولا يقتر يغور إذا ظلم ويعفو عن الجاهل نفسه منه في  
عناء والناس منه في رخاء. (16)

”اور حضرت عمرؓ خطبہ میں ارشاد فرماتے ہیں کہ تم میں سے وہ شخص کامیاب ہو جو نفسانی خواہشات اور غصہ سے بچا رہا۔ بعض اکابر کا کہنا ہے کہ جس نے شہوت اور غصہ کی اطاعت کی یہ دنوں اس کو دوزخ کی طرف لے جائیں گے۔ حضرت حسن بصریؒ فرماتے ہیں کہ مسلمان کی پہچان یہ ہے کہ وہ دین میں پکا ہو، ایمان کا یقین رکھتا ہو، علم کے ساتھ حلم کی خوبی ہو، دانائی کے ساتھ ملائمت ہو، حقوق کی ادائیگی کرتا ہو، مال داری میں سخاوت اختیار کرے، قافہ کی صورت میں برداشت کرے، قدرت رکھتے ہوئے احسان کرے، شدت میں صبر کرے اس پر غصہ کا غلبہ نہ ہو، تنگ و حمیت کا اس پر غلبہ نہ ہو، شہوت کا اس پر غلبہ نہ ہو، حرص اور پیٹ کی خاطر ذلیل نہ ہو، اس کی نیت میں کسی طرح کا قصور اور فتور واقع نہ ہو، مظلوم کی مدد اور نصرت کرے، ضعیفوں پر رحم کرے نہ بخیل ہو اور نہ اسراف کرے، اس پر کوئی ظلم کرے تو معاف کرے، جاہل سے درگزر کرے اور اس کا نفس تو ہمہ وقت اس کے قابو میں رہے اور تمام لوگ اس سے

راضی رہے۔“

اسی طرح غصہ کے بارے میں یہ روایت بیان کی ہے:

وقيل لعبد الله بن المبارك أجمل لنا حسن الخلق في كلمة. فقال اترك الغضب. (17)

”حضرت عبد اللہ بن مبارکؒ سے پوچھا گیا کہ ایک جملے میں بتائیے کہ اچھے اخلاق کیا ہیں؟ ارشاد فرمایا: آپ نے فرمایا: غصے کو ترک کر دینا۔“

معلوم ہوا کہ غصہ بہت ساری برائیوں کی جڑ اور کئی خامیوں کی بنیاد ہے، جب بندہ بلا وجہ غصہ کرتا ہے تو بد اخلاقی کا شکار ہو جاتا ہے۔

ذہنی سکون اور صحت کا واحد راستہ رجوع الی اللہ کے ذریعہ اپنے نفسانی خواہشات پر قابو پانا

عصر حاضر میں ذہنی تناؤ اور نفسیاتی دباؤ عام بیماریوں میں سے ایک ہے۔ ایک تحقیق میں عالمی ادارہ صحت کے ماہرین کے مطابق دنیا کی آبادی کا تقریباً چھ فیصد ذہنی عوارض کا شکار ہیں اور اسی فیصد بیماریوں کا آغاز ذہنی تناؤ کے ساتھ ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے اس بیماری سے مقابلہ کرنے کے لئے کئی راہوں کی نشاندہی کی ہیں اسلام نے صدیوں سے پہلے اس کا حل بتا دیا ہے جو اس کی حقانیت کا ثبوت ہے۔

ذہنی سکون اور صحت کا واحد راستہ اپنے نفسانی خواہشات پر قابو پانا اور رجوع الی اللہ ہے۔ سائنس اور ٹکنالوجی کی حیرت انگیز ترقی کے باوجود جدید نفسیاتی اور ذہنی الجھنوں کا حل نہیں ممکن نہ ہو سکا ہے۔ بقول شمیم حنفی:

”انسان مختلف عضویتوں کا ایک کُل بھی ہے اور اپنی ذات میں اسرار و موز سے معمور ایک ایسی دنیا بھی جس کی حدود کا سراغ نہیں ملتا۔ اسے اپنی جستجو بھی ہے اور وہ اپنے آپ سے خائف بھی ہے۔ وہ لذت کا جو یا بھی ہے اور لذت کے احساس سے خود کو عاری بھی کرتا جا رہا ہے۔ وہ اپنے آپ میں ایک پیچیدہ، متضاد اور ناقابل فہم مظہر بن گیا ہے۔ بیسویں صدی کی فکر کے تمام مکاتب اپنے اپنے طور پر اس معمے کو سمجھنے اور سلجھانے میں منہمک ہیں۔ کوئی اس کے باطن کا غواص ہے۔ کوئی اس کی مادی ضرورتوں یا سماجی مسائل کے آئینے میں اس کے اصل کو سمجھنے کا دعویٰ کرتا ہے۔ اس کے ذہنی، جذباتی، نسلی اور تہذیبی روابط یا مذہب، سائنس، فن اور تاریخ کی طرف اس کے رویوں کی روشنی میں بھی اس کی حقیقت تک رسائی کی جدوجہد جاری ہے۔ اس کی الجھنیں ذاتی بھی ہیں اور اجتماعی بھی۔ اس لئے کوئی بھی مکتب فکر اس کے ہر مسئلے یا الجھن کو سلجھانے کی ضمانت نہیں لیتا۔“ (18)

صوفیانہ طریقہ تربیت سے انسان مجاہدہ و ریاضت سے اپنی روحانی طاقت کو اتنا بڑھا لیتا ہے کہ اسے حقیقت کا عرفان

حاصل ہوتا ہے اور وہ خود کو پہچان کر خدا کو پہچان لیتا ہے۔ چونکہ انسان زمین پر خدا کا نائب اور خلیفہ ہے اس لئے صفات خداوندی کا عکاس و مظہر اور اس کا راز داں و امین ہے اس لئے اکثر مفکرین اور صوفیاء کی رائے میں انسان اپنی کمزوریوں اور کوتاہیوں کے باوجود اپنی خداوندی اصلاحتوں اور قدرتِ تسخیر کی بدولت کائنات کی دیگر تمام مخلوقات سے افضل و اعلیٰ ہے۔ تعلیمات صوفیاء انسانیت کو یہ شعور دیتی ہیں کہ دنیا میں جو بھی چھوٹا بڑا غم یا پریشانی لاحق ہوتی ہے اس کے بدلے اس کے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں



آخرت میں اس کی نیکیوں اور اچھائیوں میں اضافے کا باعث ہے۔ لہذا مصائب و آلام کو ذہن پر سوار کرنے کی بجائے صبر کیا جائے کیونکہ کھوں، غموں اور پریشانیوں کا بہتر علاج صبر ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. (19)

”اے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعے (مجھ سے) مدد چاہا کرو، یقیناً اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ (ہوتا) ہے۔“  
صوفیاء کرام ہمیشہ صابر و شاکر اور پیکر برداشت و تحمل رہے اسی وجہ سے غم و حزن سے دور رہے۔ یہی انہی کی تعلیمات ہیں۔ سلطان العارفين سلطان باہو نے کیا خوب کہا ہے:

جیوندیاں بے مر رہناں ہووے تاں دیس فقیراں ہیہے ہو

جے کوئی سٹے گودڑ کوڑاوانگ اروڑی سپیہے ہو

جے کوئی دیوے گا بلاں ہنہے اُس نوں جی جی کہیہے ہو

گلا اہاں بھنڈی خواری یار دے پاروں سپیہے ہو

قادر دے ہتھ ڈور ساڈی باہو جیوں رکھے تیوں رہیہے ہو (20)

ان اشعار میں سلطان العارفين فرماتے ہیں فقیر ہونے کا دعویٰ کرنا آسان ہے۔ مگر حقیقی معنوں میں فقیری یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو مار دے مُؤثُو اَبَلْ اَنْ تَمُو ثُوَا۔ یعنی مرنے سے پہلے اپنے آپ کو مار دینا۔ اپنی انسانیت اور شخصیت کو رضائے الہی کی خاطر اس قدر ختم کر دینا جس طرح اروڑی ہوتی ہے یعنی وہ جگہ جہاں لوگ کوڑا وغیرہ پھینکتے ہیں۔ یعنی لوگوں کی ہر طرح کی جلی کٹی باتیں اور طعن و تشنیع سن کر برداشت کرنا اور جواب تک نہ دینا بلکہ اگر کوئی گالیاں دے۔ طنز کرے تو اس کے جواب میں بھی انتہائی بلند اخلاق سے اور خندہ پیشانی سے پیش آنا اور ہر قسم کی ذلت و خواری کو اپنے رب کی رضا کے لیے انتہائی صبر و تحمل کے ساتھ اور خوش دلی کے ساتھ قبول کرنا اور اپنے مالک و مولیٰ کا شکر ادا کرتے رہنا کہ ہماری زندگی اور موت اور ہر سانس اپنے مالک کے لیے وقف ہے۔ ہم اس کی رضا پر راضی ہیں۔ وہ جس حال میں چاہے ہمیں رکھے۔ حضرت سلطان العارفين ایک جگہ فرماتے ہیں:

اِس چُنِیَس اِز اللّٰہ قوت دارند۔ و ملامت و غیبت و غصہ و ستم و غضب و قہر از خلق بردارند و خلق را نیاز آرد اِس چُنِیَس فقیر

را حوصلہ و وسیع آزرکت استغراق توحید نور و از مجلس حضور نبی محمد صَلَّى اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ اَسْت۔ (21)

”یہ فقراء اللہ تعالیٰ کی عطا سے اس قدر قوت رکھتے ہیں کہ (قوت کے باوجود) مخلوق کی طرف سے ملامت، غیبت،

غصہ، ستم، غضب اور قہر برداشت کرتے ہیں اور مخلوق کو تکلیف نہیں پہنچاتے۔ اس طرح کے فقیر کو نور و وحدت میں

استغراق اور مجلس سرکارِ دو عالم صَلَّى اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ میں حضور کی برکت سے کمال درجے کا حوصلہ نصیب ہوتا

ہے۔“

یہ حقیقت امری ہے کہ ہماری موجودہ ذہنی اور نفسیاتی پریشانیوں پرستی اور عدم برداشت اور غصہ کی بنا پر بڑھتی جا رہی ہیں۔ اس کا واحد حل تعلیمات صوفیاء کا مطالعہ اور اس پر کاربند رہنا ہے۔ صوفیاء کرام وہ لوگ ہیں جنہوں قرآن و سنت کی روشنی میں اللہ کی رضا کے لئے اپنی زندگیاں ریاضت و مجاہدہ میں وقف کئے رکھیں۔ مخلوق خدا کو اخلاق حسنہ اور اعمال صالحہ کی

طرف بلا تے رہے اور ہمیشہ امن و برداشت کا درس دیتے رہے۔

## نتیجہ بحث

یہ بات مسلم ہے کہ مال و اسباب کی فراوانی بے شک ایک نعمت ہے اور خوشی اور آرام کا ظاہری سبب ہے، مگر ضروری نہیں کہ جو مال دار ہو، وہ خوشحال اور پرسکون بھی ہو۔ دراصل قلبی سکون اور حقیقی اطمینان مال سے حاصل ہونے والی چیز ہی نہیں ہے، بلکہ اللہ تعالیٰ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان ہوتا ہے۔ روح کی تسکین اور اس کی غذا عبادت اور ذکر الہی ہیں۔ اولیاء اللہ اور بزرگان دین ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی عبادت اور ذکر میں مشغول رہتے ہیں اور اپنے متعلقین کو بھی اسی کی تلقین کرتے ہیں۔ لہذا پرسکون اور پرسکون زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے نفس کی اصلاح اولیاء اللہ کے روحانی طریقہ سے کریں جیسے تصوف بھی کہا جاتا ہے۔ حقیقی تصوف دراصل اطاعت الہی، اتباع رسول ﷺ اور پسندیدہ اخلاق کا نام ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ اسلامی تہذیب میں اصلاح نفس کے لئے ہدایت یافتہ صوفیاء کرام لوگوں کی روحانی تربیت کرتے رہے۔ صوفیاء کرام نے ہمیشہ اخلاق میں درستگی کا درس دیا۔ طالبانِ مولیٰ کو راہِ ہدایت کی جانب رہنمائی کرتے رہے۔ یہ ان کی تربیت کے اثرات و ثمرات تھے کہ معاشرہ پرسکون تھا۔ آج بھی اگر صوفیاء کرام کی تعلیمات و افکار پر عمل کیا جائے تو ذہنی تناؤ اور نفسیاتی دباؤ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ آج بھی معاشرے کو اس تصوف کی ضرورت ہے جس میں محبت، اخوت اور اخلاق ہو جو قرآن و سنت کی روشنی میں انسانیت کو حقیقی امن و سکون اور خوشی و مسرت روشناس کرائے۔ اس مقالہ میں جدید دور کی ذہنی و نفسیاتی الجھنوں اور پریشانیوں کے مداوی میں تعلیمات تصوف کے کردار کو واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

## حوالہ جات

- (1) الجمعہ، ۲۶:۲
- (2) بخاری، الصحيح، كتاب الإيمان، باب سؤال جبریل النبی a عن الإيمان والإسلام والإحسان وعلم الساعة، ۲۷/۱، الرقم/۵۰، مسلم، الصحيح، كتاب الإيمان، باب بیان الإيمان والإسلام والإحسان، ۳۶/۱، الرقم/۸-۹.
- (3) علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (المتوفى: 1014هـ)، مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، دار الفكر، بيروت - لبنان، 2002، 1: 335.
- (4) یونس 62:10
- (5) محمد طاہر القادری، سلوک و تصوف کا عملی دستور، منہاج القرآن پبلیکیشنز، لاہور، 2003، ص 18
- (6) محمد طاہر القادری، سلوک و تصوف کا عملی دستور، ص 51
- (7) النحل، 97:16
- (8) طہ، 124:20
- (9) النحل، 112:16
- (10) سلطان باہو، کلید التوحید شریف (مخطوطہ از ڈاکٹر محمد صادق مانسہرہ، 1986): ص 10-11
- (11) سلطان باہو، کلید التوحید شریف (مخطوطہ از ڈاکٹر محمد صادق مانسہرہ، 1986): ص 10-11
- (12) غزالی، أبو حامد محمد بن محمد (505ھ)، احیاء علوم الدین، دار المعرفہ، بیروت، لبنان: ج 3، ص 49
- (13) غزالی، احیاء علوم الدین، ج 3، ص 58
- (14) غزالی، احیاء علوم الدین، ج 1، ص 77
- (15) غزالی، احیاء علوم الدین، ج 3، ص 166
- (16) غزالی، احیاء علوم الدین، ج 3، ص 166
- (17) غزالی، احیاء علوم الدین، ج 3، ص 166
- (18) جدیدیت کی فلسفیانہ اساس، شمیم حنفی، مطبع: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی، سنہ اشاعت: ۲۰۰۵، ص: ۷۶-۷۵۔
- (19) البقرہ، 2: 153
- (20) سلطان باہو، ابیات باہومعہ ترجمہ و تشریح (ڈاکٹر سلطان الطاف علی)، ناشر: پبلی شرز، لاہور، 1995، ص: 261
- (21) سلطان باہو، کلید التوحید شریف (مخطوطہ از ڈاکٹر محمد صادق مانسہرہ، 1986): ص 8