

## اصلاح نفس کے طریقے

شیخ شرف الدین احمد یحییٰ منیری

شیخ شرف الدین احمد بن یحییٰ منیری (متوفی ۶۱۳۸۱) معروف صوفی بزرگ ہیں۔ منیر (بہار) میں پیدا ہوئے۔ ان کے مکتوبات کے کئی مجموعے ہیں۔ ان میں مکتوبات صدی، مکتوبات ہست و ہشت اور سہ صدی مکتوبات ہست مشہور ہیں۔ دیگر تصانیف میں شرح آداب المریدین، لطائف المعانی اور تحفہ غیبی شامل ہیں۔ ملفوظات میں معدن المعانی اور مسع المعانی شائع ہو چکے ہیں۔ ان کے خطوط تذکیر و تزکیہ اور اصلاح کے لیے نہایت موثر ہیں۔ انھوں نے اپنے خطوط میں امرا، وزرا اور خود سلطان فیروز تغلق کو عدل و انصاف اور رعایا سے نیک سلوک کرنے کی تلقین بھی کی۔ قصبہ بہار شریف (بھارت) میں آپ کا انتقال ہوا۔ ذیل کا مضمون مکتوبات صدی، ترجمہ سید شاہ محمد الیاس بہاری سے ماخوذ ہے۔ (مدیر)

آدمی کی طبیعت سرکش واقع ہوئی ہے۔ اس کی طینت بری صفتوں اور خراب اخلاق سے مرکب ہے، جیسا کہ آیات قرآنی اور احادیث نبویؐ میں آیا ہے۔ جب نفس امارہ کے تسلط کی شرارتوں کا اثر انسان کے احوال پر غلبہ کرتا ہے تو یہ گمراہیوں اور خسارے میں پڑ کر ایمان کی روشنی سے محروم رہ جاتا ہے اور درگاہ رب العزت سے دور ہو جاتا ہے۔ نفس امارہ، دل کا دشمن اور دین کا مخالف ہے۔ یہ ہمیشہ اپنی ہی تدبیر میں لگا رہتا ہے اور احکام شرع کی بجا آوری اور اس کی پیروی سے سرکشی کرتا ہے۔ آدمی کے لیے نفس کی آفت کفر کے قتلوں سے کہیں زیادہ بدتر ہے اور شیطان کی شرارت و مکر سے بھی بڑھ چڑھ کر ہے، کیونکہ آدمی سے اس کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ آدمی کا بڑا دشمن اور سخت ترین بلائی نفس ہے، یہ اندرونی دشمن ہے۔ اسی لیے اس کی دوا علاج بھی مشکل اور بہت دشوار ہے۔ جب چور گھر کے اندر ہی ہوتا ہے تو اس کو دفع کرنا آسان نہیں ہوتا۔ دوسری دقت یہ ہے کہ نفس ایک ایسا دشمن ہے جو آدمی کو محبوب اور پیارا ہوتا ہے اور محبوب کی عیب بینی سے آدمی اندھا ہوتا ہے۔ اس لیے یہ نفس کی جو کچھ تباہ کاریاں دیکھتا ہے ان کو نیکی اور پھلائی سمجھتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو آدمی اس نفس کے ہاتھوں جلد ہی

تباہی اور ہلاکت میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اسے ان باتوں کی خبر تک نہیں ہوتی۔

مجاہدہ نفس کا صحیح طریقہ

جب تم ذرا ٹھنڈے دل سے غور کرو گے تو تمہیں معلوم ہو گا کہ سارے فتنے فساد، تباہی و بربادی، خواری و ہلاکت، معصیت و آفت جو مخلوق کو اول روز پیدائش سے پیش آتی ہیں اور قیامت تک پیش آئیں گی، وہ اسی نفس کی بدولت ہیں۔ جو شخص بھی بلاؤں میں مبتلا ہوا، اسی نفس کی وجہ سے ہوا۔ اگر ہوا سے نفس گمراہ نہ کرتی تو ضلالت اور معصیت کے فتنے کا وجود قیامت تک نہ پایا جاتا اور ساری مخلوق امن و سلامتی میں دن گزارتی۔ جب اتنا بڑا دشمن بغل میں ہو تو عقل مند کے لیے ضروری ہے کہ اسے دبا کر زیر کرے اور اس سے چھٹکارا پانے کی جدوجہد کرتا رہے۔ اس پر یکبارگی دھاوا بول دینا ممکن نہیں جیسا کہ دیگر دشمنوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ کیونکہ نفس طالب کی سواری اور آلہ ہے، اس لیے دفعتاً اس کو زیر کرنا اور یکبارگی اس کا چھوڑ دینا دشوار ہے۔ ایسا کرنے میں ضرر اور نقصان کا احتمال ہے۔ اس لیے انسان کو میانہ روی اختیار کرنے کی ضرورت ہے، اس طرح کہ اس کی پرورش کرو اور قوت دیتے ہوئے اس پر کاموں کا بوجھ ڈالو کہ وہ متحمل ہو سکے، اور اس حد تک کمزور کرو اور سختی سے کام لو کہ تمہارے حکم سے گریز نہ کرے۔ اس کے علاوہ جو طریقے ہیں وہ غلط ہیں۔

حدیث میں آیا ہے کہ سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کو دیکھا کہ سخت ریاضت اور مجاہدہ شائقہ کی وجہ سے نہایت کمزور ہو گئے تھے اور ہاتھ پاؤں ہلانے سے بھی عاجز تھے۔ ان کی آنکھیں حلقوں میں دھنس گئی تھیں۔ جب حضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ حال دیکھا تو پسند نہ فرمایا اور کہا: ”يَا عَبْدَ اللَّهِ إِنَّ النَّفْسَ عَلَيْكَ حَقًّا (اے عبداللہ، تمہارے اوپر تمہارے نفس کا بھی حق ہے)“ اس سختی سے ہاتھ کھینچ لو۔ اگر نفس کو ہلاک کرنے کا ارادہ کرو گے تو پکڑے جاؤ گے اور گنہگار ہو گے۔“ اس سے معلوم ہوا کہ ریاضت اور مجاہدہ نفس کے لیے علم کی ضرورت ہے تاکہ ایسا طریقہ اختیار کیا جائے کہ نفس ہلاک بھی نہ ہو، اور نہ تم پر غالب ہو سکے اور نہ تمہاری نافرمانی کر سکے۔

اصلاحِ نفس میں اعتدال کی راہ

پس میانہ روی کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے منہ میں تقویٰ کی لگام ڈالو اور پرہیزگاری اختیار کرو۔ اگر تم یہ خیال کرتے ہو کہ نفس ایک نافرمان، سرکش اور موذی جانور ہے تو تم اس کے منہ میں کس طرح لگام دو گے! تو جان رکھو کہ اس میں حیلے کی ضرورت ہے۔ پہلے اس کو ذرا نرم کرو تاکہ لگام لینے کے قابل ہو جائے۔ اس راستے کے عالموں نے کہا ہے کہ نفس کو نرم کرنے کے تین طریقے ہیں:

ایک، یہ کہ نفس کو خواہشوں اور لذتوں سے روک دو، کیونکہ جب چوپائے دانہ گھاس نہیں پاتے تو

نرم ہو جاتے ہیں۔ عالموں میں سے کسی نے کہا ہے کہ نفس کی سرکشی اور جہالت اس حد تک ہوتی ہے کہ جب وہ چاہتا ہے کہ گناہ کرے اور عذاب مول لے، اور تم اس وقت خدا، رسول، جملہ انبیاء، کتاب اور سلف صالحین کو شفیع بنا کر سامنے لاؤ، اور موت، قبر، قیامت، بہشت اور دوزخ سب اس کے سامنے رکھ دو، تو بھی وہ ہرگز باز نہ آئے گا، نہ گناہ سے پیچھے ہٹے گا، نہ خواہشوں سے دست بردار ہو گا۔ لیکن جب دانہ پانی روک دیا جائے گا تو ساری شرارتیں غائب ہو جائیں گی۔

دوسرے، یہ کہ عبادت کا بھاری بوجھ اس پر لا دو کیونکہ جب ٹخپر زیادہ بھاری بوجھ لا دیا جاتا ہے تو وہ سیدھا ہو جاتا ہے، خاص کر ایسی حالت میں کہ دانہ پانی کی مار اس پر پڑ چکی ہو۔

تیسرے، یہ کہ خداوند تعالیٰ سے امداد مانگو اور اس کی بارگاہ میں پناہ ڈھونڈو۔ بغیر اس کے، اس کی شرارتوں سے چھٹکارا ممکن نہیں۔ اگر ان تینوں چیزوں پر قائم رہو گے تو تمہارا سرکش نفس تمہارا فرماں بردار ہو جائے گا اور لگام قبول کر لے گا۔ جب ایسی حالت دیکھو تو جلدی کرو اور تقویٰ کی لگام اس کے منہ میں ڈال دو اور اس کی شرارت سے بے فکر ہو جاؤ۔

### تقویٰ کیا ہے؟

اگر تم پوچھو کہ تقویٰ کیا ہے جس کی لگام بنائیں؟ تو سنو! تقویٰ ایک بہت بڑا خزانہ ہے۔ ایک وسیع ملک ہے جس میں دنیا اور آخرت کی تمام چیزیں جمع کر کے رکھ دی گئی ہیں اور اسی کے تحت ایک خصلت رکھی ہے جس کا نام تقویٰ ہے۔ حضرت قتادہ رضی اللہ عنہ نے کہا ہے کہ نوریت میں ہے کہ اے بنی آدم، تقویٰ اختیار کرو اور جہاں چاہے آرام کی نیند سو رہو۔ یہ خصلت تمام نیکیوں کی جامع ہے اور جملہ مہمت کے لیے کلنی ہے۔ بندے کو تمام درجات اور کرامات پر پہنچا دیتی ہے۔ یہ ایک ایسی اصل ہے کہ اس سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔

اب سنو! نفسہو زابدی میں ہے کہ تقویٰ کی دو قسمیں ہیں: ”اصل“ اور ”فرع“۔ ”اصل“ تو کفر سے توبہ کر کے ایمان لانا ہے اور ”فرع“ گناہوں کو چھوڑ کر طاعت و بندگی کرنا۔ مشائخ نے کہا ہے کہ تقویٰ کی تین منزلیں ہیں: ایک، شرک سے تقویٰ۔ دوسرے، بدعات سے تقویٰ۔ تیسرے، معاصی سے تقویٰ۔ پس تقویٰ کے یہ معنی ہوئے کہ دین میں جن جن باتوں سے ضرر و نقصان کا ڈر ہے، ان سے پرہیز کرنا۔ تم نہیں دیکھتے کہ پرہیز کرنے والے بیمار کو بھی ”متقی“ کہتے ہیں کیونکہ کھانے پینے کی چیزوں اور ایسے پھل وغیرہ سے جو اس کو نقصان پہنچانے والے ہیں، پرہیز کرتا ہے۔ وہ چیزیں، جن سے دین میں نقصان کا خوف ہے، ان کی دو قسمیں ہیں: ایک، محض حرام و معصیت اور دوسرے، حلال چیزوں میں زیادتی اور فضولیات۔ یہ بہت ہوتا ہے کہ حلال چیزوں میں زیادتی آدمی کو حرام اور گناہ کی طرف لے جاتی ہے۔ جو محض

چاہے کہ دین میں نقصان لانے والی باتوں سے امن میں رہے، اس کے لیے ضروری ہے کہ محض حرام اور معصیت سے پرہیز کے علاوہ حلال فضول سے بھی اپنا دامن بچائے رکھے۔ پس جامع و مانع تقویٰ ان چیزوں سے پرہیز کرنا ہے جو معصیت ہیں اور دین کو نقصان پہنچانے والی ہیں اور فضول حلال سے بھی دامن بچانا ہے۔ اس کام میں غفلت نہیں کرنی چاہیے۔ فرصت کو غنیمت جانیں، ممکن ہے کہ ہم آئندہ تقویٰ کرنا چاہیں اور نہ کر سکیں۔

### دنیا کی بے ثباتی

حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے کہا ہے کہ دنیا تین دن کی ہے۔ ایک، وہ کل جو گزر چکا جس سے تجھے کچھ ہاتھ نہ آیا۔ دوسرے، وہ کل جو آنے والا ہے، اس کے متعلق نہیں معلوم تو اسے پائے گا، یا نہ پائے گا۔ تیسرا وہ دن ہے جس میں تو اس وقت ہے۔ لے دے کے یہی تیرے ہاتھ میں ہے، اس کو غنیمت جان۔ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے کہا ہے کہ دنیا تین ساعت سے زیادہ نہیں ہے۔ ایک ساعت گزر چکی جس سے تو نے کچھ حاصل نہ کیا۔ دوسری ساعت کا یقین نہیں کہ پائے گا یا نہ پائے گا۔ تیسری ساعت وہ کہ تو اس میں ہے، تو درحقیقت تیری عمر یہی ایک ساعت ہے۔ ایک محقق بزرگ نے کہا ہے کہ دنیا تین سانس کے برابر ہے۔ ایک سانس تو گزر چکی اور اس میں جو کچھ تو نے کیا دھرا ہے، تجھے معلوم ہے۔ دوسری سانس کا حال معلوم ہی نہیں کہ آئے گی یا نہ آئے گی۔ تیسری سانس وہ جو تو نے لی ہے۔ اکثر لوگوں کو دیکھا ہے کہ ایک سانس کے بعد دوسری سانس نہیں لے سکے اور مر گئے۔ پس تم نہ ایک دن کے مالک ہو، نہ ایک ساعت کے، بس یہی ایک سانس تمہاری ہے۔ لہذا ہوش سنبھالو، اٹھ بیٹھو، اور جلدی کرو، اور اسی سانس میں توبہ اور بندگی کر لو۔ ممکن ہے دوسری سانس نہ آئے اور خاتمہ ہو جائے۔

رزق و روزی کا غم نہ کرو۔ یاد رکھو! وہ آدمی تباہ ہو جاتا ہے جو ایک دن یا ایک ساعت کا غم کرتا ہے، جب کہ وہ دوسری ہی سانس میں مرجائے گا۔ اور وہ یاد کرو جو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے: خدا کی قسم! میں زمین پر قدم رکھنے کے بعد گمان نہیں کرتا کہ قدم اٹھاؤں گا یا نہ اٹھاؤں گا، لقمہ منہ میں لے کر یقین نہیں کرتا کہ اسے حلق سے اتار سکوں گا۔ پس انسان کو چاہیے کہ اس پر قائم ہو جائے اور رات دن اسی کو یاد کرتا رہے، باہرور اس کی امیدیں مختصر ہو جائیں گی اور اپنے نفس کو بندگی میں تیزی، توبہ میں جلدی، دنیا میں زہد اور موت کے لیے تیاری میں مشغول ہونے والا دیکھے گا۔