THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

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

عصرِ حاضر میں محاسبۂ نفس کی ضرورت: حضرت جنید بغدادیؒ کے افکار کا تنقیدی و تحلیلی مطالعہ

The Need for Self-Accountability (Muḥāsabah al-Nafs) in the Contemporary Era: A Critical and Analytical Study of the Thoughts of Ḥaḍrat Junayd Baghdādī (RA)

1. Muhammad Madni Shah
M.Phil Islamic Studies (Specialization in Sufism and Mysticism), Bahauddin Zakariya University, Multan, Pakistan.
Email: Madnishahshah12@gmail.com
2. Hafiz Muhammad Sarfraz
M.Phil Islamic Studies (Specialization in Quran and Uloom ul Quran), NCBA&E (Alhamra) University, Sub Campus, Multan, Pakistan.
Email: hafizsarfraz412@gmail.com

Abstract

In today's fast-paced, mechanized, and materialistic world, humanity has become so engrossed in worldly pursuits and desires that it lacks the time for inner reflection and evaluating its actions.The primary objective of this article is to highlight the critical need for Muhasiba-e-Nafs(self-accountability) amidst contemporary challenges, especially in the culture of social media, materialism, and ostentation.In the light of the Quran,Sunnah,and specifically the teachings of the renowned Sufi mystic Hazrat Junaid Baghdadi (RA),it is clarified that true spirituality and asceticism(Zuhd) do not merely mean abandoning wealth, but rather purifying the heart from hidden carnal desires, hypocrisy, and arroganceThe research concludes that to suppress the rebellion of the lower self(Nafs-e-Ammara)and to stay safe from the trials of the modern era,daily self-accountability and Muraqaba(the constant consciousness of divine presence)are highly essential.Ultimately,the article establishes that collective societal reform is only possible when every individual rectifies their own heart and purifies their intentions on a personal level.

Keywords:
Self-Accountability(Muhasiba-e-Nafs),Hazrat Junaid Baghdadi,Purification of the Soul (Tazkiya-e-Nafs),Contemporary Era,Sufism,Muraqaba,The Lower Self (Nafs-e-Ammara).

تمہید:

دورِ جدید میں انسان ترقی کے شور، مصروفیات کے ہجوم اور خواہشات کی بے لگام دوڑ میں ایسا گم ہو چکا ہے کہ اسے اپنے نفس کی آواز سننے کی بھی فرصت نہیں رہی۔ حالانکہ حقیقی کامیابی کا دروازہ تب ہی کھلتا ہے جب انسان اپنے نفس کا جائزہ لینا سیکھ لے کہ وہ کہاں غلط جا رہا ہے، کس جگہ اس کا دل کمزور پڑ رہا ہے اور کہاں خواہشات اسے سیدھے راستے سے ہٹا رہی ہیں۔ محاسبۂ نفس اسی اندرونی تحقیق کا نام ہے جو انسان کو اپنے اعمال، نیتوں اور ارادوں کی اصلاح کی طرف لے جاتی ہے۔ حضرت جنید بغدادیؒ کی تعلیمات میں محاسبۂ نفس کو روحانی سفر کی بنیاد قرار دیا گیا ہے۔ ان کے نزدیک وہی شخص اللہ کا مقرب بنتا ہے جو سب سے پہلے اپنے نفس کو قابو میں لائے اور دل کو ہر طرح کی آلودگی سے پاک کرے۔ عصرِ حاضر کی بے سکونی، بے مقصدیت اور روحانی کمزوری کے ماحول میں محاسبۂ نفس کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ چکی ہے کیونکہ یہی عمل انسان کو باطن کی روشنی عطا کرتا ہے اور اسے اللہ کی قربت کے راستے پر مضبوطی سے قائم کرتا ہے۔

تزکیۂ نفس: مفہوم و معانی

"تزکیہ اور نفس دونوں عربی الفاظ ہیں لیکن تزکیۃ النفس کی ترکیب قرآن حکیم میں استعمال نہیں ہوئی اور عربی زبان میں بھی بطور ایک اصطلاح کے اس طرح عموماً استعمال نہیں ہوتی جس طرح اردو میں استعمال ہوتی ہے گو تزکیہ کی اضافت اور نسبت نفس کی طرف قرآن میں بھی آئی ہے اور عربی میں بھی عام مستعمل ہے۔ تزکیہ کا مادہ زک و/ زک ی ہے۔ لسان العرب میں اس کے مندرجہ ذیل معانی دیئے گئے ہیں:

- میل کچیل زنگ گندگی وغیرہ سے پاک کرنا صاف کرنا

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

- بڑھانا نشوونما دینا
- تعریف کرنا
- ایک سے زیادہ ہوتا
- طاق عدد ہونا

تزکیہ قرآن حکیم میں

تزکیہ بمعنی تزکیہ نفس، اس کی نسبت قرآن حکیم میں نفس انسانی کی طرف بھی آتی ہے، پیغمبر کی طرف بھی اور اللہ سبحانہ کی طرف بھی

تزکیہ کی نسبت اللہ کی طرف

- "اَلَمْ تَرَاِلَی الَّذِیْنَ یُزَکُّوْنَ اَنْفُسَھُمْ ؕ بَلِ اللّٰہُ یُزَکِّیْ مَنْ یَّشَآءُ وَلَایُظْلَمُوْنَ فَتِیْلًا۔"[1]

تزکیہ کی نسبت پیغمبر کی طرف

- "رَبَّنَاوَابْعَثْ فِیْھِمْ رَسُوْلًامِّنْھُمْ یَتْلُوْاعَلَیْھِمْ اٰیَاتِكَ وَیُعَلِّمُھُمُ الْکِتَابَ وَالْحِکْمَةَ وَیُزَکِّیْھِمْ ؕ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَزِیْزُالْحَکِیْمُ۔"[2]
- "کَمَآاَرْسَلْنَافِیْکُمْ رَسُوْلًامِّنْکُمْ یَتْلُوْاعَلَیْکُمْ اٰیَاتِنَاوَیُزَکِّیْکُمْ وَیُعَلِّمُکُمُ الْکِتَابَ وَالْحِکْمَةَ وَیُعَلِّمُکُمْ مَّالَمْ تَکُوْنُوْاتَعْلَمُوْنَ۔"[3]
- "یَآاَیُّھَاالَّذِیْنَ اٰمَنُوْالَاتَتَّبِعُوْاخُطُوَاتِ الشَّیْطَانِ ؕ وَمَنْ یَّتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّیْطَانِ فَاِنَّهٗیَاْمُرُبِالْفَحْشَآءِ وَالْمُنْکَرِ ؕ وَلَوْلَافَضْلُ اللّٰہِ عَلَیْکُمْ وَرَحْمَتُهٗ مَازَکٰی مِنْکُمْ مِّنْ اَحَدٍاَبَدًاوَّلٰکِنَّ اللّٰہَ یُزَکِّیْ مَنْ یَّشَآءُ ؕ وَاللّٰہُ سَمِیْعٌ عَلِیْمٌ۔"[4]

تزکیے کی نسبت انسان کی طرف

- "قَدْاَفْلَحَ مَنْ زَکّٰاھَا۔"[5]
- "وَلَاتَزِرُوَازِرَةٌ وِّزْرَاُخْرٰی ؕ وَاِنْ تَدْعُ مُثْقَلَةٌ اِلٰی حِمْلِھَالَایُحْمَلْ مِنْهُ شَیْءٌ وَّلَوْکَانَ ذَاقُرْبٰی ؕ اِنَّمَا تُنْذِرُالَّذِیْنَ یَخْشَوْنَ رَبَّھُمْ بِالْغَیْبِ وَاَقَامُواالصَّلَاةَ ؕ وَمَنْ تَزَکّٰی فَاِنَّمَایَتَزَکّٰی لِنَفْسِهٖ ؕ وَاِلَی اللّٰہِ الْمَصِیْرُ۔"[6]
- "قَدْاَفْلَحَ مَنْ تَزَکّٰی۔"[7]
- "وَمَایُدْرِیْكَ لَعَلَّہ یَزَّکّٰی۔"[8]

تزکیہ بمعنی طہارت وپاکیزگی

- "وَاِذَاطَلَّقْتُمُ النِّسَآءَفَبَلَغْنَ اَجَلَھُنَّ فَلَاتَعْضُلُوْھُنَّ اَنْ یَّنْکِحْنَ اَزْوَاجَھُنَّ اِذَاتَرَاضَوْابَیْنَھُمْ بِالْمَعْرُوْفِ ؕ ذٰلِكَ یُوْعَظُ بِهٖ مَنْ کَانَ مِنْکُمْ یُؤْمِنُ بِاللّٰہِ وَالْیَوْمِ الْاٰخِرِ ؕ ذٰلِکُمْ اَزْکٰی لَکُمْ وَاَطْھَرُ ؕ وَاللّٰہُ یَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَاتَعْلَمُوْنَ۔"[9]

---

[1] ۔ القرآن،النساء،4: 49

[2] ۔ القرآن،البقرہ،2: 129

[3] ۔ القرآن،البقرہ،2: 151

[4] ۔ القرآن،النور،24: 21

[5] ۔ القرآن،الشمس،91: 9

[6] ۔ القرآن،فاطر،35: 18

[7] ۔ القرآن،الاعلی،87: 14

[8] ۔ القرآن،عبس،80: 3

[9] ۔ القرآن،البقرہ،2: 232

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

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

تزکیہ حدیث کی روشنی میں

- "قال النبی ﷺ(اللھم آت نفسی تقواھاوزکھاأنت خیرمن زکھا"[1]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اے اللہ! مجھے متقی بنااور میرا تزکیہ فرما کہ تو ہی بہترین تزکیہ کرنے والا ہے۔

- "قال النبیﷺ(اللھم آت نفسی تقواھاوزکھاأنت خیرمن زکھا۔"صلواعلی فانھازکاۃ لکم۔"

مجھ پر درود بھیجا کرو کہ اس سے تمہارے نفس کا تزکیہ ہو گا۔

- "فقال موسی علیہ السلام اقتلت نفسا زاکیۃ بغیر نفس لقد جئت شیئا نکرا۔"[2]

موسی السلام نے کہا تم نے ایک بے گناہ شخص کو بغیر سبب وجحت کے قتل کر دیا ہے۔ یہ تو تو نے بہت برا کام کیا۔

تبصرہ:

آیات واحادیث کی روشنی میں محاسبہ اور تزکیہ نفس کا جائزہ:

قرآنی آیات اور احادیث کے مطالعے سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اپنے اعمال کا جائزہ لینا (محاسبہ) اور دل کو گناہوں سے پاک کرنا (تزکیہ) دراصل ایک ہی سفر کے دو اہم حصے ہیں۔ قرآن پاک میں تزکیہ کا ذکر اللہ تعالی، رسولِ اکرم ﷺ اور خود انسان، تینوں کے حوالے سے آیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان کو اندر سے پاک ہونے کے لیے خود مسلسل اپنا جائزہ لینا پڑتا ہے اور محنت کرنی پڑتی ہے۔ اس راستے میں رہنمائی نبی کریم ﷺ کی تعلیمات سے ملتی ہے، جبکہ اصل کامیابی صرف اللہ کے فضل سے حاصل ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی دعا (اللھم آت نفسی تقواھا...) ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ محاسبہ نفس کی اصل بنیاد یہ ہے کہ انسان اللہ کے سامنے اپنی کمزوری تسلیم کرے اور ہر وقت اپنے اعمال پر گہری نظر رکھے۔

موجودہ دور میں محاسبہ نفس کی ضرورت اور اہمیت:

آج کے دور میں جہاں لوگ صرف دنیاوی چیزوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں، مشینوں اور جدید ٹیکنالوجی میں کھو کر اپنے اندر کی آواز کو بھول چکے ہیں، وہاں اپنے اعمال کا جائزہ لینے کی ضرورت اور بھی زیادہ بڑھ گئی ہے۔ آج کے زمانے میں دکھاوا، جھوٹی شان و شوکت اور بری خواہشات انسان کی روح کو تباہ کر رہی ہیں۔ ان حالات میں "محاسبہ نفس" کا مطلب صرف چند عبادات کر لینا نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا عمل ہے جو ہمیشہ جاری رہنا چاہیے۔ اس میں انسان کو اپنے روزمرہ کے رویوں، لین دین اور اخلاق کا سختی کے ساتھ سچائی سے جائزہ لینا پڑتا ہے۔

ان تمام باتوں سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ آج کے دور کی برائیوں اور فتنوں سے بچنے کا واحد اور مضبوط طریقہ اپنا محاسبہ کرنا ہی ہے۔ یہ عمل انسان کی سوچ اور کاموں کی غلطیوں کو دور کر کے اسے حقیقی پاکیزگی تک پہنچاتا ہے۔ چونکہ ایک اچھے معاشرے کی شروعات ایک فرد کے ٹھیک ہونے سے ہوتی ہے، اس لیے آج کے مشکل دور میں ہر انسان کا روزانہ اپنے اعمال اور سوچ کا جائزہ لینا محض ایک اچھا کام ہی نہیں، بلکہ معاشرے کی کامیابی اور اصلاح کے لیے سب سے بنیادی ضرورت ہے۔

تصوف، سلوک اور تزکیہ نفس

"امام قشیری لکھتے ہیں :

"التصوف ھو علم تعرف بہ احوال تزکیۃ النفوس وتصفیۃ الاخلاق و تعمیر الظاھر و الباطن ونیل السعادۃ الابدیۃ وموضوعہ التزکیۃ والتصفیۃ والتعمیر المذکور وغایتہ نیل السعادۃ الابدیۃ ومسائلہ ما یذکر فی کتبہ من المقاصد"۔[3]

---

[1] ۔سنن نسائی، موسوعۃ القرآن والحدیث آن لائن ویب سائٹ، ترقیم شاملہ: 5460

[2] ۔محمد امین، ڈاکٹر، اسلام اور تزکیہ نفس مغربی نفسیات کے ساتھ تقابلی مطالعہ (ناشر: اُردو سائنس بورڈ، 299، اپر مال لاہور، س: 2004ء)، باب اول: بنیادی تصورات، ص: 8

[3] ۔سلیمانی، محمد اشرف خان، پروفیسر، سلوک سلیمانی یا شاہراہِ معرفت (ناشر: سلیمان اکیڈمی اشرف منزل نزد اسلامیہ کالج پشاور یونیورسٹی، س: 1981ء)، ج: 1،، باب اول: فن سلوک، ص: 77

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

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

ترجمہ: تصوف وہ علم ہے۔جس کے ذریعہ نفوس کی پاکیزگی اخلاق کی صفائی اور ظاہر و باطن کے(احکام الٰہی کے مطابق)بنانے کے حوال پہچانے جاتے ہیں اور ابدی سعادت تک پہنچا جاتا ہے۔اور اس کا موضوع تزکیہ،صفائی (باطن)اور(ظاہر و باطن کی) تعمیر ہے۔اور اس کی غایت ابدی سعادت کا پانا ہے۔اور اس کے مسائل فن کی کتابوں میں مقاصد کے طور پر ذکر کئے گئے ہیں۔

تبصرہ:

امام قشیریؒ کے اس قول سے یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ تصوف کوئی من گھڑت فلسفہ یا محض چند رسموں کا نام نہیں ہے بلکہ یہ انسان کی روحانی اور اخلاقی تربیت کا ایک باقاعدہ علم ہے۔اس تعریف کو سامنے رکھتے ہوئے درج ذیل اہم نکات سامنے آتے ہیں:

- تصوف کا اصل مقصد یہ ہے کہ انسان کا ظاہر (یعنی اس کے اعمال اور برتاؤ)اور باطن (یعنی اس کی نیت اور سوچ)دونوں اللہ تعالی کے احکام کے سانچے میں ڈھل جائیں۔
- اس علم کا مرکزی موضوع ہی انسان کے دل اور نفس کو بری عادتوں (جیسے تکبر،حسد اور ریاکاری) سے پاک کر کے اسے اچھے اخلاق سے سجانا ہے۔
- اس ساری محنت اور باطنی پاکیزگی کا آخری ہدف اور انعام یہ ہے کہ انسان کو آخرت کی ہمیشہ رہنے والی کامیابی اور سکون مل جائے۔

عصر حاضر اور محاسبہ نفس:

اگر ہم امام قشیریؒ کی اس بات کو آج کے دور اور "محاسبہ نفس" کے موضوع سے جوڑیں،تو یہ حقیقت کھل کر سامنے آتی ہے کہ تزکیہ اور صفائی کی یہ منزل محاسبہ نفس کے بغیر کبھی حاصل نہیں ہو سکتی۔آج کے دور میں جب انسان دنیا کی ظاہری چمک دمک میں کھو کر اپنے اندر کی دنیا کو فراموش کر بیٹھا ہے تو باطن کو سنوارنے کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ ہو گئی ہے۔جب انسان روزانہ کی بنیاد پر اپنا محاسبہ کرے گا تبھی وہ اپنے نفس کو پاک کر کے اس دائمی خوشی اور کامیابی تک پہنچ سکے گا جس کا ذکر اس اقتباس میں کیا گیا ہے۔

حضرت جنید بغدادیؒ کی تعلیم

"سید ناصری سفر حج کے دوران جب بغداد پہنچے تو جنید بغدادیؒ سے شرف نیاز حاصل کرنے حاضر ہوئے۔آپ نے ان سے سوال کیا کہ آپ سید ہیں اور آپ کے جداعلیٰ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نفس و کفار دونوں سے جہاد کیا کرتے تھے۔اب آپ فرمائیے کہ آپ نے کون سا جہاد کیا ہے؟ یہ سنتے ہی مضطرب ہو کر رونے لگے اور عرض کیا کہ میرا حج وہیں ختم ہو گیا اب آپ مجھے ہدایت فرمائیں۔آپ نے فرمایا کہ تمہارا قلب خانہ خدا ہے،اس میں کسی دوسرے کو جگہ نہ دو۔یہ سن کر ان کا وہیں انتقال ہو گیا۔"[1]

تبصرہ:

یہ واقعہ روحانیت اور محاسبہ نفس کا ایک نہایت شاندار اور عملی سبق ہے۔حضرت جنید بغدادیؒ نے ایک مختصر سے سوال کے ذریعے سید ناصری کو یہ احساس دلایا کہ محض خاندانی نسبت پر فخر کرنا یا ظاہری عبادات (جیسے سفر حج) بجا لانا اس وقت تک کامل نہیں ہوتا جب تک انسان اپنے نفس اور اندرونی برائیوں کے خلاف جہاد نہ کرے۔انسان کا سب سے بڑا دشمن اس کا اپنا بے قابو نفس ہے اور اس سے لڑنا ہی سب سے بڑی کامیابی ہے۔آپؒ کا یہ فرمانا کہ "تمہارا دل خدا کا گھر ہے اس میں کسی دوسرے کو جگہ نہ دو" دراصل محاسبہ نفس کی اصل روح ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ دل میں صرف اللہ کی محبت اور اس کے احکامات ہونے چاہئیں،وہاں دنیا کی محبت،مال و دولت کا لالچ،دکھاوا اور دیگر بری خواہشات کا کوئی گزر نہیں ہونا چاہیے۔

عصری معنویت:

آج کے دور میں اس واقعے کی اہمیت اور بھی زیادہ ہے۔ہم آج کے زمانے میں ظاہری عبادات،نمود و نمائش اور مذہبی شناخت کو ہی سب کچھ سمجھ بیٹھے ہیں،جبکہ ہمارے دلوں میں دنیاوی لالچ اور مادی خواہشات نے ڈیرے ڈال رکھے ہیں۔آج کے انسان کو بھی بالکل اسی طرح اپنا کڑا محاسبہ کرنے کی ضرورت ہے جس طرح حضرت جنید بغدادیؒ نے سید ناصری کو ان کے باطن کی طرف متوجہ کیا۔

---

[1]۔عطار،فرید الدین،شیخ، تذکرۃ الاولیاء اردو ترجمہ (ناشر:الفاروق بک فاؤنڈیشن،س:1997ء)،ص:219

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

ہمیں آج کے دور میں روزانہ خود سے یہ سوال کرنا چاہیے کہ ہم ظاہری نیکیاں تو کر رہے ہیں لیکن کیا ہم نے اپنے اندر موجود تکبر، حسد، اور نفسانی خواہشات کے خلاف بھی کوئی جہاد کیا ہے؟ اس واقعے سے یہ سبق ملتا ہے کہ دورِ جدید کے فتنوں سے بچنے کا واحد راستہ یہ ہے کہ ہم مسلسل اپنا محاسبہ کریں اور اپنے دل کو دنیا کی بے جا محبت سے پاک کر کے صرف اللہ کی رضا کے لیے خالص کر لیں۔

محاسبۂ نفس

ارشاد باری تعالیٰ : "لَآ اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ۔"[1]

ترجمہ: اور قسم ہے اس جان کی جو اپنے اوپر بہت ملامت کرتی ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد مبارک ہے،"عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللهِ تَعَالَى۔"[2]

ترجمہ: سیدنا شداد بن اوس رضی اللہ عنہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ نے فرمایا: عقل مند وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے اور موت کے بعد (والی زندگی) کے لیے تیاری کرے اور بے وقوف وہ ہے جو خود کو خواہشات کے پیچھے لگا لے اور (پھر بھی) اللہ تعالیٰ سے امید رکھے۔

تبصرہ:

مذکورہ آیت وحدیث کا مفہوم کہ محاسبہ نفس قرآن مجید اور حدیث پاک کی روشنی میں ایک بہت ہی اہم اور اعلی روحانی عمل ہے اللہ تعالیٰ نے نفس لوامہ کی قسم اٹھا کر نفس لوامہ کی قدر و منزلت واضح فرمائی، کہ جو انسان کی کوتاہیوں پر اس کی ملامت کرتا ہے اور انسان کو اصلاح کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عقلمند اور بے وقوف میں پہچان کرواتے ہوئے حدیث مبارکہ بیان فرمائی کہ اصل میں عقل مند وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے اور اپنے اعمال کا جائزہ لیں اور موت کے بعد آنے والی زندگی کے لیے تیار ہو۔ اور جو شخص نفسانی خواہشات کا قیدی بن جائے اور عمل کے بغیر اللہ تعالیٰ سے امیدیں وابستہ رکھے تو وہ شخص حقیقت میں بے وقوف ہے۔ لہذا نفس کا محاسبہ کرنا انسان کو غفلت سے بیدار کرتا ہے اور اعمال کی اصلاح کرتا ہے اور آخرت کی کامیابی کا ذریعہ بنتا ہے۔

محاسبہ کا لغوی و اصطلاحی مفہوم

(محاسبہ) کے لغوی معنی حساب لینا اور جانچ پڑتال کرنا ہیں۔

دین کی اصطلاح میں اپنے قول و فعل کو عمل سے پہلے یا عمل کے بعد پرکھنا، اس میں نیکی و برائی کا اندازہ لگانا اور پھر اصلاح کی راہ تلاش کرنا محاسبۂ نفس کہلاتا ہے۔ حجۃ الاسلام امام غزالیؒ فرماتے ہیں: اَعمال کی کثرت اور ان کی کمی بیشی کو سمجھنے کے لیے جو غور و فکر کیا جاتا ہے اسے محاسبہ کہا جاتا ہے اور بندہ اگر دن بھر کی سرگرمیوں کا جائزہ لے کر اپنی نیکیوں کی زیادتی یا کمی کو پہچان لے تو یہ بھی محاسبہ ہے۔

عمل سے پہلے اور بعد میں محاسبہ

حضرت حسن بصریؒ فرماتے ہیں: ایک مومن کے دل میں کوئی پسندیدہ خیال پیدا ہو تو وہ کہتا ہے: خدا کی قسم! تو مجھے محبوب بھی ہے اور میری ضرورت بھی، مگر افسوس! تیرے اور میرے درمیان کچھ رکاوٹیں ہیں۔ پھر وہ اس خیال کو ترک کر دیتا ہے یہ عمل سے پہلے کا محاسبہ ہے۔ اسی طرح اگر کوئی لغزش سرزد ہو جائے تو مومن اپنے نفس کو جھڑک کر کہتا ہے: تو نے یہ حرکت کس سوچ کے تحت کی؟ اس غلطی کی کوئی معقول وجہ پیش نہیں کر سکتا۔ میں آئندہ ایسی غلطی ہرگز نہیں دہراؤں گا۔

حضرت حسن بصریؒ فرماتے ہیں: مومن ہمیشہ اپنے نفس سے سوال کرتا رہتا ہے کہ تُو نے یہ بات کیوں کہی؟ یہ کھانا کیوں کھایا؟ یہ مشروب کیوں پیا؟ جبکہ کافر اپنی زندگی

---

[1] ۔ القرآن، القیامۃ، 75: 2

[2] ۔ ابو عبداللہ محمد بن سلامہ، قاضی، مسند شہاب (مترجم)، مترجم: پروفیسر محمد طارق نعیمی (مکتبہ: شبیر برادرز زبیدہ سنٹر-لاہور، س: جون 2016ء)، ص: 111، رقم: 185

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

گزار تو دیتا ہے لیکن کبھی اپنے نفس کا محاسبہ نہیں کرتا۔

محاسبۃ النفس کا شرعی حکم

امام غزالیؒ فرماتے ہیں: ہر صاحبِ ایمان اور سمجھدار انسان پر لازم ہے کہ وہ اپنے نفس کے حساب و کتاب سے غافل نہ رہے۔ جان لے کہ زندگی کا ہر سانس ایک قیمتی نگینہ ہے جس سے جنت جیسے دائمی سرمائے کا سودا ممکن ہے۔ لہٰذا ان قیمتی لمحوں کو برباد کرنا انتہائی خسارے کی بات ہے جو عقلمند کا طریقہ نہیں۔

محاسبۂ نفس کرنے کے طریقے

1. بزرگانِ دین کے محاسبہ کے واقعات کا مطالعہ کریں۔ مثلاً: سیدنا ابو طلحہ رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ کا نماز میں توجہ ہٹنے پر اپنا باغ صدقہ کرنا۔ سیدنا عبد اللہ بن سلام رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ کا لکڑی اٹھا کر نفس کا امتحان لینا۔ سیدنا عمر فاروق رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ کا رات کو اپنے نفس سے سوال و جواب کرنا۔
2. دینی علم کی کمی انسان کو بے باک بنا دیتی ہے۔ علماء سے رابطے میں رہیں اور بنیادی متون کا مطالعہ کریں جیسے: حضرت عمر رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ فرماتے ہیں: اپنے آپ کا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا حساب لیا جائے۔ حضرت حسن بصری رَحْمَۃُ اللّٰہِ فرماتے ہیں: دنیا میں حساب لینے والوں کا آخرت میں حساب آسان ہو گا۔
3. ہر عمل سے پہلے غور کریں جیسا کہ نبی کریم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے فرمایا: جب کسی کام کا ارادہ کرو تو اس ک انجام پر غور کرو اگر اچھا ہو تو کر لو اور اگر برا ہو تو چھوڑ دو۔
4. اچھی سوچ پر غور اور برائی پر ندامت اختیار کریں جیسا کہ حضرت ابن عباس رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ فرماتے ہیں: نیکی پر غور انسان کو عمل کی طرف بلاتا ہے اور گناہ پر شرمندگی انسان کو گناہ چھوڑنے کی طرف لے جاتی ہے۔
5. مشاہدات سے عبرت حاصل کریں: روز دیکھے جانے والے مناظر سے سبق لینا محاسبہ کو مضبوط کرتا ہے۔ حادثات کو دیکھ کر اپنی موت یاد کریں۔
6. مشق کے ذریعے عادت بنائیں، کبھی خلوت میں بیٹھ کر اپنے سارے دن کی غلطیوں کو ذہن میں لائیں، ان کا تجزیہ کریں اور اپنے نفس کو جھڑکیں کہ کب تک غفلت میں زندگی گزارتا رہوں گا؟"[1]

محاسبۂ نفس کی ضرورت قرآن مجید میں

کلامِ الٰہی کا بنیادی پیغام یہ ہے کہ انسان خود اپنے آپ کو پہچانے:

ارشاد باری تعالیٰ:

"یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَ اتَّقُوا اللّٰهَؕ اِنَّ اللّٰهَ خَبِیْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ۔"[2]

ترجمہ: اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر جان دیکھے کہ اس نے کل کے لیے آگے کیا بھیجا ہے اور اللہ سے ڈرو بیشک اللہ تمہارے اعمال سے خوب خبر دار ہے۔

یہ آیت محاسبۂ نفس کا واضح حکم ہے کہ انسان اپنے کل یعنی آخرت کے لئے آج کے اعمال کو پرکھے۔

حضرت جنید بغدادیؒ محاسبۂ نفس کی تعلیم دیتے ہوئے ارشاد فرماتے ہیں:

"کتب سیر میں منقول ہے حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں ایک لشکر کے ہمراہ جہاد کی غرض سے گیا۔ امیر لشکر نے میرے ذاتی اخراجات کے لئے کچھ رقم بھیجی۔ میں نے اس رقم کو خود پر خرچ کرنا پسند نہ کیا بلکہ اس رقم کو مجاہدین میں تقسیم کر دیا۔ حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں ایک روز میں نماز ظہر کی ادائیگی کے بعد بیٹھا تھا اور مجھے یہ پریشانی لاحق تھی کہ میں نے کہیں وہ رقم قبول کر کے غلطی تو نہیں کی گو کہ میں نے وہ رقم مجاہدین میں تقسیم کر دی تھی مگر نماز کے بعد مجھے بار بار یہی احساس تنگ کر رہا تھا۔ اسی غم میں میری آنکھ لگ گئی اور میں نے خواب میں دیکھا کہ کئی شاندار محل تعمیر کئے جا رہے ہیں جن میں آسائش زندگی میسر ہیں۔ حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں میں نے دریافت کیا تو معلوم ہوا کہ یہ محل جنت میں ان لوگوں کے لئے تیار ہو رہے ہیں جن کی راہ خدا میں دی گئی رقم آپؒ نے مجاہدین میں تقسیم کر

---

[1] ۔ محاسبۂ نفس (فکر مدینہ)، دعوتِ اسلامی آن لائن ویب سائٹ،
https://www.dawateislami.net/islamicportal/ur/farzuloom/mahasba-e-nafse#

[2] ۔ القرآن، الحشر، 59: 18

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

دی۔ مجھے یہ سن کر بہت خوشی ہوئی اور میں نے دریافت کیا میرا بھی کوئی مکان ہے یا نہیں؟ اس پر مجھے ایک بڑا محل دکھایا گیا جو دیگر تمام محلات سے شاندار تھا۔ میں نے حیرانگی کا اظہار کیا کہ مجھے ان لوگوں سے بڑا محل کیوں دیا جارہا ہے؟ کہا گیا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان لوگوں نے ثواب کی امید پر اپنا مال راہ خدا میں دیا جبکہ تم نے وہ مال پھر راہ خدا میں خرچ کر دیا اور تم اپنے نفس کا محاسبہ کرتے رہے اور بارگاہ خداوندی میں اس کے قبول ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں فکر میں مبتلا رہے لہذا تمہیں ان سے دو گنا اجر دیا گیا ہے۔"[1]

تبصرہ:

سورہ حشر کی یہ آیت مبارکہ اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ "محاسبہ نفس" محض کوئی صوفیانہ خیال نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کا صریح اور براہِ راست حکم ہے۔ آیت میں "کل کے لیے آگے کیا بھیجا" کے الفاظ انسان کو ہر وقت چوکنا رہنے کا سبق دیتے ہیں کہ وہ دنیا کی مصروفیات میں گم ہونے کے بجائے، اپنی آخرت کی تیاری کا روزانہ کی بنیاد پر جائزہ لے۔

دوسری جانب، حضرت جنید بغدادیؒ کا واقعہ اس بات کی بہترین عملی مثال ہے کہ محض نیک عمل کر لینا ہی کافی نہیں ہوتا، بلکہ عمل کرنے کے بعد اپنی نیت کو ٹٹولنا اور اس کی قبولیت کی فکر کرنا اصل 'محاسبہ' ہے۔ آپؒ نے رقم تو مجاہدین میں بانٹ دی، لیکن پھر بھی نفس کا جائزہ لیتے رہے کہ کہیں مجھ سے کوئی غلطی تو نہیں ہوئی۔ یہی کڑی نگرانی اور فکر انسان کے عمل کا درجہ کئی گنا بڑھا دیتی ہے۔

عصری معنویت:

موجودہ زمانے میں اگر ہم کوئی نیکی کرتے بھی ہیں، تو ہمارا زیادہ تر زور اس کے دکھاوے (تشہیر) پر ہوتا ہے اور ہم نیکی کر کے بے فکر ہو جاتے ہیں۔ دورِ جدید میں محاسبہ نفس کی اصل ضرورت یہی ہے کہ ہم اپنے ہر عمل، چاہے وہ بظاہر کتنا ہی نیک کیوں نہ ہو، کے بعد اپنے دل کا جائزہ لیں۔ آج کے انسان کو یہ سمجھنے کی سخت ضرورت ہے کہ حقیقی کامیابی عمل کی کثرت یا دکھاوے میں نہیں، بلکہ عمل کے بعد اپنے نفس کی کڑی نگرانی اور اللہ کے حضور جوابدہی کے احساس (تقویٰ) میں پوشیدہ ہے۔

نفس میں زہد اختیار کرنا

"خواہشِ نفس میں رغبت رکھنا دنیا کی حقیقت ہے اگرچہ بندہ مال میں زُہد اختیار کرنے والا ہو، اس طرح کہ اسے مال میں تو زُہد کی دولت عطا ہو مگر وہ نفسانی خواہش میں زہد سے محروم ہو۔ اس لیے کہ بعض اوقات بندے کو ایک شے میں تو زُہد کی دولت ملتی ہے مگر دوسری شے میں نہیں ملتی۔ جیسا کہ بندہ بیان کے معاملے میں تو بے رغبتی برتے مگر لباس کے معاملے میں بے رغبتی کا مظاہرہ نہ کرے۔ اسی طرح تعریف میں زہد اختیار کرے مگر مال میں زہد کا مظاہرہ نہ کرے۔ بعض اوقات اسے مال میں زہد عطا ہوتا ہے مگر نفسانی خواہش کے غلبہ کی وجہ سے اس کے منصب میں زہد عطا نہیں ہوتا۔ چنانچہ جب اسے نفسانی خواہش میں زہد عطا ہو خواہ وہ کیسی ہی ہو تو گویا اسے دنیا میں زہد کی حقیقت مل گئی۔ اسے ہی نفس میں زہد اختیار کرنا کہتے ہیں۔ کیونکہ نفس رغبت کی اصل ہے اور اس کی وجہ سے زُہد اپنایا جاتا ہے اور فطری طور پر اس کی محبت مرغوب ہوتی ہے جبکہ نفسانی خواہش نفس کی روح ہے گویا یہ ایک مُردار نفس ہے جس میں کوئی روح نہیں، ایسا ایمان کے داخلے کے وقت ہوتا ہے کہ وہ اس خواہش نفس کی آگ کو بجھا دیتا ہے اور یوں نفس کی روح اس سے جدا ہو جاتی ہے۔ اس کی شہوتیں ختم ہو جاتی ہیں اور اس کی موت میں دل کی حیات مُضمَر ہوتی ہے، یہی عظیم زندگی ہے اور یہی مقام فنا ہے جس کی جانب صدیقین نے اشارہ کیا ہے۔"[2]

تبصرہ:

اس اقتباس میں انسانی نفسیات اور روحانیت کا ایک بہت ہی باریک اور اہم اصول بیان کیا گیا ہے۔ اس کا لبِ لباب یہ ہے کہ سچا "زہد" (دنیا سے بے رغبتی) صرف مال و دولت اور ظاہری چیزوں کو چھوڑ دینے کا نام نہیں، بلکہ اپنے نفس کی اندرونی اور چھپی ہوئی خواہشات کو ختم کرنے کا نام ہے۔ بعض اوقات انسان مال کو تو ٹھکرا دیتا ہے لیکن شہرت، عہدے، اور لوگوں کی تعریف کا بھوکا بن جاتا ہے۔ اصل زہد یہ ہے کہ انسان کا دل ہر طرح کی نفسانی خواہشات سے آزاد ہو جائے، کیونکہ جب نفس کی بری خواہشات مرتی ہیں، تب ہی انسان کے دل کو سچی اور حقیقی زندگی نصیب ہوتی ہے۔

---

[1] ۔ قادری، محمد مسعود، حضرت جنید بغدادی کے 100 واقعات (ناشر: اکبر بک سیلرز زبیدہ سنٹر لاہور)، ص:28

[2] ۔ شیخ ابو طالب مکی، قوت القلوب مترجم، (ناشر: مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی، س:2015ء) ج:2،، ص:556

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

عصرِ حاضر میں محاسبہ نفس کی اہمیت:

آج کے دور میں اس تصور کو سمجھنے اور اس پر اپنا محاسبہ کرنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ موجودہ زمانے، خصوصاً سوشل میڈیا اور دکھاوے کے دور میں، ہم بظاہر تو دین داری اپنا لیتے ہیں، نیک کاموں میں مال بھی خرچ کر دیتے ہیں، لیکن ہمارے اندر "ناموری، منصب، اور لوگوں کی واہ واہ" کی خواہش پوری طرح زندہ رہتی ہے۔ آج کا انسان مال کے فتنے سے تو شاید بچ جائے، لیکن شہرت اور مقبولیت کی ہوس کا شکار بڑی آسانی سے ہو جاتا ہے۔

عصرِ حاضر میں "محاسبہ نفس" کا سب سے اہم اور مشکل مرحلہ یہی ہے کہ انسان روزانہ اپنے اندر جھانک کر دیکھے کہ اس کی نیکیوں اور قربانیوں کے پیچھے کہیں نفس کی کوئی چھپی ہوئی خواہش تو کام نہیں کر رہی؟ کیا وہ واقعی دل سے دنیا سے بے رغبت ہے یا صرف اپنی پسند کی چیزوں (جیسے لباس یا تعریف) میں الجھا ہوا ہے؟ جب تک انسان ان باریک اور پوشیدہ نفسانی خواہشات کا کڑا محاسبہ کر کے انہیں ختم نہیں کرے گا، وہ دورِ حاضر کے فتنوں سے بچ کر اس روحانی بلندی (مقامِ فنا) تک نہیں پہنچ سکتا جس کا ذکر اس اقتباس میں کیا گیا ہے۔

نفسِ امارہ سے حفاظت

ارشاد باری تعالیٰ:

"وَمَآ اُبَرِّئُ نَفۡسِىۡ ۚ اِنَّ النَّفۡسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوۡٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىۡ ؕ اِنَّ رَبِّىۡ غَفُوۡرٌ رَّحِيۡمٌ"[1]

اور میں اپنے نفس کو بے قصور نہیں بتاتا بے شک نفس تو برائی کا بڑا حکم دینے والا ہے مگر جس پر میرا رب رحم کرے بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے۔

یہ آیت بتاتی ہے کہ انسان کا نفس برائی کی طرف مائل کرتا ہے، لہٰذا مستقل نگرانی کے بغیر اصلاح ممکن نہیں۔

حضرت جنید بغدادیؒ نفس کی بیماری سے متعلق بیان فرماتے ہیں:

"حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں کہ میں ایک رات اپنے معمول کے وظائف کے لئے بیدار ہوا تو مجھے وہ حلاوت اور لذت محسوس نہ ہوئی جو مجھے مناجات کے وقت حاصل ہوتی تھی، میں حیران تھا اور میں نے سونے کا ارادہ کیا مگر میں سونہ سکا۔ میں بیٹھ گیا مگر بیٹھ نہ سکا پھر میں نے دروازہ کھولا اور گھر سے باہر نکلا۔ میری نگاہ ایک شخص پر پڑی جو چوغے میں لپٹا راستہ میں پڑا تھا۔ اس نے میری آہٹ سنی تو سر اٹھایا اور کہا: اے ابوالقاسم! اتنی دیر لگا دی۔

میں نے کہا ہمارے درمیان کوئی وعدہ نہ تھا۔ وہ بولے۔ کیوں نہیں؟ میں نے دلوں کو حرکت دینے والے اللہ عزوجل سے دعا کی وہ آپ کے دل کو حرکت دے۔

حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں کہ میں نے کہا اللہ عزوجل نے ایسا کر دیا اور کیا آپ کو اس کی خبر نہ تھی؟ وہ بولے: نفس کی بیماری کب دوا بن سکتی ہے؟ حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں کہ میں نے کہا میں تو اپنی نفسانی خواہشات کی مخالفت کرنے والا ہوں اور میری یہ مخالفت اس کی بیماری کی دوا بن جاتی؟ یہ سن کر انہوں نے اپنے نفس کی جانب توجہ کی اور نفس سے کہا: تم نے سنا نہیں میں نے تمہیں سات مرتبہ یہ جواب دیا تھا مگر تو نے جنیدؒ کے علاوہ کسی کا جواب سننے سے انکار کر دیا تھا اب تو سن چکا۔ حضرت جنید بغدادی علیہ فرماتے ہیں پھر وہ وہاں سے چلے گئے اور میں انہیں نہیں جانتا تھا اور نہ ہی مجھے دوبارہ ان کے متعلق کوئی آگاہی ہوئی۔"[2]

تبصرہ:

سورہ یوسف کی اس آیت میں انسانی فطرت کی ایک بہت بڑی حقیقت بیان کی گئی ہے کہ نفس (نفسِ امارہ) ہمیشہ برائی کی طرف ہی دھکیلتا ہے۔ کوئی بھی انسان، چاہے وہ کتنا ہی نیک کیوں نہ ہو، مسلسل نگرانی اور اللہ کی رحمت کے بغیر اس کے فریب سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔ حضرت جنید بغدادیؒ کا واقعہ اس حقیقت کی بہترین عملی تشریح ہے کہ نفس کی بیماریوں کا واحد اور سب سے کارگر علاج اس کی ناجائز خواہشات کی سختی سے مخالفت کرنا ہے۔

عصری معنویت:

آج کے مشینی اور ڈیجیٹل دور میں قدم قدم پر ایسی کشش اور فتنہ موجود ہے جو نفسِ امارہ کو مسلسل برائی پر اکساتا ہے۔ آج کا مادی معاشرہ انسان کو یہ سکھاتا ہے کہ "جو دل چاہے وہ فوراً کرو" (خواہشات کی اندھی پیروی)، اور یہی سوچ انسانیت کی روحانی تباہی کا سب سے بڑا سبب ہے۔ ان پر فتن حالات میں نفس کی بغاوت کو روکنے کے لیے

---

[1]۔ القرآن، الیوسف، 12: 53

[2]۔ قادری، محمد مسعود، حضرت جنید بغدادی کے 100 واقعات (ناشر: اکبر بک سیلرز زبیدہ سنٹر لاہور)، ص: 97

'محاسبہ نفس' ایک انتہائی طاقتور اور ناگزیر ہتھیار ہے۔ آج کے دور میں اخلاقی اور روحانی بقا اسی میں ہے کہ انسان روزانہ کی بنیاد پر اپنے اندر اٹھنے والی خواہشات کو پرکھے، اور جو خواہش اللہ کے حکم کے خلاف ہو، نفس کی مخالفت کرتے ہوئے اسے دبا دے۔ یہی نفسِ امارہ کے شر سے بچنے کا سچا اور آزمودہ راستہ ہے۔

محاسبۂ نفس کی ضرورت: حدیثِ نبوی ﷺ میں

حضور ﷺ نے فرمایا:

"قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا ثُمَّ تَمَنَّى عَلَى اللهِ۔"[1]

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: عقلمند وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے، اور موت کے بعد کی زندگی کے لیے عمل کرے، اور عاجز وہ ہے جو اپنے نفس کو خواہشوں پر لگا دے، پھر اللہ تعالیٰ سے تمنائیں کرے۔

حضرت جنید بغدادیؒ کی تعلیم:

"حضرت جنید بغدادی علیہ الرحمہ سے لوگوں نے دریافت فرمایا کب اختیار کرنی چاہیے تو آپ نے ارشاد فرمایا تنہائی اس وقت اختیار کرنی چاہیے جس وقت تم کو اپنے نفس سے تنہائی حاصل ہو جائے۔"[2]

" حضرات جنید بغدادیؒ کی خانقاہ میں ایک مرتبہ ایک فقیر آیا جس نے سیاہ رنگ کی گوڈری پہن رکھی تھی۔ آپؒ نے اس سے سیاہ پوشی کی وجہ دریافت فرمائی تو اس نے کہا میرا خدا وفات پا گیا۔ آپ نے اس کی بات سنی تو اسے تین مرتبہ حکم دیا کہ وہ اسی وقت خانقاہ سے باہر نکل جائے۔ وہ فقیر خانقاہ سے باہر نہ گیا۔ جب آپؒ نے چوتھی مرتبہ اسے خانقاہ سے باہر نکل جانے کا حکم دیا تو اس نے اپنے مفہوم کی وضاحت کرتے ہوئے کہا: میرا نفس مظہر خدا ہے، اور میں نے اپنے نفس کو قتل کر دیا ہے لہذا اس کے سوگ میں سیاہ پوشی اختیار کئے ہوئے ہیں۔"[3]

تبصرہ:

مذکورہ حدیثِ مبارکہ میں 'عقلمندی' اور 'ناکامی' کا جو معیار مقرر کیا گیا ہے، وہ دنیاوی سوچ سے بالکل مختلف ہے۔ اس حدیث کی رو سے اصل عقلمند وہ ہے جو روزانہ اپنا محاسبہ کرے اور آخرت کی فکر کرے۔ اس کے برعکس، جو شخص اپنے نفس کو مادر پدر آزاد چھوڑ دے اور پھر اللہ کی رحمت سے جھوٹی امیدیں لگائے، وہ دراصل سب سے بڑا بے وقوف اور عاجز انسان ہے۔

حضرت جنید بغدادیؒ کے دونوں اقوال و واقعات اسی حدیث کی بہترین عملی تفسیر ہیں۔ ان سے یہ گہرا سبق ملتا ہے کہ سچی خلوت (تنہائی) لوگوں سے دور بھاگنے کا نام نہیں، بلکہ اپنے دل کو نفس کی بری خواہشات سے کاٹ لینے کا نام ہے۔ فقیر کے واقعے میں 'نفس کو خدا سمجھنے' سے مراد یہ ہے کہ جب انسان اپنی خواہشات کا غلام بن جاتا ہے، تو گویا وہ نفس کو ہی اپنا رب بنا لیتا ہے۔ لہٰذا، جس انسان نے اپنے اندر کے اس سرکش نفس کو مار لیا (یعنی اس کی ناجائز خواہشات کو سختی سے کچل دیا)، اس نے حقیقی روحانی زندگی پالی۔

عصرِ حاضر میں محاسبہ نفس کی ضرورت:

آج کے دنیا پرست دور میں اس حدیث اور اقوال کی اہمیت کہیں زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ آج کا انسان دنیاوی ڈگریوں اور دولت کے انبار کو عقلمندی سمجھتا ہے، جبکہ وہ اپنی نفسانی خواہشات کا بدترین غلام بن چکا ہے۔ آج کے دور میں ہم گناہوں پر گناہ کرتے ہیں اور یہ کہہ کر دل کو تسلی دے لیتے ہیں کہ "اللہ بڑا غفور و رحیم ہے"۔ یہ وہی خود فریبی اور جھوٹی امید ہے جس سے حدیثِ پاک میں منع فرمایا گیا ہے۔ عصرِ حاضر کی سب سے بڑی ضرورت یہ ہے کہ انسان ہجوم اور سوشل میڈیا کی اس الجھی ہوئی دنیا میں

---

[1]۔ ابو عبداللہ محمد بن یزید بن ماجہ، امام، شرح سنن ابن ماجہ، شارح: محمد لیاقت علی رضوی (مکتبہ: شبیر برادرز زبیدہ سنٹر لاہور، س:215ء)، ج:6، کتاب الزہد، ص:756، رقم:4259

[2]۔ رضوی، عبد المجتبیٰ، مولانا، تذکرہ مشائخ قادریہ رضویہ (ناشر: اکبر بک سیلرز لاہور، س: مارچ 2018ء)، ص:214

[3]۔ قادری، محمد مسعود، حضرت جنید بغدادی کے 100 واقعات (ناشر: اکبر بک سیلرز زبیدہ سنٹر لاہور)، ص:70

اپنے لیے کچھ وقت نکالے اور تنہائی میں بیٹھ کر اپنا محاسبہ کرے۔ یہ سوچے کہ کہیں اس نے بھی اپنی خواہشات کو اپنا خدا تو نہیں بنا رکھا؟ دورِ جدید کے فتنوں سے بچنے اور سچی کامیابی پانے کا واحد راستہ یہی ہے کہ ہم جھوٹی امیدوں پر جینے کے بجائے، روزانہ اپنے نفس کی کڑی نگرانی کریں اور اسے قابو میں رکھیں۔

یہ مفہوم قرآنِ کریم کی اس آیت سے واضح ہوتا ہے:

"اَفَرَءَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ اِلٰهَهٗ هَوٰىهُ۔"[1]

یعنی جس نے اپنی خواہش کو اپنا معبود بنالیا۔

یہاں لفظ (مظہر) حقیقی یا فلسفیانہ معنی میں نہیں بلکہ مجازاً استعمال ہوا ہے۔

اہلِ سنّت کے عقیدے کے مطابق: نہ نفس اللہ کا مظہر ہے، نہ انسان میں الوہیت ظاہر ہوتی ہے۔ ہاں اتنا ضرور احادیث مبارکہ سے ملتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل ہو جانے پر انسان کے ہر ہر قول اور فعل میں اللہ کی رضا شامل ہو جاتی ہے۔ اسی لیے حضرت جنیدؒ نے ایسے الفاظ کے استعمال کو پسند نہیں فرمایا اگرچہ فقیر کا باطنی مقصد نفس کشی اور تزکیہ تھا۔ یہ واقعہ حضرت جنید بغدادیؒ کے تصوفی منہج کو واضح کرتا ہے۔

دل کی اصلاح کا تعلق خود احتسابی سے ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"وعن وابصة بن معبد ان رسول الله ﷺ قال:یاوابصة جئت تسال عن البروالإثم؟قلت:نعم قال:فجمع اصابعه فضرب صدره وقال:استفت نفسك استفت قلبك ثلاثا البرما اطمانت إليه النفس واطمان إليه القلب والإثم ماحاك فی النفس وترددفی الصدروإن افتاك الناس۔"[2]

ترجمہ: وابصہ بن معبد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "وابصہ! تم نیکی اور گناہ کی تعریف پوچھنے آئے ہو؟" میں نے عرض کیا، جی ہاں، راوی بیان کرتے ہیں، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی انگلیاں اکٹھی کیں اور میرے سینے پر ہاتھ مارتے ہوئے فرمایا: "اپنے نفس سے پوچھو، اپنے دل سے پوچھو۔" آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے تین بار فرمایا۔ اور پھر فرمایا: "نیکی وہ ہے جس پر نفس اور دل مطمئن ہو جائے، جبکہ گناہ یہ ہے کہ وہ تیرے نفس میں کھٹکے اور دل میں تردد پیدا کرے اگرچہ لوگ تجھے فتوی دیں۔

روزانہ و مسلسل جائزہ

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

"یٰۤاَیُّهَاالَّذِیْنَ اٰمَنُوااتَّقُوااللّٰهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَ اتَّقُوااللّٰهَؕ اِنَّ اللّٰهَ خَبِیْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ۔"[3]

ترجمہ: اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر جان دیکھے کہ اس نے کل کے لیے آگے کیا بھیجا ہے اور اللہ سے ڈرو بیشک اللہ تمہارے اعمال سے خوب خبردار ہے۔

دوسرے مقام پر فرمایا:

"فَلَا تُزَكُّوْۤا اَنْفُسَكُمْؕ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقٰى۔"[4]

تو آپ اپنی جانوں کو ستھرا نہ بتاؤ وہ خوب جانتا ہے جو پرہیزگار ہیں۔

"کسی صاحب بصیرت شخص سے سوال کیا گیا کہ برا سچ کون سا ہے؟ اس نے جواب دیا اپنے نفس کی تعریف کرنا بدترین سچ ہے۔ مناظرہ کرنے والا اپنی قوتِ بیان کی اور مخالفین پر اپنی برتری کی تعریف کیا ہی کرتا ہے، بلکہ مناظرہ کے دوران وہ اس طرح کے دعوے کر بیٹھتا ہے کہ بھلا فلاں بات مجھ پر کس طرح مخفی رہ سکتی ہے یا یہ کہ میں مختلف علوم کا ماہر ہوں احادیث کا حافظ ہوں اصول کے باب میں میرا کوئی حریف نہیں ہے۔ اس طرح کے دعوے کبھی تو محض شیخی کے طور پر کہتا ہے اور کبھی اپنی

---

[1] ۔ القرآن، الجاثیہ، 45: 23

[2] ۔ الشیخ عبدالستار الحماد، مشکوۃ المصابیح، (موسوعۃ القرآن والحدیث آن لائن ویب سائٹ) کتاب البیوع، حدیث نمبر: 2774

[3] ۔ القران، الحشر، 59: 18

[4] ۔ القران، النجم، 53: 32

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

تقریروں کو مقبول بنانے کیلئے ایسا کرتا ہے لاف زنی شرعاً بھی ممنوع ہے اور عقلاً بھی۔"[1]

تبصرہ:

مذکورہ بالا احادیث، آیات اور امام غزالیؒ کا قول محاسبہ نفس کے چند انتہائی نازک اور اہم پہلوؤں کو اجاگر کرتے ہیں۔ حضرت وابصہؓ کی حدیث اس بات کی شاندار دلیل ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر ہی ایک "فطری عدالت" (ضمیر) قائم کر دی ہے۔ کوئی عمل ٹھیک ہے یا غلط، اس کا سب سے بڑا فیصلہ انسان کا اپنا دل کرتا ہے۔ بیرونی فتوے یا لوگوں کی باتیں انسان کو وقتی تسلی تو دے سکتی ہیں، لیکن دل کی بے چینی بتا دیتی ہے کہ کوئی عمل گناہ ہے۔

دوسری جانب سورہ حشر اور سورہ النجم کی آیات، اور امام غزالیؒ کا قول انسان کو اس کی سب سے بڑی روحانی بیماری یعنی "خود پسندی اور اپنی تعریف خود کرنے" سے خبردار کرتے ہیں۔ اپنا محاسبہ کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ انسان نیکیاں کر کے خود کو پارسا اور دوسروں سے بہتر سمجھنے لگے۔ اپنی نیکی، علم یا قابلیت کا چرچا کرنا انسان کے باطنی غرور کو ظاہر کرتا ہے جو اس کے اعمال کو ضائع کر دیتا ہے۔

عصر حاضر میں محاسبہ نفس کی ضرورت:

آج کے موجودہ دور اور بالخصوص 'سوشل میڈیا' کے زمانے میں ان ارشادات پر عمل کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ آج ہم اپنے ہر غلط کام کے لیے نت نئے حیلے اور جواز (فتوے) تو ڈھونڈ لیتے ہیں لیکن اپنے دل کی کھٹک کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اسی طرح، آج ہر شخص اپنی نیکیوں، علم اور کامیابیوں کی تشہیر کر کے لوگوں سے داد (لائکس اور کمنٹس) وصول کرنے کی دوڑ میں لگا ہوا ہے، جو کہ صریحاً خود پسندی اور ریاکاری ہے۔

عصر حاضر میں 'محاسبہ نفس' کا تقاضا یہ ہے کہ انسان دنیا کے دکھاوے اور خودستائی (اپنی تعریف آپ کرنے) کے مرض سے باہر نکلے۔ وہ روزانہ رات کو سوتے وقت اپنے اعمال کا جائزہ لے کر آخرت کی فکر کرے، اور اپنے غلط کاموں پر لوگوں کے فتوے ڈھونڈنے کے بجائے اپنے ضمیر کی آواز سنے۔ سچا محاسبہ یہی ہے کہ انسان خود کو پارسا سمجھنے کے بجائے ہمیشہ عاجزی اختیار کرے، کیونکہ حقیقی پرہیزگاری کا علم صرف اللہ کو ہے۔

تفسیر صراط الجنان

تفسیر صراط الجنان میں مذکور اس آیت مبارکہ کی تفسیر کا خلاصہ درج ذیل ہے:

"اللہ تعالیٰ ایمان والوں کو نصیحت فرماتا ہے کہ ہر معاملے میں چاہے کوئی کام کر رہے ہوں یا کسی کام سے رک رہے ہوں۔ ہمیشہ اللہ سے ڈرتے رہو۔ ہر شخص یہ بھی دیکھے کہ اس نے اپنی آخرت کے لیے کیا تیاری کی ہے یعنی جو عمل آج کیے جا رہے ہیں وہ کل قیامت میں سامنے آئیں گے۔ اللہ ہر چیز کو دیکھ رہا ہے اس لیے گناہ کرتے ہوئے ہمیشہ یہ سوچ لو کہ اللہ ہمیں دیکھ رہا ہے اور قیامت کے دن اس کا حساب بھی ہو گا۔

مراقبہ کی اصل حقیقت

اس آیت سے معلوم ہوا کہ انسان کا اپنے اعمال پر غور کرنا بہت اہم ہے۔ ایک لمحے کا سچا اور گہرا غور و فکر کئی سال کی عبادت سے بہتر ہو سکتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: کہ آخرت کے بارے میں کچھ دیر سوچنا ساٹھ سال کی عبادت سے بہتر ہے۔ یہی مراقبہ ہے یعنی انسان اپنے دل، نیت اور عمل پر مسلسل نظر رکھے۔ امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ مراقبہ کا مطلب ہے اپنی نگہبانی کرنا جیسے کوئی انسان اپنا مال کسی شریک کے پاس رکھ کر بھی پوری طرح بے فکر نہیں ہوتا بلکہ بار بار دیکھتا ہے کہ معاملہ صحیح چل رہا ہے۔ اسی طرح انسان پر لازم ہے کہ اپنے نفس پر نظر رکھے۔ اگر انسان نفس سے غافل ہو جائے تو نفس اسے خواہشات میں کھینچ لے جاتا ہے اور نافرمانی کی طرف مائل کر دیتا ہے۔ مراقبہ کی حقیقت یہ ہے کہ انسان یقین رکھے کہ اللہ اس کی ہر حرکت، ہر سوچ اور ہر نیت کو جانتا ہے۔ اگر کوئی شخص یہ ایمان رکھتا ہو کہ اللہ سب کچھ دیکھتا ہے پھر بھی وہ نافرمانی کرے تو یہ اس کی بے شرمی اور جرأت کی علامت ہے۔

(1) حضرت عمر فاروقؓ کا مراقبہ

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضرت عمرؓ کو باغ میں دیوار کے پیچھے خود سے کہتے سنا: اے عمر! تم بڑے منصب پر ہو اللہ سے ڈرتے رہو اگر نہ ڈرو گے تو اللہ کا عذاب سخت ہے۔ یہ ان کی مسلسل خود احتسابی تھی کہ کہیں منصب اُن کو غرور یا غفلت میں نہ ڈال دے۔

[1] ۔ غزالی، ابو حامد محمد، امام، احیاء علوم الدین مترجم، مترجم: ندیم الواجدی، (مکتبہ: دارالاشاعت - کراچی)، ج:1، ص:100

(2)حضرت عثمان غنیؓ کی قبر پر گریہ

حضرت عثمانؓ جب قبر پر آتے تو اتنا روتے کہ داڑھی مبارک بھگو دیتے۔لوگوں نے پوچھا کہ جنت و دوزخ کے ذکر پر اتنا نہیں روتے، قبر پر کیوں؟ آپ نے فرمایا: میں نے نبی ﷺ سے سنا ہے کہ قبر آخرت کی پہلی منزل ہے۔ اگر انسان یہاں کامیاب ہو گیا تو آگے سب آسان ہو گا اور اگر یہاں ناکام ہوا تو آگے سب کچھ بہت مشکل ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: میں نے قبر سے زیادہ ہولناک منظر کوئی نہیں دیکھا۔

(3)حضرت علی المرتضیٰؓ کا رات میں رونا

حضرت ضرارؓ فرماتے ہیں کہ میں نے کئی بار حضرت علیؓ کو دیکھا کہ رات کی تنہائی میں محراب میں بیٹھے کانپ رہے ہوتے، داڑھی تھامی ہوتی اور بے اختیار اللہ کو پکارتے: اے میرے رب! اے میرے رب! پھر دنیا کو مخاطب کرتے: اے دنیا! کیا مجھے بہکانے آئی ہے؟ میں نے تجھے تین طلاقیں دی ہیں۔ تجھے چھوڑ دیا ہے۔ تو فانی ہے، تیرا حسن دھوکا ہے اور تیرا دکھ جھیلنا آسان ہے۔ پھر فرماتے: ہائے افسوس! زادِ راہ کم ہے، سفر لمبا ہے اور راستہ خوفناک ہے۔ یہ آخرت کے خوف اور مسلسل مراقبے کی بہترین مثال تھی۔"[1]

تبصرہ:

مذکورہ بالا تفسیر اور خلفائے راشدینؓ کے واقعات سے یہ حقیقت روزِ روشن کی طرح عیاں ہوتی ہے کہ 'محاسبہ نفس' کا اعلیٰ ترین درجہ 'مراقبہ' ہے۔ مراقبے کا آسان مطلب یہ ہے کہ انسان کے دل میں ہر لمحہ یہ احساس زندہ رہے کہ میرا اللہ مجھے دیکھ رہا ہے۔ امام غزالیؒ نے کتنی خوبصورت اور عام فہم مثال دی ہے کہ جس طرح انسان اپنے کاروباری حصے دار (پارٹنر) پر اندھا اعتماد کرنے کے بجائے اس کے کاموں کی مسلسل نگرانی کرتا ہے، بالکل اسی طرح انسان کو اپنے نفس کی بھی ہر وقت کڑی نگرانی کرنی چاہیے۔ خلفائے راشدینؓ (حضرت عمرؓ، حضرت عثمانؓ اور حضرت علیؓ) کے واقعات اس بات کی سب سے بڑی عملی دلیل ہیں کہ انسان کا روحانی مرتبہ کتنا ہی بلند کیوں نہ ہو، یا وہ دنیا کے کتنے ہی بڑے عہدے پر کیوں نہ فائز ہو، اس کے دل سے آخرت کا خوف اور قبر کی فکر کبھی نہیں نکلنی چاہیے۔

عصرِ حاضر میں مراقبے اور فکرِ آخرت کی ضرورت:

آج کے پرفتن اور مادی دور میں انسان کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ وہ دنیا کی رنگینیوں، عہدوں کی ہوس اور مال و دولت کی دوڑ میں اندھا ہو کر موت اور قبر کی منزل کو بالکل فراموش کر چکا ہے۔ آج معاشرے میں گناہوں، دھوکے اور نافرمانیوں کی کثرت کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ ہمارے دلوں سے اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا یقین اور آخرت کا خوف نکل گیا ہے۔ دورِ جدید کی چکاچوند بالکل اسی دھوکے کی طرح ہے جس سے حضرت علیؓ نے پناہ مانگی تھی۔ ان حالات میں، عصرِ حاضر کے انسان کے لیے یہ انتہائی ناگزیر ہے کہ وہ روزانہ اپنی تیز رفتار اور مصروف زندگی میں سے کچھ وقت نکال کر تنہائی میں بیٹھے اور اپنی موت، قبر اور کل قیامت کے دن اللہ کے سامنے کھڑے ہونے پر غور کرے۔ یہی وہ سچا مراقبہ اور محاسبہ ہے جو آج کے انسان کو نفسانی خواہشات کی غلامی سے نکال کر سیدھے راستے پر لا سکتا ہے۔

نفس کی خاطر کلام الٰہی کا استعمال

"حضرت جنید بغدادیؒ کے پاؤں میں ایک مرتبہ شدید درد ہوئی اور جب تکلیف حد سے بڑھ گئی اور ناقابل برداشت ہو گئی تو آپؒ نے ایک مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کیا۔ دم کرنے کے بعد پاؤں کی تکلیف ختم ہو گئی۔ اس وقت ندائے غیبی آئی۔ اے جنید! تجھے اس بات پر شرمندگی نہیں کہ تو نے اپنے نفس کی خاطر ہمارے کلام کا استعمال کیا۔ حضرت جنید بغدادیؒ نے ندائے غیبی سنی تو کانپ اٹھے اور شرمندگی محسوس کی اور آپؒ کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے اور آپ وہ اسی وقت اللہ عزوجل سے معافی کے خواستگار ہوئے۔"[2]

اسلامی تہذیب میں داخلی تربیت کی بنیاد

" لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَیْنِ یَدَیْهِ وَ مِنْ خَلْفِهٖ یَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا یُغَیِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى یُغَیِّرُوْا مَا

---

[1] ۔القادری، ابو صالح محمد قاسم، مفتی، صراط الجنان فی تفسیر القرآن (ناشر: مکتبۃ المدینہ فیضان مدینہ محلہ سوداگران پرانی سبزی منڈی کراچی، س: مئی 2017ء)، ج:10، ص:89-90-91

[2] ۔ قادری، محمد مسعود، حضرت جنید بغدادی کے 100 واقعات (ناشر: اکبر بک سیلرز زبیدہ سنٹر لاہور)، ص:76

بِاَنْفُسِهِمْ ؕ وَ اِذَاۤ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚ وَ مَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ۔"[1]

ترجمہ: آدمی کے لیے بدلی والے فرشتے ہیں اس کے آگے اور پیچھے کہ بحکمِ خدا اس کی حفاظت کرتے ہیں بے شک اللہ کسی قوم سے اپنی نعمت نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنی حالت نہ بدل دیں اور جب اللہ کسی قوم سے برائی چاہے تو وہ پھر نہیں سکتی اور اس کے سوا ان کا کوئی حمایتی نہیں۔

تفسیر تدبر قرآن میں اپنی حالت کو تبدیل کرنے کے متعلق مذکور ہے:

"إِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۔

اب یہ قوموں کے عذاب کے معاملے میں اصل سنت اللہ کی وضاحت فرمادی کہ اللہ تعالیٰ اپنا معاملہ کسی قوم کے ساتھ اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک وہ قوم خود اپنی روش میں تبدیلی نہ کرلے۔ جب قوم خود اپنی روش بدل لیتی ہے اور تنبیہ و انذار کے باوجود متنبہ نہیں ہوتی تو اللہ تعالیٰ اس پر وہ عذاب بھیجتا ہے جس کو کوئی طاقت بھی دفع نہیں کرسکتی۔ مطلب یہ ہے کہ عذاب کی نشانیوں کا مطالبہ کرنے کے بجائے اس سنت الٰہی کی روشنی میں اپنے حالات کا جائزہ لو۔ اگر تم نے خود اپنی روش بدل لی ہے تو بس سمجھ لو کہ خدا کا تمھارے ساتھ جو معاملہ اب تک رہا ہے اب اس کے بدلنے میں بھی دیر نہیں ہے اور یہ بات بھی یاد رکھو کہ جب خدا کسی قوم پر عذاب بھیجنے کا فیصلہ کرلیتا ہے تو اس قضائے مبرم کو ٹالنے کا بوتا کسی میں نہیں ہوتا۔ تمھارے سارے اصنام خیالی اور سارے قلعے اور دمدمے ہوا ہو جائیں گے۔"[2]

تبصرہ:

سورہ الرعد کی اس مبارک آیت اور مفتی امین احسن اصلاحیؒ کی تفسیر سے اسلامی تہذیب کا ایک بنیادی اور اٹل اصول سامنے آتا ہے کہ کسی بھی فرد یا قوم کی تقدیر اور اس کا زوال و عروج باہر کے حالات سے نہیں، بلکہ اس کے اپنے اندر کی تبدیلی سے جڑا ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا یہ قانونِ مکافات ہے کہ وہ کسی قوم سے اپنی نعمتیں اس وقت تک نہیں چھینتا جب تک وہ خود اپنی فکری اور عملی روش کو نہ بادل لیں۔ اس آیت سے براہِ راست 'محاسبہ نفس' کا درس ملتا ہے کہ انسان بیرونی حالات یا دوسروں پر تنقید کرنے کے بجائے پہلے اپنی ذات اور اپنے اعمال کا جائزہ لے۔

عصرِ حاضر میں اجتماعی و انفرادی محاسبے کی ضرورت:

آج کے دور میں جب ہم مسلم معاشروں اور مجموعی طور پر پوری انسانیت کو زوال، فتنوں، اخلاقی گراوٹ اور طرح طرح کی آزمائشوں میں گھرا ہوا دیکھتے ہیں، تو اس الٰہی اصول کی ضرورت دوچند ہو جاتی ہے۔ المیہ یہ ہے کہ آج کا انسان اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کا اعتراف کرنے کے بجائے تمام تر ناکامیوں کا ذمہ دار بیرونی حالات، حالاتِ حاضرہ یا دوسروں کو ٹھہراتا ہے۔

عصرِ حاضر میں اس آیت کا تقاضا یہ ہے کہ اجتماعی اصلاح سے پہلے انفرادی سطح پر 'محاسبہ نفس' کا احیاء کیا جائے۔ جب تک ہر فرد اپنی ذاتی زندگی میں نافرمانی، غفلت اور مادہ پرستی کا راستہ چھوڑ کر خود اپنے اندر تبدیلی نہیں لائے گا، تب تک معاشرے کی اجتماعی حالت نہیں بدل سکتی۔ دورِ جدید کے بحرانوں سے نکلنے کا واحد راستہ یہی ہے کہ ہم الٰہی قانون کو سمجھتے ہوئے محض بے بنیاد امیدوں پر تکیہ کرنے کے بجائے اپنی روش کا خود احتسابی کی عینک سے جائزہ لیں اور قبل اس کے کہ کوئی ناگہانی عذاب آئے، خود کو سچی توبہ اور تزکیہ کے راستے پر ڈال دیں۔

حاصلِ کلام

اس فصل کا خلاصہ یہ ہے کہ موجودہ دور کی تیز رفتار، ڈیجیٹل اور دنیا پرست زندگی نے انسان کو ظاہری مصروفیات میں اس قدر پھنسا دیا ہے کہ وہ اپنے باطن، نیت اور کردار پر توجہ دینا بھول گیا ہے۔ آج انسان سوشل میڈیا، موبائل اسکرین، مقابلہ بازی اور وقتی کامیابی کے دباؤ میں جیتا ہے جس کے نتیجے میں دل کا سکون، روحانی یکسوئی اور اخلاقی مضبوطی کمزور ہو چکے ہے۔ ایسے حالات میں محاسبۂ نفس کی اہمیت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے کیونکہ یہی عمل انسان کو خود سے سوال کرنے، اپنی غلطیوں کو پہچاننے اور اپنی سمت درست کرنے کا شعور دیتا ہے۔ قرآنِ کریم اور احادیثِ نبوی ﷺ اس بات پر زور دیتی ہیں کہ انسان ہر دن یہ دیکھے کہ اس نے اپنی آخرت کے لیے کیا تیاری کی ہے اور یہی اصول حضرت جنید بغدادیؒ کی تعلیمات کا بھی محور ہے۔

---

[1]۔ القرآن، الرعد، 13: 11

[2]۔ اصلاحی، امین احسن، تفسیر تدبر قرآن (مکتبہ: فاران فاؤنڈیشن لاہور، س: نومبر 2009ء)، ج:4، ص:275

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

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

حضرت جنید بغدادیؒ کے افکار کے مطابق حقیقی روحانیت محض ظاہری عبادات یا خانقاہی وابستگی کا نام نہیں بلکہ نفس کی نگرانی، نیت کی اصلاح اور خواہشات کی مخالفت کا مسلسل عمل ہے۔ عصرِ حاضر میں جب گناہ آسان، نیکی مشکل اور نفس کو جواز دینے کے راستے عام ہو چکے ہیں تو محاسبۂ نفس انسان کو اندرونی توازن عطا کرتا ہے اور اسے یاد دلاتا ہے کہ اصل کامیابی اللہ کی رضا میں ہے نہ کہ صرف دنیاوی فائدے میں۔ یہ خود احتسابی انسان کو غرور، ریا، دکھاوے اور نفس پرستی سے بچاتی ہے اور اس کے دل میں جواب دہی کا احساس زندہ رکھتی ہے۔

آج کے فکری انتشار، اخلاقی زوال اور روحانی خلا کے دور میں محاسبۂ نفس ایک عملی ضرورت بن چکا ہے۔ جو شخص روزانہ اپنے دل سے یہ سوال کرتا ہے کہ اس کے قول و فعل اللہ کی مرضی کے مطابق ہیں یا نہیں وہ جدید دور کے فتنوں میں بھی اپنے ایمان اور کردار کی حفاظت کر لیتا ہے۔ یوں محاسبۂ نفس حضرت جنید بغدادیؒ کے منہج کے مطابق عصرِ حاضر میں فرد کی اصلاح، روحانی سکون اور ایک بااخلاق اسلامی معاشرے کی تشکیل کی مضبوط بنیاد ہے۔

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

کتابیات

* القرآن الکریم۔
* ابوعبداللہ محمد بن سلامہ، قاضی، مسند شہاب (مترجم)، مترجم: پروفیسر محمد طارق نعیمی، مکتبہ شبیر برادرز، زبیدہ سنٹر، لاہور، جون 2016ء۔
* ابوعبداللہ محمد بن یزید بن ماجہ، امام، شرح سنن ابن ماجہ، شارح: محمد لیاقت علی رضوی، مکتبہ شبیر برادرز، زبیدہ سنٹر، لاہور، 215ء، ج:6۔
* اصلاحی، امین احسن، تفسیر تدبر قرآن، فاران فاؤنڈیشن، لاہور، نومبر 2009ء، ج:4۔
* القادری، ابوصالح محمد قاسم، مفتی، صراط الجنان فی تفسیر القرآن، مکتبہ المدینہ، فیضان مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، کراچی، مئی 2017ء، ج: 10۔
* الشیخ عبد الستار الحماد، مشکوۃ المصابیح، موسوعۃ القرآن والحدیث آن لائن ویب سائٹ۔
* عطار، فرید الدین، شیخ، تذکرۃ الاولیاء، اردو ترجمہ، الفاروق بک فاؤنڈیشن، 1997ء۔
* غزالی، ابوحامد محمد، امام، احیاء علوم الدین، مترجم: ندیم الواجدی، دارالاشاعت، کراچی، ج:1۔
* قادری، محمد مسعود، حضرت جنید بغدادی کے 100 واقعات، اکبر بک سیلرز، زبیدہ سنٹر، لاہور۔
* محمد امین، ڈاکٹر، اسلام اور تزکیہ نفس: مغربی نفسیات کے ساتھ تقابلی مطالعہ، اردو سائنس بورڈ، 299 اپر مال، لاہور، 2004ء۔
* محاسبۂ نفس (فکرِ مدینہ)، دعوتِ اسلامی آن لائن ویب سائٹ، https://www.dawateislami.net/islamicportal/mahasba/farzuloom/nafse-e-ur#
* رضوی، عبد المجتبیٰ، مولانا، تذکرہ مشائخ قادریہ رضویہ، اکبر بک سیلرز، لاہور، مارچ 2018ء۔
* سنن نسائی، موسوعۃ القرآن والحدیث آن لائن ویب سائٹ، ترقیم شاملہ: 5460۔
* سلیمانی، محمد اشرف خان، پروفیسر، سلوک سلیمانی یا شاہراہِ معرفت، سلیمان اکیڈمی، اشرف منزل نزد اسلامیہ کالج، پشاور یونیورسٹی، 1981ء، ج:1۔
* شیخ ابوطالب مکی، قوت القلوب، مترجم، مکتبہ المدینہ، باب المدینہ، کراچی، 2015ء، ج:2۔