OPEN ACCESS
Al-Qamar
ISSN (Online): 2664-4398
ISSN (Print): 2664-438X
www.alqamarjournal.com

تہذیبِ نفس کے اسلامی اصول: تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

Islamic Principles of Purification of Soul: A Research and Analytical Study

Muhammad Babar Ali
Doctoral Candidate, Department of Islamic Studies, NUML, Islamabad
Muhammad Hassan Raza
M Phil. Scholar, Department of Islamic Studies, Riphah International University, Islamabad
Muhammad Nisar
M Phil Scholar, Department of Islamic Studies, Riphah International University, Islamabad

Abstract

It is a bit difficult to determine the principles of purification of soul in this way, because its principles are numerous. However, there is one thing in common among the excess of principles, that among the principles that are detailed, there are also summary principles. Due to which, the principles of purification of soul Familiarity with rules and regulations is possible. Self refers to that force which is the source of thoughts. Self is the source of thoughts and feelings. Therefore, the thoughts of goodness and evil also begin from here. The first thought arises in the self of man. Later, the same thought takes the form of intention and actions are created by intention. It is as if there is no idea, then no action is created by man. The self exists as a test and trial in the universe. It is always ready to mislead a person. If a person follows the idea created in the mind, then he will be caught in the net of the self, while if he follows the decision of the heart, then common sense will be included in it. Due to which a person will

CC BY

be inclined to do good instead of evil. Self-improvement refers to the immaterial source of thoughts in a person, i.e., purifying the self from bad morals and sins and making oneself a manifestation of pure morals. Self-improvement. Among the principles of repentance, fear of God, asceticism, patience, gratitude, sincerity, trust, love, education, contentment and fear of death are mentioned in this article.

Keywords: Quran, Sunnah, *Shari'ah*, Soul, Purification of Soul, Mannerliness

تمہید

تہذیبِ نفس کے اصولوں کا یوں تو تعین کرنا قدرے مشکل ہے کیوں کہ اس کے اصول بے شمار ہیں۔ تاہم اصولوں کی زیادتی میں ایک بات میں اشتراک ہے کہ جو اصول تفصیلی ہیں ان میں اجمالی اصول بھی موجود ہیں۔ جس کی وجہ سے تہذیبِ نفس کے اصول وضوابط سے آشنائی ممکن ہے۔ نفس سے مراد وہ قوت ہے جو سرچشمۂ خیالات ہے۔ نفس ہی خیالات اور احساسات کا منبع ہے۔ اس لیے نیکی اور بدی کے خیالات بھی یہیں سے شروع ہوتے ہیں۔ انسان کے نفس میں پہلے خیال پیدا ہوتا ہے بعد میں وہی خیال ارادہ کی شکل اختیار کرتا ہے اور ارادہ سے افعال سرزد ہوتے ہیں۔ گویا اگر خیال ہی نہ پیدا ہوں تو انسان سے کوئی فعل سرزد نہ ہو۔ کائناتِ وجود میں نفس بطورِ امتحان و آزمائش موجود ہے۔ اس کی الٹی چالیں انسان کو گمراہ کرنے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتی ہیں۔ انسان اگر دماغ میں پیدا شدہ خیال پر عمل کرے گا تو نفس کے جال میں جکڑا جائے گا جب کہ اگر دل کے فیصلے پر عمل کرے گا تو عقلِ سلیم اس کے شاملِ حال ہو گی جس کی وجہ سے انسان بدی کی بجائے نیکی کرنے میں رغبت رکھے گا۔ تہذیبِ نفس سے مراد انسان میں موجود خیالات کے غیر مادی سرچشمہ یعنی نفس کو برے اخلاق اور گناہوں سے پاک صاف کرکے خود کو پاکیزہ اخلاق کا مظہر بنانا ہے۔[1] تہذیبِ نفس کے اصولوں میں توبہ، خوفِ خدا، زہد، صبر، شکر، اخلاص، توکل، محبت، تعلیم و رضا اور فکرِ موت قابلِ ذکر ہیں جن کو اس آرٹیکل میں بیان کیا گیا ہے۔

توبہ کا اصول

توبہ کا مفہوم یہ ہے کہ انسان اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی نافرمانی ترک کرے اور اطاعت کی طرف لوٹے۔ اور اطاعت یہ ہے کہ انسان اپنی عملی زندگی میں احکاماتِ الٰہیہ جو شریعتِ اسلامیہ کی صورت میں موجود ہیں، کی تکمیل کرے اور نافرمانی کو ترک کرے۔ نفس کی تہذیب کے لیے توبہ انتہائی کارآمد اصول ہے۔ توبہ کا اجر اتنا زیادہ ہے کہ انسان سوچ بھی نہیں سکتا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: "إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ"[2] "بأن يمحو سوابق معاصيهم بالتوبة ويثبت مكانها لواحق طاعتهم، أو يبدل ملكة المعصية في النفس بملكة الطاعة"[3] "مگر جو توبہ کرے اور ایمان لائے اور اچھا کام کرے تو ایسوں کی برائیوں کو اللہ بھلائیوں سے بدل دے گا۔" یعنی توبہ کے ساتھ ان کے پہلے گناہ معاف کر دے گا۔ اور ان گناہوں کی جگہ طاعات والے کاموں کی توفیق دے گا، یا نفس میں گناہ کے ملکہ کو طاعت کے ملکہ میں تبدیل کر دے گا۔ معلوم ہوا کہ اگر بندہ سابقہ گناہوں سے توبہ کرتا ہے، ایمان لاتا ہے اور نیک اعمال کرتا ہے تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ گزشتہ گناہوں کو معاف کر کے اطاعت کی توفیق دیتا ہے۔

توبہ کے حوالہ سے قرآنِ مجید میں بیان کیا گیا ہے کہ: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا "[4] "اے ایمان والو! اللہ کی طرف ایسی توبہ کرو جو آگے کو نصیحت ہو جائے۔" اس آیت کی تفسیر درج ذیل ہے: حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: توبۃ النصوح ایسی توبہ ہے کہ بندہ گناہ سے توبہ کرے اور اپنے نفس کو پختہ تلقین کرے کہ دوبارہ گناہ نہیں کرنا۔ اور حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ سے توبۃ النصوح کے بارے میں پوچھا گیا تو انھوں نے کہا: دل سے ندامت، زبان سے استغفار، اعضاء سے گناہوں کا ترک کرنا اور پختہ ارادہ کرنا کہ گناہ نہیں کروں گا توبۃ النصوح ہے۔ حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا: توبۃ النصوح تمام گناہوں کو مٹا دیتی ہے۔ پھر آپ نے مذکورہ بالا آیت تلاوت فرمائی۔ [5] حضرت معاذ بن جبل نے جب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے توبۃ النصوح کے متعلق دریافت کیا تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ: "أنها التي لا عودة بعدها، كما لا يعود اللبن إلى الضرع "[6] توبۃ النصوح سے مراد وہ توبہ ہے کہ جس کے بعد بندہ اس گناہ کی طرف دوبارہ نہ لوٹے، جیسے دودھ دوبارہ تھنوں میں داخل نہیں ہو سکتا۔ معلوم ہوا کہ اگر سچی اور نصیحت والی توبہ ہو گی تو ہی نفس کی تہذیب ممکن ہے بصورت دیگر نفس دوبارہ اپنی حیلوں اور فریب کاریوں سے بندے کو بہکا دے گا۔ اہلسنت کے نزدیک توبہ کے صحیح ہونے کی تین شرطیں ہیں، جو مندرجہ ذیل ہیں:

1. جن امور میں شریعت کی مخالفت کی ہے ان پر ندامت کا اظہار کرنا۔
2. اپنی لغزش و غلطی کو فوراً ترک کر دینا۔
3. یہ ارادہ کرنا کہ جو گناہ اس نے کیے ہیں، انھیں دوبارہ نہ کرے گا۔ فرمان نبوی کے مطابق توبہ ندامت کا نام ہے۔

گویا توبہ سراسر ندامت ہے۔ جب بندہ توبہ کرتا ہے تو اس کے نفس کی تمام سرکشی جاتی رہتی ہے اور گناہوں کا جو بوجھ طبیعت محسوس کرتی ہے اس سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق:

"ظاہری گناہوں سے عام لوگوں کی توبہ ہوا کرتی ہے۔ باطنی گناہوں اور مذموم اخلاق سے صالحین کی توبہ ہوا کرتی ہے۔ شک وشبہات کے ابتلاء سے متقین کی توبہ ہوتی ہے۔ اور محبین کی توبہ اس غفلت سے ہوتی ہے جس نے ذکرِ الٰہی کو کسی لحظہ میں بھلا دیا تھا۔ عارفین کی توبہ اس مقام سے ہوتی ہے جس پر پہنچے ہوئے ہیں مگر اس کے اوپر کا مرتبہ جس پر ان کو پہنچنا چاہیے۔ "[7]

"روایت ہے کہ گناہ سے توبہ کرنے والا ایسا ہے جیسا کہ اس کا کوئی گناہ ہی نہیں۔ اور گناہ پر قائم رہتے ہوئے گناہ سے استغفار کرنا اللہ تعالیٰ کی آیات سے مذاق کرنا ہے۔ "[8]

توبہ کا اصل تعلق انسان کے دل سے ہے۔ جس کو یہ معرفت حاصل ہو جائے کہ دل کی کیا حقیقت ہے جسم سے اس کا تعلق کیا ہے اور اللہ تعالیٰ سے اس کی نسبت کیا ہے تو ایسا دل توبہ کی طرف مائل ہوتا ہے۔ دل ہی توبہ کے ذریعے عبد اور معبود کے درمیان حجاب کو دور کرتا ہے۔

خوف کا اصول

خوف وہ شمع ہے جو مؤمن کے دل میں موجود ہوتی ہے جس کی روشنی کی بدولت وہ خیر و شر میں امتیاز کر سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا خوف تمام اچھے اعمال کی طرف رغبت حاصل کرنے اور تمام برے اعمال سے بچنے کا ذریعہ ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ خوف کے معنی بیان کرتے ہیں کہ: کسی آنے والی تکلیف کے اندیشے سے دل دکھے اور سوزش پیدا ہو اور ظاہر ہے جب تک اللہ کی صفاتِ جلالیہ کی معرفت حاصل نہ ہو گی اس وقت تک خوف پیدا نہ ہو گا۔[9] جس میں خوفِ خدا پیدا ہو گیا وہ کس طرح گناہ کر سکتا ہے۔ یقیناً وہ گناہوں سے بچنے کی کوشش کرے گا۔ بعض علمائے سلف فرماتے ہیں کہ مؤمن کا سب سے عمدہ لباس خشوع اور خضوع میں عاجزی ہے۔ اور یہ دونوں حالتیں خوف سے پیدا ہوتی ہیں اور یہ انبیاء علیہم السلام اور علماء ربانی کی نشانی ہے۔[10] امام شعرانی رحمۃ اللہ علیہ

رقمطراز ہیں کہ: ابو سلیمان دارانی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں: جب امید خوف پر غالب آجائے تو دل روبفساد ہو جاتا ہے۔ نیز آپ فرماتے ہیں: "کان الشعبی یقول:خف من اللہ تعالیٰ حتی یاتیک الامن"[11] امام شعبی رحمۃ اللہ علیہ نے کہا: اللہ سے ڈر یہاں تک کہ تجھے امن میسر ہو جائے۔ جب بندہ اللہ تعالیٰ کے خوف کو دل میں سالے تو یقیناً اس کو اللہ تعالیٰ کی امان مل جائے گی۔
رسالۂ قشیریہ میں موجود ہے کہ: سب سے زیادہ نفع پہنچانے والا خوف، وہ خوف ہے جو تجھے گناہوں سے روکے اور جس کی وجہ سے تو ان چیزوں پر دیر تک غم کھاتا رہے جو تجھ سے چھوٹ گئی ہیں اور بقیہ عمر میں تجھے فکر میں ڈالے رکھیں۔[12] نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: "اذا اقشعر جسد العبد من خشیۃ اللہ تعالیٰ تحاتت عنہ ذنوبہ کما یتحاتت عند الشجرۃ ورقھا"[13] "جب بوجہ خوفِ الٰہی بندے کا بدن کانپ اٹھتا ہے تو اس کے معاصی یوں جھڑ جاتے ہیں جیسے درخت کے پتے جھڑ جاتے ہیں۔" معلوم ہوا کہ جب بندہ یہ ذہن نشین کرلے کہ اللہ تعالیٰ ہر چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی چیز پر یوں قادر ہے کہ دم بھر میں جو چاہے کر سکتا ہے تو بندے میں خوف و خشیت پیدا ہو جائے گی۔ خوف پیدا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بندہ اپنے نفس سے کہے کہ جنت پیدا ہو چکی ہے اور اس میں جانے والی مخلوق بھی تجویز ہو چکی ہے اور اسی طرح دوزخ بھی موجود ہے اور اس کی سزاوار مخلوق بھی معین ہو چکی ہے یعنی خوش قسمتی اور بدنصیبی کا حکم ہر شخص کی تقدیر میں لکھا جا چکا ہے۔ لہٰذا اے نفس معلوم ہوا کہ تیرے حق میں کیا حکم صادر ہوا ہے اور تیرا خاتمہ کس حال میں ہونا لکھا ہے۔ جب بندہ نفس کو یہ کہے گا تو خوف اس کے وجود میں سرایت کر جائے گا۔

زُہد کا اصول

زُہد کا مطلب دنیا سے بے رغبتی ہے۔ یعنی انسان دنیا کو حاصل کرنے کی قدرت کے باوجود دنیا کے مال و متاع کی جانب التفات نہ کرے۔ زُہد سے تہذیبِ نفس اس طرح ہوتی ہے کہ انسان کا دل دنیا سے اچاٹ ہو جاتا ہے اور وہ خدا کی یاد میں مگن ہو جاتا ہے اور ماسوا اللہ کی محبت سے آزاد ہو جاتا ہے۔ خواجہ سید محمد نظام الدین محبوب الٰہی رحمۃ اللہ علیہ کا زہد کے متعلق فرمان ہے کہ: اصل دانائی آنست کہ از دنیا پرہیز کند۔ اصل عقل مندی یہ ہے کہ انسان دنیا سے پرہیز کرے۔ جو بندہ خود کو اللہ کی عبادت کے لیے فارغ کرلے یعنی زاہد بن جائے تو حدیث قدسی میں اس کے لیے بشارت بیان کی گئی ہے۔ ارشاد ہوا:
"حضرت ابوہریرہ بیان کرتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اللہ ارشاد فرماتا ہے: اے ابن آدم! تو اپنے آپ کو میری عبادت کے لیے فارغ کرلے، میں تیرا سینہ بھر دوں گا اور تیرا فقر و فاقہ دور کر دوں گا لیکن اگر تو اپنے آپ کو میری عبادت کے لیے فارغ نہیں کرے گا تو میں تجھے دنیا کے دھندوں میں پھنسا دوں گا اور تیرا فقر و فاقہ دور نہیں کروں گا۔"[14]
کہا جاتا ہے کہ زُہد فی الدنیا کے سوا کوئی نیک عمل ایسا نہیں جو تمام نیکیوں کو جامع ہو۔ اور بعض صحابہ سے منقول ہے کہ ہم نے تمام اعمال کی اتباع کی مگر آخرت کے معاملے میں زہد فی الدنیا سے زیادہ مؤثر عمل کوئی نہیں پایا۔[15]
شیخ شہاب الدین سہروردی رحمۃ اللہ علیہ سے رقمطراز ہیں کہ:
کچھ لوگ وہ ہیں جو اپنے نفس کی مخالفت کر کے خلوت نشینی اختیار کرتے ہیں، اس لیے کہ نفس بالطبع خلوت نشینی سے بچتا ہے اور مخلوق کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے (جلوت) سے اس کو رغبت ہے پس جب اس کو اس کی مانوس جگہ سے ہٹایا جائے اور اطاعت خداوندی کا عادی بنایا جائے تو ایسی ہر تلخی کے بعد قلب کو حلاوت نصیب ہوتی ہے۔[16]
اس سے معلوم ہوا کہ عقل مند وہ لوگ ہیں جو رہیں تو دنیا میں لیکن اس کے نہ ہو کر رہیں۔ نیز زہد کا مطلب یہ بھی نہیں کہ بندہ بالکل ہی خلوت نشین ہو جائے اگرچہ دل کو اس سے تسکین ملتی ہے لیکن خلوت نشینی اسی صورت میں درست ہے جب دل دنیا سے مانوس نہ ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس طرح اطاعت کا عادی بنتا ہے۔

زہد کے تین درجات کو بیان کیا گیا ہے: ایک یہ کہ نفس دنیا کی طرف مائل ہو مگر اس کو زبردستی دنیا حاصل کرنے سے روکا جائے۔ دوسرا دنیا سے نفس اتنا نفرت کرنے والا ہو کہ اس کی طرف مائل ہی نہ ہو۔ تیسرا یہ کہ دنیا کے مال ومتاع کا عدم اور وجود برابر ہو جائے"۔[17] یعنی اگر مال ومتاع مل جائے تو کچھ مسرت نہ ہو اور اگر نہ ملے یا ہاتھ سے چلا جائے تو کچھ حسرت نہ ہو۔

امام قشیری رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں: زہد تین چیزوں کا نام ہے:

1. قلت
2. خلوت
3. بھوک [18]

جب دنیا سے بے رغبتی ہو جائے گی اور بندہ زاہد بن جائے گا تو نفس کی سرکشی جاتی رہے گی۔ نفس پھر بندے کو برائیوں کی طرف مائل کرنے کی بجائے نیکیوں کی ترغیب دے گا۔ کیوں کہ اس حالت میں نفس کا مقام دماغ کی بجائے دل ہو گا اور دل نفس کو درستی کی طرف راغب کرتا ہے۔ جب کہ دماغ نفس کو برائی کی ترغیب دیتا ہے۔ لہٰذا زہد سے تہذیبِ نفس بڑی تیزی سے ہوتی ہے۔ کیوں کہ ایک تو اس سے خوفِ خدا پیدا ہوتا ہے دوسرا آخرت کا احساس ہو جاتا ہے تیسرا غیرُ اللہ کو حقیر سمجھ کر چھوڑ دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے انسان صرف وہی اعمال کرتا ہے جو شریعتِ اسلامیہ کے عین مطابق ہوتے ہیں۔

صبر کا اصول

تہذیبِ نفس کے اصولوں میں سے ایک اصولِ صبر ہے۔ صبر سے مراد نفس کو اس کی خواہشوں کے پیچھے چلنے سے روکنا ہے۔ امام محمد حارثی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں کہ: نفس کو شر کی جانب سے روکنا اور طاعت کی پابندی پر قائم رکھنا صبر ہے۔[19] صبر اس تکلیف کو برداشت کرنے کا نام ہے جس کا ازالہ اپنے اختیار میں نہ ہو۔ صبر کرنے والے کو اللہ کی معیت حاصل ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے: "إِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصَّابِرِينَ۔"[20] "معناه بمعونته وإنجاده۔"[21] "بے شک اللہ صابروں کے ساتھ ہے۔" اس آیت کا معنٰی یہ ہے کہ وہ اپنی مدد اور تائید کے ساتھ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ لہٰذا صابروں کے لیے یہ بہت بڑا انعام ہے کہ اللہ کا فضل شاملِ حال ہو جاتا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق صبر کے تین درجات ہیں:

1. صبر کا ادنیٰ درجہ یہ ہے کہ ہوائے نفسانی غالب آ جائے اور قلب شیطانی لشکر کے حوالہ ہو جائے۔
2. صبر کا متوسط درجہ یہ ہے کہ لشکرِ الٰہی اور شیطانی گروہ میں جنگ وجدال قائم رہے کہ کبھی اس کا پلہ بھاری ہو جائے اور کبھی اُس کا، نہ اس کو کامل شکست ہو اور نہ اُس کو کھلی فتح ہو۔
3. صبر کا اعلیٰ درجہ یہ ہے کہ شہوت اور ہوائے نفس کے مادہ ہی کا قلع قمع ہو جائے۔ [22]

پہلی صورت میں جس نے اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے قرب پر دنیائے فانی کو ترجیح دی اور ہوائے نفسانی کا قیدی ہو گیا تو توبہ اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی طرف توجہ کے شوق سے دل جاتا رہتا ہے۔ دوسری صورت میں انسان ضعیف خواہشوں کو چھوڑ دیتا ہے جب کہ زور آور خواہشات کو نہیں چھوڑتا۔ ایسا انسان اپنے مغلوب ہونے پر حسرت وافسوس ضرور کرتا ہے۔ ایسے انسان پر امید ہے کہ اللہ توجہ فرمائے اور اس کو راہ ہدایت نصیب ہو جائے۔ تیسری صورت میں اس کو مقابلہ کی قدرت ہی نہ رہے اور دین پر ثبات وبقا نصیب ہو۔

شکر کا اصول

شکر مؤمن کی صفات وعادات میں سے بنیادی صفت ہے۔ یہی صفت ایک مؤمن کو اصل مؤمن اور ایک بندے کو بہترین بندہ بناتی ہے۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے: "إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا، إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا"[23] "بے شک ہم نے آدمی کو پیدا کیا ملی ہوئی منی سے کہ اسے جانچیں تو

اُسے سنتا دیکھتا کر دیا۔ بے شک ہم نے اسے راہ بتائی یا حق مانتا یا ناشکری کرتا۔ "یعنی "إِمَّا شقيا، وَإِمَّا سعيدا۔ "[24]یعنی یا بد بخت یا خوش قسمت ہوتا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق بطور امتحان فرمائی ہے اور امتحان کے نتیجے میں فرمایا کہ بندہ اس کا شکر گزار ہو گا یا ناشکرا۔ اس نے بندے کو صحیح راہ کی ہدایت دے دی ہے۔ پھر اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے انسانوں کو اپنی عبادت کے جو انداز اور عملی مظاہر سکھائے مثلاً صلوٰۃ، زکوٰۃ، حج، صومِ رمضان نیز عبادت کے قلبی انداز، مثلاً انابت، توکل، قناعت، صبر، استقامت، دعا، محبت، خوف اور رجا، وغیرہ شکر ان میں سے ایک ہے۔

یہاں یہ بات قابلِ توجہ ہے جسے شیخ ابو طالب حارثی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ:

"شکر صبر میں داخل ہے اور صبر شکر کو جامع ہے اس لیے جو شخص صبر کرتا ہے اس طرح کہ کسی نعمت کے ذریعہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی نہیں کرتا تو گویا وہ اس نعمت کا شکر ادا کرتا ہے اور جو شخص اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرتا ہے کہ اپنے نفس کو اس کی اطاعت پر پابند کرتا ہے تو گویا وہ اس کی نعمت کا شکر ادا کرتا ہے۔ "[25]

معلوم ہوا کہ اللہ کی اطاعت کرنا، مصیبت پر صبر کرنا اور اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کی نافرمانی نہ کرنا یہ بھی شکر ہے۔ نیز اگر بندے کو خدا سے کچھ خیر طلب کرنا ہو تو وہ اس سے ذکر کرنے والی زبان اور شکر کرنے والا دل مانگے کیوں کہ اگر زبان ذاکر ہو گی اور دل شاکر ہو گا تو بندے کی روحانیت میں اضافہ ہو گا۔

قرآن پاک میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے عبادت کے حکم کے ساتھ شکر کرنے کا کہا ہے:"وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ "[26]"یعنی اللہ کا احسان مانو اگر تم اسی کو پوجتے ہو۔ "یعنی اگر عبادت اللہ کے لیے ہے تو یہ (عبادت کرنا) تمہارے لیے واجب ہے۔ کیوں کہ وہ تمہارا معبود ہے۔ لہٰذا اللہ کا شکر واحسان واجب ہے کیوں کہ وہ تم پر نعمتیں کرتا ہے۔[27] تہذیب نفس میں عبادت کا جس قدر کردار ہے اس کا مطمح نظر شکر کی صورت میں اس فرمان سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اگر بندہ عبادت پر اترائے اور شکر نہ کرے اسی طرح دیگر معاملات میں ناشکرا بن جائے تو گویا ایسا بندہ اپنے نفس کی خواہشات میں گھرتا چلا جاتا ہے اور سیدھی راہ سے بہک جاتا ہے۔

اخلاص کا اصول

اخلاص سے مراد یہ ہے کہ انسان خالص اللہ کی رضا کے لیے کسی کام کو انجام دے اس حال میں کہ نیت اور عمل میں کسی شے کی آمیزش نہ ہو۔ اس کی ایک تعریف یہ بھی ہے:"الإخلاص تصفية العمل من الخلل"[28] اخلاص سے مراد عمل کو خرابی سے پاک کرنا اور اسے خرابی سے بچانا ہے۔ ایمان کے بعد ہر کام کرنے سے پہلے اخلاصِ نیت لازم ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:"وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ"[29]"اور لوگوں کو تو یہی حکم ہوا کہ اللہ کی بندگی کریں نرے اسی پر عقیدہ لاتے ایک طرف ہو کر۔" نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:"انما الاعمال بالنيات"[30] اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے۔ لہٰذا نیت کا اس ضمن میں خالص ہونا انتہائی ضروری ہے۔ کیوں کہ نیت ہی میں اخلاص ہوا کرتا ہے۔ اگر نیت ہی خالص نہ ہوئی تو اعمال کیسے اچھے ہوں گے۔

شیخ شہاب الدین سہروردی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں: مخلص کا باطن تجلیات و انوارِ الٰہی سے لبریز ہوتا ہے اور اس کا روحانی جذبہ قوی ہو کر اسے عالمِ روحانی کے مرکز کی طرف کھینچتا ہے جس کے نتیجے میں اس کا دل خواہشات اور نفسانی شہوات کی دنیا سے نفرت کرنے لگتا ہے۔[31]

معلوم ہوا کہ مخلص شخص کا باطن انوارِ الٰہیہ سے بھر جاتا ہے اور دل کا میلان شہوات کی دنیا سے ہٹ کر روحانیت کے ملاءِ اعلیٰ کی طرف ہو جاتا ہے۔ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کا ارشاد ہے:"وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ"[32]"اور کوئی جان بے حکم خدا

مر نہیں سکتی سب کا وقت لکھا ہے اور جو دنیا کا انعام چاہے ہم اس میں سے اسے دیں اور جو آخرت کا انعام چاہے ہم اس میں سے اسے دیں اور قریب ہے کہ ہم شکر والوں کو صلہ عطا کریں۔" انسان کو چاہیے کہ وہ ہر کام کرتے ہوئے یہی نیت رکھے کہ وہ اس کام کا اجر اور بدلہ آخرت میں حاصل کرے گا۔ دنیا کا بدلہ بہت قلیل ہے لیکن آخرت کا بدلہ جتنا زیادہ خلوص ہو گا اتنا زیادہ ہو گا۔

توکل کا اصول

توکل سے مراد اللہ تعالیٰ کو یکتا فاعل و مختار اور تمام صفات کمالیہ میں مستقل ولاشریک سمجھنے میں پیدا ہونے والی حالت ہے۔ توکل کرنے والے اللہ کے پیارے ہوتے ہیں جیسے ارشاد فرمایا: "فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ"[33] "اور جو کسی بات کا ارادہ پکا کر لو تو اللہ پر بھروسہ کرو بے شک توکل والے اللہ کو پیارے ہیں۔" یعنی اللہ ہی کی قدرت اور قوت پر اعتماد کرو اور ذاتی ہمت و قوت سے بری ہو جاؤ۔ جب توکل کا یہ درجہ بندے میں آ جائے تو بندے کی حیثیت یہ ہو جاتی ہے کہ اللہ اس سے محبت کرتا ہے۔ اللہ متوکلین کا کارساز خود ہوتا ہے جیسے فرمایا کہ انھوں نے کہا: "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ"[34] "اللہ ہم کو بس ہے اور کیا اچھا کارساز۔" معلوم ہوا کہ توکل کرنے سے نفس کی سرکشی ٹوٹ جاتی ہے اور وہ اللہ کا پیارا بن جاتا ہے۔ اور پکا مؤمن بن جاتا ہے۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک توکل کے تین ارکان ہیں: معرفت، حالِ توکل اور اعمال۔ [35]

پہلی صورت یعنی معرفت کا مفہوم توحید ہے یعنی اللہ تعالیٰ کو اس طرح ایک ماننا کہ صرف وہی لائقِ عبادت ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں۔ اسی کا ملک ہے۔ اسی کی حمد و ثنا ہے۔ پس جس نے صدق و اقرار کے ساتھ اقرار کر لیا تو اس کے دل میں اصلِ ایمان راسخ ہو گیا۔ یہ اصلِ ایمان ہی معرفت ہے جس سے توکل پیدا ہوتا ہے۔ دوسری صورت یعنی حالِ توکل کا مفہوم یہ ہے کہ بندہ اپنے کام اللہ تعالیٰ کے حوالہ کر دے اور دل کو اس حال میں مطمئن رکھے کہ دل غیرُ اللہ کی طرف متوجہ نہ ہو۔ تیسری صورت کا مفہوم یہ ہے کہ بندہ محنت و مزدوری کرے اور کسبِ حلال کی تلاش جاری رکھے۔ بعض لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ توکل تو محنت و مزدوری اور کسب کو چھوڑنا ہے کہ ہاتھوں پر ہاتھ رکھو اور بیکار بیٹھ جاؤ۔ یہ ایسے ہی ہے کہ اگر کوئی شخص بیمار ہے تو علاج نہ کرائے اور سوچے سمجھے بغیر خود کو ہلاکت میں ڈال دے۔ ایسے لوگ اگر خود کو متوکل سمجھتے ہیں تو یہ غلط ہے۔ حضرت خواجہ توکل شاہ انبالوی رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے: توکل ایک بھاری دولت ہے، مگر جو اس کو سنبھال لے۔ ورنہ اکثر مصیبت میں توکل کو توڑ بیٹھتے ہیں۔ فقیر کو استقامت بہت ضروری ہے۔ ایک استقامت سو کرامت سے بہتر ہے۔ [36]

توکل کرنا عین حکمِ شرع ہے: "الشريعة كالسفينة والطريقة كالبحر والحقيقة كالتصرف والمعرفة كالدر من اراد للدر فركب على سفينة"[37] یعنی شریعت، کشتی کی طرح ہے اور طریقت سمندر کی طرح اور حقیقت تصرف کی طرح، جبکہ معرفت موتی کی طرح ہے۔ جو موتی چاہتا ہے اسے چاہیے کہ وہ کشتی میں سوار ہو۔ یعنی صاحبِ طریقت ہوں یا صاحبِ حقیقت یا صاحبِ معرفت یہ حضرات شریعت کے بغیر کچھ بھی نہیں۔ اور شریعت میں ہی توکل موجود ہے۔ لہذا توکل کرنا ہی افضل ترین عمل ہے۔ توکل کا یہ مفہوم نہیں کہ بندہ خود کچھ بھی نہ کرے اور ہر چیز ذاتِ حق پر چھوڑ دے بلکہ اگر اسباب موجود ہوں تو توکل یہ ہے کہ ان اسباب و اختیار کیا جائے اور اللہ پر بھروسہ کیا جائے۔

حضرت انس بن مالک فرماتے ہیں: ایک شخص نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی بارگاہ میں عرض کی کہ: میں اپنی اونٹنی باندھ لوں اور توکل کروں یا اسے چھوڑ دوں اور توکل کروں؟ اس پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اسے باندھ لو اور توکل کرو۔ [38]

معلوم ہوا کہ توکل ترکِ اسباب نہیں بلکہ کسبِ اسباب ہے۔ توکل یہ نہیں کہ مصیبت آئی تو بندہ ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جائے کہ اللہ مدد کر دے گا۔ یقیناً وہ اس پر بھی قادر ہے۔ لیکن اس نے مصیبت سے نکالنے کے اسباب بھی پیدا کیے ہوئے ہیں۔ اگر بندہ

ان اسباب کو اختیار کرے تو یہ عین توکل ہو گا۔ اور اگر اس حال میں کہ اسباب موجود ہوں اور بندہ اُن کو اس امید پر اختیار نہ کرے کہ میرا تو اللہ پر توکل ہے وہی اس مصیبت سے نکالے گا تو یہ ایسے ہی ہے جیسے غلام اپنے آقا کو کسی کام کے کرنے پر مجبور کرے۔ یعنی ایسا کرنا انتہائی غلط اور ناپسند ہو گا۔ متوکلین کا شیوہ یہی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جو اسباب پیدا کیے ان کو بھی ملحوظ خاطر رکھا جائے اور اگر قوی ایمان ہو تو توکل بھی کیا جائے۔

محبت کا اصول

تہذیبِ نفس کے اصولوں میں سے محبت بھی ایک اصول ہے۔ محبت کا مفہوم جو تہذیبِ نفس میں کارفرما ہے اس سے مراد یہ ہے کہ انسان کو ہر لذیذ چیز محبوب ہوتی ہے اور محبوب ہو جانے سے مراد یہ ہے کہ طبیعت اس چیز کی طرف کھنچے اور نفس اس چیز کی جانب مائل ہو۔ یہی میلانِ طبیعت جب بڑھ جائے تو عشق کہلاتا ہے۔ نفس کی تہذیب اسی صورت میں ہے کہ یہ نبی اکرم ﷺ کا اسوہ مبارک مکمل طور پر اپنائے اور آپ ﷺ سے، آپ ﷺ کے اصحاب و اہلبیت سے دل و جان سے محبت کرے اور احکامِ شرع پر مکمل طور پر عمل کرے۔ یہاں ایک بات قابلِ توجہ یہ ہے جسے حضرت سلمان نے کہا ہے کہ:

جس نے کسی سے محبت کی، پھر اس کے من میں کوتاہی کی تو وہ اپنی محبت میں جھوٹا ہے۔ معلوم ہوا کہ نبی اکرم ﷺ سے محبت کے لیے ضروری ہے کہ آپ ﷺ کے ہر قول، ہر فعل اور عمل سے محبت ہو۔ آپ ﷺ کے حوالہ سے کبھی دل میں غلط خیال بھی نہ پھٹکے۔ کیوں کہ ایسا خیال خطرۂ ایمان کا سبب ہو سکتا ہے۔

فقیر محمد ارشد پناہوی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں کہ: جو محمد ﷺ کا نام مبارک زبان پر لائے اہل آسمان سے مقدم ترین ہے۔ تو جس کے دل میں محمد پاک ﷺ کی محبت ہے اس کی کیا شان ہو گی۔ معلوم ہوا کہ نبی اکرم ﷺ کی محبت سے اللہ تعالیٰ کیسا مقام عطا فرماتا ہے کہ وہ آسمان والوں سے مقدم ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: "قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ" 39 "اے محبوب تم فرما دو کہ لوگو اگر تم اللہ کو دوست رکھتے ہو تو میرے فرمانبردار ہو جاؤ اللہ تمہیں دوست رکھے گا اور تمہارے گناہ بخش دے گا اور اللہ بخشنے والا مہربان ہے۔"

یعنی بے شک رسول اللہ ﷺ کی محبت و اطاعت اللہ کی محبت و اطاعت ہے اور اطاعتِ الٰہی اطاعتِ رسول اللہ ﷺ کے بغیر مکمل نہیں ہوتی۔ اس معاملہ میں حکم شرعی یہ ہے کہ نبی اکرم ﷺ کی اطاعت واجب ہے جیسے اللہ کی اطاعت۔ 40 اور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "لايؤمن احدكم حتى اكون احب اليه من والده وولده والناس اجمعين" 41 "تم میں سے اس وقت تک کوئی کامل ایمان والا نہیں ہو سکتا جب تک اس کو میں اس کے والدین، اولاد اور تمام لوگوں سے محبوب نہ ہو جاؤں"۔ اگر کوئی شخص نبی اکرم ﷺ سے کامل محبت رکھے گا اپنی جان، اولاد، والدین اور مال سب سے بڑھ کے اور آپ ﷺ کی اتباع کرے گا تو اس کا نفس اس محبت کے طفیل راہِ راست پر رہے گا اور اس کے دل میں اللہ کے انوار و تجلیات برسیں گے۔ کیوں کہ ایسے شخص کا محبوب وہ ہے جو خالق کا محبوب ہے۔ نبی اکرم ﷺ سے محبت کا ایک ایسا انداز بھی ہے جس سے تہذیبِ نفس یقینی ہوتی ہے۔ وہ عمل یہ ہے کہ بندہ نبی اکرم ﷺ پر درود شریف پڑھے تاکہ نبی اکرم ﷺ کا قرب حاصل ہو۔ کتاب الصلوۃ کے مصنف رقمطراز ہیں کہ:

"سنا ہے کہ ایک شخص نے بری صورت کو جنگل میں دیکھ کر پوچھا: تو کون ہے؟ اس نے جواب دیا: تیرا ہی برا عمل، تجھ سے نجات کی کوئی صورت؟ اس نے جواب دیا: ختم المرسلین ﷺ پر درود پڑھنا۔" 42

حضرت ابن مسعود سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "إنَّ أولى الناس بي يوم القيامة أكثرهم عليَّ صلاة" 43 یعنی بے شک لوگوں میں سے بروزِ قیامت میرے قریب وہ ہو گا جو مجھ پر اُن لوگوں میں سے زیادہ درود بھیجنے والا ہے۔ "وعن علي رضي الله عنه قال: كلُّ دعاء محجوب حتى يصلي على محمدٍ صلى الله عليه وسلم" 44

حضرت علی فرماتے ہیں: ہر دعا کو روک دیا جاتا ہے، جب تک کہ نبی اکرم ﷺ پر درود پڑھا جائے۔یعنی جیسے ہی بندے نے درود شریف پڑھا۔ اللہ کے فضل کا بندے پر دروازہ کھل گیا۔ گویا درود شریف سے نفس اس قدر تیزی سے مہذب ہوتا ہے کہ بندہ نبی اکرم ﷺ سے براہ راست فیض لے لیتا ہے۔ نیز یہ محبت کے انداز میں سے سب سے افضل انداز ہے۔ کیوں کہ اس میں محبوب ﷺ کو یاد کیا جاتا ہے۔

تسلیم ورضا کا اصول

تسلیم و رضا کا مفہوم یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے لکھے یعنی فیصلے (تقدیر) پر راضی ہونا۔ اللہ تعالیٰ پر یقین کے مقامات میں سب سے بلند مقام رضا کا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: "هَلۡ جَزَاءُ الۡاِحۡسَانِ اِلَّا الۡاِحۡسَانُ" 45 "نیکی کا بدلہ کیا ہے مگر نیکی۔" یعنی جس نے اللہ تعالیٰ کے ساتھ حُسنِ رضا رکھا اللہ تعالیٰ اسے رضا کی جزا دے گا۔ اس وجہ سے رضا کا تقابل رضا سے کیا اور یہ انتہائی اجر اور انتہائی عطا ہے۔ اب اللہ کی رضا اور بندے کی رضا کیا ہے تو اس کے متعلق امام شعرانی رحمۃ اللہ علیہ نے ابو بکر حسین بن علی بن بزدانیار رحمۃ اللہ علیہ کا قول نقل کیا ہے کہ: مخلوق کا اللہ تعالیٰ سے راضی ہونا اس کے افعال سے مخلوق کا راضی ہونا ہے۔ جب کہ اللہ تعالیٰ کا مخلوق سے راضی ہونا یہ ہے کہ انہیں توفیق دے کہ وہ اِس سے راضی ہوں۔ یعنی مخلوق اگر اللہ سے راضی ہے تو گویا اللہ مخلوق سے راضی ہے۔ حضور میاں شیر محمد نقشبندی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک جو قضا اور تقدیر کا قائل ہوتا ہے وہ اپنی طرف سے بھی پوری کوشش کرتا ہے۔ ہوتا وہی ہے جو خدا چاہتا ہے۔ انسان کو ہر حال میں کوشش کرنی چاہیے۔ 46

امام حارثی رحمۃ اللہ علیہ عبد اللہ ساجی رحمۃ اللہ علیہ اور عمر بن عبد العزیز رحمۃ اللہ علیہ کا قول نقل کرتے ہیں کہ:

اللہ کی مخلوق میں بعض ایسے بندے بھی ہیں جو صبر سے بھی حیاء کرتے ہیں اور وہ تقدیر کے مواقع میں رضا کو زیادہ اختیار کرتے ہیں۔ نیز حضرت عمر بن عبد العزیز رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ: میرا یہ حال ہے کہ مجھے صرف مواقع قضا میں خوشی ہوتی ہے۔ 47

تقدیر کے ساتھ تدبیر کا بڑا عمل دخل ہے۔ مصلحت عامہ کا تقاضا ہے کہ انسان اور حیوان ایک مدت تک اس زمین میں زندہ رہیں۔ گویا کہ ان کی زندگی تقدیر پر موقوف ہے۔ یعنی اللہ کے فیصلے پر مگر اس کے باوجود تدبیر بھی ضروری ہے۔ اسی تدبیر کی مثال حضرت شاہ ولی اللہ دہلوی رحمۃ اللہ علیہ نے بھی دی ہے آپ یوں رقمطراز ہیں کہ:

"حضرت ابراہیم کو ان کے دشمنوں نے آگ میں ڈال دیا لیکن حکمت الٰہی نے آگ میں ایسا تصرف کیا کہ وہ ان کے لیے ٹھنڈی بن گئی، تاکہ وہ ایک زمانے تک زندہ رہیں۔ یعنی ایک طرف تو ابراہیم کا زندہ رہنا اجتماعِ انسانی کی عام مصلحت کا تقاضا ہے، تو دوسری طرف آگ کا خاصہ جلانا ہے۔ اب ضروری ہے کہ اس آگ میں تصرف کیا جائے۔ مثلاً اس میں ایسی ٹھنڈی لطیف ہوا داخل کر دی جائے کہ اس کی ٹھنڈک آگ کی گرمی پر غالب آجائے۔ اس تصرف کا نام تدبیر ہے۔ "48

جدّ الانبیاء حضرت سیدنا ابراہیم مقامِ خلت پر فائض تھے یعنی وہ اللہ کے خلیل تھے۔ انھوں نے خود کو قادر کے فیصلے پر قائم رکھا۔ آگے قادر نے تدبیر سے اس معاملے کا نقشہ ہی بدل دیا اور وہ آگ جس کا خاصہ جلانا ہے اسے آپ کے لیے گل وگلزار کر دیا۔ یہاں پر یہ بات قابلِ توجہ ہے کہ تسلیم و رضا سے مراد یہ نہیں کہ بندہ دعا کا مانگنا بھی چھوڑ دے۔ مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کسی شے کے حاصل ہونے کے لیے جو اسباب مقرر فرما دیئے ہیں ان کو اختیار کیا جائے تاکہ وہ بندے کو اپنے انتظام کا پابند دیکھ کر اس سے راضی ہو جائے۔ اگر بندے نے اسباب کو اختیار نہ کیا تو اس صورت میں رضائے مولا کا مخالف ہو گا اور رضائے مولا کا دشمن کہلائے گا۔ مثلاً پیاسے آدمی کو پانی دکھے اور وہ اس کی طرف ہاتھ نہ بڑھائے اس حال میں کہ گمان یہ ہو کہ یہ پیاس تو اللہ تعالیٰ کے حکم اور قضا و قدر سے ہے لہٰذا قضا و قدر پر تو راضی رہنا چاہیے تو ایسا شخص بے وقوف کہلائے گا۔ کیوں کہ اس نے اس سبب کو ترک کر دیا جو تحت القضاء تھا لہٰذا قضا میں اس چیز کا دھیان رکھنا انتہائی ضروری ہے کہ خالق کے پیدا کردہ اسباب سے کنارہ کشی نہ کی جائے۔

فکرِ موت کا اصول

تہذیبِ نفس کا آخری اصول فکرِ موت ہے۔ موت کہ جو ایسی اٹل حقیقت ہے کہ جسے جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ اگر بندہ اس کی فکر کرے اور ساتھ خوفِ خدا دل میں بسائے تو کبھی بھی نفس کی سرکشی کا شکار نہیں ہو گا۔ چوں کہ ہر امتحان کا کوئی نہ کوئی نتیجہ ضرور ہوتا ہے۔ لہٰذا اللہ تعالیٰ نے ہمیں جو زندگی دی ہے یہ بھی ایک امتحان ہے۔ کوئی امیر ہو یا غریب، گورا ہو یا کالا، عربی ہو یا عجمی، پڑھا لکھا ہو یا ان پڑھ ان سب کی زندگی کے امتحان کا نتیجہ موت کی صورت میں ملاحظہ کرنا پڑے گا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: "كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ"[49] "والمعنى كل نفس تذوق طعمَ مفارقة البدن، وتحس به"[50] "ہر جان کو موت چکھنی ہے۔" اور معنی یہ ہے کہ ہر جان یعنی روح بدن سے جدائی کا ذائقہ بھی چکھے گی اور محسوس بھی کرے گی۔ معلوم ہوا کہ موت سے کوئی ذی روح نہیں بچ سکتا۔ نیز اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے: "أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ۔"[51] "کیا انھوں نے اپنے جی میں نہ سوچا۔" مقصد یہ ہے کہ "لِيَرْجِعُوا عَنْ غَفْلَتِهِمْ"[52] "وہ لوٹ آئیں اپنی غفلت سے۔" اس غفلت سے مراد دنیاوی زندگی کی غفلت ہے اور لوٹنے سے مراد آخرت کی طرف لوٹنا ہے۔ یعنی نیک اعمال کیے جائیں نہ کہ برے اعمال۔ اس لیے کہ اگر نفس سرکشی کی انتہا کو پہنچا ہو تو بھی سانس محفوظ نہیں۔ اگرچہ بندہ خود کو مضبوط قلع میں مقید کر لے۔

سیدی احمد رفاعی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

جب دل اصلاح پالے تو یہ اللہ کا گھر ہے اور انوار کے اترنے کا مقام ہے۔ اور جب رو بفساد ہو تو شیطان، خواہش اور تاریکی کا ٹھکانہ ہوتا ہے۔[53]

معلوم ہوا کہ دل کی اصلاح کرنا اوّل مقصد تہذیب نفس ہے کیوں کہ یہ مقامِ نفس میں سے اہم مقام ہے۔ اس کی اصلاح اسی صورت میں ممکن ہے کہ بندہ فکرِ موت کو ملحوظِ جان رکھے۔ فکر جیسی ہو گی اسی قدر اس کا اجر و ثواب ہو گا۔ لہٰذا اصلاحِ نفس کی خاطر بندہ فکرِ موت کرے تو یقیناً یہ دو جہان کے عمل سے بہتر ہے کیوں کہ اصلاحِ نفس کا حکم اللہ تعالیٰ نے دیا ہے۔ اس حاکم کے حکم پر عمل کرنا دارین میں سعادت مندی ہے۔ موت کو اس لیے بھی یاد کرنا چاہیے کہ جہاں اس کی یاد تہذیبِ نفس میں کارگر ہے وہیں اس کے ذریعے مؤمن کو اللہ کا سلام ملتا ہے۔ چناں چہ امام سیوطیؒ نے لکھا ہے کہ:

ابن ابی الدنیا رحمۃ اللہ علیہ نے ابن مسعود سے روایت کی کہ ملک الموت روح قبض کرنے کو جب آتے ہیں تو مؤمن کو اللہ تعالیٰ کا سلام کہتے ہیں۔[54]

موت سے بھاگنے والا موت سے بچ نہیں سکتا۔ اس کی سختیوں کو بر وقت یاد کرنا بندے کو درست راہ پر لا سکتا ہے۔ یہاں ایک اور لطیف نکتہ یہ ہے کہ موت کو یاد کرنے سے نفس کی موت ہوتی ہے۔ چناں چہ احمد بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ نے جب سیدی دباغ رحمۃ اللہ علیہ سے نفس کی موت سے متعلق دریافت کیا تو آپ نے فرمایا:

کبھی اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ انسان کے اعمال صرف اللہ کی رضا کے حصول کے لیے ہوں اور کبھی یہ علامت ہوتی ہے کہ جب بندے کے دل میں وسوسے پیدا ہوں تو یہ نفس کی زندگی کی علامت ہے۔ نفس جس قدر طاقتور ہو گا وسوسے اتنے ہی زیادہ آئیں گے۔ جس شخص کا دل وسوسوں سے خالی ہو گا اس کا نفس گویا قریب المرگ ہو گا۔ جس کا دل وسوسوں کی آماجگاہ ہو گا اس کا نفس زندہ ہو گا۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ ایسے شخص کا عمل اللہ کی رضا کے لیے نہیں بلکہ نفس کی خوشنودی کے لیے ہے۔ سیدی دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے احمد بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ کے استفسار پر نفس کی موت کا طریقہ یہ بتایا کہ اس پر اللہ کی معرفت اور اس کے مشاہدہ کا پہاڑ رکھ دیا جائے۔[55]

شیخ اکبر رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں کہ حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: حادث جب قدیم کے نزدیک ہوتا ہے، تو حادث کا پتا بھی نہیں رہتا۔ وہ قلب جو قدیم کو سمالے بھلا حادث کو کیونکر موجود پائے گا۔[56] نفس کی موت، اللہ کو یاد کر کے موت کے فکر و ذکر

سے ہی ممکن ہے۔ کیوں کہ انسان حادث یعنی مخلوق ہے اور اس شاہکار میں نفس جیسا سانپ اپنا پھن پھیلائے کھڑا ہے۔ لہذا فکرِ موت سے نفس کی موت بھی ہوتی ہے۔ فکرِ موت ہی ایسی چیز ہے جس سے اللہ کا یقین دل میں راسخ ہوتا ہے۔ مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں:

معلوم بودہ باشد کہ این دار دارِ عمل است نہ دارِ فراغت و آسودگی۔ باید کہ ہمتِ خود را تمام مصروفِ اعمال دارند و فراغت و عیش خود را یک سُودا رند۔ چندان زبانِ خود را بذکر لا الہ الا اللہ مبذول سازند کہ بغیرِ ضرورت بغیرا ین کلمۂ طیبہ گویا نباشد۔ [57]

یعنی معلوم ہو کہ یہ دنیا دارِ عمل ہے۔ فراغت و آسودگی کا گھر نہیں۔ چاہیے کہ اپنی ہمت کو اعمال میں پورے طور پر منہمک رکھیں۔ اپنی زبان کو لا الہ الا اللہ کے ذکر کے ساتھ اس قدر مصروف بنائیں کہ بے ضرورت اس کلمہ کے سوا گفتگو نہ کریں۔

موت کی فکر کا طریقہ یہ ہے کہ کسی وقت خلوت میں بیٹھ کر سارے خیالات کو دل سے نکال دیا جائے اور دل کو بالکل خالی کر کے توجہ اور عزم کے ساتھ موت کی طرف دھیان لگایا جائے۔ پہلے دوستوں اور عزیز و اقارب کا تصور کیا جائے کہ جو اس دنیا سے گزر گئے، کہ آخر وہ صورتیں کہاں چلی گئیں۔ یہ لوگ کیسی کیسی امیدیں اپنے ساتھ لے گئے۔ نفس کی حرص و خواہشات نے ان میں اپنا کتنا زور دکھایا۔ اس کے بعد مرنے والوں میں بدن اور جسم کا دھیان کیا جائے کہ کیسے کیسے حسین اور نازک بدن تھے۔ مگر موت نے انہیں پارہ پارہ کر دیا۔ جب بندہ اس طرح موت کا دھیان کرے گا تو اس کا نفس سعید بن جائے گا اور اس کا نفس تہذیب کے اس عمل سے مکمل طور پر متاثر ہو گا۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: "السَّعِيدُ مَنْ وُعِظَ بغَيْرِهِ" [58] خوش بخت وہ ہے جو دوسروں سے نصیحت حاصل کرے۔ حضرت ابو دردا فرماتے ہیں: "إنما أنت أيام كلما مضى منك يوم مضى بعضك" [59] اے ابن آدم! تو ایام (دنوں) ہی کا مجموعہ ہے، جب ایک دن گزر گیا تو یوں سمجھ تیرا ایک حصہ بھی گزر گیا۔ معلوم ہوا کہ زندگی برف کی طرح پگھل رہی ہے۔ باعثِ تشویش یہ بات ہے کہ طالبِ تہذیبِ نفس تو سبھی ہیں مگر موت جیسی ہولناک اور ہلاکت خیز حقیقت سے غافل ہیں۔

خلاصۂ بحث

نفس سے مراد وہ قوت ہے جو سرچشمۂ خیالات ہے۔ نفس ہی خیالات اور احساسات کا منبع ہے۔ اس لیے نیکی اور بدی کے خیالات بھی یہیں سے شروع ہوتے ہیں۔ انسان کے نفس میں پہلے خیال پیدا ہوتا ہے بعد میں وہی خیال ارادہ کی شکل اختیار کرتا ہے اور ارادہ سے افعال سرزد ہوتے ہیں۔ گویا اگر خیال ہی نہ پیدا ہوں تو انسان سے کوئی فعل سرزد نہ ہو۔ کائناتِ وجود میں نفس بطورِ امتحان و آزمائش موجود ہے۔ اس کی الٹی چالیں انسان کو گمراہ کرنے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتی ہیں۔ انسان اگر دماغ میں پیدا شدہ خیال پر عمل کرے گا تو نفس کے جال میں جکڑا جائے گا جب کہ اگر دل کے فیصلے پر عمل کرے گا تو عقلِ سلیم اس کے شاملِ حال ہو گی جس کی وجہ سے انسان بدی کی بجائے نیکی کرنے میں رغبت رکھے گا۔ تہذیبِ نفس سے مراد انسان میں موجود خیالات کے غیر مادی سرچشمہ یعنی نفس کو برے اخلاق اور گناہوں سے پاک صاف کر کے خود کو پاکیزہ اخلاق کا مظہر بنانا ہے۔

تہذیبِ نفس کے اصولوں میں توبہ، خوفِ خدا، زہد، صبر، شکر، اخلاص، توکل، محبت، تعلیم ورضا اور فکرِ موت قابلِ ذکر ہیں۔ یہ سارے اصول ایک مرتبے کے نہیں۔ بعض تو ان میں مقصود بالذات ہیں جیسے مقامِ رضا و محبت اور بعض مقصود بالغیر ہیں جیسے توبہ و خوف اور صبر و زہد۔ کیوں کہ مقصود در حقیقت تہذیبِ نفس اور قربِ الٰہی ہے اور یہ تمام مقامات راہِ تہذیبِ نفس اور قربِ الٰہی کے معین کردہ ہیں، خود قریب نہیں۔ کیوں کہ تہذیبِ نفس اور قرب تو معرفت و محبت سے حاصل ہوتے ہیں اور معرفت و محبت اس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک بندہ غیر اللہ کی محبت اور نفس کی خواہشات کو پورا کرنے کی لگن کو قطع نہ کر دے۔ غیرُ اللہ کی محبت خوف و صبر اور زہد و توبہ ہی کے ذریعے سے قطع ہو سکتی ہے۔ لہذا ان کی بھی ضرورت ہوئی۔ چوں کہ

من جملہ ان اصولِ تہذیبِ نفس سے قربِ الٰہی میں اعانت ہوتی ہے تو موت کا یاد رکھنا بھی تہذیبِ نفس کے اصولوں میں شامل ہے۔اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ موت کے ذکر سے دنیا کی محبت جاتی رہتی ہے اور جب دنیا کی محبت دل سے نکل جائے اور نفس اس ملعون دنیا سے پاک ہو جائے تو اللہ و رسول کی محبت عطا ہوتی ہے۔جب اللہ اور اس کے رسول کی محبت دل میں جاگزیں ہو جائے تو نفس کو ان کے احکامات ماننے پر کاربند رکھنا ضروری ہے تاکہ نفس مہذب ہو جائے۔جب نفس مہذب ہو جائے تو ظاہر و باطن پاک ہو جاتے ہیں۔

References

[1] Muhammad Ḥassan Razā, *Tahzeeb-e-Nafs kā Islāmī Minhāj: Mawlānā Rumī aur ʻAllamah Iqbāl Kay Afkār Kā Tajzīyātī Mutāla'a* (Islamabad: M. Phil Thesis, Riphah International University, 2023AD),11.

[2] Al-Furqān 25;70.

[3] Abū Sa'īd Naṣeer al-Dīn Abdullah Ibn 'Umar al-Baidāwī, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Tā'wīl* (Beirut: Dār al-Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī,1418AH),4:131.

[4] Al-Taḥrīm 66:8.

[5] Jamāl al-Dīn Abū al-Farj Abd al-Rahmān Ibn 'Alī al-Jawzī, *Zād al-Masīr fī 'Iml al-Tafsīr* (Beirut: Dār al-Kitāb al-Arabī,1422AH),4:311.

[6] Abū Hayyān Muhammad Ibn Yousuf al-Andalusī, *Tafsīr al-Baḥr al-muḥīṭ* (Beirut: Dar al-Fikar, 1420AH), 10:213.

[7] Abū Ḥamīd Muhammad al-Ghazālī, *Al-Arba'īn lil Ghazālī (Khutbāt-e-Ghazālī),* Trans. Syed Amīr Gilānī (Lahore: Shabeer Brothers),171.

[8] Shaikh Abū Ṭālib Muhammad Ibn Atiyah Harsī al-Makkī, *Qūt al-Qolūb,* Trans. Abd al-Rahmān (Karachi: Dār al-Isha'at, 2000AD),1,2:439.

[9] Ghazālī, *Al-Arba'īn lil Ghazālī (Khutbāt-e-Ghazālī),* 179.

[10] Hārsī, *Qūt al-Qolūb,* 1,2:554.

[11] Abū al-Muwāhib Abd al-Wahhāb Ibn Ahmad Al-Sharānī, *Tanbeeh al-Mughtarrīn* (Lahore: AL-Noria Al-Razvia Publication, Compeny,2018AD),143.

[12] Abd al-Karīm al-Qushairī, *Al-Risāla al-Qushairia,* Trans. Alvī,84.

[13] Abu Hamīd Muhammad Al-Ghazālī, *Mukashifāt al-Qulūb,* Trans. Abd al-Mustafa Muhammad Ashraf (Lahore: Maktabah Islamia, No Since),26.

[14] 'Ala al-Din 'Ali ibn Hussam Al-Burhānpurī Al-Hindī, *Kanz al-'Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af'āl,* (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1981AD), 15:770, Hadith:43022.

[15] Hārsī, *Qūt al-Qolūb,*1,2:561.

[16] Shaikh Shahāb al-Dīn Soharwardī, *Awarif al-Mu'ārif,* Trans. Shams Bralvī (Lahore: Prograсive Books, 1998AD) ,379.

[17] Ghazālī, *Al-Arbain-lil-Ghazālī,* (Khutbāt-e-Ghazālī),189.

[18] Al-Qushairī, *Al-Risāla al-Qushairia,* 79.

[19] Hārsī, *Qūt al-Qolūb,* 1,2:454.

[20] Al-Baqarah 2:153.

[21] Abu Muhammad Abd al-Haq Ibn Ghālib (Ibn-e-Uotaia) Al-Andlusī, *Al-Muharar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-Azīz*, Tafsīr Ibn Uotaia (Beirut: Dār al-Kotob al-Ilmia,1422AH),1:227.

[22] Ghazālī, *Al-Arbain-lil-Ghazālī*, (Khutbāt-e-Ghazālī),196.

[23] Al-Dahar 76:2,3.

[24] Abu al-Muzafar Manṣūr Ibn Muhammad Al-Sim'ani, *Tafsīr al-Quran* (Rayaz: Dār al-Watan, 1997AD), 6:113.

[25] Hārsī, *Qūt al-Qolūb*, 1,2:465.

[26] Al-Baqarah 2:172.

[27] Abu al-Hassan Alī Ibn Ahmad Al-Nishapurī, *Al-Wajīz Fī Tafsīr al-Kitāb al-Azīz* (Damishq, Dār al-Qalam, 1415AH),144.

[28] Abd al-Karīm Bin Huwazin Al-Qushairī, *Lataīf al-Isharat,Tafseer al-Qushairī* (Misar:Al-Hai'at al-Misria Al-Aamaton-Lil-Kitab,No Since), 3:753.

[29] Al-Bayyinah 98:5.

[30] Abu Abdullah Muhammad Ibn Isma'īl al-Bukhārī, *Al-Jām' al-Ṣaḥīḥ*, (Beirut: Dār al-Kutob al-Ilmiah, 2019AD), 13, Hadith:1.

[31] Soharwardī, *Awarif al-Mu'ārif,* Trans. Bralvi,397.

[32] Āl 'Imrān 3:145.

[33] Āl 'Imrān 3:159.

[34] Āl 'Imrān 3:173.

[35] Ghazālī, *Al-Arbain-Lil-Ghazālī*, (Khutbāt-e-Ghazālī), 217.

[36] Khawaja Mahboob Aalam, *Zikr-e-Khair* (Sahifa-e-Mahboob) (Lahore: Azīz Printers,2009AD),81.

[37] Muhammad Ināyat Ahmad, *Kitāb al-Ṣalāt* (Lahore: New Karamanwala Publications,No Since),143.

[38] Abu 'Īsa Muhammad Ibn 'Īsa Tirmzī, *Sunan Tirmazī*, (Beirut: Dār al-Kitāb al-Arabī, 2005AD), 708, Hadith:2517.

[39] Āl 'Imrān 3:31.

[40] Abdul Qādir Ibn Huwaish Al-Syed Mahmood al Ghāzī, Byan al-Ma'ani (Dimashq: Matba'at al-Tarraqī, 1965AD),5:335.

[41] Bukhārī, Al-Jami' Al-Ṣaḥīḥ, 18, Hadith:15.

[42] Inayat Ahmad, Kitāb al-ṣalāt, 111.

[43] Abu Muhammad Zakī al-Din Abd al-Azīm Al-Munzarī, Al-Targīb wa Tarhīb Min Al-Hadīs Al-Sharīf, (Misar: Maktaba Mustafa Albaī, 1968AD), 2:500, Hadith:18.

[44] Munzarī, Al-Targīb wa Tarhīb Min Al-Hadīṣ Al-Shārīf, 2:505, Hadith:32.

[45] Al-Rehmān 55:60.

[46] Mian Jamīl Ahmad Sharaq Purī, Khāzina-e-Ma'arfat (Tazkira Ashiq-e-Rabbani), (Lahore: Progracive Books, No Since),164.

[47] Hārsī, *Qūt al-Qolūb*, 3,4:98.

[48] Hujjat al-Islām Imām Shah Walī-Ullah, *Hujjat-Ullah al-Bāligha*, Trans. Ubaid Ulllah Sindhī (Karachi: Hikmat-e-Quran Institute, 2010AD),73.

[49] Āl 'Imrān 3:185.

[50] Al-Shaikh Muhammad Ibn Abdullah al-Alvi, *Tafsīr Hadaiq al-Rūh wa al-Rehān fī Rawabī al-'Ulūm al-Quran* (Beirut: Dār al-Tawq al-Nijāt,2001AD),5:310.

[51] Al-Rūm 30:8.

[52] Jalāl al-Dīn Muhammad Ibn Ahmad Al-Mahallī, Jalāl al-dīn Abdur-Rahmān Ibn Abi Bakar Al-Suyūtī, *Tafsīr al-Jalālain* (Cairo: Dār al-Hadīth, n.d), 531.

[53] Abd al-Wahhāb al-Sha'rānī, *Barākāt-e-Rohanī*(Tabāqat-e-Imām Sha'ranī), Trans. Mahfooz-ul-Haq, 706.

[54] Imām Jalāl al-Dīn Al-Soūtī, *Lum'at al-Nūr* Trans Sharah al-Sodūr, Trans Muhammad Faiz Ahmad Awaisī (Lahore: Shabbir Brothers, July 1999AD),192.

[55] Al-Shaikh Ahmad Ibn al-Mubārak al-Mālkī, *Al-Ib'rīz*, trans. Muhammad Mohy al-Dīn Jahangīr (Lahore: Noria Razvīah Publications, Jun 2009AD), 369,370.

[56] Shaikh Akbar Mohy al-Dīn Muhammad Ibn 'Arabī al-Andalusī, *Fuṣūṣ al-Hikam*, trans. Muhammad Abd al-Qādīr Siddiqī (Lahore: Nazīr Sons Publications, 2012AD), 205.

[57] Mujjaddid Alf-e-Ṣānī Shaikh Ahmad Farūqī Sarhandī, *Muqāshfāt-e-'Ainia Mujjdidia* (Karachi: Idāra-e-Mujjadadia, 1965AD),63.

[58] Abū Al-Fazal Ahmad Ibn Muhammad Al-Nishā Purī, *Maj'ma al-Am'sal*, (Beirut: Dār al-Marfat, No Since), 1:343, Hadith:1839.

[59] Abu al-Farj Abdur-Rahman Ibn Abdur-Rahmān, *Laṭā'if al-Ma'arif fī ma lī Mūa'sim-al-'Ām min al-Wazā'if* (Beirut: Dār Ibn al-Ḥazm, 2004AD), 304.