الله

خواہشات کو پاک کرنا

از افادات

حضرت مولانا شیخ

محمد اظہر اقبال صاحب نقشبندی دامت برکاتہم

مکتبۃ الفقیر کراچی

کتاب	:	خواہشات کو پاک کرنا
ازافادات	:	حضرت مولانا شیخ اظہر اقبال نقشبندی (دامت برکاتہم)
تعداد صفحات	:	۳۳
اشاعت	:	اوّل
سن اشاعت	:	۲۰۱۳/۱۴۳٤ھ
ناشر	:	مکتبۃ الفقیر کراچی نزد رنگون والا ہال، بہادرآباد، کراچی
فون نمبر	:	0322-2181020
ویب سائٹ	:	www.islamicessentials.org
ای میل	:	info@islamicessentials.org
ملنے کا پتہ	:	مکتبۃ الفقیر کراچی نزد رنگون والا ہال، بہادرآباد، کراچی

فہرست

عنوانات	صفحہ نمبر
نفس کو پاک کرنے کا کیا مطلب ہے؟	2
نفس کو پاک کرنے پر تین انعامات	2
• پہلا انعام: دنیا اور آخرت کی کامیابی	3
• دوسرا انعام: اللہ کی محبت	3
• تیسرا انعام: جنّت میں داخلے کا ٹکٹ	4
نفس کو پاک کرنا ضروری ہے	4
نفس تین قسم کے ہوتے ہیں	5
I. نفس امارہ	5
▪ نفس امارہ کی خصوصیت	5
▪ نفس امارہ کی مثال	6
II. نفس مطمئِنہ	6
▪ نفس مطمئِنہ کی خصوصیت	7
III. نفس لوامہ	7
▪ نفس لوامہ کی خصوصیت	7
نفس میں موجود مختلف قسم کی خواہشات	8
• پہلی خواہش : شہوت	8
• دوسری خواہش : مال کی محبت	10

عنوانات	صفحہ نمبر
• تیسری خواہش :زیادہ باتیں کرنے کا شوق	11
• چوتھی خواہش : غیبت کرنا	11
• پانچویں خواہش :زیاد کھانے پینے کی چاہت	12
• چھٹی خواہش: ناچ گانے کا شوق	12
• ساتویں خواہش : بڑا بننے کی خواہش	13
خواہشات کو پاک کرنے کی ذمیداری انسان کے اوپر ہے	13
خواہشات کے بارے میں دواہم باتیں	14
I. پہلی بات: خواہشات کو پہچاننا بہت مشکل کام ہے	14
▪ نیک نوجوان کو نفس کے مکر نے پھسلا دیا	15
II. دوسری بات: خواہشات بہت دیر بعد پاک ہوتی ہے	17
▪ حضرت بایزید بسطامیؒ کا اپنے آپ کو سب سے بُرا سمجھنا	17
▪ ساٹھ سال عبادت کرنے والا راہب بھی نفس کے دھوکے میں آگیا	18
خواہشات کو کیسے پاک کیا جائے؟	19
I. پہلا طریقہ:اللہ کو کثرت سے یاد کرنا	19
▪ مجنوں کے دل میں صرف لیلیٰ کی یاد	19
▪ نوجوان کا ایک طرف یکسو ہونے سے بری خواہش سے بچ جانا	21

صفحہ نمبر	عنوانات
22	II. دوسرا طریقہ: خواہشات کی مخالفت کرنا
23	▪ خواہشات کی مخالفت پر ایک امریکن کی تحقیق
25	▪ نیوزی لینڈ میں بڑے پیمانے پر تحقیق
26	III. تیسرا طریقہ: اللہ تعالیٰ سے نفس کی پاکیزگی کی دعا کرنا
27	▪ دعا کے ذریعے نفس کی خواہش پاک ہو گئی
30	**پاک کرنے والے سے محبت اور توبہ کرنے والے سے بھی محبت**
31	● گناہگار نوجوان توبہ کرنے سے اللہ کا ولی بن گیا

الحمد للہ و کفی و سلام علیٰ عبادہ الذین اصطفٰی

اما بعد فاعوذ باللہ من الشیطن الرجیم

بسم اللہ الرحمن الرحیم

قال اللہ تعالی:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ○ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾

سبحان ربک رب العزۃ عما یصفون

و سلام علی المرسلین و الحمد للہ رب العالمین

اللھم صلی علی سیدنا محمد و علی ال سیدنا محمد و بارک وسلم

اللھم صلی علی سیدنا محمد و علی ال سیدنا محمد و بارک وسلم

اللھم صلی علی سیدنا محمد و علی ال سیدنا محمد و بارک وسلم

ارشاد باری تعالی ہے

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا• قَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾

(سورۃ الشمس: ۹،۱۰)

ترجمہ: بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے اپنے نفس کو پاک کر لیا اور بے شک وہ غارت ہوا جس نے اس کو آلودہ کر لیا

اللہ تعالی اس مبارک آیت میں بیان فرمارہے ہیں کہ وہ شخص کامیاب ہے جس نے اپنے نفس کو پاک کیا۔

نفس کو پاک کرنے کا کیا مطلب ہے؟

انسان کے نفس کے اندر انسان کی خواہشات ہوتی ہیں یا یوں کہہ لیں کہ انسان کا نفس خواہشات کا مجموعہ ہے۔ لہٰذا نفس کو پاک کرنے کا مطلب ہوا کہ نفس کی خواہشات کو پاک کرنا۔ یہ خواہشات دو طرح کی ہوتی ہیں، اچھی بھی ہوتی ہیں اور بری بھی ہوتی ہیں ۔ انسان یہ کہے کہ میں نے پانچ وقت نماز پڑھنی ہے، میں نے تہجد میں اٹھنا ہے، میں نے دین پر خرچ کرنا ہے اور غریبوں کی مدد کرنی ہے یا مثال کے طور پر عورت یہ کہے کہ میں نے اپنے خاوند کے ساتھ محبت والی زندگی گزارنی ہے یا یہ کہے کے میں نے بچوں کی دینی تربیت کرنی ہے تو یہ تمام کی تمام اچھی خواہشات ہیں جو انسان کے اندر موجود ہوتی ہیں۔

اسی طرح بُری خواہشات بھی موجود ہوتی ہیں۔ اگر دل میں یہ شوق ہو کہ میں جھوٹ بولوں، غلط ذریعہ سے رزق کماؤں ، بدنظری کروں اور ناچ گانا کروں تو یہ سب بُری خواہشات میں شامل ہیں۔ تو انسان کا نفس ان دونون قسم کی خواہشات سے مل کر بنا ہے اور یہ انسان کے ذمے ہے کہ وہ اپنے نفس کی بری خواہشات کو پاک کرے یعنی انہیں شریعت کے تابع کرے۔

نفس کو پاک کرنے پر تین انعامات

وہ شخص جو اپنے نفس کی بری خواہشات کو پاک کرلے اس کے لئے تین انعامات ہیں۔

۱) پہلا انعام: دنیا اور آخرت کی کامیابی

جس انسان نے بھی اپنے نفس کی بری خواہشات کو پاک کرلیا اس کے لئے دنیا میں بھی کامیابی ہے اور آخرت میں بھی۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴾

(سورۃ الشّمس: ۹،۱۰)

ترجمہ: بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے اپنے نفس کو پاک کرلیا

یعنی اس میں کوئی شک نہیں کہ کامیاب وہی ہوگا جس نے اپنے نفس کو پاک کرلیا۔

۲) دوسرا انعام: اللہ کی محبت

دوسرا انعام جو اپنی خواہشات کو پاک کرنے والے کو ملتا ہے وہ ہے اللہ کی محبت۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں فرما دیا:

﴿ وَيُحِبُّ الۡمُتَطَهِّرِينَ ﴾

(البَقَرة: ۲۲۲)

ترجمہ: اللہ تعالی تو پاک رہنے والوں سے محبت فرماتے ہیں۔

مفسرین نے فرمایا کہ یہاں پاکی سے مراد ظاہری پاکی کے ساتھ ساتھ خواہشات کی پاکی بھی مراد ہے کہ جس نے اپنی خواہشات کو پاک کرلیا اللہ تعالی فرماتے ہیں میں اُس سے محبت کرتا ہوں ۔ تو جو انسان ہمت کرکے اپنی

خواہشات کو کنٹرول کرلےاور اُنہیں پاک کرکے اسے اللہ تعالی کی محبت حاصل ہوجائے تو یہ کوئی تھوڑاانعام نہیں ہے کہ اتنی بڑی ذات کی محبت حاصل ہو جائے۔

۳) تیسراانعام: جنّت میں داخلے کا ٹکٹ

خواہشات کو پاک کرنے والے کو تیسرا انعام جنّت میں داخلہ ملے گا اللہ تعالی نے قرآن پاک میں فرمادیا:

﴿ وَذٰلِكَ جَزَاءُ مَن تَزَكَّىٰ ﴾

(سورۃ طہٰ:۷۶)

ترجمہ: اور یہ (جنت) اس کی جزا ہے جس نے اپنی خواہشات کو پاک کیا

اللہ تعالی فرماتے ہیں کہ جنّت بنائی ہی اُس کے لیے ہے جس نے اپنےآپ کو پاک کیا۔یعنی جس نے اپنی خواہشات کو پاک نہیں کیا اسے جنت میں داخلہ نہیں ملے گا۔ ہمارے حضرت فرماتے ہیں کہ جنّت پاک جگہ ہے اورجنّت پاک لوگوں کے لیے ہے۔ تو جو اپنی خواہشات کو پاک نہیں کرسکے گا اُس کو پہلے جہنم میں ڈالا جاے گا وہاں اُس کی خواہشات کو پاک کیا جاےگا اور پھر جنّت میں لایا جاے گا۔

نفس کو پاک کرنا ضروری ہے

پتہ چلا کہ خواہشات کو پاک کرنا کوئی نفلی سی چیز نہیں ہے بلکہ یہ ہر مومن کے لیے ایک Important Project ہے اور ایک ضروری چیز ہے۔

نفس تین قسم کے ہوتے ہیں

قرآن پاک سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ نفس تین قسم کے ہوتے ہیں۔

۱) نفس امارہ

ایک تو وہ نفس کی قسم ہے جس کا تذکرہ قرآن پاک کی سورۃ یوسف میں نفس امارہ کے نام سے کیا گیا ہے ۔حضرت یوسف علیہ السلام نے فرمایا:

﴿ وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِيٓ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِالسُّوٓءِ ﴾

(سورۃ یوسف : ۵۳)

ترجمہ: اور میں اپنے نفس کو پاک نہیں کہتا بے شک نفس تو برائی سکھاتا ہے

نفس امارہ کی خصوصیت

نفس امارہ کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ برائی سے بھرا ہوا ہوتا ہے اور گناہ کرنے کو بالکل ہلکا سمجھتا ہے بلکہ گناہ کو گناہ ہی نہیں سمجھتا، بے دھڑک ہو کر گناہ کرتا ہے اور گناہ کا اظہار کرنے میں بھی بُرا محسوس نہیں کرتا۔ جو لوگ نیکی کرنے والے ہوتے ہیں ان کا مذاق اُڑاتا ہے۔

مومنین میں سے یہ نفس امارہ بہت تھوڑے لوگوں کا ہوتا ہے کیونکہ مومن کے لیے اس طرح بے دھڑک ہونا مشکل کام ہے۔ مگر پھر بھی کچھ لوگ ہوتے ہیں جو اس طرح بے دھڑک گناہ کرتے ہیں اور گناہ کرکے گناہ کا اظہار کرتے ہیں اور نیکوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔ تو ایسے نفس کو قرآن پاک میں نفس امارہ کہا گیا اور نفس کی تین قسموں میں یہ سب سے زیادہ بگڑا ہوا نفس ہوتا ہے۔

نفس امارہ کی مثال

ہمارے ملک ہی کا واقعہ ہے کہ کسی بہت بڑی فیکٹری کے ایک چیف انجینئر تھے۔ان کی طبیعت کے اندر دین سے دوری آنا شروع ہوئی اور پھر اتنی دوری آئی کہ وہ دین دار لوگوں کا مذاق اُڑاتے تھے۔ فیکٹری کے اندر اگر کوئی اُن سے چھٹی طلب کرتا اور کہتا کہ میں نے اعتکاف پر جانا ہے یا دین کی دعوت دینے کے لیے جانا ہے تو آگے سے اُس کو کہتے کہ تم تو جہالت پھیلانے جا رہے ہو۔ اللہ اکبر !یعنی دین کے کام کرنے والے کو کہتے کے جہالت پھیلانے جارے ہو۔

لوگ اُن کو سمجھاتے کہ اس طرح کرینگے تو اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ہوگی۔ تو وہ آگے سے کہتا کہ تم اللہ سے ڈرتے ہوگے میں تو نہیں ڈرتا۔ اللہ اکبر ! ایسے شخص کے نفس کو نفس امارہ کہتے ہیں۔

۲) نفس مطمئِنہ

ایک اور قسم کا نفس بھی ہے جس کو قرآن پاک میں نفس مطمئِنہ کا نام دیا گیاہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴾

(سورۃ الفجر:۲۸،۲۷)

ترجمہ: (ارشاد ہوگا) اے اطمینان والی روح اپنے رب کی طرف لوٹ چل تو اس سے راضی وہ تجھ سے راضی

نفس مطمئِنہ کی خصوصیت

یہ وہ نفس ہوتا ہے جس کی خواہشات پاک ہو چکی ہوتی ہیں۔ اللہ تعالی سے مانگنے سے، اللہ اللہ کرنے سے اور محنت کرنے سے نفس کی بری خواہشات پاک ہو جاتی ہیں اور نفس، نفس مطمئنہ بن جاتا ہے۔

تو یہ بہت ہی ایلویٹڈ (elevated) نفس ہوتا ہےاور یہ بھی بہت تھوڑے لوگوں میں ہوتا ہے بلکہ صرف اللہ والوں میں ہوتا ہے۔

۳) نفس لوامہ

نفس امارہ اور نفس مطمئنہ کے درمیان ایک اور نفس کی قسم ہے جسے قرآن پاک میں نفس لوامہ کہا گیا ہے اور یہ ملامت کرنے والا نفس ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں اس نفس کی قسم اٹھائی ہے۔ فرمایا

﴿ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴾

(سورۃ القیامۃ: ۲)

ترجمہ: اور نادم ہونے والے شخص کی قسم ہے

نفس لوامہ کی خصوصیت

یہ وہ نفس ہوتا ہے کہ جس کے اندر اچھی اور بری دونوں ہی طرح کی خواہشات ہوتی ہیں۔ جب ایسا انسان اپنی بری خواہش کی پیروی کرتا ہے تو اسے ندامت ہوتی ہے۔ تو ایسے نفس والے انسان کا دل چاہتا ہے کہ میں اللہ کو ناراض نہ کروں وہ اللہ سے ڈرتا بھی ہے اور گناہ کرنے سے خوف بھی کھاتا ہے مگر خواہشات کے مغلوب ہونے کی وجہ سے اور ٹمپٹیشن (temptation) کی وجہ سے گناہ بھی کر بیٹھتا ہے اور اللہ کے حکموں کو بھی توڑ بیٹھتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ابھی

اس کی خواہشات پوری طرح پاک نہیں ہوئی ہوتیں۔ کبھی تھوڑے گناہ کرتا ہے تو کبھی بڑے بڑے گناہ بھی کرلیتا ہے مگر گناہ کرنے کے بعد شرمندہ ہوتا ہے اور توبہ کرتا ہے۔ یہ نفس عام مسلمان کا نفس ہوتا ہے۔

نفس میں موجود مختلف قسم کی خواہشات

عام طور پر انسانوں میں چند خواہشات ہوتی ہیں جن کو وہ کئی مرتبہ پاک نہیں کر پاتا۔ ہر شخص میں ایک ہی قسم کی خواہش نہیں ہوتی بلکہ مختلف میں مختلف قسم کی خواہش ہوتی ہے۔

۱) پہلی خواہش : شہوت

مردوں کے اندر عام طور جنسی شہوت بہت شدید ہوتی ہے۔ یہ خواہش انہیں بار بار تنگ کرتی اور انہیں شہوانی گناہوں پر اکساتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر مردوں کی نگاہیں قابو میں نہیں ہوتی جبکہ آنکھوں کو قابو رکھنے کا حکم اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں دیا ہے۔ چنانچہ فرمایا:

﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ ﴾

(سورۃ النور: ۳۰)

ترجمہ: مومن مردوں سے کہہ دیجیئے کہ اپنی نظریں نیچی رکھا کریں

اتنا آسان ہے اس نگاہ کو نیچے رکھنا کہ ایک سیکنڈ بھی نہیں لگتا۔ اسی لیے اردو میں محاورہ ہی بن گیا کہ پلک جھپکنے کی دیر میں یعنی اتنی جلدی یہ آنکھ نیچے ہو سکتی ہے۔ مگر انسان کا نفس ہے کہ اس کے اندر جو شہوت ہے اُسے آنکھ بند

کرنے ہی نہیں دیتی۔ کئی دفعہ تو نفس اتنا مغلوب ہو جاتا ہے اس خواہش میں کہ یہ انسان کے اوپر غالب آجاتی ہے۔ہر وقت اس کے اوپر شہوانی خیالات ہوتے ہیں اور ہر وقت وہ شہوت سے متعلق چیزوں کو ہی سوچ رہا ہوتا ہے۔ کئی مرتبہ نوجوان اس گناہ میں ملوث ہوجاتے ہیں۔ ایک ہی تصویر ہر وقت ذہن میں گھوم رہی ہوتی ہے۔ کہنے والے نے کہا

کتاب کھول کر بیٹھوں تو آنکھ روتی ہے
ورق ورق تیرا چہرہ دکھائی دیتا ہے

آج کے زمانے میں تو ویسے بھی شہوت کا دور دورہ ہے۔ ہمارے حضرت فرماتے ہیں آج کا ماحول، قابل لاحول ہے۔ تو واقعی ایسا ماحول ہےکے انٹرنیٹ بھی ہر گھر میں موجود، ڈی وی ڈیس (DVDs) بھی ہر گھر میں موجود اور یہ فیس بک جیسی (Facebook)سوشل نٹورکنگ سایٹس (Social Networking Websites) بھی ہر گھر میں موجود اور ہر کسی کی پہنچ میں ہیں۔

آج سے پندرہ بیس سال پہلے تک ایسا معاملہ نہیں تھا۔ فحاشی کرنی ہوتی تو گھر سے باہر نکلنا ہوتا تھا لیکن اب توفحاشی انسان کے اپنے کمرے تک پہنچ چکی ہے۔ پہلے فحاشی شاید بڑی عمر کے لوگوں تک محدود تھی پر اب تو موبائل فون اور انٹرنیٹ کے ذریعے سے فحاشی بچوں کے ہاتھ میں آچکی ہے۔ یہ وہ چیزیں ہیں جو آج کل ہر طرف اور ہر کسی کے پاس موجود ہیں اس لیےآج کے زمانے کو شہوت کا زمانہ کہاجائے گا کہ جس میں چھوٹے بچے بھی شہوانی گناہوں میں ملوث ہیں اور بڑے لوگ بھی شہوانی گناہوں میں ملوث ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ اس زمانے میں اس خواہش سے بچنا مشکل کام ہو گیا ہے۔انسان شہوت کے گناہ میں پھنس کررہ جاتا ہے۔ ہمارے مشائخ نے فرمایا کہ یہ شہوت وہ شیرینی اور مٹھائی ہے جو اپنے چکھنے والے کو ہلاک کر دیتی ہے۔ مطلب یہ ہوا کہ یہ ایسی زہریلی مٹھائی ہے کہ انسان کو دنیا میں بھی ذلیل کرتی ہے اور انسان کو اللہ تعالی کے سامنے بھی ذلیل کر دیتی ہے۔

۲) دوسری خواہش : مال کی محبت

عموماً عورتوں کے اندر زیادہ مال کی شہوت اور چاہت ہوتی ہے۔اس ہی خواہش نے غلبہ کیا ہوا ہوتا ہے اور ہر وقت ذہن پر مال جمع کرنے کی خواہش جمی ہوئی ہو تی ہے۔ کبھی کپڑا لینا ہے، تو کبھی جوتا لینا ہے تو کبھی گھر سجانے کی چیزیں لینی ہیں اور کبھی پرفیومز (perfumes) لینے ہیں۔ ہر وقت مال کو اکٹھا کرنے کی سکیمیں (schemes)بنتی رہتی ہیں اور ہر وقت ذہن یہی سوچ رہا ہوتا ہے۔ لہٰذا اگر مال میں تھوڑی سی کمی آجائے تو آنسو نکل آتے ہیں۔ تو پتہ چلا کہ اتنی اہمیت اور ویلیو (value) دی ہوتی ہے اس مال کو کہ اس کی وجہ سے رو رہے ہیں۔تو یہ اس مال کی خواہش کا عجیب و غریب غلبہ ہوتا ہے جو کہ عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے مردوں کی نسبت۔

اسی لئے ہمارے حضرت فرماتے ہیں کہ اگر یہ عورتیں دنیا میں نہ ہوتیں تو مرد تو ابھی تک مٹی کے گھروں میں ہی رہ رہے ہوتے کیونکہ مردوں میں اس قسم کی خواہشات جیسے گھر بنانا، ڈیکوریشن کرنا اور نئے نئے کپڑے پہننا تو کم ہوتی ہیں۔

اسی خواہش کی وجہ سے عورت کئی مرتبہ یہ بھی نہیں سوچتی کہ جو مال لے رہی ہوں اُس کا پیسہ میرے پاس حلال ذریعہ سے آرہا ہے یا حرام ذریعہ سے آرہا ہے۔ اسی لیے کئی مرتبہ مجبور کرتی ہیں۔ بیٹی ہے تو باپ کو مجبور کرتی ہے، بیوی ہے تو شوہر کو مجبور کرتی ہے اور بہن ہے تو بھائی کو مجبور کرتی ہے کہ جس طرح بھی لاؤ پیسہ لا کردو۔ اس خواہش کو بھی پاک کرنے کی ضرورت ہے۔

۳) تیسری خواہش : زیادہ باتیں کرنے کا شوق

کئی مرتبہ انسان کے اندر گفتگو کرنے کی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور زبان کے چسکے لینے کی خواہش ہوتی ہے۔ ذہن یہی پلان کررہا ہوتا ہے کہ آج فلاں سے ایک گھنٹہ بات کرونگی اور فلاں سے ایک گھنٹہ بات کروں گی۔ عورتوں کے ہاتھ میں فون آجائے تو بس، یہ ایک فون ایک گھنٹے سے کم ہو ہی نہیں سکتا۔ اس خواہش کو بھی پاک کرنا ضروری ہے۔

۴) چوتھی خواہش : غیبت کرنا

کچھ لوگوں میں زیادہ گفتگو سے بھی بُری خواہش، غیبت کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ انگریزی میں کہتے ہیں کہ گوسپ (gossip) کرنے کی خواہش ہوتی ہے کہ فلاں کی زندگی میں کیا ہورہا ہے ، فلاں یہ غلطیاں کررہا ہے اور فلاں یہ گڑبڑ کر رہا ہے۔ بس بیٹھ کے کسی کی درگت بنانا یہ ایک بڑا شوق بن جاتا اور اگر پورا دن کوئی ایسا نہ ملے جس کے ساتھ بیٹھ کر درگت بنائی جائے کسی اور کی تو طبیعت ہی خراب ہوجاتی ہے کہ یہ خواہش پوری نہیں ہوئی۔ تو یہ

عجیب و غریب خواہش ہے جو کہ مردوں میں بھی ہوتی ہے اور عورتوں میں بھی ہوتی ہے۔

۵) پانچویں خواہش :زیادہ کھانے پینے کی چاہت

کئی مرتبہ انسان میں زیادہ کھانے پینے کی خواہش ہوتی ہے۔ کچھ لوگ ہوتے ہیں جو زندہ رہنے کے لیے کھاتے ہیں اور کچھ لوگ ہوتے ہیں جو کھانے کے لیے زندہ رہ رہے ہوتے ہیں۔ آج فلاں جگہ سے کھانا ہے، تو آج فلاں ریسٹورانٹ (restaurant) سے کھانا ہے، آج یہ چیز کھانی ہے تو آج وہ چیز کھانی ہے اور پورا دن یہی کھانے کے حوالے سے پلاننگ ہوتی ہے۔ بلکہ کچھ تو اس خواہش میں اتنا ڈوبے ہوئے ہوتے ہیں کہ یہ بھی نہیں پتہ ہوتا کہ حلال کھا رہے ہیں یا حرام۔ تو یہ زیادہ کھانے پینے کا خواہش کئی مرتبہ انسان کو کوئی نیکی کرنے نہیں دیتی بلکہ نیکی میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔

٦) چھٹی خواہش: ناچ گانے کا شوق

بعض مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کی ناچ گانے، بے پردگی اور فلموں کی خواہش اس کی نیکی میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ ہر دن کسی نئ فلم دیکھنے کی طلب ہوگی اور اسی کے حوالے سے پلاننگ کرینگے کہ فلاں فلم تو دیکھنی ہی ہے، آج یہ فلم دیکھیں گے، تو کل یہ والی فلم دیکھیں۔ کچھ لوگ موسیقی اور گانوں کے دیوانے ہوتے ہیں۔ اگر پورا دن بھی گانے سنتے رہیں تو ان کے کان نہیں تھکتے۔ تو ایسے لوگوں کی توجہ بس فلموں اور گانوں میں لگی ہوئی ہوتی ہے اور ان کو یہ خواہش نیکی سے روکتی ہے۔

۷) ساتویں خواہش: بڑا بننے کی خواہش

کئی دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کے اندر ان میں سے کوئی بھی خواہش نہیں ہوتی جیسے کہ انسان کے اندر نہ شہوت ہو، نہ مال کی زیادہ خواہش کرتا ہو، نہ اس کو فلموں اور گانوں کا شوق ہو، نہ وہ کھانوں کا شوق رکھتا ہو، نہ وہ زبان کے چسکے لیتا ہو یا غیبت نہ کرتا ہو، جھوٹ نہ بولتا ہو، لمبی لمبی گفتگو نہ کرتا ہو اور اسی طرح وقت بھی ضائع نہ کرتا ہو۔ مگر پھر بھی یہ اندر چھپی ہوئی خواہش یہ ہوتی ہے کہ لوگ میری تعریف کریں۔ وہ چاہتا ہے کہ میں جہاں جاؤں لوگ میری تعریفیں کریں، مجھے اچھا سمجھیں اور میرے سامنے آکر جی حضوری کریں۔ یہ بھی ایک خواہش ہے اور سچی بات یہ ہے کہ خواہشات میں سب سے بُری خواہش ہے۔ ہمارے مشائخ نے فرمایا کہ جس کی پسندیدگی کی نظر اپنے اوپر پڑ گئی، اللہ کی پسندیدگی کی نظر اُس سے ہٹ گئی۔ تو پتہ چلا کہ یہ خواہش کہ انسان اپنے آپ کو بہت نیک سمجھے اور بس دوسروں سے تعریف کا خواہاں ہو، ایک چھپی ہوئی مگر بہت نقصان دہ خواہش ہے اور اس کو بھی پاک کرنا ضروری ہے۔

خواہشات کو پاک کرنے کی ذمے داری انسان کے اوپر ہے

خواہشات کو پاک کرنے کی ذمہ داری اللہ تعالیٰ نے مومن کے اوپر ڈال دی ہے۔ چنانچہ قرآن پاک میں فرمایا:

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴾

(سورۃ الشمس: ۹)

ترجمہ: کامیاب ہوا وہ جس نے اپنی خواہشات کو پاک کیا

اس کا مطلب یہ ہے کہ جو شخص بھی محنت و مجاہدہ کرے کہ اس کا نفس پاک ہو جائے تو اس محنت سے اس کی خواہشات پاک ہو جائیں گی اور اگر اپنے نفس کے بارے میں غافل رہے گا تو اس کی خواہشات اسے ضرور بضرور گناہوں کے دلدل میں پھنسا دینگی۔

خواہشات کے بارے میں دو اہم باتیں

خواہشات کے بارے میں دو چیزیں جاننا بہت ضروری ہیں۔

۱) پہلی بات: خواہشات کو پہچاننا بہت مشکل کام ہے

سب سے پہلی چیز یہ ہے کہ عام طور پر انسان کو خود بھی نہیں پتہ ہوتا کہ میرے اندر کیسی کیسی خواہشات ہیں۔ بس وہ ان خواہشات پر عمل کر رہا ہوتا ہے۔چنانچہ زیادہ کھا رہا ہوگا مگر اُس کو یہ پتہ ہی نہیں ہوگا کہ میرے اندر یہ خواہش ہے۔ بد نظری کر رہا ہوگا، نا محرم کی طرف آنکھ اٹھا اٹھا کر دیکھ رہا ہوگا مگر اسے احساس ہی نہیں ہوگا کہ یہ میرے اندر کی بُری خواہش ہے۔ اس طرح زیادہ سو رہا ہوگا اور اسے احساس نہیں ہوگا بلکہ کوئی اسے کہہ دے کہ تمہارے اندر یہ گڑبڑ ہے تو وہ ناراض ہوجائے گا۔تو انسان خود ماننے کے لیے تیار نہیں ہوتا کہ میرے اندر یہ خواہشات بھری ہوئی ہیں۔اسی لئے یہ پہلا قدم ہی بہت بڑی چیز ہے کے انسان کو اپنے اندر کی خواہشات پتہ چل جائے۔حلیۃ الاولیاء (جلد۱۰، صفحہ ۲۰۸) میں حدیث نقل کی گئی ہے:

مَنۡ عَرَفَ نَفۡسَهُ فَقَدۡ عَرَفَ رَبَّهُ

ترجمہ: جس نے اپنے نفس کو پہچانا اُس نے اللہ رب العزت کو پہچانا۔

تو یہ چھوٹی چیز نہیں ہے کی انسان اپنی خواہشات کہ پہچان لے اور مان جائے کہ میرے اندر یہ خواہشات بھری ہوئی ہیں۔

علامہ اقبال نے کیا خوب کہا

اپنے من میں ڈوب کر پاجا سراغِ زندگی

کئی مرتبہ سالک اپنے شیخ کو اچھی اچھی چیزیں بتاتا ہے، کہ فلاں اچھی چیز کررہا ہوں، فلاں اچھی چیز کررہا ہوں اور اپنی بُری باتیں نہیں بتاتا بلکہ انہیں چھپاتا ہے۔ سالک کے چھپانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی خواہشات کو ابھی تک پہچان ہی نہیں پایا ہوتا۔ کئی دفعہ انسان بڑی پلاننگ سے شیخ کو نہیں بتاتا۔ میاں بیوی بیٹھ کر ڈسکس (discuss) کرتے ہیں کہ یہ یہ باتیں تو بتانی ہیں شیخ کو اور یہ یہ باتیں شیخ کو نہیں بتانی ہیں اور یہ تو اس طرح ہے کہ انسان کہے کہ میں نے ڈاکٹر کے پاس بھی جانا ہے مگر اپنا مرض بھی ڈاکٹر کو نہیں بتانا۔ یہ بھی نفس کا دھوکہ ہوتا ہے۔

نیک نوجوان کو نفس کے مکر نے پھسلادیا

اس عاجز کے پاس ایک نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ ایک لڑکی کے ساتھ میری دوستی ہے۔ میں نے کہا کہ بڑی غلط بات ہے، شریعت اس کی اجازت نہیں دیتی ، اس کے ذریعہ سے بہت غلطیاں ہو سکتی ہیں اور بہت سے گناہوں کا دروازہ کھل سکتا ہے۔ اس چیز کو چھوڑ دو ،تم نیک بندے ہو۔ اس نوجوان کی طبیعت میں نیکی تھی۔آگے سے جواب دیا کہ دوستی تو میں نے اس لیے کی ہے کہ

میں اس کو دین سکھاؤں۔ یہ اندر نفس کی شرارت تھی جس کو وہ پہچان ہی نہیں پایا کہ اندر سے نفس تو یہ چاہ رہا ہے کہ میں یہ غلط تعلق قائم کروں مگر وہ اس کو realize نہیں کر رہا ہے اور اس کا نفس اُس کو دھوکہ دے رہا ہے کہ نہیں نہیں تم تو دین سکھا رہے ہو کوئی برا کام تو نہیں کر رہے۔ تو یہ عاجز منع کرتا رہ گیا ،اس کو اس کی خواہشات نے دھوکے میں رکھا حتی کہ اس نے زنا کرلیا۔ اللہ اکبر! تو کئی مرتبہ انسان اپنی خواہشات کے دھوکے میں ہوتا ہےاور انہیں پہچان نہیں پاتا ۔

حدیث پاک میں آتا ہے :

إذا أراد الله بعبد خيرا بصره بعيب نفسه

(اتحاف السادات جلد ۲ صفحہ ۲۹۱)

ترجمہ: جب اللہ تعالیٰ کسی بندے کے ساتھ خیر کا ارادہ کرتے ہیں تو اُس پر اُس کے اپنے عیب واضع فرمادیتے ہیں۔

آج ہمیں کوئی ہمارے عیب بتا دے تو ہم تو بڑے ناراض ہوتے ہیں کہ تو ہوتا کون ہے ہمیں بتانے والا۔ ہمارے اسلاف اپنی اصلاح کے بارے میں بہت فکرمند ہوتے تھے۔ حضرت عمرؓ کا مشہور قول ہے، وہ فرماتے تھے کہ میں اُس شخص کے لیے دعاؤں کا تحفہ بھیجتا ہوں جو مجھے میرے لئے عیب کا تحفہ بھیجے گا۔ اللہ اکبر! اور آج تو ہمارا معاملہ اس کے بالکل الٹ ہے کہ ہم تو پسند ہی نہیں کرتے کوئی ہمیں عیب بتائے۔ اگر کوئی ہمیں بتا بھی دے تو ہم اس کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتے۔

۲) دوسری بات: خواہشات بہت دیر بعد پاک ہوتی ہیں

اس نفس کے بارے میں دوسری ضروری بات یہ ہے کہ اس نفس کی شرارتیں بہت عرصے بعد جاکر مکمل طور پر ختم ہوتی ہیں۔ نفس کے ساتھ یہ جنگ بڑی لمبی اور بڑی مشکل ہے۔ اسی لیے اللہ والے کبھی بھی آخری دم تک نہیں کہتے کہ ہماری خواہشات پاک ہوگئیں بلکہ وہ کہتے ہیں کہ یہ خواہشات ابھی بھی موجود ہیں اور کسی وقت بھی سر اُٹھا سکتی ہیں۔ اور تو اور اللہ تعالی کے نبی ﷺ نے دعا فرمائی کہ:

لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

(ابو داود)

ترجمہ :اے اللہ ! مجھے اپنے نفس کے حوالے ایک لمحے کے لیے بھی نہ کرنا۔

اللہ اکبر !اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم یہ دعا فرمارہے ہیں۔ تو اس لیے نفس کے معاملے میں ہر وقت ہوشیار رہنا چاہیئے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ والوں نے اپنے نفس کو ہمیشہ براہی سمجھا۔

حضرت بایزید بسطامی کا اپنے آپ کو سب سے برا سمجھنا

اس امت کے ایک بہت بڑے اللہ والے گزرے ہیں حضرت بایزید بسطامی ۔ اُن کے زمانے میں ایک مرتبہ بہت سخت قحط آیا۔اتنا عرصہ بارشیں نہ ہونے کی وجہ سے ساری فصلیں تباہ ہوگئیں، جانور بھی مرنے لگےاور تو اور انسان بھی مرنے لگے۔ شہر والے بہت پریشان تھے اپنے اس حال پر اور آپس میں کہنے لگے کہ ہمارے شہر کے اندر کوئی ایسا گنہگار ہے جس کی وجہ سے اللہ تعالی کی رحمت رکی

ہوئی ہے۔ حضرت بایزید بسطامی نے جب یہ بات سنی تو آپ شہر سے باہر تشریف لے گئے اور شہر کے باہر جاکے اللہ سے دعا کی کہ اے اللہ ! میں اس شہر کا سب سے بدکار بندہ ہوں اور اب میں شہر سے باہر آچکا ہوں اب شہر کے اوپر اپنی رحمت برسا دیجیے۔ تو اتنے بڑے اللہ والے تھے ، اپنے وقت کے امام الاولیاء تھے مگر اپنی نظر میں اپنے نفس کو سب سے بگڑا ہوا سمجھتے۔

ساٹھ سال عبادت کرنے والا راہب بھی نفس کے دھوکے میں آگیا

کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ سالوں تک یہ نفس قابو میں ہوتا ہے اور کئی سال بعد یہ شرارت کرتا ہے۔ کتابوں میں لکھا ہے کہ بنی اسرائیل کا ایک راہب تھا۔ راہب اسے کہتے جو اپنی زندگی عبادت کے لئے وقف کردے۔ اس کا گھر ایک چھوٹی سی پہاڑی کے اوپر تھا جو اس کی عبادت گاہ بنا ہوا تھا اور یہ وہاں سے باہر نہیں نکلتا تھا۔ اس نے اُسی گھر میں ساٹھ سال متواتر عبادت کرتے ہوئے گزارے۔ ساٹھ سال بعد ذہن میں آیا کہ نیچے تالاب ہے، آج جاکر تالاب سے نہا کر آجاتا ہوں اور پھر عبادت میں لگ جاؤں گا۔

وہ نیچے گیا تو تالاب میں نہانے والی ایک عورت پر نظر پڑی، خواہشات نے ساٹھ سال عبادت کرنے کے بعد سر اُٹھایا اور وہ زنا کا مرتکب ہوگیا۔ حدیث پاک میں آتا ہے کہ اُس کی ساٹھ سال کی عبادت کو اللہ تعالی نے اس کے مرنے کے بعد ایک پلڑے میں ڈالا ور اس زنا والے گناہ کو دوسرے پلڑے میں ڈالا تو یہ زنا والا گناہ اس کی ساٹھ سال کی عبادت سے بھی بھاری ہوگیا۔ تو انسان کا نفس ایسا ہی ہے کہ انسان ساٹھ سال تک بھی اس نفس کو روکے رکھے تب بھی یہ سر اٹھا لیتا ہے۔

خواہشات کو کیسے پاک کیا جائے؟

اب جو ہم اس نفس کو بگاڑ بیٹھے ہیں اپنی غفلتوں کی وجہ سے اور اللہ کو ناراض کر بیٹھے ہیں ،تو اب اس کو پاک کرنے کا طریقہ کیا ہے؟ مشائخ نے خواہشات کو پاک کرنے کے تین طریقے بتائے ہیں۔

۱)پہلا طریقہ: اللہ کو کثرت سے یاد کرنا

خواہشات کو پاک کرنے کا ایک طریقہ اور سب سے مؤثر طریقہ یہ ہے کہ انسان کثرت سے اللہ تعالی کو یاد کرے۔ اللہ تعالی نے قرآن پاک میں فرمایا:

﴿ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن تَزَكَّىٰ وَذَكَرَ اسۡمَ رَبِّهِۦ فَصَلَّىٰ ﴾

(سورۃالاعلی: ۱۵،۱۴)

ترجمہ: بے شک وہ کامیاب ہوا جو پاک ہو گیا اور اپنے رب کا نام یاد کیا پھر نماز پڑھی

یہ "یاد" محبت کی نشانی ہوتی ہے کیونکہ انسان یاد اُس کو کرتا ہے جس سے اُس کو محبت ہوتی ہے اور محبت کا یہ اُصول ہے کہ جب ایک کی یاد دل میں ہوتی ہے تو باقی یادیں ختم ہوجاتی ہیں۔

مجنوں کے دل میں صرف لیلیٰ کی یاد

مجنوں کو لیلیٰ سے محبت تھی اور ایسی محبت تھی، ایسی یاد اس کے دل میں رچ بس گئ تھی کہ اور کسی طرف ذہن ہی نہیں جاتا تھا۔ چنانچہ کسی نے دیکھا کہ مجنوں کتّے کے پیر چوم رہا ہے، تو اُس کو کہا کہ تیرا دماغ

خراب ہوگیا ہے جو تو کتّے کے پیر چوم رہا ہے۔ تو مجنوں نے جواب دیا کہ کیوں نہ چوموں اس کتّے کے پیر کہ یہ میری لیلیٰ کی گلی سے آرہا ہے۔

مجنوں کے دل میں بس لیلیٰ کا ہی بسیرا تھا حالانکہ کتابوں میں لکھا ہے کہ اُس زمانے میں لیلیٰ سے خوبصورت بہت عورتیں تھیں۔ در حقیقت وہ کوئی ایسی خوبصورت عورت بھی نہیں تھی بلکہ اس کا نام اس کے والدین نے لیلیٰ اس لئے رکھا تھا کہ یہ رات کی طرح کالی تھی اور عربی میں رات کو لیل کہتے ہیں۔ مگر پھر بھی مجنوں کو اس سے ایسی شدید محبت تھی کہ اس کی توجہ کسی اور طرف جاتی ہی نہیں تھی۔ حتیٰ کہ حضرت حسنؓ جب حضرت امیر معاویہؓ کے حق میں دست بردار ہو گئے تھے اور حکومت ان کے حوالے کرکے واپس آرہے تھے تو سامنے یہ مجنوں نظر آیا۔ لیلیٰ سے محبت سے پہلے یہ بڑا سمجھدار ہوتا تھا اور اس کا نام قیس تھا جس کا معنی ہے سمجھدار۔ امام حسنؓ نے قیس سے کہا کہ قیس، جس کو حکومت سجتی تھی اُسی کو میں حکومت دے کرآرہا ہوں۔ جب اس نے یہ سنا تو کہنے لگا کہ حضرت سچی بات تو یہ ہے کہ حکومت تو میری لیلیٰ کو ہی سجتی ہے۔ تو اتنا اُس کے اوپر لیلیٰ کی محبت کا غلبہ تھا۔

یہاں تک کہ مجنوں کے والد بھی تنگ آگئے اور کہا کہ تیری اس محبت نے مجھے ذلیل کر کے رکھ دیا ہے۔ چل میرے ساتھ بیت اللہ شریف اور وہاں جاکر توبہ کر۔ تو مجنوں کو زبردستی لے گئے مکّہ مکرمہ اور بیت اللہ شریف کے سامنے گئے اور وہاں لے جاکر مجنوں سے کہا کہ اب توبہ کر۔ تو مجنوں ہاتھ اُٹھاتا ہے اور دعا کرتا ہے کہ اے اللہ! تمام گناہوں سے توبہ کرتا ہوں مگر لیلیٰ کی محبت سے توبہ نہیں کرتا۔ اللہ اکبر! تو پتہ چلا کہ جب اللہ کی

خواہش دل میں آجائے گی اور اللہ کی یاد دل میں بس جائے گی تو باقی تمام خواہشات پاک ہوجائیں گی۔

ہر تمنّا دل سے رخصت ہو گئی
اب تو آجا، اب تو خلوت ہو گئی

تو یہ جو ایک کی محبت ہے، یہ باقی تمام محبتوں سے انسان کو بَری کردیتی ہے۔

نوجوان کا ایک طرف یکسو ہونے سے بری خواہش سے بچ جانا

کسی نوجوان نے آکے ایک بزرگ سے کہا کہ حضرت میں بازار جاتا ہوں تو نظر پر کنٹرول نہیں رہتا اور بدنظری ہو جاتی ہے۔ تو انہوں نے فرمایا کہ تم اللہ کو یاد کیا کرو اور ذکر کرتے ہوے گزرو۔ اس طرح جب اللہ کی طرف توجہ ہوگی تو تمہاری نگاہ نہیں اٹھے گی۔ اس نے کہا حضرت یہ بات سمجھ میں نہیں آتی۔ حضرت نے کچھ دیر خاموشی اختیار کی اور پھر فرمایا کہ لو یہ ایک گلاس دودھ کا اور یہ دودھ کا گلاس انہوں نے پورا اوپر تک بھر دیا اور کہا کہ یہ بازار کی ایک طرف سے لے کر دوسری طرف تک جانا۔ مگر یاد رکھو اس میں سے ایک قطرہ بھی دودھ کا نہ گرنے پائے۔

اس نے کہا حضرت بالکل ٹھیک، ایک بھی قطرہ نہیں گرے گا۔ وہ دودھ کا گلاس لیکر نکل ہی رہا تھا تو حضرت نے اس کے سامنے اپنے ایک خادم سے کہا کہ تم بھی اس کے ساتھ چلے جاؤ اور اگر دودھ کا ایک قطرہ

بھی نیچے گرجائے تو اسے زور سے تھپڑ لگانا۔ اب یہ خادم ساتھ چل رہا ہے اور دودھ کا گلاس لے کر یہ نوجوان بازار کے ایک طرف سے داخل ہوا۔ اس کو اتنی فکر تھی اور اس کی توجہ پوری کی پوری اس دودھ کے گلاس کی طرف تھی کہ اس سے ایک قطرہ بھی نہ گر جائے۔ وہ اسے بچا بچا کر اور بغیر کوئی قطرہ گرائے ایک طرف سے داخل ہوا اور دوسری طرف سے نکل گیا۔

جب بازار سے نکل آیا اور دودھ کا ایک بھی قطرہ نہیں گرا تو اس نے بڑا سکھ کا سانس لیا اور جا کر حضرت سے کہا کہ حضرت یہ رہا دودھ اور مجھ سے ایک قطرہ بھی نہیں گرا۔ تو حضرت نے اس سے پوچھا کہ تمہاری نگاہ کسی نامحرم پر پڑی؟ اس نے کہا کہ نہیں حضرت بالکل بھی نہیں پڑی بلکہ مجھے تو یہ یاد بھی نہیں تھا کہ یہاں کوئی ہے بھی کہ نہیں ہے۔تو انہوں نے فرمایا کہ یہی حال اس بندے کا ہے جس کا دل اللہ کی یاد میں ہوتا ہے کہ اس کو یاد بھی نہیں ہوتا کہ ارد گرد کون ہے۔ تو تم اللہ کو یاد کرو، اللہ تمہاری نگاہوں کو پاک کردیں گے۔ معلوم ہوا کہ اللہ کی یاد کو دل میں بسانے سے خواہشات پاک ہوجاتی ہیں۔

۲)دوسرا طریقہ: خواہشات کی مخالفت کرنا

خواہشات کو پاک کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنی خواہشات کی مخالفت کرے۔یہ ضروری نہیں ہوتا کے بس جو دل میں آئے

انسان اس کو اسی وقت پورا کرلے۔ یہ خواہشات کی مخالفت کرنا اللہ کو بڑا پسند ہے۔

چناچہ نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا

المجاهد من جاهد نفسه فی طاعة الله

(مشکوۃ کتاب الایمان)

مجاھد وہ شخص ہے جس نے اپنی خواہشات کی مخالفت کی اللہ کے حکم کو پورا کرنے کے لئے۔

خواہشات کی مخالفت پر ایک امریکن کی تحقیق

امریکا کا ایک ماہر نفسیات (psychologist) تھا، والٹر فشر (Walter Fisher) ۔ اُس نے ایک تحقیق کی جس میں اُس نے یہ ثابت کیا کہ جو انسان اپنی خواہشات کی مخالفت کرتا ہے اس کو کامیابی ملتی ہے۔اس نے اپنی تحقیق میں لکھا ہے:

Willpower is the most important indicator of sucess

خواہشات کی مخالفت کرنا، کامیابی کی سب سے بڑی نشانی ہے۔

پھر اس نے بتایا کہ میں نے کچھ بچوں کے ساتھ ایک تجربہ کیا۔ ان بچوں کی عمریں آٹھ سے دس سال تک کی تھیں۔ میں نے ان سے کہا کہ یہ میرے ہاتھ میں ایک چاکلیٹ (chocolate) ہے اور دوسرے ہاتھ میں

دو چاکلیٹیں ہیں۔ اگر ابھی چاہو تو تمھیں یہ ایک چاکلیٹ مل جائیگی۔ اور اگر تم اپنے آپ کو روکتے ہو اور آدھا گھنٹہ انتظار کرتے ہو تو میں تمھیں دو چاکلیٹس دوں گا۔

پھر اس نے بتایا کہ کچھ بچے تھے جن کو اپنی خواہشات پر قابو ہی نہ رہا اور انہوں نے فوراً ایک چاکلیٹ لیکر کھالی اور کچھ بچوں نے آدھے گھنٹے تک انتظار کیا اور اس طرح آدھے گھنٹے بعد دو چاکلیٹس لے لیں۔ والٹر فشر لکھتے ہیں کہ اکسپریمنٹ (experiment) کے بعد میں نے ان بچوں کو بیس سے پچیس سال تک ٹریک (track) کیا کہ جن بچوں نے اپنی خواہشات پر قابو کیا اور جنہوں نے نہیں کیا بلکہ فوراً چاکلیٹ لے لی تھی ان کی زندگیاں کیسی گزر رہی ہیں۔ تو بیس، پچیس سال کی ریسرچ کے بعد بچے جب بڑے ہوگئے اور دنیا میں سیٹل (settle) ہوگئے، تو اس نے کہا کہ میری تحقیق سے یہ سامنے آیا کہ جنہوں نے اپنی خواہشات پر قابو پایا:

They are healthier, wealthier and happier than the ones who did not control themselves

وہ زیادہ صحت مند، زیادہ امیر اور زیادہ خوش ہیں ان کے مقابلے میں کہ جو اپنی خواہشات پر قابو نہ پا سکے۔

تو ہمیں تو قرآن پاک نے چودہ سو سال پہلے بتا دیا:

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ ﴾

(سورۃ الاعلیٰ: ۱۴)

ترجمہ: بے شک وہ کامیاب ہوا جو پاک ہو گیا

نیوزی لینڈ میں خواہشات کی مخالفت پر بڑے پیمانے پر تحقیق

جب والٹر فشر نے یہ ریسرچ کرلی تو نیوزی لینڈ (New Zealand) کے کچھ ماہرین نفسیات (psychologists) تھے جنہوں نے بہت پڑے پیمانے پر یہ تحقیق کی۔ انہوں نے اس میں ایک ہزار بچوں کو شامل کیا اور ان بچوں سے بھی وہی سوال کیا گیا کہ اگر ابھی لو گے تو ایک چاکلیٹ ملے گی اور اگر دو چاکلیٹ لینی ہیں تو آدھا گھنٹا انتظار کرنا پڑے گا۔ اُس میں سے کچھ بچے تھے جنہوں نے فوراً ایک چاکلیٹ لے لی اور کچھ تھے جنہوں نے اپنی خواہش کو آدھے گھنٹے تک روکا اور پھر دو چاکلیٹیں لے لیں۔

یہ تحقیق کرنے والے ان بچوں کا پھر بتیس سال تک جائزہ لیتے رہے۔ بتیس سال بعد یہ تحقیق ختم ہوئی اور پھر اس کو اُنہوں نے کتابوں میں شائع کروایا اور اُنہوں نے اس کے اوپر اپنے بہت سارے نتائج بتائے۔

اُنہوں نے لکھا کہ جو بچے اپنی خواشات پر قابو پالیتے تھے وہ تو بہت ہی کامیاب ہوئے اور جو اپنی خوہشات پر قابو نہیں پاسکے، اُن کے اندر بہت ساری خامیاں رہ گئیں۔

ایک بات یہ سامنے آئی کہ عام طور پر جو بچےاپنی خواہشات پر قابو نہ پاسکے وہ موٹاپے کا شکارت تھے، اپنی پڑھائی میں کمزور تھے، کم تنخواہ والی نوکری کرتے تھے، شراب اور دوسری نشہ آور اشیاء کے عادی بن گئے تھے، اُن کی ازدواجی زندگی کامیاب نہ تھی اور نہ ہی خوشیوں والی تھی بلکہ اُن میں سے کافی طلاق شُدہ بھی تھے۔

پھر انہوں نے اپنی اس تحقیق میں یہ بھی لکھا کہ جو لوگ اپنی خواہشات پر قابو نہیں کرپائے اُن کا چار گنا زیادہ امکان ہے کہ وہ اپنی زندگی میں کوئی غیر قانونی حرکت کریں گے ۔ تو پتہ چلا کہ خواہشات کو قابو کرنا واقعی انسان کو کامیاب بناتا ہے۔ اس لئے انسان کو چاہیئے کہ وہ اپنی خواہشات کی مخالفت کرے۔

۳) تیسرا طریقہ: اللہ تعالیٰ سے نفس کی پاکیزگی کی دعا کرنا

خواہشات کو قابو کرنے کا ایک اور طریقہ قرآن نے ہمیں بتایا۔ اللہ تعالی فرماتے ہیں:

﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَىٰ مِنكُم مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا﴾

(سورۃ النور:۲۱)

ترجمہ: اور اگر تم پر اللہ کا فضل اور اس کی رحمت نہ ہوتی تو تم میں سے کوئی کبھی بھی پاک صاف نہ ہوتا

اس آیت سے پتہ چلا کہ یہ خواہشات کو پاک کرنا صرف انسان کے اپنے ہاتھ میں نہیں ہے، بلکہ اگر اللہ کا فضل شامل ہوگا تو خواہشات پاک ہونگی ورنہ نہیں ۔ اس لیے خواہشات کو پاک کرنے کا ایک ذریعہ یہ ہے کہ انسان اللہ سے دعا کرے۔

آج ہم یہ دعا تو کرتے ہیں کہ یا اللہ! مجھے گھر مل جائے، مجھے بیوی مل جائے، مجھے بچے مل جائیں، مجھے مال مل جائے مگر ہماری دعاؤں میں ایک بڑی دعا یہ ہونی چاہیئے کہ یا اللہ! میری خواہشات پاک ہوجائیں ۔

اور واقعی دعا کے بغیر یہ خواہشات پاک نہیں ہو سکتیں۔ اسی لیے اللہ والوں نے زندگیاں گزار دیں یہ دعا کرتے کرتے کہ یا اللہ میرے اندر کی خواہشات پاک ہو جائیں، ظاہراً تو لوگ سمجھتے ہیں کہ میں تیرا ہوں، مگر میں اندر سے بھی تیرا ہوجاؤں۔

دعا کے ذریعے نفس کی خواہش پاک ہوگئی

کراچی کے ایک بزنس مین (Business Man) اپنا واقعہ خود سناتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ مجھے شراب پینے کی عادت تھی، اتنی زیادہ میں شراب پیتا تھا کہ یہ میری زندگی کا ایک مشغلہ بن گیا تھااور اس سے بڑھ کر مجھے کسی اور چیز سے محبت نہیں تھی ۔ مگر ایسا نہیں تھا کہ لوگوں میں میں کوئی بے دین سمجھا جاتا تھابلکہ ہمارا گھرانہ بڑا دیندار سمجھا جاتا تھا۔ سال میں دو تین مرتبہ ہم عمرہ کے لیے حرمین شریفین جاتے۔ مگر کئی مرتبہ اس شراب کی خواہش کا میرے اوپر ایسا غلبہ ہوتا کہ عمرہ کر کے واپس آرہا ہوتا اور اگر کسی ایسی پرواز (flight) میں ہوتا جو شراب پیش (serve) کرتی ہو تو اُس عمرہ کے سفر سے واپسی میں بھی میرے دل میں یہ ہوتا کہ میں یہ پی لوں۔

ایک مرتبہ پورے گھرانے نے ارادہ کیا کہ عمرہ پر جانا ہے۔ جس صبح عمرہ کی فلائیٹ تھی، اُس رات میں دوستوں میں رہا اور پوری رات شراب پیتا رہا۔ صبح فجر کے وقت گھر آیاتو بیوی نے مجھے انتہائی کراہئیت کی نگاہ سے دیکھا اور کہنے لگی کہ تجھ سے زیادہ بدبخت انسان اس دنیا میں کوئی نہیں ہوگا کہ صبح اللہ کے گھر کی زیارت کرنی ہے اور رات تیری شراب پینے میں گزری ہے۔ وہ کہنے لگے کہ اُس وقت تو میں نشے کی حالت میں تھا تو میں نے

بیوی کو غصے سے کہا کہ بکواس بند کر۔ مگر میرے دل میں یہ بات ضرور رہ گئی کہ اس دنیا میں مجھ سے زیادہ گندہ کوئی نہیں ہوگا کہ جس نے صبح اللہ کے گھر کی زیارت کرنی ہے اور رات اس حال میں گزر رہی ہے۔

وہ کہنے لگے کہ صبح جب میں نے احرام باندھا تو اس حالت میں باندھا کہ وہ شراب ابھی میرے جسم سے نکلی بھی نہیں ہوگی۔ اسی حالت میں ائیرپورٹ چلے گئے اور وہاں سے عمرہ کے لیے روانہ ہوگئے۔ شام تک ہم مکّہ مکرمہ پہنچ گئےاور سب گھروالوں نے عمرہ کیا۔ مجھے دل میں اپنی اس حرکت پر اتنا ملال تھا مگر میں کرتا تو کیا کرتا۔ اتنے سالوں سے میں نے کوشش کی کہ میں شراب چھوڑ دوں۔ مگر یہ ایسی عادت تھی کہ چھوٹ نہیں سکتی تھی۔ بیوی بچے عمرہ کرکے واپس ہوٹل چلے گئے اور میں چلا گیا بیت اللہ شریف کے دروازہ پر۔ میرے ذہن میں یہی بات تھی کہ میں تو بہت مرتبہ توبہ کر چکا ہوں کہ اب یہ گناہ نہیں کرونگا مگر میری خواشات ہمیشہ غالب آجاتی ہیں اور توبہ توڑ دیتا ہوں اس لئے اب میں توبہ کرکے کیا کروں۔

بیت اللہ شریف کے دروازہ پر جا کر میں نے اللہ تعالی کے سامنے ایک عجیب دعا کی۔ دعا یہ کی کہ اے اللہ! میں تیرا بڑا ہی گناہگار بندہ ہوں، آج تیرے گھر کے مبارک دروازہ کے آگے یہ کہنے نہیں آیا کہ اے اللہ میں یہ گناہ چھوڑ رہا ہوں، یہ تو میں تجھے بہت مرتبہ کہہ چکا ہوں۔ یا اللہ! آج تو اس دروازہ کے سامنے میں تجھے یہ کہنے آیا ہوں کہ اگر آپ مجھ سے یہ گناہ چھڑوانا چاہتے ہیں، تو میں یہ گناہ چھوڑنے کے لیے حاضر ہوں۔ اللہ اکبر!

وہ بتاتے ہیں کے اس دعا کو مانگے ہوئے سترہ سال گزر گئے ہیں اور سترہ سال میں میں نے ایک مرتبہ بھی شراب نہیں پی۔

تو پتہ چلا کہ ہماری خواہشات کا پاک ہونا اللہ تعالیٰ کی رحمت پر موقوف ہے اور یہ رحمت دعاؤں سے بہت جلد متوجہ ہوتی ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا

مَنْ فُتِحَ لَهُ مِنْكُمْ بَابُ الدُّعَاءِ فُتِحَتْ لَهُ أَبْوَابُ الرَّحْمَةِ

(سنن الترمذی ۔کتاب الدعوات)

ترجمہ: جس پر دعا کے دروازے کُھل گئے، اُس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت کے دروازے کُھل گئے۔

تو خواہشات کو پاک کرنے کے لئے انسان اللہ سے مانگے اور خوب دل سے مانگے تاکہ اللہ اپنا فضل کردیں ۔یہ دعا مانگنا انسان کی طلب کو بھی ظاہر کرتا ہے کہ واقعی انسان چاہتا ہے کہ میرے اندر کی خواہشات پاک ہو جائیں۔

آج اس دعا میں ہم کوتاہی کرتے ہیں، نماز پڑھ بھی لی تو بس جلدی جلدی بھاگتے ہیں۔ ہمارے مشائخ نے فرمایا کہ جو نماز پڑھ لیتا ہے اور دعا کو وقت نہیں دیتا، اُس کی مثال ایسی ہی ہے کہ جیسے ایک مزدور نے مزدوری کرلی اور اجرت لیے بغیر ہی چلا گیا۔ اس لئے خوب دعائیں مانگنی چاہئیے۔

پاک کرنے والے سے محبت اور توبہ کرنے والے سے بھی محبت

عجیب بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں تذکرہ فرمایا کہ جو اپنے آپ کو پاک کرلیتا ہے، میں اُس سے محبت کرتا ہوں۔

﴿ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

(الْبَقَرَة: ۲۲۲)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ تو پاک رہنے والوں سے محبت فرماتے ہیں۔

مگر کئی مرتبہ انسان کے لیے ان خواہشات سے نکلنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے کہ اگر تم سے گناہ ہوگیا ہے تو پھر بھی تم مجھ سے نا اُمید نہ ہو۔ اس لئے کہ جو اپنے آپ کو پاک کرلیتے ہیں اور گناہ سے بچ جاتے ہیں، میں ان سے بھی محبت کرتا ہوں اور تم جو گناہ کرلیتے ہو، اب گناہ کرکے میرے سامنے توبہ کرو، میں تم سے بھی محبت کروں گا۔ اللہ اکبر!

﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

(الْبَقَرَة: ۲۲۲)

ترجمہ: بے شک اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں سے بھی محبت کرتے ہیں، اپنے آپ کو پاک کرنے والوں سے بھی محبت کرتے ہیں۔

اُس مالک کی کتنی رحمت ہے کہ اُس نے کہہ دیا کہ تم پر اگر خواہشات غالب آگیئں غلطی کرلی تو اب توبہ کرلو، اب بھی میری محبت تمارے لیے حاضر ہے۔ اللہ اکبر!

گناہگار نوجوان توبہ کرنے سے اللہ کا ولی بن گیا

(وہب بن منبہ کا بیان ہے کہ) حضرت موسی علیہ السلام کے زمانے میں ایک بہت گناہگار نوجوان تھا۔ اتنے گناہ کرتا تھا کے لوگوں نے موسی علیہ السلام سے مشورہ کیا اور پھر یہ فیصلہ کیا کہ اس نوجوان کو گاؤں سے نکال دیا جائے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس کے بڑے بڑے گناہوں کی وجہ سے ہمارے گاؤں پر اللہ کا عذاب آجائے۔ تو اس نوجوان کو شہر سے باہر نکال دیا گیا۔

کچھ وقت گزرا تو موسی علیہ السلام پر اللہ نے وحی بھیجی کہ اے میرے پیارے موسی! گاؤں سے باہر فلاں جنگل کے اندر میرا ایک ولی فوت ہوگیا ہے۔ تم جاؤ، میرے اس ولی کو غسل بھی دو، اُس کا جنازہ بھی پڑھو، اور لوگوں میں اعلان کردو کہ جس کے گناہ زیادہ ہیں، وہ جنازے میں شامل ہوجائیں۔ میرے اس ولی کے جنازے میں جو شامل ہوگا، میں اُس کے بھی تمام گناہوں کو معاف کردوں گا۔

تو موسیٰ علیہ السلام کے ساتھ جانے کے لئے بہت سارے لوگ اکٹھے ہوگئے ۔ یہ سب جب جنگل پہنچے تو انہوں نے دیکھا سامنے اسی نوجوان کی میّت تھی جسے گناہوں کے وجہ سے شہر سے باہر نکال دیا گیا تھا۔حضرت موسی علیہ السلام اللہ کی طرف متوجہ ہوئے اور عرض کیا اے میرے مالک! یہ تو وہی گنہگار ہے جس کو لوگوں نے گاؤں سے باہر نکال دیا تھا، اور آپ نے فرمایا کہ یہ آپ کا وہ ولی ہے کہ جو اس کے جنازے میں شرکت کرے گا اس کی بھی مغفرت کردیں گے۔ تو اللہ تعالی نے فرمایا اے

میرے پیارے موسی! یہ موت کے قریب تھا تو اس نے اپنے دائیں اور بائیں دیکھا لیکن اس کو کوئی نظر نہیں آیا اور اپنے آپ کو اکیلا، شہر بدر اور ذلیل دیکھا تو اس نے اپنی نظر آسمان کی طرف اٹھائی اور مجھ سے کہا کہ اے میرے مالک! میں بے وطن ہوں اور بیمار ہوں۔ اگر مجھے سزا دینا تیری بادشاہت میں اضافے کا باعث ہوتا اور میری معافی تیری بادشاہت میں کمی کا سبب ہوتی تو میں تجھ سے ہر گز مغفرت نہ مانگتا۔ میرے لئے امیدوں کا سہارا تیرے سوا کوئی نہیں ہے۔ اے اللہ میں تجھے تیری رحمت کا واسطہ دیتا ہوں، تو میرے گناہوں پر اپنی رحمت فرما اور پھر اس گناہگار نے مجھ سے التجا کی کہ اے اللہ میں نے سنا ہے کہ تو نے خود اپنی کتاب میں فرمایا ہے:

﴿ أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

(سورۃ الحجر: ۴۹)

ترجمہ: بے شک میں بڑا بخشنے والا، بڑا رحیم ہوں

اے میرے مالک میری امید کو نہ توڑ دینا۔ اللہ تعالی فرماتے ہیں کہ اس نے مجھ سے امید لگائی، میری رحمت کا واسطہ دیا اور مجھ سے مغفرت کا سوال کیا تو کیا مجھے یہ بات سجتی کی میں اس کی بات کو رد کر دیتا۔ ۔ میری عزت کی قسم اگر یہ اس وقت مجھے پوری دنیا کے گنہگاروں کے لئے بھی کہتا، تو میں پوری دنیا کے گنہگاروں کو معاف کر دیتا۔ اے میرے پیارے موسی یہ اپنی توبہ کی وجہ سے ہی میرا ولی ہے اور اس کے جنازے میں جو شرکت کرے گا، میں اس کے گناہوں کو معاف کر دونگا۔ (کتاب التوابین)

جب انسان اللہ کے سامنے توبہ کرتا ہے، اللہ کی رحمت متوجہ ہوتی ہے۔ ہمیں بھی چاہیے کی ہم اللہ کی طرف سچی، پکّی توبہ کریں، اللہ کی طرف دعا کریں کہ یا اللہ ہم سے تو ہماری خواہشات پاک نہیں ہوئیں، اللہ آپ ہی ان خواہشات کو پاک کردیجیے اور اے اللہ ہمیں ان خواہشات کے دلدل سے نکال دیجیے۔ کیا بعید ہے کے اللہ کی رحمت متوجہ ہوجائے، ہمارے اندر کی یہ خواہشات پاک ہوجائیں اور ہمارے گناہ دھل جائیں۔

وآخر دعوانا أن الحمدللہ رب العالمين