بسم اللہ الرحمن الرحیم

سلسلۃ دروسِ رمضان (02)

نفس کی تربیت اور خواہشات پر عملی کنٹرول

① روزے کا اصل مقصد؛ تقویٰ کا حصول:

فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

یَآ اَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا کُتِبَ عَلَیْکُمُ الصِّیَامُ کَمَا کُتِبَ عَلَی الَّذِینَ مِنْ قَبْلِکُمْ لَعَلَّکُمْ تَتَّقُونَ

[البقرۃ:183]

”اے ایمان والو! تم پر روزہ فرض کیا گیا ہے جیسے تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا، تاکہ تم تقویٰ اختیار کرو۔“

روزہ دراصل نفس کی عملی تربیت کا نام ہے۔ انسان بھوک اور پیاس کے باوجود، تنہائی میں بھی، صرف اللہ کے حکم کی وجہ سے اپنی خواہش کو روک لیتا ہے۔ یہی عمل نفس کو یہ سبق دیتا ہے کہ خواہش کے ہوتے ہوئے بھی رُک جانا ممکن ہے۔ اس طرح دل میں اللہ کی نگرانی کا احساس پیدا ہوتا ہے اور یہی احساس تقویٰ کی بنیاد بنتا ہے۔

جب تقویٰ پیدا ہو جاتا ہے تو نفس کی سرکشی کمزور پڑنے لگتی ہے اور انسان آہستہ آہستہ اپنی خواہشات کو اللہ کے حکم کے تابع کرنا سیکھ لیتا ہے۔ اسی لیے روزہ نفس کی تربیت اور خواہشات پر عملی کنٹرول کا پہلا اور بنیادی ذریعہ ہے۔

② روزے کے ذریعے نفس سے جہاد:

نفس کی سب سے بڑی کمزوری اس کی بے لگام خواہشات ہیں اور اسلام میں ان خواہشات پر قابو پانا ہی اصل جہاد قرار دیا گیا ہے۔ سیدنا فضالہ بن عبید رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((اَلْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ)).

”حقیقی مجاہد وہ ہے جو اپنے نفس سے جہاد کرے۔“

[صحیح] سنن الترمذی: 1621

ماہِ رمضان اسی جہاد کی عملی تربیت گاہ ہے۔ روزہ انسان کو سکھاتا ہے کہ ہر خواہش فوراً پوری کرنا ضروری نہیں بلکہ اللہ کی رضا کے لیے اسے روکا بھی جا سکتا ہے۔ جب انسان کھانے، پینے اور جائز لذتوں سے بھی رُک جاتا ہے تو نفس کو یہ

□

پیغام ملتا ہے کہ وہ حاکم نہیں بلکہ تابع ہے۔ یہی مسلسل ضبطِ نفس انسان کے اندر وہ قوت پیدا کرتا ہے جس کے ذریعے وہ گناہوں، شہوات اور ناجائز رغبتوں کا مقابلہ کرسکتا ہے۔

③ خواہشات کو توڑنے والا عمل:

نفس کی سرکشی کا سب سے بڑا ایندھن اس کی خواہشات ہیں اور بھوک و پیاس ان خواہشات کو توڑنے کا مؤثر ذریعہ ہیں۔ سیدنا عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ)).

''اے نوجوانوں کی جماعت! تم میں سے جو نکاح کی استطاعت رکھتا ہو وہ نکاح کرے اور جو استطاعت نہ رکھے وہ روزہ رکھے، کیونکہ روزہ شہوت کو توڑ دیتا ہے۔''

صحیح البخاری:1905، 1400

یہ حدیث واضح کرتی ہے کہ روزہ نفس کی عملی تربیت ہے۔ جب انسان بھوک اور پیاس برداشت کرتا ہے تو نفس کی شدت، شہوت اور بے قراری کمزور پڑ جاتی ہے۔ یوں انسان خواہش کے طوفان میں بہنے کے بجائے اسے قابو میں رکھنا سیکھتا ہے۔

صحیح البخاری:38، صحیح مسلم:760

④ خواہشات کی اصل جڑ ''دل'' کی اصلاح:

خواہشات کی اصل جڑ انسان کا دل ہے۔ اگر دل پاک ہو تو نفس قابو میں رہتا ہے اور اگر دل آلودہ ہو جائے تو خواہشات بے لگام ہو جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا *

''یقیناً وہ کامیاب ہو گیا جس نے اپنے نفس کو پاک کر لیا اور وہ ناکام ہو گیا جس نے اسے آلودہ کر دیا۔''

تزکیۂ نفس دراصل دل کی اصلاح کا نام ہے، یعنی دل کو کبر، حسد، ریا اور شہوت کی غلامی سے پاک کرنا۔ رمضان میں روزہ، تلاوت اور ذکر دل کو گناہوں سے پاک کرتے اور نیکیوں سے ہموار کرتے ہیں اور انسان کو اپنے باطن پر نظر ڈالنے کا موقع دیتے ہیں۔ جب دل کی اصلاح شروع ہو جاتی ہے تو خواہشات خود بخود کمزور پڑنے لگتی ہیں، کیونکہ نفس کی طاقت دل ہی سے پھوٹتی ہے۔

اسی لیے نفس کی تربیت صرف ظاہری ضبط تک محدود نہیں بلکہ دل کی صفائی اس کی بنیاد ہے۔ جس نے دل کی اصلاح

کر لی، اس نے خواہشات کے سب سے مضبوط قلعے کو فتح کر لیا اور یہی حقیقی کامیابی ہے۔

⑤ خواہشاتِ نفس کا ایک بنیادی سبب ''فحش کلامی'' سے اجتناب:

آج کے ماڈرن دور اور سوشل میڈیا کی آفات میں سے ایک بڑی آفت یہ ہے کہ انسان گالی گلوچ، فحش کلامی اور بے ہودہ گوئی کو تکیہ کلام بنائے ہوئے ہے، جبکہ یہ قبیح ترین گناہ ہے۔ جب زبان بے لگام ہو جاتی ہے تو دل سے سب سے پہلے حیا کا خاتمہ ہوتا ہے۔ جب حیا باقی نہ رہے تو خواہشاتِ نفس کی تکمیل کے راستے کھلتے چلے جاتے ہیں۔

اسی لیے نبی کریم ﷺ نے روزے کی حالت میں خاص طور پر فحش گفتگو، بدکلامی اور شور و جھگڑے سے منع فرمایا ہے۔ جیسا کہ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ)).

''جب تم میں سے کسی کا روزے کا دن ہو تو وہ نہ فحش بات کرے اور نہ وہ شور اور جھگڑا کرے، پھر اگر کوئی اسے گالی دے یا اس سے لڑنے لگے تو وہ کہہ دے: میں روزہ دار آدمی ہوں۔''

صحیح البخاری:1904

جب روزے دار اشتعال کے موقع پر یہ کہتا ہے: ''میں روزے سے ہوں'' تو وہ صرف دوسرے کو نہیں بلکہ اپنے نفس کو مخاطب کرتا ہے۔ وہ اپنے دل کو یاد دلاتا ہے کہ یہ مہینہ خواہشات کو آزاد چھوڑنے کا نہیں بلکہ انہیں قابو میں لانے کا ہے۔ اس طرح فحش کلامی سے اجتناب نفس کی اصلاح، خواہشات کے کنٹرول اور اخلاقی تربیت کا ایک بنیادی زینہ بن جاتا ہے اور یہی روزے کی حقیقی روح ہے۔

⑥ تربیت نفس اور خواہشات سے بچاؤ کی بنیاد: آخرت کا خوف:

فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى * [النازعات: 40، 41]

''اور جو اپنے رب کے سامنے کھڑے ہونے سے ڈرا اور اپنے نفس کو خواہشات کی پیروی سے روک لیا، تو یقینا جنت ہی اس کا ٹھکانہ ہے۔''

ان آیات سے واضح ہوتا ہے کہ نفس کی تربیت کی بنیاد آخرت کے خوف پر ہے۔ جب انسان کو یہ احساس ہو جائے کہ ایک دن اسے اللہ کے حضور جواب دہ ہونا ہے، تو وہ نفس کو بے لگام نہیں چھوڑتا۔ وہ خواہش کو حاکم نہیں بننے دیتا بلکہ

اسے شریعت کی حدود میں رکھتا ہے۔

یہ تو واضح ہے کہ نفس میں خواہش کا پیدا ہونا ایک فطری امر ہے، جسے مٹایا نہیں جا سکتا، البتہ اسے قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ یہ ایسے ہی امور ہیں جن کی روشنی میں خواہشاتِ نفس پر عملاً کنٹرول حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یہی عملی ضبطِ نفس ہے اور یہی وہ راستہ ہے جو انسان کو جنت تک پہنچاتا ہے۔

إعداد: حافظ فیض اللہ ناصر إشراف: حافظ شفیق الرحمن زاہد حفظہ اللہ

الحکمۃ انٹرنیشنل

......لاہور......