THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

روحانیت کی جدید تعبیرات: فکرِ اسلامی کی روشنی میں تحقیقی جائزہ

Modern Interpretations of Spirituality: A Critical Study in the Light of Islamic Thought

1. Hafiza Savaira Yousaf
M.Phil Scholar, Department of Islamic Studies, Riphah International University, Faisalabad, Pakistan.
Email: Savairayousaf4@gmail.com
2. Dr. Khalid Mahmood Arif
Associate Professor / HOD, Department of Islamic Studies, Riphah International University, Faisalabad, Pakistan.
Email: Khalid.mahmood@riphahfsd.edu.pk

ABSTRACT

The contemporary discourse on spirituality has undergone significant transformation under the influence of globalization, secularism, and modern psychological paradigms. This study explores the modern reinterpretations of spirituality through the lens of Islamic thought, aiming to critically examine how traditional concepts of ruhāniyyah (spirituality) are being reshaped in present-day contexts. It investigates the tension between classical Islamic understandings rooted in the Qur'an, Sunnah, and the rich heritage of Sufi scholarship and emerging trends that often emphasize individual experience, emotional well-being, and detachment from institutional religion. Adopting an analytical and comparative methodology, the research evaluates various contemporary models of spirituality, including self-help movements, mindfulness practices, and neo-spiritual trends, in light of foundational Islamic principles such as tazkiyah al-nafs (purification of the soul), ihsan (spiritual excellence), and ma'rifah (gnosis of God). The study highlights the risk of conceptual dilution when spirituality is detached from its theological and ethical anchors, while also acknowledging the need for contextual reinterpretation to address modern existential concerns. Furthermore, the paper underscores the role of Islamic intellectual tradition in offering a balanced framework that integrates inner spiritual development with outward moral responsibility. It argues that a coherent and authentic model of spirituality must remain rooted in revelation while engaging constructively with contemporary intellectual and social realities. The findings suggest that Islamic thought provides a comprehensive and resilient paradigm for understanding spirituality, capable of responding to modern challenges without compromising its essential principles. The study calls for a renewed scholarly effort to articulate spirituality in a manner that is both faithful to tradition and relevant to contemporary human experience.

Keywords: *Spirituality, Islamic Thought, Contemporary Interpretations, Tazkiyah al-Nafs, Sufism, Modernity, Ihsan*

انسانی تاریخ میں روحانیت ہمیشہ سے ایک مرکزی حیثیت رکھتی آئی ہے۔ یہ انسان کی باطنی تسکین، خدا سے تعلق، اور مقصدِ حیات کے فہم کا ذریعہ رہی ہے۔ ہر دور میں انسان نے اپنی روحانی ضروریات کو پورا کرنے اور زندگی کے حقیقی مقصد کو سمجھنے کے لیے مختلف ذرائع اختیار کیے ہیں۔ موجودہ دور میں سائنسی ترقی، صنعتی انقلاب، جدید ٹیکنالوجی اور مادّی آسائشوں میں غیر معمولی اضافے کے باوجود انسان ذہنی اضطراب، روحانی بے چینی اور اخلاقی بحران کا شکار نظر آتا ہے۔ اسی تناظر میں روحانیت ایک اہم موضوع کے طور پر

ابھری ہے جس کی مختلف جدید تعبیرات سامنے آ رہی ہیں۔

آج روحانیت کو صرف مذہبی تناظر میں نہیں بلکہ نفسیاتی، فلسفیانہ، سائنسی اور سماجی زاویوں سے بھی دیکھا جا رہا ہے۔ مغربی دنیا میں "نیو ایج اسپریچوئیلٹی"، مراقبہ، مائنڈ فلنیس، یوگا، اور خود شناسی جیسے تصورات کو روحانیت کے متبادل کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے۔

اسلامی فکر روحانیت کو محض ذہنی سکون یا وقتی اطمینان کا ذریعہ نہیں سمجھتی بلکہ اسے انسان کے قلب، عقل اور روح کی اصلاح کا جامع نظام قرار دیتی ہے۔ اسلامی روحانیت کا مرکز اللہ تعالیٰ کی معرفت، عبادت، تقویٰ، اخلاق اور تزکیۂ نفس ہے۔ اس تحقیقی جائزے میں روحانیت کی جدید تعبیرات کا مطالعہ اسلامی فکر کی روشنی میں کیا جائے گا تاکہ صحیح اور متوازن تصورِ روحانیت واضح ہو سکے۔

روحانیت کا لغوی و اصطلاحی مفہوم

روحانیت کے تصور کو سمجھنے کے لیے اُس کا لغوی و اصطلاحی مفہوم جاننا ضروری ہے۔ لفظ روحانیت سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ علم روحانیت کا روح سے گہرا تعلق ہے۔ روحانیت لفظ 'روح' سے ماخوذ ہے۔ جو عربی زبان کا لفظ ہے، جس کے معنیٰ ہے جان یا روح۔ ابن عربی جو کہ عربی لغت ماہر کے ہیں وہ روح کا معنیٰ ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:

"الروح انه ما به حياةالنفس "[1]

"روح وہ ہے جس سے انسان کی جان اور اُس کی زندگی ہے۔"

یہ تعریف ظاہر کرتی ہے کہ روحانیت لغوی اعتبار سے 'روح' سے منسوب ہونے یا روحانی کیفیت اختیار کرنے کے معنیٰ میں آتا ہے۔ یعنی جسمانی یا مادی پہلو کی بجائے باطنی، قلبی اور الٰہی پہلو پر توجہ دینا۔

روحانیت کا اصطلاحی مفہوم

اصطلاحی اعتبار سے روحانیت سے مراد انسان کے باطن کی اصلاح، تزکیۂ نفس، قلب کی پاکیزگی اور اللہ تعالیٰ سے مضبوط تعلق پیدا کرنے کا وہ عمل ہے جس کے ذریعے انسان اپنی نفسانی خواہشات پر قابو پا کر اعلیٰ اخلاق اور روحانی اقدار کو اختیار کرتا ہے۔ روحانیت انسان کی اندرونی زندگی کو سنوارنے اور اسے قربِ الٰہی کے حصول کی طرف راغب کرنے کا نام ہے۔

اللہ تعالیٰ کا قرب خاص حاصل ہونا انسان کے اعمال پر موقوف ہے۔ اللہ تعالیٰ کا یہ قرب اعمالِ صالحہ اور اتباعِ رسول ﷺ کے باعث میسر ہوتا ہے۔ ذکر واذکار اور تسبیحات سے روح کو قوت ملتی ہے۔ ایسی قوی روح کو وہ طاقت حاصل ہوتی ہے، کہ جب چاہے جہاں چاہے پہنچ سکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بعض ارواح کو اس قدر طاقت بخشی ہے کہ وہ جو بات منہ سے نکال دیں تو وہ خدا کے منہ سے نکلی ہوئی بات تصور کی جاتی ہے، یہی کیفیت انسان کی روحانی کیفیت کہلاتی ہے۔ جو ہر ایک شخص کے درجے کے مطابق ہوتی ہے۔

امام غزالی روحانیت کا مفہوم ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:

"جس روح کو ہم دل کہتے ہیں وہ خدا کی معرفت کی جگہ ہے۔"[2]

اس تعریف سے معلوم ہوا کہ اصطلاحی طور پر روحانیت سے مراد انسان کی وہ باطنی کیفیت اور عملی راہ ہے جس کے ذریعے وہ

---

[1] افریقی، ابن منظور، لسان العرب، دار صادر، بیروت، 1414ھ، ج2، ص462

[2] غزالی، ابو حامد محمد بن محمد، کیمیائے سعادت، مترجم، چوہدری غلام رسول، لاہور، 1999ء، ص40

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اپنے نفس کی پاکیزگی، دل کی صفائی اور اخلاقی تربیت کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی قربت اور معرفت حاصل کرنا ہے۔روحانیت کا مقصد ظاہری اعمال کے ساتھ باطن کی اصلاح، خواہشاتِ نفس پر قابو اور انسان کو مادی وابستگیوں سے بلند کر کے ربانی شعور سے ہم آہنگ کرنا ہے۔

مختلف مذاہب میں روحانیت

مختلف مذاہب میں روحانیت کا بنیادی مقصد انسان کی باطنی اصلاح، اخلاقی تطہیر اور اعلیٰ حقیقت سے تعلق کو استوار کرنا ہے۔ اگرچہ ہر مذہب نے روحانیت کو اپنے مخصوص عقائد، تصورات اور عملی طریقوں کے ذریعے واضح کیا ہے، لیکن ان سب میں یہ مشترک حقیقت پائی جاتی ہے کہ روحانیت انسان کو خود غرضی، نفسانی خواہشات اور مادہ پرستی سے بلند کر کے ایک متوازن اور بامقصد زندگی عطا کرتی ہے۔ ذیل میں مختلف مذاہب کے تناظر میں روحانیت کا مفہوم پیش کیا جاتا ہے۔

مسیحیت میں روحانیت

ہم سب سے پہلے مسیحیت میں روحانیت کے تصورات کو واضح کریں گے۔ مسیحی عقیدے کے مطابق روح انسان کی باطنی اور غیر مادی حقیقت ہے جو خدا کی طرف سے عطا کی گئی ہے۔ مسیحی عقیدے کے مطابق روح خدا کی طرف سے عطا کردہ غیر فانی جوہر ہے۔ جسم فانی ہے مگر روح موت کے بعد بھی باقی رہتی ہے، اس لیے روح انسان کی اصل شناخت اور اخلاقی ذمہ داری کی بنیاد ہے۔

"جسم کو نہیں بلکہ روح کو ڈرنا چاہیے۔"[1]

کیتھولک چرچ "روح" کو انسانوں کا اندرونی پہلو قرار دیتا ہے۔ جو ان کے نزدیک سب سے اہم ہے جس کے ذریعے وہ انسان میں روحانی اصول کی نشاندہی کرتے ہیں۔ پولس کرنتھیوں کے نام اپنے پہلے خط میں آدمؑ میں روح کی منتقلی کا تذکرہ کرتا ہے۔[2]

مسیحی روحانیت کا بنیادی مقصد خدا سے اتحاد ہے۔ یہ اتحاد تین مراحل میں بیان کیا جاتا ہے۔ تطہیر، تنویر اور اتحاد۔ یہی وہ مراحل ہیں جنہیں مسیحی صوفیاء نے روحانی سفر کہا ہے۔ یہ مراحل اسلامی تصوف کے تزکیہ، معرفت اور فنا کے تصورات سے مماثلت رکھتے ہیں۔ مسیحی روحانیت کی اصل بنیاد محبت الٰہی ہے خدا کو محبوب حقیقی اور روح کو اس کی طالب تصور کیا جاتا ہے۔ سینٹ آگسٹن رقم طراز ہیں:

> "You have made us for Yourself, O Lord, and our heart is restless until it rests in you." [3]
>
> "اے خدا! تونے ہمیں اپنے لیے پیدا کیا ہے، اور ہمارا دل اس وقت تک بے چین رہتا ہے جب تک تجھ میں سکون نہ پائے۔"

تو معلوم ہوا سینٹ آگسٹن نے روحانیت کو دل کی بے قراری اور خدا میں سکون کے تصور سے جوڑا۔ مسیحی عبادات روحانیت کو پروان

[1] کتاب مقدس، بائبل سوسائٹی انار کلی، لاہور، 2010ء، متی 10:28

[2] کرنتھیوں، 45:1

[3] Augustine, Confessions, trans. Henry Chadwick, Oxford University press, Oxford, 1991, P 1

چڑھانے کا ذریعہ ہیں۔ دعا، روزہ، بائبل کا مطالعہ، اعتراف گناہ اور عشائے ربانی جیسے اعمال روحانی بالیدگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ اعمال روح کو خدا کے قریب کرتے ہیں، مگر نجات کا واحد ذریعہ نہیں سمجھے جاتے۔ بلکہ نجات کے لیے روح القدس کی مدد ضروری ہے۔ روح القدس کو روحانی زندگی کی بنیاد قرار دیا گیا ہے، کتاب مقدس میں ہے کہ اگر کوئی روح القدس سے پیدا نہ ہوا تو وہ خدا کی بادشاہی میں داخل نہیں ہو سکتا۔

مندرجہ بالا اقتسابات سے معلوم ہوتا ہے کہ مسیحی تناظر میں روحانیت سے مراد خدا کے ساتھ ایک زندہ، ذاتی، اور باطنی تعلق ہے جو روح القدس کی رہنمائی میں پروان چڑھتا ہے۔ بائبل کے مطابق خدا روح ہے، اس لیے اس کی عبادت اور قرب بھی روحانی سطح پر ممکن ہے۔ روحانیت کا مقصد انسان کے باطن کو تبدیل کرنا اور اسے خدا کی مرضی کے مطابق ڈھالنا ہے۔

یہودیت میں روحانیت

یہودیت میں روح کے تصور کو ایک لفظ تک محدود نہیں رکھا گیا بلکہ مختلف پہلوؤں مختلف اصطلاحات استعمال ہوتی ہے۔ کلاسیکل لٹریچر کے مطالعے سے روح کی تین اقسام سامنے آتی ہے پہلا حصہ پیدائش کے وقت انسان میں موجود ہوتا ہے جبکہ باقی دو حصے پیدائش کے وقت موجود نہیں ہوتے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ تدریجاً پروان چڑھتے ہیں۔ ان کا بننا انسان کی حرکات اور اس کے اعتقادات پر منحصر ہوتا ہے اور یہ اعتقادات اس کو یا تو اللہ سے دور کر دیتے ہیں یا بالکل قریب۔ اور کہا جاتا ہے یہ انہی لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو روحانی طور پر بیدار ہوں۔

اب ہم ان اقسام کا ذکر کرتے ہیں جو کچھ یوں ہیں:

Nefesh : یہودیت میں روح کا پہلا اور نچلا درجہ ہے۔ نفش (Nefesh) سے مراد انسان کا جاندار وجود ہے، یہ محض غیر مادی روح نہیں بلکہ جسم کے ساتھ مربوط حقیقت ہے۔

یہودیت کے مطابق نفِش بذات خود نہ نیک ہے اور نہ ہی بد۔ بلکہ یہ ایک توانائی ہے اسکا رخ انسان کے انتخاب سے متعین ہوتا ہے۔ روحانیت کا آغاز نفِش کی پاکیزگی سے ہوتا ہے اگر نفِش ناپاک ہو تو اعلیٰ روحانی مدارج بند ہو جاتے ہیں۔ پاک نفِش ہی روحانی ترقی کی بنیاد ہے۔

روح: (Ruach) یہ روح کا درمیانی حصہ ہے یہ وہ سطح ہے جہاں انسان محض زندہ نہیں رہتا بلکہ اخلاقی، شعوری اور ذمہ دار وجود بنتا ہے۔ نیکی اور بدی میں تمیز دیتی ہے اور ضمیر کو بیدار کرتی ہے اسی سطح پر انسان خدا کے احکام کو سمجھ کر قبول کرتا ہے۔ اسی طرح انبیاء کو جو الہامی قوت ملتی ہے اسے (روح خدا) کہا جاتا ہے۔ کتاب مقدس میں ہے:

"اور خداوند کی روح اس پر ٹھہری۔"[1]

یہاں روح خدا کی ہدایت اور قوت کی علامت ہے، نہ کہ خدا کا کوئی حصہ۔ روح کا مقصد انسان کو بلند روحانی شعور تک لے جانا ہے۔ یہ حیوانی خواہشات کو نظم دیتی ہے اور انسان کو خدا کی طرف متوجہ رکھتی ہے۔

---

[1] اشعیاء 11:2

Neshema:یہودیت میں نشاماہ روح کا اعلیٰ اور سب سے لطیف درجہ ہے۔ یہ وہ سطح ہے جہاں انسان محض اخلاقی نہیں رہتا بلکہ خدا شناس اور صاحب شعور الٰہی بنتا ہے۔ یہ روح کا وہ حصہ ہے جو ہمیشہ خدا کی طرف متوجہ رہتا ہے۔

"سب سے اونچے درجے کی روح کا سب سے برتر حصہ۔ یہ انسان کو تمام چیزوں سے منفرد ممتاز بناتی ہے۔ اس کو انسان کا اندرونی معاملہ بھی قرار دیا جاتا ہے۔"[1]

کتاب پیدائش میں تخلیق آدمؑ کا تذکرہ کرتے ہوئے اُن کے جسم میں روح کی منتقلی کا تصور کچھ یوں ملتا ہے:

"اور خداوند۔۔۔کا دم پھونکا تو انسان جیتی جان ہوا۔"[2]

کتاب مقدس کی یہ آیت واضح کرتی ہے کہ خدا نے انسان میں اپنی سانس پھونکی یہی سانس نشاماہ کہلاتی ہے اسی وجہ سے نشاماہ کو براہ راست الٰہی عطیہ سمجھا جاتا ہے۔ تو مندرجہ بالا حوالہ جات سے معلوم ہوا کہ نفشِ انسان کو زندہ رکھتی ہے، روح انسان کو انسان بناتی ہے اور نشاماہ انسان کو خدا سے جوڑتی ہے۔

ہندومت میں روحانیت

ہندومت میں روح کو 'آتما' کہا جاتا ہے۔ آتما کو انسان کی اصل حقیقت، فانی ذات اور حقیقی "میں" سمجھا جاتا ہے۔ آتما ابدی، غیر فانی اور لافانی ہے نہ تو پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی مرتی ہے۔ بھگوت گیتا میں ہے:

"انسان جیسے پرانے کپڑے اتار کر نئے پہن لیتا ہے، ویسے ہی روح بھی پرانا جسم چھوڑ کر نیا جسم اختیار کر لیتی ہے۔"[3]

معلوم ہوا جسم کی موت آتما کی موت نہیں بلکہ صرف جسم کی تبدیلی ہے۔ روح کو محض زندگی کی طاقت نہیں بلکہ شعور مطلق سمجھا جاتا ہے۔ شعور آتما کی صفت نہیں بلکہ آتما ہی شعور ہے انسانی ادراک، فہم اور آگہی اس سے پیدا ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ ہندومت میں خود شناسی کو خدا شناسی کا ذریعہ کہا گیا ہے۔ روح کو کو محض جسم سے جدا کوئی شے نہیں سمجھا جاتا بلکہ کائناتی حقیقت سے جوڑا جاتا ہے۔ خاص طور پر اپنشدوں اور ادویت ویدانت کے مطابق آتما اور برہمن ایک ہی حقیقت کے دو نام ہیں، اور نجات کا اصل مطلب اپنی اس حقیقت کو پہچان لینا ہے۔

آتما جہالت کے باعث خود کو جسم اور دنیا تک محدود کر لیتی ہے، جس کے نتیجے میں وہ کرم کے قانون کے تحت تناسخ (جنم مرن کے چکر) میں مبتلا رہتی ہے۔ ہر عمل روح پر اثر ڈالتا ہے اور اگلے جنم کا سبب بنتا ہے۔ اسی طرح روح کا آخری مقصد موکش ہے، یعنی جنم مرن کے چکر سے نجات اور اپنی اصل حقیقت کا ادراک۔ ہندومت میں اس کے لیے مختلف روحانی راستے بیان کیے گئے ہیں، جیسے گیان یوگ، بھکتی یوگ، کرم یوگ اور راج یوگ۔ ہندومت کی روحانی بنیادیں ویدوں، اوپنشدوں اور بھگوت گیتا میں پیوست ہے۔

---

[1] خالد محمود عارف، ڈاکٹر، الہامی مذاہب میں مشترک احکام وتعلیمات، غیر مطبوعہ، 2015ء، ص7

[2] کتاب پیدائش 2:7

[3] رائے روشن لال، بھگوت گیتا، فکشن ہاؤس لاہور، 2013ء، 15:

بدھ مت میں روحانیت

مہاتما بدھ کسی نئے مذہب کو نہیں لے کر آئے تھے۔ انہوں نے صرف ہندو مذہب میں اواگان (بار بار پیدا ہونا اور مرنا) سے نجات کا راستہ بتایا تھا۔ بدھ مت میں روحانیت کا مرکز انسان خود ہے یعنی انسان اپنے اندر کے دکھ، خواہشات اور الجھنوں کو سمجھ کر نروان حاصل کر سکتا ہے۔ بدھ مت کے بانی گوتم بدھ نے انسان کو تعلیم دی کہ نجات کسی بیرونی طاقت سے نہیں بلکہ اندرونی بیداری سے حاصل ہوتی ہے۔ بدھ مذہب میں روحانیت خالق کی تلاش نہیں بلکہ خود کی حقیقت، اخلاقی پاکیزگی اور ذہنی پیداواری کی جستجو ہے۔

بدھ مت کے مطابق زندگی میں دکھ ہیں اور روحانیت کا پہلا قدم یہ تسلیم کرنا ہے کہ انسان دکھ میں مبتلا ہے۔ بدھ میں کوئی خالق خدا نہیں۔ بلکہ انسان خود اپنی نجات کا ذمہ دار ہے۔ بدھ کی تعلیم کا خلاصہ چار بنیادی حقائق پر مبنی ہے۔ جو روحانیت کی بنیاد ہے۔ دکھ (زندگی دکھ سے بھری ہے)، سبب دکھ (خواہش دکھ کا سبب ہے)، دکھ کا خاتمہ (خواہش کے خاتمے سے دکھ ختم ہو جاتے ہیں)، اور راہ نجات (آٹھ نکاتی راستہ نجات کا ذریعہ ہے۔) بدھ مذہب میں ہر عمل اپنے نتائج پیدا کرتا ہے لیکن جب وہ نروان حاصل کر لیتا ہے تو وہ جنم و مرگ کے سے آزاد ہو جاتا ہے۔

اس بارے میں صوفی قمر اقبال رقم طراز ہیں:

> "(1) زندگی ایک کشٹ ہے۔ (2) اس سزا سے رہائی ممکن ہے۔ (3) اس سزا سے رہائی کا ایک راستہ ہے۔ (4) اس سزا سے رہائی ملنے کو نروان کہتے ہیں۔ انہوں نے فرمایا کہ انسان لالچ کی وجہ سے بار بار پیدا ہوتا رہتا ہے اور اگر انسان لالچ نفرت اور کینہ چھوڑ دے تو نروان مل جاتا ہے، نروان کی تشریح یہ ہے، تمہیں کچھ بھی نہیں کرنا چاہیے، کہیں بھی نہیں جانا چاہیے، کچھ بھی نہیں بننا چاہیے، علاوہ اس کے جو کچھ موجودہ حالات میں ہیں۔"[1]

معلوم ہوا بدھ مذہب میں روحانیت خدا کے تصور کے بجائے انسان کے اندرونی شعور پر مبنی ہے اور روحانیت کا مقصد نروان یعنی دکھ سے نجات ہے۔

مغربی فکر میں روحانیت کا تصور

مغربی فکر میں روحانیت کی تعریف اور دائرہ کار وقت کے ساتھ نمایاں طور پر تبدیل ہوا ہے۔ ابتدا میں یہ تصور (خصوصاً عیسائیت) سے گہرا تعلق رکھتا تھا، مگر جدید دور میں یہ ایک وسیع، غیر مذہبی اور ذاتی تجربے پر مبنی تصور بن چکا ہے۔

آج مغربی دنیا میں روحانیت کو محض عبادات یا مذہبی وابستگی تک محدود نہیں سمجھا جاتا، بلکہ اسے انسان کی باطنی ترقی، خود شناسی، اور کائنات کے ساتھ معنوی تعلق کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔

جدید مذہبی مطالعات (Religious Studies) میں روحانیت کو یوں بیان کیا جاتا ہے:

> "Spirituality refers to an individual's search for meaning, purpose, and connection with the self, others, nature, or the transcendent."[2]

---

[1] قمر صوفی اقبال، روحانیت دانش اور حقیقتیں، اورینٹل پبلی کیشنز، لاہور، 2001ء، ص 192

[2] Sheldrake, Philip, Spirituality: A Very Short Introduction, Oxford University Press,

"روحانیت سے مراد فرد کی وہ تلاش ہے جس میں وہ معنی، مقصد، اور اپنے باطن (ذات)، دوسروں، فطرت یا کسی ماورائی حقیقت کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔"

یہ تصور اس بات کو واضح کرتا ہے کہ مغربی روحانیت میں مرکزیت کسی منظم مذہبی نظام کی بجائے فرد کو حاصل ہوتی ہے۔ مغربی فکر میں روحانیت کا مطلب یہ ہے کہ انسان خود اپنی حقیقت، مقصد اور کائنات سے تعلق کو دریافت کرتا ہے۔ جدید مغربی روحانیت کی بنیادی خصوصیت یہ ہے کہ یہ مذہب سے آزاد بھی ہو سکتی ہے اور فرد کے ذاتی تجربے پر مرکوز ہوتی ہے۔

مختلف مذاہب میں اور مغربی فکر میں روحانیت کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام مذاہب میں روحانیت کا بنیادی مقصد انسان کو اخلاقی، باطنی، اور روحانی پاکیزگی کی طرف لے جانا ہے۔ اسلام اس کو قربِ الٰہی اور رضائے الٰہی کے حصول کے ساتھ جوڑتا ہے، جبکہ دیگر مذاہب میں یہ محبت، نجات، بیداری، یا فطرت سے ہم آہنگی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ یوں کہا جا سکتا ہے کہ اسلام میں روحانیت انسان کی ازلی جستجو ہے، جو اسے اپنے خالق، حقیقت، یا ذات کے ادراک کی طرف لے جاتی ہے۔ اور مغربی فکر میں یہی روحانیت مذہبی پابندیوں سے آزاد، ذاتی تجربے پر مبنی اور معنی و مقصد کی تلاش سے وابستہ ہے۔

اسلامی نقطہ نظر سے روحانیت

اسلامی تعلیمات کے مطابق روحانیت انسان کی باطنی اصلاح، ایمان کی پختگی اور قرب الٰہی کے حصول کا نام ہے۔ یہ وہ باطنی کیفیت ہے جو بندے کے دل کو اللہ کی یاد سے زندہ، اس کے اعمال کو خالص اور اس کے اخلاق کو پاکیزہ بناتی ہے۔ اسلام انسان کی ظاہری اور باطنی دونوں جہتوں پر زور دیتا ہے۔ ظاہری طور پر شریعت کے احکامات پر عمل انسان کے اعمال کو منظم کرتا ہے جبکہ باطنی طور پر روحانیت انسان کے دل، نیت اور روح کو پاکیزہ بناتی ہے۔ قرآن مجید نے اس حقیقت کو یوں بیان کیا ہے:

"قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا"[1]

"یقیناً وہ شخص کامیاب ہوا جس نے اپنے نفس کو پاک کیا اور ناکام ہوا جس نے اسے آلودہ کیا۔"

اس آیت سے معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کی کامیابی اور ناکامی کا معیار کسی خارجی یا مادی عنصر کو نہیں بلکہ اس کے باطنی کردار اور اخلاقی تطہیر کو قرار دیا ہے۔

اسلام روحانیت کو قرآن و سنت اور عمل صالح سے جوڑتا ہے۔ جو انسان کی زندگی ظاہری اور باطنی دونوں سطحوں پر راہنمائی کرتا ہے۔ قرآن مجید میں روحانیت کی اصطلاح باقاعدہ طور پر تو استعمال نہیں ہوئی مگر قران مجید اور سنت رسولؐ ہماری ایسے اعمال کی طرف راہنمائی کرتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہم اپنی ذات کی اصلاح کر سکتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کر سکتے ہیں ذیل میں ان اعمال کا مختصراً ذکر کیا جاتا ہے:

تقویٰ

اسلامی روحانیت کا بنیادی مقصد انسان کی اصلاح اور اس کے شعور کو اللہ تعالیٰ کی رضا کے تابع کرنا ہے۔ جبکہ تقویٰ اس اصلاح کی عملی

Oxford, 2012, P1-2

[1] الشمس:9،10

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اور اخلاقی صورت ہے اس اعتبار سے تقویٰ کو روحانیت کی بنیاد اور معیار قرار دیا جاسکتا ہے۔ قرآن و حدیث کی روشنی میں دیکھا جائے تو روحانیت کا حقیقی معیار تقوی کو ہی کو قرار دیا گیا ہے، جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ"[1]

"بے شک اللہ کے یہاں تم میں زیادہ عزت والا وہ ہے جو تم میں زیادہ پرہیز گار ہے۔"

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ اسلام میں فضیلت کا معیار نہ نسب ہے، نہ دولت اور نہ ظاہری عبادات کی کثرت، بلکہ روحانی مقام و مرتبہ کا انحصار تقوی پر ہے۔

اسلام میں روحانیت تقوی کے بغیر نامکمل ہے اسلامی روحانیت وہی ہے جو تقوی کے سانچے میں ڈھل کر انسان کے ظاہر و باطن کی اصلاح کرے اور اسے اللہ تعالی کی قرب کی منزل تک پہنچائے۔

تزکیہ نفس

قرآن و حدیث کے مطابق روحانی سفر کا آغاز انسان کے اندرونی باطن کی پاکیزگی سے ہوتا ہے۔ جب تک انسان اپنے دل، نیت، رویے اور خواہشات کو پاک نہیں کرتا اس وقت تک روحانیت کی حقیقی کیفیت نصیب نہیں ہوتی۔ تزکیہ نفس کا مطلب ہے نفس کی پاکیزگی، گندگیوں سے پاک کرنا، خرابیوں سے بلند ہونا اور نفس کو اس مقام پر رکھنا جو اس کے شایاں ہیں۔ قرآن نے اس تزکیہ کو ابھارا ہے اور اس پر عمل کرنے والوں کے لیے فلاح کا وعدہ کیا ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے:

"قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى"[2]

"فلاح پا گیا وہ جس نے تزکیہ کیا۔"

پھر اس امر کی بھی وضاحت کی گئی کہ تزکیہ نفس کا فائدہ خود اسی شخص کو پہنچتا ہے اس لیے اس کی شدید رغبت ہونی چاہیے، ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَ مَنْ تَزَكّٰى فَاِنَّمَا يَتَزَكّٰى لِنَفْسِهٖ"[3]

"اور جو شخص بھی پاکیزگی اختیار کرتا ہے اپنی ہی بھلائی کے لیے کرتا ہے اور پلٹنا سب کو اللہ ہی کی طرف ہے۔"

اس آیت سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ اگر کوئی انسان اپنے باطن کو گناہوں سے بچاتا ہے تو اس میں اسی کا فائدہ ہے کیونکہ اگر وہ برے اعمال کرے گا تو آخر میں اس کا جوابدہ ہو گا۔ اس لیے تزکیہ کے بغیر عبادت، اخلاق اور ایمان سب نامکمل ہیں۔ اسی طرح انسان جب اپنے نفس کو پاک کرلیتا ہے تو اس کے اندر نورانیت اور پاکیزگی پیدا ہوتی ہے اور اسے اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل ہوتا ہے۔

احسان

احسان کا لفظ انعام اور کسی کے ساتھ حسن سلوک کرنے کے معنی میں معروف ہے۔ جبکہ لغت میں احسان کا مادہ ح، س، ن ہے۔ جس

---

[1] الحجرات:13

[2] الاعلیٰ:14

[3] الفاطر:18

کے معنی ہے خوبصورتی پیدا کرنا، کسی کام کو عمدگی سے انجام دینا اور نیکی کو کمال درجے تک پہنچانا۔ جبکہ اصطلاح شریعت میں احسان وہ کیفیت ہے جس میں انسان اللہ کی عبادت اس شعور کے ساتھ کرے کہ وہ اللہ کی حضوری میں کھڑا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے احسان کا حکم دیا ہے اور اس کی تاکید کی ہے، ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"اِنَّ اللّٰهَ يَاْمُرُ بِالْعَدْلِ وَ الْاِحْسَانِ وَ اِيْتَآئِ ذِى الْقُرْبٰى وَ يَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ الْبَغْيِ"[1]

"بیشک اللہ عدل اور احسان اور رشتے داروں کو دینے کا حکم فرماتا ہے اور بے حیائی اور ہر بری بات اور ظلم سے منع فرماتا ہے۔"

اس آیت میں اللہ نے احسان کا مقام بلند کیا اور اسے اخلاص وللّٰہیت کے ساتھ ملا دیا ہے اور ان دونوں کا ذکر اس حیثیت سے کیا ہے کہ یہ بلند ترین صفات ہیں جن سے دین دار آدمی کو متصف ہونا چاہیے۔

نبی کریمؐ نے احسان کی تعریف یوں بیان فرمائی:

"أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك"[2]

"احسان یہ ہے کہ تم اللہ کی عبادت اس طرح کرو گویا تم اسے دیکھ رہے ہو، اور اگر یہ کیفیت نہ ہو تو کم از کم یہ یقین رکھو کہ وہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔"

اس حدیث سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جب انسان یہ سمجھے گا کہ اللہ اسے دیکھ رہا ہے۔ یہی کیفیت انسان کی پوری زندگی کو بدل دیتی ہے وہ تنہائی میں بھی گناہ سے بچتا ہے دکھاوے کی عبادت نہیں کرتا اور نیکی کو بہترین انداز میں کرتا ہے، یہی باطنی کیفیت روحانیت کی اصل پہچان ہے۔

عبادات

اسلام میں عبادات صرف رسم ورواج یا مخصوص حرکات کا نام نہیں بلکہ یہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق عبدیت کو مضبوط کرنے اور انسان کے باطن کو پاک کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ہے۔ قرآن مجید نے تخلیق انسان کا مقصد ہی عبادت کو قرار دیا:

"وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنِ"[3]

"اور میں نے جنوں اور انسانوں کو صرف اپنی عبادت کے لیے ہی پیدا کیا ہے۔"

یہ آیت اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ عبادات انسانی وجود کی غایت اور روحانی تکمیل کا راستہ ہے سنت نبوی میں بھی عبادات کو محض ظاہری اعمال کے بجائے قلبی کیفیت، اخلاص اور احسان کے ساتھ جوڑا گیا ہے۔ ذیل میں عبادات کے ذریعے روحانیت کے اہم پہلو تفصیل سے بیان کیے جا رہے ہیں:

نماز اور روحانیت

عبادات میں سب سے عظیم اور بنیادی عبادت نماز ہے جسے قرآن نے ایمان کے بعد سب سے اہم عمل قرار دیا۔ نماز انسان کے ظاہر

[1] النحل:90

[2] بخاری، ابوعبداللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دارالسلام للنشر والتوضیع، ریاض، 2001ء، رقم الحدیث:50

[3] الذاریات:56

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

وباطن دونوں پر اثرانداز ہوتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ مخصوص افعال واذکار پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ باطنی طور پر یہ روح کو اللہ کی طرف متوجہ کرتی ہے دل میں خشوع پیدا کرتی ہے اور انسان کو گہرے روحانی سکون سے ہمکنار کرتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَ الْمُنْكَرِ"[1]

"بے شک نماز بے حیائی اور برے کاموں سے روکتی ہے۔"

یہ آیت نماز کی روحانی تاثیر کو واضح کرتی ہے کہ اگر نماز خشوع وخضوع کے ساتھ ادا کی جائے تو انسان کے اندر از خود روحانی اصلاح پیدا ہوتی ہے۔ اس کے خیالات پاک ہوتے ہیں اور گناہ سے نفرت پیدا ہوتی ہے۔ قرآن مجید نے ذکر الٰہی کو مومن کی زندگی کا مرکز قرار دیا ذکر الٰہی کی متعدد صورتیں ہیں مگر ان سب میں سب سے جامع، کامل اور عظیم ترین صورت نماز ہے۔

زکوۃ اور روحانیت

ہر عبادت انسان کی تربیت کا ایک مخصوص پہلو سنوارتی ہے اور انہی میں زکوۃ ایک ایسی عبادت ہے جو بظاہر مالی ہے مگر حقیقت میں سب سے زیادہ باطنی اور روحانی اثرات رکھتی ہے قرآن مجید نے زکوۃ کو نماز کے ساتھ ذکر کیا ہے زکوۃ کا اصل مقصد انسان کے اندر پاکیزگی، ہمدردی شکر اور انفاق کی وہ کیفیت پیدا کرنا ہے جو اللہ کے قرب کی بنیاد ہے۔ قرآن میں ہے:

"خُذْ مِنْ اَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّیْهِمْ بِهَا"[2]

"اے محبوب ان کے مال میں سے زکوٰۃ تحصیل کرو جس سے تم انہیں ستھرا اور پاکیزہ کر دو۔"

اس آیت میں "تطہیر" اور "تزکیہ" دونوں لفظ استعمال ہوئے ہیں۔ جو زکوۃ کے روحانی پہلو کو نمایاں کرتے ہیں۔ زکوۃ انسان کو یاد دلاتی ہے کی مال کا حقیقی مالک صرف اللہ ہے اور یہ کہ مال صرف اپنی ضرورت کے لیے نہیں بلکہ دوسروں کے حقوق ادا کرنے کے لیے بھی ہیں۔ جب بندہ اللہ کے حکم سے اپنا مال دوسروں کے لیے خرچ کرتا ہے تو اس میں عاجزی، شکر، محبت، ہمدردی جیسے اوصاف پیدا ہوتے ہیں اور دل سے لالچ، حرص، مادہ پرستی اور دنیا کی محبت کم ہوتی ہے۔ یہی اوصاف انسان کو اللہ سے قریب کرتے ہیں۔

زکوٰۃ نہ صرف فرد کی روح کو پاک کرتی ہے بلکہ معاشرے میں بھی روحانی فضا پیدا کرتی ہے۔ جب امیر غریب کی مدد کرے، دل صاف ہو حسد اور نفرت کم ہو، اور ہر شخص خیر خواہی پر قائم ہو تو معاشرہ روحانی، پرامن اور اخلاقی بنیادوں پر مضبوط ہوتا ہے۔

روزہ اور روحانیت

عبادات میں روزہ وہ عمل ہے جو براہ راست انسان کی روح پر اثرانداز ہوتا ہے۔ اس عبادت میں بھوک، پیاس، ضبط نفس، صبر، شکر اور اللہ کی یاد کے وہ پہلو شامل ہیں جو کسی دوسری عبادت میں اس درجے کے ساتھ جمع نہیں ہوتے۔ قرآن کریم نے روزے کا بنیادی مقصد تقوی کو قرار دیا ہے۔ اس بارے میں قرآن نے فرمایا:

"یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا كُتِبَ عَلَیْكُمُ الصِّیَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ"[3]

---

[1] العنکبوت:45

[2] التوبہ:103

[3] البقرہ:183

"اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تاکہ تم پرہیز گار بنو۔"

اس آیت میں روزے کا بنیادی مقصد تقویٰ کو قرار دیا گیا۔ جب انسان صبح سے شام تک اللہ کے حکم کی خاطر ہر جائز چیز سے رکتا ہے تو اس کے اندر یہ احساس بڑھتا ہے کہ اگر میں اللہ کے لیے جائز چیز چھوڑ سکتا ہوں تو ناجائز سے بچنا اس سے بڑھ کر ضروری ہے۔ یہ ایسی عبادت ہے جسے غیر نہیں دیکھ سکتا، اس لیے اس کا ثواب اللہ تعالی نے اپنے ذمہ لیا ہے۔

تو معلوم ہوا جب بندہ خالصتا اللہ کے لیے بھوک پیاس برداشت کرتا ہے تو اسے اللہ کی خاص قربت نصیب ہوتی ہے، جو روحانی ترقی کا اعلیٰ مقام ہے۔

حج اور روحانیت

ہر عبادت انسان کے روحانی ارتقاء کا ایک مخصوص پہلو سنوارتی ہے، مگر حج اپنی جامعیت اور عظمت کی وجہ سے سب سے زیادہ روحانی اثر رکھتا ہے۔ حج صرف چند مناسک کا مجموعہ نہیں بلکہ پوری زندگی کا ایک عظیم روحانی سفر ہے جس میں انسان اللہ کے گھر کی طرف جسم کے ساتھ ساتھ دل اور روح کو بھی لے جاتا ہے۔ جب انسان احرام باندھ کر دنیاوی تفاخر، منصب، دولت اور ہر امتیاز کو اتار پھینکتا ہے۔ لاکھوں انسان ایک ہی لباس میں، ایک جگہ جمع ہو کر اپنی عاجزی کا اعلان کرتے ہیں پھر بیت اللہ کے گرد طواف انسان کے دل اللہ کی محبت کے گرد گھماتا ہے۔ جہاں دل میں نور، خشوع و خضوع پیدا ہوتا ہے۔ پھر اس کے بعد حضرت ابراہیمؑ کی سنت میں قربانی انسان کے دل میں اللہ کی رضا کیلئے ہر چیز قربان کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ پھر جب عرفات کا دن آتا ہے تو یہاں دل مکمل طور پر اللہ کے سامنے جھک جاتا ہے۔ یہ مقام دعا استغفار اور روحانی انقلاب کا سب سے بڑا لمحہ ہے۔ یہ روحانی تجدید انسان کی پوری شخصیت بدل دیتی ہے۔

ذکر الٰہی اور روحانیت

اسلام میں ذکر اللہ کو عبادات کا قلب کہا گیا ہے۔ انسان کی روح میں بے چینی، خوف، پریشانی اور اضطراب کا سب سے بڑا سبب اللہ سے دوری اور دنیاوی اسباب پر حد سے زیادہ انحصار ہے۔ جب انسان اللہ کی یاد سے غافل ہو جاتا ہے تو دل پر غفلت، اندھیرا اور بے سکونی چھا جاتی ہے۔ قرآن اسی حقیقت کو بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے:

"وَ مَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِیْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِیْشَةً ضَنْكًا"[1]

"اور جس نے میری یاد سے منہ پھیرا تو بیشک اس کے لیے تنگ زندگانی ہے۔"

مطلب یہ کہ جو شخص اللہ کے ذکر سے اعراض کرتا ہے اور لذات دنیا میں غرق رہتا ہے اس کے پیچھے اللہ ایک شیطان لگا دیتا ہے جو اسے گمراہ کر کر چھوڑتا ہے۔

اس کے برعکس ذکر اللہ وہ نور ہے جو نفس انسانی کا علاج کرتا ہے اور وہ سکینت فراہم کرتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ اس

---

[1] طٰہٰ:124

حقیقت کا اعتراف قرآن ان لفظوں میں کرتا ہے:

"اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ"[1]

"وہ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کی یاد سے چین پاتے ہیں سن لو اللہ ہی کی یاد میں دلوں کا سکون ہے۔"

ان آیات سے معلوم ہوتا ہے کہ روحانی زندگی کی بنیادی غذا اللہ کی یاد ہے۔ اللہ کو کثرت سے یاد کرنے کا مطلب ہے کہ آدمی کی زبان پر ہر وقت زندگی کے کسی نہ کسی طرح خدا کا نام آتا رہے اور جس دل میں ذکر الٰہی جاری رہتا ہے وہ کبھی بے چین نہیں ہوتا۔

قرب الٰہی میں ذکر کا بڑا دخل ہے۔ جو شخص اپنے رب کو یاد رکھتا ہے اور اس کی عظمت کا تصور جاگزیں رکھتا ہے۔ اس کے بارے میں نبی کریمؐ نے فرمایا:

"جو شخص اللہ کو حقیقی طور پر یاد کرتا ہے وہ اس کے ذکر کے پہلو میں ہر چیز کو بھول جاتا ہے اور اللہ اس کی ہر چیز سے حفاظت فرماتا ہے۔ اور یہ ذکر اس کے لیے ہر چیز کا نعم البدل ہوتا ہے۔"[2]

ذکر انسان کے دل کو صاف اور منور کرتا ہے اور انسان کو نفس کی خواہشات سے آزاد کر کے اللہ کی طرف رغبت اور تعلق کو بڑھاتا ہے۔ ذکر سے حاصل ہونے والی روحانی طاقت انسان کو گناہوں سے بچانے، دل کو سکون دینے اور روحانی مقامات کو طے کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اخلاقیات اور روحانیت

اسلامی تعلیمات میں روحانیت دل کی کیفیت ہے اور اخلاق اس کیفیت کا عملی اظہار۔ قرآن مجید انسان کی اصلاح کو دو سطحوں پر بیان کرتا ہے 'باطنی تزکیہ' اور 'ظاہری کردار' جب دل اللہ کی معرفت اور تقوی سے روشن ہوتا ہے تو اس کا اثر لازما انسان کے اخلاق، معاملات اور معاشرت پر ظاہر ہوتا ہے۔ اخلاقیات انسانی کردار، اعمال اور رویوں کا وہ مجموعہ ہیں جو فرد اور معاشرے میں نیکی، عدل اور حسن سلوک کو فروغ دیتے ہیں۔ اسلامی نقطہ نظر میں اخلاقیات کو بہت اعلیٰ مقام حاصل ہے، قرآن مجید نے آپؐ کے اخلاق کے بارے میں فرمایا:

"وَ اِنَّکَ لَعَلٰی خُلُقٍ عَظِیْمٍ"[3]

"اور بے شک آپ اخلاق کے اعلیٰ درجہ پر فائز ہیں۔"

آپؐ کی عبادت، زہد اور تقوی اپنی جگہ لیکن آپؐ کا اعلیٰ اخلاق ہی اصل روحانیت کا مظہر تھا۔ اسلام کے نزدیک روحانیت وہی معتبر جو اخلاقی بلندی میں ظاہر ہو۔ اس لیے نبی کریمؐ کی بعثت کا ایک بنیادی مقصد اخلاق کی تکمیل کو قرار دیا گیا۔

قرآن و حدیث میں اخلاقی کردار کو روحانیت کی بنیاد کی قرار دیا گیا ہے۔ صدق، عدل، احسان، صبر، شکر، تواضع و عاجزی جیسے اخلاق فاضلہ انسان کے دل کو پاک کرتے ہیں اور باطنی تربیت کا ذریعہ بنتے ہیں۔

---

[1] الرعد:28

[2] قشیری، عبدالکریم ہوازن، رسالہ قشیریہ، (مترجم: محمد صدیق ہزاروی)، مکتبہ اعلیٰ حضرت، لاہور، ص، 399

[3] القلم:4

دعا اور روحانیت

دعا عبادت کا لازمہ ہے۔ اس لیے کہ یہی وسیلہ ہے، جو انسان اور اس کے خالق کے درمیان ربط قائم کرتا ہے۔ دعا انسان کی فطرت میں داخل ہے کیونکہ سختیوں اور مصیبتوں میں دل کی گہرائیوں سے وہ اللہ کی طرف رجوع کرتا ہے اور مصیبت ٹالنے کی اس سے دعا کرتا ہے۔ اسی لیے قرآن نے دعا پر ابھارا اور انسانوں کو امادہ کیا ہے۔ ایک مقام پر قرآن فرماتا ہے:

"وَ قَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْ"[1]

"اور تمہارے رب نے فرمایا مجھ سے دعا کرو میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔"

اس آیت میں اللہ تعالیٰ دعا کو عبادت کہہ رہا ہے، دعا بندے کی روحانی وابستگی اور اللہ پر اعتماد کا اظہار ہے جس سے اعراض کرنے والا غضب خداوندی کا مستحق ہو جاتا ہے۔ اسلام نے روحانی بلندی کے حصول، جسم کی مضر شہوات سے اجتناب اور کمال کے درجوں کی رسائی کے لیے بھی دعا کا راستہ بتایا ہے۔

خدمت خلق اور روحانیت

روحانیت صرف عبادات تک محدود نہیں بلکہ اس کا ایک اہم عملی پہلو خدمتِ خلق ہے۔ یعنی اللہ کی مخلوق کی خدمت کرنا، ان کے دکھ درد کو محسوس کرنا اور ان کی مدد کرنا۔ یہی عمل روحانیت کو حقیقی اور مکمل بناتا ہے۔ قرآنِ مجید میں متعدد مقامات پر خدمتِ خلق، ایثار اور حسنِ سلوک کی تلقین کی گئی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ"[2]

"وہ اپنی ذات پر دوسروں کو ترجیح دیتے ہیں، خواہ خود محتاج ہوں۔"

خدمتِ خلق روحانیت کا اعلیٰ ترین مظہر ہے۔ جب انسان اللہ کی رضا کے لیے دوسروں کی مدد کرتا ہے، ان کے ساتھ حسنِ سلوک کرتا ہے اور ان کی ضروریات پوری کرتا ہے، تو یہ اس کی روحانیت کی عملی تکمیل ہوتی ہے۔

خدمتِ خلق اسلامی روحانیت کا عملی اور لازمی پہلو ہے۔ یہ نہ صرف انسان کے باطن کو پاک کرتی ہے بلکہ معاشرے میں محبت، اخوت اور ہم آہنگی کو فروغ دیتی ہے۔ لہٰذا حقیقی روحانیت وہی ہے جو عبادات کے ساتھ ساتھ خدمتِ خلق کی صورت میں ظاہر ہو اور انسان کو اللہ کا بندہ ہونے کے ساتھ ساتھ انسانیت کا خادم بھی بنا دے۔

قرآن وسنت کی ان تعلیمات سے معلوم ہوا روحانیت ایک مکمل نظام زندگی ہے۔ جس میں تزکیہ نفس باطن کو پاک کرتا ہے، عبادات دل کو اللہ سے جوڑتی ہیں، ذکر و دعا روح کو زندہ رکھتے ہیں، اخلاقیات شخصیت کو سنوارتی ہیں صبر شکر اور توکل ایمان کو مضبوط کرتے ہیں۔ یہ تمام اعمال مل کر انسان کو ایک ایسا مومن بناتے ہیں۔ جو باطن میں پاک، ظاہر میں نیک اور اللہ کے قریب ہوتا ہے، یہی حقیقی اسلامی روحانیت ہے۔

[1] المومن:60

[2] الحشر:9

روحانیت کے عصری رجحانات و تعبیرات

عصرِ حاضر میں روحانیت کی تعبیرات بہت متنوع اور بدلتی ہوئی صورت میں سامنے آئی ہیں۔ جدید دور میں روحانیت صرف مذہبی عبادات تک محدود نہیں رہی بلکہ اسے نفسیاتی، سماجی اور فردی ترقی کے تناظر میں بھی سمجھا جارہا ہے۔ جدید دور میں روحانیت کا تصور ایک نئی فکری جہت اختیار کر چکا ہے۔ جہاں ماضی میں روحانیت کا تعلق براہِ راست مذاہب، عبادات اور الہامی تعلیمات سے تھا، وہیں آج کے دور میں یہ تصور زیادہ انفرادی، نفسیاتی اور تجرباتی ہو گیا ہے۔ جدید انسان، جو سائنسی ترقی، فکری آزادی اور عالمی ثقافت سے متاثر ہے، روحانیت کو روایتی حدود سے ہٹ کر سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی وجہ سے جدید روحانیت کی مختلف تعبیرات سامنے آئی ہیں، جو انسان کے ذہنی، فکری اور روحانی رجحانات کی عکاسی کرتی ہیں۔

جدید تعبیرات اس بات کی عکاسی کرتی ہیں کہ آج کا انسان روحانیت کو کس طرح سمجھتا اور اس پر عمل کرتا ہے۔ ذیل میں عصر حاضر میں روحانیت کی اہم تعبیرات پیش کی جاتی ہیں:

نفسیاتی تعبیر(Psychological Interpretation)

جدید روحانیت میں نفسیاتی تعبیر ایک اہم رجحان ہے جس میں روحانیت کو مذہبی یا مابعد الطبیعی حقیقت کے بجائے انسانی ذہن، جذبات اور شعور کے تناظر میں سمجھا جاتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق روحانیت دراصل انسان کے باطنی تجربات، نفسیاتی کیفیات اور ذاتی نشوونما کا اظہار ہے۔

جدید روحانیت کی نفسیاتی تعبیر کے مطابق روحانیت کا تعلق کسی بیرونی مذہبی نظام سے زیادہ انسان کے اندرونی شعور، ذہنی کیفیت اور نفسیاتی توازن سے ہے۔ اس نقطۂ نظر میں روحانیت کو ایک ایسا عمل سمجھا جاتا ہے جو انسان کو اپنے باطن کو سمجھنے، جذبات کو متوازن کرنے اور زندگی میں سکون حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جدید روحانیت کی ایک اہم تعبیر اسے انسانی ذہن اور باطن کی کیفیت سے جوڑتی ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق روحانیت دراصل انسان کے اندرونی سکون، جذباتی توازن اور خود آگاہی کا نام ہے۔

"سائیکالوجی" یونانی زبان لفظ "سائیکی" (Psyche) سے ماخوذ ہے اور اس کے معنی "سانس، زندگی کا اصول، روح" ہیں۔ اس بنیاد پر نفسیات کا ابتدائی تصور دراصل "روح کے مطالعہ" سے متعلق تھا۔ تاہم وقت کے ساتھ ساتھ جب نفسیات کو ایک سائنسی شعبے کے طور پر ترقی دی گئی تو اس کی تعریف "ذہن اور طرزِ عمل کی سائنس" تک محدود ہو گئی۔

آج کے دور میں روحانی نفسیات (Spiritual Psychology) "نفسیات اور روحانیت کا ملاپ ہے۔" جو شعوری بیداری کے فن اور سائنس دونوں کا مطالعہ کرتی ہے۔ اس کا مقصد فرد کی ذہنی، جذباتی اور روحانی بہتری کو فروغ دینا ہے۔ جیسا کہ ایاز مورس نے بیان کیا:

> "Spiritual psychology blends traditional psychological methods with spiritual practices, helping individuals grow and find satisfaction in life"[1]
>
> "روحانی نفسیات روایتی نفسیاتی طریقوں کو روحانی مشقوں کے ساتھ ملا کر افراد کو بہتر بنانے اور زندگی میں

[1] A. Morris, Spiritual Psychology: Integrating Mind and Spirit, Journal of Spirituality in Mental Health 14, no. 2, 2012, P 87

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اطمینان حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔"

تاریخی طور پر نفسیات صدیوں تک فلسفے کا حصہ رہی ہے، اور اس کی ابتدا یونانی فلسفے میں روح کے مطالعے سے ہوئی۔ قرونِ وسطیٰ میں مسیحی فلسفی اور ماہرینِ الٰہیات نے انسانی نفس اور روح پر تحقیق کی۔ 19 ویں صدی میں نفسیات کو تجرباتی بنیاد پر ایک الگ سائنسی شعبے کے طور پر تسلیم کیا گیا۔

اس ضمن میں "ولیم جیمز" کا نام خاص طور پر نمایاں ہے، جنہیں عام طور پر "جدید نفسیات کا باپ" کہا جاتا ہے۔ ولیم جیمز نے اس بات پر زور دیا کہ انسانی تجربات، خصوصاً مذہبی اور روحانی تجربات، محض فلسفے یا مذہب کے دائرے تک محدود نہیں بلکہ ان کا نفسیاتی مطالعہ بھی ممکن ہے۔

فلسفیانہ تعبیر(Philosophical Interpretation)

روحانیت کی فلسفیانہ تعبیر دراصل اس سوال کا جواب تلاش کرتی ہے۔ کہ انسان کی باطنی حقیقت کیا ہے؟ کائنات میں اس کا مقام کیا ہے؟ اور وہ حقیقتِ مطلق سے کس طرح جڑتا ہے؟ فلسفہ روحانیت کو محض مذہبی رسومات تک محدود نہیں کرتا بلکہ اسے وجود، شعور، اور حقیقت کے بنیادی سوالات سے جوڑتا ہے۔ یہ تعبیر انسان کو فکری گہرائی اور شعوری بیداری کی طرف لے جاتی ہے، مگر اس میں عملی رہنمائی بعض اوقات محدود ہوتی ہے۔

فلسفہ میں روحانیت کی ابتداء یونان سے ہوتی ہے۔۔ قدیم یونانی مفکرین نے انسان کو محض مادی وجود نہیں سمجھا بلکہ اس کے اندر ایک غیر مادی، باطنی اور اعلیٰ حقیقت یعنی "روح" کو تسلیم کیا۔ ان کے نزدیک انسان کی اصل حقیقت اس کا جسم نہیں بلکہ اس کی روح ہے، جو علم، شعور اور حقیقت کی پہچان کا اصل ذریعہ ہے۔ یونانی فلسفہ میں روحانیت کا تصور زیادہ تر حقیقتِ مطلق کی تلاش، علم کی ماہیت، اور نفسِ انسانی کی پہچان کے گرد گھومتا ہے۔ اس دور کے فلسفی اس بات پر غور کرتے رہے کہ آیا حقیقت وہی ہے جو حواس سے محسوس ہوتی ہے یا اس سے ماورا بھی کوئی عالم موجود ہے۔ اسی سوال نے روحانیت کو فلسفیانہ بحث کا مرکز بنا دیا۔

جدید فلسفہ کا آغاز رینے ڈیکارٹ نے کیا، جنہوں نے روحانیت کو شعور سے جوڑا۔ انہوں نے روح اور جسم کو دو الگ حقیقتیں قرار دیا:

> "I think, therefore I am."[1]

"میں سوچتا ہوں، اس لیے میں موجود ہوں۔"

یہ نظریہ اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ انسان کی اصل حقیقت اس کا شعور ہے، جو ایک غیر مادی اور روحانی پہلو رکھتا ہے۔ اس طرح فلسفہ میں پہلی بار انسان کی ذات اور عقل کو مرکزی حیثیت حاصل ہوئی۔

اسی تسلسل میں باروخ اسپینوزا کا تصورِ روحانیت جدید مغربی فلسفہ میں ایک منفرد اور گہرا مقام رکھتا ہے۔ انہوں نے روایتی دوئی کے برخلاف ایک وحدتی نظریہ پیش کیا، جس کے مطابق خدا اور کائنات الگ الگ حقیقتیں نہیں بلکہ ایک ہی حقیقت کے مختلف مظاہر ہیں۔

[1] Descartes, René. Meditations on First Philosophy, Cambridge University Press, Cambridge, 1996, P120

ان کا مشہور قول:

"Whatever is, is in God."[1]

"جو کچھ ہے، وہ سب خدا میں ہے۔"

یہ قول اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ خدا اور فطرت میں کوئی بنیادی فرق نہیں، بلکہ دونوں ایک ہی حقیقت کے دو نام ہیں۔ اس تصور میں روحانیت کائنات اور خدا کے درمیان وحدت کا شعور بن جاتی ہے۔ اس طرح اسپینوزا کے ہاں روحانیت کسی الگ مابعد الطبیعیاتی دنیا کی تلاش نہیں بلکہ اسی دنیا میں خدا کی موجودگی کو پہچاننے کا نام ہے۔

ایمانول کانٹ نے روحانیت کو ایک نئی جہت دی۔ انہوں نے کہا کہ انسان مادی دنیا کو تو سمجھ سکتا ہے، مگر اصل حقیقت اس کی عقل سے ماوراء ہے۔

اس بارے میں ایمانول کانٹ(Immanuel Kant)کا نقطہ نظر یہ ہے:

"Reality in its true essence is beyond the reach of our reason."[2]

"حقیقت اپنی اصل میں ہماری عقل کی پہنچ سے باہر ہے۔"

یہ نظریہ روحانیت کو ایک ایسی حقیقت کے طور پر پیش کرتا ہے جو محسوس تو کی جاسکتی ہے مگر مکمل طور پر سمجھی نہیں جاسکتی۔ کانٹ نے یہ واضح کیا کہ انسانی عقل کی بھی حدود ہیں، اور کچھ حقائق ایسے ہیں جو مکمل طور پر سمجھ سے باہر ہیں۔

جدید فلسفہ کا آغاز ایک فکری بیداری کا نتیجہ تھا، جس نے انسان کو اپنی ذات پر غور کرنے کا موقع دیا۔ علم کو عقلی اور سائنسی بنیادوں پر استوار کیا، اور روحانیت کو بھی ایک نئے، زیادہ ذاتی اور تجرباتی انداز میں پیش کیا۔

نیو ایج تعبیر(New Age Interpretation)

عصرِ حاضر میں روحانیت کی ایک نمایاں شکل "نیو ایج تعبیر" ہے۔ یہ تعبیر روایتی مذاہب سے ہٹ کر ایک ایسی روحانیت پیش کرتی ہے جو ذاتی تجربے، داخلی سکون، اور کائناتی ہم آہنگی پر مبنی ہے۔ نیو ایج روحانیت دراصل 20ویں صدی کے اواخر میں مغربی دنیا میں ابھرنے والی ایک فکری اور روحانی تحریک ہے، جو روایتی مذہبی نظاموں سے ہٹ کر ایک ذاتی، تجرباتی اور غیر مذہبی روحانیت کو فروغ دیتی ہے۔ اس میں انسان کو کسی مخصوص مذہب، عقیدے یا شریعت کا پابند نہیں بنایا جاتا بلکہ اسے اپنی روحانی راہ خود تلاش کرنے کی آزادی دی جاتی ہے۔ اس طرح نیو ایج تعبیر میں روحانیت ایک انفرادی تجربہ بن جاتی ہے، نہ کہ اجتماعی مذہبی روایت۔

نیو ایج تعبیر مختلف مذہبی اور فلسفیانہ روایات کا امتزاج ہے۔ اس میں ہندومت، بدھ مت، تصوف، اور جدید نفسیات کے عناصر شامل ہیں۔ خاص طور پر کارل یونگ کے لاشعور جیسے نظریات نے اس تعبیر کو گہرے طور پر متاثر کیا ہے، جہاں روحانیت کو انسانی نفسیاتی تکمیل کے عمل کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ نیو ایج تعبیر روحانیت کو ایک ایسے زاویے سے پیش کرتی ہے جو جدید انسان کی نفسیاتی، فکری

[1] Spinoza, Baruch, Ethics. Translated by Edwin Curley. Penguin Classics, London, 1996, P 24

[2] Immanuel Kant, Critique of Pure Reason, trans. Paul Guyer and Allen W. Wood, Cambridge University Press, Cambridge, 1998, P 31

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اور جذباتی ضروریات کے مطابق ہے، مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ سوال بھی پیدا کرتی ہے کہ آیا یہ روحانیت واقعی ایک گہری حقیقت ہے یا محض جدید دور کی ایک فکری تشکیل ہے۔

نیو ایج میں "حقیقت" (Reality) کا تصور بدل جاتا ہے۔ یہاں حقیقت کوئی مطلق چیز نہیں بلکہ ایک شعوری تشکیل ہے۔ جسے انسان اپنے خیالات، ارادوں اور احساسات کے ذریعے تشکیل دیتا ہے۔ "Law of Attraction" جیسے نظریات اس فکر میں مرکزی یہی وجہ ہے کہ نیو ایج تعبیرِ روحانیت چند مرکزی نظریات اور تصورات پر قائم ہے، جو اس کے فکری ڈھانچے کو تشکیل دیتے ہیں۔ نیو ایج تعبیر کے تصورات انسان، کائنات اور حقیقت کے بارے میں ایک مخصوص زاویہ نظر پیش کرتے ہیں۔ ذیل میں ان تصورات مختصرا پیش کیا جاتا ہے: حیثیت رکھتے ہیں۔

قانون کشش (Law of Attraction)

نیو ایج تعبیر میں قانونِ کشش کو صرف ایک روحانی اصول نہیں بلکہ ایک کائناتی قانون کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے مطابق خیالات توانائی رکھتے ہیں، یہ توانائی کائنات میں پھیلتی ہے اور اسی نوعیت کی حقیقت کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ اس نظریے کو مقبول بنانے میں نیو ایج فکر میں یہ تصور بنیادی حیثیت رکھتا ہے کہ انسان کے خیالات اس کی حقیقت کو تشکیل دیتے ہیں۔ یعنی مثبت سوچ مثبت نتائج اور منفی سوچ منفی نتائج پیدا کرتی ہے۔ اس نظریے کو مقبول بنانے میں "Rhonda Byrne" نمایاں کردار ادا کرتی ہیں:

> "Thoughts become things. If you see it in your mind, you will hold it in your hand.[1]"
>
> "خیالات حقیقت بن جاتے ہیں۔ اگر تم کسی چیز کو اپنے ذہن میں دیکھ سکتے ہو تو تم اسے اپنے ہاتھ میں بھی حاصل کر سکتے ہو۔"

اس قول سے یہ بات واضح ہوتی ہے جب انسان بار بار کسی چیز کے بارے میں سوچتا ہے تو وہ اس کے ذہن، رویّے اور فیصلوں کو متاثر کرتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی شخص کامیابی کا تصور کرے تو وہ اس کے لیے محنت بھی کرے گا اور اگر وہ ناکامی سوچے تو اس کا اعتماد کم ہو جائے گا۔

کائناتی شعور (Universal Conciousness)

نیو ایج روحانیت کے مطابق پوری کائنات ایک مشترکہ شعور سے جڑی ہوئی ہے اور ہر انسان اس کا حصہ ہے۔

اس تصور کو یوں بیان کرتے ہیں کہ انسان اپنی اصل میں کائنات سے جدا نہیں بلکہ اسی کا حصہ ہے۔ Dheepak Chopra کے مطابق:

> "At the deepest level of existence, you are one with all that is."[2]
>
> "وجود کی سب سے گہری سطح پر تم ہر اُس چیز کے ساتھ ایک ہو جو موجود ہے۔"

یہ تصور بعض حد تک تصوف کے نظریہٗ وحدت الوجود سے مشابہ ہے، لیکن اہم فرق یہ ہے کہ تصوف میں خدا ایک شخصی اور ماورائی

---

[1] Byrne, Rhonda, The Secret, Atria Books, New York, 2006, P36
[2] Chopra, Deepak. The Seven Spiritual Laws of Success, Amber-Allen Publishing, San Rafael, 1994, P126

ہستی ہے۔ جبکہ نیو ایج میں خدا اکثر ایک غیر شخصی توانائی بن جاتا ہے۔

خود آگاہی اور خود تکمیل (Self-awareness & Self-Actualization)

نیو ایج روحانیت میں انسان کی ترقی کو ایک اندرونی سفر کے طور پر دیکھا جاتا ہے، جس کا مقصد اپنی اعلیٰ ترین صلاحیتوں تک پہنچنا ہے۔ یہ تصور Abraham Maslow کی hierarchy of needs سے ماخوذ ہے، جہاں آخری درجہ Self-actualazation ہے۔

یہ تصور روحانیت کو ایک نفسیاتی عمل کے طور پر پیش کرتا ہے، جس میں انسان اپنی ذات کی تکمیل کرتا ہے۔ یعنی ہر انسان کے اندر کچھ پوشیدہ صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں۔ اگر وہ ان صلاحیتوں کو استعمال نہ کرے تو وہ اپنی اصل تکمیل تک نہیں پہنچ سکتا۔

توانائی اور کوانٹم (Energy And Quatam)

نیو ایج فکر میں ایک اہم رجحان سائنس اور روحانیت کا امتزاج ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ ہر چیز توانائی ہے، ہر انسان کی ایک مخصوص فریکونسی ہوتی ہے اور مثبت توانائی اعلیٰ نتائج پیدا کرتی ہے۔ یہ خیالات بعض اوقات Albert Einstin یا کوانٹم فزکس سے منسوب کیے جاتے ہیں۔

یہ تصور سائنسی اصطلاحات کو روحانی مفہوم دے کر پیش کرتا ہے، مگر اس کی سائنسی بنیاد پر تنقید بھی کی جاتی ہے۔ تاہم، نیو ایج روحانیت صرف ایک فکری نظریہ نہیں بلکہ ایک سماجی و ثقافتی رجحان بھی بن چکی ہے۔ کتابیں، ورکشاپس، یوگا سنٹرز اور سوشل میڈیا یا پلیٹ فارمز اس کے فروغ میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ اس طرح روحانیت ایک ذاتی جستجو کے ساتھ ساتھ ایک مارکیٹ کلچر کا حصہ بھی بن گئی ہے، جہاں سکون اور خوشی کو ایک "پروڈکٹ" کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔

سائنسی و فلاحی تعبیر (Scientific and Welfare Interpretation)

سائنسی و فلاحی تعبیرِ روحانیت جدید دور کی ایک اہم پیش رفت ہے، جس میں روحانیت کو محض عقیدہ نہیں بلکہ ایک عملی، تجرباتی اور سماجی قوت کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ یہ تعبیر انسان کو نہ صرف اندرونی سکون عطا کرتی ہے بلکہ اسے معاشرے کی بہتری کے لیے بھی متحرک کرتی ہے۔ سائنسی تعبیر روحانیت کو قابلِ پیمائش بناتی ہے، مگر بعض اوقات اس کی روحانی گہرائی کم ہو جاتی ہے۔ فلاحی تعبیر عملی ہے، لیکن اگر صرف سماجی خدمت تک محدود ہو جائے تو روحانیت کی باطنی جہت نظر انداز ہو سکتی ہے۔ فلاحی تعبیر نے سائنس و فلاح کو ان لفظوں میں روحانیت کو انسانی خدمت، سماجی بہتری اور اخلاقی اقدار کے فروغ سے جوڑتی ہے۔ فرینکل (Frankl) نے سائنسی و فلاحی تعبیر کو ان لفظوں میں بیان کیا ہے:

> "The more one forgets himself by giving himself to a cause or another person the more human he is."[1]
>
> "جتنا زیادہ انسان خود کو بھول کر کسی مقصد یا دوسرے انسان کی خدمت میں لگتا ہے، اتنا ہی وہ زیادہ انسان بنتا ہے۔"

فرینکل انسان کی شخصیت اور روحانی تکمیل کو خود غرضی کے بجائے خدمت اور مقصد سے جوڑتے ہیں۔ ان کے مطابق انسان کی اصل

[1] Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning, Beacon Press, Boston, 2006, P 110

پہچان اس کی اپنی ذات میں محدود رہنے سے نہیں بلکہ اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب وہ اپنی ذات سے باہر نکل کر کسی اعلیٰ مقصد، اخلاقی قدر یا دوسرے انسانوں کی بھلائی کے لیے خود کو وقف کرتا ہے۔

سائنسی و فلاحی تعبیرِ روحانیت کے تناظر میں ہمدردی کو ایک بنیادی انسانی اور نفسیاتی قدر کے طور پر دیکھا جاتا ہے جو فرد کی داخلی خوشی اور معاشرتی فلاح دونوں کو مضبوط کرتی ہے۔ جدید نفسیاتی و سائنسی تحقیق یہ واضح کرتی ہے کہ مثبت جذبات، خصوصاً ہمدردی اور ایثار، نہ صرف ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہیں بلکہ انسان کے مجموعی نفسیاتی توازن کو بھی بہتر بناتے ہیں۔ اس تصور کو عملی اور اخلاقی سطح پر اس طرح بھی بیان کیا جاتا ہے کہ انسان کی حقیقی خوشی دوسروں کی خوشی سے جڑی ہوئی ہے۔

جدید تعبیرات کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ تعبیرات مذہب، فلسفہ، نفسیات، سائنس، اور ثقافت کے ملاپ سے پیدا ہوئی ہیں۔ اب یہ صرف مذہبی یا صوفیانہ اصطلاح نہیں رہی بلکہ ایک جامع، انسان دوست اور تجرباتی تصور بن چکی ہے، جو ہر فرد کی داخلی کیفیت اور خارج کی حقیقت دونوں سے جُڑی ہوئی ہے۔

مغرب میں روحانیت کے طریقے

مغربی روحانیت میں عملی طریقوں کا ایک بڑا حصہ انسان کی ذہنی کیفیت، شعور اور اندرونی سکون سے متعلق ہے۔ ان طریقوں کا بنیادی مقصد فرد کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانا، توجہ میں اضافہ کرنا اور باطنی سکون فراہم کرنا ہے۔ ذیل میں مغربی دنیا میں رائج چند اہم طریقے پیش کیے جاتے ہیں:

مائنڈ فلنس (Mindfullness)

مائنڈ فلنس ایک ایسا ذہنی اور شعوری عمل ہے جس میں انسان اپنی توجہ کو مکمل طور پر موجودہ حالات پر مرکوز کرتا ہے۔ اس کیفیت میں فرد نہ صرف اپنے خیالات اور جذبات سے آگاہ ہوتا ہے بلکہ انہیں کسی قسم کی تنقید، رِدِ عمل یا فیصلہ کے بغیر قبول کرتا اور سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمل کا بنیادی مقصد ذہنی بیداری کو فروغ دینا ہے، تاکہ انسان اپنے اندرونی تجربات جیسے خیالات، احساسات اور جسمانی کیفیات کو زیادہ گہرائی سے سمجھ سکے۔ اس کے نتیجے میں فرد جذباتی توازن، ذہنی سکون اور بہتر خود آگاہی حاصل کرتا ہے۔ مائنڈ فلنس دراصل انسان کو "غفلت سے بیداری" کی طرف لانے کا ایک ایسا عمل ہے جو اسے اپنی زندگی کے ہر لمحے میں مکمل طور پر موجود رہنے کی ترغیب دیتا ہے۔ "ڈاکٹر جان کبٹ زن" نے مائنڈ فلنس کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے:

> "Mindfulness means keeping your eyes open in every aspect of life, maintaining moment-by-moment awareness. In doing so, you become able to access the vast inner resources of transformation, health, and happiness within you."[1]
>
> "مائنڈ فلنس یہ ہے کہ آپ زندگی کے ہر معاملے میں اپنی آنکھیں کھلی رکھیں، ہر لمحے پر لمحہ بہ لمحہ آپ کی توجہ ہو، تب آپ اس قابل ہوتے ہیں کہ آپ کے اندر تبدیلی صحت اور خوشی کے جو بیش بہا وسائل موجود ہیں، اُن

[1] Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, New York, Hyperion, 1994, P 3

سے مستفید ہوں۔"

اس تعریف کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ انسان جب مکمل طور پر "حال" میں موجود ہوتا ہے تو وہ ذہنی انتشار سے آزاد ہوتا ہے اس کی توجہ اور شعور میں اضافہ ہوتا ہے۔وہ اپنے اندرونی جذبات اور خیالات کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے اور زندگی کے مثبت امکانات سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

جدید نفسیات میں مائنڈ فلنس کو ایک مؤثر طریقہ کار کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے جو نہ صرف ذہنی سکون فراہم کرتا ہے بلکہ توجہ، خود آگاہی اور جذباتی توازن کو بھی بہتر بناتا ہے۔اسی لیے اسے آج کے دور میں ذہنی صحت اور بہتر طرزِ زندگی کے لیے ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔

مراقبہ (Meditation)

مراقبہ انسانی ذہن کو مرکوز کرنے اور اندرونی سکون حاصل کرنے کا ایک قدیم طریقہ ہے۔دماغی یکسوئی، نظار، فکر، ذہنی کیفیات اور توجہ یہ سب مراقبہ کی بنیادی تمہیدات ہیں۔مراقبہ دراصل ایک مشق، ایک طرزِ فکر اور ایک خاص ذہنی کیفیت کا نام ہے، جس کے ذریعے انسان اپنے ذہن کو منتشر خیالات سے نکال کر ایک نقطے پر مرکوز کرتا ہے۔

مراقبہ انسان کے سوئے ہوئے ذہنی و شعوری حواس کو بیدار اور فعال کرنے کا عمل ہے، جس کے ذریعے شعور کی گہرائیوں میں داخل ہوا جاتا ہے۔"Merriam Webster" کی لغت کے مطابق:

> "To engage in a mental exercise (such as focusing on one's breathing or repeating a mantra) for the purpose of reaching a heightened level of spiritual awareness.[1]"
>
> "ذہنی ورزش (جیسے سانس پر توجہ مرکوز کرنا یا منتر کی تکرار) میں مشغول ہونا تاکہ روحانی آگاہی کی اعلیٰ سطح تک پہنچا جا سکے۔"

یہ تعریف ظاہر کرتی ہے کہ مراقبہ دراصل ایک منظم ذہنی اور باطنی مشق ہے جس میں انسان اپنی توجہ کو ایک نقطے (جیسے سانس، لفظ یا خیال) پر مرکوز کرتا ہے۔اس عمل کے ذریعے وہ اپنے ذہن میں آنے والے منتشر اور غیر ضروری خیالات کو کم کرنے کی کوشش کرتا ہے، جس سے ذہنی سکون اور وضاحت پیدا ہوتی ہے۔

یوگا (Yoga)

یوگا سنسکرت زبان کے لفظ "یُج" (Yuj) سے ماخوذ ہے، جس کے معنی جوڑنا، ملانا یا متحد کرنا ہیں۔اسی نسبت سے یوگا کا مفہوم یہ بیان کیا جاتا ہے کہ یہ انسان کو ذہنی و روحانی گہرائی کے ذریعے کائنات کی وحدت اور اس کے پُر اسرار حقائق تک پہنچانے کا ذریعہ ہے۔بعض جدید اہلِ علم کے مطابق، یوگا ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے انسان اپنی اندرونی کیفیت کو منظم کرکے ذہنی سکون اور باطنی توازن حاصل کرتا ہے بھگوت گیتا میں ہے:

---

[1] https://reachlink.com/ur/mashwara/zehn-aagahi/zehni-sehat-ka-raasta-path-to-mental-health/April 15,2026, 8:00 pm

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

"Yoga is the journey of the self, through the self, to the self."[1]

"یوگا خود کا سفر ہے، جو خود کے ذریعے طے ہو کر آخر کار خود تک پہنچتا ہے۔"

یوگا کی مختلف اقسام اور طریقوں میں تقریباً 185 جسمانی و ذہنی مشقیں بیان کی جاتی ہیں۔ یوگا کرنے والے فرد کو "یوگی" (Yogi) کہا جاتا ہے۔

مغرب میں یوگا کو عموماً جسمانی صحت، ذہنی سکون اور تناؤ میں کمی کے لیے اختیار کیا جاتا ہے۔ اس کے تحت مختلف جسمانی حرکات (Asanas)، سانس کی مشقیں (Pranayama) اور مراقبہ (Meditation) شامل ہوتے ہیں۔ جدید مغربی معاشروں میں یوگا اکثر ایک صحت بخش طرزِ زندگی اور ذہنی آسودگی کے ذریعے کے طور پر پیش کیا جاتا ہے، جبکہ اس کے روایتی مذہبی اور روحانی پہلو نسبتاً کم نمایاں ہوتے ہیں۔

توانائی اور متبادل علاج (Energy Healing & Alternative Medicine)

مغربی روحانیت میں ایک اہم رجحان "توانائی پر مبنی علاج" (Energy-Based Healing) کا ہے، جس میں انسان کو محض جسمانی وجود نہیں، بلکہ ایک "توانائی کے نظام" کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ اس تصور کے تحت مختلف متبادل طریقۂ علاج جیسے ریکی (Reiki) ہیلنگ تھراپیز (Healing Therapies) اور جسمانی و ذہنی توانائی کے توازن کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان طریقوں میں یہ خیال بنیادی حیثیت رکھتا ہے کہ انسانی جسم میں توانائی کے بہاؤ میں رکاوٹ یا عدمِ توازن بیماری، ذہنی دباؤ اور جذباتی انتشار کا سبب بنتا ہے۔

معاصر روحانیت: مسائل اور حل کا جائزہ

معاصر دور انسانی تاریخ کا ایک ایسا مرحلہ ہے جس میں سائنسی ترقی، ڈیجیٹل ٹیکنالوجی، عالمگیریت، صارفیت اور فکری تنوع نے زندگی کے ہر شعبے کو متاثر کیا ہے۔ اگرچہ ان ترقیات نے انسان کو بے شمار سہولتیں فراہم کی ہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک گہرا روحانی بحران بھی پیدا ہوا ہے۔ جدید انسان بظاہر ترقی یافتہ، تعلیم یافتہ اور باخبر ہے، مگر اس کے باوجود وہ باطنی سکون، اطمینانِ قلب اور مقصدِ حیات کے حوالے سے شدید اضطراب کا شکار ہے۔ اس صورتحال میں روحانیت کو متعدد فکری، اخلاقی اور عملی چیلنجز کا سامنا ہے۔ ذیل میں ان چیلنجز کا مختصر تجزیہ اور ان کے ممکنہ حل کا جائزہ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں پیش کیا جا رہا ہے۔

مادیت پسندی (Materialism)

معاصر دور میں مادیت پسندی (Materialism) ایک ایسے فکری رجحان کے طور پر ابھری ہے جس نے انسانی رویوں، سوچ اور اقدار پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔ مادیت پسندی ایک ایسا نظریہ ہے جس میں حقیقتِ کائنات اور انسانی کامیابی کی بنیاد صرف مادی عوامل، جسمانی ضروریات اور اقتصادی مفادات کو سمجھا جاتا ہے، جبکہ روح، اخلاق اور ماورائی حقیقتوں کو ثانوی یا غیر اہم حیثیت دے دی جاتی ہے۔ جدید مغربی تہذیب میں صنعتی انقلاب کے بعد یہ رجحان تیزی سے ابھرا ہے۔

---

[1] Bhagavad Gita. The Bhagavad Gita. Translated by Eknath Easwaran. Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, P 22-28

جدید میڈیا اور ڈیجیٹل معیشت نے مادیت پسندی کو نئی جہت دی ہے۔ اشتہارات، سوشل میڈیا اور صارفیت پر مبنی کلچر انسان کو مسلسل نئی خواہشات کی طرف مائل کرتا ہے، جس کے نتیجے میں "خواہش کی معیشت"(Economy of Desire) وجود میں آتی ہے۔ یہ نظام انسان کو کبھی مطمئن نہیں ہونے دیتا بلکہ اسے مستقل طور پر زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کی دوڑ میں لگا دیتا ہے۔

مادیت پسندی کی وجہ سے انسانی زندگی میں کئی منفی اثرات پیدا ہوئے ہیں، جن میں ترقی یافتہ، خوشحال اور سہولتوں سے مزین زندگی گزار رہا ہے، لیکن اندرونی طور پر بے چینی، اضطراب اور عدم اطمینان کا شکار ہے۔ جدید ماہرینِ نفسیات بھی اس حقیقت کو تسلیم کر چکے ہیں کہ مادی آسائشیں روحانی سکون کا متبادل نہیں بن سکتیں۔

قرآنِ کریم اس حقیقت کو بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے:

"وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ[1]"

"اور دنیا کی زندگی تو صرف دھوکے کا سامان ہے۔"

یہ آیت مادیت پسندی کی بنیاد کو متزلزل کرتی ہے، کیونکہ یہ آیت واضح کرتی ہے کہ دنیاوی مال و دولت اور ظاہری آسائشیں عارضی اور فریب ہیں۔ جب انسان ان ہی کو مقصدِ حیات بنا لیتا ہے تو وہ حقیقتِ زندگی سے دور ہو کر روحانی خلا کا شکار ہو جاتا ہے۔

اسلام کی روشنی میں مادیت پرستی کا حل

اسلامی فکر اس صورتِ حال کو ایک اخلاقی و روحانی بحران کے طور پر دیکھتی ہے۔ اسلام اس مسئلے کا حل ایک متوازن اور جامع نظامِ حیات کے ذریعے پیش کرتا ہے۔

اسلام نہ تو دنیا کو مکمل ترک کرنے کا حکم دیتا ہے اور نہ ہی اس میں غرق ہونے کی اجازت دیتا ہے، بلکہ اعتدال کا راستہ اختیار کرنے کی تعلیم دیتا ہے:

"وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا[2]"

"اور جو کچھ اللہ نے تجھے دیا ہے اس کے ذریعے آخرت کا گھر طلب کر، اور دنیا میں اپنا حصہ بھی نہ۔"

اسلام مادیت پسندی کے مسئلے کا حل کسی انتہاپسندانہ ترکِ دنیا میں نہیں بلکہ توازن، اعتدال، روحانیت، اور اخلاقی تربیت میں پیش کرتا ہے۔ جب انسان آخرت پر یقین، ذکرِ الٰہی، قناعت، اور انفاق کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیتا ہے تو وہ مادیت کے غلبے سے نکل کر ایک بامقصد، پُرسکون اور متوازن زندگی گزار سکتا ہے۔

ڈیجیٹل دور کی مصروفیات

موجودہ دور میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی اور سوشل میڈیا نے انسانی زندگی کو بے حد تیز، مربوط اور سہل بنا دیا ہے، تاہم اس کے ساتھ ایک نیا روحانی و نفسیاتی بحران بھی جنم لیا ہے۔ ڈیجیٹل مصروفیات نے انسان کی توجہ، وقت اور ذہنی یکسوئی کو اس حد تک متاثر کیا ہے کہ روحانیت، غور و فکر اور خود احتسابی جیسے اعمال پس منظر میں چلے گئے ہیں۔ اس تناظر میں ڈیجیٹل دور کی مصروفیات کو روحانیت کے لیے

[1] آل عمران:185
[2] القصص:77

ایک اہم چیلنج کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔

ڈیجیٹل دور کے اس چیلنج کا حل مکمل اجتناب نہیں بلکہ اعتدال اور شعوری استعمال میں پوشیدہ ہے۔

* سب سے پہلے ضروری ہے کہ انسان اپنے ڈیجیٹل استعمال کو منظم کرے اور اس کے لیے واضح حدود مقرر کرے۔ روزانہ ایک مخصوص وقت سوشل میڈیا کے لیے مختص کیا جائے اور غیر ضروری استعمال سے بچا جائے۔
* دوسرا اہم حل "ڈیجیٹل ڈیٹوکس" ہے، یعنی روزانہ یا ہفتہ وار کچھ وقت مکمل طور پر موبائل اور انٹرنیٹ سے دور رہ کر خود احتسابی، عبادات اور غور و فکر میں گزارا جائے۔ یہ عمل ذہنی سکون اور روحانی تازگی کا باعث بنتا ہے۔
* تیسرا حل، ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کو مثبت مقاصد کے لیے استعمال کیا جائے۔ دینی علم، اصلاحی مواد اور تعلیمی سرگرمیوں کو ترجیح دی جائے تاکہ ٹیکنالوجی روحانیت کے خلاف نہیں بلکہ اس کے فروغ کا ذریعہ بن سکے۔

اسلامی نقطۂ نظر سے وقت ایک امانت ہے، جس کے بارے میں انسان سے سوال کیا جائے گا۔ لہٰذا وقت کا درست استعمال اور فضول مصروفیات سے اجتناب روحانیت کی بحالی کے لیے ضروری ہے۔ ذکرِ الٰہی، نماز اور قرآن کی تلاوت کو روزمرہ معمول کا حصہ بنا کر ڈیجیٹل مصروفیات کے منفی اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

ڈیجیٹل دور کی مصروفیات بلاشبہ روحانیت کے لیے ایک بڑا چیلنج ہیں، لیکن اگر ان کا استعمال شعور، اعتدال اور مثبت نیت کے ساتھ کیا جائے، تو یہی ٹیکنالوجی روحانی ترقی کا ذریعہ بھی بن سکتی ہے۔ اصل ضرورت توازن (balance) کی ہے جس سے کے ذریعے انسان اپنی دنیاوی اور روحانی زندگی کو ہم آہنگ بنا سکتا ہے۔

روحانیت کی غلط تعبیرات

جدید دور میں روحانیت (Spirituality) ایک ایسی اصطلاح بن چکی ہے جس کی مختلف اور بعض اوقات متضاد تعبیرات سامنے آ رہی ہیں۔ ان غلط تعبیرات نے روحانیت کے اصل مقصد تزکیۂ نفس، قربِ الٰہی اور اخلاقی اصلاح کو کمزور کر دیا ہے۔ جس کے نتیجے میں ایک فکری ابہام پیدا ہوا ہے جس میں روحانیت کو کبھی محض جذباتی کیفیت، کبھی ذاتی تجربہ، اور کبھی مذہب سے آزاد ایک تصور کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ روحانیت کی غلط تعبیرات کا بنیادی حل اس کے اصل ماخذ یعنی قرآن و سنت کی طرف رجوع ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق روحانیت محض جذبات یا تجربہ نہیں بلکہ ایک مکمل عملی نظام ہے جس میں عقیدہ، عبادات، اخلاق اور معاشرتی ذمہ داریاں سب شامل ہیں۔ سب سے پہلے ضروری ہے کہ روحانیت کو دینِ اسلام کے جامع تصورِ حیات کے ساتھ جوڑا جائے، جہاں عبادات اور اخلاق ایک دوسرے سے جدا نہیں بلکہ لازم و ملزوم ہیں۔

ایک دوسرا حل یہ ہے کہ روحانیت کو عملی زندگی سے جوڑا جائے۔ یعنی عبادات کے ساتھ ساتھ دیانت، انصاف، خدمتِ خلق اور اخلاقی کردار کو بھی روحانیت کا حصہ سمجھا جائے۔ اس طرح روحانیت ایک فعال اور معاشرتی اصلاح کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ روحانیت کی غلط تعبیرات معاصر دور کا ایک اہم فکری چیلنج ہیں جو انسان کو اس کے اصل مقصد سے دور کر رہا ہے۔ تاہم اگر روحانیت کو اس کے اصل اسلامی تناظر میں سمجھا جائے تو یہ نہ صرف فرد کی باطنی اصلاح کا ذریعہ بنتی ہے بلکہ ایک متوازن، اخلاقی اور پر امن معاشرے کی تشکیل میں بھی بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY
Vol.4, No.1, 2026
ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اخلاقی انحطاط

اخلاقی انحطاط معاصر سماجی علوم میں ایک اہم موضوع کے طور پر سامنے آتا ہے، جو فرد اور معاشرے دونوں کی اخلاقی ساخت میں آنے والی کمزوریوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ جدید دور میں سائنسی و تکنیکی ترقی کے باوجود اخلاقی اقدار میں نمایاں کمی دیکھی جارہی ہے، جس نے انسانی رویوں کو مفاد پرستی، خود غرضی اور عدم برداشت کی طرف مائل کیا ہے۔ یہ صورتِ حال اس امر کی نشاندہی کرتی ہے کہ محض مادی ترقی اخلاقی فلاح کی ضامن نہیں ہو سکتی۔

اسلامی نقطۂ نظر سے اخلاقی زوال کو صرف سماجی مسئلہ نہیں بلکہ ایک روحانی بحران کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ قرآن مجید اخلاقی اصولوں کو ایمان اور تقویٰ کے ساتھ جوڑتا ہے اور عدل و احسان کو بنیادی انسانی ذمہ داری قرار دیتا ہے۔ اور ہر حال میں سچ بولنے اور جھوٹ سے بچنے کی تلقین کرتا ہے۔ اس امر کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ"[1]

"اے ایمان والو! تم وہ بات کیوں کہتے ہو جو کرتے نہیں؟"

یہ آیت اخلاقی انحطاط کی ایک بڑی شکل یعنی قول و فعل کے تضاد کی مذمت کرتی ہے، جو جدید معاشرے میں عام مسئلہ ہے۔

اخلاقی انحطاط کا مؤثر حل ایک جامع فکری و عملی اصلاح میں مضمر ہے۔ اس میں سب سے اہم عنصر دینی و اخلاقی تعلیم کا فروغ ہے، جس کے ذریعے فرد میں صحیح اور غلط کی تمیز پیدا کی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ خاندانی تربیت کو مضبوط بنانا ضروری ہے، کیونکہ ابتدائی اخلاقی تشکیل خاندان میں ہی ہوتی ہے۔

مستقل مزاجی کی کمی

آج کے دور میں مستقل مزاجی کی کمی ایک اہم نفسیاتی اور روحانی مسئلہ ہے، جو فرد کی عملی زندگی، عبادات اور اخلاقی ارتقاء کو متاثر کرتی ہے۔ مستقل مزاجی سے مراد کسی مثبت عمل، فکر یا عادت کو تسلسل اور استقامت کے ساتھ جاری رکھنا ہے، جبکہ اس کی کمی انسان کو وقتی جذبوں، غیر مستحکم فیصلوں اور نامکمل کوششوں کی طرف لے جاتی ہے۔

جدید طرزِ زندگی، تیز رفتار مصروفیات، اور ڈیجیٹل ماحول انسان کی توجہ اور ارادے کو منتشر کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں وہ کسی بھی مثبت عمل خواہ وہ عبادت ہو، علمی سرگرمی ہو یا اخلاقی اصلاح میں تسلسل برقرار نہیں رکھ پاتا۔ اس کیفیت میں انسان اکثر وقتی جوش کے تحت کسی عمل کا آغاز کرتا ہے مگر جلد ہی اسے ترک کر دیتا ہے، جس سے اس کی شخصیت میں عدم استحکام پیدا ہوتا ہے۔

اس مسئلے کا حل ایک منظم اور تدریجی حکمتِ عملی میں مضمر ہے۔ سب سے پہلے ضروری ہے کہ انسان اپنے لیے واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرے اور ان کے حصول کے لیے چھوٹے مگر مستقل اقدامات اختیار کرے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق کم وقت کی منصوبہ بندی، اور روحانی مگر مسلسل عمل زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ خود احتسابی (self-accountability) تربیت (تزکیہ نفس) مستقل مزاجی کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

[1] الصف:2

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

معلوم ہوا مستقل مزاجی کی کمی معاصر انسان کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے، جو اس کی روحانی، اخلاقی اور عملی ترقی میں رکاوٹ بنتا ہے۔ تاہم اگر اسے شعوری تربیت، اسلامی اصولِ استقامت، اور عملی نظم و ضبط کے ذریعے دور کیا جائے تو انسان ایک متوازن، مضبوط اور بامقصد شخصیت تشکیل دے سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ اور بے سکونی

جدید دور میں ذہنی دباؤ (Stress) اور بے سکونی (Restlessness) ایسے انسانی مسائل ہیں، جو نہ صرف فرد کی نفسیاتی صحت بلکہ اس کی روحانی کیفیت کو بھی گہرے طور پر متاثر کرتے ہیں۔ جدید زندگی کی تیز رفتاری، مسابقتی ماحول، معاشی غیر یقینی اور ڈیجیٹل مصروفیات نے انسان کو مسلسل ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیا ہے، جس کے نتیجے میں وہ داخلی سکون (inner peace) سے محروم ہوتا جا رہا ہے۔

اسلامی نقطۂ نظر کے مطابق ذہنی سکون اور اطمینان کا تعلق اللہ تعالیٰ کی ہدایت کی پیروی سے ہے۔ قرآن مجید واضح کرتا ہے کہ جو انسان الٰہی ہدایت کو اختیار کرتا ہے وہ نہ فکری گمراہی کا شکار ہوتا ہے اور نہ ہی داخلی بے سکونی اور اضطراب میں مبتلا ہوتا ہے۔

"فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ"[1]

"پھر جو میری ہدایت کی پیروی کرے گا، وہ نہ گمراہ ہوگا اور نہ ہی بدبخت (پریشان حال) ہوگا۔"

یہ آیت اس حقیقت کو اجاگر کرتی ہے کہ ذہنی دباؤ اور بے سکونی کا بنیادی حل محض مادی وسائل میں نہیں بلکہ الٰہی رہنمائی کی پیروی اور روحانی استقامت میں پوشیدہ ہے۔

ذہنی دباؤ حل اور بے سکونی کا حل ایک جامع اور متوازن حکمتِ عملی میں مضمر ہے۔ سب سے پہلے ضروری ہے کہ انسان اپنی زندگی میں روحانیت کو شامل کرے، جس میں نماز، ذکر اور دعا بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ

وقت کی بہتر منصوبہ بندی، ڈیجیٹل اعتدال، اور مثبت سوچ کو اپنانا بھی ضروری ہے۔ روحانی تربیت (تزکیۂ نفس) انسان کے اندر صبر، شکر اور توکل جیسے اوصاف پیدا کرتی ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ذہنی دباؤ اور بے سکونی محض نفسیاتی مسائل نہیں بلکہ ایک گہرے روحانی بحران کی علامت ہیں۔ ان کا مؤثر حل مادی اور روحانی دونوں پہلوؤں کے درمیان توازن قائم کرنے میں ہے، جہاں اسلامی تعلیمات انسان کو ایک مکمل اور پائیدار سکون فراہم کرتی ہیں۔

وقت کی کمی اور مصروف زندگی

عصرِ حاضر میں انسانی زندگی میں "وقت کی کمی" ایک نمایاں مسئلہ بن چکی ہے، حالانکہ حقیقت میں وقت کی مقدار میں کوئی کمی واقع نہیں ہوئی بلکہ اس کے استعمال کا انداز بدل گیا ہے۔ جدید معاشرہ رفتار، پیداواریت (productivity) اور مسلسل مصروفیت کو کامیابی کی علامت سمجھتا ہے، جس کے نتیجے میں انسان ایک ایسی "مصنوعی مصروفیت" (artificial busyness) کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ صورتِ حال اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ مسئلہ وقت کی کمی نہیں بلکہ اس کے غیر مؤثر استعمال اور ترجیحات کے بگاڑ میں

[1] طٰہٰ:123

مضمر ہے۔

اگر افراد اپنی زندگی میں ذکر، عبادات، اخلاقی اصلاح اور فکری استحکام کو شامل کر لے تو وہ نہ صرف ان چیلنجز پر قابو پا سکتے ہیں، بلکہ ایک بامقصد، پرسکون اور متوازن زندگی بھی گزار سکتے ہیں۔

تجاویز وسفارشات

* تعلیمی اداروں میں روحانیت کے اسلامی تصور یعنی تزکیۂ نفس، تقویٰ اور اخلاص کو باقاعدہ شامل کیا جائے، تاکہ طلبہ جدید اور اسلامی روحانیت کے درمیان فرق کو سمجھ سکیں۔
* روحانیت کی ہر تعبیر کو قرآن وسنت کے معیار پر پرکھا جائے، تاکہ غیر مستند اور گمراہ کن نظریات سے بچا جا سکے۔
* اسلامی علماء اور ماہرینِ نفسیات کے درمیان مکالمہ اور تحقیقی اشتراک کو فروغ دیا جائے، تاکہ روحانیت کا ایسا ماڈل تشکیل دیا جا سکے جو انسان کی ذہنی، جذباتی اور روحانی ضروریات کو بیک وقت پورا کرے۔
* سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل ذرائع پر مستند اسلامی روحانیت کو عام کرنے کے لیے معیاری مواد، لیکچرز، کورسز اور ویڈیوز تیار کیے جائیں، تاکہ نوجوان نسل غیر مستند اور تجارتی روحانیت کے اثرات سے محفوظ رہ سکے۔
* افراد کو عبادات (نماز، روزہ، ذکر)، اخلاقی تربیت (صبر، شکر، توکل) اور محاسبۂ نفس کے ذریعے اپنی روحانی زندگی کو مضبوط بنانے کی ترغیب دی جائے۔
* مساجد، مدارس اور تربیتی مراکز میں باقاعدہ روحانی تربیت کے پروگرامز ترتیب دیے جائیں، جن میں ذکر، تلاوت، اخلاقی تربیت اور اصلاحی مجالس شامل ہوں۔
* جامعات اور تحقیقی مراکز میں روحانیت کے موضوع پر مزید تحقیقی منصوبے، مقالہ جات اور بین الاقوامی سیمینارز منعقد کیے جائیں تاکہ اس میدان میں علمی پیش رفت ہو۔
* تعلیمی سطح پر ایسے کورسز متعارف کروائے جائیں جو جدید نفسیاتی روحانیت اور اسلامی تصوف کے درمیان علمی فرق اور مماثلت کو واضح کریں۔
* نوجوان نسل کے لیے خصوصی تربیتی پروگرامز ترتیب دیے جائیں جن میں جدید فکری چیلنجز کے تناظر میں اسلامی روحانیت کی افادیت کو واضح کیا جائے۔
* انرجی ہیلنگ"، "کائناتی طاقت" اور اسی نوعیت کے غیر متعین تصورات کو بغیر علمی تحقیق کے قبول کرنے سے گریز کیا جائے۔

روحانیت انسانی زندگی کا بنیادی عنصر ہے، مگر جدید دور میں اس کی مختلف تعبیرات نے کئی فکری ابہامات پیدا کر دیے ہیں۔ جدید دنیا میں روحانیت کو اکثر نفسیاتی سکون، ذاتی اطمینان، خود شناسی، مائنڈ فلنیس، میڈیٹیشن اور انفرادی تجربات تک محدود کر دیا گیا ہے، جس کے نتیجے میں اس کے حقیقی مذہبی اور الٰہی پہلو پس منظر میں چلے گئے ہیں۔

اسلامی فکر روحانیت کا ایک جامع، متوازن اور ہمہ گیر تصور پیش کرتی ہے جو محض ذہنی سکون یا وجدانی کیفیت تک محدود نہیں بلکہ

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

انسان کی مکمل شخصیت کی تعمیر و اصلاح سے متعلق ہے۔ اسلام کے نزدیک روحانیت کی بنیاد توحید، معرفتِ الٰہی، محبتِ رسول ﷺ، تزکیۂ نفس، تقویٰ، اخلاص، ذکرِ الٰہی اور اتباعِ سنت پر قائم ہے۔ اسلامی روحانیت انسان کو دنیا سے فرار اختیار کرنے کے بجائے دنیا میں رہتے ہوئے اللہ تعالیٰ کے احکامات کے مطابق زندگی گزارنے کی تعلیم دیتی ہے۔ یہی روحانیت انسان کے دل کو پاکیزگی، اس کے کردار کو حسنِ اخلاق اور اس کی زندگی کو مقصدیت عطا کرتی ہے۔

یہ تحقیق اس نتیجے پر پہنچتی ہے کہ روحانیت کا اصل اور کامل تصور اسلامی فکر میں پایا جاتا ہے جو انسان کی باطنی، اخلاقی اور عملی زندگی کو متوازن بناتا ہے۔ جبکہ جدید تعبیرات اگرچہ بعض پہلوؤں میں فائدہ مند ہیں، لیکن وہ روحانیت کے جامع اور مقصدی اسلامی تصور کا مکمل احاطہ نہیں کرتیں۔ اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ معاصر فکری چیلنجز کے باوجود روحانیت کے اسلامی تصور کو علمی، فکری اور عملی سطح پر مضبوط انداز میں پیش کیا جائے۔

لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ اسلامی روحانیت کے حقیقی تصور کو قرآن و سنت کی روشنی میں عام کیا جائے، تعلیمی و تحقیقی سطح پر اس موضوع پر مزید کام کیا جائے، اور نئی نسل کو روحانیت کے ان تصورات سے روشناس کرایا جائے جو انہیں اللہ تعالیٰ کی معرفت، اخلاقی پاکیزگی اور دنیا و آخرت کی کامیابی کی طرف رہنمائی فراہم کر سکیں۔ یہی وہ راستہ ہے جو انسان کو حقیقی سکونِ قلب، فکری استحکام اور دائمی فلاح سے ہمکنار کرتا ہے۔

مصادر و مراجع

* القرآن الکریم
* افریقی، ابن منظور، لسان العرب، دار صادر، بیروت، 1414ھ
* بخاری، ابو عبداللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دارالسلام للنشر والتوضیع، ریاض، 2001ء
* رائے روشن لال، بھگوت گیتا، فکشن ہاؤس لاہور، 2013ء
* خالد محمود عارف، ڈاکٹر، الہامی مذاہب میں مشترک احکام و تعلیمات، غیر مطبوعہ، 2015ء
* غزالی، ابو حامد محمد بن محمد، کیمیائے سعادت، مترجم، چوہدری غلام رسول، لاہور، 1999ء
* کتاب پیدائش، بائبل سوسائٹی انارکلی، لاہور، 2010ء
* قشیری، اعبد الکریم ہوازن، رسالہ قشیریہ، (مترجم: محمد صدیق ہزاروی)، مکتبہ اعلیٰ حضرت، لاہور، 2009ء
* قمر صوفی اقبال، روحانیت دانش اور حقیقتیں، اورینٹل پبلی کیشنز، لاہور، 2001ء
* Morris, Spiritual Psychology: Integrating Mind and Spirit, Journal of Spirituality in Mental Health 14, no. 2, 2012
* Augustine, Confessions, trans. Henry Chadwick, Oxford University press, Oxford, 1991
* Bhagavad Gita. The Bhagavad Gita. Translated by Eknath Easwaran. Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007
* Byrne, Rhonda, The Secret, Atria Books, New York, 2006
* Chopra, Deepak. The Seven Spiritual Laws of Success, Amber-

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

Allen Publishing, San Rafael, 1994

* Descartes, René. Meditations on First Philosophy, Cambridge University Press, Cambridge, 1996
* https://reachlink.com/ur/mashwara/zehn-aagahi/zehni-sehat-ka-raasta-path-to-mental-health/April 15,2026, 8:00 pm
* Immanuel Kant, Critique of Pure Reason, trans. Paul Guyer and Allen W. Wood, Cambridge University Press, Cambridge, 1998
* Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, New York, Hyperion, 1994, P 3
* Sheldrake, Philip, Spirituality: A Very Short Introduction, Oxford University Press, Oxford, 2012
* Spinoza, Baruch, Ethics. Translated by Edwin Curley. Penguin Classics, London, 1996
* Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning, Beacon Press, Boston, 2006