اصلاحِ نفس اور اسماے حسنٰی

پروفیسر ڈاکٹر احسان الحق ○

جس طرح یہ کائنات اللہ کے رازوں میں ایک بہت بڑا راز ہے' اسی طرح انسان بھی تخلیق کے عجائبات میں ایک منفرد حیثیت رکھتا ہے۔ جس طرح روز بروز کائنات کی وسعتیں اور بے کرانیاں انسان پر کھلتی جا رہی ہیں اور وہ حیرتوں کے ایک اتھاہ سمندر میں اترتا چلا جا رہا ہے' اسی طرح خود اس کے وجود کے بارے میں بھی نت نئی معلومات' نفسیات و مابعد النفسیات' شعور و لاشعور کے مسائل' ماحول اور موروثی رویوں کے بارے میں نت نئی تحقیقات اسے اپنے وجود کا ایک نیا شعور عطا کر رہی ہیں۔ علم البشریات کی ہر شاخ ایک مستقل علم کی حیثیت اختیار کر چکی ہے۔

انسان کے اخلاقی وجود کے بارے میں قرآن مجید سے بہت واضح رہنمائی ملتی ہے۔ اس کی روشنی میں انسانی وجود کے تین پہلو قابل غور ہیں: ۱۔ روح' ۲۔ نفس' ۳۔ جسم۔

"روح" انسانی وجود کا علوی (بالائی) پہلو ہے۔ وَنَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ (الحجر ۲۹:۱۵) اور میں نے اس میں اپنی روح پھونکی--- "روح" انسان کا رشتہ خدا سے قائم کرتی ہے۔ اسی لیے اسے امر ربی کہا گیا۔ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ (بنی اسرائیل ۱۷:۸۵) کہہ دیجیے کہ روح میرے رب کا امر ہے--- "روح" انسان کو بلندیوں کی طرف کھینچتی ہے بلکہ وجود انسانی میں روح خداوندی ہی انسانیت کا حقیقی شرف ہے۔ جسم مٹی سے بنا ہے۔ لہٰذا جسم کا رجحان زمین کی طرف ہے۔ وجود انسانی میں جسمانی تقاضے وجود کا سفلی (پست) پہلو ہیں۔ زن' زر اور زمین کی محبت اسی وجود کے کرشمے ہیں۔ نفس ان دونوں کے درمیان ہے۔ نفس کا ایک حصہ روح کے تقاضوں پر مبنی ہے' بلندیوں کی طرف مائل ہے' جب کہ دوسرا حصہ حیوانی تقاضوں پر مبنی ہے اور پستیوں کی طرف مائل ہے۔ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰهَا (الشمس ۹۱:۸) کا یہی مفہوم ہے کہ اللہ نے نفس انسانی میں فجور (برائی) اور تقویٰ دونوں رکھ دیے ہیں۔

○ پروفیسر' شعبہ عربی' جامعہ کراچی

گویا نفس میں روح اور جسم دونوں کے تقاضے جمع کر دیے گئے ہیں۔ اب یہ انسان پر منحصر ہے کہ وہ اپنے عمل کے ذریعے نفس کے کون سے تقاضوں کو جلا دیتا ہے۔ اگر وہ حیوانی وجود کے زمینی تقاضوں کو پورا کرنا اپنا مقصد حیات بنا لیتا ہے' تو وہ اپنی روح کو گھائل کر لیتا ہے۔ مادی اور شہوانی تقاضوں کا غلبہ بالآخر اسے حیوانات بلکہ ان سے بھی بدتر درجے پر گرا دیتا ہے۔ ثُمَّ رَدَدْنٰهُ اَسْفَلَ سٰفِلِيْنَ (التین ۹۵: ۵) پھر ہم نے اسے پست ہونے والوں کے پست ترین درجے کی طرف لوٹا دیا۔ اُولٰٓئِكَ كَالْاَنْعَامِ بَلْ هُمْ اَضَلُّ (الاعراف ۷: ۱۷۹) یہ لوگ جانوروں کی طرح ہیں' بلکہ ان سے بھی بدتر ہیں--- نفس کے حیوانی تقاضوں پر قابو نہ پانا ہی انسان کی ناکامی ہے۔ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا (الشمس ۹۱:۱۰) اور یقیناً وہ ناکام ہوا جس نے اسے خاک میں ملایا--- زمین اور متعلقات زمین میں انسان کی حد سے بڑھی ہوئی دلچسپی اس کے لیے آسمانوں کے دروازے بند کر دیتی ہے۔ اِنَّ الَّذِيْنَ كَذَّبُوْا بِاٰيٰتِنَا وَاسْتَكْبَرُوْا عَنْهَا لَا تُفَتَّحُ لَهُمْ اَبْوَابُ السَّمَآءِ وَلَا يَدْخُلُوْنَ الْجَنَّةَ حَتّٰى يَلِجَ الْجَمَلُ فِيْ سَمِّ الْخِيَاطِ ط (الاعراف ۷: ۴۰) یقین جانو' جن لوگوں نے ہماری آیات کو جھٹلایا ہے اور ان کے مقابلے میں سرکشی کی ہے' ان کے لیے آسمان کے دروازے ہرگز نہ کھولے جائیں گے۔ ان کا جنت میں جانا اتنا ہی ناممکن ہے جتنا سوئی کے ناکے سے اونٹ کا گزرنا۔

نفس کے شرور سے کیسے آگاہی حاصل کی جائے' یہ کوئی آسان کام نہیں۔ اس کے لیے ایسے ہی طبی معائنے کی ضرورت ہے' جیسے جسم کے لیے طبی معائنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر جسمانی طبی معائنے سے غفلت برتی جائے تو متعدد جسمانی امراض اندر ہی اندر پرورش پاتے رہتے ہیں۔ پھر اچانک طبی معائنے پر معلوم ہوتا ہے کہ جسم کا بڑا حصہ کینسر کا شکار ہو چکا ہے' یا دل کی بیشتر نالیاں بند ہو چکی ہیں' اور انسان موت کے دہانے پر کھڑا ہے۔ یہی صورت حال نفس کی بیماریوں کی بھی ہے کہ اگر خود احتسابی (مراقبہ) کے ذریعے گاہے گاہے نفس کا طبی معائنہ نہ کیا جائے تو نفس کے اندر متعدد بیماریاں جڑ پکڑ لیتی ہیں۔ دنیا کی محبت' نفرت' بغض اور تعصب کی بیماریاں' نفس انسانی کو بیمار کر دیتی ہیں اور اس کے علوی روحانی پہلو کو گہنا دیتی ہیں۔ اس کے اندر خیر اور بھلائی کو دبا دیتی ہیں۔ خود احتسابی کے ذریعے نفس کے امراض پر مطلع ہونا کافی نہیں ہے' شفا اسی وقت ہو گی جب مؤثر علاج کی ضروری تدابیر اختیار کی جائیں گی۔ بالکل اسی طرح جس طرح ہم جسمانی بیماریوں کے انکشاف پر ان کے علاج کا اہتمام کرتے ہیں۔

نفس کی بیماریوں کا علاج کیسے کیا جائے؟ اس کے متعدد طریقے ہو سکتے ہیں۔ علما و صوفیا نے اپنے اپنے ذوق اور روحانی تجربے کے تحت مختلف قسم کے مریضوں کے لیے مختلف علاج تجویز کیے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سکھائی ہوئی دعائیں بھی ہماری راہنما ہیں۔ آپؐ نے فرمایا:

اَللّٰهُمَّ لَا تَكِلْنَا اِلٰى اَنْفُسِنَا فَنَعْجِزَ وَلَا اِلَى النَّاسِ فَنَضِيْعَ ' اے اللہ' تو ہمیں ہمارے نفسوں کے سپرد نہ کیجیو کہ ہم ڈھیر ہو جائیں' اور نہ تو ہمیں لوگوں کے سپرد کر کہ ہم برباد ہو جائیں۔

اَللّٰھُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِیْ اِلٰی نَفْسِیْ طَرْفَةَ عَیْنٍ وَاَصْلِحْ لِیْ شَاْنِیْ' اے اللہ' میں تیری رحمت کا سوالی ہوں۔ پس تو مجھے ایک پلک جھپکنے کے برابر بھی میرے نفس کے سپرد نہ کر' اور میرے احوال کی اصلاح فرما دے۔

ان دعاؤں کے ساتھ ساتھ تزکیہ کا ایک بہترین ذریعہ اسماے حسنیٰ کا ذکر ہے جو قرآن حکیم کی آیات کے تمات (خواتیم) میں مذکور ہیں۔ یہ اسماے حسنیٰ جہاں بہت سے امراض کا علاج ہیں' وہیں بہت سے استفسارات (سوالات) کا جواب بھی ہیں۔ قرآن حکیم اہل ایمان کے لیے کتاب ہدایت ہونے کے ساتھ ساتھ کتاب شفا بھی ہے:

قُلْ هُوَ لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا هُدًی وَّشِفَآءٌ (حم السجدہ ۴۱: ۴۴) کہہ دیجیے یہ قرآن اہل ایمان کے لیے ہدایت اور شفا ہے۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ (بنی اسرائیل ۱۷: ۸۲) اور ہم اس قرآن میں وہ کچھ نازل کرتے ہیں جو اہل ایمان کے لیے شفا اور رحمت ہے۔

قرآن حکیم کا یہ دعویٰ شفا صرف نفس کی بیماریوں کے لیے ہی نہیں بلکہ جسمانی بیماریوں کے لیے بھی ہے۔ اس لیے کہ نفس کے مادی و روحانی تقاضوں کا اختلال (عدم توازن) براہ راست جسم کو بھی متاثر کرتا ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

اور اے نبیؐ' ان کے سامنے اس شخص کا حال بیان کرو جس کو ہم نے اپنی آیات کا علم عطا کیا تھا مگر وہ ان کی پابندی سے نکل بھاگا۔ آخرکار شیطان اس کے پیچھے پڑ گیا۔ یہاں تک کہ وہ بھٹکنے والوں میں شامل ہو کر رہا۔ اگر ہم چاہتے تو اسے ان آیتوں کے ذریعے سے بلندی عطا کرتے' مگر وہ تو زمین ہی کی طرف جھک کر رہ گیا اور اپنی خواہش نفس ہی کے پیچھے پڑا رہا' لہٰذا اس کی حالت کتے کی سی ہو گئی کہ تم اس پر حملہ کرو تب بھی زبان لٹکائے رہے اور اسے چھوڑ دو تب بھی زبان لٹکائے رہے (الاعراف ۷: ۱۷۵-۱۷۶)۔

اس آیت میں دنیا کی حد سے بڑھی ہوئی محبت کی بیماری کی طرف اشارہ ہے جو ایک انسان کو شرف انسانیت سے محروم کر کے اس میں کتے جیسے خصائل پیدا کر دیتی ہے۔ حد سے بڑھا ہوا یہ لالچ اسے نفسیاتی و جسمانی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ذہنی دباؤ' اعصابی ٹوٹ پھوٹ' بلند فشار خون کے متعدد اسباب میں سے ایک بڑا سبب حب دنیا ہے۔

مشکل یہ ہے کہ ایک مومن خود احتسابی کے نتیجے میں نفس کی بیماریوں پر مطلع ہونے کے باوجود ان پر قابو پانے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اعلیٰ اخلاقی بلندیوں کی راہ میں اس کی داخلی (نفسیاتی) و خارجی (معاشرتی) گرہیں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ کون نہیں چاہتا کہ اس سے بخل کی بیماری جاتی رہے۔ کون نہیں چاہتا کہ وہ

اپنی حاجتوں کی طلب میں صرف اللہ کا محتاج ہو اور خلق سے بے نیاز ہو جائے۔ کون نہیں چاہتا کہ اس کا دل بغض و حسد کے جراثیم سے پاک ہو جائے۔ کون نہیں چاہتا کہ اس کی زبان سے کسی کو کوئی تکلیف نہ پہنچے اور وہ اپنی گفتار و کردار میں اللہ کی برہان بن جائے۔ ان سب چاہتوں کے باوجود وہ ان اوصاف کو سماجی و نفسیاتی اور موروثی (جینیاتی) اسباب کے تحت اپنے اندر عملاً پیدا نہیں کر پاتا۔

خواہش اور نیت کی اپنی اہمیت ہے لیکن یہ جب ہی مؤثر ہو گی جب عملی اقدامات کیے جائیں۔ عمل اور کوشش میں ذکر الٰہی سے مدد ملتی ہے۔ اس کا ایک طریقہ اسماے حسنٰی کا ذکر ہے۔ ارشاد ہے:

وَلِلّٰهِ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى فَادْعُوْهُ بِهَا ص وَذَرُوا الَّذِيْنَ يُلْحِدُوْنَ فِيْٓ اَسْمَآئِهٖ ط (الاعراف ۷: ۱۸۰) اللہ اچھے ناموں کا مستحق ہے، اس کو اچھے ہی ناموں سے پکارو اور ان لوگوں کو چھوڑ دو جو اس کے نام رکھنے میں راستی سے منحرف ہو جاتے ہیں۔

قرآن حکیم کی آیات کے تمات جن اسماے حسنٰی پر ختم ہوئے ہیں وہ محض حسن کلام نہیں ہیں بلکہ ہر اسم مبارک اس کیفیت کا علاج اور اس مرض کی شفا ہے جس کا ذکر آیت میں کیا گیا ہے۔

چنانچہ اندیشہ فقر اور بخل کا علاج یاوَاسِعُ یاعَلِیْمُ کا ذکر ہے۔ سورہ بقرہ میں ہے:

شیطان تمھیں مفلسی سے ڈراتا ہے اور شرمناک طرز عمل اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے، مگر اللہ تمھیں اپنی بخشش اور فضل کی امید دلاتا ہے۔ اللہ بڑا فراخ دست اور دانا ہے، (وَاسِعٌ عَلِیْمٌ) (۲: ۲۶۸)۔

مایوسی، ناامیدی اور بے یقینی کا علاج یاوَلِیُّ ہے۔ سورہ شوریٰ میں ارشاد ربانی ہے:

وہی ہے جو لوگوں کے مایوس ہو جانے کے بعد مینہ برساتا ہے، اور اپنی رحمت پھیلا دیتا ہے اور وہی قابل تعریف ولی ہے، (وَلِیُّ) (۴۲: ۲۸)۔

اچھی گفتگو اور اچھی عادتیں پیدا کرنے کے لیے سورہ حج کی آیت ۲۴ کی روشنی میں یَاحَمِیْدُ کا ذکر نہایت مؤثر ہو گا، باذن اللہ۔

اور (یہ اہل جنت) پاکیزہ قول کی طرف ہدایت دیے گئے اور محمود راستہ کی طرف ان کی رہنمائی کی گئی، (الْحَمِیْدِ) (۲۲: ۲۴)۔

اعزہ و اقربا اور دوستوں کے درمیان فساد کے خاتمے (نزغ شیطانی ختم کرنے) کے لیے اور تعلقات کی بحالی کے لیے سورہ یوسف کی آیت ۱۰۰ اور سورہ حج کی آیت ۵۲ کی روشنی میں یَاعَلِیْمُ یَاحَکِیْمُ کا ذکر نہایت مؤثر ہو گا۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ دونوں آیات کا خاتمہ عَلِیْمٌ حَکِیْمٌ کے اسماے حسنٰی پر ہوا ہے۔

شیطان کے وسوسوں اور اس کی چالوں کے مقابلے کے لیے سورہ بنی اسرائیل کی ان آیات کی

روشنی میں یَاوَکِیْلُ کا ذکر نہایت مؤثر ہو گا:

اور یاد کرو جب کہ ہم نے ملائکہ سے کہا کہ آدم کو سجدہ کرو، تو سب نے سجدہ کیا، مگر ابلیس نے نہ کیا۔ اس نے کہا "کیا میں اس کو سجدہ کروں جسے تو نے مٹی سے بنایا ہے؟" پھر وہ بولا "دیکھ تو سہی، کیا یہ اس قابل تھا کہ تو نے اسے مجھ پر فضیلت دی؟ اگر تو مجھے قیامت کے دن تک مہلت دے تو میں اس کی پوری نسل کی بیخ کنی کر ڈالوں، بس تھوڑے ہی لوگ مجھ سے بچ سکیں گے"۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: "اچھا تو جا، ان میں سے جو بھی تیری پیروی کریں، تجھ سمیت ان سب کے لیے جہنم ہی بھرپور جزا ہے۔ تو جس جس کو اپنی دعوت سے پھسلا سکتا ہے، پھسلا لے، ان پر اپنے سوار اور پیادے چڑھا، مال اور اولاد میں ان کے ساتھ ساجھا لگا، اور ان کو وعدوں کے جال میں پھانس--- اور شیطان کے وعدے ایک دھوکے کے سوا اور کچھ بھی نہیں--- یقیناً میرے بندوں پر تجھے کوئی اقتدار حاصل نہ ہو گا، اور توکل کے لیے تیرا رب کافی ہے" (وَکِیلاً) (۱۷: ۶۱-۶۵)۔

شدید قسم کے اضطراب و بے چینی اور احساس تنہائی کے لیے یَاتَوَّابُ یارحیمُ کا ذکر سورہ توبہ کی آیت ۱۱۸ کی روشنی میں نہایت مفید ہو گا، باذن اللّٰہ۔ اس آیت میں حضرت کعبؓ بن مالک اور ان کے ساتھیوں کی توبہ کی قبولیت کا ذکر ان کی نفسیاتی کیفیت کی تفصیل کے ساتھ مذکور ہے۔ آیت کا ترجمہ ملاحظہ فرمایئے:

اور ان تینوں کو بھی اس نے معاف کیا جن کے معاملے کو ملتوی کر دیا گیا تھا۔ جب زمین اپنی ساری وسعت کے باوجود ان پر تنگ ہو گئی اور ان کی اپنی جانیں بھی ان پر بار ہونے لگیں اور انھوں نے جان لیا کہ اللہ سے بچنے کے لیے کوئی جاے پناہ خود اللہ ہی کے دامن رحمت کے سوا نہیں ہے، تو اللہ اپنی مہربانی سے ان کی طرف پلٹا تاکہ وہ اس کی طرف پلٹ آئیں۔ یقیناً وہ تواب اور رحیم ہے (۹: ۱۱۸)۔

خلق سے بے نیازی اور توقعات وابستہ نہ کرنے کے لیے سورہ فاطر اور سورہ محمد کی آیات کی روشنی میں یَاغَنِیُّ کا ذکر مؤثر ہو گا، باذن اللّٰہ۔

سورہ فاطر کی آیت کا ترجمہ ہے:

اے لوگو، تم سب اللہ کے محتاج ہو اور اللہ تو غنی و حمید ہے (۳۵: ۱۵)۔

سورہ محمد میں ارشاد ہوا:

دیکھو، تم لوگوں کو دعوت دی جا رہی ہے کہ اللہ کی راہ میں مال خرچ کرو۔ اس پر تم میں سے کچھ لوگ ہیں جو بخل کر رہے ہیں، حالانکہ جو بخل کرتا ہے وہ درحقیقت اپنے آپ ہی سے بخل کر رہا ہے۔ اللہ تو غنی ہے، تم ہی اس کے محتاج ہو۔ اگر تم منہ موڑو گے تو اللہ تمھاری جگہ کسی اور قوم کو

لے آئے گا اور وہ تم جیسے نہ ہوں گے (۴۷: ۳۸)۔

گویا بخل کا علاج اور خلق کی محتاجی دونوں کا علاج یَاغَنِیُّ کا اسم مبارک ہے۔

بیشتر امور غیبیہ کی آیات کا خاتمہ اسم مبارک قدیر پر ہوا ہے۔ سورہ شوریٰ کی آیات ۴۹-۵۰ کا ترجمہ ملاحظہ ہو:

> اللہ زمین اور آسمانوں کی بادشاہی کا مالک ہے، جو کچھ چاہتا ہے پیدا کرتا ہے۔ جسے چاہتا ہے لڑکیاں دیتا ہے۔ جسے چاہتا ہے لڑکے دیتا ہے، جسے چاہتا ہے لڑکے اور لڑکیاں ملا جلا کر دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے۔ وہ سب کچھ جانتا اور ہر چیز پر قادر ہے، (عَلِیْمٌ قَدِیْرٌ) (۴۲: ۴۹، ۵۰)۔

اس حوالے سے سورہ الفرقان کی آیت ۵۴ ملاحظہ ہو:

> اور وہی ہے جس نے پانی سے ایک بشر پیدا کیا، پھر اس سے نسب اور سسرال کے دو الگ سلسلے چلائے۔ تیرا رب بڑا ہی قدرت والا ہے، (قَدِیْرًا) (۲۵: ۵۴)۔

لہٰذا ان امور غیبیہ یا ان کے علاوہ دیگر معاملات میں رہنمائی کے لیے یاقدیر کے ذکر یا یاعلیم یا قدیر کے ذکر کے بعد دعا مستجاب ہو گی، باذن اللّٰہ۔

یاد رہے کہ اسماے حسنٰی کے یہ فوائد انھی خاص مقاصد تک محدود نہیں ہیں جن کے لیے درج کیے گئے ہیں بلکہ ان مرکزی مقاصد کے ساتھ ساتھ یہ کئی ذیلی روحانی اور جسمانی منفعتیں بھی رکھتے ہیں جن کا دیگر آیات کی روشنی میں تعین کیا جا سکتا ہے۔

یہ بات بھی بیان کرنے کی نہیں ہے کہ مخصوص ذکر کی یہ مخصوص تاثیر کوئی میکانی عمل نہیں ہے۔ لازماً اس کا انحصار فرد کی شخصیت، کردار، رویوں اور تعلق باللہ پر ہے۔ ایمان، ہجرت اور جہاد کی جو شاہراہ قرآن نے اہل ایمان کے لیے روشن کی ہے، اس پر چلنے میں یہ ذکر تقویت کا باعث ہوتے ہیں اور راہ کی مشکلات دور کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ذکر کرنے اور اس کے تقاضے پورے کرنے کی توفیق دے تاکہ ہم اس کے فائدے حاصل کر سکیں۔

آیات کے خواتیم کی حکمتوں پر مزید غور و فکر کی ضرورت ہے۔ اس بحر کی تہہ سے ایسے ایسے موتی نکلیں گے کہ عقل دنگ رہ جائے گی اور فکر کے اس آسمان پر ایسے ستارے چمکیں گے کہ وَاَشْرَقَتِ الْاَرْضُ بِنُوْرِ رَبِّهَا (الزمر ۳۹: ۶۹) (اور زمین اپنے رب کے نور سے روشن ہو جائے گی) کا منظر چار دانگ عالم کو منور کر دے گا۔