اس مفید مجموعہ مضامین میں یہ بتانے کی کوشش کی گئی ہے کہ بڑھاپے کو صحت اور تندرستی کے ساتھ کیسے گزارا جا سکتا ہے اور اس کے لیے غذا' عادات زندگی' ورزش اور علاج معالجے کے ضمن میں کیا کچھ کرنا چاہیے؟ اگر ہم اپنے طرز زندگی کو تبدیل کریں' اسلامی اصولوں کی پابندی کریں' یعنی جسم اور ماحول کی صفائی' مناسب اور متوازن نیند' دوپہر کو مختصر قیلولہ' رات جلد سوئیں اور صبح جلد بیدار ہوں (حکیم محمد سعید صاحب کے اپنے مختصر مضمون "صحت اور اسلام" میں ان پہلوؤں کی عمدگی سے وضاحت کی گئی ہے) تو بڑھاپے میں بھی انسان صحت مند زندگی کی نعمتوں سے بہ خوبی مستفید ہو سکتا ہے۔ اس مجموعے میں ورزشوں کے طریقے ہیں' غذائی ہدایات اور احتیاطیں بھی ہیں اور بڑھاپے کے بارے میں جدید سائنسی تحقیق بھی اور مزید بھی بہت کچھ۔ ایک دلچسپ اور معلومات افزا رسالہ۔ (د-ہ)

نفس انسانی کے قرآنی تصورات' مرتبہ: ظفر آفاق انصاری۔ مترجم: عزیز ابن الحسن۔ ناشر: عالمی ادارہ فکر اسلامی' اسلام آباد۔ صفحات: ۱۱۰۔ قیمت: درج نہیں۔

یہ کتاب ان چھ مقالات کے تراجم پر مشتمل ہے جو عالمی ادارہ فکر اسلامی اور گورنمنٹ کالج لاہور کے شعبہ نفسیات کے اشتراک سے ۱۹۸۸ میں منعقدہ ایک سیمی نار میں پڑھے گئے۔ مترجم کے بقول: "یہ ترجمہ لفظی نہیں لیکن اسے اصل سے دور بھی نہیں جانے دیا گیا۔ جہاں ناگزیر ہوا وہاں انگریزی جملے کا مفہوم (صرف چند ایک مقامات پر) کھول کر بھی بیان کیا گیا ہے"۔ ترجمے کو اصل سے قریب تر رکھنے میں مقالہ نگاروں کے علاوہ جناب محمد سہیل عمر نے بھی مترجم کی کافی مدد کی ہے۔ ترجمے کی زبان اگرچہ صاف ستھری ہے لیکن بعض جگہوں پر مشکل الفاظ کے بجائے سادہ اور آسان الفاظ لائے جا سکتے تھے۔

مقالہ نگاروں کے نام اور مقالوں کے عنوانات یہ ہیں: ابصار احمد (نفس انسانی کے قرآنی تصورات)' نعمانہ حمید (اسلامی عرفان اور فلسفے کی روایت)' پروفیسر منظور الحق (قلب: نفس انسانی کا مرکز)' ڈاکٹر مہ نظیر ریاض (قرآن حکیم میں فرد اور معاشرہ)' پروفیسر عبدالحئی علوی (ذہن صحت کا قرآنی تصور) قاضی شمس الدین الیاس (مسلم مذہبیت کے ابعاد' چند تجاویز)--- مقالہ نگاروں نے بڑی محنت سے نفس انسانی کو' پہلے دنیا کے عظیم مفکروں اور فلسفیوں کے افکار کی روشنی میں اور پھر قرآن حکیم کے سیاق و سباق میں سمجھانے کی کوشش کی ہے۔ وہ نکتے جنھیں دنیا کے عظیم فلسفی اور حکیم' (افلاطون' ارسطو' ڈیکارٹ اور فرائڈ وغیرہ) سمجھنے اور سمجھانے میں عمریں گزار کر چلے گئے اور ہر قدم پر الجھتے اور الجھاتے رہے' قرآن حکیم انھیں اتنے سادہ اور آسان انداز سے سلجھا دیتا ہے کہ کوئی مشکل' مشکل نہیں رہتی۔ قرآن کے دلائل سن کر قاری یوں فرحت اور آسودگی محسوس کرتا ہے جیسے وہ کسی خطرناک بھنور سے نکل کر

اچانک کنارے پر آ کھڑا ہوا ہو۔

ان مقالات میں روح کی ماہیت، نفس انسانی کی حقیقت اور قلب کے دائرہ کار پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ ان موضوعات پر نہ صرف قدیم، بلکہ جدید نفسیات میں استعمال ہونے والی اصطلاحات سے بھی کام لے کر بات کو سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے۔

روح، انسانی جسم میں ربانی عنصر کی علامت ہے۔ نفس، انسانی شخصیت اور ذات کا دوسرا نام ہے، جبکہ قلب جسم کے اندر قوت عاملہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ جہاں تک روح کا تعلق ہے، اس کا اصل مسکن، عالم ارواح ہے۔ یہ کسی جسم کے لیے مخصوص ہو کر زمانی اور مکانی زندگی کی شکل میں اپنا اظہار کرتی ہے۔ قرآن حکیم نفس انسانی کی ابتدا تین جہتیں بیان کرتا ہے (۱) نفس امارہ انسان کو بدی کی طرف راغب کرتا ہے۔ یہ شہوانی اور آتشی جذبات کا ماخذ ہے۔ اس مرحلے پر ذات، لالچ، خود غرضی اور طمع کی صورت میں انسان کو مادی مقاصد کے حصول کی کوشش میں لگا دیتی ہے۔ (۲) نفس لوامہ ملامت گر ہے۔ یہ نیکی اور برائی کے درمیان فرق سے آگاہ کرتا ہے۔ یہ اخلاقی شعور کی بیداری کا مقام ہے۔ یہاں انائے عقلی تشکیل پذیر ہوتی ہے، لیکن یہ انائے عقلی حقیقت مطلقہ کا ادراک نہیں کر سکتی۔ (۳) نفس مطمئنہ کے درجے پر، نفسی جذبات، اطمینان اور خاموشی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ یہاں انسان کی شخصیت، وحدت کے براہ راست ادراک کے طفیل توحید کے خالص نظریے تک رسائی حاصل کر لیتی ہے۔ باطنی تضادات ختم ہو جاتے ہیں اور ابدی ہم آہنگی اور یگانگت کی صورت میں کامل سکون حاصل ہوتا ہے، مثلاً سورہ الفجر (۲۷ تا ۳۰)۔ نفس کے اسی درجے کو "قلب" کا نام دیا گیا ہے۔ قلب، وجود کی الوہی جہت کی دہلیز ہے۔ یہ وہ قوت عاملہ ہے جو اعلیٰ درجے پر وہی کام انجام دیتی ہے جو ادنیٰ درجے پر آنکھ، کان اور ناک اور دیگر اعضائے حسی انجام دیتے ہیں۔ یہ جسم کا مرکز ہونے کے اعتبار سے باقی جسم کے مقابلے میں ماورائی جہت رکھتا ہے، مثلاً سورۃ الحج (۴۶)۔

نفس کے ان قرآنی درجات کا ہر مقالہ نگار نے بہ تصریح ذکر کیا ہے۔ یہ تمام مضامین اور خود مرتب کا کتاب پر مقدمہ، سب مل کر نفس انسانی کو قرآنی تناظر میں سمجھنے میں بڑے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کتاب کے مطالعے سے انسان کے مقصد تخلیق اور اس کی باطنی دنیا کے متعلق بڑی قیمتی باتیں سامنے آتی ہیں۔ قاری محسوس کرتا ہے کہ ایک کامیاب اور خدا کی مکمل رضا کی حامل زندگی گزارنے کے لیے قرآن ہی بہترین رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

ترجمے کی زبان صاف اور ستھری ہے۔ کتاب کا ظاہر خوب صورت ہے اور طباعت کی غلطی کہیں نظر نہیں آتی۔ بہرحال ایک بات کا شدت سے احساس ہوتا ہے کہ اس کتاب سے زیادہ تر وہی لوگ صحیح استفادہ کر سکتے ہیں جنھیں قرآن کا فہم، عربی زبان پر دسترس اور فلسفہ کے رموز سے واقفیت حاصل ہے۔