سوال: تزکیہ نفس کی وضاحت کریں قرآن و سنت کی روشنی میں حل بتائیں۔

جواب: تعارف

خودی کو کر بلند اتنا کہ
ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے
بتا تیری رضا کیا ہے

(علامہ محمد اقبال)

نفس انسان کے اندر کا ایک انسان ہے۔ اصل میں نفس انسان کو جہاں مرضی لے جاتا ہے۔ بدی کی طرف راغب کرتا ہے۔ لیکن قرآن و سنت میں نفس کی تربیت کو بہت زور دیا گیا ہے اور اس میں بہترین علاج بھی بتایا ہے۔

2۔ لفظی معنی کے مطابق

نفس کی لفظی

معنی ایسے ذہن پاک کرنا ہے
یعنی کہ اپنے اندر کے
انسان کو ہر برائی سے
دور رکھنا ہے لیکن لغوی
معنی ہے نفس کا

3- نفس کی اصطلاحی معنی

نفس اصطلاحی معنی
کے مطابق ذہن کی بدی سے نیکی
کی طرف راغب ہونا ہے۔
کوئی انسان اپنے آپ کو
پہچان کر ہر برائی سے
دور ہو کر ذہن کا غنی اور
نیکی کے کام کی طرف
دھیان دے کر ذہن کو
نفس کی پاکائی کہا جاتا ہے

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے

"جس نے ذرہ برابر نیکی کی
اس کو اس کا صلہ
ملے گا
اور
جس نے ذرہ برابر گناہ کیا
اس کو اس کی سزا
ملے گی

(الزلزال 11-12)

6- **قرآن و سنت کے مطابق نفس کا علاج**

تزکیۂ نفس قرآن و سنت میں کثرت واضح بیان ہوا گیا ہے اور اس میں کامیابی کی ضمانت بھی بتائی گئی ہے۔

7) **تزکیۂ نفس اور فلاح دنیا اور آخرت**

قرآن مجید میں صاف الفاظ میں وعدہ کیا گیا ہے کہ جو انسان اپنے نفس کو قابو میں کرتا ہے اس کیلئے دنیا اور آخرت دونوں میں خوشخبری اور کامیابی ہے۔ تزکیۂ نفس کی اہمیت اللہ تعالیٰ نے قرآن میں یوں بیان فرمایا ہے:

بیشک فلاح پا گیا وہ شخص جس نے اپنے نفس کو قابو کیا، پس وہ کامیاب ہوا دونوں جہانوں میں۔

(الشمس ۱۰-۹)

b) نفس کا تزکیہ اور اللہ تعالیٰ کا فرمان مثال فرعون

اللہ تعالیٰ قرآن میں بار بار
تزکیہ نفس کی تاکید کرتا ہے
اور اس کی بہترین مثال
فرعون کی سرکشی کی دیتا ہے
اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ فرعون
اپنی سرکشی میں حدیں پار کر گیا
اور پھر موسیٰ نے اسے ہدایت
کی تا کہ وہ فلاح پا سکے۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے

"فرعون سرکش ہو گیا ہے،
تم (موسیٰ) اسے ہدایت
کرو اور اسے بولو
کہ وہ اپنے نفس کا تزکیہ
کرے تا کہ فلاح
پا سکے۔"

(النازعات 18-17)

c) تزکیہ نفس اور کلام پاک کی برکت

اللہ تعالیٰ نے جہاں
نفس کو کنٹرول اور اسے

نیکی کی طرف راغب کا حکم دیا ہے۔ وہاں اس نے اس کا قرآن میں علاج بھی بتایا ہے کہ انسان اپنے آپ کو اللہ کی یاد میں ڈالے اور اپنا تزکیہ نفس کرے۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے

"بیشک! اللہ کی یاد سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔"

(الرعد۔ 28)

مزید اللہ تعالیٰ فرماتا ہے،

"اے انسان! اللہ کے بتائے ہوئے راستے سے غافل نہ بن اور قرآن کو پڑھ۔ بیشک! اللہ نے قرآن میں تیرے نفس کی پاکیزگی رکھی ہے۔"

(البقرہ۔ 193)

یعنی قرآن کریم میں صرف تزکیہ نفس کی اہمیت بیان کی گئی ہے، بلکہ اس کی کامیابی اور فلاح کی خوشخبری

بھی دی گئی ہے ۔ مزید یہ کہ قرآن میں اور اللہ کی یاد میں انسان اپنے نفس کا بہترین تزکیہ کر سکتا ہے ۔

تزکیہ نفس اور ارشاد رسول صلی اللہ علیہ وسلم 1d

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی تزکیہ نفس پہ بہت زور دیا کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ہر عمل سنت تزکیہ نفس ہے اور انسان کی ذات میں بہترین نمونہ ہے ۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ۔

بیشک اپنی کی ذات میں تمہارے لیے بہترین نمونہ ہے

(القرآن 06:98)

بالکل اسی طرح نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان کو ہدایت کی ہے کہ اپنے نفس کو برائی سے روکیں اور نیکی کی طرف گامزن کریں ۔

ارشاد رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے ۔

"تم میں سے بہترین
شخص وہ ہے
جس نے اپنے نفس
کا تزکیہ کیا اور اسے
برائیوں سے دور
رکھا۔"
(ترمذی)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے
انسان کو بہترین ہدایت
کرتے ہوئے تزکیہ نفس کا
عمل بھی بتایا۔ اللہ کے رسول
صلی اللہ علیہ وسلم نے تزکیہ
نفس کو اپنی عملی زندگی
کی صورت میں بھی پیش
کیا اور اپنی امت کو
صراط مستقیم پر چلتے ہوئے
نفس کو قابو میں رکھنے
کی سفارش کی۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتا
ہے:

"میری امت میں سے
اچھا وہ ہے، جو اپنی
ذاتی لذات کو بھلا
کے اپنے بھائی (مسلمان)
کی عزت اور
حفاظت کرے۔"

بعض کہ تزکیہ نفس انسانی
زندگی میں ضروری ہے۔
انسان اپنے نفس کا تزکیہ
کرتے ہوئے صراط مستقیم پر
چلنا ہے اور اللہ تعالیٰ اور
اس کے حبیب صلی اللہ علیہ
وسلم کے بتائے ہوئے اصول
کی پیروی کرنا ہے۔

5- خلاصہ بحث

کرو مہربانی تم اہل زمیں پر
خدا مہرباں ہوگا عرش بریں پر
(علامہ محمد اقبال رحمہ)

تزکیہ نفس دو اصل انسان
کے اندر سے انسان کی پاکائی اور
ستھرائی کا نام ہے۔ قرآن و سنت
میں تزکیہ نفس کی اہمیت اور
اس کے فوائد کھلے بیان کیے
گئے ہیں۔ مزید اللہ تعالیٰ
اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان
کو تزکیہ نفس کرنے کی تلقین کی
ہے تاکہ وہ فلاح پا سکے۔