OPEN ACCESS
Al-Qamar
ISSN (Online): 2664-4398
ISSN (Print): 2664-438X
www.alqamarjournal.com

تصوف کے انسانی نفسیات پر اثرات: ایک تحقیقی جائزہ

A Research Review of the Effects of Sufism on Human Psychology

Khizar Hayat

M. Phil Scholar, Institutes of Sufism and Mysticism, Bahauddin - Zakariya University Multan

Professor Dr. Abdul Quddus Sohaib

Dean, Faculty of Islamic studies and Languages, Bahauddin Zakariya University Multan

Abstract

This research article explores the psychological impacts of Sufism on the human mind and behavior. Sufism, a mystical dimension of Islam, emphasizes inner purification, love, tolerance, and spiritual connection with the Divine. The study investigates how Sufi teachings and practices—such as meditation (dhikr), spiritual mentorship (Murshid-murid relationship), and poetry—contribute to mental well-being, emotional balance, and inner peace. Drawing from contemporary psychological theories and qualitative data, the research highlights the potential of Sufi practices in reducing anxiety, depression, and existential stress. The findings suggest that Sufism offers a holistic framework for psychological resilience and personal growth, making it a relevant subject in modern psychological and spiritual discourse. This paper aims to bridge traditional spiritual wisdom with contemporary mental health understanding.

Keywords: Sufism, Psychology, Mental Health, Spirituality, Human Behavior, Inner Peace, Emotional Well-being, Mysticism, Dhikr

(Remembrance of God), Self-Purification, Depression and Anxiety, Spiritual Healing

تمہید

اسلام کا تعلق انسان کے ظاہر و باطن دونوں سے ہے، وہ جس طرح کچھ ظاہری اعمال کی بجا آوری پر زور دیتا ہے، اسی طرح دل کے پورے خلوص اور انہماک پر بھی زور دیتا ہے۔ جسم کی ظاہری پاکیزگی کے ساتھ قلب کی اندرونی پاکیزگی کو بھی نہایت اہمیت حاصل ہے اور جب یہ دونوں چیزیں یعنی ظاہری اعمال و کردار اور باطنی پاکیزگی اور قلب کی صفائی ہم آہنگ ہو جائیں تبھی انسان احسان کے درجہ تک پہنچ سکتا ہے، جو دنیا میں اہل ایمان کی منزلِ مقصود ہے۔ دل کی پاکیزگی و خلوص کے بغیر اعمال بے روح جسم ہو جاتے ہیں، اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جسم میں گوشت کا ایک ٹکڑا ایسا ہے کہ اگر وہ تندرست ہو تو پورا جسم تندرست رہتا ہے اور اگر وہ بگڑ جائے تو پورا جسم بگڑ جاتا ہے اور وہ دل ہے۔ تزکیہ نفس یعنی دل کی صفائی و پاکیزگی کی تربیت کو کچھ علماء نے اپنی توجہ کا خاص مرکز بنایا اور اپنے اپنے انداز میں اس میدان میں کافی محنت و مشقت سے کام لیا، بعد میں مختصر طور پر اس عمل کو تصوف کہا جانے لگا۔ اسی طرح صوفیائے عظام رہبانیت کے قائل نہیں تھے، بلکہ وہ جس کو ترک کرنے پر زور دیتے تھے وہ دنیا نہیں بلکہ دنیا کا غیر ذمے دارنہ و بے اعتدالانہ استعمال تھا کیونکہ بقول مولانا آزادؒ " دنیا نہیں بلکہ دنیا کے بے اعتدالانہ استعمال ہی روحانی سعادت کے خلاف ہے " صوفیاء کا فرمان ہے کہ انسان اللہ کی دی ہوئی نعمتوں سے فائدہ اٹھائے، اس کائنات کی ایک ایک چیز سے مستفید ہو لیکن اس طرح کہ دنیا کی محبت اس کے دل کو آلودہ نہ کرنے پائے اور جب جان دینے اور اس کی لذتوں سے دستبردار ہونے کی دعوت دی جائے تو وہ لبیک کہتے ہوئے اس طرح دوڑے گویا بھوکے کو غذا اور پیاسے کو پانی کی پکار سنائی دی اس کی زندگی کا مرکز و محور رضائے خداوندی بن جائے۔ شیخ علی ہجویری نے ایک بزرگ کا قول نقل کیا ہے کہ فقیر وہ نہیں کہ جس کا ہاتھ توشہ سے خالی ہو بلکہ فقیر وہ ہے جس کی طبعیت مراد سے خالی ہو۔

لفظ تصوف کی لغوی تحقیق

تصوف کے مادہ اشتقاق میں بہت سے صرفی حضرات نے مختلف توجیہیں بیان کی ہیں، خاص کر اس مادہ اشتقاق کے لحاظ سے لفظ تصوف کے بارے میں علمائے کبار کے مختلف اقوال ہیں۔ ان میں سے چند مندرجہ ذیل سے ہیں:

قول اول: الصفاء

علماء کے نزدیک تصوف کا مادہ اشتقاق " الصفاء " ہے۔ جس کے معنی صفائی و پاکیزگی کے ہیں، اس مادہ اشتقاق کی رو سے کسی شے کو ہر طرح کی ظاہری و باطنی آلودگی سے پاک وصاف کر کے اجلا اور شفاف بنا دینا تصوف ہے۔ شیخ ابو الفتح رحمتہ اللہ علیہ تصوف کے مفہوم کے بارے میں فرماتے ہیں:

" ان التصوف كلمة اشتقت من الصفاء "

تصوف وہ کلمہ ہے جو صفاء سے مشتق ہے۔[1]

قول ثانی: الصفو

تصوف کا دوسرا مادہ اشتقاق " الصفو " بیان کیا جاتا ہے، جس کے معنی محبت اور دوستی میں اخلاص کے ہیں، جیسا کہ صاحب المنجد اس مادہ کی بابت رقمطراز ہیں:

"الصفو هو الاخلاص في المودة..
"الصفو" کے معنی محبت میں اخلاص کے ہیں۔
"الصفی هو الصدیق المخلص."
"الصفی" سے مراد مخلص دوست کے ہیں۔[2]

اس مادہ کے اعتبار سے صوفی سے مراد وہ شخص ہے جس نے دنیا و آخرت کے اجر و جزا سے بے نیاز ہو کر محبوب حقیقی سے بے لوث محبت اور دوستی کا رشتہ استوار کر لیا ہو اور جس کی تمام تر مساعی کا محرک فقط رضائے الٰہی کی طلب ہو۔

تصوف کا مفہوم

تصوف وہ علم ہے جس میں ذات وصفات باری تعالیٰ کی نسبت بحث ہوتی ہے اور ان اعمال و اشغال کا ذکر کیا جاتا ہے جن میں تزکیہ و تصفیہ باطن ہو جو وصول الی اللہ کا ذریعہ ہو یا یوں سمجھو کہ تصوف، قرآن و حدیث سے نکلی ہوئی ایسی شاہراہ ہے جو افراط و تفریط کے عین درمیان میں واقع ہے جسے صراط مستقیم کہا جا سکتا ہے اور اس پر چلنے سے انسان خدا تک پہنچ جاتا ہے۔[3] شریعت در اصل قرآن و سنت پر مبنی اوامر و نواہی کا وہ نظام ہے جو انفرادی اور اجتماعی زندگی کے عمل کو منضبط کرتا ہے، جبکہ اس عمل کو حسن زینت اور حسن اخلاص کے کمال سے آراستہ کر کے اتباع شریعت کو درجہ احسان پر فائز کرنے کی سعی و تدبیر کا نام تصوف ہے۔[4] فقہ کا تعلق انسان کے ظاہری عمل سے ہے، وہ صرف یہ دیکھتی ہے کہ تم کو جیسا حکم دیا گیا تھا اس کو تم بجالائے یا نہیں، اگر بجالائے ہو تو فقہ کو اس سے کچھ بحث نہیں کہ تمہارے دل کا کیا حال تھا۔ دل کے حال سے جو چیز بحث کرتی ہے اس کا نام تصوف ہے۔ قرآن میں اسی چیز کا نام تزکیہ اور حکمت ہے، حدیث میں اسے احسان کا نام دیا گیا ہے اور بعد کے لوگوں میں یہی چیز تصوف کے نام سے مشہور ہوئی۔[5]

شیخ الاسلام حضرت زکریا انصاری فرماتے ہیں

تصوف وہ علم ہے، جس کے ذریعہ ان احوال کو پہچانا جاتا ہے جو تزکیہ نفوس، تصغیر اخلاق اور دائمی خوش بختی کے حصول کی خاطر ظاہر و باطن کی تعمیر کے متعلق ہوں۔

شیخ احمد زروق رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں

تصوف وہ علم ہے جس کا مقصد دلوں کی اصلاح کرنا، اور ان کو محض اللہ کیلئے خاص کر دیتا ہے اور فقہ، عمل کی اصلاح اور پورے نظام کی حفاظت اور احکام میں مضمر حکمتوں کو آشکارا کرنے کا نام ہے اور علم توحید کا مقصد یہ ہے کہ مقدمات کو براہین و دلائل سے ثابت کیا جائے اور ایمان کو یقین کے زیور سے آراستہ کیا جائے، جیسا کہ طب کا مقصد اجسام کی حفاظت کرنا ہے اور علم نحو کا مقصد زبان کو اغلاط سے محفوظ کرنا ہے۔ لفظ نفسیات کی لغوی تحقیق: نفسیات کے لفظ کا استعمال اگرچہ اردو زبان میں عام ہے تاہم بنیادی طور پر یہ عربی زبان کا لفظ ہے، لغت کے اعتبار سے نفسیات جمع ہے اور اس کا واحد نفسیہ آتا ہے جس کا مطلب ذہنیت ہے، اور یہ نفس کی مؤنث ہے تلفظ کے اعتبار سے اسے ہم دو طریقوں سے پڑھ سکتے ہیں۔

- نفَس، ف کے فتحہ کے ساتھ، جس کا معنی سانس اور خوشگوار ہوا ہے۔
- نفْس، ف کے سکون کے ساتھ اس کا معنی روح، شخصیت اور جان آتا ہے۔[6]

نفسیات کے لئے (Psychology) کا لفظ استعمال ہوتا ہے، جو کہ درحقیقت دو یونانی لفظوں "Psyche" اور "Logos" سے مل کر بنا ہے۔ "Psyche" کا لفظ "Psukhe" سے ماخوذ ہے اور اس کا معنی روح یا سانس ہوتا ہے اور "Logos" کا معنی منطق یا لفظ ہے قدیم زمانے میں چونکہ تمام علوم کو منطق قرار دیا جاتا تھا تو اس وجہ سے (Psychology) کا معنی "روح کا علم" بنتا ہے ارسطو نے اپنی کتاب "De Anima" میں علم الروح کا باقاعدہ ذکر کیا تھا۔

نفسیات کے لئے لفظ (Psychology) کا اولین استعمال

ارسطو نے اپنی کتاب میں علم الروح کے نام سے اس علم کا تذکرہ کیا تھا، تاہم اس کے لئے سائنسی حلقوں میں سب سے پہلے (Psychology) کے لفظ کا استعمال ہمیں دسویں صدی کی اور چیدہ کتابوں میں ملتا ہے، خون کی گردش دریافت کرنے والے مشہور سائنسدان Harvey William نے انگریزی زبان میں سب سے پہلے Psychologie کا لفظ استعمال کیا تھا اور پھر 1693ء میں پہلی مرتبہ Psychology کا لفظ استعمال ہوا تھا اسی طرح 1727ء میں پہلی مرتبہ Psychologist کا لفظ استعمال ہوا تھا جبکہ Psychological کا لفظ پہلی مرتبہ 1776ء میں استعمال ہوا تھا۔[7]

نفسیات کی اصطلاحی تعریف

اصطلاحی حوالے سے نفسیات کی تعریف میں اچھا خاصا فرق پایا جاتا ہے کیونکہ مختلف ادوار میں نفسیات کے حوالے سے لوگوں کے نظریات تبدیل ہوتے رہے ہیں، لہذا قدیم دور میں اسے علم الروح قرار دیا گیا تھا، تاہم یورپین دور میں جب جاگیر دارانہ نظام عروج پر تھا تو اس دور میں وہ مذہبی امور کو علمی تقاضوں کے منافی سمجھتے تھے لہذا انہوں نے اسے روح کے علم کی بجائے ذہن کا علم قرار دیا تاہم اس نظام کے زوال کے بعد جب سائنسی دور آیا تو انہوں نے اسے علم روح کی طرح علم الذہن کو بھی غیر سائنسی تصور قرار دے کر رد کیا اور اسے علم الشعور قرار دیا، بعد میں آنے والوں نے اس تعریف کو بھی رد کر دیا کیونکہ شعور کا بھی براہ راست سائنسی مشاہدہ ممکن نہ تھا، تو انہوں نے اسے علم کردار قرار دیا کیونکہ کسی بھی فرد کے کردار کا سائنسی مشاہدہ ممکن تھا، تاہم یہ تعریف بھی خاصی انتہاء پسندانہ تھی کیونکہ اس طرح نفسیات کی انفرادیت ختم ہو گئی تھی، کیونکہ ذہن اور شعور کو اس میں بالکل نظر انداز کیا گیا تھا۔ مذکورہ بالا اسباب کی بنیاد پر مختلف ماہرین نفسیات نے اس کی ایسی تعریف کرنے کی کوشش کی، جس میں مندرجہ ذیل خاصیتیں پائی جاتی ہوں:

1- وہ تعریف سائنسی ہو۔
2- اس تعریف کی بنیاد پر علم نفسیات کی انفرادیت بر قرار رہے۔
3- وہ تعریف جامع، مانع ہو اس طور پر کہ وہ علم نفسیات کے پھیلے ہوئے موضوعات کو سما سکے۔
4- وہ تعریف ایسی ہونی چاہیئے کہ جو تمام متضاد اور مختلف نظریات رکھنے والے ماہرین نفسیات کے لئے قابل ہو۔

انسانی زندگی پر رویوں کے اثرات

زندگی میں رویوں کا بڑا اہم کردار ہوتا ہے، یہی رویے ہماری سوچ اور کردار کے رخ کو کسی ایک جانب متعین کرتے ہیں اور ان میں شدت یا کمی کا باعث بنتے ہیں، چنانچہ اس وجہ سے رویوں کا موضوع بھی معاشرتی نفسیات کا ایک اہم اور بنیادی موضوع ہے۔ معاشرتی نفسیات کو جب بیسویں صدی کے آغاز میں ایک علیحدہ مضمون کی حیثیت دی جانے لگی، تو بہت سارے ماہرین کے نزدیک معاشرتی نفسیات میں اس سوال کا جواب تلاش کرا ہے کہ کسی چیز کے کیا معاشرتی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ لوگوں کے

رویوں کا مطالعہ سے ہمیں اس سوال کا جواب ملتا ہے، کیونکہ جب ہم معاشرتی اثرات کے تناظر میں فرد کا مطالعہ کرتے ہیں تو سب سے پہلے افراد کی معاشرتی زندگی رویوں کی شکل میں ہمارے سامنے آتی ہے کیونکہ کسی مسئلہ کے متعلق جب لوگ اپنی آراء کا اظہار کرتے ہیں تو درحقیقت وہ اپنے رویوں کا اظہار کرتے ہیں، اس سے ان کا مقصد دوسرے کے رویوں پر اثر انداز ہونا ہوتا ہے، لیکن کبھی ایسی صورت بھی پیدا ہو جاتی ہے کہ تبادلہ معلومات کی وجہ سے جب دو دوسروں کی آراء سے مستفید ہوتے ہیں تو پھر تشکیل نو سے اہم اور برتر موضوع رویوں کے موضوع کو قرار دیا گیا معاشرتی کے عمل سے گذرتے ہوئے اپنے رویوں میں تبدیلی لاتے ہیں، چنانچہ جب ایک بچہ معاشرتی ماحول میں پروان چڑھتا معاشریت کے عمل سے گذرتے ہوئے اس کی شخصیت میں رویوں کا ایک ایسا نظام تشکیل پاتا ہے جو کہ اس کے معاشرتی وقوفات وادراکات اور ہیجانات و محرکات پر مشتمل ہوتا ہے اور پھر وہ اس نظام کو اپنے معاشرتی تعامل میں استعمال کرتا ہے اسی وجہ سے کوئی فرد اپنے رویوں کی بنیاد پر کسی دوسرے فرد یا جماعت کے ساتھ معاشرتی تعامل سرانجام دیتا ہے۔ رویے اس قدر اہم کیوں ہیں ؟: مندرجہ ذیل دو وجوہات کی وجہ سے معاشرتی نفسیات دان رویوں کے موضوع کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں:

1- معاشرتی نفسیات کا بنیادی مقصد معاشرتی کردار کی تشریح اور تعبیر کرنا ہے اور پھر اس کے متعلق پیشن گوئی کرنا ہے، مذکورہ امور کے حصول کے لئے رویوں کا علم ایک لازمی امر ہے۔
2- عام طور پر رویے دیرپا ہوتے ہیں تاہم ان میں تبدیلی بھی کی جاسکتی ہے معاشرتی نفسیات کے ماہرین رویوں کی تبدیلی کی وجوہات اور حالات کے بارے میں جاننے کی کوششیں کرتے ہیں چنانچہ اپنے علم کی بنیاد پر یہ ماہرین رویوں کی تبدیلی کے لئے اقدامات کرسکتے ہیں۔

انسانی زندگی کے بنیادی رویے ویسے تو معاشرتی زندگی میں ہم مختلف رویے اختیار کرتے ہیں اسی طرح ہمیں بھی دوسروں کے مختلف رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تاہم کچھ بنیادی رویے ایسے ہیں جن سے ہماری معاشرتی زندگی بہت متاثر ہوتی ہے، ذیل میں ہم انہی بنیادی رویوں کے متعلق سیرت نبوی ﷺ کی تعلیمات کا جائزہ لیتے ہیں۔ معاشرتی زندگی میں دوسرے افراد سے میل جول ایک ایسا لازمی عنصر ہے، جس سے ہمیں روزانہ بار بار واسطہ پڑتا ہے، اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب دوسرے سے ملاقات ہو تو ایسا کونسا رویہ اختیار کیا جائے، جس سے میل جول میں تلخی کے بجائے محبت پیدا ہو اس حوالے سے آپ ملا علی ایم نے زریں نفسیاتی اصولوں سے کام لیتے ہوئے ہمیں مختلف تعلیمات دی ہیں دوسروں کے ساتھ محبت سے پیش آنا ایک ایسا بنیادی رویہ ہے جو ہماری تمام مشکلات حل کرنے کی چابی ہے۔[8]

باہمی محبت کا رویہ

جدید تحقیقات کے مطابق محبت ہماری Emotional Health پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے جب کوئی دوسرا فرد ہمارے ساتھ محبت اور گرمجوشی سے ملتا ہے تو اس سے ہمارے رویوں اور کردار پر اچھے اور خوش کن اثرات مرتب ہوتے ہیں اگر وہ ملنے والا اجنبی ہو تو پہلی ملاقات میں ہی اگر اس کی جانب سے محبت اور گرمجوشی پائی جائے تو اس کے متعلق منفی جذبات ذہن میں پیدا نہیں ہوتے اور اس سے اجنبیت محسوس نہیں ہوتی جس کی وجہ سے اس کے متعلق ہمارے طرز عمل میں خود بخود تبدیلی آجاتی ہے اور اس سے اپنائیت محسوس ہوتی ہے اس رویے کی وجہ سے آپس میں ایک دوستانہ ماحول پیدا ہوتا ہے جو بہتر

طور پر ایک دوسرے کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ ﷺ نے ہمیں ایسی تعلیمات اختیار کرنے کا حکم دیا ہے کہ اگر ہم اس پر عمل پیرا ہو جائے تو نفرتوں کی بجائے محبتیں جنم لیں گی۔

محبت پیدا کرنے کے ذرائع

محبت پیدا کرنے کے آسان ذرائع میں سے ایک ذریعہ سلام کرنا ہے اسی وجہ سے آپ ﷺ نے ہمیں اس بات کا حکم دیا ہے کہ جب بھی دو مسلمان آپس میں ایک دوسرے سے ملاقات کرے تو ایک دوسرے کو سلام کیا کرے اس سے باہمی محبت بڑھتی ہے چنانچہ روایت ہے تم جنت میں داخل نہیں ہوگے جب تک کہ ایمان نہیں لاؤ گے اور کامل مومن نہیں ہوگے جب تک کہ آپس میں محبت نہیں کروگے کیا میں تمہیں وہ چیز نہ بتاؤں جب تم اس پر عمل کروگے تو آپس میں محبت کرنے لگ جاؤ گے وہ یہ ہے کہ آپس میں ہر ایک آدمی کو سلام کیا کرو۔[9] اس حدیث میں کامل مومن کی نشانی یہ بتلائی گئی ہے کہ وہ محبت کے رویے کا حامل ہوگا اور محبت کے اس رویے کو پیدا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ملاقات کے وقت ایک دوسرے کو سلام کے طرز عمل کو اختیار کیا جائے کیونکہ سلام دوسرے کے دل کھولنے کی چابی ہے اس سے ایک دوسرے سے الفت اور انسیت پیدا ہوتی ہے اسی طرح ایک اور حدیث ہے: أن رجلا سأل النبي صلى الله عليْه وسلّم: أي الإسلام خير؟ قال: نطْعمُ الطّعام وتقْرأ السَلام على منْ عرفْت ومن لم تعرف[10] ترجمہ: ایک شخص نے نبی کریم ﷺ سے پوچھا کہ کون سا اسلام بہتر ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ لوگوں کو کھانا کھلاؤ اور جسے جانتے ہو اور جسے نہ جانتے ہو سب کو سلام کرو۔

مثبت رویے کے اظہار میں پہل کرنا

ملاقات کے وقت یہ ایک عام معاشرتی رویہ ہے کہ بہت سے لوگ جب دوسروں کے ساتھ ملتے ہیں تو وہ دوسروں سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ مثبت انداز میں ملنے کا آغاز مد مقابل کرے خود کبھی اپنی طرف سے ایسے امکان کو پیدا نہیں کرتے جس کی وجہ سے بہت سے معاشرتی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں مثلا ایک تو بد اعتمادی کی فضا بنتی ہے اسی طرح ایک دوسرے سے کٹنے کی وجہ سے انسان تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

الْبادي بالسّلام بريءٌمن الْكبر[11]

ترجمہ: کہ سلام میں پہل کرنے والا تکبر سے بری ہے۔

مصافحہ کے نفسیاتی اثرات

سیرت طیبہ کی تعلیمات کے مطابق ملاقات کے وقت اکرام واحترام اور محبت کے رویے کے اظہار کا ایک ذریعہ مصافحہ بھی ہے، سلام کے مقابلے میں اس کے نفسیاتی اثرات زیادہ نمایاں ہوتے ہیں اور اس سے دوسرے کے رویے پر مثبت اثرات پڑتے ہیں کیونکہ مصافحہ بھی قربت کا ایک ذریعہ ہے جیسا کہ ڈسمنڈ مورس نے قربت کا مطلب یہ بیان کیا ہے کہ جب دو افراد جسمانی طور پر رابطہ کرتے ہیں اور ملتے ہیں چنانچہ اس کے نزدیک لمس (Touch) چاہے بازوؤں میں کس کر ہو یا ہاتھ ملا کر ہو یہ ایک ایسا ذریعہ ہے جو دو افراد کے درمیان باہمی اطمینان اور راحت کا سبب بنتا ہے۔[12] اسی سبب آپ ﷺ نے اپنی امت کو مصافحہ کرنے کی تعلیم و ترغیب دی ہے چنانچہ روایت ہے: ما منْ مسْلميْن يلْتقيان فيتصافحان إلا غُفر لهُما قبْل أنْ يفْترقا[13] ترجمہ: جب دو مسلمان ملاقات کے وقت آپس میں مصافحہ کرتے ہیں تو اللہ تعالی انہیں جدا ہونے سے پہلے بخش دیتا ہے۔ اسی طرح آپ ﷺ کا اپنا معمول بھی مصافحہ کا تھا چنانچہ روایت ہے کہ جب کوئی شخص نبی کریم ﷺ کے سامنے آتا آپ

ﷺ اس سے مصافحہ کرتے اور اس وقت تک اپنا ہاتھ نہ کھینچتے جب تک سامنے والا خود نہ کھینچتا پھر اس وقت تک اس سے چہرہ نہ پھیرتے جب تک وہ چہرہ نہ پھیرتا اور کبھی بھی آپ ہم کو سامنے بیٹھنے والے کی طرف پاؤں بڑھاتے ہوئے نہیں دیکھا گیا ۔[14] مخاطب کے ساتھ اس کی ذہنی سطح کے مطابق رویہ رکھنا، معاشرتی زندگی میں مختلف افراد سے واسطہ پڑتا ہے جن میں سے ہر ایک کی ذہنی سطح الگ الگ ہوتی ہے خوشگوار معاشرتی زندگی کے لئے یہ ایک لازمی امر ہے کہ ہر ایک کے ساتھ اس کی ذہنی سطح کے مطابق رویہ رکھا جائے تا کہ کسی قسم کا کوئی مسئلہ نہ بنے اس حوالے سے آپ ﷺ کی سیرت طیبہ میں ہمیں بے شمار مثالیں ملتی ہیں چنانچہ روایت ہے نبی کریم ﷺ سے پوچھا، تمہارے پاس اونٹ ہیں؟ اس نے کہا کہ جی ہاں۔ آپ نبی کریم نے پوچھا ان کے رنگ کیسے ہیں؟ اس نے کہا کہ سرخ، آپ ﷺ نے پوچھا ان میں کوئی خاکی رنگ کا بھی ہے؟ اس نے کہا کہ ہاں، آپ نے پوچھا پھر یہ کہاں سے آگیا؟ اس نے کہا میرا خیال ہے کہ کسی رگ نے یہ رنگ کھینچ لیا جس کی وجہ سے ایسا اونٹ پیدا ہوا۔ نبی کریم نے فرمایا کہ پھر ایسا بھی ممکن ہے کہ تیرے بیٹے کا رنگ بھی کسی رگ نے کھینچ لیا ہو۔[15]

اسی طرح ایک اور واقعہ ہے ایک نوجوان آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بلا خوف و تردد عرض کیا اے اللہ کے رسول کہ مجھے زنا کی اجازت دیجئے صحابہ کرام نے اس نوجوان کو ڈانٹنے لگے مگر آپ ﷺ نے اس نوجوان کو قریب بلایا اور فرمایا کیا تم یہ بات اپنی والدہ کے لیے پسند کرتے ہو؟ نوجوان نے کہا میری جان آپ ﷺ پر قربان ہو یہ بات میں اپنی ماں کے لیے کبھی پسند نہیں کر سکتا تو آپ نے کیا اسلام نے اسے فرمایا کہ اور لوگ بھی اپنی ماؤں کے لئے اسے پسند نہیں کرتے، پھر آپ نے اس کی بہن، پھوپھی اور خالہ کے بارے میں اس طرح کے سوالات کیے اور بعد میں اس سے پوچھتے کیا تم اسے پسند کرتے ہو وہ ہر بار یہی کہتا میری جان آپ پے ہم پر قربان ہو خدا کی قسم یہ بات میں ہر گز پسند نہیں کر سکتا پھر آپ ﷺ نے اس نوجوان پر اپنے دست مبارک کو رکھ کر اسکے لئے دعا مانگی جس کے بعد وہ کبھی بھی اس کام کی طرف مائل نہیں ہوا۔ اس روایت سے ہمیں بخوبی یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ آپ ﷺ نے اسے ڈانٹنے کے بجائے اس کی ذہنی سطح کو مد نظر رکھتے ہوئے اسکے ساتھ ایسا رویہ اختیار کیا جس سے آئندہ کے لئے اس نوجوان کو اس گناہ سے نفرت ہوتی تھی۔[16] یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ عام طور پر دیہات میں تعلیم کے مواقع نہ ہونے کی وجہ سے دیہاتیوں میں گنوار پن بہت زیادہ ہوتا ہے اور عموماً آداب معاشرت سے نابلد ہوتے ہیں، رکھ رکھاؤ، سلیقہ مندی سے بالکل بے نیاز ہوتے ہیں، جبکہ ان کے مقابلے میں عام طور پر شہریوں میں تعلیم زیادہ پائی جاتی ہے جس کی بناء پر وہ آداب زندگی سے بھی خوب واقف ہوتے ہیں، سلیقہ مندی، حسن معاشرت، بہتر انداز میں معاملات طے کرنا، نظافت و نزاکت وغیر و دیگر امور ان کی زندگی میں نمایاں طور پر نظر آتے ہیں اسی وجہ سے آپ کی یا ان کا طرز عمل دیہاتیوں کے ساتھ بالکل الگ رنگ لئے ہوا تھا جبکہ شہریوں کے ساتھ الگ انداز تھا دیہاتیوں کے سخت رویہ اور طرز عمل کے باوجود آپ ﷺ ان کے ساتھ نرمی اور شفقت کا رویہ اختیار کرتے انکے الٹے سیدھے سوالات کو بھی برا نہ مانتے، چنانچہ روایت ہے کہ ایک دفعہ ایک دیہاتی مجمع عام کی موجودگی میں مسجد نبوی میں کھڑے ہو کر پیشاب کرنے لگا، دوسرے صحابہ نے اسے روکنا چاہا تو آپ نے انہیں منع فرمایا اور اسے پیشاب کرنے دیا جب وہ دیہاتی فارغ ہوا تو آپ نے اسے بلا کر آداب مسجد سکھائے اور ذرا سی ناگواری کا بھی اظہار نہیں کیا۔ اسکے بر عکس جو صحابہ کرام مدینہ ہی میں مقیم تھے تو ان کی غلطیوں کو نظر انداز کر دینے کی بجائے ان سے باز پرس کی جاتی تھی چنانچہ ایک مرتبہ حضرت ابو بکر صدیق اور حضرت عمر فاروق کے درمیان دوران گفتگو کچھ رنجش پیدا ہوئی جس پر آپ ﷺ نے حضرت عمر پر ناراضگی کا اظہار کیا۔[17]

دوسروں کے ساتھ نرمی کے رویہ کو اپنانا

ہر انسان کی یہ فطری خواہش ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ اس کے ساتھ معاملات میں نرمی برتتے اور ایسے اشخاص کو ہر معاشرے میں قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے جو نرمی کی خوبی سے آراستہ ہوتے ہیں اصل میں جو شخص نرمی کے رویہ کو اپناتا ہے تو اس کی وجہ سے عام لوگوں کے ساتھ اس کی میل جول بڑھ جاتی ہے اور عموما نرم خو انسان اور لوگوں کے مقابلہ میں زیادہ دوسروں کو فائدہ پہنچاتا ہے چنانچہ اس صفت کی وجہ سے وہ ہر دل عزیز ہو جاتا ہے اس وجہ سے آپ ﷺ نے نرمی اختیار کرنے کی تعلیم دی ہے چنانچہ آپ ﷺ کا ارشاد ہے:

إنّ الله رفيق يحبّ الرفق، ويعْطي عليْه ما لا يعْطي على الْعنْف[18]

ترجمہ: بیشک اللہ تعالی مہربان ہے، اور مہربانی اور نرمی کرنے کو پسند فرماتا ہے، اور نرمی پر وہ ثواب دیتا ہے جو سختی پر نہیں دیتا۔
اسی طرح آپ ﷺ نے معاملات میں نرمی برتنے کے حوالے سے ارشاد فرمایا:

رحم الله عبْدا سمْحا إذا باع، سمْحا إذا اشْترى، سمْحا إذا اقْتضى[19]

ترجمہ: اللہ تعالی اس بندے پر رحم کرے، جو بیچتے وقت نرمی کرے جب خریدے تب بھی نرمی کرے، اور جب تقاضا کرے تو نرمی کے ساتھ کرے۔ نرمی کی اہمیت کا پتہ اس حدیث سے بخوبی واضح ہو جاتا ہے جس میں آپ اللہ نے ارشاد فرمایا:

من يحرم الرفق، يحرم الخير[20]

ترجمہ: جو فرد نرمی سے محروم کر دیا جاتا ہے تو وہ تمام خیر سے محروم کر دیا جاتا ہے۔

یعنی اس فرد میں کوئی بھلائی نہیں جس میں نرمی نہ ہو۔ حیوانات کے ساتھ بھی نرمی کرنا، آپ ﷺ نرمی کے رویے کو بہت پسند فرماتے تھے انسان تو انسان ہے آپ ﷺ نے حیوانات کے ساتھ بھی نرمی اختیار کرنے کا حکم دیا ہے چنانچہ روایت ہے: كان رسُول الله صَلّى الله عليْه وسلّم يبْدو إلى هذه التلاع، وإنه أراد البداوة مرة، فأرْسل إلي ناقة محرَمة منْ إبل الصدقة، فقال لي: يا عائشة، ارفقي فإن الرفق لم يكن في شيء قط إلا زانه، ولا نزع من شيء قط، إلا شانه[21] ترجمہ: رسول اللہ ﷺ ان ٹیلوں پر جایا کرتے تھے، آپ ﷺ نے ایک بار صحراء میں جانے کا ارادہ کیا تو میرے پاس صدقہ کے اونٹوں میں سے ایک اونٹ بھیجا جس پر سواری نہیں ہوئی تھی اور مجھ سے فرمایا عائشہ اس کے ساتھ نرمی کرنا کیونکہ جس چیز میں بھی نرمی ہوتی ہے وہ اسے عمدہ اور خوبصورت بنا دیتی ہے اور جس چیز سے بھی نرمی چھین لی جائے تو وہ اسے عیب دار کر دیتی ہے۔

غلطی کرنے والے کے ساتھ کیسا رویہ رکھا جائے؟

سماجی میل جول میں اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ کوئی ایک فرد غلطی کر بیٹھے اس صورتحال میں اس فرد کے ساتھ کیسا رویہ رکھنا چاہیئے؟ تو اس حوالے سے آپ ﷺ نے اولا اس بات کی تعلیم دی ہے کہ کسی انسان سے غلطی کا سرزد ہونا ایک فطری امر ہے چنانچہ آپ ﷺ کا ارشاد ہے:

كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون[22]

ترجمہ: کہ سارے انسانوں سے غلطی ہوتی ہیں اور بہترین خطاکار توبہ کرنے والے ہوتے ہیں۔

اگر یہ حقیقت ہمارے ذہن میں رہے تو پھر کسی بھی غلطی کا ازالہ کرنا نفسیاتی طور پر آسان ہوتا ہے کیونکہ اس صورتحال میں مد مقابل جذبات کے رد میں بہہ کر توازن نہیں کھو بیٹھتا اور غلطی کرنے والے کے ساتھ سختی کرنے کے بجائے نرمی کا رویہ اختیار کرتا ہے کیونکہ مقصد اسے ذہنی اذیت نہیں بلکہ اس کی اصلاح کرنا ہے۔

غلطی کرنے والے کے درجہ کا لحاظ کرنا

بسا اوقات ایک شخص کی ایسی غلطی برداشت کی جاتی ہے کہ اگر دوسرے اس کا ارتکاب کرتے تو انہیں معاف نہیں کیا جاتا، اس فرق کو مد نظر رکھتے ہوئے دوسرے کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنا چاہیئے چنانچہ اگر کسی سے لاعلمی یا غیر ارادتی طور پر کوئی غلطی ہو جائے تو اس کے ساتھ نرمی اور معاف کر دینے کا رویہ رکھنا آپ ﷺ کی سنت ہے چنانچہ روایت ہے: بينا أنا أصلي مع رسول الله صلى الله عليْه وسلّمَ إذْ عطس رجل من الْقوْم، فقلْت: يرْحمك الله فرماني الْقوْم بأنصارهم، فقلت: والكل أمياه ما شأنكم تنظرون إلى فجعلوا يضربون بأيديهمْ على أفْخادهمْ فلمّا رأيْتهمْ يسيئولي لكني سكتُ فلمّا صلّى رسول الله صلّى الله عليْه وسلّم فبأبي هو وأمي ما رأيْت معلّما قبْله ولا بعْده أحْسن تعْليما منْه فوالله ما كهرني ولا ضربني ولا شتمني قال إن هذه الصلاة لا يصلح فيها شيْءٌ من كلام الناس إنما هو التسبيح والتكْبير وقراءة الْقرْآن[23] ترجمہ: میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ ایک نماز میں کھڑا تھا کہ اسی دوران ایک شخص کو چھینک آئی تو میں نے اسے یرحمک اللہ کہا تو لوگوں نے مجھے ترچھی نظروں سے دیکھنا شروع کیا تو میں اس پر غصہ میں آگیا، میں نے کہا: تم لوگ میری طرف کنکھیوں سے کیوں دیکھتے ہو؟ تو وہ لوگ اپنی رانوں پر ہاتھ مارنے لگے جب میں نے دیکھا کہ یہ مجھے چپ کرانا چاہتے ہیں تو میں خاموش ہو گیا پھر جب رسول اللہ ﷺ نماز سے فارغ ہوئے تو میرے ماں باپ آپ پر قربان ہو جائے میں نے آپ ﷺ سے بڑھ کر شفیق اور مہربان معلم نہ کسی کو پہلے دیکھا نہ ہی بعد میں اللہ کی قسم نہ تو آپ ﷺ نے مجھے ڈانٹا نہ ہی مارا اور نہ ہی مجھے برا بھلا کہا بلکہ فرمایا کہ دوران نماز عام باتیں کرنا درست نہیں ہے بلکہ نماز تو بس قرآن پڑھنے اور اللہ کا ذکر اور تسبیح کرنے کے لیے ہے۔ مذکورہ حدیث سے معلوم ہوا کہ اگر کوئی شخص لاعلمی کی بنا پر غلطی کا ارتکاب کرے تو اسے تعلیم دینے کی ضرورت ہے کیونکہ اگر اسے سمجھائے بغیر ڈانٹنا شروع کر دیا جائے تو اس کے غلط اثرات ظاہر ہونگے کیونکہ ناواقف تو اپنے آپ کو صحیح تصور کرتا ہے لہٰذا اگر اسے تعلیم دیئے بغیر اس پر تنقید کی جائے تو اس سے اس کے دل و دماغ میں نفرت کے جذبات پیدا ہونگے نتیجتاً وہ انکار کرے گا جو صورتحال کو سلجھانے کے بجائے بگاڑ کی طرف لے جائے گا اور اگر غلطی بھولے سے ہو جائے تو پھر یاددہانی کی ضرورت ہے اور اگر اسے معمول بنالیا جائے تو پھر تنبیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

خلاصۂ بحث

نتیجتاً یہ کہا جاسکتا ہے کہ تصوف انسان کے روحانی و نفسیاتی پہلوؤں کی اصلاح کے لیے ایک مکمل اور ہمہ گیر نظام فراہم کرتا ہے۔ صوفیاء کی تعلیمات فرد کو محبت، صبر، رواداری اور ایثار کی عملی تربیت دیتی ہیں جو اس کے کردار کو سنوارتے ہوئے باطنی سکون اور ذہنی اطمینان کا ذریعہ بنتی ہیں۔ ان کی رہنمائی نہ صرف عبادات اور قربِ الٰہی تک محدود ہے بلکہ معاشرتی ہم آہنگی اور اخلاقی تطہیر کے فروغ میں بھی کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ جدید نفسیاتی تحقیقات بھی اس حقیقت کی تصدیق کرتی ہیں کہ تصوف کی روحانی مشقیں ذہنی دباؤ، اضطراب اور مایوسی کو کم کر کے انسان کو متوازن اور پر سکون زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس

طرح تصوف کو ایک ایسا جامع روحانی و نفسیاتی ماڈل قرار دیا جا سکتا ہے جو فرد کی اصلاح اور معاشرتی فلاح دونوں کے لیے ناگزیر ہے۔

حوالہ جات

1- ابو الفتح، شیخ، الشیخ ارسلان دمشقی، بیروت لبنان، س-ن، ص29
2- المنجد، تحت مادہ صفو، مطبع م دار الاشاعت بالمقابل مولوی مسافر خانہ کراچی، س-ن، 570
3- سنبھلی، محمد بن اسماعیل، مقامات تصوف، جنرل پرنٹر، لاہور، 1982، ص26
4- القادری، محمد طاہر، ڈاکٹر حقیقت تصوف، منہاج القرآن پرنٹر لاہور، 1997، ص1-12
5- نعمانی، عاصم، تصوف اور تعمیر سیرت، اللہ والا پرنٹر، لاہور، 1985، ص78
6- کیرانوی، القاموس الوحید، ص1684ج2
7- جماعت محققین، حمیر ہاشمی، رفیق جعفر ناصر وفاروق، عبد الحمید، نفسیات، اردو سائنس بورڈ لاہور، 2013ء، ص15
8- جماعت محققین، ٹی ایم یوسف، صائمہ یوسف، جدید نفسیات، ص389
9- دلائی لامہ، خوش رہنے کا فن، مترجم سید علاء الدین، سٹی بک پوائنٹ کراچی، 2006، ص52
10- مسلم، مسلم بن حجاج الحسن قشیری، جامع صحیح مسلم، دار احیاء التراث العربی، بیروت، 1954، ج1، ص74
11- بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دار طوق النجاۃ بیروت، 2001، ج1، ص13
12- دلائی لامہ، خوش رہنے کا فن، مترجم سید علاء الدین، ص52
13- بیہقی، احمد بن الحسن بن علی، شعب الایمان مکتبہ الرشد للنشر التوزیع ریاض، 2003، ج11، ص202
14- ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ، السنن، مصطفی الحلبی، مصر، 1975، ج4، ص712
15- ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ، السنن، مصطفی ج، 4، ص235
16- بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، ج7، ص253
17- بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، ج8، ص38
18- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، السنن، دار احیاء الکتب العربیہ بیروت، 2009، ج4، ص646
19- ایضاً، ج3، ص321
20- مسلم، مسلم بن حجاج الحسن قشیری، جامع صحیح مسلم، ج4، ص203
21- ابو داؤد، سلیمان بن الاشعث، السنن، المکتبہ العصریہ، بیروت، س۔ن، ج7، ص186
22- ابن ماجہ، السنن، ج2، ص1420
23- مسلم، مسلم بن حجاج الحسن قشیری، جامع صحیح مسلم، ج4، ص381