تزکیہ نفس قرآن اور روایات کی روشنی میں

سارا خاتون (پاکستان)

اشاریہ:

تزکیہ نفس اور تعلیم کی سیرت انبیاء الٰہی کا وتیرہ ہے جس کا مقصد انسان کی تربیت اور اسے تخلیق کے اعلی مقصد ''توحید'' تک پہنچانا ہے۔ انبیاء تعلیم وتربیت کے وہ علمی نمونے ہیں جن کی پیروی کے بغیر کوئی شخص حق کی منزل تک رسائی حاصل نہیں کر سکتا۔

خداوند متعال نے قرآن مجید میں تقریباً ۲۱ آیتیں فقط تزکیہ نفس کے بارے میں بیان کی ہے۔ سورہ شمس میں خداوند متعال نے ۱۱ مرتبہ قسمیں کھا کے فرمایا کہ فلاح پائے گا وہ شخص جس نے اپنے نفس کا تزکیہ کیا اور معصومین علیہم السلام نے بھی بے شمار روایتیں بیان کی ہیں۔ انسان اپنے نفس کی پہچان اس وقت کر سکتا ہے جب وہ اپنے نفس کو تمام برائیوں سے محفوظ رکھے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم پہلے اپنے آپ کو اخلاقی رذائل سے بچاتے ہوئے معاشرے کو بھی ان ناسور بیماریوں سے بچایا جائے۔

میری یہ مختصر تحقیق ایک مقدمہ اور سات فصلوں پر مشتمل ہوگی۔ فصل اول میں وہ تمام کلیات جو ایک تحقیق کے لیے ضروری ہیں اور ساتھ ساتھ مفہوم شناسی کی وضاحت کی جائے گی۔ اسے دو حصوں میں بیان کرونگی پہلا حصہ کلیات اور دوسرا حصہ مفہوم شناسی پر مشتمل ہوگا۔ فصل دوم اور سوم میں بالترتیب تزکیہ نفس قرآن اور احادیث کی روشنی میں جبکہ فصل چہارم اور فصل پنجم میں بالترتیب تزکیہ نفس کے مراحل اور فوائد وآثار کو بیان کرنے کی کوشش کروں گی اور اس کے بعد فصل ششم میں تزکیہ نفس کے موانع بیان کروں گی۔ فصل ہفتم میں جمع بندی اور نتیجہ گیری اور آخر میں فہرست منابع تقدیم کرنے کی سعی و کوشش کروں گی۔

بنیادی الفاظ: تزکیہ، نفس، قرآن، اخلاق، رذائل.

مقدمہ

تمام حمد و ثنا اس ذات کے لیے ہے جس کی مدح تک بولنے والوں کی رسائی نہیں، جس کی نعمتوں کو گنے والے گن نہیں سکتے نہ کوشش کرنے والے اس کا حق ادا کر سکتے ہیں۔ نہ بلند پرواز ہمتیں اسے پا سکتی ہیں نہ عقل و فہم کی گہرائیاں اس کی تہ تک پہنچ سکتی ہیں۔ اس کی کمال ذات کی کوئی حد معین نہیں ہے۔ اس نے انسان کو اشرف المخلوق بنایا اور پھر اس کے جسم و روح کے لیے غذا مہیا کی اور مادی، معنوی نعمتوں کے ذریعے اس زندگی کو خوبصورت بنایا۔ حضرت محمد ﷺ جیسی نعمت عطا کر کے خداوند عالم نے مخلوقات کو نہ صرف اپنی پہچان کروائی ہے۔ بلکہ انہیں رشد و کمال تک پہنچنے کا وسیلہ عطا کر دیا ہے لہٰذا ہمارے اوپر فرض ہے۔ کہ ہم ان کی اطاعت کرے۔

(مَن یُطعِ الرّسول فقد اطاع اللہ) "جو کوئی رسول کی اطاعت کرے وہ اللہ کا اطاعت گزار ہے۔) سورہ نساء، ۸۰ (

انبیا کی سیرت اور روش تمام مسائل کا حل تمام باطنی بیماریوں کی دوا، تمام سوالوں کا جواب، مکمل دستور حیات اور کمال آدمیت کا صراط مستقیم ہے۔ عالم بشریت کے معلم اور مربی وہی لوگ ہیں جو انبیا کی حقیقی پیروی کرتے ہوئے تہذیب نفس کا راستہ طے کرتے ہیں، نفس کے ساتھ جہاد کے راستے کے ہر پیچ و خم سے آشنا ہوتے ہیں، شیطان اور نفس کے خطرات، چلنجوں، حیلوں، پھندوں اور سازشوں سے آگاہ ہوتے ہیں، نیز اس راہ کے باریک زاویوں سے باخبر ہوتے ہیں۔

جان لو کہ جب تک انسان نفس اور خواہشات کا اسیر ہے، نیز شہوت اور غضب کی لمبی لمبی زنجیریں اس کی گردن میں آویزاں ہیں تب تک وہ کسی معنوی روحانی مقام تک رسائی نہیں کر سکتا۔

وہ نفس جو خواہشات اور شیطان کا غلام ہو ان کی نافرمانی نہیں کر سکتا اگر انسان اپنے وجود سے غفلت برتے اصلاح نفس اور تزکیہ نفس کا اہتمام نہ کرے اور نفس کو بے لگام چھوڑ دے تو روز بروز بلکہ ہر گھڑی اس کے حجابوں میں اضافہ ہوگا۔ لہٰذا میں نے کوشش کی ہے کہ قرآن اور روایت کی روشنی میں تزکیہ نفس کو بیان کروں۔ جسے مختلف فصول میں بیان کرنے کی کوشش کروں گی۔ تاکہ معاشرے کو اخلاقی برائیوں سے بچایا جا سکیں۔

مفہوم شناسی

جیسا کہ بیان کر چکی ہوں کسی بھی تحقیق کی پہلی فصل کو کلیات و مفاھیم کا نام دیا جاتا ہے تاکہ موضوع

میں وارد ہوتے ہی اس کے کلیات اور مفاہیم سے آشنائی ہو جائے اور آگے ان کو سمجھنے میں کوئی دقت پیش نہ آئے۔اس فصل کے پہلے حصے میں اس موضوع کے کلیات کو بیان کر چکی ہوں اب اس کے دوسرے حصے میں مفاہیم شناسی کرنے کی کوشش کی ہوں۔

تزکیہ کا لغوی معنی

زکیّ،یزکی، تزکیہ، زکیّ سے ماخوذ ہے جس کے معنی نشوونما کرنا، پاک کرنا، نیک بنانا، حق پر قرار دینا، زکواۃ وصول کرنا ہے۔ (فیروز الدین الحاج مولوی، فیروز لغات، عربی، اردو، فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ، کراچی پاکستان ص، ۲۷۳)

تزکیہ اصل میں ذکو کے مادہ سے ہے۔اور اس کا معنی پاک کرنا، نفس، مال، صلاح، تقوا، زمین پاک کرنا، مدح وستایش کے ہیں۔ (ابن منظور، لسان العرب، قم، نشرادب، حوزہ، ۱۴۰۵، ج، ۱۴، ص، ۳۵۸)

تزکیہ کا اصطلاحی معنی

تزکیہ سے مراد لوگوں کو پاکیزہ بنانا، اورطاھر بنانا اور سنوارنا ہے۔ (سید علی خامنہ ای، خود سازی، معراج کمپنی، لاہور، ص، ۱۷)

نفس کے لغوی معنی

نفس، نفوس وانفس، جان، روح، خون، دل نظربد خود شخص، ارادہ، خواہش، عظمت، ہمت کے معنی میں ہے۔ (فیروز لغات، عربی اردو، ص، ۷۵۴)

نفس کے اصطلاحی معنی کو مختلف لوگون نے الگ الگ بیان کیا ہے۔

علمائے اخلاق اور عرفا کی اصطلاح میں تزکیہ نفس یعنی نفس کو تمام بُرے رزائل اور اخلاقی پستیوں سے دور کر کے فضائل اخلاقی کی طرف قدم بڑھانا تاکہ دنیوں اور اخروی سعادت اور کمال معنوی حاصل ہو سکے۔ (جمع نویسندگان، دائرۃ معارف تشیع، تہران، انتشارت، شھید سعید محبی، ج، ۴ ص، ۲۳۹)

حکما کی نظر میں نفس کی تعریف

حکما کے نظرئے کے مطابق، نفس انسانی وہ کمال اعلی ہے کہ کلیات کو درک کرتا ہے اور آراأور نظریات کواستنباط کرتا ہے۔ (حکیم سبزواری، حاج ملاہادی، اسرار الحکم، بی جا، بی تا، ص، ۲۶۴) نفس کی تعریف میں آیا ہے نفس یعنی موجودیت کا اظہار ہوناظاھر میں اور باطن میں اس کی نشانی یہ ہے کہ اس کے طب کار پایا جاتا

ہے۔ (شیرازی، صدرالدین، اسفار، مترجم محمد خواجوی، ناشر مولی، بی تا، ۱۳۹۲ش ج، ۸، ص، ۳۴۷)

نفس اس روحانی جوھر کا نام ہے کہ خود بخود زندہ ہے اگر اسے کسی دوسرے جسم کے ساتھ ھمنشین قرار دے تو اسے بھی اپنا بنا دیتے ہیں جسطرح آگ ایک جلانے والا جوہر ہے۔ جو بھی اسکی قربت اختیار کرتے ہیں اس طرح اسے بھی گرما دیتے ہیں۔ (ملا صدرا، مترجم، محمد خواجوی، مفاتیح الغیب، ص، ۸۵۳)

تزکیہ نفس کے لغوی معنی

تزکیہ نفس کا لغوی معنی اپنے آپ کو ناپاکیوں سے پاک کرنے کے ہیں۔

تزکیہ نفس کا اصطلاحی معنی

تزکیہ نفس سے مراد ہے کہ نفس انسانی میں موجود شر کے فطری غلبہ کو دور کرنا اور اسے گن اہوں کی ان آلودگیوں اور آلائشوں سے پاک کرنا جو روحانی نشوونما میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہیں۔ان تمام بری خواہشات پر غلبہ پالینے کا عمل تزکیہ نفس کہلاتا ہے۔ (طریحی، مجمع البحرین ج،۱ص، ۲۰۳)

تزکیہ نفس قرآن کی نظر میں

قرآن مجید میں تزکیہ نفس سے متعلق بہت سی آیات مختلف عناوین سے بیان ہوئی ہے۔اس میں سے کچھ کی طرف اشارہ کرتی ہوں۔

تزکیہ نفس نجات کا سبب

خدا نے انسان کو بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں لیکن ان تمام نعمتوں میں سے یہاں مسئلہ فجور و تقوی اور حسن و قبح کے ادراک پر تکیہ کیا ہے کیونکہ یہ مسئلہ انسان کی زندگی کے مسائل میں سے قسمت کو بنانے یا بگاڑنے والا مسئلہ ہے۔

انجام کار ان تمام اہم اور پے در پے قسموں کے بعد ان کے نتیجہ کو پیش کرتے ہوئے فرماتا ہے: قد افلح من زکہا (سورہ شمس، آیت، ۹) (ان چیزوں کی قسم ہے کہ جس نے اپنے نفس کا تذکیہ کیا وہ نجات پایا۔)

زکھا، تزکیہ کے مادہ سے ہے اصل میں جیسا کی راغب نے مفردات میں بیان کیا ہے، رشد ونمو کے معنی میں ہے اور زکات بھی اصل میں نشو نما اور رشد کے معنی میں ہے، مولا علی فرماتے ہیں مال تو خرچ کرنے سے کم ہوتا ہے لیکن علم خرچ کرنے سے بڑھتا ہے اور نشو و نما پاتا ہے۔

تزکیہ نفس طہارت کا سبب

اس کے بعد یہ لفظ طہارت اور پاک کرنے کے معنی میں بھی آیا ہے اس مناسبت سے کہ آلودگیوں سے پاک کرنا رشد ونمو کا سبب ہوتا ہے۔رست گاری اور نجات اس شخص کے لیے ہے جو اپنے نفس کی تربیت اور نشو ونما کرے اور اسے شیطانی اور عادت گناہ و عصیان اور کفر سے پاک رکھے۔ حقیقت میں انسان کی زندگی کا اصلی مسئلہ بھی یہی تزکیہ ہے کہ اگر یہ ہو تو وہ سعادت مند ورنہ بد بخت و بے نوا ہے۔ (آیت اللہ ناصر مکارم شیرازی، مترجم، مولانا سید صفدر حسین نجفی، تفسیر نمونہ، ج، ۱۵، ص، ۲۸۱)

لقد من اللہ علی المومنین اذ بعث فیھم رسولًا من انفسھم یتلوا علیھم آیاتہ و یذ کیھم............ (سورہ آل عمران، ایت ۱۶۴)

خدا نے مومنین پر احسان کیا جبکہ ان میں انہی کی جنس سے ایک پیغمبر مبعوث کیا جو ان کے سامنے اس کی آیات پڑھتا ہے اور انہیں کتاب و حکمت کی تعلیم دیتا ہے اگرچہ اس سے پہلے وہ واضح گمراھی میں تھے۔

اس آیت میں اس عظیم ترین نعمت یعنی بعثت اسلام کے متعلق گفتگو ہے حقیقت میں یہ ان سوالات کا جواب ہے جو مسلمانوں کے دل میں جنگ احد کے بعد اٹھے تھے وہ سوچتے تھے کہ ہم ان مشکلات و مصائب میں کیوں گرفتار ہوں قرآن انہیں کہتا ہے اگر تمہیں اس راہ میں نقصان اٹھانا پڑا ہے تو یہ نہ بول کی اللہ نے تمہیں ایک بہت بڑی نعمت عطا کی ہے اس نے پیغمبر مبعوث کی ہے جو تمہاری تربیت کرتا ہے اور تمہیں کھلی گمراہیوں سے روکتا ہے ۔اس عظیم نعمت کی حفاظت کے لیے تم جتنی بھی کوشش کرو اور تمہیں جتنی بھی قیمت دینا پڑے کم ہے۔

اس کے بعد فرماتا ہے پیغمبر کی ایک خوبی یہ ہے کی وہ خود انہیں کی جنس اور نوع بشر میں سے ہے من انفسھم وہ فرشتوں یا دیگر مخلوق کی جنس میں سے نہیں یہ اس لیے ہے تاکہ وہ ضرورت بشر کو مکمل طور پر جان سکے اور انسان کے دکھ درد مشکلات و مصائب اور مسائل زندگی کو لمس کر سکے اور یوں ان کی تربیت کے لیے اقدام کرنے کی طرف خود متوجہ ہو سکے پھر فرماتا ہے پیغمبر نے ان کے سامنے تین اہم پروگرام پیش کیے ہیں "یتلوا علیھم آیاتہ ویزکیھم ویعلمھم الکتاب والحکمۃ"

پہلا: تلاوت قرآن ۔۔۔۔۔ان کی سامنے پروردگار عالم کی آیات تلاوت کرنا اور ان کی کانوں اور افکار کو ان آیات سے آشنا کرنا۔

دوسرا: تعلیم ۔۔۔۔۔۔یعنی ان حقائق کو ان کی روح تک پہنچانا۔

تیسرا: تزکیہ نفس یعنی اخلاقی و انسانی ملکات کی تربیت اور نشوونما چونکہ اصلی ہدف تربیت ہے۔لہٰذا آیت میں اس کا ذکر تعلیم سے پہلے آیا ہے حالانکہ فطری تربیت کے لحاظ سے تعلیم تربیت سے مقدم ہے۔ (ایت اللہ ناصر مکارم شیرازی، انتخاب تفسیر نمونہ، ج، ا، ص، ۳۹۲،۳۹۱)

تزکیہ نفس باطل عقائد اور بیہودہ خصائل سے دوری کا سبب

تفسیر نمونہ میں آیت کی تفسیر اس طرح بیان کیا ہے تزکیہ سے مراد شرک، باطل عقائد اور بیہودہ خصائل اور بری حیوانی عادات کی آلودگی سے پاک کرنا ہو کیونکہ جب تک انسان کا باطن ان غلاظتوں سے پاک نہ ہو تو ممکن نہیں کہ وہ کتاب الھی اور حقیقی حکمت و دانائی کی تعلیم کے لیے آمادہ ہو سکے جیسے ایک تختی پر موجود نقوش جب تک صاف نہ ہو جائیں اس پر خوبصورت اور رنگش نقوش بجاطور پر ثبت نہیں ہو سکتے اس لیے مندرجہ بالا آیت میں تزکیہ نفس کو تعلیم یعنی بلند اور اعلی اسلامی معارف پر مقدم کیا گیا ہے۔ (آیت اللہ ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونہ، ص، ۲۹۵، ج، ۲)

"واما مَنۡ خَاف مقامَ ربّہٖ ونہی النّفس عن الھوی" (سورہ نازعات، ۴۰) اور جو شخص اپنے پروردگار کے مرتبہ سے واقف تھے اور اس نے اپنے نفس کو ہوا و ہوس سے روکا۔

جنتیوں کے اوصاف میں سے ایک صفت ہوا و ہوس سے اپنے آپ کو روکنا اور اپنے پروردگار کے مرتبہ سے ڈرے تو اس کا ٹھکانہ جنت ہے جی ہاں جنتی ہونے کی پہلی شرط خوف ہے جو معرفت سے پیدا ہو۔پروردگار کے مقام پہچانا اور اس کے فرمان کی مخالفت سے ڈرنا۔

دوسری شرط جو حقیقت میں پہلی شرط کا نتیجہ اور معرفت و خوف کے درخت کا ثمر ہے وہ یہ ہے کہ ہوای نفس کو زیر تسلط رکھا جائے اور اسے سرکش نہ کرنے دی جائے اس لیے کہ ہوای نفس تمام گناہوں مفاسد اور بدبختوں کا سرچشمہ ہے یہ بدترین اور قابل نفرت بُت ہے جسے معبود بنالیا ہے۔

"ابغض الی عبد علی وجہ الارض الھوی" یہاں تک وجود انسان میں شیطان کے نفوذ کا زریعہ بھی ہوای نفس ہے۔اگر یہ اندورنی شیطان اور بیرونی شیطان ہم آہنگ نہ ہوں اور اندورنی شیطان اس پر دروازہ نہ کھولیں تو اس کا وارد ہونا ممکن نہیں ہوتا۔ (ایت اللہ ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونہ، ص، ٦١٦ ج، ۱۴)

جیسا کہ قرآن کہتا ہے: "وِانّ عبادی لیس لکَ علیھم سلطنٌ الّا منِ التّبعکَ منَ الغاوینَ" (سورہ حجر، آیت ۴۲) تجھے کبھی بھی میرے بندوں پر تسلط حاصل نہ ہو گا مگر وہ گمراہ جو تیری پیروی کرتے ہیں۔

تزکیہ نفس روایات کی نظر میں

تزکیہ نفس پیغمبروں کے بعثت کا اہم مقصد

پیغمبروں کا سب سے بڑا ھدف اور غرض انسانی نفوس کی پرورش کرنا اور نفوس انسانی کو پاک و پاکیزہ بنانا تھا۔انسان کی فردی اور اجتماعی شخصیت کی سعادت اور دنیوی و آخروی شقاوت اس موضوع سے وابستہ ہے کہ کس طرح انسان نے اپنے آپ کو بنایا ہے اور بنائے گا۔ پیغمبر آئے ہیں تا کہ خود سازی اور نفس انسانی کی پرورش اور تکمیل کا راستہ بتلائیں اور فھم اور سر نوشت ساز کام کی رہنمائی اور مدد فرمائیں تا کہ نفوس انسانی کو رذائل اور برے اخلاقی اور حیوانی صفات سے پاک صاف کرے اور اچھے اخلاق اور فضائل کی پرورش کریں۔ (ایت اللہ ابراھیم امینی، مترجم، ڈاکٹر محمد تقی عابدی، خود سازی، ص۱۷)

امیر المومنین نے نفس کے متعلق فرمایا: نفس ایک قیمتی گوہر ہے جس نے اس کی حفاظت کی، نفس اسے بلند مقام پر لے گیا اور جس نے اس کی حفاظت میں کوتاھی کی اسے پستی کی طرف لے گیا۔ (آیت اللہ ابراھیم امینی، خود سازی، ص ۲۳)

نیز فرمایا: جو شخص اپنے نفس کی قدر و منزلت کوّ پہچان لے گا وہ اسے فنا ہونے والی چیزوں کے کیے ذلیل و رسوا نہیں کرے گا۔ (آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۲۳)

اسی طرح ایل اور جگہ پر آپ نے فرمایا: جس شخص نے اپنے نفس کی شرافت کو پہچان لیا اس نے اپنے کو پست خواہشوں اور باطل آرزوں سے محفوظ کر لیا۔ (آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۲۳)

ربوبیت کا اولین درجہ: اپنے نفس پر تسلط

عبودیت کے نتیجے میں پیدا ہونے والی ربوبیت اور خداوند کاری کا اولین درجہ یہ ہے کہ انسان خود اپنے نفس کا رب اور مالک ہو جاتا ہے، اپنے نفس پر تسلط اور غلبہ حاصل کر لیتا ہے ہماری بیچارگیوں میں سے ایک بے چارگی، جسے ہم مکمل طور پر محسوس کرتے ہیں، یہ ہے کہ ہمارے نفس کی لگام خود ہمارے اختیار میں نہیں ہوتی ہے، ہم اپنے آپ پر اختیار نہیں رکھتے، اپنے ہاتھ پر اختیار نہیں رکھتے، اپنے کان پر اختیار نہیں رکھتے، اپنے شکم پر اختیار نہیں رکھتے، اپنے شرم گاہ پر اختیار نہیں رکھتے، اپنے پیر پر اختیار نہیں رکھتے، اور یہ ہماری انتہائی بدبختی ہے ۔ ہم ان گلی کوچوں میں پھرتے ہیں۔ لیکن یہ آنکھ ہماری اختیار میں نہیں ہوتی، بلکہ ہم اس آنکھ کے اختیار میں ہوتے ۔ یعنی جو ہمارا دل چاہتا ہے وہی کرتے ہیں۔ (استاد شہید مطہری، نماز و عبادت، ص۱۸، ۱۹).

امام علیؑ فرماتے ہیں: "نفس ہمیشہ برائی کا حکم دیتا ہے لہٰذا جو شخص اسے امین جانتا ہے وہ اسے دھوکا دیتا ہے اور جو شخص اس پر بھروسہ کرتا ہے، اسے تباہ و برباد کر دیتا ہے اور جو شخص اس سے راضی رہتا ہے وہ اسے بدترین جگہوں پر لے جاتا ہے"

نیز ارشاد فرمایا: نفس پر اطمینان کرنا، شیطان کے لیے بہترین اور مظبوط فرصتوں میں سے ہیں۔ پیغمبر اسلام نے فرمایا: تمہارا سب سے بڑا دشمن تمہارا نفس ہے جو تمہارے دو پہلوں کے درمیان ہے۔

جہاد بالنفس عظیم مجاہدت

پیغمبر اکرم نے ایک سخت جنگ سے واپسی پر فرمایا: یہ جہاد اصغر تھا اور اس کے بعد جہاد اکبر کی باری ہے۔ جہاد اکبر یعنی نفس سے جہاد۔ جہاد بالنفس کو انسان کی ذاتی حدود تک محدود نہیں سمجھنا چاہیے۔ شہوت، نفسانی خواہشات، لذت، آرام طلبی، زیادہ کی خواہش اور بُری عادتوں کے خلاف مجاہدات اہم اور جہاد بالنفس ہے۔ یعنی انسان کو اپنے باطن میں موجود شیطان کے خلاف مستقل مجاہدت اور اس کو مغلوب کرنا چاہیے تاکہ وہ انسان کو برے کاموں پر مجبور نہ کرسکے۔ (آیت اللہ سید علی الحسینی خامنہ ای، خودسازی، ص،۱۱)

حضرت امیر المومنین فرماتے ہیں: اپنے نفس کو اچھے کاموں پر مجبور کرو کیونکہ تمہارے باطن میں برائیاں چھپی ہوئی ہیں۔ نیز ارشاد فرمایا: اپنے نفس کو اچھے کاموں کے انجام دینے اور نقصان کا بوجھ اٹھانے کا عادی بناؤ تاکہ تمہارا نفس شریف ہو جائے اور تمہاری آخرت آباد اور تمہاری تعریف کرنے والے زیادہ ہو جائیں۔ (آیت اللہ امینی، پیشین، ص۱۰۱)

قرآن کریم میں خداوند متعالی ارشاد فرماتا ہے۔ یاَاَیَّتُہَا النَّفۡسُ الۡمُطۡمَئِنَّۃُ ارۡجِعِی الی ربکَ راضیۃ مرضیۃً فادخلی فی عبادی وادۡخُلی جَنَّتِی۔ اپنے نفس کی خواہشات سے باز آجاو اور خدا کی طرف سے جو مل جائے اس پر قناعت کرو۔ ہم نے جو آیات قرآنی اور عقلی دلائل پش کیے ہیں ان کا حاصل یہی ہے کہ خدا نے انسان کی بندگی اور عبودیت ہی کے لیے پیدا کیا ہے، بلکہ ہر آدمی کی فطرت میں بندگی کا پہلو مضمر ہے۔ تاہم اللہ تعالی نے دونوں راستے دکھا دے ہیں چاہے وہ ہوا و ہوس کا بندہ بن جائے۔ چاہے وہ اپنے خالق کی بندگی اختیار کرے۔

حیوانات کا فطری طور پر عمل کرنا ایک فطری عمل ہے کیونکہ وہ خلقی طور پر اس کے پابند ہیں لیکن انسان کو اللہ تعالی نے اختیار و ارادہ سے بھی نوازا ہے۔ حیوانات اور انسان میں فرق یہی ہے کہ جانوروں کو اپنی حیوانی خواہشات کی تکمیل کے سوا کسی بات سے سروکار نہیں لیکن انسان کے اختیار میں ہے کہ وہ اپنے خواہشات پر

قابو رکھے اور مولا سے جو چاہتا ہے اس کی تمنا رکھے گویا اس میں یہ صلاحیت ودیعت کر دی گئی ہے کہ ہوا و ہوس کا بندہ یعنی عبد الھوی بن جائے یا خدا کا بندا یعنی عبد اللہ بن جائے۔ دنیا میں دو قسم کے گروہ پائے جاتے ہیں ایک گروہ وہ ہے جو صرف اپنے خواہشات کی پیروی کرتے ہیں اور دوسرا گروہ وہ ہے جو اطاعت خداوندی کو اپنا شعار بناتا ہے۔ (آیت اللہ دستغیب، نفس مطمئنہ، ص، ۱۲۷) امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں: حضرت رسول خدا نے ایک چھوٹا سا لشکر جنگ کے لیے بھیجا۔ جب وہ لشکر واپس آیا آپ نے فرمایا: "میں ایسے افراد کو مرحبا کہتا ہو جو جہاد اصغر کو مکمل کر کے آئے ہیں۔ (ان کے لیے ابھی) جہاد اکبر باقی ہے "سوال کیا گیا" یا رسول اللہ! جہاد اکبر کیا ہوتا ہے "؟ فرمایا '' نفس کے خلاف جہاد کرنا۔ (شیخ حر عاملی، مترجم، صادقی طالبی مازندرانی، جہاد بالنفس وسائل الشیعہ، ص، ۲۷)

حضرت علیؑ فرماتے ہیں: نفس کے خلاف جہاد کرنا جنت کا حق مھر ہے۔ (ایت اللہ محمدی ری شری مترجم، محمد علی فاضل، میزان الحکمت، ج، ۲، ص، ۲۲۴)

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں: اپنے نفس کو دشمن سمجھ کر اس کے خلاف جہاد کرتے رہو، اور مستعار چیز جان کر اسے پلٹاتے رہو، کیونکہ اگر تم ایسا کر گے تو سمجھ لو کہ تم خود اپنے معالج بن گے ہو۔ تندرستی کی علامت تمہاری سمجھ میں آگئی ہے۔ تم پر مرض واضح ہو چکا ہے اور دوائی کی نشاندئی ہو چکی ہے۔ اب یہ دیکھو کہ اپنے نفس کو کس طرح بچا سکتے ہو۔ (آیت اللہ محمدی ری شہری، میزان الحکمت، ج، ۲ص، ۰۳۲)

حصرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں: خدا کی اطاعت کے سلسلے میں اپنے نفس کے ساتھ اس طرح جہاد کرو جس طرح کوئی دشمن اپنے دشمن سے جنگ کرتا ہے۔ اور اس پر ایسا غلبہ حاصل کرو جیسا ایک ضد دوسری ضد پر غالب آنے کی کوشش کرتی ہے۔ کیوں کہ قوی ترین انسان وہ ہے جو اپنے نفس پر قابو پائے۔ (آیت اللہ ری محمد شہری، پیشین) نیز مولا علیؑ فرماتے ہیں: اپنے نفس کے ساتھ جہاد کرو اور اس کا اس طرح محاسبہ کرو جسطرح ایک شریک اپنے شریک سے حساب لیتا ہے، اس سے خدائی حقوق کا یوں مطالب کرو جس طرح ایک مخالف دوسرے مخالف سے مطالبہ کرتا ہے۔

انسان اور اس کی خواہشات

انسان بچپن سے آخری وقت تک دیکھتا، سنتا، چکھتا، لمس کرتا، سونگھتا، اور سعی و کوشش کرتا ہے جس چیز کو وہ دیکھتا، سنتا، چکھتا، لمس کرتا، سونگھتا اور کوشش کرتا ہے اس کو چاہتا ہے۔ ریکھنے، سننے، چکھنے، لمس کرنے اور

سونگھنے والی چیزوں کے مناظر بہت دلربا ہوتے ہیں، چانچہ ان ہیی مناظر کی وجہ سے انسان کے خواہشات بھی بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ دیکھی ہوئی اور سنی ہوئی یا مزہ دار چیزوں میں، ان اشیآء کا استعمال کرنا اس کے لیے، یا اس کے اہل خانہ کے اور معاشرہ کے لیے نقصان دہ ہو، حرام اور ممنوع ہے، خداوند عالم کے حکم سے حرام کردہ یہ سب چیزیں انبیا اور آئمہ کے زریعہ ہوئی ہیں، اور تمام چیزوں کا بیان کرنا رحمت پروردگار، انبیا اور ائمہ کی محبت کا نتیجہ ہے۔

انسان روپیہ، پیسہ، غذا، لباس، زمین، وجائیداد، گاڑی، خواہشات نفسانی اور جاہ ومقام کی آرزو رکھتا ہے، لیکن یہ غور کرنا چاہے کی خواہشات بے قید وشرط کے نہ ہوں، ھماری خواہشات دوسروں کے حقوق کی پامالی کا سبب نہ بنیں ہماری خواہشات کسی کا گھر یا معاشرہ کو درھم وبرھم نہ کرڑالیں، ہماری خواہشات، انسانی شرافت کو نہ کھو بیٹھے ھماری خواہشات اس حد تک نہ ہوں کہ انسان اپنی آخرت کو کھو بیٹھے اور غضب الھی کا مستحق بن جائے اور ہمشہ ہمشہ کے لیے نار جہنم میں جلتا رہے، اس چیز کی اجازت نہ شریعت دیتی ہے اور نہ عقل ومنطق، آپ کسی بھی صاحب فطرت اور صاحب وجدان اور عقل سلیم رکھنے والے شخص سے سوال کرلیں کہ میں مال ودولت، مقام ومنصب یا عورت کو حاصل کرنے کے بعد دوسروں کے حق کو پامال اور ان پر ظلم کرنا چاہتا ہوں، یا کسی کے دل کو جلانہ یا کسی کا گھر برباد کرنا چاھتا ہوں، تو دیکھتے وہ کیا جواب دیتا ہے، یا ان تمام سوالوں کو اپنی عقل وفکر اور وجدان سے پوچھ کر دیکھیں تو کیا جواب ملے گا؟ خود آپ اور دوسروں کی عقل یہی جواب دے گی کہ ناجائز خواہشات کو ترک کردو، اور جس چیز کی خواہش ہے اسے اس طرح حاصل کرو جس طرح تمہارا حق ہے، اگر اس طرح آپ نے خواہشات پر عمل کیا تو نہ کسی کا کوئی حق ضائع ہوگا اور نہ ہی کسی پر ظلم ہوگا اکر یہی سوال خدا اور آنبیا سے کریں گے تو جواب ملے گا کر تمہارا حق نہیں ہے تو اس چیز کی خواہش نہ کرو، قناعت کے ساتھ ساتھ حلال طریقہ سے خواہشات کو پورا کرو لیکن اگر تمہاری خواہشات غیر شرعی طریقہ سے ہو یا اجتماعی قوانین کے خلاف ہے تو یہ ظلم وستم ہے اگر تمام خواہشات میں قوانین الھی اور معاشرتی حدود کی رعایت کی جائے تو زندگی کی سلامتی حفظ آبرو، اور اخلاقی کمالات پر پہنچنے کا سبب ہیں، لیکن اگر ان خواہشات میں معاشرہ اور الھی قوانین کی رعایت نہ کی جاے انسان کی زندگی برباد ہو جاتی ہے۔ (آیت اللہ مہدی آصفی، آقائی حسین انصاریان، دعاوتوبہ ص، ۴۲۲، ۴۲۳)

"اربیت من اتخذ الہہ ہواہ افانت تکون علیہ وکیلا۔ (سورہ فرقان ایت ۴۳) کیا اپ نے اس شخص کو

دیکھا ہے جس نے اپنی خواہشات کو اپنا خدا بنالیا ہے، کیا آپ اس کی بھی زمیداری لینے کے لیے تیار ہے۔

انسانی نفس خود سب سے بڑا بت ہے اس بت کی پوجا کرنے والے یہ لوگ کس جاندار کی جان کو جان نہیں سمجھتے، کسی کی عزت کو کوئی اہمیت نہیں دیتے، کسی کے حق کی رعایت نہیں کرتے، ایک معاشرہ کی عزت وناموس کو پامال کردیتے ہیں، ہر چیز پر اپنا حق جتاتے ہیں، لیکن دوسروں کے لیے کسی بھی طرح کے حق کے قائل نہیں ہوتے۔

خداوند عالم نے تمام بندوں کو دنیا وآخرت کی خیر وبھلائی کے کے لیے نفس اور اس کی بے حساب وکتاب خواہشات کی پیروی نہ کرنے کا حکم دیا ہے ۔قرآن کریمہ نے ہوائے نفس کے بت کی پیروی کو ضلالت وگمراھی، حق سے منحرف ہونے اور روز قیامت کو فراموش کرنے کا سبب بتایا ہے اور قیامت کے دن دردناک عذاب میں مبتلا ہونے کا سبب بیان کیا ہے۔ (آیت اللہ مہدی آصفی، آقائی حسین انصاریان، دعاوتوبہ، ص، ۴۲۵)

رسول خدا لوگوں کو خبردار کرتے ہیں کہ ہوا وہوس کی پیروی سے اجتناب کریں "ایاکم والھوی فان الھوی یعمی ویصم" ہوا وہوس سے پرہیز کرو کیونکہ ہوس انسان کو اندھا وبہرہ بنادیتی ہے۔ (آیت اللہ مجتبی موسوی لاری، انسانی کے کمال اخلاق کا کردار، ص، ۳۹۵)

انسانی زندگی میں پش ہونے والی تمام خواہشات دو قسم کی ہوتی ہیں: ا۔حساب شدہ خواہشات ۲۔غیر حساب شدہ خواہشات

حساب خواہشات وہ خواہشات ہوتی ہیں جو خدا کی مرضی کے مطابق ہوں، اوراس کی مرصی کے مطابق ہی انسان آرزو کرے، جو قوانین الھی اوراس کے حدود کے مطابق ہوں۔

غیر حساب شدہ حواہشات وہ ہوتی ہیں جن میں صرف نفس شامل ہوتا ہے، جن مین انانیت کی بوآتی ہو جن کی وجہ صرف تکبر وغرور اور خودخواہی ہوتی ہے اور وہ ضلالت وگمراھی سے ظاھر ہوتی ہیں۔ (آیت اللہ مھدی آصفی، پیشین، ص، ۴۲۳، ۴۲۴)

بہت سے رذائل اخلاق کی مانند اس صفت رزیلہ کا بنیادی سبب بھی ہوائے نفسانی کی پرستش ہے ۔نفس پرست انسان عام طور پر اپنی نفسانی خواہشات کے حصول کے لیے، غور وفکر کیے بغیر، جلد بازی سے عمل کرتا ہے، اس لیے کہ اس کی نفسانی حواہشات اس قدر طاقتور ہوتی ہیں کہ اسے غور وفکر کی اجازت نہیں دیتی ہیں۔

(آیت اللہ ناصر مکارم شیرازی، مترجمہ، ڈاکٹر سید نیاز محمد ہمدانی، ص، ۳۴۹، ج، ۲)

جو اپنے نفس کا حساب کرتا رہتا ہے، وہی فائدہ میں رہتا ہے، اور جو غافل ہو جاتا ہے۔ وہی خسارہ میں رہتا ہے، خوف خدا رکھنے والا عذاب سے محفوظ رہتا ہے اور عبرت حاصل کرنے والے صاحب بصیرت والا ہوتا ہے۔ (علامہ سید شریف الرضی، مترجم، علامہ ذیشان حیدر جوادی، نہج البلاغہ، ص، ۷۰۱)

"افضل العمال ماأکرہت نفسک علیہ. انسان تمام اعمال کو نفس کی خواہش کے مطابق انجام دے گا تو ایک دن نفس کا غلام ہو کر رہ جائے گا لہٰذا ضرورت ہے کہ ایسے اعمال انجام دیتا رہے جہاں نفس پر جبر کرنا پڑے اور اسے اس کی اوقات سے آشنا بناتا رہے تاکہ اس کے حوصلے اس قدر بلند ہو جائیں کہ انسان کو مکمل طور پر اپنی گرفت میں لے لیے اور پھر نجات کا کوئی راستے نہ رہ جائے۔ (علامہ سید شریف الرضی، علامہ ذیشان حیدر جوادی، پیشین) "فضل العقل علی الھوی لان العقل یملک الزمان والاھوی یستعبدک لزمان"

عقل کو نفس کی خواہش پر برتر عطا کی گی ہے۔ کیوں‌کہ عقل زمانے کو تمہاری ہاتھوں میں سونپ دیتی ہے جبکہ نفسانی خواہشات تمہیں زمانے کا غلام بنا دیتی ہیں۔ "اے لوگوں مجھے تمہاری بارے میں دو چیزوں کا خوف ہے کیا خواہشوں کی پیروی اور لمبی لمبی امیدیں، کیوں‌کہ خواہشات کی پیروی حق سے روک دیتی ہے اور لمبی امید آخرت کو بھلا دیتی ہے۔ (عالیہ ایوب، مولا علی کے اقوال، ص، ۹۷)

یہ حقیقت ہے کہ نفس کے ساتھ جہاد، بہت مشکل ہے اور اس کے لیے استقامت، ثابت قدم، عقلمندی، ہشیاری اور برابر نگرانی کی ضرورت ہے حفاظت کی محتاج ہے لیکن بہرحال یہ ایک ایسا کام ہے جو ممکن ہے اور انسان کی سعادت کے لیے مکمل طور پر اس کی ضرورت ہے اگر انسان پکا ارادہ کرتے اور اس پر عمل شروع کر دے تو خدا کی جانب سے اس کی قدر ہوتی ہے خدا قرآن کریمہ میں ارشاد فرماتا ہے: وہ لوگ جو ہمارے راہ میں جہاد کرتے ہیں ہم انھیں اپنے راستوں کی ہدایت کرتے ہیں۔ (سورہ عنکبوت، آیت ۶۹)

امام جعفر صادق نے فرمایا: خوش نصیب ہے وہ بندہ جو خدا کی رضا کے لیے اپنے نفس اور خواہشات سے جہاد کرے۔ ہر وہ شخص جو نفس کی ہوا و ہوس کی فوج پر کامیاب ہو گیا وہ خدا کی رضا کو حاصل کر لیتا ہے اور ہر وہ شخص جو خدا کے سامنے عاجزی اور خضوع و خشوع کے ساتھ پیش آئے اور اپنی عقل کو نفس امارہ کا نگہبان قرار دے تو وہ بڑی سعادت پر فائز ہو گا۔ بندہ اور پروردگار کے بیچ نفس امارہ اور اس کی خواہشات کے پردے سے زیادہ تاریک اور خوفناک کوئی دوسرا حجاب نہیں ہے اور ان پردوں کو ہٹانے کے لیے خدا کی مدد، خضوع و خشوع

روزہ دار کا روزہ میں بھوک اور پیاس اور شب بیداری سے بہتر، کوئی دوسرا اسلحہ نہیں ہے۔اگر ایسا شخص مر جائے تو وہ آخر کار، رضوان بہشت اکبر تک پہنچتا ہے۔

خدا قرآن حکیم میں فرماتا ہے: وہ لوگ جو ہمارے راہ میں جہاد کرتے ہیں ان کو ہم اپنے راستوں کی ہدایت کرتے ہیں اور خدا نیک لوگوں کے ساتھ ہے۔جب تم ایسے مجاہد کو دیکھو جو کہ اپنے نفس کی اصلاح میں تم سے زیادہ کوشش کرتا ہے ہو تو تم اپنے نفس کی ملامت اور سرزنش کرو اس کی حفاظت کے لیے زیادہ توجہ دو۔خدا کے امر اور نھی کے زریعہ سے نفس کے لیے لگام تیار کرو اور اس شخص کی طرح جو اپنے غلام کی تربیت کرتا ہے، تم بھی اپنے نفس کو خوبیوں کی طرح مائل کرو رسول خدا اس قدر نماز پڑھتے تھے کہ آپ کے قدم مبارک میں ورم آ جاتا تھا۔اور اعتراض کرنے والوں کے جواب میں فرماتے تھے: کیا میں خدا کا شکر گزار بندہ نہ بنوں؟ پیغمبر اکرم اپنے امت کو عبادت میں جد و جہد کا درس دیتے تھے لہٰذا تم کبھی بھی۔ عبادت اور ریاضت سے غفلت نہ کرو جان لو کہ اگر تم نے عبادت کی مٹھاس کو چکھ لیا اس کی برکتوں کو دیکھ لیا اور اپنے قلب کو اس کے نور سے نورانی بنا لیا تو پھر تم ایسے ہو جاوگے کہ ایک لمحہ بھی عبادت سے خالی نہیں ہو گے۔چاہیے تم کو ٹکڑے ٹکڑے کر دی جائے۔ لہٰذا عبادات سے رو گردانی گناہوں سے بچنے اور توفیق الھی کے حصول کے مقابلہ کے فوائد سے محرومیت کے نتیجہ کے علاوہ کچھ اور نہیں۔- (آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۸۴، ۸۵)

رسول خدا نے فرمایا: جو شخص لوگوں کو دشمن جانے کے بجائے اپنے نفس کو دشمن جانے گا تو خداوند عالم اسے قیامت کے دن کے خوف و دہشت سے امان دے گا۔اور فرمایا: تین چیزیں بہترین اعمال میں سے ہیں: نفس کے خلاف جہاد کرنا، خواہشات پر قابو پانا اور دنیا سے بے اعتنائی برتنا۔- (آیت اللہ فضل اللہ کمپانی، ارشادات رسول، ص، ۱۷۳)

انسانی کمال خواہشات نفسانی سے مقابلہ ہے

انسان کی عالی ترین اور کامل ترین زندگی وہ ہے کہ جس میں وہ راہ خدا میں قدم اگے بڑھاتا ہے اور خداوند عالم کو خود سے راضی کرتا ہے اور ہوا و ہوس کو اپنے اوپر غالب نہیں ہونے دیتا ایسا شخص انسان کامل ہے اس کے برعکس وہ انسان جو اپنے جذبات اور احساسات ہوائے نفسانی اور غیض و غضب کا اسیر ہوتا ہے وہ انسان پست اور حقیر ہے خواہ وہ ظاہراً مقام و مرتبہ کا حامل ہو۔دنیا کے بڑے بڑے ملک کا وزیر اعظم یا امیر ترین شخص آگر اپنے خواہشات نفسانی کا مقابلہ نہ کر سکے تو وہ بھی ایک حقیر انسان ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ ایک

عام سا اور نادار شخص آگر اپنے خواہشات پر قابو پائے اور غلبہ حاصل کرے تو وہ بندہ انسان بزرگ اور کامل تر ہے۔ (آیت اللہ سید علی خامنہ ای، اخلاق و معنویت، ص، ۴۲)

انبیاء کے نزدیک تزکیہ نفس کی اہمیت

جب تک آپ اپنے دلوں کو اس دنیا کی محبت سے آزاد نہ کریں تب تک آپ اللہ کی ضیافت اور دعوت میں شریک نہیں ہو سکتے اولیائے الھی جس چیز کو اہمیت دیتے تھے وہ تزکیہ نفس، غیر اللہ سے توجہ ہٹانے اور اللہ سے لو لگانے سے عبارت تھی اس دنیا میں ہونے والی خرابیں کی جڑ اللہ کو چھوڑ کر اپنی طرف توجہ مرکوز سے عبارت ہے۔آ ولیائے الھی اور آنبیا کرام کو جتنے کمالات حاصل ہوئے وہ غیر اللہ سے توجہ ہٹانے اور خدا سے دل لگانے کے باعث حاصل ہوئے ہیں ان امور کی علامات ہمارے اعمال کے آیئنہ میں ظاھر و عیاں ہے۔ (امام خمینی کی نگاہ، تہذیب نفس سیر وسلوک، ص، ۱۸)

تزکیہ نفس کی دعوت

آپ اپنے نفس کا تزکیہ کریں۔اپنے باطن سے دنیا کی محبت کو نکال باہر کریں۔ شہرت پرستی اور دنیا کی محبت تمام خطاوں کا سرچشمہ ہے۔ (حب الدنیا راس کل خطیئۃ) ہے ۔آپ اپنے دلوں سے اس محبت کو باہر کیجئے ۔اس محبت کو مار دیجیے اور اپنے اندر اسلام کی روح پھونک کر زندہ ہو جائے۔آپ رحمانی بن جائے، اپنی صفوں میں اتحاد پیدا کیجیے۔ (آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۸۴، ۸۵)

ہمیں دیکھنا ہو گا کہ ہم وہاں سے کیونکر آئے ہیں؟ یہاں کس طرح رہ رہیے ہیں اور وہاں کس طرح جائنگے کیا ہم یہاں اللہ کی خدمت اور خدمت خلق میں مشغول ہے؟ کیا ہم راہ خدا میں مجاہدت کر رہیے ہیں؟ کیا ہم اللہ کے صراط مستقیم پر گامزن ہیں یا کجروی کا شکار ہیں/اگر ہم انحراف کے شکار ہیں تو ہم صراط مستقیم اور سیدھے راستے کے مخالف سمت میں گامزن ہیں خواہ ہم دائیں طرف منحرف ہوں یا بائیں طرف۔ بائیں طرف والوں کو مغضوب علیھم کیا گیاہے۔اگر ہم اس صراط مستقیم پر چلیں گے جس میں انحراف نہ ہو تو ہم شرقی ہوں گے نہ غربی بلکہ سیدھے ہوں گے. پیشین (

اسلامی جمہوریہ کو تزکیہ وتربیت کی ضرورت ہے ۔ہماری قوم کے تمام طبقات کو تزکیہ وتربیت کی ضرورت ہے۔ ہمارے سارے ارباب اختیار خدا کے تابع ہوں، سب حکمران حکم الھی کے پابند ہوں سارے ارباب حل وعقد خدا کے تابع فرمان ہوں، نفس کے پھندے سے آزاد ہوں، خود بینی سے مبرا ہوں اور خود

پسندی سے عاری ہوں کیوں کہ جو کچھ دیا ہے وہ خداوند عالم کا عطا کردہ ہے۔

تہذیب نفس میں مددگار باتیں

غور وفکر

نفس کو پاک کرنے میں ایک خاص رکاوٹ غفلت ہے۔ آگر ہم دن رات دنیا کی زندگی میں لگے رہیں۔ آگر ہم موت سے بھاگتے رہیں اور ہم ایک لمحہ بھی موت کے بارے میں سوچنے پر آمادہ نہ ہوں اور کبھی مرنے کا خیال آئے بھی تو فوراًاس سے پلٹ جائیں آگر ہم برے اخلاق کے خطرناک نتائج سے غافل رہیں، اگر ہم گناہوں کی برائی اور آحرت کے عذاب کی فکر نہ کریں اور یہاں تک کی کہ قیامت پر ایمان ہماری روح میں نفوز نہ کرے اور صرف ایک ذھنی مفھوم سے آگے نہ بڑھے تو ایسی حالت اور غفلت میں ہم اپنے نفس کو پاک وصاف رکھنے کا پختہ ارادہ کیسے کر سکتے ہیں؟ اور نفس کو اس کی خواہشات میں کیسے قابو میں کر سکتے اور لگام دے سکتے ہیں؟ اس درد کی دوا، غور وفکر، نتیجہ پر غور وخوض اور ایمان کی قوت کو مظبوط کرنا ہے۔ حضرت علی فرماتے ہیں: جو شخص اپنے نفس کو ہمشہ غور وفکر کرنے سے آباد رکھے کا اس کے افعال ظاھر و باطن میں اچھے ہوں گے۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، خودسازی، ص،۹۶، ۹۷ (

تنبیہ وسزا

نفس کو پاک کرنے اور گناہ کو چھوڑنے میں کامیابی کے لیے ہم تنبیہ، سزا اور جزا سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ شروع میں اپنے نفس کو مخاطب کرتے ہوئے، اسے ڑرائیں دھمکائیں کہ: میں نے پکا ارادہ کر لیا ہے کہ میں گناہوں کو چھوڑ دوں اگر اس بات میں تم نے ھماری مدد نہیں کی اور گناہ کر بیٹھے تو تمھیں فلاح سزا دوں گا۔

اگر ہم ایک مدت تک بغیر چشم پوشی کئے اس طریقے پر چلتے رہیے تو ہم شیطان کے راستوں کو بند کر سکتے ہیں اور اپنے نفس امارہ کو پوری طرح سے قابو میں کر سکتے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ پکا ارادہ کر لیں اور بغیر کسی رعایت کے نفس کی تنبیہ کریں۔

امیر المومنین نے فرمایا: اپنے نفس کی تنبیہ کے لیے اٹھ کھڑے ہوا اور اس کو بہت سی بُری عادتوں سے سختی سے دور رکھو۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص۹۷، ۹۸ (

خود شناسی کی طرف توجہ کرنا اور انسانی اقدار کو مظبوط بنانا

انسان کا نفس ایک قیمتی گوہر ہے جو حیات، علم، کمال، جمال، ورحمت احسان اور عطا وبخشش سے وجود میں آیا

ہے اور فطری طور پر انہیں امور سے تعلق رکھتا ہے۔اس لیے اگر کوئی اپنے بلند مقام، گراں بہا وجود کی طرف توجہ رکھتا ہو تو وہ برے اخلاق اور گناہ کو اپنی شان کے خلاف سمجھے گا اور فطری طور پر ان سے بیزار رہے گا ۔جب وہ سمجھ جائے گا کہ وہ انسان ہے اور انسان ایک الھی روح ہے جو عالم بالا سے آئی ہے تو اس کی نظر میں خواہشات نفسانی اور تمام حیوانی ہوی وہوس بے وقعت ہوں گی اور وہ اچھے اعمال کی طرف راغب ہوگا۔

امام سجاد سے پوچھا گیا: بزرگ ترین شخص کون ہے؟آپ نے فرمایا: جو شخص دنیا کو اپنے وجود کی قیمت قرار نہ دے۔اسلیے اگر انسانی روح کی بزرگی اس کے وجود کی اہمیت وفضیلت اور اس کے بلند مقام کی طرف توجہ کی جائیں تو یہ باتیں نفس کو برائیوں اور گناہوں سے پاک وصاف کرنے میں مددگار ہوں گی۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص۹۹ (

برے دوستوں سے قطع تعلق

انسان ایک ایسی مخلوق ہے جو دوسروں کے اثر کو قبول کرتا اور اس کی تقلید کرتا ہے۔اور بہت سے ایسے انسانوں کے صفات اور آداب کو قبول کرتا ہے۔جن سے اس کا ربط ہوتا ہے وہ انہی کے رنگ میں رنگ جاتا ہے۔بالخصوص دوستوں اور قریبی میل جول رکھنے والوں کے اثر کو زیادہ قبول کرتا ہے۔فاسد اور بد اخلاق لوگوں سے دوستی انسان کو خرابی اور بد اخلاقی کی طرف لے جاتی ہے اور صالح ونیک اور خوش اخلاق لوگوں کی روشنی انسان کو اچھائی، نیکی، اور خوبی کی طرف دعوت دیتی ہے

رسول خدا ارشاد فرماتے ہیں: "آدمی اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے۔" نیز فرمایا: نیک ہمنشین تنہائی سے بہتر ہے اور تنہائی بُرے ہمنشین سے بہتر ہے۔) آیت اللہ فضل کمپانی، ارشادت رسول، ص، ۲۲۴ (

لغزش کے امکانی مواقع سے دور رہنا

ہمشہ کے لیے نفس کو پاک کرنا اور گناہ کو چھوڑنا آسان کام نہیں ہے بلکہ دشوار ہے۔انسان ہمشہ لغزش اور گناہ میں مبتلا رہتا ہے۔نفس امارہ فطری طور پر برائیوں پر ابھارتا ہے۔دل جو کہ بدن کا حاکم ہے ہمشہ بدلتا رہتا ہے ۔باہر کی حادثات سے متاثر ہوتا ہے اور اس کے مطابق حکم دیتا ہے پھر وہ کن شرائط میں سکون پاتا ہے؟ کیا دیکھے اور کیا سنے؟ روحانی نشستوں، عبادتوں اور احسان کے مقامات پر انسان طبعی طور پر نیک کاموں کی طرف رجحان رکھتا ہے اور انسان فسق وفجور اور گناہ کی طرف راغب ہوگا روحانی ماحول دیکھ کر، روحانیت کی طرف راغب ہوتا ہے اور شہوت انگیز مناظر دیکھ کر اس سے متاثر ہوتا ہے اور ویسا ہی قبول کرتا ہے۔آگر عیاشی کی بزم میں

داخل ہو گا تو عیاشی کی طرف توجہ کرئے گا اور اگر دعا کی مجلس مین شریک کرے گا تو خدا کی طرف متوجہ ہو گا۔اگر دنیاداروں اور مال و متاع چاہنے والوں کے ساتھ بیٹھے گا تو وہ حیوانی لزتوں کی طرف کھنچے گا اور اگر وہ خدا کے نیک بندوں کے ساتھ اٹھے اور بیٹھے تو گا تو وہ نیکی اور خوبی کی طرف بڑھے گا۔

اسلام چاہتا ہے کہ گناہ کو چھوڑنے اور نفس کو پاک کرنے کا ماحول پیدا ہوتا ورنہ نفس امارہ پر کنٹرول ناممکن ہو جائے گا۔

امیرالمومنین نے فرمایا: جب آنکھ کسی شہوت انگیز منظر کو دیکھتی ہے اس وقت دل نتیجہ سے بے خبر رہتا ہے۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۱۰۳، ۱۰۴ (

جو شخص روز حساب کے خوف سے نفس امارہ اور خواہشات نفسانی پر قابو پالیتا ہے بہشت کا مستحق ہو جاتا ہے۔قیامت کے روز شیطان اپنے گمراہ کردہ لوگوں سے کہے گا، میں تمہارا بادشاہ تھا جو تم میرے پکارنے سے میرے حکم پر چل پڑے۔ مجھے کیوں بُرا بھالا کہتے ہو اپنے نفس کو ملا کرو۔شیطان اور نفس امارہ سے جہاد کرنا ظاھری دشمنوں سے جہاد کرنے سے افضل ہے۔) علامہ محمد باقر، روح الحیات، ص، ۳۵۳ (

تزکیہ نفس کے مراحل

انسان کے تمام اعمال حرکات، گفتار، اچھائیوں اور برائیوں کا سر چشمہ نفس ہے اگر نفس صحیح ہو گا تو انسان کی دنیاوآخرت امن کے ساتھ آباد ہو گی اور اگر نفس فاسد ہو گا توبرائیوں کا سر چشمہ ہو گا اور دنیاوآحرت میں انسان کی ھلاکت کا سبب بنے گا اس لئے ضروری ہے تہذیب نفس کے مراحل، آثار وفوائد، تزکیہ نفس نہ کرنے کے نقصانات اور نتائج سے بہرمند ہو تا کہ ہمارا نفس پاک و پاکیزہ ہو جائے اور خدا کے قرب کو حاصل کر سکے۔

حفظ ماتقدم: یعنی اپنے نفوس کو محفوظ رکھنا

اپنے نفوس کو محفوظ رکھنااور انہیں گناہ نیز برے اخلاق سے باز رکھنا، تہذیب نفس کا بہترین اور آسان راستہ ہے۔اس وقت جب کہ انسان کا نفس گناہ میں آلودہ نہیں ہوا ہو، فطری طور پر نورانی اور پاکیزہ رہتا ہے ۔چانچہ اچھے کام اور نیکیوں کی جانب پورے طور پر راغب ہونے کے لیے باقاعدہ آمادہ رہتا ہے ابھی گناہوں کی تاریکی اور سیاھی نے متاثر ہی نہیں کیا ہے نتیجہ میں شیطان کا نفوز بھی اس میں نہیں ہو سکا ہے لہٰذا وہ گناہوں کے ترک پر پوری طرح آمادہ ہے۔

نوخیز اور جوان اگر پکا ارادہ کرے گا تو وہ ان کے لیے بہت آسان ہو گا۔ چونکہ وہ پہلے سے حفاظت کرنے میں لگا ہے اور پہلے سے حفاظت کرنا کسی عادت کو ترک کرنے میں زیارہ آسان ہوتا ہے لہذا جوانی اور نوجوانی بلک بچپن کا زمانہ نفس

کو صاف کرنے کا بہترین زمانہ ہوتا ہے۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۸۸ (

امیر المومنین نے فرمایا: اپنی نفسانی حواہشات پر غلبہ حاصل کرو اس سے پہلے کہ وہ طاقتور ہو جائے کیونکہ اگر وہ طاقتور ہو گیا تم کو قید کرے گا وہ جس طرف چاہے گا۔

حضرت علیؑ نے نیز فرمایا: توبہ کرنے کے مقابلہ میں گناہ کو ترک کرنا زیادہ آسان ہے۔ کیونکہ اکثر ایک لحہ کی شہوت پرستی، لمبے رنج و غم کا باعث بنتا ہے اور اس کے ظاہر ہونے اور رسوا ہونے کی وجہ سے دنیا میں موت ہو جاتی ہے اور عقلمند کے لیے خوشی کو باقی نہیں جھوڑتی ہے۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۸۹ _ ۹۰ (

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا: اپنے نفس کو ان چیزوں سے جو کہ تمہارے لیے نقصان دہ ہیں، بچائے رکھو، اس سے پہلے کہ تمہارے بدن سے روح نکلے اور اپنے نفس کی آزادی کے لیے کوشش کرو، جس طرح تم اپنی زندگی کے اسباب کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہو، بیشک تمہارا نفس تمہارے اعمال کا گروی ہے۔ -) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۸۹ _ ۹۰ (

پہلے سے ہی حفاظت کا راستہ، تمام راستوں سے بہتر اور آسان ہوتا ہے اور انسان اس راستہ کے انتخاب میں جتنی کوشش کرے گا، وہ اس کے لیے قیمتی ہو گی۔

یکبارگی گناہ کا چھوڑنا

اگر پہلے سے حفاظت کا انتظام نہ کیا جائے اور نفس گناہ سے آلودہ ہو جائے تو پاک کرنے کی نوبت آجاتی ہے ۔ پاک کرنے کے عمل کو چند طریقوں سے شروع کر سکتے ہیں اور ان میں سے سب بہترین طریقہ اندرونی انقلاب اور بلکل گناہ کو ترک کر دینا ہوتا ہے۔ وہ انسان جو کہ گناہ اور برےُ اخلاق سے آلودہ ہو وہ ایک مرتبہ بارگاہ خدا میں توبہ واستغفار کر سکتا ہے اپنے قلب کو گناہوں اور آلودگیوں سے پاک کر سکتے ہیں اور ایک پکے ارادہ کے ساتھ شیطان کو اپنے قلب سے قطعی طور پر باہر نکال دے اور اس کے لیے دروازوں کو ہمشہ کے لیے بند کر دے اپنے دل کو اللہ کے قریب ترین فرشتوں کے نازل ہونے اور انوار الھی کے لیے کھول دے۔ ایک

حملہ میں شیطان اور نفس امارہ کو کچل دے اور نفس کی لگام کو مظبوطی کے ساتھ اور ہمشہ کی لیے اپنے ہاتھ میں کرے۔ کیونکہ بہت سے لوگوں نے اس وسیلہ سے اپنے نفس پر غلبہ حاصل کیا ہے۔اس کو یکبارگی تہزیب نفس اور خودسازی کی توفیق حاصل ہوئی ہے اور اپنی زندگی کے آخر تک اپنے عہد پر عمل کرتے رہے ہیں۔ یہ اندورونی انقلاب کبھی ایک چھوٹا سا جملہ، اخلاق کو پاک و پاکیزہ بنانے والے استاد کی ایک نعمت، اللہ کی ہدایت پائے ہوئے کا ایک اشارہ ایک غیر معمولی حادثہ کے واقع ہونے، دعا اور ذکر کی ایک مجلس میں شرکت کرنے اور ایک آیت اور روایت کے سننے یا کچھ دیر کے لیے فکر کرنے سے انسان کو حاصل ہو جاتا ہے۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۹۱،۹۰ (

آہستہ آہستہ گناہ کا چھوڑنا

اگر ہم اپنے اندر ہمت، طاقت، اور توانائی نہیں رکھتے ہیں کہ ھم ایک مرتبہ میں تمام گناہوں کو چھوڑدیں تو ضرور یہ کر سکتے ہیں کہ ھم پکا ارادہ کرلیں کہ اس عمل کو دھیرے دھیرے انجام دیں۔ شروع میں ھم آزمائش کے طور پر ایک یا کچھ گناہ کو چھوڑنا شروع کریں اور اس کو اس طرح کی ہمشگی بخشیں تا کہ اس کے چھوڑنے پر ھم اپنے نفس پر کامیابی حاصل کرلیں اور اس کی تمام جڑوں کو کاٹ ڈالیں۔ پھر اس کے بعد اسی طرح کے عمل کو ایک یا دوسرے کئی گناہوں پر شروع کریں تا کہ ان پر بھی ہمشہ کی لیے کامیابی حاصل کرلیں۔ظاہر ہے کہ گناہوں کے چھوڑنے سے نفس امارہ اور شیطان ضغیف و کمزور ہو جاتے ہیں اور جب کوئی شیطان باہر جاتا ہے تو اس کی جگہ پر فرشتہ پہنچ جاتا ہے۔اور جتنا گناہ کا سیاہ نقط دل سے مٹتا ہے، اس مقدار میں اس کی نورانیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ایک مرتبہ تمام گناہوں کو چھوڑ دیں شیطان کو باہر نکال دیں اور نفس امارہ پر قابو پالیں اور دل کو صرف خدا اور اس کے قریب ترین فرشتوں کے لیے مخصوص کردیں۔ اگر اس بارے میں ھم سعی و کوشش کریں تو یقینی طور پر کامیابی مل جائے گی۔) آیت اللہ ابراھیم امینی، پیشین، ص، ۹۵۲ (

خودسازی کی روش کو اپنانا

امیر امومنین حضرت علیؑ کے اس ارشاد گرامی سے کہ اصلاح کی ابتدا اپنی ذات سے کرنی چاہے۔خودسازی کا پہلا اور اہم ترین قدم یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو، اپنے اخلاق کو اور اپنے کردار کو تنقیدی نگاہ سے دیکھے ۔اپنے عیوب کو دیکھے۔ان پر غور کرے اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرے۔ یہ کام ھم خود ہی کر سکتے ہیں اور یہ زمہ داری خود ھمارے کندھوں پر ہے۔ ھمیں خود اپنی حفاظت کرنی چاہیے، اپنی لغزشوں کو کم کرنا چاہیے

اور اس کام میں خدا سے مدد مانگنی چاہیے نفس کی پاکیزگی انہیں مختصر جملوں میں ہو سکتی ہے۔ خدا پر توجہ، خدا سے الفت، ہر اقدام سے پہلے سوچنا، دنیا کے تمام اچھے لوگوں اور خدا کے تمام اشاریہ بندوں سے محبت اور سب کی بھلائی چاہنا۔) آیت اللہ سید علی حسینی خامنہ ای، خودسازی، ص، ۱۴، ۱۵ (

خودسازی کی ضرورت پر توجہ دینا

خودسازی ہمشہ اور بنیادی شرط ہے دوسروں کی اصلاح، دنیا کی تعمیر، تبدیلی لانے اور سخت راستے طے کرنے کے لیے انسان کے وجود میں تمام برائیوں کا سر چشمہ بھی موجود ہے. جو اس کا نفس ہے، نفس کا بت اور اس کی خود پسندی تمام بتوں سے زیادہ خطرناک ہے۔ اس طرح انسانی وجود میں تمام اچھائیوں اور کمالات کا سر چشمہ بھی موجود ہے۔ اگر خود کو نفس امارہ اور نفسانی خواہشات کے چنگل سے نجات دلا سکے تو اچھائیوں کا سر چشمہ کھل جائے گا۔) آیت اللہ خامنہ ای، پیشین، ص، ۱۲ (

جوانی میں تزکیہ نفس کی اہمیت اور ضرورت کو سمجھنا

اگر مجھ سے کوئی کہے ایک جملے میں بتاو کہ جوانوں سے کیا چاہتے ہو تو میں کہوں گا کہ تعلیم، پاکیزگی اور کھیل کود۔ میں سمجھتا ہو کہ نوجوانوں میں یہ تین خصوصیات ہونی چاہیں۔انسان نوجوانی میں آسانی سے اجتناب کر سکتا ہے۔آسانی سے خود کو خدا کے نزدیک کر سکتا ہے۔ نوجوانی کے بعد بھی یہ تمام کام ممکن ہیں لیکن بہت مشکل ہے بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ نوجوانی گناہ کرنے کا زمانہ ہے اور بڑھاپا توبہ کرنے کا۔ یہ غلط ہے۔ توبہ کرنے کا زمانہ بھی نوجوانی کا زمانہ ہی ہے۔ دعا کا زمانہ بھی نوجوانی کا زمانہ ہی ہے۔ یہ اھم کام کا زمانہ، نوجوانی، کا زمانہ ہے۔) آیت اللہ خامنہ ای، خودسازی، ص، ۱۳۲ (

اسی لئے بزرگان جوانوں کو نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں آپ لوگ جو جوان ہیں اس راہ کو بہتر طور پر اپنا سکتے ہیں۔ ہم بوڑھے ہوگئے ہیں ہماری طاقت ختم ہو چکی ہے۔آپ اپنے نفس کا تزکیہ ھم سے بہتر کر سکتے ہیں۔ بڑھوں کے مقابلے میں آپ عالم ملکوت سے نزدیک تر ہیں۔ بگاڑ نے آپ میں ابھی تک اس طرح جڑ نہیں پکڑی ہے ابھی بگاڑ کم ہے۔ ابھی اس کی ایسی آفزایش نہیں ہوئی جیسی بڑھوں میں ہو چکی ہے۔ لیکن دن بدن بگاڑ بڑھتا جارہا ہے۔ جتنی دیر کریں گے اتنی ہی مشکل ہو جائے گی۔ بوڑھا اگر اپنی اصلاح کرنی چاہیے تو بہت مشکل ہے البتہ جوان کی اصلاح جلد ہو جاتی ہے۔) آیت اللہ مطہری، علامہ طباطبائی، آیت اللہ العظمی، سیر وسلوک ص، ۲۷۱ (

انسان جب تک اس مادی دنیا میں ہے شاید اپنی سرکش اور نافرمان نفس کو عقل وشریعت کی لگام دے یہ کام جوانی کے آغاز میں بہت آسان ہے کیونکہ الھی فطرت کا نور مغلوب نہیں ہوا ہوتا اور نفس کی پاکیزہ باقی ہوتی ہے، نیز اخلاق رزیلہ اور صفات قبیحہ نفس کے اندر راسخ نہیں ہوچکی ہوتیں۔توبہ جوانوں کے اندر جلد اثر ہوتا ہے۔جوانوں کے لیے توبہ کرنا زیادہ آسان ہے، نیز اصلاح نفس اور تربیت باطن زیادہ زور اثر ہے۔عمر رسیدہ لوگوں میں نفسانی خواہشات، جاہ پسندی، مال پرستی، اور تکبر جذبہ جوانوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتا ہے۔جوانوں کی روح بہت لطیف اثر اور لچکدار ہوتی ہے اور آسانی سے قبول کرتی ہے۔) امام خمینی کی نگاہ، تہذیب نفس، سیر وسلوک، ص، ۱۴۲ (

علوم دینی کے ساتھ تزکیہ نفس کا لازمی ہونا

بزرگان دین مدارس کے طلاب کو نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں آپ حضرات اسلام اور علم کی راہ پر گامزن ہیں۔آپ انبیاء کا لباس زیب تن کیا ہوا ہے آپ یہ گمان نہ کریں کہ اللہ کا نام لیے بغیر درس پڑھنا آپ کے لیے سود مند ہے۔ کبھی یہ نقصان دہ ہے۔علم کبھی غرور آفرین ہوتا ہے کبھی علم انسان کو صراط مستقیم سے دور پھینک دیتا ہے وہ علم جو خدا کے نام کے بغیر ہو وہ بے فائدہ اور ظلمت ہی ظلمت ہے وہ علم فائدہ مند ہیں جو خدا کی خاطر حاصل کرے۔) پیشین، ص۸۰ _ ۸۳ _ ۸٦ (

قسم ہے جان جانان کی،، اگر دینی اور خدائی علوم سچے اور درست راستے کی طرف ہماری رہنمائی نہ کریں اور ہمارے ظاہر و باطن کی اصلاح نہ کریں تو پھر دنیا کا پست ترین مشغلہ اس سے بہتر ہے کیونکہ دنیوی مشغلے فوری نتیجہ دیتے ہیں اور ان کے مفاسد کمتر ہیں لیکن دینی علوم اگر حصول دنیا کا زریعہ قرار پائیں تو یہ دین فروشی ہے اور اس کا نقصان ہر چیز سے زیادہ ہے۔

انسانی کمالات، مقامات اور اقدار تک رسائی ان مشکل ترین اور عظیم ترین ذمہ داریوں میں سے ایک ہے جو آپ کے کندھوں پر عائد ہوتی ہیں۔اگر تہذیب نفس اور تقوی نہ ہو تو یہ اصطلاحات جس قدر زیادہ ہوں اس قدر زیارہ ہوں اس قدر مسلمان معاشرے کے دنیوی اور آحروی نقصان پر تمام ہوگی۔میرے عزیز " اللہ کے لشکر میں شامل ہونے کی کوشش کیجئے۔ صرف درس پڑھنے سے انسان اللہ کے لشکر کا سپاھی نہیں بنتا۔خالی علم انسان کو مقام آدمیت تک پہنچاتا۔علم ضروری ہے لیکن اس کے ساتھ غیب کی طرف توجہ بھی ضروری ہے ۔آپ اللہ کی خاطر درس پڑھیں۔) پیشین، ص۸۰ _ ۸۳ _ ۸٦ (اگر یونیورسٹی ایک اسلامی یونیورسٹی ہو

یعنی تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت اور تزکیہ بھی ہو، دیانتداری بھی ہو تو یہ یونیورسٹیاں ایک ملک کو کامیابی سے ہمکنار کر سکتی ہیں۔اس طرح اگر دینی علوم کے مراکز تزکیہ اور دیانتداری کے مراکز ہوں تو وہ ایک ملک کو نجات دے سکتا ہیں خالی علم اگر نقصان دہ نہ ہو تو فائدہ مند بھی نہیں ہے۔

انسان سازی اور مومن سازی میں یونیورسٹیوں کا کردار

یونیورسٹیوں کو انسان سازی کا مرکز بنا چاہیے، خواہ وہ مذہبی یونیورسٹیاں ہوں یا نہ ہو۔انبیا کی ذمہ داری یہی تھی کہ انسان سازی کریں۔ساری آسمانی کتابیں انسان سازی کے لیے اتری تھیں۔اگر انسان سازی ہو تو ہر چیز میں روحانیت آتی ہے یعنی مادیت بھی روحانیت میں بدل جاتی ہے۔اسی طرح آپ یونیورسٹیوں میں صاحب ایمان افراد پیدا کریں اور ہم بھی مدارس سے صاحب ایمان لوگ معاشرہ کو دیں، صرف عالم نہیں۔خالی عالم کا کوئی فائدہ نہیں۔البتہ صرف مومن بھی اتنا مفید نہیں ہے۔دیگر طبقات میں بھی مومن پائے جاتے ہیں لیکن جب عالم مومن اور متقی ہوتا ہے تو وہ بھلائیوں اور برکتوں کا سر چشمہ بنتا ہے۔) امام خمینی، پیشین، ص، ۱۱۰ _ ۱۱۵ (

تزکیہ نفس کے اثار و فوائد

ہمارے اخلاقی منابع میں تزکیہ نفس کے بہت سے آثار و فوائد ذکر ہوئے ہیں یہاں پر ہم مختصراکچھ موارد ذکر کرتے ہیں:

انسان کے نفس میں اللہ کا تصرف

پس اگر انسان کی ملکی، دنیوی صورت کو خدا کے لیے حاصل کریں اور نفس کے دنیوی وظاہری لشکروں کو جو بدن کی حدود میں پرکنداہ قوتوں سے عبارت ہیں اللہ کی پناہ میں دے دیں اور زمین کی سات اقالیم کو (جو آنکھ، کان، زبان، پیٹ، شرمگاہ، ہاتھ، اور پاؤں سے عبارت ہیں،گناہوں کی غلاظتوں سے پاک کریں اور اللہ کے فرشتوں یعنی اللہ کے لشکروں کے تصرف میں دے دیں تو یہ اقالیم آہستہ آہستہ حقانی ہو جائیں گی اور اللہ کے تصرف کے تحت کام کرنے لگیں گی یہاں تک کی وہ خود بھی اللہ کے فرشتوں کی طرف "لایعصون اللہ ماامرہم ویفعلون مایومرون") سورہ تحریم، ٦ (کا مصداق بن جائیں گی۔

یوں اللہ کے ہاں پناہ لینے کا پہلا مرحلہ ہو گا نیز شیطان اور اس کے لشکر ظاہری قلمروں سے نکل کر باطن کا رخ کریں گے اور نفس کی ملکوتی قوتوں پر حملہ آور ہوں گے۔

جمال حق کے نور سے دل کی روشنی

اگر انسان اپنی ذمہ داری ادا کرے اور راہ خدا میں جہاد کرے تو حق تعالی اس کی مدد فرمائے گا۔ اسے غیبی ہاتھ کے ذریعے مادی و طبیعی عالم کی ظلمتوں سے نجات دے گا۔اس کے دل کی تاریک زمین کو اپنے جمال کے نور سے منور فرمائے گا اور اسے روحانی آسمانوں میں تبدیل کرے گا۔ و من یقترف حسنۃ نزد لہ فیھا حسنا ان اللہ غفور شکور۔) سورہ شوری، ٢٣ (

ہر شخص کی اصلاح اور مشکلات کی آسانی

یہ وہ جھاد ہے جس میں کامیابی حاصل ہونے کی صورت میں ہر چیز اور ہر شخص کی اصلاح ہوتی ہے۔انہیں چاہیے کہ ریاضت و مجاہدت اور تقوی کی بنیادوں کو مضبوط کرتے ہوئے دنیا کے اور نفس کی محبت کو جو تمام گناہوں کی جڑ ہے اپنے دل کے حدود سے نکال باہر کریں تا کہ زندگی ان کے لیے آسان ہوں۔ نیز اللہ تعالی اور احکام اسلام کی خدمت کی راہ میں پیش آنے والی مشکلات انہیں شیریں معلوم ہوں۔اے عزیزان اسلام، آپ قوم کا سرمایہ ہیں۔آپ اپنے دل کے باطن سے خود پرستی کو نکال باہر کیجئے، آپ اور ہمیں جاننا چاہیے کہ جو کچھ ہے وہ خدا ہے اور اس کے جمال کا جلوہ۔ جسم، جان، روح، اور نفس سب اس کے ہیں۔ انانیت اور من پرستی کے حجاب کو ہٹانے، نیز اللہ جلل وعلا کے دلکش جمال کو دیکھنے کے لیے کوشش کیجیے۔اس صورت میں ہر مشکل آسان ہے ہر تکلیف شیرین اور راہ حق میں جان کی قربانی شہد سے زیادہ بلکہ ہر چیز اسے زیادہ لذیذ محسوس ہوں گی۔) امام خمینی، پیشین، ص١٨١ _ ١٨٢ (

تزکیہ شدہ انسان پر جاہ و مقام کا اثر نہ ہونا

بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہے جو کسی گاؤں کا نمبردار بن جائے تو اپنی باطنی کمزوری کی وجہ سے بدل جاتے ہے اور اس جاہ و منصب سے متاثر و مغلوب ہوتے ہیں۔اس کے بر عکس کچھ لوگ اپنی روحانی قوت کے باعث جاہ و مقام پر غالب آتے ہیں۔ امام حسین نے کربلا کے راستہ میں جو مطالب بیان فرمائے ان میں کرامت اور بزرگواری موجزن نظر آتی ہے۔

اور مولا حسین کے خطبہ کی ابتدا کچھ اس طرح ہے: "آپ کہنا چاہتا ہے کہ میری روح کسی صورت مجھے اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ میں ان فاسد حالات کو دیکھوں اور زندہ رہوں، چہ جائیکہ میں خود اس کا حصہ بن جاؤں۔

"انی لا اری الموت الا سعادۃ والحیوۃ مع الظالمین الا برما" ایسے لوگوں میں شامل نہ ہونا میں اپنے آپ کے لیئے افتخار سمجھتا ہوں۔ان ظالموں کے ساتھ زندگی گزارنا میرے لیے ناگوار ہے روحانی افسردگی ہے۔"اس کو کہتے ہیں روح کی تقویت جب روح اس مقام پر پہنچے جائے تو وہ کسی قسم کے برائی کو قبول کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتا ہے۔) استاد شہید مطہری، معنوی آزادی، ص، ۷۲ (

تزکیہ نفس کمال اطمئنان کا سبب

اطمینان کلی اور صبر و شکر میں کمال تو صرف تزکیہ نفس اور ایمان ہی سے حاصل ہوتا ہے۔تزکیہ کی وجہ سے عاشورہ کے دن امام حسین علیہ السلام پر جو بھی نئ مصیبت پڑتی ہر مرتبہ چہرہ مبارک زیادہ روشن ہو جاتا اور زیادہ کھل اٹھتا۔یہ سکون اور طمانیت عجیب و غریب تھی کہ قضاو قدر الھی اور مرضی خداوند ہی آپ کے چہرے سے آشکار ہو رہی تھی۔کیونکہ آپ کو کامل یقین تھا کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ منجانب خدا ہے اور اس میں بھی مصلحت کار فرما ہے۔اسلئے آپ نے اس کے سدباب یا جوابی کارروائی کا ارادہ نہیں کیا۔وہ آخری لمحات میں خدا کے اتنے قریب ہو چکے تھے کہ خداوند عالم اور ملائکہ ان کی طرف متوجہ ہو گئے۔گویا حضرت امام حسین تو خدا کی طرف متوجہ تھے اور سارا عالم ان کی طرف متوجہ تھا۔یہ روح کو پاکیزہ رکھنے کا ثمرہ ہے۔جو امام حسین نے کربلا کے میدان میں تمام لوگوں کے سامنے آشکار کیا کہ حقیقی بندگی خداوند اور اطاعت خداوند کس طرح ہوتا ہے۔) آیت اللہ دستغیب، نفس مطمئنہ، ص، ۳۹۔۴۰ (

نتیجہ:

قرب خدا کو حاصل کرنے کے لیے اولین سیڑھی تزکیہ نفس ہے۔تزکیہ نفس دل کو اللہ کی خاص تجلیات سے ہمکنار کرتی ہے اور ایمان کو کامل کرتی ہے اور یہی ہدف پروردگار بھی ہے کہ میرا بندہ بہترین انداز میں میری بندگی کرے۔اگر ہم تزکیہ نفس نہ کرے تو اس کا سبب اور علت عمل شیطان اور نفس امارہ ہے۔جان لو کہ اگر انسان نفسانی خواہشات و شہوت کا غلام اور دلدادہ بن جائے تو وہ جتنا ان خواہشات کا تابع ہو گا اس کے بقدر اس کی غلامی، حلقہ گوشی، اور ذلت میں اضافہ ہو گا۔

اس کی مکمل اطاعت و تابعداری شہوتوں کا دلدادہ اور نفس امارہ کے اگے بے بس ہو گا۔ان کا جو حکم ہو گا یہ مکمل تابعداری کے ساتھ اطاعت کرے گا۔ساتھ ساتھ قلبی پریشانی اور بے سکونی میں بھی اضافہ ہو گا۔جس قدر آگے بڑھیں گے پریشانیاں بڑھیں گی۔سب سے بڑا پردہ ھم خود ہیں۔انسان خود حجاب، اور پردہ ہے

پریشانیاں اس دنیا کو جہنم بنا دیتی ہیں۔

انسان جب تک اپنے حجاب میں مستور اس قرآن کو جو نور ہے۔ سمجھ نہیں سکتا۔جب انسان کے باطن میں نفس امارہ اور شیطان کا تسلط مستحکم ہوتا ہے اور تمام باطن قوتیں ان کے آگے مکمل طور پر سر تسلیم خم ہو جاتی ہیں تو وہ صرف گناہ پر اکتفا نہیں کرتے بلکہ آہستہ اہستہ چھوٹے چھوٹے گناہوں سے بڑے گناہوں کی طرف راغب ہو جاتے ہیں۔اگر انسان اپنے وجود سے غفلت برتے، اصلاح نفس اور تزکیہ باطن کا اہتمام نہ کرے اور نفس کو بے لگام چھوڑ دے تو روز بروز بلکہ ہر گھڑی اس کے حجابوں میں اضافہ ہوگا اور ہر حجاب کے بعد دوسرا حجاب بلکہ کئی حجاب پیدا ہوں گے یہاں تک نور فطرت مکمل طور پر بجھ جائے اور اس میں اللہ کی محبت کا کوئی شائبہ باقی نہ رہے، بلکہ وہ اللہ تعالی اور اس سے مربوط امور مثلا، قرآن شریف، اللہ کے فرشتوں، انبیاء عظام، اولیا کرام، دین حق اور من جملہ اچھائیوں سے متنفر ہوگا۔

لہٰذا کوئی ایسا کام کریں جس سے پریشانیاں دور ہوں۔پریشانیوں میں اضافہ نہ ہو۔وہ ہمیں تزکیہ نفس سے ہی حاصل ہوگا۔

کتاب وحکمت کو سمجھنے کے لیے تزکیہ چاہیے۔ ہر نفس کے بس کی بات نہیں کہ اس نور کو جو غیب سے جلوہ گر اور نازل ہوا ہے۔اور شہود کے مرتبے تک پہنچ گیا ہے، سمجھ سکے۔ تزکیہ کے بغیر کتاب و حکمت کی تعلیم ممکن نہیں۔ نفوس کو تمام آلودگیوں سے پاک کرنا ضروری ہے۔

اسی خاطر میں نے تزکیہ نفس کی اہمیت کو سامنے رکھتے ہوئے کچھ مطالب جمع آوری کرنے کی کوشش کی ہے۔ میری یہ مختصر تحقیق سات فصلوں پر مشتمل ہیں۔ فصل اول میں کلیات اور مفہوم شناسی کو بیان کیا ہے جو کہ ہر تحقیق کا بنیادی اصول ہے۔اس کے بعد فصل دوم اور سوم میں تزکیہ نفس، قرآن اور معصومین کی روایات کی روشنی میں بیان کرنے کی کوشش کی ہے۔اس طرح بقیہ فصول میں تزکیہ نفس کے مراحل، تزکیہ نفس کے آثار وفوائد، تزکیہ نفس کے موانع، وغیرہ بیان کیا ہے۔

منابع

۱۔القران الحکیم

۲۔الرضی، علامہ سید اشریف، مترجم، علامہ سید ذیشان حیدر جوادی، نہج البلاغہ، سنہ طباعت، مارچ ۱۹۹۸، مطبع، ناصرپرنٹنگ سروس،

۳۔ کمپانی، ایت اللہ فضل اللہ، مترجم، ذوالفقار علی زیدی، ارشادت رسول یعنی کردار سازی کے اصول، سال اشاعت، اپریل، ۲۰۱۱، کمپوزنگ غلام عباس، مطبع، عراب پرنٹنگ پریس پاکستان چوک کراچی

۴۔ محمد باقر، مجلسی، مترجم، سید علی حسن اختر صاحب قبلہ امروہوی، روح الحیات، ناشر، محفوظ بک ایجنبی

۵۔ شیرازی، ناصر مکارم، مترجم، صفدر حسین نجفی، ج، اول، انتخاب تفسیر نمونہ، ناشر، مصباح القران ٹرسٹ لاہور پاکستان

۶ ۔شیرازی، ۔ناصر مکارم، مترجم، صفدر حسین نجفی، تفسیر نمونہ، ج، ۲ ناشر، مصباح القرآن ٹرسٹ، تاریخ اشاعت اگست ۲۰۱۱

۷۔ شہری، محمد ری، مترجم، محمد علی فاضل، میزان الحکمت، ج، ۲، ناشر، مصباح القرآن ٹرسٹ لاہور، تاریخ اشاعت دسمبر ۲۰۱۲، ایڈیشن سوئم

۸۔ فیروزالدین الحاج مولوی، فیروز لغات، عربی، اردو، فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ، کراچی پاکستان

۹۔ابن منظور، لسان العرب، قم، نشرادب، بی تا

۱۰۔ جمع نویسندگان، دائرہ معارف تشیع، تھران انتشارت، شھید سعید مسجی

۱۱۔ حکیم سبزواری، حاج ملاہادی، اسرار الحکم، بی جا، بی تا،

۱۲. شیرازی، صدرالدین، اسفار، مترجم محمد خواجوی، ناشر مولی، بی تا، ۱۳۹۲ش

۱۳۔ملا صدرا، مترجم، محمد خواجوی، اسفار، ناشر مولی، بی تا، ۱۳۹۲ش

۱۴۔ طریحی، مجمع البحرین، نشر مرتضوی، تہران، ۱۳۶۲ش

۱۵۔ آیت اللہ دستغیب، مترجم، محمد بن علی باوہاب، نفس مطمئنہ، ناشر، ادارۃ احیاء تراث اسلامی، کراچی، پاکستان،

۱۶۔ امینی، ابراھیم، مترجم، ڈاکٹر محمد تقی عابدی، خود سازی، ناشر، مکتبہ الرضا، لاہور

۱۷۔امام خمینی کی نگاہ سے، مترجم، محمد علی توحیدی بلتستانی، تہذ، یب نفس سیر وسلوک، طبع اول ۱۴۳۴، ۲۰۱۳، نظر ثانی، اخلاق حسین

۱۸۔حر عاملی، محمد بن حسن، مترجم، صادق طالبی مازندرانی، جہاد بانفس، ناشر قم احمدیہ، ناظر چاپ، حسین جانلو، ناظر فنی، علی میرزا آقائی

۱۹۔آصفی، محمد مہدی، مترجم، کمیل اصغر زیدی، خواہشیں، احادیث اہلبیت کی روشنی میں، ناشر، مجمع جہانی اہلبیت، تصحیح: منظر صادق اایدی

۲۰۔شیرازی، ناصر مکارم، ظفر حسین نقوی، علم الاخلاق، ناشر، مصباح القرآن ٹرسٹ

۲۱۔مطہری، مرتضی، مترجم سعد حیدر زیدی، ، عبادت ونماز، ناشر، دار الثقلین، تاریخ اشاعت، رمظان المبارک، ۱۴۲۷ھ اکتوبر ۲۰۰۶

۲۲۔خامنہ ای، سید علی حسینی، خودسازی، ناشر، معراج کمپنی لاہور

۲۳۔آصفی، مھدی، اقا حسین انصاریان، دعاوتوبہ، کمپوزنگ، قائم گرافکس

۲۴۔مطہری، مرتضی، محمد حسین طباطبائی، امام خمینی، مترجم، ایم اے انصاری، سیر وسلوک، نظر ثانی، رضا حسین رضوانی، طبع، پنجم، ۲۰۰۵

۲۵۔عالیہ ایوب، مولا علی کے اقوال، ناشر، عصمہ پبلکشیز کراچی، طباعت، عاصم پرنٹنگ ناظم آباد نمبر ۲ کراچی

۲۶۔سید علی خامنہ ای، اخلاق ومعنویت، بی جا، بی تا

۲۷۔حیدری، محمد ساجد رضا، احادیث معصومین، اشاعت، جون ۲۰۰۸

۲۸۔مطہری، استاد شہید، معنوی آزادی، مترجم، سجاد حسین مہدوی، ناشر، دار الثقلین، تاریخ اشاعت، ۱۴۲۷، شعبان ۲۰۰۶ ستمبر

۲۹۔موسوی لاری، مجتبی، انسان کے کمال میں اخلاق کا کردار، بی جا، بی تا۔