

امراض نفسانی

افس

ان کا علاج

حضرت

مدنی قدس سرہ

کا



ایک نامکتوبہ

نفس اور شیطان انسان کے ساتھ ایسے دشمن لگے ہوئے ہیں جو کہ ہر امر خیر اور ہر عبادت الہی سے روکتے رہتے ہیں۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں: ان اعداء عدوک لغسک المتی بین جنبتک الحدیث۔ (سب سے زیادہ نقصان پہنچانے والا دشمن تمہارا وہ دشمن ہے جو تمہارے دونوں پہلوؤں کے درمیان ہے۔) حضرت یوسف علیہ السلام فرماتے ہیں: وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِلَّا النَّفْسَ لَا تَأْتِي إِلَّا بِالسُّوءِ۔ الآیہ (سورہ یوسف) قرآن شریف میں ہے۔ يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيَاطَانُ۔ الآیہ۔ (اے آدم علیہ السلام کے بیٹو! خبردار رہو کہیں تم کو شیطان فتنوں میں مبتلا نہ کر دے جیسے کہ اس نے تمہارے دونوں ماں باپ کو جنت سے ننگا کر دیا اور ان کا دیا وہ اور اس کا خاندان تم کو ایسی جگہ اور اس طرح سے دیکھتا ہے جہاں سے تم ان کو نہیں دیکھ سکتے۔) ان دونوں دشمنوں کے ہوتے ہوئے یقیناً ہر عبادت اور ہر مفید عمل اور بات میں خلل پڑے گا اور بد مزگی پیدا ہوگی۔ ان دونوں کے پسندیدہ کاموں میں مزہ بھی آئے گا، اور خوشی بھی ہوگی، اس کے برخلاف عقل اور فرشتے کا رخصیر اور مفید امور کی طرف انسان کو کھینچنے والے ہیں، قرآن مجید میں ہے: يُنَزِّلُ الْمَلَائِكَةَ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ۔ الآیہ (یعنی اللہ تعالیٰ ہے فرشتوں کو رُوحوں کی معیت میں جس بندہ پر چاہتا ہے کہ اس کو ڈراؤ، میرے سوا کوئی مستحق معبودیت نہیں ہے، پس مجھ سے ڈرو۔) عقل انسان میں مثل نور آفتاب معنوی روشنی پیدا کرنے والی طاقت ہے، جس سے بھلائی اور

برائی کی تیز ہوتی ہے، اور اس کے ذریعہ سے انسان اپنے نفع اور نقصان پر مطلع ہو جاتا ہے، اور اپنی عملی طاقتوں کو بروئے کار لاکر نفع حاصل کرتا ہے۔ اس لئے جب تک آپکا نفس آپ پر غالب ہے اس وقت تک شیطان کا تسلط ہے۔ ہر عبادت میں خواہ نماز ہو یا تلاوت قرآن ہو یا اور کوئی عبادت ہو، لذت کا نہ ہونا طبیعت کا گھبرانا وغیرہ لازمی امور ہوں گے اور اسی طرح معاصی کی طرف رغبت ہونی اور اس میں لذت آتی بھی ضروری ہوگی۔ اب اس چیز پر قابو پانے کے لئے مختلف جدوجہد کی ضرورت ہے۔

اول کثرت ذکر خواہ قرآن حکیم پڑھنا ہو یا اللہ تعالیٰ کا نام زبان سے ہر وقت جاری رکھنا وغیرہ فرمایا جاتا ہے۔ ذَمَنْ يَحْسَبُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمٰنِ - الّٰیہ (جو شخص رحمان کے ذکر اور اس کی یاد سے غافل ہو اہم اس پر شیطان کو مسلط کر دیں گے وہ اس کے ساتھ جڑا رہے گا۔) غرضیکہ ذکر کی کثرت سے شیطان کا تسلط کم ہو جاتا ہے جب طرح گھر والوں کے جاگتے رہنے اور سپاہیوں کی گشت سے چوروں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر انسان بار بار قلب کی طرف توجہ کرتا رہے یا غفلت کو دور کرنے والی تعلیم و تعلم میں مصروف رہے تو شیطانی تسلط کمزور پڑ جاتا ہے۔

دوم امور عبادت کو خلاف نفس، عادت بنا لینا۔ انسان پیدا سے ڈھنگ پر کیا گیا ہے کہ جس چیز پر اس کو عادی کیا جائے آہستہ آہستہ اسی کا نوکر ہو جاتا ہے، خواہ ابتداء میں اس کو کتنی ہی تکلیف کیوں نہ اٹھانی پڑی ہو، جس طرح تبا کو کھانے بچھہ پینے، فیون کھانے، چرس اور شراب پینے وغیرہ کا انسان عادی ہو جاتا ہے۔ حالانکہ ایسی اشیاء کے استعمال کرنے میں اس کو ابتداء میں سخت تکلیف ہوتی ہے، مگر رفتہ رفتہ اس قدر اسکی طلب اور خواہش ہو جاتی ہے کہ کھانے اور پینے پر انسان اس قدر جریں نہیں ہوتا، اور نہ اس کے نہ ملنے میں اتنی تکلیف محسوس کرتا ہے جتنی کہ ان اشیاء پر جریں ہوتا ہے اور ان کے نہ ملنے میں تکلیف پاتا ہے۔ یہی حالت امور عبادت اور تقربات خداوندی اور مرغوبات روحانیہ کی ہے۔ فرق اتنا ہے کہ اول قسم کے امور میں شیاطین کی اعانت ہوتی ہے۔ مگر قسم ثانی میں ان کی طرف سے رکاوٹ ہوتی ہے، اور فرشتوں کی طرف سے ضرور امداد ہوتی ہے اس لئے امور عبادت میں اگر تھوڑے دنوں جدوجہد کی جائے اور نفس کے خلاف سعی پیہم جاری رکھی جائے تو تھوڑے عرصہ میں ان امور کی بھی عادت ہو جائے گی۔ اور بغیر ان کے انجام دینے کے چین نہ پڑے گا۔ ذرا محنت اور دل لگانا اور مداومت ضروری ہے۔

سرم عبادات سے مقصود تلوذ نہیں ہے، اگر ان میں لذت ہوتی تو تکلیف ہی اٹھ جاتی۔ کیونکہ تکلیف کے معنی (الزام مافیہ کلفت) یعنی ایسی چیز لازم کر دی جاتے جس میں انسان کو تکلیف اور مشقت ہو۔ کھانا، پینا، سونا، پاخانہ کرنا، پیشاب کرنا، سانس لینا وغیرہ امور طبیعیہ تکلیف میں سے نہیں ہیں۔ رکعت اور غیر مکلف سب میں پائے جاتے ہیں۔ نفس کو ان کے ادا کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ مزہ آتا ہے۔ اس لئے امور تکلیفیہ میں مزہ کا ڈھونڈنا، غیر طبعی امور کا تلاش کرنا ہے۔ اور جمع بین الصدیقین ہے، اصلی غرض رضاء خداوندی ہے۔ ان امور کو انجام دینے ہی سے وہ حاصل ہوتی ہے، اور روح میں پاکیزگی اور نورانیت پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے اس پر مداومت کرنی اشد ضروری ہے۔ اسکی نگر نہ ہونی چاہئے کہ مزہ آتا ہے یا نہیں۔

صبر کن حافظ زسختی روز و شب عاقبت روزے بیانی کام را

چہارم۔ ہمیشہ عبادت میں یہ خیال باندھنا چاہئے کہ میں اس حکم الحاکمین شاہنشاہ علی الاطلاق سمیع و بصیر، عالم بانی الصدور، شہید علی کل شئی، محیط بکل شئی کے سامنے حاضر اور کھڑا ہوں جسکے قبضہ قدرت میں تمام زمین و آسمان اور تمام مخلوقات ہیں وہ ہی ہر نفع و نقصان کا مالک ہے۔ وہ میری معروضات اور احوال کا سننے اور جاننے والا ہے اور اس کے احسان و انعام سے میرا اور میرے ہر عضو اور ہر فعل کا وجود اور کمال ہے اور تمام نعمتیں لطفہ کی حالت سے لے کر آج تک اسی کی دی ہوئی ہیں وہ ہی میرا اور میرے ماں باپ، دادوں اور تمام اسلاف کا پالنے والا اور پیدا کرنے والا ہے۔ اگرچہ میں اس کو دیکھ نہیں رہا ہوں مگر وہ مجھ کو ہر حال میں دیکھتا ہے۔ تو انشاء اللہ تھوڑے ہی عرصہ میں مزہ اور خوف و خشیت پیدا ہو جائے گا۔ یہ خیال باندھنا کسی غیر واقعی چیز کا نہیں ہے بلکہ واقعی چیز کا خیال اور دھیان ہے جو کہ ہماری غفلتوں کی وجہ سے غیر واقعی صورت میں ظاہر ہو رہا ہے اس کی مشق بڑھائے، انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔

انسان کی طبعی بات ہے کہ لذیذ کھانا خوبصورت کپڑا اچھا معلوم ہوتا اور جو چیز ایسی نہ ہو اس سے نفرت ہو خصوصاً جب کہ نفس امارہ غالب ہو، مگر وہ چیزوں کا خیال رکھنا اس میں اصلاح پیدا کرتا ہے :-

اول یہ کہ حسب آیت، یَوْمَ نَبْعَثُ مِنَ الْآئِمِّنِ كَفْرًا وَعَلَى النَّارِ إِذْ هَبْتُمْ طَبِيبًا تَكْفُرًا فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا۔ یعنی کافروں کو کہا جائے گا جب کہ وہ دوزخ پر پیش کیے جائیں گے کہ تم نے دنیاوی زندگی میں تمام لذتیں اٹھالیں اور ان سے نفع یاب ہو چکے، اب تمہارے لئے

ہمارے یہاں کچھ حصہ ان لذائذ میں سے باقی نہیں رہا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ پر جب کوئی لذیذ چیز پیش کی جاتی تھی تو اس کو ہٹا دیتے تھے اور فرماتے تھے کہ اگر میں نے استعمال کیا تو مجھ کو خوف ہے کہ کہیں قیامت میں مجھ سے یہ نہ فرمایا جائے کہ تم نے دنیا میں اپنی لذتیں پوری کر لیں اب تمہارے لئے یہاں کچھ نہیں ہے۔ قرآن مجید میں ہے: **دَائِمًا مِّنْ خَافٍ مَّقَامٍ رَبِّهِ**۔ اللہیتہ۔ جو شخص ڈرا اللہ تعالیٰ کے سامنے پیش ہونے، اور کھڑے ہونے سے اور اپنے نفس کو خواہشوں سے روکا اس کے لئے جنت ٹھکانا ہوگا۔ ان دونوں آیتوں اور حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے عمل کے دھیان رکھنے کی ضرورت ہے، اور لذائذ کے انہماک سے بالخصوص جب کہ ان میں کسی طرح مانعت برپا نہیں ہوتی۔ ہاں اگر بغیر شدتِ سرس بوائز طریقہ پر حاصل ہو جائیں تو ان کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں۔

دوہم آج ہندوستان میں ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں، نہیں ہتھی کر ڈیڑوں آدمی ہیں جو کہ مسلسل کئی کئی روز فاقوں سے بسر کرتے ہیں، مسٹر پیٹر میں ۱۹۲۰ء میں لکھتا ہے کہ ہندوستان میں مسلسل فاقہ کرنے والوں کی تعداد چار کروڑ سے لیکر سات کروڑ انسانوں کی ہے۔ مسٹر اے اے بریل ۱۹۲۲ء میں لکھتا ہے کہ ہندوستان میں ۲۵ کروڑ سے زائد ایسے آدمیوں کی تعداد ہے جن کو پیدائش کے وقت سے مرنے کے وقت تک کبھی پیٹ بھر کر بچاؤ بھی نصیب نہیں ہوتا اور ہزاروں آدمی تدریجی فاقہ کشی اور بھوک سے مرتے رہتے ہیں۔ یہ واقعات تو آٹھ دس برس پہلے کے ہیں، مگر آج جو حال اس گرائی اور قحط سے ہو رہا ہے وہ ظاہر ہے کہ کس قدر آدمی بھوک کی وجہ سے بنگال، آسام، اڑیسہ وغیرہ میں مر گئے۔ یوپی میں بھی اس گرائی اور قلتِ اجناس و خوراک کی وجہ سے ہمارے ہی بھائی بند کن تکالیف میں مبتلا ہیں، یہ بھی خدا ہی کے بندے اور ہمارے بھائی انسان ہیں کہ ان کو بد مزہ موٹے قسم کا بھی اناج نصیب نہیں ہوتا ہے کہ وہ اسی سے پیٹ کی آگ بجھائیں۔ اس کو خیال میں رکھنا چاہئے اور جو کچھ موٹا جھوٹا کھانا، کپڑا وغیرہ مل جائے اللہ تعالیٰ کی عظیم الشان نعمت سمجھ کر اس کا شکریہ ادا کرنا چاہئے اور اس کی کوئی توہین و تذلیل، اور انکاریت عمل میں نہ لانی چاہئے۔ کیوں کہ یہ امر اللہ تعالیٰ کو ناپسند ہے شکریہ ادا کرنے سے امید ہے کہ اللہ تعالیٰ اس سے بڑھ کر نصیب فرمائے۔ **لَبَّيْكَ شَكَرًا تَمَّ** **لَا ذِيْبَدَّ شَكَرًا**۔ اگر تم شکر گزار ہی کرو گے تو میں ضرور تم پر نعمتوں میں زیادتی کروں گا۔ اللہ تعالیٰ سے گڑ گڑانا چاہئے کہ پروردگار تو نے ہم کو اس رزق میں اپنے کروڑوں بندوں سے اونچا بنایا

ہے اور ایسی نعمت عطا فرمائی ہے جو کہ اپنے کرداروں کو نہیں دی۔ میں تیرا شکر یہ ادا کرتا ہوں، اور اس کو عاجزی کی صورت میں اس طرح تناول کیجئے جس طرح غلام اپنے آقا کی دی ہوئی چیز کو نہایت ادب اور شکر یہ سے لیتا ہے اور تناول کرتا ہے، حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی کسی کھانے کی برائی نہیں کی، اگر پسند آیا کھالیا ورنہ چھوڑ دیا۔ آپ دو زانو بیٹھ کر کھایا کرتے تھے جیسے نماز میں بیٹھتے ہیں، اور فرماتے تھے آکل کما یاکل العبد۔ جس طرح غلام اپنے آقا کے سامنے کھایا کرتا ہے میں اسی طرح کھاتا ہوں۔

حسین صورت سے متاثر ہونے کا علاج | یہ بھی نفس کی طبعی بات ہے، نفس کو توڑنا چاہئے اور ضرورت ہوتے ہوئے نباہ کرنا چاہئے، کوئی کیسی بھی حسین اور خوبصورت ہستی ہومنی جیسی ناپاک اور بدبو دار چیز سے پیدا ہوتی ہے۔ اَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّحِينٍ۔ کیا ہم نے تم کو ذلیل اور نحس پانی سے نہیں بنایا، حیض کے خون سے اس کا جسم بنایا گیا، ہر وقت اس کے پیٹ میں نجاست موجود ہے ہمیشہ پشیاپ پاخانہ جیسی نحس اور بدبو دار چیز اس سے نکلتی رہتی ہے۔ آنکھ سے چیپڑ، کان سے میل، ناک سے رینٹھ، منہ سے لعاب دن و رات نکلتا ہے۔ اس کو غور کیجئے اور خوبصورت انسان کی حقیقت کو سمجھنے مرنے کے ساتھ ہی جسم پھولتا ہے، سڑتا ہے، پیپ پڑتی ہے، کیرٹے پیدا ہو جاتے ہیں، اس حقیقت کے ساتھ خود کو اور دوسرے انسان کو غور کیجئے تو نفس کی یہ شرارتیں محض حباب اور خیال خام معلوم ہوں گی۔

جو چین میں گذرے تو اسے صبا تو یہ کہنا بلبل زار سے
کہ خزاں کے دن بھی ہیں سامنے نہ لگانا دل کو بہار سے

جب کوئی حسین صورت نظر پڑ جائے تو معاً یہ تصور کیجئے کہ یہ ناپاک منی اور ناپاک خونِ حیض سے بنائی ہوئی صورت ہے اور بدن میں سیروں نجاست اس میں بھری ہوئی ہے، صبح و شام پاخانہ اور پشیاپ وغیرہ کی صورت میں نکلتی ہے اور مرنے کے بعد اسکی نہایت نفرت انگیز صورت ہونے والی ہے۔ اس واقعی بات میں ذرا غور اور دھیان برابر رکھئے، انشاء اللہ بے چینی وغیرہ جاتی رہے گی۔

پوشیدہ، پھپھیدہ، رومانی، جسمانی | جمال شفاء خانہ رجسٹرڈ نوشہرہ - ضلع پشاور
امراض کے خاص معالج