بڑا بھائی

www.nafseislam.com

نفس کی معرفت اور اسے مغلوب کرنے
کے طریقوں پر مشتمل ایک بہترین تحریر

علامہ محمد اکمل عطاء قادری عطاری

مکتبہ اعلیٰ حضرت
لاہور کراچی پاکستان

عرض ناشر

علامہ محمد اکمل قادری عطاری مدظلہ العالی کے نبض شناس قلم سے لکھا گیا، نفس اور اسے مغلوب کرنے کی معرفت پر مشتمل ایک بہترین رسالہ "**بڑا بھائی**" آپ کے سامنے ہے۔ ان شاء اللہ عزوجل اس میں آپ وہ سب کچھ پائیں گے جو نفس کے بارے میں کسی ایک مقام پر ملنا دشوار ہے۔ اس کے مطالعے سے نہ صرف نفس کی پہچان حاصل ہوگی، بلکہ اسے مغلوب کرنے کے طریقے اور اس کے لئے عمل کا جذبہ بھی ملے گا۔

منفرد طرزِ تحریر کے حامل اس رسالے کو خود بھی پڑھئے اور دوسروں کی آخرت کی حفاظت کی نیت سے پڑھنے کی ترغیب بھی دیجئے۔

اللہ تعالیٰ ہمیں اس رسالے کی برکات سے مکمل طور پر فیضیاب ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔

امین بجاہ النبی الامین (صلی اللہ علیہ وسلم)

خادم مکتبہ اعلیٰ حضرت (قدس سرہ)

محمد اجمل قادری عطاری

۱۴ رمضان المبارک ۱۴۲۲ھ بمطابق 29 نومبر 2001ء

فریاد ہے نفس کی بدی سے

اللہ اللہ کے نبی سے
فریاد ہے نفس کی بدی سے

ایمان پر موت بہتر او نفس
تیری ناپاک زندگی سے

تجھ سے جو اٹھائے میں نے صدمے
ایسے ملے نہ کبھی کسی سے

اف رے خود کام بے مروت
پڑتا ہے کام آدمی سے

تونے ہی کیا خدا سے نادم
تونے ہی کیا خجل نبی سے

کیسے آقا کا حکم ٹالا (صلی اللہ علیہ وسلم)
ہم مرمٹے تیری خود سری سے

ہے ظالم میں نباہوں تجھ سے
اللہ بچائے اس گھڑی سے

جو تم کو نہ جانتا ہو حضرت
چالیں چلئے اس اجنبی سے

ہیں پشت پناہ غوث اعظم (رضی اللہ عنہ)
کیوں ڈرتے ہو تم رضا کسی سے

﴿از امام اہلسنت الشاہ مولانا احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمٰن﴾

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ہر مسلمان اس بات پر کامل ایمان رکھتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دنیا میں اخروی تیاری کے لئے بھیجا ہے۔ یہاں تیاری میں کامیابی حاصل کرنے والا بعطائے الٰہی آخرت میں بھی کامیاب وکامران ہوگا، جب کہ یہاں تیاری سے غافل اور اس سلسلے میں سستی کا شکار رہنے والا، اللہ عزوجل کی ناراضگی کی بناء پر، بروزِ قیامت ناکامی ونامرادی کا منہ دیکھے گا۔

اللہ تعالیٰ نے جہاں اخروی تیاری میں آسانی فراہم کرنے کے لئے مختلف اسباب مہیا فرمائے، وہیں اپنے بندوں کی آزمائش کی خاطر اس راہ میں رکاوٹ ڈالنے والی کچھ چیزیں بھی پیدا فرمائی ہیں۔ جنت کی خواہش رکھنے والے سنجیدہ مسلمان کے لئے ان رکاوٹوں کی مکمل معروفت حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ ان کو عبور کرنے کے طریقے جاننا بھی بے حد ضروری ہے، ورنہ دائمی کامیابی کا حصول تقریباً ناممکن نظر آتا ہے۔

اگر ان رکاوٹوں کا اجمالی جائزہ لیا جائے تو چار چیزیں سامنے آئیں گی۔

(i) دنیا۔ (ii) مخلوق۔ (iii) نفس.. اور.. (iv) شیطان۔

پھر ان چاروں میں نفس وشیطان زیادہ خطرناک ہیں کیونکہ دنیا ومخلوق ظاہری طور پر نگاہوں کے سامنے ہیں، جب کہ یہ دونوں نظروں سے پوشیدہ..... اور یہ واضح بات ہے کہ نگاہوں سے اوجھل دشمن، نظر آنے والے دشمن سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

نفس وشیطان میں سے زیادہ تباہی کا باعث کون؟

اور اس پر دلیل

پھر اگر نفس وشیطان میں سے کسی ایک کو زیادہ تباہی کا باعث بننے والا قرار دینا مقصود ہو تو بلاشک وشبہ نفس کو قرار دیا جائے گا۔ کیونکہ نفس وہ خطرناک بلاء ہے جس نے خود شیطان کے ایمان کو برباد کردیا تھا۔ جس کا مختصر بیان یہ ہے کہ جب اللہ عزوجل نے آدم (علیہ السلام) کو پیدا فرما کر تمام فرشتوں کو بمع شیطان سجدہ کرنے کا حکم دیا تو فرشتوں نے فوراً تعمیل کی لیکن شیطان نے اللہ کا حکم ماننے سے انکار کر دیا اور ہمیشہ کے لئے راندہ درگاہ ہوگیا، اللہ تعالیٰ نے اس کے بارے میں ارشاد فرمایا، اَبٰی وَاسْتَکْبَرَ وَکَانَ مِنَ الْکٰفِرِیْنَ۔ ﴿منکر ہوا اور غرور کیا اور کافر ہوگیا۔ (ترجمہ کنزالایمان۔ پ ا۔ البقرۃ۔ ۳۴)﴾

امام غزالی (رحمۃ اللہ علیہ) فرماتے ہیں کہ جسوقت شیطان نے انکار کیا تو کوئی دوسرا شیطان تو تھا نہیں جو اسے بہکاتا تو آخر وہ کون سا سبب تھا جس کی بناء پر شیطان بے ایمان ہوگیا؟.... پھر جواباً ارشاد فرماتے ہیں کہ وہ اس کا نفس تھا جس نے اسے سرکشی اور تکبر کی جانب مائل کیا اور تباہی کے گہرے گڑھے میں گرنے پر مجبور کردیا۔ (منہاج العابدین)

اس دلیل سے معلوم ہوا کہ نفس، ہماری آخرت کے لئے شیطان سے زیادہ خطرناک ہے۔ لھذا اسے شیطان کا **بڑا بھائی** قرار دینا بیجا نہ ہوگا۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ نفس سے مقابلے اور اسے مغلوب کرنے کا کیا طریقہ اختیار کیا جائے اور اس میں کامیابی کس طرح ممکن ہے؟

اس کے لئے درج ذیل چند چیزیں قابل غور ہیں۔

(1) نفس کی معرفت حاصل کرنا ہوگی کہ اس کی حقیقت کیا ہے؟.... نیز اس کی جائے قرار کہاں ہے؟....

(2) اس کے وار کرنے کا طریقہ اور ان چیزوں کو جاننا ہوگا جو انسان کو سستی وغفلت کی جانب مائل کرنے کے سلسلے میں اس کی معاونت کرتی ہیں؟....

(3) اس کے وار روکنے اور اسے مکمل طور پر مغلوب کرنے ..اور..اس پر ہمیشہ غالب رہنے کے طریقے معلوم کرنا ہوں گے۔....

اب انشاء اللہ تعالیٰ ان تمام امور کو بالتفصیل بیان کیا جائے گا۔

﴿1﴾ نفس کی معرفت اور اس کی جائے قرار:۔

شرعی اصطلاح میں روح کو ہی نفس کہا جاتا ہے، مرام الکلام فی عقائد الاسلام میں ہے، **الکلام فی النفس ھو المسمی بالروح فی لسان الشرع** ۔یعنی نفس کے بارے میں کلام، یہ وہی ہے جسے شریعت کی زبان میں روح کا نام دیا جاتا ہے۔"

اس روح کی حقیقت کیا ہے؟ مرام الکلام میں اس کے بارے میں تین مذاہب نقل کئے گئے ہیں۔

(۱)" **انه مما استاثره الله بعلمه فلا یجوز البحث عنه** ۔"یعنی اس کے بارے میں بحث کرنا جائز نہیں کیونکہ یہ ان چیزوں میں سے ہے کہ جنھیں اللہ عزوجل نے اپنے علم کے ساتھ خاص فرمایا ہے۔

(۲)" **انه جوهر مجرد لیس حالا فی البدن بل تعلقه به تعلق**

التصرف والتدبير فالحیوة بهذا التعلق والموت بقطعه واليه ذهب الامام حجة الاسلام الغزالی ۔" یعنی یہ ایک جوہر مجرد ہے، جس نے جسم میں حلول نہیں کیا ہوا بلکہ اس کا جسم کے ساتھ تصرف وتدبیر کے اعتبار سے تعلق ہے۔ پس اسی تعلق کے قائم رہنے کی بناء پر زندگی ہے اور اس کے ٹوٹ جانے کی وجہ سے موت ہے۔ امام غزالی (رحمۃ اللہ علیہ) اسی کے قائل ہیں۔

(۳) "انہ جسم لطیف حال فی البدن وهو المشهور عن اهل السنة والجماعة ۔" یعنی وہ ایک جسم لطیف ہے جس نے بدن میں حلول کیا ہوا ہے۔ اہل سنت والجماعت کی طرف سے یہی مذہب مشہور ہے۔

نفس کی تعریف اور اس کے بارے میں مذہبِ اہل سنت کی روشنی میں معلوم ہوا کہ نفس دراصل روح کا ہی دوسرا نام ہے اور اس کا جائے قرار انسانی بدن ہے۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے نفس کا ذکر اس کی تین صفات کے ساتھ بیان فرمایا ہے۔

{i} نفس امّارہ:۔

جب یہ اپنی فطرت کے مطابق انسان کو سستی وغفلت و برائی کی جانب مائل کرے تو اسے نفس امارہ کا نام دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ فرمانِ عالیشان ہے،

"اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ ۔ بے شک نفس تو برائی کا بڑا حکم دینے والا ہے مگر جس پر میرا رب رحم کرے۔

﴿ترجمۂ کنز الایمان۔ پ ۱۳۔ یوسف ۵۳﴾

{ii} نفس لَوَّامَة:۔

جب کوئی مسلمان نیک اعمال میں کوتاہی..یا..کسی برائی کا مرتکب ہوتو بسا اوقات اس کانفس اسے ملامت کرتا ہے۔اس بناء پراسے نفس لوامہ کہا جاتا ہے۔

یہ سلسلۂ ملامت، نیکیوں کے ارتکاب اور گناہوں سے بچنے پراستقامت پزیر مسلمان میں کثیراور گناہگاروں میں قلیل ہوتا ہے۔غالباًعرف عام میں نفس لوامہ کوہی ضمیر کانام دیاجاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ارشادفرمایا۔**وَلا اُقسِمُ بِالنَّفسِ اللَّوَّامَة** ۔اوراس جان کی قسم جواپنے پر بہت ملامت کرے۔﴿ترجمۂ کنزالایمان۔پ۲۹۔القیامۃ۲﴾

{iii} نفس مُطمَئِنَّه:۔

جب انسان طویل جدوجہد کے بعد اپنے نفس کواللہ عزوجل کی اطاعت وفرمانبرداری..اور..اس کی رضا پرراضی رہنے کا عادی بنالے تواب اسے نفس مطمئنہ کہاجاتا ہے۔جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے ارشادفرمایا،

یٰاَیَّتُھَا النَّفسُ المُطمَئِنَّةُ ☆ ارجِعِیٓ اِلٰی رَبِّکِ رَاضِیَةً مَّرضِیَّةً ☆ فَادخُلِی فِی عِبَادِی ☆ وَادخُلِی جَنَّتِی ☆ اے اطمینان والی جان ،اپنے رب کی طرف واپس ہو یوں کہ تواس سے راضی ،وہ تجھ سے راضی ۔پھر میرے خاص بندوں میں داخل ہواور میری جنت میں آ۔

﴿ترجمۂ کنزالایمان۔پ۳۰۔الفجر۲۷تا۳۰﴾

زیرِ بحث قسم:۔

ان تینوں میں سے زیر بحث **نفس امارہ** ہے۔یہی اپنی شرارتوں

میں حد درجہ مہارت کی بناء پر شیطان کا بڑا بھائی قرار دیا گیا ہے، اسی نے اپنے بڑے بھائی کا ایمان برباد کیا اور تا قیامت کثیر مسلمانوں کی تباہی میں اہم کردار بھی ادا کرے گا۔ اس سے کسی بھی قسم کی بھلائی کی امید رکھنا فضول ہے۔ یہ ایک بے رحم دشمن ہے۔ اسکی آفتوں سے محفوظ رہنے کا واحد حل، مقابلے کے ذریعے اسے مغلوب کرنا ہے، ورنہ بصورتِ دیگر اپنے ایمان کو بچانا بے حد مشکل ہوگا۔

﴿2﴾ اس کے وار کرنے کا طریقہ اور ان چیزوں کا بیان جو انسان کو سستی وغفلت کی جانب مائل کرنے کے سلسلے میں اس کی معاونت کرتی ہیں......

پہلے یہ بات اچھی طرح یاد رکھئے کہ

☆ نفس کے غالب ہونے کا مطلب یہ ہے کہ یہ انسان سے اپنی ہر قسم کی خواہش، بآسانی، بغیر کسی مزاحمت کے پوری کروالے...اور...

☆ اس کے مغلوب ہونے کا مطلب یہ ہے کہ انسان اسے جس بھی خواہش کی تکمیل سے روکنا چاہے..یا..جس بھی عبادت کی ادائیگی کا حکم دے، یہ فوراً اطاعت کرے، کسی بھی قسم کی مزاحمت نہ کرے۔

نفس کے غالب ومغلوب ہونے کے اعتبار سے انسانوں کی چار اقسام ہیں۔

(1) جن پر ان کا نفس مکمل طور پر غالب ہوتا ہے، چنانچہ وہ ان سے اپنی جو بھی خواہش پوری کروانا چاہے، بآسانی پوری کروالیتا ہے۔ ایسے لوگ کبھی بھی نیکیوں پر استقامت حاصل نہیں کر پاتے، نیز گناہوں اور فضول کاموں میں ان کی

مشغولیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔اس قسم کے حضرات معاشرے میں کثیر ہیں۔

(2) جو اپنے نفس پر مکمل طور پر غالب ہوتے ہیں، چنانچہ جس کام سے اسے روکنا چاہیں.. یا.. جس کام کا اسے حکم دیں، فوراً اطاعت کے لئے تیار ہو جاتا ہے، کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔ایسے لوگ نیک اعمال پر استقامت پزیر اور گناہوں اور فضول کاموں سے بالکل دور نظر آتے ہیں۔ان کی تعداد فی زمانہ بہت ہی کم ہے۔

(3) جن کے نفوس اکثر ان پر غالب رہتے ہیں۔لیکن کبھی کسی کے سمجھانے کی بناء پر.. یا.. وقتی طور پر کسی اچھی صحبت کی برکت سے کچھ عرصے کے لئے ان کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ایسے لوگ بعض نیک اعمال پر استقامت حاصل کر لیتے ہیں، لیکن مکمل طور پر اللہ تعالیٰ کی اطاعت نہیں کر پاتے۔یہ بھی معاشرے میں کثیر ہیں لیکن پہلی قسم سے کم۔

(4) جو اکثر اپنے نفوس پر غالب رہتے ہیں۔لیکن نفس، کبھی کبھی ان سے اپنی خواہشات پوری کرواہی لیتا ہے۔ایسے لوگ کئی نیک اعمال پر استقامت پزیر نظر آئیں گے، نیز کثیر گناہوں سے بھی بچ جاتے ہیں۔لیکن کبھی کبھی گناہ وفضول کام بھی کر لیتے ہیں۔یہ بھی معاشرے میں قلیل ہیں، لیکن دوسری قسم سے زیادہ۔

اب یہ بات جانئے کہ

﴿i﴾ نفس کے وار کا طریقہ وہ نہیں جو عام طور پر ایک دشمن دوسرے دشمن کے لئے اختیار کرتا ہے، بلکہ اس کا طریقہ واردات یہ ہے کہ یہ انسان کے جسمانی اعضاء کے ذریعے اپنی خواہشات پوری کرواتا ہے اور اس طرح اسے

اللہ تعالیٰ سے دور اور جہنم سے نزدیک کروا دیتا ہے۔

پھر اس کی خواہشات تین طرح کی ہیں۔

(۱) حرام یعنی جن کی تکمیل گناہ ہے۔

مثلاً بدنگاہی اور حرام سننے، حرام بولنے، حرام کھانے اور حرام سوچنے کی خواہش۔

(۲) جائز یعنی جن کی تکمیل باعثِ ثواب ہو۔

مثلاً آنکھ، کان، زبان، دل وغیرہ سے کسی نیک کام کی خواہش۔

(۳) مباح یعنی جن کی تکمیل پر نہ گناہ ہو نہ ثواب:۔

مثلاً فضول دیکھنے، سننے، کھانے، سوچنے اور بولنے کی خواہش۔

سوال:۔

انسان کو بیک وقت نفس، شیطان اور فرشتے کی جانب سے مختلف دعوتیں ملتی رہتی ہیں، ہمیں کس طرح معلوم ہوگا کہ کون سی دعوت نفس کی جانب سے ہے....؟

جواب:۔

جو دعوت فرشتے کی جانب سے ملے اسے رحمانی، جو شیطان کی جانب سے ہو اسے شیطانی اور جو نفس کی طرف سے پہنچے اسے نفسانی کہا جاتا ہے۔ ان کی پہچان کا طریقہ یہ ہے کہ اگر وہ دعوت کسی نیک کام کی جانب ہو تو اسے رحمانی اور فضول وگناہ پر مشتمل کام کی طرف ہو تو اسے نفسانی وشیطانی کہا جائے گا۔ نفسانی وشیطانی میں فرق اس طرح ہوتا ہے کہ اگر اس دعوت میں جلد بازی شامل ہو تو شیطان کی طرف سے اور اگر اطمینان ہو تو نفس کی جانب سے ہوگی۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا کہ نفس کی کچھ خواہشات نیک کام پر بھی مشتمل ہوتی ہیں۔اس میں اور فرشتے کی دعوت میں فرق اس طرح ہوگا کہ اگر نیکی کی جانب ملنے والی یہ دعوت کسی بڑے نیک کام کے مقابلے میں چھوٹے نیک کام کی جانب دی گئی ہے تو نفس کی طرف سے ہے اور اگر کسی دوسرے نیک کام کے مقابلے میں نہیں تو فرشتے کی جانب سے متصور ہوگی۔

مثلاً

☆کسی نے ارادہ کیا کہ وضو کر کے دو رکعت نماز ادا کرنی چاہیئے ۔اب یہ عمل نفس پر گراں گزرتا ہے۔لھذا فوراً مشورہ دے گا کہ اللہ تعالیٰ کا ذکر بھی تو بہت افضل ہے،اس کے لئے وضو بھی نہیں کرنا پڑے گا تو پھر اتنی مشقت کیوں گوارا کرتا ہے؟.....

☆یوں ہی کسی نے دینی اجتماع میں جانے کی نیت کی تو اسے گھر..یا..قریبی مسجد میں نماز و ذکر کی ترغیب دے گا۔...............

☆ایک بزرگ نے جہاد پر جانے کا ارادہ فرمایا اور اس کے لئے نفس سے مشورہ طلب کیا، یہ فوراً جانے کے لئے تیار ہوگیا۔آپ نے سوچا کہ نفس تو ہمیشہ برائی کا حکم دیتا ہے، پھر یہ، جہاد کے لئے کیسے مان گیا۔یقیناً اس میں بھی اس کی کوئی نہ کوئی چال ضرور ہوگی؟...یہی سوچ کر آپ اس سال جہاد پر نہ گئے۔ جب اگلے سال ارادہ ہوا تو پھر نفس سے مشورہ مانگا، یہ اس بار بھی فوراً تیار ہوگیا۔آپ سابقہ سوچ کی بناء پر اس سال بھی نہ گئے۔

جب اگلا سال آیا تو آپ نے پھر ارادۂ جہاد فرمایا، اب کی بار بھی اسے

بالکل تیار پایا۔ آپ اس کی اس چال کے نہ پہچاننے کی بناء پر رو پڑے اور اس سلسلے میں بارگاہ الٰہی میں رجوع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو عالم کشف میں دکھایا کہ آپ کا نفس آپ کے سامنے ہے، آپ نے اس سے ہر مرتبہ راضی ہونے کی وجہ دریافت کی۔ اس نے جواب دیا کہ حضرت! بات دراصل یہ ہے کہ چونکہ آپ میری ہر خواہش کو رد فرما کر مجھے بار بار شدید تکلیف میں مبتلاء فرماتے رہتے ہیں، لھذا میں جہاد کے لئے فوراً تیار ہو جاتا ہوں تاکہ صرف ایک دفعہ قتل کی تکلیف برداشت کر کے آپ کی طرف سے ملنے والی اس مسلسل اذیت سے محفوظ ہو جاؤں"۔

(تذکرۃ الاولیاء)

غرض یہ کہ اگر باطنی لحاظ سے نیکی کا ملنے والا مشورہ کسی بڑے اور مشقت سے بھرپور کام کے مقابلے میں ہو تو اسے من جانبِ نفس تصور کرنا چاہیئے۔ اس تفصیل سے اس سوال کا جواب بھی حاصل ہو گیا کہ نفس تو ہمیشہ برائی کا حکم دیتا ہے تو پھر اس کی خواہشات، نیک و پاکیزہ کس طرح ہو سکتی ہیں؟.....

اگر کسی دعوت کے بارے میں یہ معلوم کرنا دشوار محسوس ہو کہ یہ کس کی جانب سے ہے تو اس صورت میں دیکھا جائے کہ جس عمل کی دعوت دی گئی، اس کی تکمیل نفس پر گراں گزر رہی ہے.. یا.. اس سے باز رہنا۔ پس جو صورت نفس کو محبوب ہو اسے من جانبِ نفس اور دوسری کو من جانبِ رب تصور کریں اور اسی دوسری پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں۔

حضرت ابن عباس (رضی اللہ عنہ) فرماتے ہیں کہ "جب تجھ پر دو رائے مشتبہ ہو جائیں تو محبوب ترین کو چھوڑ دے اور گراں گزرنے والی کو اختیار کر

لے۔" (ایضا)

ایک عارف کا فرمان ہے کہ جب ایسا معاملہ در پیش آئے کہ معلوم نہ ہو سکے کہ کون سی بات درست ہے، تو دیکھو کہ تمہاری خواہش نفس کے قریب ترین کون سی ہے..........پس اسی سے بچو۔ (ایضا)

سوال:۔

جب نفس کی مباح خواہشات کی تکمیل میں گناہ نہیں تو ان سے بچنا کیوں ضروری ہے؟.....

جواب:۔

اس لئے کہ جب اس کی مباح خواہشات پوری کر دی جائیں تو پھر یہ صرف ان کی تکمیل پر صبر نہیں کرتا بلکہ اب حرام کاموں کی دعوت دینا شروع کر دیتا ہے۔ چونکہ انسان پہلے نفس کی اطاعت کر کے اسے اپنی بات منوانے کا عادی بنا چکا ہوتا ہے لھذا اب اسے حرام خواہش سے روکنا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کسی بچے کی مباح خواہشات پوری کی جاتی رہیں تو وہ ضدی ہو کر اپنی حرام خواہشات کی تکمیل کے لئے بھی پوری کوشش صرف کر دیتا ہے۔

☆حضرت لقمان (رضی اللہ عنہ) نے اپنے بیٹے کو وصیت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا، بیٹے! میں سب سے پہلے تجھے تیرے نفس سے ڈراتا ہوں اس لئے کہ ہر نفس کی چند خواہشات اور شہوات ہوتی ہیں، اگر تو نے اس کی خواہش پوری کر دی تو یہ سرکشی کرے گا اور اس کے علاوہ مزید کی طلب کرے گا، اس لئے کہ دل میں شہوت اس طرح چھپی رہتی ہے، جیسے پتھر میں آگ.... جب اس پر ضرب

لگائیں تو اس سے شعلہ نکلتا ہے اور چھوڑ دیں تو آگ چھپ جاتی ہے۔ (مکاشفۃ)

☆ ایک شاعر کہتا ہے،

اذا ما اجبت النفس فی کل دعوة

دعتك الی الامر القبیح المحرم

(جب تو نفس کی ہر بات مان لے گا تو یہ تجھے حرام اور سخت برے کام کی طرف بلائے گا۔) (ایضاً)

☆ ایک اور شاعر کہتا ہے،

اذا انت لم تعصی الهوی قادك الهوی

الی کل مافیه علیك مقال

(جب تو خواہش کی نافرمانی نہ کرے گا تو یہ خواہش تجھے ہر اس کام کی طرف لے جائے گی کہ جس پر تجھے اعتراض ہوگا۔) (ایضاً)

﴿ii﴾ جسم کے پانچ اعضاء خاص طور پر اس کے ساتھ تعاون کرتے ہیں..اور.. یہ اکثر انہی کے ذریعے اپنی ہر قسم کی خواہشات کو پورا کرتا ہے۔

(۱) آنکھ۔ (۲) کان۔ (۳) زبان (۴) شکم۔اور.. (۵) دل

﴿3﴾ نفس کے وار روکنے، اسے مکمل طور پر مغلوب کرنے..اور.. اس پر همیشه غالب رهنے کا طریقه...:۔

ماقبل بیان سے ہی واضح ہو چکا کہ نفس کے وار روکنے کا مطلب اس کی خواہشات کی مخالفت کرنا ہے اور مغلوب کرنے سے مراد یہ ہے کہ حرام وناجائز ومباح ہر قسم کی خواہشات سے روکنے اور نیک اعمال کے حکم کی تعمیل کے سلسلے میں اس کی جانب سے مزاحمت بالکل ختم ہو جائے۔

اسے مغلوب کرنے بلکہ اس کے لئے کوشش شروع کرنے کے لئے درج ذیل امور کی ضرورت ہے۔

(1) مقابلہ نہ کرنے کے نقصانات پر غور:۔

درجِ ذیل آیات واحادیث واقوال سے مذکورہ نقصانات کو بخوبی جانا جاسکتا ہے۔

(1) اللہ تعالیٰ کا فرمان عالیشان ہے، ''**وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ**۔ اور خواہش کے پیچھے نہ جانا کہ تجھے اللہ کی راہ سے بہکا دے گی۔

﴿ترجمۂ کنزالایمان۔ پ۲۳۔ ص۲۶﴾

(2) رحمتِ عالم (صلی اللہ علیہ وسلم) کا فرمان عالیشان ہے کہ تین چیزیں ہلاک کرنے والی ہیں۔(i) خواہش جس کی پیروی کی جائے۔(ii) بخل جس کو اپنایا جائے۔(iii) انسان خود پر فخر وغرور کرے۔ (احیاء العلوم)

(3) ایک حکیم کا قول ہے کہ جس پر نفس کا غلبہ ہوا وہ اس کی شہوات کا قیدی..اور..اس کا دل بھلائیوں سے محروم ہوجائے گا۔جس نے سرزمین اعضاء کو شہوات کی خوراک دی اس نے اپنے دل میں ندامت کا پیڑ لگالیا۔ (مکاشفۃ القلوب)

(4) حضرت ابوالحسن رازی (رحمۃ اللہ علیہ) نے اپنے والد کوان کے انتقال کے دو سال بعد اس حال میں دیکھا کہ ان پر تارکول کا لباس تھا۔پوچھا بابا جان! کیا وجہ ہے کہ میں آپ کی حالت دوزخیوں کی سی دیکھ رہا ہوں؟..... انھوں نے جواباً کہا،''میرے نفس نے مجھے دوزخ کی سمت دھکیل دیا۔میرے بیٹے! نفس کے دھوکے سے ہمیشہ بچ کر رہنا۔'' (ایضاً)

(5) ایک شاعر کا قول ہے کہ

انارۃ العقل مکسوف بطوع ہویٰ

وعقل عاصی الھویٰ یزداد تنویرا

''اتباعِ خواہش ہی کی بناء پر عقل کی روشنی بجھی ہوئی ہے اور خواہشات کی مخالفت کرنے والے کی عقل کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔'' (ایضا)

(6) ایک حکیم نے کسی کو نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ ''میں تجھے وصیت کرتا ہوں کہ اپنے نفس کے ساتھ جہاد کر... کیونکہ خواہش، برائیوں کی کنجی اور نیکیوں کی دشمن ہے۔ بعض خواہشیں ایسی بھی ہیں کہ جو تیرے سامنے گناہ کو بھی تقویٰ کے رنگ میں پیش کرتی ہیں۔'' (ایضا)

مندرجہ بالا سطور سے واضح ہوا کہ نفس کی اطاعت اور اس کے مقابلے سے غافل ہو جانا اللہ تعالیٰ کے پاکیزہ راستے سے دوری، ہلاکت و بربادی، دنیا و آخرت میں ندامت، دوزخ میں داخلے، عقل کے نور کے خاتمے، برائیوں میں اضافے اور نیکیوں میں کمی کا سبب ہے۔

یقیناً ایک صاحبِ فہم وفراست مسلمان ان نقصانات کا شکار ہونا کسی بھی صورت میں پسند نہ کرے گا۔..........

(2) مقابلہ کرنے کے فضائل:۔

اپنے اندر خواہشات کی مخالفت کی ہمت بیدار رکھنے کے لئے نفس کی مخالفت کے فضائل کا بار بار جاننا بے حد ضروری عمل ہے۔ اس ضمن میں چند کلمات پر غور سعادت مندی کی علامت ہے۔

{i} اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا، "وَاَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰى ☆ فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَاْوٰى ☆ اور جو اپنے رب کے حضور کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو خواہش سے روکا تو بے شک جنت ہی ٹھکانہ ہے۔

﴿ترجمۂ کنز الایمان۔پ ۳۰۔نازعات ۴۱﴾

{ii} رحمت عالم (صلی اللہ علیہ وسلم) کا فرمان عالیشان ہے، "افضل ترین جہاد نفس کے ساتھ مقابلہ کرنا ہے۔" (احیاء العلوم)

{iii} حضرت علی (رضی اللہ عنہ) فرماتے ہیں کہ میں اور میرا نفس ایسے ہیں کہ جیسے بکریوں کا چرواہا ہو کہ ایک طرف کی جمع کرے تو دوسری طرف کی ادھر ادھر بکھر جائیں، جس نے اپنے نفس کو مار لیا وہ رحمت کے کفن میں بند ہوگا اور عزت کی سرزمین میں دفن ہوگا..اور..جس نے دل (یعنی نفس کی خواہش کے خلاف عقل کے مشورے) کو مار دیا وہ لعنت کے کفن میں بند ہوگا اور عذاب کی سرزمین میں دفن کیا جائے گا۔ (ایضاً)

{iv} حضرت سلیمان بن داؤد (رحمۃ اللہ علیہ) کا فرمان ہے، "نفس پر قابو پانے والا پورا شہر فتح کرنے والے سے زیادہ بہادر ہے۔" (ایضاً)

{v} منقول ہے کہ شہوت بادشاہوں کو غلام بنا دیتی ہے اور صبر غلاموں کو بادشاہ بنا دیتا ہے۔ (ایضاً)

{vi} مروی ہے کہ کسی مقام پر ایک عیسائی کشف وکرامات کے معاملے میں مشہور ہوگیا۔ایک عالم دین نے یہ سوچ کر کہ اس سے متاثر ہوکر مسلمان، عیسائی مذہب اختیار نہ کرنے لگ جائیں، اسے قتل کرنے کا منصوبہ بنایا

اوراس ارادے کی تکمیل کے لئے اپنی آستین میں ایک خنجر چھپا کر اس کے گھر پہنچ گئے۔ دروازہ بجایا تو اندر سے آواز آئی کہ" اے مسلمانوں کے عالم! اندر تشریف لایئے اور جو خنجر مجھے قتل کرنے کے لئے آپ نے اپنی آستین میں چھپایا ہوا ہے اسے نکال لیجئے۔"

وہ عالمِ دین اس عیسائی کے اس طرح قتل کے ارادے اور خنجر کے بارے میں خبر دینے سے بہت حیران ہوئے۔ اسی عالم حیرانی میں اندر پہنچے اور اس سے سوال کیا کہ" صحیح صحیح بتا کہ تجھے یہ مقام کس طرح حاصل ہوا؟"... اس نے جواب دیا کہ" صرف اس وجہ سے کہ میں نے ہمیشہ اپنے نفس کی مخالفت کی ہے۔" عالم نے دریافت کیا کہ" آئیندہ تیرا کیا ارادہ ہے؟"... اس نے جواب دیا کہ" آئیندہ بھی اس پر عمل پیرا رہوں گا۔" انھوں نے فرمایا" تو پھر میں تجھے اسلام کی دعوت دیتا ہوں۔ یقیناً تیرا نفس اس کی مخالفت کرے گا، چنانچہ تو بھی حسبِ ارادہ اس کی مخالفت کر اور اسلام قبول کر لے۔" عیسائی نے اس بات سے لاجواب ہو کر فوراً کلمہ پڑھا اور مسلمان ہو گیا۔" (   )

(3) اگر کوئی مباح خواہش پوری کرتی ہو تو پہلے فیس لینا:۔

نفس کو حرام خواہشات سے روکنا تو ہر مسلمان پر فرض قرار دیا ہی گیا ہے، لیکن جیسا کہ ما قبل میں عرض کیا گیا کہ اسے حرام خواہشات سے روکنے پر آسانی حاصل کرنے کے لئے اس کی مباح خواہشات کی تکمیل پر پابندی عائد کرنا بھی بے حد ضروری ہے۔ لیکن یقیناً اس عمل پر استقامت کا حصول کم از کم ہم جیسے کمزوروں تو ان لوگوں کے لئے ناممکن نہیں تو مشکل ترین

ضرور ہے۔

ایسی صورت میں یقیناً کوئی ایسی ترکیب اختیار کرنی چاہیئے کہ اس کی مباح خواہشات پوری کرنے کے باوجود بھی نقصان کا شکار نہ ہونا پڑے۔ اور وہ ترکیب یہ ہے کہ جب بھی اس کی کوئی مباح خواہش پوری کرنے لگیں تو پہلے عبادت کی فیس طلب فرمائیں، فیس ادا کرنے پر مان جائے تو فیس لے کر خواہش پوری کردیں، ان شاء اللہ عزوجل اس سے قلبی نورانیت میں اضافہ ہی ہوگا، نقصان کا اندیشہ بہت ہی کم ہے.. اور.. نہ مانے.. یا.. پہلے خواہش کی تکمیل اور بعد میں ماننے کا وعدہ کرے تو اب ہرگز ہرگز اس کی بات نہ مانیں۔

مثلاً اس نے ٹھنڈا پانی.. یا.. گرم گرم چائے پینے.... یا.... کوئی لذیذ چیز کھانے.... یا.... لیٹنے وغیرہ کی خواہش کا اظہار کیا۔ تو آپ اس سے مخاطب ہو کر فرمائیں کہ ٹھیک ہے میں تیری یہ خواہش پوری کرنے کے لئے تیار ہوں لیکن پہلے تجھے ۱۰۰ مرتبہ درود پاک پڑھنا ہوگا.. یا.. ایک رکوع کی تلاوت کرنا ہوگی.. یا.. تازہ وضو کرنا ہوگا.. یا.. دو رکعت نماز پڑھنا ہوگی وغیرہ وغیرہ۔

جب یہ مان جائے تو پہلے اس طے شدہ عبادت کو ادا فرمائیں اور پھر اس کی خواہش کو پورا کریں۔

ہمارے اکابرین اس معاملے میں اپنے نفس سے کس طرح معاملہ طے فرماتے تھے.. اور.. اس نفس کشی پر انھیں کس طرح انعامات سے نوازا جاتا تھا، اس کی ایک جھلک درج ذیل واقعہ میں ملاحظہ فرمائیں۔

منقول ہے کہ حضرت ذوالنون مصری (رحمۃ اللہ علیہ) شدید خواہش کے

باوجود ۱۰ سال تک اپنے نفس کو لذیذ کھانوں سے روکتے رہے۔ایک مرتبہ عید کی رات نفس نے اس خواہش کے پورا کرنے کا پرزور مطالبہ کیا۔آپ نے اس سے فرمایا کہ اگر تو دو رکعت میں مکمل قرآن پاک ختم کرلے تو میں تیری خواہش پوری کردوں گا۔" نفس نے آپ کی اس شرط کو پورا کرنے پر رضامندی کا اظہار کیا۔

جب آپ حسب شرط، نماز سے فارغ ہوئے تو خدام سے لذیذ کھانا منگوایا۔لیکن پہلا لقمہ توڑتے ہی ہاتھ کھینچ لیا اور نماز کے لئے کھڑے ہوگئے۔ جب فارغ ہوئے تو خدام نے کھانا چھوڑنے کی وجہ دریافت کی۔آپ نے ارشاد فرمایا "میں نے جیسے ہی لقمہ توڑا نفس نے خوش ہوکر کہا،" آج دس برس بعد میری خواہش پوری ہو ہی گئی۔" مجھے اس کا خوش ہونا پسند نہ آیا اور میں نے لقمہ رکھ دیا اور اسے کہا کہ تیری یہ خواہش ہرگز پوری نہ کی جائے گی۔"

تھوڑی ہی دیر بعد ایک آدمی بہت عمدہ کھانا لے کر حاضر ہوا اور عرض کی حضور! میں ایک غریب شخص ہوں، میں نے آج صبح اپنے بچوں کے لئے یہ عمدہ کھانا تیار کروایا اور سو گیا۔خواب میں شفیع محشر (صلی اللہ علیہ وسلم) کی زیارت سے فیضیاب ہوا، آپ نے ارشاد فرمایا کہ اگر تو میدان محشر میں مجھ سے ملاقات کا خواہش مند ہے تو یہ کھانا ذوالنون کو دے آ اور میری طرف سے یہ پیغام دے کہ وقتی طور پر اپنے نفس سے صلح کرکے ایک دو لقمے چکھ لو۔" حضرت ذوالنون (رحمۃ اللہ علیہ) یہ حکم سن کر عرض گزار ہوئے کہ غلام کو اس حکم کی تکمیل میں کیا دریغ ہوسکتا ہے؟..... پھر آپ نے تھوڑا سا کھانا چکھ لیا۔ (تذکرۃ الاولیاء)

(4) نفس کشی کے سلسلے میں بزرگان دین کے واقعات کا مطالعہ کرنا:۔

نفس سے مقابلے، نیز اسے مغلوب کرنے کے سلسلے میں اپنے اکابرین اسلام کے واقعات کا مطالعہ، ایک بہترین معاون ثابت ہوتا ہے، اس ضمن میں چند واقعات ملاحظہ فرمائیے۔

﴿1﴾ مروی ہے کہ حضرت مالک بن دینار (رحمۃ اللہ علیہ) بصرہ کے بازار سے گزر رہے تھے کہ انجیر پر نگاہ پڑی، نفس نے کھانے کی خواہش کا اظہار کیا، آپ نے اپنے جوتے اتار کر دکان دار کو دیئے کہ ان کے بدلے میں انجیر دے دے۔ دکاندار نے کہا کہ یہ تو بے قیمت جوتے ہیں۔ یہ سن کر آپ وہاں سے روانہ ہو گئے۔

کسی نے اس دکاندار سے کہا نادان! تو انھیں نہیں پہچانتا؟... یہ تو اللہ عزوجل کے ولی حضرت مالک بن دینار (رحمۃ اللہ علیہ) تھے۔ دکاندار کو اپنے جواب پر سخت ندامت ہوئی، اس نے اپنے غلام کے سر پر پورا انجیر کا ٹوکرا رکھا اور کہا کہ اگر حضرت نے تجھ سے اسے قبول فرما لیا تو تو آزاد ہے۔" غلام حضرت کے پیچھے بھاگا اور قریب جا کر عرض گزار ہوا کہ اسے قبول فرما لیجئے۔ آپ نے انکار فرما دیا۔ اس نے عرض کی اگر آپ نے اسے قبول کر لیا تو مجھے آزادی مل جائے گی۔ فرمایا، "تیرے لئے اس میں اگرچہ آزادی ہے، لیکن میرے لئے اس میں سزا ہے، میں نے قسم کھائی ہے کہ انجیر کے بدلے میں اپنا ایمان نہ بیچوں گا اور قیامت تک انجیر نہ کھاؤں گا۔" (تذکرۃ الاولیاء)

﴿2﴾ آپ ہی کا واقعہ ہے کہ مرض وفات میں شہد اور دودھ کی خواہش پیدا ہوئی تا کہ اس میں گرم روٹی توڑ کر ثرید بنا کر کھائیں۔ آپ نے خادم کو یہ

چیزیں لانے کا کہا۔خادم گیا اور تھوڑی دیر میں مذکورہ چیزیں لے آیا۔آپ نے کچھ دیر ان چیزوں کو دیکھا پھر فرمایا،''اے نفس !تو نے ۳۰ سال تک صبر کیا،اب تیری عمر کی ایک گھڑی باقی ہے تو بے صبری دکھا رہا ہے۔'' یہ کہہ کر پیالہ زمین پر رکھ دیا اور وفات پا گئے۔(ایضاً)

﴿3﴾حضرت داؤد طائی رحمۃ اللہ علیہ مداومت کے ساتھ روزہ رکھتے تھے۔ایک مرتبہ موسم گرما کی دھوپ میں بیٹھے مشغول عبادت تھے کہ آپ کی والدہ نے فرمایا یہاں سائے میں آجاؤ۔لیکن آپ نے عرض کی کہ مجھے اس چیز سے ندامت ہوتی ہے کہ خواہشِ نفس کے لئے کوئی قدم اٹھاؤں۔﴿تذکرۃ الاولیاء﴾

(5)نفس کشی کرنے والے مسلمان بھائیوں کی صحبت اختیار کرنا:۔

نفس پر غلبہ کے لئے ایک مؤثر قدم یہ بھی ہے کہ انسان کسی ایسے شخص کی صحبت اختیار کرے کہ جو مسلسل اپنے نفس کے ساتھ جہاد کر رہا ہو ،کیونکہ ایسے پاکیزہ نفوس کی صحبت غیر محسوس طریقے سے انسان میں خواہشات کی مخالفت کی ہمت وقوت پیدا فرما دیتی ہے اور اس نعمت کا پابندی کے ساتھ حصول نفس پر غالب ہو جانے کا سبب بن جاتا ہے۔

(6)بھوکا رہنا اور اس پر بھاری عبادت کا بوجھ لاد دینا:۔

امامِ غزالی (رحمۃ اللہ علیہ) نے نفس کو ایک سرکش گھوڑے کے مشابہ قرار دیا ہے۔اور سرکش گھوڑے کی سرکشی دو چیزوں سے ختم کی جاسکتی ہے۔

(i) اسے بھوکا رکھا جائے۔(ii)اس بھاری بوجھ لاد دیا جائے۔

پس نفس کو قابو میں کرنے کے لئے ہمیں بھی ان دونوں امور کو اختیار کرنا ہوگا یعنی اسے کثرت سے بھوکا رکھا جائے اور اس پر بھاری عبادات کا بوجھ لاد دیا جائے، ان شاء اللہ کچھ عرصہ بعد اس کی سرکشی مکمل طور پر اطاعت وفرمانبرداری میں تبدیل ہو جائے گی۔

بھوک سے اس کی سرکشی کس طرح ختم ہوتی ہے اس کا اندازہ اس روایت سے لگائیے۔

منقول ہے کہ جب اللہ عزوجل نے نفس کو پیدا فرمایا تو اسے اپنی بارگاہ میں حاضر کیا اور پوچھا، بتا! میں کون ہوں اور تو کون ہے؟..اس نے جواب دیا، **اَنْتَ انت وَاَنَا انا** یعنی تو تو ہے اور میں میں ہوں۔اس پُرغرور جواب پر اسے چند برس آگ کا عذاب دیا گیا۔ پھر اللہ تعالیٰ نے اسے باہر نکالا اور وہی پہلا سوال کیا، اس نے وہی سابقہ جواب دیا۔

یہاں تک کہ اسے جس بھی قسم کے عذاب سے سزا دی گئی، اس نے اللہ تعالیٰ کی ربوبیت کا اقرار نہیں کیا۔حتی کہ اسے بھوک اور فاقہ کے عذاب میں گرفتار کیا گیا تو اس کا تمام زور جاتا رہا۔اب جب اس سے وہی سوال کیا گیا تو اس نے عرض کی، "**انت الذی لا الہ الا انت الواحد القہار** ...یعنی تو وہی ہے کہ تجھ واحد قہار کے سوا کوئی معبود نہیں۔" (مقاصد السالکین)

لیکن یہاں اس بات کا خاص خیال رہے کہ بھوک کے سلسلے میں درمیانی راستہ اختیار کیا جائے، چنانچہ نہ تو ایسا کریں کہ اسے بالکل بھوک سے دور رکھیں اور نہ یوں کہ اتنا بھوکا رکھا جائے کہ ضعف وناتوانی کی وجہ سے عبادات ہی

ادا نہ کر سکیں۔

حضرت خواجہ ضیاء اللہ (رحمۃ اللہ علیہ) ارشاد فرماتے ہیں کہ "اخروی راستہ طے کرنے والے سالک کو چاہیئے کہ اعتدال کا راستہ ہاتھ سے نہ جانے دے۔ اس لئے کہ اگر پیٹ بھر کر کھائے گا تو فیضِ الٰہی کا راستہ بند ہو جائے گا اور اگر طعام چھوڑ دے گا تو کمزوری و ناتوانی غالب آجائے گی اور عبادت و کسبِ کمالات وغیرہ سے محروم ہو جائے گا۔ (مقاصد السالکین)

اور محبوبِ ربانی حضرت مجدد الف ثانی (رحمۃ اللہ علیہ) کا فرمان ہے کہ ایک آدمی کھانا ترک کر دے اور دوسرا چند لذت دار لقمے کھا کر ہاتھ کھینچ لے تو ان دونوں میں دوسرا بہتر ہے، کیونکہ یہ دوسرا طریقہ نفس پر بہت شاق اور ناگوار گزرتا ہے۔ (مقاصد السالکین)

حضرت شیخ سعدی (رحمۃ اللہ علیہ) فرماتے ہیں کہ

نہ چنداں بخور کز دہانت بر آید
نہ چنداں کہ از ضعف جانت بر آید

﴿یعنی اتنا بھی نہ کھا کہ تیرے منہ سے باہر آنے لگے اور اتنا بھی کم نہ ہو کہ کمزوری کے باعث تیری جان نکلنے لگے۔﴾

حضرت شیخ عبداللہ مختار ہروی (رحمۃ اللہ علیہ) نے فرمایا، "تو اس طرح روٹی کھا کہ تو نے اسے کھایا ہو نہ کہ اس نے تجھ کو۔ کیونکہ اگر تو نے اسے کھایا تو سب کا سب نور ہو جائے گا اور اگر اس نے تجھے کھا لیا تو سب کا سب دھواں ہو جائے گا۔" (مقاصد السالکین)

عبادت کے بوجھ کے سلسلے میں گزارش ہے کہ اگر سابقہ زندگی کی قضا نمازیں باقی ہوں تو روزانہ ان کی کچھ نہ کچھ مقدار کی ادائیگی خود پر لازم کرلیں اور اگر فرائض باقی نہ ہوں تو نفل نمازوں مثلاً چاشت، اشراق اور اوابین وغیرہ کی پابندی رکھیں۔ یوں ہی روزے باقی ہوں تو انھیں بھی ہر ہفتے میں کم ازکم ایک ادا کرنے کی کوشش فرمائیں۔ ورنہ نفل روزوں کی عادت ڈالیں۔ یوں ہی ذکر واذکار بھی کثرت سے کرنے کی کوشش جاری رہنی چاہیئے۔

رمضان المبارک کے مہینے میں دن میں روزہ اور رات میں ۲۰ رکعت تراویح مقرر کرنے میں اس حکمت کا ظہور بھی نظر آتا ہے۔

(7) روزانہ رات کو سونے سے قبل نفس کا محاسبہ کریں۔ اور غلبہ ثابت ہونے صورت میں اس کے لئے سزا مقرر فرمائیں:۔

سعادت مندی کے حصول کے متمنی مسلمان کے لئے بہت ضروری ہے کہ رات کو بستر پر لیٹے تو سونے سے قبل تمام دن کا حساب وکتاب ضرور کرے۔ یعنی اس طرح کہ آج میں نے نفس سے کتنی باتیں منوائیں اور کتنی خواہشات میں نفس مجھ پر غالب رہا۔

پھر جن باتوں میں نفس کا غلبہ ثابت ہوجائے ان پر اس کے لئے سزائیں مقرر فرمائیں۔ مثلاً محاسبہ کرنے پر معلوم ہوا کہ آج دن میں بدنگاہی سرزد ہوگئی تھی.. یا.. نفس کی کوئی مباح خواہش بغیر فیس لئے پوری کردی تھی تو اب اس کے لئے کوئی نہ کوئی سزا ضرور مقرر فرمائیں جیسے ایک روزہ.. یا.. دو رکعت نماز

..یا..درودِ پاک..یا..تازہ وضو..یا..قرآن پاک کی تلاوت وغیرہ۔

حضرت میمون بن مہران (رحمۃ اللہ علیہ) فرمایا کرتے تھے کہ بندہ متقین میں سے جب ہی ہوسکتا ہے کہ وہ (تجارت وغیرہ میں) شریک سے زیادہ اپنا محاسبہ کرے۔ (مکاشفۃ القلوب)

آپ ہی کا فرمان ہے کہ "متقی آدمی اپنے نفس کا ایک ظالم بادشاہ اور کنجوس شریک سے زیادہ محاسبہ کرتا ہے۔" (مکاشفۃ القلوب)

حضرت حسن (رحمۃ اللہ علیہ) کا فرمان ہے، "مؤمن اپنے نفس پر خوب دھیان رکھتا ہے اور رضائے الٰہی کی خاطر اس کا محاسبہ کرتا رہتا ہے۔ بے شک جس قوم نے دنیا میں اپنا محاسبہ کرلیا، آخرت میں اس کا حساب آسان ہو گیا۔" (مکاشفۃ القلوب)

ہمارے اسلافِ کرام کس طرح اپنا محاسبہ کر کے سزا مقرر کیا کرتے تھے، اس کے لئے درج ذیل روایات کا بغور مطالعہ فرمائیں۔

☆ منقول ہے کہ جب رات آتی تو حضرت عمر فاروق (رضی اللہ عنہ) اپنے پاؤں پر درے مارتے اور اپنے نفس سے فرماتے، تونے آج کیا کام کیا ہے؟ (کیمیائے سعادت)

☆ حضرت مالک بن دینار (رحمۃ اللہ علیہ) چراغ کے پاس آتے اور اپنی انگلی شعلے کے قریب تر لے جاتے۔ جب آگ کی تپش محسوس ہوتی تو خود سے فرماتے، "اے حنیف! آج تو نے یہ کام کیوں کیا؟..اور..فلاں دن فلاں کام کیوں کیا تھا؟" (مکاشفۃ القلوب)

☆ابن الکریبی (رحمۃ اللہ علیہ) فرماتے ہیں کہ "ایک رات مجھے احتلام ہوگیا۔ میں نے چاہا کہ اسی وقت غسل کرلوں۔ رات بہت سرد تھی، میرے نفس نے سستی کرتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس سرد رات میں نہا کر خود کو ہلاک مت کر، صبح تک انتظار کرلے، حمام میں جا کر غسل کرلینا۔" تب میں نے نفس کو اس سستی پر سزا دینے کے لئے قسم کھائی کہ میں اسی وقت مع کپڑوں کے نہاؤں گا اور نہانے کے بعد کپڑوں کو نچوڑوں گا بھی نہیں، انہیں اپنے بدن پر ہی خشک کروں گا۔ پھر میں نے ایسا ہی کیا۔ (کیمیائے سعادت)

☆ایک شخص کے بارے میں منقول ہے کہ اس نے کسی عورت پر نگاہ ڈالی۔ پھر فوراً پشیمان ہوا اور قسم کھائی کہ اب بطورِ سزا کبھی بھی ٹھنڈا پانی نہیں پیوں گا۔ پھر اس نے ایسا ہی کیا۔ (کیمیا سعادت)

☆حضرت حسان بن سنان (رحمۃ اللہ علیہ) ایک عمارت کے پاس سے گزرے تو کسی سے پوچھا کہ یہ عمارت کس نے بنوائی ہے؟... پھر فوراً اپنا محاسبہ کرتے ہوئے خود سے فرمایا، "تجھے اس بات سے کیا سروکار کہ یہ عمارت کس نے بنوائی ہے۔ جس چیز سے تجھے تعلق نہیں اس کے بارے میں کیوں پوچھتا ہے؟... واللہ! اس کی سزا یہ ہے کہ تو سال بھر تک روزے رکھے۔" پھر آپ نے فقط ایک فضول سوال کی سزا میں سال بھر تک روزے رکھے۔ (کیمیائے سعادت)

☆حضرت ابوطلحہ (رحمۃ اللہ علیہ) ایک نخلستان میں نماز پڑھ رہے تھے، دورانِ نماز، نخلستان کی خوبصورتی میں انہماک کی وجہ سے یہ بھول گئے کہ کتنی

رکعات ادا کی ہیں۔تب آپ نے وہ نخلستان بطورِ کفارہ خیرات کر دیا۔

(کیمیائے سعادت)

☆ حضرت مالک ابن ضیغم (رحمۃ اللہ علیہ) فرماتے ہیں کہ حضرت ریاح القیسی (رحمۃ اللہ علیہ) میرے والد سے ملنے تشریف لائے۔میں نے کہا وہ سو رہے ہیں۔یہ سن کر آپ نے فرمایا، "یہ وقت تو سونے کا نہیں۔" یہ کہہ کر بڑبڑاتے ہوئے واپس چل پڑے۔میں نے قریب جا کر سنا آپ اپنے آپ سے کہہ رہے تھے، "اے ابوالفضول! تو نے یہ کیوں کہا کہ یہ وقت سونے کا نہیں ہے؟ تجھے اس بات سے کیا کام؟...اب تیری سزا ہے کہ ایک سال تک تجھے سونے نہ دوں۔کیا تو خدا سے نہیں ڈرتا؟"...یہ کہتے جاتے اور روتے جاتے تھے۔(کیمیائے سعادت)

☆ مجمع نامی ایک بزرگ کی نگاہ اوپر اٹھی تو چھت پر کھڑی ایک عورت پر پڑ گئی۔تب آپ نے عہد کر لیا کہ اب تمام زندگی آسمان کی جانب نہیں دیکھوں گا۔(کیمیائے سعادت)

☆ حضرت احنف بن قیس (رحمۃ اللہ علیہ) رات کو چراغ ہاتھ میں اٹھا لیتے اور بیچ کی انگلی اس کی لو پر رکھ کر فرماتے تو نے فلاں روز یہ کام کیوں کیا تھا؟...اور...فلاں چیز کیوں کھائی تھی؟...(کیمیائے سعادت)

(8) ڈرانا اور لالچ میں مبتلاء کرنا:۔

علماء اسلام نے نفس کی فطرت کو ایک بچے کی فطرت کی مثل قرار دیا ہے۔چنانچہ جیسے بچے کو کسی کام کی طرف مائل کرنے کے لئے کبھی پیار و شفقت و محبت اور انعام کے لالچ کا اور کبھی سختی و سزا اور ڈرانے دھمکانے کا

سلسلہ سہارا لیا جاتا ہے، بلکہ اسی طرح اسے بھی مغلوب کرنے اور اپنی اطاعت کی جانب مائل کرنے کے لئے ان دونوں طریقوں کو بھی اختیار کرنا چاہیئے۔اس کے لئے ہر مسلمان کو چاہیئے کہ ایسی آیات واحادیث کریمہ کا کثرت کے ساتھ مطالعہ کرے..یا..دوسروں سے سنے کہ جن میں جنت کی نعمتوں اور دوزخ کے سخت عذاب کا بیان کیا گیا ہو۔ان شاء اللہ عزوجل اس کا فائدہ بہت جلد ظاہر ہوگا۔

آخری عرض

مطالعہ فرمانے والے تمام مسلمان بھائیوں اور بہنوں کی خدمت میں گزارش ہے کہ خوب ہمت وجرأت کے ساتھ اس نیک کام کی ابتداء فرمادیں۔ کہیں اس سلسلے میں انتظار و سستی کسی بڑے نقصان کا شکار نہ کروادے..........

یہ ضروری نہیں کہ آپ یک دم اپنے اوپر بے حد سختی شروع کردیں، کیونکہ عموماً اس طرح جلد بازی کے باعث نفس کشی پر استقامت نہیں رہتی۔بلکہ بہتر یہ ہے کہ اولاً تھوڑی تھوڑی مخالفت شروع فرمائیں اور پھر آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرتے رہیں۔

مثلاً پہلے ایک ہفتے تک روزانہ نفس کی کم از کم تین خواہشات کی مخالفت کریں۔پھر اگلے ہفتے میں چھ کی، پھر اس سے اگلے میں نو کی....غرض اسی طرح ۲،۲..یا..۳،۳ خواہشات کے رد کا اضافہ فرماتے رہیں۔

یہ بھی ہوسکتا ہے کہ حالات وناگہانی واقعات کی بناء پر یہ سلسلہ وقتی طور پر منقطع ہوجائے مثلاً گھر میں کوئی شادی بیاہ کی مصروفیات کے سبب..یا..کسی کے

انتقال کے باعث۔۔یا۔۔طبیعت وغیرہ کی خرابی کی وجہ سے یہ سلسلہ رک گیا تو دوبارہ شروع کرنے میں بالکل دیر نہ لگائیں اور پھر دوبارہ نئے سرے سے سلسلۂ مخالفت کی ابتداء فرمادیں۔

یقیناً دوبارہ مخالفت شروع کرنے کی صورت میں نفس اپنی پوری قوت صرف کردے گا کسی طرح آپ کو مایوسی کا شکار کرواکر اس عمل سے روک دے، لیکن آپ اس کی ایک بھی نہ سنئے گا اور اللہ تعالیٰ کے وعدے پر یقین رکھ کر پھر ہمت کیجئے گا۔اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے،

''وَالَّذِیْنَ جَاهَدُوْا فِیْنَا لَنَهْدِیَنَّهُمْ سُبُلَنَا۔اور جنھوں نے ہماری راہ میں کوشش کی ضرور ہم انھیں اپنے راستے دکھادیں گے۔''

(کنز الایمان۔پ۲۱۔العنکبوت۔۶۹)

اللہ تعالیٰ ہم سب مسلمانوں کو اپنے اکابرین کی سنت کے مطابق نفس سے جہاد کرتے رہنے کی توفیق مرحمت فرمائے۔امین بجاہ النبی الامین (صلی اللہ علیہ وسلم)