

روح کا سفر نفسِ امارہ سے نفسِ مطمئنہ تک

تعارف:

تمام تعریفیں اللہ تعالیٰ ہی کے لیے ہیں۔ ہم اسی کی حمد بیان کرتے ہیں، اسی سے مدد اور مغفرت طلب کرتے ہیں، اور اپنے نفسوں کی برائیوں اور اپنے برے اعمال کے نتائج سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتے ہیں۔ جسے اللہ ہدایت دے، اسے کوئی گمراہ نہیں کر سکتا، اور جسے وہ گمراہی میں چھوڑ دے، اسے کوئی ہدایت نہیں دے سکتا۔ اللہ تعالیٰ کی بے شمار رحمتیں اور سلامتی نازل ہوں ہمارے آقا و مولا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ، آپ کی آل، آپ کے صحابہ کرام، اور قیامت تک آپ کے نقش قدم پر چلنے والے تمام لوگوں پر۔

محترم بھائیو اور بہنو!

اللہ تعالیٰ نے ہمیں صرف ظاہری عبادتیں انجام دینے کے لیے پیدا نہیں فرمایا، بلکہ اس نے ہمیں اس لیے پیدا کیا ہے کہ ہم اپنے دلوں کو پاک کریں اور اپنے باطن کی اصلاح کریں۔ نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج محض چند ظاہری اعمال یا رسومات نہیں ہیں، بلکہ ان کا مقصد ہمارے اخلاق کو سنوارنا، ہماری خواہشاتِ نفس کو قابو میں لانا، اور ہمیں اللہ تعالیٰ کے مزید قریب کرنا ہے۔

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾

”یقیناً وہ شخص کامیاب ہو گیا جس نے اپنے نفس کو پاک کر لیا، اور وہ شخص نامراد ہو گیا جس نے اسے گناہوں میں آلودہ کر دیا۔“

(الشَّمْس: 9-10)

بہت سے مسلمان اخلاص کے ساتھ اپنے آپ سے یہ سوال کرتے ہیں: میں بار بار انہی گناہوں میں کیوں مبتلا ہو جاتا ہوں؟ گناہ کرنے کے بعد مجھے ندامت تو ہوتی ہے، مگر پھر بھی میں اپنے آپ کو بدل کیوں نہیں پاتا؟ کچھ مومن اللہ کی عبادت بڑی سکون، اطمینان اور خوشی کے ساتھ کرتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ ہر وقت اپنی خواہشاتِ نفس سے جنگ لڑتے رہتے ہیں۔ ان سوالات کا جواب اکثر ہمارے اپنے اندر پوشیدہ

ہوتا ہے۔ یہ جواب ہمارے نفس کی کیفیت کو سمجھنے میں ہے۔

قرآن مجید انسانی نفس کی تین بنیادی حالتیں بیان کرتا ہے:

۱۔ نفسِ امارہ: وہ نفس جو انسان کو برائی اور گناہ کی طرف ابھارتا ہے۔

۲۔ نفسِ لؤ امہ: وہ نفس جو گناہ کرنے پر خود کو ملامت کرتا ہے۔

۳۔ نفسِ مطمئنہ: وہ نفس جس نے اللہ تعالیٰ کی یاد اور اطاعت میں حقیقی سکون حاصل کر لیا ہو۔

ہم میں سے ہر شخص اس روحانی سفر کے کسی نہ کسی مرحلے پر ہے۔ تزکیہ نفس کا اصل مقصد یہ ہے کہ انسان نفسِ امارہ سے سفر شروع کرے، نفسِ لؤ امہ کے مرحلے سے گزرتا ہو، نفسِ مطمئنہ تک پہنچے، تاکہ جب وہ اللہ تعالیٰ سے ملاقات کرے تو اس کا دل پاکیزہ اور اس کا نفس سکون و اطمینان سے بھرپور ہو۔

پہلا حصہ: نفس کیا ہے؟

عربی زبان میں ”نفس“ سے مراد انسان کی ذات، اس کی اندرونی شخصیت، اس کا باطن، اور اس کی خواہشات و رجحانات کا مرکز ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو کئی پہلوؤں کے ساتھ پیدا فرمایا ہے:

● ایک جسم (Body)

● ایک عقل (Aql) جو حق اور باطل میں تمیز کرتی ہے۔

● ایک دل (Qalb) جو ایمان، احساسات اور جذبات کا مرکز ہے۔

● ایک روح (Ruh) جو فطری طور پر اللہ تعالیٰ کی طرف مائل رہتی ہے۔

● ایک نفس (Nafs) جو دنیاوی خواہشات اور لذتوں کی طرف کھینچتا ہے۔

روح ہمیشہ ہمیں اللہ تعالیٰ کی اطاعت، اخلاص اور اس کے ذکر کی طرف بلاتی ہے، جبکہ نفس ہمیں آرام، لذت، غرور، خواہشات اور گناہوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ ان دونوں کے درمیان دل (قلب) ہوتا ہے، جو ایک میدانِ جنگ کی حیثیت رکھتا ہے۔ جو فریق دل پر غالب آجاتا ہے، وہی انسان کی زندگی کی سمت متعین کرتا ہے۔ ہر روز، بلکہ ہر لمحہ، ہم یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ ہم کس آواز کی پیروی کریں گے، روح کی یا نفس کی۔

دوسرا حصہ: نفسِ امارہ (برائی کی طرف ابھارنے والا نفس):

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي

”بے شک نفس تو برائی کا بہت حکم دینے والا ہے، مگر وہ جس پر میرا رب رحم فرمائے۔“ (سورہ یوسف: 53)

یہ نفس کی سب سے خلی اور خطرناک حالت ہے۔

یہ نفس گناہوں کا عادی ہو جاتا ہے، برائی کو جائز ٹھہرانے کی کوشش کرتا ہے، اور اللہ کی اطاعت اسے بوجھ محسوس ہوتی ہے۔ یہ فوری لذت

چاہتا ہے، ضبطِ نفس اور نظم و ضبط کو پسند نہیں کرتا، اور توبہ کو ہمیشہ کل پر ٹالتا رہتا ہے۔

نفسِ امارہ انسان کے دل میں اس طرح وسوسے ڈالتا ہے:

● ”کل سے نماز پڑھوں گا۔“

● ”ایک گناہ اور کر لینے سے کیا فرق پڑے گا؟“

● ”سب لوگ یہی تو کر رہے ہیں۔“

● ”اللہ بہت بخشنے والا ہے۔“

● ”ابھی تو میں جوان ہوں، بعد میں توبہ کر لوں گا۔“

یہ نفس تکبر، حسد، لالچ، غصہ، شہوت، ریاکاری، انتقام، غیبت اور سستی جیسی برائیوں سے پروان چڑھتا ہے۔

جو شخص نفسِ امارہ کے زیر اثر ہوتا ہے، وہ نماز میں دیر کرتا ہے، جلدی جلدی نماز ادا کرتا ہے یا نماز چھوڑ دیتا ہے، قرآن سے دور رہتا ہے،

سخت زبان استعمال کرتا ہے، ہر غلطی کے لیے بہانے تراشتا رہتا ہے، اور گناہ کرنے کے باوجود بہت کم حقیقی ندامت محسوس کرتا ہے۔

نفس کی تبدیلی کی سب سے عظیم مثال حضرت عمر بن خطاب ہیں۔ اسلام قبول کرنے سے پہلے وہ اپنے سخت مزاج، جرأت اور طاقت کے

لیے مشہور تھے، یہاں تک کہ ایک وقت ایسا بھی آیا جب وہ رسول اللہ ﷺ کو قتل کرنے کے ارادے سے نکلے تھے۔ لیکن جب ایمان ان

کے دل میں داخل ہوا تو یہی مضبوط شخصیت عدل، رحم، تقویٰ اور اللہ و رسول ﷺ کی بے مثال محبت کا نمونہ بن گئی۔

ان کی شخصیت ختم نہیں ہوئی، بلکہ ان کا نفس بدل گیا۔

یہ واقعہ ہمیں یہ سبق دیتا ہے کہ اسلام انسان کی شخصیت کو ختم نہیں کرتا، بلکہ اسے پاکیزہ بناتا ہے، سنوارتا ہے، اور صحیح سمت عطا کرتا ہے۔

تیسرا حصہ: نفسِ لؤامہ (اپنے آپ کو ملامت کرنے والا نفس)

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

”اور میں قسم کھاتا ہوں ملامت کرنے والے نفس کی۔“ (القیامہ: 2)

اللہ تعالیٰ صرف اسی چیز کی قسم کھاتا ہے جو عظیم، اہم اور قابلِ قدر ہو۔ نفسِ لؤامہ وہ نفس ہے جو بیدار ہو چکا ہوتا ہے۔

یہ نفس اب بھی کبھی گناہ کر بیٹھتا ہے، لیکن اب اسے گناہ میں لذت یا سکون محسوس نہیں ہوتا۔ جب اس سے کوئی غلطی سرزد ہوتی ہے تو اس کا

دل دکھتا ہے، وہ نادم ہوتا ہے، اور سچے دل سے توبہ کرتا ہے۔

یہ نفس خود سے کہتا ہے:

● ”میں نے یہ کیوں کیا؟“

● ”اے اللہ! مجھے معاف فرما۔“

● ”مجھے اپنی نگاہیں نیچی رکھنی چاہیے تھیں۔“

● ”مجھے اپنے غصے پر قابو رکھنا چاہیے تھا۔“

● ”مجھے اپنے آپ کو بہتر بنانا ہے۔“

اس نفس کی چند نمایاں نشانیاں یہ ہیں:

● نماز میں پابندی اور خشوع بڑھنے لگتا ہے۔

● قرآن مجید سے تعلق مضبوط ہوتا جاتا ہے۔

● استغفار کی کثرت ہونے لگتی ہے۔

● گناہوں میں بتدریج کمی آنے لگتی ہے۔

● عاجزی اور انکساری میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ مرحلہ شاید سب سے زیادہ مشکل ہوتا ہے، کیونکہ یہی اصل جدوجہد کا مرحلہ ہے۔ کبھی بندہ اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کے بہت قریب محسوس کرتا ہے، اور کبھی کمزوری اور غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ بعض راتیں وہ دعائیں آنسو بہاتا ہے، اور بعض اوقات دنیا کی مصروفیات اسے غافل کر دیتی ہیں۔

لیکن یاد رکھیں، یہ اندرونی کشمکش ناکامی کی علامت نہیں، بلکہ اس بات کی دلیل ہے کہ ایمان ابھی زندہ ہے۔

اس کی بہترین مثال حضرت کعب بن مالک اور ان کے دوست تھے ہیں، جو غزوہ تبوک میں شریک نہ ہو سکے تھے۔ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کے سامنے جھوٹ بولنے کے بجائے اپنی غلطی کا سچے دل سے اعتراف کیا۔ پھر پچاس دن تک نہایت سخت آزمائش، ندامت اور توبہ کے مراحل سے گزرے، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے ان کی توبہ قبول فرمائی۔

ان کا واقعہ ہمیں یہ سبق دیتا ہے کہ سچی توبہ انسان کے ایمان کو بلند کر دیتی ہے اور اسے اللہ تعالیٰ کے مزید قریب لے جاتی ہے۔

چوتھا حصہ: نفس مطمئنہ (اطمینان یافتہ نفس)

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

”اے اطمینان پانے والے نفس! اپنے رب کی طرف لوٹ چل، اس حال میں کہ تو اس سے راضی ہے اور وہ تجھ سے راضی ہے۔ پس

میرے بندوں میں شامل ہو جا، اور میری جنت میں داخل ہو جا۔“ (الفجر: 27-30)

یہ نفس کی سب سے بلند اور اعلیٰ منزل ہے۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایسے شخص کی زندگی میں مشکلات نہیں ہوتیں، بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا دل ہر حال میں اللہ تعالیٰ پر راضی

اور اس پر بھروسہ رکھنے کی وجہ سے سکون میں رہتا ہے۔ اسے یقین ہوتا ہے کہ اللہ ہی اس کے لیے کافی ہے۔

نفس مطمئنہ کی نمایاں صفات یہ ہیں:

● نماز سے محبت کرتا ہے۔

● قرآن مجید کی تلاوت میں روحانی لذت محسوس کرتا ہے۔

● ہر آزمائش میں اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ رکھتا ہے۔

● دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر دیتا ہے۔

● اپنے غصے پر قابو رکھتا ہے۔

● اللہ کی مخلوق کی خدمت کرنا پسند کرتا ہے۔

● اللہ تعالیٰ کے ہر فیصلے پر راضی رہتا ہے۔

● ہر حال میں شکر گزار رہتا ہے۔

● اور آخر کار سکون اور اطمینان کے ساتھ دنیا سے رخصت ہوتا ہے۔

اس مقام کی سب سے عظیم مثال ہمارے آقا و مولا حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی ذات اقدس ہے۔

آپ ﷺ نے اپنی زندگی میں غربت دیکھی، ظلم و ستم برداشت کیا، اپنے عزیزوں کی جدائی کا غم سہا، دشمنوں کی خیانت کا سامنا کیا، جنگوں کی سختیاں برداشت کیں، اور بے شمار آزمائشوں سے گزرے۔ اس کے باوجود آپ ﷺ ہمیشہ پرسکون، صابر، پُر امید اور اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ رکھنے والے رہے، کیونکہ آپ ﷺ کا دل اپنے رب سے مضبوطی کے ساتھ وابستہ تھا۔ حقیقی سکون دولت، منصب یا دنیاوی آسائشوں سے حاصل نہیں ہوتا، بلکہ اللہ تعالیٰ پر کامل یقین، اس کی رضا پر راضی رہنے، اور اس پر مکمل توکل کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

پانچواں حصہ: آپ کی زندگی پر کون سا نفس غالب ہے؟

ہر مومن کو چاہیے کہ وہ دیانت داری کے ساتھ اپنا محاسبہ کرے اور اپنے دل سے یہ سوالات پوچھے۔
گناہ کرنے کے بعد:

● کیا مجھے اس گناہ میں لذت محسوس ہوتی ہے؟

● کیا مجھے اس پر سچی ندامت ہوتی ہے؟

● یا میں اس گناہ سے بچنے کی پوری کوشش کرتا ہوں؟

نماز کے بارے میں:

● کیا نماز مجھے بوجھ محسوس ہوتی ہے؟

● کیا میری نماز میں بہتری آرہی ہے؟

● یا نماز میری زندگی کا سب سے بڑا سکون بن چکی ہے؟

مال و دولت کے بارے میں:

● کیا میں دنیا سے صرف دنیا کی خاطر محبت کرتا ہوں؟

● یا اللہ تعالیٰ نے جو کچھ مجھے عطا کیا ہے، اسے میں اس کی رضا حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتا ہوں؟

یہ سوالات ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ ہم اپنے روحانی سفر کے کس مرحلے پر کھڑے ہیں۔

چھٹا حصہ: نفسِ آتارہ سے نفسِ لؤامہ تک کا سفر

یہ روحانی سفر بیداری سے شروع ہوتا ہے۔

پہلا مرحلہ: نقطہ (روحانی بیداری)

سب سے پہلے انسان یہ محسوس کرے کہ وہ ہر حال میں اللہ تعالیٰ کا محتاج ہے۔ وہ اپنی کمزوریوں، غلطیوں اور گناہوں کا اعتراف کرے، اور یہ سمجھ لے کہ اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر وہ اپنی اصلاح نہیں کر سکتا۔

دوسرا مرحلہ: توبہ

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

وَاللّٰهُ اِنِّیْ لَا اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ وَاَتُوْبُ اِلَیْهِ فِی الْیَوْمِ اَكْثَرَ مِنْ سَبْعِیْنَ مَرَّةً

”اللہ کی قسم! میں ایک دن میں ستر سے زیادہ مرتبہ اللہ تعالیٰ سے استغفار کرتا ہوں اور اس کی بارگاہ میں توبہ کرتا ہوں۔“ (صحیح بخاری)

ایک دوسری روایت میں سو مرتبہ استغفار کرنے کا ذکر بھی آیا ہے۔

جب اللہ تعالیٰ کے محبوب رسول ﷺ، جو ہر گناہ سے معصوم تھے، ہر روز اتنی کثرت سے استغفار کرتے تھے، تو ہمیں اس کی کتنی زیادہ

ضرورت ہے۔

تیسرا مرحلہ: محاسبہ نفس

ہر دن کے اختتام پر اپنے آپ سے یہ سوال کریں:

- آج میں نے کون سا ایسا کام کیا جس سے اللہ تعالیٰ راضی ہوا؟
 - آج مجھ سے کون سی ایسی غلطی ہوئی جس سے اللہ تعالیٰ ناراض ہو سکتا ہے؟
 - میں کل اپنے آپ کو کس طرح بہتر بنا سکتا ہوں؟
- روزانہ کا یہ محاسبہ انسان کو اپنی اصلاح کی طرف لے جاتا ہے۔

چوتھا مرحلہ: گناہوں کے اسباب سے دوری

ان ماحول، عادتوں اور لوگوں سے خود کو دور رکھیں جو بار بار آپ کو اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کی طرف کھینچتے ہیں۔

پانچواں مرحلہ: نیک لوگوں کی صحبت اختیار کریں

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

الْمَرْءُ عَلَى دِیْنِ خَلِیْلِہِ

”آدمی اپنے قریبی دوست کے دین پر ہوتا ہے۔“ (سنن ابی داؤد، جامع ترمذی)

نیک دوست انسان کے لیے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کو آسان بنا دیتے ہیں، جبکہ برے ساتھی انسان کو گناہوں کی طرف لے جاتے ہیں۔

چھٹا مرحلہ: علم حاصل کریں

دینی علم انسان کے سامنے شیطان کے دھوکے اور چالوں کو بے نقاب کر دیتا ہے، جبکہ جہالت شیطان کو انسان پر غالب ہونے کا موقع فراہم کرتی ہے۔

ساتواں مرحلہ: نفس کے خلاف مسلسل جدوجہد کریں

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

”اور جو لوگ ہماری راہ میں جدوجہد کرتے ہیں، ہم ضرور انہیں اپنی راہیں دکھا دیتے ہیں۔“ (العنکبوت: 69)

یاد رکھیں! روحانی ترقی کبھی بغیر محنت کے حاصل نہیں ہوتی۔ اپنے نفس کو قابو میں رکھنے، گناہوں سے بچنے اور اللہ تعالیٰ کی اطاعت پر ثابت قدم رہنے کے لیے مسلسل جدوجہد کرنا ہی تزکیہ نفس کا راستہ ہے۔

ساتواں حصہ: نفسِ مطمئنہ تک کیسے پہنچیں؟

نفسِ مطمئنہ تک پہنچنے کا سفر بتدریج طے ہوتا ہے، لیکن اس کا راستہ بالکل واضح ہے۔

- ہر نماز کو پوری توجہ، خشوع اور عاجزی کے ساتھ ادا کریں۔
- روزانہ قرآن مجید کی تلاوت کریں، چاہے صرف ایک صفحہ ہی کیوں نہ ہو، اور اس کے معانی پر غور و فکر کریں۔
- صبح و شام کے اذکار کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں۔
- چلتے پھرتے، گاڑی چلاتے ہوئے، انتظار کرتے ہوئے اور کام کرتے ہوئے بھی اللہ تعالیٰ کو یاد کرتے رہیں۔
- روزانہ کم از کم سو مرتبہ استغفار کریں۔
- تہجد کی نماز کا اہتمام کریں، خواہ صرف دو رکعت ہی کیوں نہ ہوں۔
- ہر روز اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر شکر ادا کریں اور اس کی بے شمار نعمتوں پر غور کریں۔
- نیک لوگوں کی صحبت اختیار کریں، جو آپ کو اللہ تعالیٰ کی یاد دلاتے رہیں۔
- اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی اخلاص کے ساتھ خدمت کریں، کیونکہ جو دل اللہ کے بندوں کی خدمت کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اسے سکون اور اطمینان سے بھر دیتا ہے۔

شیخ عبدالقادر جیلانی رحمہ اللہ فرماتے ہیں: ”اپنے دشمن سے لڑنے سے پہلے اپنے نفس کے خلاف جہاد کرو۔“